



FINDING *hope*
GRUPOS DE APOYO

GUION DE LA REUNIÓN
EN PERSONA



Bienvenida

Líder #1: *Bienvenidas todas. Soy [nombre de pila], y soy una de las líderes del grupo. Antes de que empecemos, quiero recordarles a todas que esta es una reunión cerrada solo para sobrevivientes. Si no eres una sobreviviente de abuso sexual en la infancia, te rogamos que por favor esperes afuera hasta que la reunión termine. Mi papel será el de dirigir la reunión y asegurarme que nuestra reunión mantiene su curso. Les invitamos a que hablen después, pero les pedimos que se abstengan de dar consejos durante la reunión del grupo.*

Líder #2: *Me llamo [nombre de pila] y soy la otra líder del grupo. Mi papel es el de brindar apoyo y ayudar a mantener un ambiente seguro.*

Líder #1: *Me gustaría dar la bienvenida a las nuevas miembros o visitantes que están aquí. Nuestra reunión seguirá este orden: leeremos juntas la declaración de propósito, pediré voluntarias para leer las normas de nuestra reunión, y a partir de ahí les pediremos que todas participen en el registro y autoevaluación — asegúrense de haber recibido una hoja y de haberla completado. Ahora, leamos nuestra declaración de propósito juntas.*

DECLARACIÓN DE PROPÓSITO

Somos sobrevivientes. Compartimos nuestro valor, esperanza y experiencia a través de esta comunidad segura de apoyo. Entender nuestro trauma y el impacto del abuso nos proporcionará una base para aplicar herramientas y estrategias de sanación. Utilizaremos esta reunión para fortalecernos por medio de la práctica de las 5 Estrategias para Recuperar la esperanza. Utilizamos el poder de esta comunidad segura para avanzar en nuestra jornada de sanación y ayudar a otras a encontrar su camino. Aprenderemos las unas de las otras y recuperaremos la esperanza.

Líder #1: *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 y asegurarnos que todas nos sentimos seguras. ¿Puedo pedir unas voluntarias para leer nuestras normas de la reunión?*

NORMAS DE LA REUNIÓN

- Mantenemos la confidencialidad usando solo nuestros nombres de pila y no divulgando lo que ocurra durante nuestras reuniones, ni siquiera a nuestros familiares o parejas.
- Apagamos los teléfonos móviles cuando comienza la reunión.
- Usamos un lenguaje apropiado y no levantamos la voz pese a las emociones.
- No damos consejos, solo apoyo.
- Usamos el “yo” (la primera persona) en nuestras intervenciones.
- No compartimos detalles de nuestro trauma; damos “titulares, no detalles”.
- Aceptamos a todas las participantes sin importar la edad, raza, religión, orientación sexual, antecedentes o capacidad.
- No interrumpimos. Nos mantenemos en silencio mientras alguien habla y no participamos en conversaciones secundarias.
- No hacemos ni solicitudes ni suposiciones relacionadas con la religión, los negocios o la política.
- Pedimos a todas que se registren, pero no requerimos que las participantes compartan; compartir es siempre voluntario.
- Nos hacemos responsables unas a otras y cumplimos las normas del grupo.
- Seguimos el guion tal y como está establecido sin desviación. De esta forma podremos mantener una reunión segura y predecible.

Líder #1: Muchas gracias por leer las normas. A continuación, vamos a hacer el registro o autoevaluación. Vamos a tomar un minuto para asegurarnos que todas hayan tenido tiempo de completar la hoja de autoevaluación.

Registro

Líder #1: *Voy a darles primero una idea de cómo hacerlo. Asegúrense de dar respuestas cortas, y pedimos que todas las que están aquí participen en el registro o autoevaluación. Después que yo lo haga, iremos en dirección a las agujas del reloj.*

PREGUNTAS DE LA HOJA DE REGISTRO O AUTOEVALUACIÓN

1. Di tu nombre de pila al grupo.
2. ¿Cómo te sientes físicamente ahora mismo? (piensa dónde tienes los músculos tensos o si sientes dolor en alguna parte de tu cuerpo).
3. ¿Cómo te sientes emocionalmente ahora mismo? (consulta la rueda de las emociones para ayudarte si estás teniendo problemas en definir tu estado emocional)
4. ¿Cuál fue tu "Práctica de Autocuidado" la semana pasada? (omite esta pregunta si es tu primera semana).
5. ¿Has notado algún detonante esta semana? Sí / No. ¿Qué herramientas usaste para manejarlo? (no pasa nada si no pudiste controlarlo).
6. En una frase, comparte un "Momento de Triunfo" de la semana pasada.

