FINDING *hope*

GRUPOS DE APOYO

GUION DE LA REUNIÓN EN LÍNEA DE FINDING HOPE

Bienvenidas

Líder #1: *Bienvenidas a todas. Soy [nombre], y soy una de las líderes del grupo. Antes de empezar, quiero recordarles a todas que esta es una reunión cerrada sólo para sobrevivientes. Si no eres una sobreviviente de abuso sexual infantil, tendrás que salir de la reunión ahora. [pausa] Les recomendamos que encuentren un espacio privado y que usen auriculares para asegurarse de que son las únicas personas que participan. Por favor, silencia tu micrófono a menos que estés hablando. Mi rol será dirigir la reunión y asegurarme de que nos mantengamos enfocadas. En breve participaremos en un registro o autoevaluación. Si no has tenido la oportunidad de llenar la hoja, puedes encontrarla en www.findinghope.org/es. Selecciona "Materiales del grupo" y luego "Participante" para encontrar todo lo que necesitas. Este enlace te lleva directo a la hoja de registro o autoevaluación https://findinghope.org/es/materiales-del-participante/hoja-de-autoevaluacio/.*

Líder #2: *Soy [nombre], y soy la otra líder del grupo. Mi rol es proveer apoyo moderando el chat y ayudando a mantener un ambiente seguro. Si te sientes detonada, puedes contactarme en el chat. Durante la reunión, siéntete libre de hacer preguntas o comentarios en voz alta o en el chat del grupo. Si deseas compartir algo en voz alta, por favor asegúrate de cancelar la modalidad micrófono en silencio antes de hablar.*

Líder #1: *Me gustaría dar la bienvenida a cualquier nueva miembro o visitante que esté aquí. Nuestra reunión se llevará a cabo en este orden: Pediré a alguien que lea la declaración de propósito en voz alta mientras todas hacemos lo mismo con nuestro micrófono en silencio. Pediré voluntarias que se turnen para leer las pautas de nuestra reunión, y a partir de ahí pediremos que todas participen en la autoevaluación. Después de la autoevaluación revisaremos la estrategia de la semana pasada, tendremos la oportunidad de compartir, y luego nos centraremos en la estrategia de esta semana. Terminaremos la reunión con una técnica de conexión y una declaración de poder. Ahora, vamos a leer nuestra declaración de propósito juntas, recuerda mantener tu micrófono en silencio.*

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 proporciona 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 cómo podemos aprovechar al máximo el tiempo que pasamos juntas y asegurarnos de que todas se sientan seguras. ¿Puedo pedir una voluntaria para leer las 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.
- No participamos en otras actividades como enviar mensajes de texto o correo electrónico mientras estamos en la reunión.
- Usamos un lenguaje apropiado y no levantamos la voz pese a las emociones.
- No damos consejos, solo apoyo.
- Usamos declaraciones “yo”.
- 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. Estamos calladas mientras alguien más habla y no participamos en conversaciones secundarias.
- No hacemos solicitudes ni suposiciones relacionadas con la religión, los negocios o la política (incluyendo ventas o reclutamiento).

NORMAS DE LA REUNIÓN

- 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.

Si estás aquí con nosotros, por favor asegúrate de que eres la única que ve y escucha a nuestro grupo hoy. Si estás en un espacio con otras personas, por favor usa auriculares e inclina la pantalla de tu dispositivo para que seas la única que pueda verlo. Gracias por estar atentas y hacer de este un lugar seguro y privado en línea donde todas podemos compartir abierta y honestamente.

También te animamos a que compartas tu cámara para que nos veamos. 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 puedes o no te sientes cómoda compartiendo tu cámara, esto no debería impedirte participar. Es mejor participar sin una cámara que no participar en absoluto.

