



RECUPERA LA ESPERANZA

LIBRO DE
TRABAJO

Índice

Introducción	2
Trauma y el Cerebro	12
Planeando con antelación	
Tomar acción consciente	
Creando una rutina de sueño	
El movimiento y tu cerebro	
La nutrición, tu cerebro y tu cuerpo	
Estrategia 1: Consciencia	42
Respiración rítmica	
Anclarse a este momento	
Ruleta de emociones	
Escaneo del cuerpo	
Caminando con consciencia	
Estrategia 2: Reconocimiento	74
Introducción a la escritura expresiva	
Evaluando una relación	
Relajación muscular progresiva (PMR)	
Comunicación asertiva	
Desafiando pensamientos inútiles	
Estrategia 3: Poder Mediante la Rendición	108
¿Qué puedo controlar?	
Imaginería mental	
Movimiento y Artes Marciales	
Diario de arte expresivo	
Practicando los límites	
Estrategia 4: Atención Consciente	144
Escogiendo un ancla	
Anclar mediante la escritura	
Comer con atención consciente	
Yoga	
Meditación consciente	
Estrategia 5: Fe	172
Celebra tus victorias	
Crecimiento postraumático	
Mirando hacia adelante	
Tu cuerpo te agradecerá	
Creando un tablero de visión	

Introducción

Bienvenidas al Libro de Trabajo compañero del libro *Recupera la Esperanza: Empoderando tu vida a través de las 5 Estrategias para Recuperar la Esperanza*. Los ejercicios de este libro de trabajo te ayudarán a poner en práctica las 5 Estrategias para recuperar la Esperanza que aprendiste en el libro. Como recordatorio, esas estrategias son:

- 1. Consciencia**
- 2. Reconocimiento**
- 3. Poder Mediante la Rendición**
- 4. Atención Consciente**
- 5. Fe**

También aprendiste cómo el trauma afecta a tu cerebro y los papeles que tu sistema consciente y subconsciente cumplen en la protección de tu mente y tu cuerpo. Mientras que el primer capítulo de este libro de trabajo se centra específicamente en los principios del Trauma y el Cerebro, todas las actividades incluidas aquí están diseñadas para fortalecer la asociación entre tu sistema límbico y el lóbulo frontal, su conexión con el cuerpo, y su impacto en tu jornada de sanación.

A medida que trabajes para fortalecer tu comprensión de cómo el cerebro responde a los eventos traumáticos, y para practicar las cinco estrategias, aumentará tu capacidad para manejar los efectos de tu abuso sexual.



Empieza de a poco, sé realista y perdónate fácilmente cuando te desvíes.

REBECCA SCRITCHFIELD

Lo que hay en este libro

Cada capítulo de este libro de trabajo sigue un patrón. El capítulo comienza con un recordatorio de tu lectura del libro Recupera la Esperanza referente a la información que aprendiste y cómo se relaciona con tu jornada de sanación. Luego se presentarán cinco actividades para que puedas aplicar esta información en tu vida cotidiana. Cada actividad incluye una introducción a lo que harás, los beneficios que conlleva y cómo se relaciona con tu jornada de sanación, seguida de instrucciones para guiarte a través de la actividad. Al final de cada actividad hay una sección titulada "Profundiza tu experiencia", que ofrece opciones adicionales para realizar la actividad de una manera diferente.

Trauma y el Cerebro

Trauma y el Cerebro presenta cinco actividades para ayudarte a aplicar lo que aprendiste sobre el Cerebro de Dos Partes (sistema consciente y sistema subconsciente) y su conexión con el cuerpo en las necesidades básicas de tu vida, incluyendo el sueño, el movimiento y la nutrición.

Estrategia 1: Consciencia

Consciencia es estar física y emocionalmente presente en el momento. Estas actividades ayudarán a tu sistema límbico a reconocer la diferencia entre el entonces y el ahora para que puedas estar mejor conectada al presente.

