

Grupos de apoyo

GUION DE
LA REUNIÓN
EN LÍNEA



saprea

Bienvenida

LÍDER DE GRUPO A: ¡Bienvenidas! Quiero recordarles a todas que esta es una reunión cerrada solo para sobrevivientes de abuso sexual infantil. Si no eres una sobreviviente de abuso sexual infantil, tendrás que salir de la reunión ahora.

[Pausa].

Soy _____. Soy una de las líderes del grupo y mi rol será dirigir la reunión y asegurarme de que nos mantengamos enfocadas.

LÍDER DE GRUPO B: Hola a todas. Soy _____. Soy una de las líderes del grupo y mi rol es proveer apoyo y ayudar a mantener un ambiente seguro. Si se sienten detonadas, no duden en decírmelo o tomar un descanso de la reunión, lo que les resulte más cómodo.

LÍDER DE GRUPO A: Me gustaría dar la bienvenida a las nuevas participantes que están aquí. Reconocemos que todas somos distintas y podemos estar en diferentes etapas en nuestras jornadas de sanación. Por favor, sepan que las vemos, las escuchamos, las entendemos y estamos aquí para apoyarnos mutuamente. Muchas gracias por ser conscientes y hacer que este sea un ambiente seguro y privado para todas.

Esquema de la reunión

LÍDER DE GRUPO B: Antes de que empecemos, por favor cada una asegúrese de ser la única que ve y escucha a nuestro grupo hoy. Si es posible, les recomendamos que encuentren un espacio privado. Si están en un espacio con otras personas, por favor usen auriculares e inclinen la pantalla de su dispositivo para ser la única que pueda verlo. Por favor, silencien su micrófono a menos que deban hablar.

También las animamos a que compartan su cámara. Dos de los principales objetivos de los grupos de apoyo son formar comunidad y la seguridad. Todas las que comparten su cámara ayudan a lograr ambos objetivos. Sin embargo, si no pueden o no se sienten cómodas compartiendo su cámara, igual las animamos a participar. Gracias por estar atentas y hacer de este un ambiente seguro y privado en línea para todas.

LÍDER DE GRUPO A: Nuestra reunión se llevará a cabo en este orden:

- ◆ Leeremos la declaración de propósito juntas.
- ◆ Pediré voluntarias que se turnen para leer las normas de nuestra reunión.
- ◆ Participarán en la autoevaluación (Asegúrense de haber recibido una hoja de trabajo, y de haberla llenado).
- ◆ Revisaremos el tema de la reunión pasada y daremos paso a compartir.
- ◆ Nos centraremos en el tema de esta semana.
- ◆ Escogeremos una actividad de sanación.
- ◆ Terminaremos la reunión con una técnica de conexión.
- ◆ Leeremos nuestra declaración de aspiración.

Ahora, vamos a leer juntas nuestra declaración de propósito.

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.

LÍDER DE GRUPO A: Gracias. Ahora vamos a leer las normas de la reunión. Las leemos cada semana para recordarnos lo mucho que podemos obtener del tiempo que pasamos juntas. Estas normas también ayudan a crear una experiencia consistente y más segura para todas. ¿Puede alguna voluntaria leer las normas?

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.

LÍDER DE GRUPO A: Muchas gracias por leer las normas.

Autoevaluación

LÍDER DE GRUPO B: A continuación, vamos a realizar la autoevaluación. Después de decir tu nombre, selecciona tres preguntas para responder. Voy a compartir mis respuestas, y luego invito a cada una de ustedes a hacer lo mismo. No olviden ser breves en sus respuestas.