Líder #1: *Muchas gracias por leerlas. Hagamos una pausa por un minuto para ver si hay comentarios o preguntas. [pausa] A continuación, pasaremos a la autoevaluación. Tomemos un minuto para asegurarnos de que todas tuvieron tiempo de llenar su hoja autoevaluación.*

Autoevaluación

Líder #1: *Pasaré yo primero para darles una idea de cómo hacerlo. Por favor, seleccionen tres de las seis preguntas para responder. Pueden elegir diferentes opciones cada semana. Asegúrense de que sus respuestas sean cortas, y pedimos que todas aquí participen en la autoevaluación. Después de compartir mis respuestas, invitaré a cada una de ustedes a hacer lo mismo.*

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 su autoevaluación. Hagamos una pausa por un minuto para ver si hay algún comentario o pregunta en el chat. [pausa] Ahora repasaremos la estrategia de la semana pasada.*

Repaso de la estrategia-Semana anterior

Líder #1: *Vayamos al libro de trabajo y leamos la primera página sobre la estrategia. ¿Puedo pedir una voluntaria para eso?*

Compartir

Líder #1: *Ahora que hemos recordado la estrategia de la semana pasada, pasaremos un tiempo compartiendo sobre la semana pasada. Tomaremos unos 20 minutos en total en esta sección. Por favor, seamos respetuosas con todas aquí y el con el tiempo de nuestro grupo. Compartamos nuestros pensamientos dentro del tiempo asignado. Por favor, indiquen en el chat si les gustaría compartir y yo les daré tiempo.*

Tengan en cuenta que esto no es una discusión. En este ambiente, escuchar es sanar. Permitamos que cada persona se sienta escuchada mientras habla. Este no es el momento ni el lugar para ofrecer consejos. Nuevamente, estamos invitadas a ofrecer unas palabras de apoyo después de que cada persona termine. Estas palabras pueden incluir mensajes en el chat diciendo cosas como: "Te agradezco que compartas", "Estamos aquí para ti" o "Eso hace eco en mí".

Si oyes algo que te parece o hace eco en ti, escríbelo. Puedes charlar directamente con la persona después de la reunión, si lo deseas. Primero pasaré yo para darte una idea de cómo lo hacemos. Si no tienes ganas de compartir hoy, no lo tienes que hacer.

Tomemos un minuto para acomodar nuestros pensamientos. [Pausa.] Muchas gracias por estar aquí, por apoyar, y por compartir. Ahora vamos a pasar a nuestra estrategia de esta semana.

Estrategia De Esta Semana

[Si has descargado el video con antelación, deberías poder verlo en tu reunión en línea. Si no es así, asegúrate de publicarlo en tu página de Facebook o compartir el enlace para que tu grupo lo vea después de la reunión.]

Líder #1: *Nos vamos a centrar en [estrategia] en el libro. Las animo a leer el capítulo completo del libro esta semana. Ahora, vamos a ver un video sobre la estrategia.*

[Ver video.]

Hablemos durante los próximos tres a cinco minutos sobre lo que acabamos de ver o leer. ¿Cómo creen que les puede ayudar esta estrategia en su jornada de sanación? ¿Les gustaría compartir a dos o tres de ustedes? Por favor, indíquenlo en el chat.

Líder #1: *Vamos a elegir una de las actividades del libro de trabajo para hacer juntas. Notarán que en nuestro guion hay algunas sugerencias para cada estrategia. Tomemos los próximos cinco o diez minutos para comenzar a trabajar en un 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 todas un minuto para decidir cuál queremos que sea nuestra práctica de autocuidado de esta semana, con la estrategia en mente. Hay un lugar al reverso de nuestro guion para escribirlo, así como otras instrucciones. [Pausa.] ¿Quisiera alguna de ustedes compartir lo que ha elegido para su práctica de autocuidado?*

Líder #1: *Ahora vamos a pasar a una técnica de conexión con el grupo. Esto nos ayudará a todas a estar en un estado presente y conectadas antes de irnos. Podemos tener la opción de elegir entre un vídeo o una técnica de grupo.*

Técnicas de Conexión

Hay videos de conexión disponibles en findinghope.org/es/. *[Descarga el video por adelantado para compartirlo en tu reunión en línea.] Si no puedes usar los videos, tenemos técnicas de grupo listadas abajo que puedes dirigir para tu grupo.*

TÉCNICAS DE GRUPO

5-4-3-2-1

5-4-3-2-1: Este es un ejercicio de conexión con consciencia sensorial que puede ayudarnos a relajarnos o a manejar algunas emociones difíciles. Siéntete libre de decirte las respuestas a ti misma.)