Estrategia 2: Reconocimiento

Reconocimiento es admitir la realidad y el impacto de tu trauma pasado. Estas actividades te ayudarán a ver dónde estás actualmente para que puedas determinar conscientemente los próximos pasos en tu jornada de sanación.

Estrategia 3: Poder Mediante la Rendición

Poder Mediante la Rendición es coexistir de una manera positiva con respuestas molestas del trauma. Estas actividades te ayudarán a notar los pensamientos, emociones y recuerdos no deseados iniciados por tu sistema límbico y, en lugar de luchar contra ellos, permitirte experimentar esos sentimientos.

Estrategia 4: Atención Consciente

Atención Consciente presenta cinco actividades para ayudarte a centrarte en empoderar los pensamientos y elegir acciones de sanación. A medida que practicas reorientar tu atención hacia pensamientos específicos o "anclas", creas nuevas vías neuronales que ayudarán a permitir que tu lóbulo frontal y tu sistema límbico respondan al estrés de forma productiva.

Estrategia 5: Fe

Fe presenta cinco actividades para ayudarte a actuar en la creencia de que puedes sanar. Estas actividades te dan la oportunidad de desarrollar pensamientos y emociones esperanzadoras mientras identificas y alineas conscientemente tu vida con lo que más valoras.

Categorías de Actividades

Estos capítulos incluyen una variedad de tipos de actividades, que están categorizadas y marcadas con un icono identificador:



Escritura

Las investigaciones demuestran la eficacia de la escritura, y apoyamos la idea de que las sobrevivientes pueden usar la escritura para trabajar sus traumas y emociones, o como una forma de procesar los eventos. Cada actividad de escritura tendrá un objetivo diferente, pero cada una

está diseñada para ayudarte a trabajar con las diferentes partes de tu trauma al explorar tus pensamientos y sentimientos en palabras.



Social

La investigación también ha demostrado que las conexiones positivas y saludables son una parte clave de la jornada de sanación. Aunque puede ser desalentador, establecer relaciones pacientemente permite a las sobrevivientes desarrollar un sistema de apoyo, identificar y mantener límites saludables, experimentar interacciones positivas y conectarse con otras personas que también anhelan ser vistas. Para alentar y ofrecer oportunidades para establecer esas relaciones, las actividades sociales de este libro de trabajo van desde las actividades que pueden realizarse con otras personas hasta las que se centran en el desarrollo y el fortalecimiento de las conexiones interpersonales.



Arte

El arte puede ser una forma increíblemente efectiva de terapia para las sobrevivientes. Los ejercicios de este libro de trabajo son terapéuticos, pero no son terapia de arte, lo cual sólo puede hacerse con un terapeuta de arte acreditado. Puede ser beneficioso participar en los ejercicios sin importar lo que pase, pero si te resultan útiles, puedes considerar la posibilidad de buscar un terapeuta de arte acreditado para seguir esa forma de terapia.



Movimiento

En situaciones en las que se ha producido un trauma por abuso sexual, es común que los sobrevivientes se desconecten de su cuerpo. Volver a conectarte con tu cuerpo es una parte integral del proceso de sanación. Cada una de las actividades de movimiento tendrá un objetivo

diferente, pero todas están diseñadas para ayudar a que te centres en conectarte con tu cuerpo una vez más

Descargo de Responsabilidad:

No todos los ejercicios son adecuados para todos. Si te preocupa si los ejercicios de esta actividad de movimiento son adecuados para ti, no los hagas a menos que lo hayas aclarado con tu médico. Estos ejercicios pueden provocar lesiones. Si en algún momento durante el ejercicio comienzas a sentirte débil, mareada o tienes molestias físicas, debes detenerte inmediatamente. Tú eres responsable de hacer ejercicio dentro de tus límites y de buscar consejo y atención médica según sea apropiado. The Yunique Foundation no se hace responsable de ninguna lesión que resulte de la participación en esta actividad.