Líder #1: *Gracias a todas por autoevaluarse. Ahora vamos a revisar la estrategia de la semana pasada.*

Revisión de Estrategia - Semana Anterior

Líder #1: *Revisemos la estrategia de la semana pasada. Vamos al Libro de Trabajo y leamos la primera página sobre la estrategia. ¿Puedo contar con una voluntaria?*

Líder #1: *Ahora que hemos recordado la estrategia de la semana pasada, vamos a pasar un rato compartiendo sobre nuestra semana pasada. Cada una tenemos entre tres y cinco minutos para compartirlo. Por favor, sean respetuosas con las demás y compartan sus pensamientos en el tiempo establecido.*

Líder #2: *Tengan presente que esto no es un debate. En este lugar, escuchar es sanar. Permitamos que cada persona se sienta escuchada cuando hable. Este no es el momento o el lugar para ofrecer consejo. Una vez más, podemos ofrecer unas palabras de apoyo después de que cada una termine. Se pueden decir cosas como "muchas gracias", "te agradezco que lo compartas", "estamos aquí para ti", "eres increíble", o "eso me resulta familiar".*

Líder #1: *Si oyen algo que les resulta familiar, escríbanlo. Pueden hablar directamente con la persona después de la reunión. Les voy a dar primero una idea de cómo lo hacemos. Luego iremos en dirección de las agujas del reloj por el salón. Si alguien no desea compartir, simplemente pasa el turno a la siguiente persona.*

Compartir

Líder #1: *[Si alguien pasó el turno antes] ¿Hay alguien que haya pasado el turno antes que quiera compartir ahora?*

Líder #1: *Vamos a tomarnos un minuto para ordenar nuestros pensamientos. [Pausa]. Muchas gracias por estar aquí, por apoyar y por compartir. Ahora, vamos a ver la estrategia para esta semana.*

Estrategia Para Esta Semana

Líder #1: *Vamos a centrarnos en [estrategia] en el libro. Las animo a leer todo el capítulo en el libro esta semana. Ahora, vamos a ver un video sobre ello.*

[Ver video].

Hablemos sobre lo que acabamos de ver durante los próximos tres o cinco minutos. ¿Cómo consideran que esta estrategia puede ayudarles en su jornada de sanación? ¿Podrían dos o tres de ustedes compartirlo?

Líder #1: *Vamos a elegir una de las actividades del libro de trabajo para hacer juntas. Notarán que en nuestro guion hay unas sugerencias para cada estrategia listada. Tomemos los siguientes cinco o diez minutos para empezar a trabajar en el ejercicio que elijamos del libro de trabajo.*

ACTIVIDADES SUGERIDAS DEL LIBRO DE TRABAJO

Estrategia 1: Consciencia (Ejercicios 3, 4 o 5)

Estrategia 2: Reconocimiento (ejercicios 2, 4 o 5)

Estrategia 3: Poder Mediante la Rendición (Ejercicios 1, 4 o 5)

Estrategia 4: Atención Consciente (Ejercicios 1, 3, o 4)

Estrategia 5: Fe (Ejercicios 2, 3 o 4)

Líder #1: *Ahora, tomemos un minuto para decidir cuál queremos que sea nuestra práctica de autocuidado esta semana, teniendo en cuenta la estrategia. Al final del guion hay un espacio para que la escriban, así como más instrucciones. ¡Pausa!. ¿Quisiera alguna de ustedes compartir lo que ha elegido para su práctica de autocuidado?*

Líder #2: *Ahora vamos a hacer un ejercicio de conexión en grupo. Esto nos ayudará a todas a estar en un estado presente y con los pies en la tierra. Tenemos la opción de elegir entre un video o una técnica de grupo.*

Ejercicios de Conexión

Hay videos de conexión en www.findinghope.org/es/.