1. Describe cinco cosas que ves en la habitación.
2. Nombra cuatro cosas que puedas sentir (por ejemplo, el papel en tu mano, los calcetines en tus pies, etc.)
3. Nombra tres cosas que escuches en este momento (por ejemplo, el reloj, el tráfico afuera, etc.)
4. Nombra dos cosas que puedas oler ahora mismo o piensa en dos olores que te gusten.
5. Nombra una cosa buena de ti misma.

Al final de esto deberías sentirte más tranquila y presente. Siéntete libre de repetir estos pasos de nuevo si es necesario.

Ejercicio de respiración

Este ejercicio de movimiento y respiración puede ayudar a anclarte en el aquí y ahora. Esto se puede hacer sentada o de pie. Inhala profundamente mientras levantas los brazos sobre tu cabeza y miras hacia arriba mientras dices, "Aquí mismo". Luego exhala profundamente mientras bajas los brazos y la barbilla diciendo: "Ahora mismo." Repite esto durante al menos 5-10 respiraciones para permitir una conexión más profunda con el presente.

Meditación de autocompasión

Finge que estás enviando mensajes de texto o hablando con tu amiga/familiar más confiable. Imagina que está pasando por una experiencia similar a la tuya, y quieres que sepa que no está sola y que está a salvo para sentir sus sentimientos tal y como son. Piensa en las palabras que quieres decirle. Repite el mensaje para ti misma, dirigiendo la empatía y el amor que sientes hacia esa persona también hacia ti.

Movimiento consciente

Nuestro objetivo en esta actividad es aumentar la conexión entre nuestras mentes y nuestros cuerpos. Una manera de hacerlo es moviéndonos de una manera intencional y consciente. Mientras hacemos esta actividad, por favor hagan lo que les resulte cómodo. El cuerpo de cada persona es diferente, y lo que se siente bien para una persona puede no sentirse bien para ti. Sé amable contigo misma, y no te sientas presionada a hacer algo que no sientas que está bien para ti.

- A través de esta actividad te animo a que notes las sensaciones y la información que tu cuerpo te está dando.
- Te invito a ponerte de pie, pero puedes permanecer sentada si así lo deseas.
- Levanta tu pie izquierdo y mueve los dedos del pie. Ahora deja de mover los dedos del pie y mueve tu tobillo en círculos. A continuación, mueve la pierna hacia adelante y hacia atrás a la altura de la rodilla. Y finalmente mueve tu pierna izquierda hacia adelante y hacia atrás a la altura de tu cadera.
- Ahora mueve tu pierna derecha. Levanta el pie derecho y mueve los dedos del pie. Ahora deja de mover los dedos del pie y mueve el tobillo en círculos. A continuación, mueve tu pierna hacia adelante y hacia atrás a la altura de tu rodilla. Y finalmente mueve tu pierna derecha hacia adelante y hacia atrás a la altura de tu cadera.
- Ahora moveremos los brazos, empezando por el izquierdo. Comienza estirando y moviendo tus dedos. Ahora deja de mover los dedos y haz algunos círculos con tu muñeca. A continuación, mueve el brazo hacia atrás y hacia adelante a la altura del codo. Y finalmente mueve tu brazo hacia adelante y hacia atrás a la altura del hombro.
- Ahora moveremos el brazo derecho. Comienza estirando y moviendo tus dedos. Ahora deja de mover los dedos y haz algunos círculos con tu muñeca. A continuación, mueve el brazo hacia atrás y hacia adelante a la altura del codo. Y finalmente mueve tu brazo hacia adelante y hacia atrás a la altura del hombro.
- Ahora pon tus manos en las caderas y estira toda la parte superior del cuerpo hacia la izquierda. Ahora a la derecha. Ahora hacia adelante. Ahora hacia atrás. Y ahora Alza tus manos sobre la cabeza y estírate por unos segundos.

Movimiento consciente

- Vamos a terminar nuestra práctica con algunas vueltas de hombro y cuello. Comencemos moviendo nuestros hombros hacia adelante en círculos. Estira los hombros hacia atrás, luego hacia arriba y luego hacia adelante. Hagamos eso un par de veces. Y luego invertimos las direcciones y giramos los hombros hacia atrás en círculos.
- Y ahora deja caer tu cuello hacia adelante y haz círculos siguiendo la dirección de las agujas del reloj un par de veces. Ahora invierte la dirección y haz un par de círculos.
- Ahora vamos a poner todo junto. Quiero que sacudan cada parte de su cuerpo al mismo tiempo: sus manos, sus brazos, sus pies, sus piernas. Simplemente sacudan el cuerpo para eliminar cualquier tensión que les quede. Sean conscientes de las sensaciones que están experimentando en su cuerpo en este momento.