Combinadas

Además de las categorías enumeradas anteriormente, hemos proporcionado actividades adicionales dentro de cada capítulo que varían en estilo y enfoque, desde imaginación mental hasta la meditación y los juegos de rol. Esta diversidad de opciones tiene por objeto permitir la personalización a tu situación específica, experiencia y preferencia de aprendizaje. Las actividades combinadas también presentan aspectos y/o combinaciones de escritura, social, arte y movimiento a lo largo de todo el capítulo.

Cómo Utilizar Este Libro de Trabajo

Este libro de trabajo está destinado a ser un recurso para ti. Te animamos a que repases cada ejercicio y lo hagas al menos una vez. Aunque parezca algo que no harías normalmente, inténtalo. Puede que te sorprenda. También puedes ajustar cualquier actividad para que se adapte a tus necesidades particulares. Por ejemplo, si no te sientes en condiciones de escribir una carta completa de compasión hacia ti misma, intenta escribir al menos una frase y, con el tiempo, trabaja gradualmente para escribir la carta.

Puedes hacer todos los ejercicios de este libro de trabajo diariamente, a tu propio ritmo, y (normalmente) en tu propia casa. Si bien este libro no pretende reemplazar el trabajo con un terapeuta certificado, puede mejorarlo o estimular tu sanación a medida que avanzas en el proceso de encontrar ayuda profesional.

Sé amable contigo misma mientras trabajas, diariamente, para cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que han sido parte de tu vida durante mucho tiempo. Puede que experimentes momentos de desánimo cuando parezca que estos ejercicios, u otros esfuerzos que estés haciendo, no son tan efectivos como te gustaría. En esos momentos, aférrate a la más mínima esperanza de que la sanación es posible. El crecimiento se produce en pasos graduales, y cada cosa pequeña que haces te acerca un paso más al punto en el que verás los resultados de tu trabajo arduo.

Puede ser beneficioso tomar este libro de trabajo de nuevo, incluso si ya lo has completado. Estas actividades están intencionadamente estratificadas y repasarlas de nuevo en una fecha posterior puede proporcionar diferentes perspectivas o resultados, dependiendo de dónde estés o cómo te sientas. Dado que la sanación es una jornada, regresar a "lugares en los que ya has estado" puede ayudarte a entender, con mayor profundidad, a ti misma y a tu experiencia. La repetición también construye las vías neurales que estás trabajando para fortalecer, por lo cual somos grandes partidarios de volver a estas actividades en cualquier momento.

Si has asistido al Retiro Haven, te recomendamos que también participes en la experiencia complementaria Haven Online: Un curso para empoderarte. Este curso en línea de 12 semanas

complementa el contenido que se encuentra en el libro Recupera la Esperanza y en el libro de trabajo, a la vez que presenta una nueva forma para que te comprometas con las cinco estrategias y entiendas cómo el trauma impacta tu cerebro. Dirigidas por un instructor, cada clase proporciona oportunidades para aprender y practicar herramientas de sanación en una comunidad segura de compañeras sobrevivientes. Si no has asistido al Retiro Haven, te invitamos a aprender más sobre él en nuestro sitio web:

youniquefoundation.org/the-haven-retreat

También puedes consultar una gran cantidad de recursos en línea disponibles en nuestra página web.

Alentamos el uso del libro Recupera la Esperanza y el libro de trabajo en los Grupos de Apoyo Finding Hope que son facilitados por sobrevivientes que ofrecen voluntariamente su tiempo en un esfuerzo por ampliar la comunidad de apoyo. Si estás interesada en asistir a un grupo en tu área, visita www.findinghope.org/es/ para más información. Si no hay grupos en tu área, contáctanos para que te ayudemos a iniciar un grupo de apoyo en tu comunidad.

Los Beneficios de Utilizar Este Libro

Como aprendiste en el libro Recupera la Esperanza, la recuperación del trauma, como el arte del kintsugi, implica ver el potencial y la fuerza en lo que tú u otros pueden haber considerado alguna vez como roto. Piensa en las actividades de este libro como el pegamento que puede ayudarte a unir las piezas de tus experiencias y ayudarte a encontrar formas de alimentar la esperanza y la sanación. Al repasar este libro de trabajo y participar en estas actividades, tú estás tomando

acción en tu propia historia. Estás reuniendo los trozos de tus experiencias y los estás juntando en un nuevo todo.