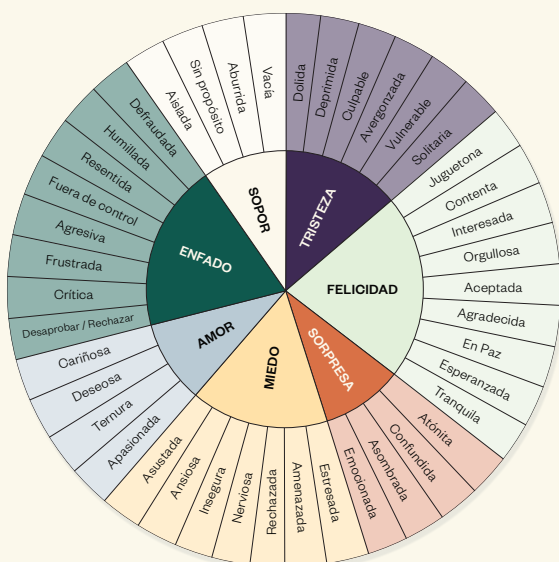
Preguntas de la hoja de autoevaluación

1. Dile tu nombre de pila al grupo.
2. ¿Cómo te sientes físicamente? (¿Sientes alguna tensión o dolor? ¿Te sientes relajada o energizada?)
3. ¿Cómo te sientes emocionalmente? (Puedes consultar la ruleta de las emociones que aparece a continuación para ayudarte a reconocer lo que sientes).
4. ¿Qué actividad de sanación has probado desde la reunión pasada? (Omite esta pregunta si esta es tu primera semana).
5. ¿Has notado algún detonante esta semana? Si es así, ¿qué herramientas usaste para manejarlo? (No pasa nada si no pudiste controlarlo).
6. En una frase, comparte un "Momento de Triunfo". (Se trata de cualquier cosa que consideres una victoria: salir a pasear, 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".

LÍDER DE GRUPO A: Gracias a todas por realizar la autoevaluación.

Ruleta de las Emociones



Esta Ruleta de las Emociones puede ayudarte a responder a la pregunta nº 3 del registro o autoevaluación.

Tema anterior

LÍDER DE GRUPO A: Durante nuestra reunión pasada, nuestro tema fue _____. Ahora, dediquemos unos minutos a repasar el [resumen o video] sobre [inserta aquí el tema].

[Vean el video o repasen el resumen del tema].

Compartir

LÍDER DE GRUPO A: Ahora que hemos recordado el tema de la semana pasada, dedicaremos los próximos 20 minutos a compartir. Por favor, respeten el tiempo para que todas las que quieran participar tengan la oportunidad de hacerlo. Si quieres compartir, ponte en contacto con nosotras en el chat para que podamos darte la palabra.

Tengan presente que esto no es un debate sino una oportunidad para escuchar y ser escuchada. Este no es el momento o el lugar para ofrecer consejo. Sin embargo, pueden ofrecer unas palabras de apoyo después de que cada una termine. Esto podría incluir escribir en el chat cosas como:

“Muchas gracias por compartir”.

“Te aprecio”.

“Estamos aquí para ti”.

“Eso me resulta familiar”.

Si oyen algo que les resulte familiar, escríbanlo. Si el tiempo lo permite, pueden mencionarlo al resto del grupo después de que todas hayan compartido. Si alguien no desea compartir hoy, simplemente pase el turno a la siguiente persona.

Ahora, empecemos. ¿Qué piensan sobre el tema _____?

¿Cómo lo aplican a sus jornadas de sanación?

[Detén la compartición de pantalla y cierra el guion durante este tiempo.]

LÍDER DE GRUPO A: ¿Hay alguien que no haya compartido y quiera hacerlo ahora? [Pausa]. Vamos a tomarnos un minuto para pausar y ordenar nuestros pensamientos.

[Líder de grupo B: revisa el chat para ver si hay algún comentario o pregunta].

LÍDER DE GRUPO A: Muchas gracias por apoyarse mutuamente.

Interactuar después de la reunión

Es posible que hayan oído a otras participantes compartir algo que las incite a ponerse en contacto con ellas después de la reunión. Si deciden ponerse en contacto con otra participante, tengan en cuenta que cada persona se encuentra en una etapa diferente en su jornada de sanación y que algunas sobrevivientes se sentirán más cómodas que otras conversando individualmente.

Se les recomienda que pidan permiso.