Estiramiento de Yoga

Empieza moviendo los dedos de los pies para sentir el suelo debajo de ti. Si te sientes incómoda en cualquier momento hoy en el grupo, puedes volver a la sensación de que tus pies se conectan con el suelo.

Inhala y estira los brazos hacia arriba para juntar las manos. Exhala mientras llevas tus manos hacia abajo para descansar frente a tu corazón. Invierte el movimiento y empuja tus manos hacia arriba al inhalar. Exhala mientras sueltas los brazos y vuelves a poner las manos delante del corazón.

[Inhala] Toma tu brazo izquierdo y estíralo hacia el lado derecho. Exhala y vuelve al centro. [Inhala] Toma tu brazo derecho y estíralo hacia el lado izquierdo. Exhala y vuelve al centro.

[Inhala] Coloca tu mano derecha sobre tu rodilla izquierda y mira sobre tu hombro izquierdo para girar. Exhala y vuelve al centro. [Inhala] Coloca tu mano izquierda en tu rodilla derecha y mira sobre tu hombro derecho para girar. Exhala y vuelve al centro

Estiramiento de Yoga

[Inhala] Endereza tu pierna izquierda delante de ti y flexiona los dedos de los pies hacia ti mientras sientes los músculos de tu pierna izquierda, luego vuelve al centro mientras exhalas. Endereza la pierna derecha delante de ti y flexiona los dedos de los pies hacia ti, sintiendo los músculos de la pierna derecha, luego vuelve al centro mientras exhalas.

[Inhala] Con las rodillas dobladas, levanta ambos pies del suelo para sentir que el centro de tu tronco se activa, luego exhala mientras sueltas y regresas al centro.

Una vez más inhala y estira los brazos hacia afuera y hacia arriba para juntar las manos. Exhala mientras las llevas a que descansen frente a tu corazón. Invierte el movimiento para empujar tus manos hacia arriba mientras inhalas, y exhala mientras sueltas los brazos y vuelves al centro.

Nuevamente, mueve los dedos de los pies para sentir el suelo debajo de ti. Ahora estás aquí

Líder #1: *Gracias por estar aquí y por participar. Por favor regresen la semana que viene. A veces puede tomar algunas semanas para comenzar a ver el progreso. Vamos a cerrar nuestra reunión diciendo nuestra declaración de poder juntas, mantengan sus micrófonos en silencio, pero digan las palabras en voz alta conmigo.*

DECLARACIÓN DE PODERR

Soy una Sobreviviente. Estoy recuperando la esperanza.

Líder #1: *Esto completa nuestra reunión de grupo por hoy. Nuevamente gracias por venir.*

Rol de las Líderes de Grupo

Participar en el rol de Líder de Grupo es una oportunidad para servir a las mujeres de la comunidad de sobrevivientes. También proporciona una manera rápida de invertir en la comunidad. Puedes encontrar videos de capacitación en línea en la página web de Grupos de Apoyo Finding Hope (Materiales de Grupo/Líder de Grupo), o en nuestro canal de YouTube de Grupos de Apoyo Finding Hope.

Líder 1 de grupo

- Comparte un enlace de la reunión en línea con el grupo antes de tu reunión programada.
- Está familiarizada con las pautas para dirigir una reunión en línea.
- Establece el tono del grupo
- Sigue el guion para garantizar la seguridad
- Sostiene y mantiene las normas para el grupo
- Establece el mejor ejemplo para la autoevaluación y el compartir
- Gestiona el tiempo para asegurar que las participantes tengan la oportunidad de compartir y que la reunión se mantenga enfocada

Líder 2 de grupo

- Garantiza la seguridad del grupo
- Proporciona apoyo a la líder de grupo 1 y a las participantes del grupo
- Modera el chat y hace una pausa en la reunión para hacer comentarios
- Pausa la reunión si es necesario conectarse al presente.
- Mantiene las normas para el grupo y sigue el guion

Importancia de la Rotación

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

Tecnología de reuniones en línea

Encuentra una plataforma de reuniones en línea con la que te sientas cómoda. Algunas opciones incluyen, pero no se limitan a Zoom y Google Hangouts. Elige una plataforma que permita compartir la pantalla y la funcionalidad del chat. Organiza una reunión de práctica con una amiga para familiarizarte con la forma de gestionar una reunión en línea. Crea el enlace de la reunión y compártelo en privado antes de la reunión programada en un correo electrónico o en un chat. Te recomendamos que no compartas el enlace en un espacio público.