Entendemos que quieres sentir esperanza, sentir que la sanación es posible. Y queremos ayudar a alimentar tu esperanza dándote las herramientas que pueden ayudarte en tu jornada de sanación. Gracias por confiar en nosotros, nos sentimos honrados de ser parte de tu historia.

Para recursos adicionales, impresiones y descargas, visita nuestro sitio web: yuniquefoundation.org/resources

A woman with long brown hair, wearing a beige trench coat, is shown in profile from the chest up. She is looking upwards and to the right with a slight smile. The background is a blurred city skyline with tall buildings under a bright sky. A purple rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

Trauma y el Cerebro

Entendiendo Cómo Funciona Tu Cerebro

*El trauma crea un cambio que
no eliges. La sanación crea un
cambio que sí eliges.*

MICHELLE ROSENTHALL

Un Breve Recordatorio De Tu Lectura

- El Modelo del Cerebro de Dos Partes te ayuda a entender tu trauma al centrarte en los sistemas consciente y subconsciente de tu cerebro: el lóbulo frontal (piensa en elección) y el sistema límbico (piensa en automático).
- El trauma de la infancia puede interrumpir la capacidad del sistema límbico y del lóbulo frontal para trabajar juntos, causando que te pongas en sobre marcha o te quedes entumecida.
- El trauma de la infancia puede afectar a tu cuerpo y a la forma en que se comunica con tu cerebro, lo que a menudo conduce a problemas crónicos de salud física y mental.
- Las 5 Estrategias para recuperar la esperanza te dan las herramientas para fortalecer tu mente, tu cuerpo y las conexiones dentro de ellos.



EJERCICIO 1

Planear con Antelación



Planificar con antelación puede ser una herramienta efectiva para hacer de tu sanación una prioridad. Cuando escribes, aunque sea un recordatorio de aquello en lo que te gustaría centrarte hoy, mañana o el resto de la semana, no sólo estás creando un plan, sino que estás fortaleciendo la conexión entre tu sistema límbico y el lóbulo frontal.

Tomar decisiones conscientes, como la planificación, registro y seguimiento, fortalece tu lóbulo frontal. Esta fuerza adicional puede impactar positivamente tanto en tu sistema límbico como en tu cuerpo porque ayuda a construir nuevas conexiones en tu cerebro. A medida que mires hacia adelante y actúes según estos planes, puedes encontrar que puedes crear recuerdos y experiencias positivas. Con el tiempo y con un cuidado constante, estas conexiones cerebrales se fortalecerán y te sentirás más capacitada para actuar en los planes y sueños que tienes.

Pasos de la Actividad

- 1. Consulta la hoja de planificación semanal que se proporciona para esta actividad.**
- 2. Al anticiparte a la semana que viene, selecciona al menos una pregunta que te llame la atención y escribe una respuesta.**
 - ¿En qué me quiero centrar esta

Verás que la parte más difícil fue empezar, y a menudo estás motivada para terminar lo que empiezas.

REBECCA SCRITCHFIELD



Para más información sobre identificar lo que es más importante para ti y el futuro que quieres, mira la actividad "Mirando hacia adelante" en la página 188 y la actividad "Creando un tablero de visión" en la página 196.

semana para progresar en mi jornada de sanación? ¿Qué puedo hacer para lograrlo?

- ¿Qué es una cosa que estoy esperando esta semana?
- ¿Cuál es una nueva experiencia que me gustaría tener esta semana?
- ¿Cuál es una seguridad que puedo darme esta semana?
- ¿Con qué podría luchar esta semana, y cómo puedo planear con anticipación para poder manejarlo de manera saludable?
- ¿A quién puedo pedirle ayuda?

3. En la hoja de planificación semanal, anota todo lo que creas que te ayudará en la próxima semana. Esto puede ser notas, metas, eventos, recordatorios, etc.