Por ejemplo: "Lo que compartiste resonó conmigo. ¿Estarías dispuesta a hablar conmigo ahora o en otro momento?".

Si están de acuerdo, continúa la conversación utilizando el "yo" o sea en primera persona:

Por ejemplo: "A mi me gustó lo que dijiste sobre escribir un diario. A mi me cuesta mucho hacerlo y yo pienso que es algo que me gustaría tratar de hacer. ¿Qué te ha funcionado?"

Tema de hoy

LÍDER DE GRUPO A: Ahora vamos a pasar a nuestro tema de hoy. Vamos a centrarnos en _____. Las invito a leer el resumen en el sitio web después de la reunión. Empecemos con un video.

[Vean el video].

Hablemos de lo que acabamos de ver durante los próximos 3 o 5 minutos. ¿Cómo consideran que _____ puede ayudarles en sus jornadas de sanación?

No duden en compartirlo en voz alta o en el chat.

LÍDER DE GRUPO A: Vamos a dedicar unos minutos a nuestra actividad.

[Lee las instrucciones y realiza la actividad].

LÍDER DE GRUPO A: Ahora que hemos hecho esta actividad juntas, tómense un minuto para decidir qué actividad de sanación van a hacer por su cuenta.

Actividades de sanación

LÍDER DE GRUPO B: ¿Qué aspiran a hacer desde ahora hasta la próxima reunión? Pueden elegir una actividad de los ejemplos a continuación o proponer la suya propia. Traten de elegir algo que funcione bien para ustedes y sus necesidades en este momento. Por ejemplo, la meta de hacer yoga dos horas diarias quizás no sea tan realista cómo sería el hacer yoga una vez a la semana durante veinte minutos. No hay una forma incorrecta de hacer esto. Recuerden ser amables y pacientes con ustedes mismas.

[Pausa].

¿A quién le gustaría compartir lo que ha elegido para su actividad de sanación?

Ideas para actividades de sanación

- ◆ Caminar
- ◆ Yoga
- ◆ Artes Marciales
- ◆ Leer
- ◆ Movimiento físico
- ◆ Escuchar música
- ◆ Conectar con alguien que te anime
- ◆ Pasar tiempo con tus mascotas
- ◆ Meditar
- ◆ Escribir un diario
- ◆ Imaginería guiada
- ◆ Caminata o Senderismo
- ◆ Estar en la naturaleza
- ◆ Ejercicio de respiración
- ◆ Preparar tu comida favorita
- ◆ Comer conscientemente
- ◆ Colorear
- ◆ Hacer un diario de arte
- ◆ Collage de aspiraciones
- ◆ Practicar la comunicación asertiva
- ◆ Relajación muscular progresiva
- ◆ Revisar los hábitos de sueño
- ◆ Pasar tiempo alejada de las redes sociales
- ◆ Tocar un instrumento
- ◆ Decir afirmaciones positivas
- ◆ Probar una nueva clase
- ◆ Jugar
- ◆ Anotar frases inspiradoras

Ejercicios de conexión

LÍDER DE GRUPO A: Ahora vamos a hacer un ejercicio de conexión en grupo. Esto nos ayudará a todas a sentirnos presentes y conectadas antes de irnos. Cuanto más practiquemos los ejercicios de conexión, mejor podremos manejar los detonantes y otros factores de estrés cuando aparezcan.

[Elige un video o un ejercicio de grupo del sitio web].

Cierre de la reunión

LÍDER DE GRUPO B: Gracias por su presencia y su participación. Esperamos verlas en la próxima reunión. Recuerden que, aunque la jornada de sanación es diferente para cada persona, asistir a las reuniones con regularidad puede ayudarles en las suyas.

Terminemos nuestra reunión recitando juntas nuestra declaración de aspiración.

Por favor, mantengan su micrófono en silencio mientras dicen las palabras en voz alta conmigo.

Declaración de aspiración

Dirijo mis pensamientos y acciones hacia la sanación.

LÍDER DE GRUPO A: Esto concluye nuestra reunión de hoy. Gracias de nuevo por venir.