Tamaño de grupo

Estos grupos de apoyo en línea están diseñados para entre tres y doce personas. Es difícil facilitar una reunión en línea con más de doce personas y hacer que satisfaga las necesidades de tus participantes. Si regularmente asisten más de doce personas, puede ser el momento de considerar la posibilidad de dividirse en dos grupos. Un grupo NO debe realizarse con menos de tres personas en total.

Creación de 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 haber momentos en los que parezca monótono o sientas como si ya lo sabes, pero el guion está escrito específicamente para ser predecible y crear un sentimiento de seguridad. Si tienes preguntas o inquietudes, por favor envía un correo electrónico a questions@findinghope.org.

Práctica de Autocuidado Para la Próxima Semana

¿Qué vas a hacer para 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, el objetivo de hacer yoga dos horas puede no ser realista para ti como intentar el yoga una vez a la semana durante veinte minutos. No hay una forma incorrecta de hacer esto.

IDEAS PARA EL AUTOCUIDADO

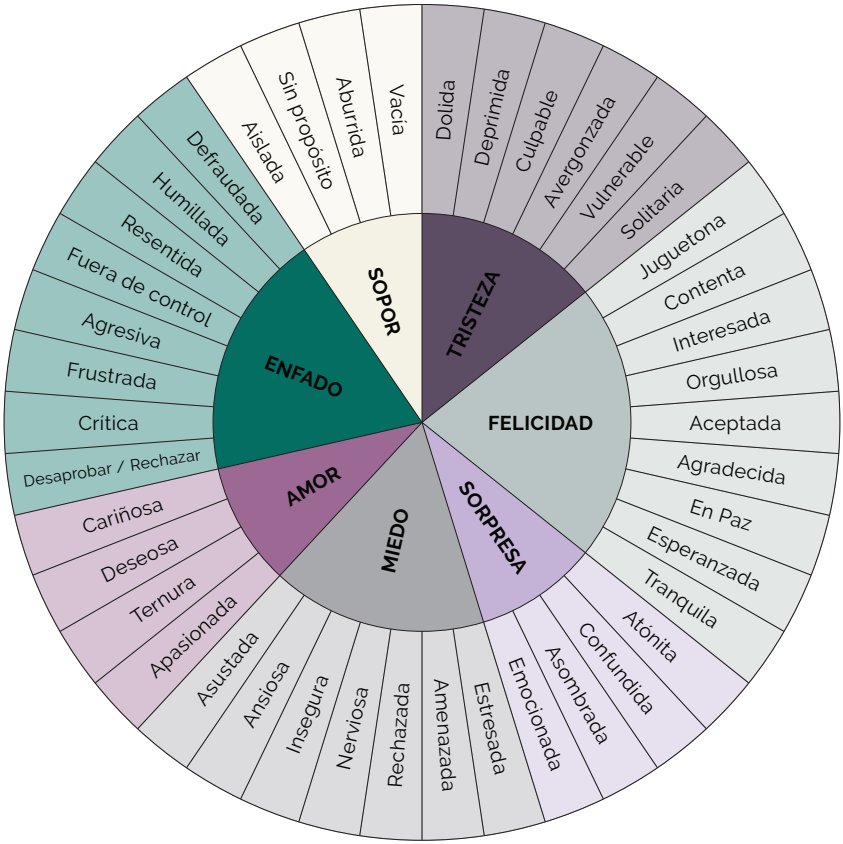
- Paseo sanador
- Yoga
- Leer
- Correr
- Escuchar música
- Meditar
- Escribir un diario
- Imaginería guiada
- Caminata o Senderismo
- Estar en la naturaleza
- Ejercicio de respiración
- Comer conscientemente
- Colorear
- Practicar la comunicación asertiva
- Relajación muscular progresiva
- Tocar un instrumento
- 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:
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:

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/

Version 2