TÉCNICA DE GRUPO

5-4-3-2-1: Este es un ejercicio de consciencia sensorial de conexión que puede ayudarnos a relajarnos o trabajar alguna emoción complicada.

Siéntete libre de decir tus respuestas para ti misma.

1. Describe cinco cosas que ves en la habitación.
2. Nombra cuatro cosas que puedes sentir (por ejemplo, el papel en la mano, los calcetines en los pies, etc.).
3. Nombra tres cosas que oigas ahora mismo (por ejemplo, el tic-tac del reloj, el tráfico exterior, etc.).
4. Nombra dos cosas que puedas oler ahora mismo, o piensa en dos olores que te gusten.
5. Nombra una cosa buena sobre ti.

Al finalizar, debes sentirte más calmada y más presente. Siéntete libre para repetir estos pasos otra vez si lo necesitas.

Líder #2: Gracias por estar aquí y por participar. Están invitadas a pasar un rato hablando cuando terminemos, si gustan. Por favor, vuelvan la semana que viene. Puede llevar varias semanas hasta empezar a ver progreso. Vamos a terminar nuestra reunión diciendo juntas nuestra declaración de poder.

DECLARACIÓN DE PODER

Soy una sobreviviente. Estoy recuperando la esperanza.

Líder #1: Con esto finaliza nuestra reunión de hoy. Gracias de nuevo por venir.

Rol de las Líderes de Grupo

Participar en el papel de líder de grupo es una oportunidad para servir a las mujeres en la comunidad de sobrevivientes. También proporciona una forma rápida de invertir en la comunidad. Puedes encontrar videos de capacitación en línea en nuestra página web de Finding Hope Support Group (Materiales del grupo / líder de grupo), o en nuestro canal de Youtube Finding Hope Support Group.

Líder 1 de grupo

- Establece el tono para el grupo
- Sigue el guion para asegurar la seguridad
- Mantiene y guarda las normas para el grupo
- Establece el mejor ejemplo para autoevaluación
- Gestiona el tiempo para asegurar que todas tienen la oportunidad de compartir y que la reunión mantiene su curso

Líder 2 de grupo

- Garantiza la seguridad del grupo
- Proporciona apoyo a la líder 1 del grupo y a los miembros del grupo
- Si alguien abandona la reunión del grupo, le da seguimiento en cinco minutos para asegurarse de que esa persona está bien (pero le da su espacio si lo necesita)
- Puede pausar la reunión si es necesario tomar consciencia del aquí y ahora
- Mantiene y guarda las normas para el grupo y sigue el guion

Importancia de la Rotación

La rotación de las Líderes de grupo es importante porque brinda una oportunidad para un aprendizaje más profundo y servicio a aquellas que son líderes de grupo. Cada grupo puede decidir con qué frecuencia deben rotar los roles de líder de grupo (por ejemplo, semanal, mensual, trimestral, etc).

Tamaño del Grupo

Estos grupos de apoyo están diseñados para tener entre tres y doce personas. Si tienes más de doce regularmente, puede ser momento de dividirlo en dos grupos. NO debe haber un grupo con menos de tres personas.

Crea tu Propia Cultura de Grupo

Cada grupo se ajustará y cambiará para satisfacer mejor las necesidades de las participantes del grupo. Alentamos esto, con algunas peticiones.

No te desvíes del guion. Puede que haya momentos en los que parezca monótono o sientas que lo sabes, pero el guion está escrito específicamente para ser predecible y crear un sentimiento de seguridad. Las maneras en las que puedes crear tu propia cultura de grupo pueden incluir, el local de tu elección, las actividades que se realizan después de la reunión, si usas un temporizador durante la autoevaluación y el compartir, o el traer aperitivos a las reuniones. Si tienes preguntas o dudas, por favor envía un correo electrónico a questions@findinghope.org.

