

Hoja de trabajo de autoevaluación

Revisa esta hoja de trabajo como una forma de verificar contigo misma e identificar cómo te sientes en este momento. Recuerda que este es un espacio seguro..

1. Di tu nombre de pila y, si quieres, tus pronombres para el grupo.

2. ¿Cómo te encuentras físicamente? (¿Sientes alguna tensión o dolor? ¿Te sientes relajada o con energizada?)

3. ¿Cómo estás emocionalmente? (No dudes en consultar la Ruleta de las Emociones del guion para que te ayude a identificar lo que sientes).

4. ¿Qué actividad de sanación has probado desde la última reunión? (No dudes en omitir esta pregunta si es tu primera reunión).

5. ¿Has notado algún detonante recientemente? Si es así, ¿qué herramientas utilizaste para manejarlo? (No pasa nada si no has podido manejarlo).

6. En una frase, comparte un triunfo personal. (Se trata de cualquier cosa que consideres un triunfo: salir a caminar, mantener un límite, practicar un ejercicio de respiración, o tal vez levantarte de la cama, etc.).

Ejemplo

"Soy Ale. Físicamente, tengo un pequeño dolor de cabeza. Emocionalmente, me siento aceptada. Mi actividad de sanación era salir a caminar todos los días y pude hacerlo. Me sentí detonada cuando una persona se me acercó demasiado en el supermercado. Respiré hondo varias veces para controlarme. Mi triunfo personal de la semana pasada fue afirmar mis límites y decirle a mi cuñada que no".

Declaración de Propósito

Compartimos nuestra valentía, esperanza y experiencia a través de esta comunidad segura de apoyo. Entender nuestro trauma y el impacto del abuso nos proporcionará una base para fortalecernos y aplicar herramientas de sanación. Utilizamos el poder de esta comunidad segura para avanzar en nuestra jornada de sanación y ayudar a otras a encontrar su camino. Aprendemos las unas de las otras y dirigimos nuestros pensamientos y acciones hacia la sanación.

Normas de la Reunión

- ◆ Mantenemos la confidencialidad usando solo nuestros nombres de pila y no divulgando lo que sucede durante nuestras reuniones, ni siquiera a nuestros familiares, parejas u otras personas allegadas sentimentalmente.
- ◆ Nos mantenemos presentes durante el grupo y evitamos participar en otras actividades.
- ◆ Usamos un lenguaje apropiado y no levantamos la voz pese a las emociones.
- ◆ Damos apoyo, no consejos.
- ◆ Usamos el “yo” (la primera persona) en nuestras intervenciones.
- ◆ No compartimos detalles de nuestro trauma; damos «titulares, no detalles».
- ◆ Nos mantenemos en silencio mientras alguien habla y no participamos en conversaciones secundarias.
- ◆ Nos comprometemos a no hacer publicidad, vender o contratar en nombre de ninguna empresa u organización religiosa.
- ◆ Pedimos a todas que se autoevalúen, sin embargo, compartir es siempre voluntario. Nos hacemos responsables a nosotras mismas y a las demás y cumplimos las normas del grupo. Mantenemos una reunión segura y predecible, siguiendo el guion tal y como está establecido sin desviación.
- ◆ Aceptamos a todas las participantes que cumplan los requisitos sin importar la edad, raza, religión, orientación sexual, antecedentes o capacidad.

Declaración de aspiración

Dirijo mis pensamientos y acciones hacia la sanación.