Práctica de Autocuidado Para la Próxima Semana

¿Qué vas a hacer por ti esta semana para progresar en tu jornada de sanación? Puedes elegir una actividad del libro de trabajo o proponer la tuya propia. Trata de elegir algo que estás segura al 90% de que lo llevarás a cabo con éxito. Por ejemplo, la meta de hacer yoga dos horas diarias puede no ser tan realista para ti como sería el hacer yoga una vez a la semana durante veinte minutos. No hay una forma incorrecta de hacer esto.

IDEAS PARA EL AUTOCUIDADO

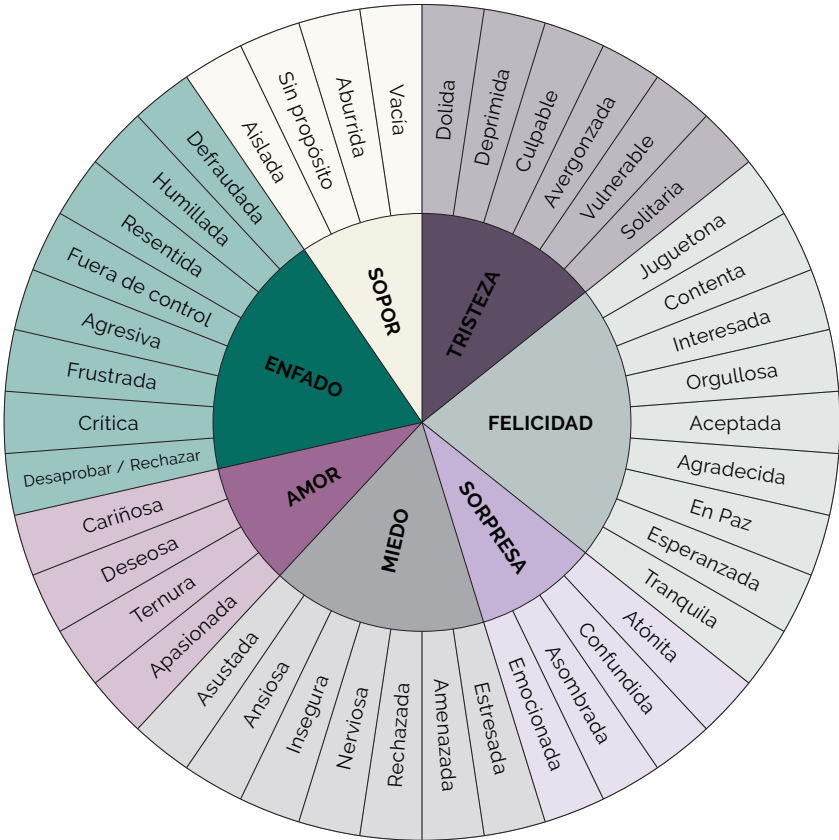
- Paseo sanador
- Yoga
- Leer
- Correr
- Escuchar música
- Meditar
- Escribir un diario
- Imaginería guiada
- Caminata o Senderismo
- Estar en la naturaleza
- Ejercicio de respiración
- Comer conscientemente
- Colorear
- Practicar la comunicación asertiva
- Relajación muscular progresiva
- Tocar un instrumento
- Muay Thai
- Hacer un diario de arte
- Panel visual
- Decir cosas positivas

| | |
|---|---|
| Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: | Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: |
| Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: | Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: |
| Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: | Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: |
| Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: | Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: |
| Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: | Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: |
| Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: | Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: |
| Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: | Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: |
| Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: | Semana # ____ Estrategia # ____ Mi Práctica de Autocuidado Será: |

| | |
|--|--|
| <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> | <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> |
| <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> | <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> |
| <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> | <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> |
| <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> | <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> |
| <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> | <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> |
| <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> | <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> |
| <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> | <p>Semana # ____ Estrategia # ____</p> <p>Mi Práctica de Autocuidado Será:</p> |

La Ruleta de las Emociones

La Ruleta de las Emociones es una herramienta que te puede ayudar a identificar lo que estás sintiendo. A lo largo de los años, puede que hayas aprendido a no sentir, y ello puede hacer difícil identificar sentimientos específicos. Usa esta ruleta para ayudarte a distinguir lo que estás sintiendo.



NOTAS

FINDING *hope*
GRUPOS DE APOYO

www.findinghope.org/es/