Si quieres más orientación sobre lo que hay que planificar, considera la posibilidad de incluir:

- Una actividad de este libro de trabajo en la que te gustaría centrarte.
- Una cosa que estás esperando, ya sea que ocurra esta semana o no.
- Una nueva experiencia que te gustaría tener.



Si te sientes abrumada por la idea de llenar esta hoja de planificación, siéntete libre de escribir solo una cosa que creas que te ayudará en tu jornada de sanación esta semana.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Junto con la planificación, el seguimiento y el establecimiento de metas, otra actividad que afecta a tu lóbulo frontal y el sistema límbico es la reflexión. **Cuando tu semana termine, mira hacia atrás y reflexiona sobre los pensamientos que has tenido que guiaron tu planificación.**

Escoge al menos una de las siguientes preguntas que te llame la atención y escribe tu respuesta:

- ¿Qué es algo que disfruté haciendo la semana pasada?
- En una escala del 1 al 10 (1=Esta semana fue un desafío, 10=Esta semana fue genial) ¿cómo fue esta semana? ¿Qué podrías hacer la próxima semana para subir mi número un grado más?
- ¿Cómo se sintió mi cuerpo esta semana?
- ¿Qué relaciones he fortalecido esta semana?
- ¿Cómo dormí?
- ¿Cuál fue mi mejor momento de esta semana?

Hoja de Planificación Semanal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

EJERCICIO 2

Tomar Acción Consciente



Casi cualquier actividad puede tomar una naturaleza automática cuando la hacemos con suficiente frecuencia. Esta es una habilidad asombrosa de tu cerebro que te ayuda a ser más eficiente y puede ayudar a construir los hábitos que te gustaría. Sin embargo, cuando no eres consciente de tus respuestas automáticas, pierdes la capacidad de elegir conscientemente. **Este ejercicio te ayudará a familiarizarte con tus respuestas y comportamientos automáticos interrumpiéndolos con algo deliberado.** Es probable que parezca extraño al principio, incluso con la más pequeña de las acciones, pero esa incomodidad significa que te estás acercando a un desafío y que tu cerebro se está adaptando a algo nuevo.

Pasos de la Actividad

1. **Piensa en una pequeña y simple tarea que haces todos los días**
2. **Intenta hacer esta tarea de una manera que requiera que pienses en la acción.** Si no estás segura de por dónde empezar, a continuación, te damos algunas ideas:
 - Cepíllate los dientes usando tu mano no dominante.
 - Toma una nueva ruta hacia o desde el trabajo.

Haz cosas que te saquen de tu rutina, y te sorprenderán las nuevas realidades que estuvieron ahí todo el tiempo y que de repente se presentan.

JEN SINCERO

- Toma un nuevo camino en tu caminata.
 - Siéntate en un nuevo lugar (en un restaurante, en un aula, en la cafetería de tu trabajo, etc.).
 - Camina sin mover los brazos.
 - Toma las escaleras en lugar del ascensor.
 - Cambia el orden en el que haces algo (por ejemplo, antes de revisar tus correos electrónicos en el trabajo, toma un café en su lugar).
 - Come con tu mano no dominante.
- 3. A medida que realizas tu vieja tarea de una nueva manera, nota el enfoque que toma cuando la acción ya no es automática.**
- 4. Una vez que hayas completado tu tarea, escribe tus respuestas a las siguientes preguntas:**
- ¿Cómo me sentí al hacer esta tarea de manera diferente? ¿Por qué?
 - ¿Qué noté?
 - ¿Cómo puedo aplicar este ejercicio en otras áreas de mi vida? ¿Cómo puedo ser menos autómatas y con más propósito en las cosas que hago?

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Ahora que has practicado el ajuste de tu enfoque a algo pequeño y concreto en tu vida, tal vez quieras **intentar aplicar este ejercicio a tus hábitos y rutinas emocionales**. ¿Tienes una forma típica de reaccionar ante ciertas situaciones? ¿Hay alguna manera de hacer que tu reacción sea más consciente? Por ejemplo, si llegas a casa y le gritas a tu perro por ensuciar el suelo de la cocina, nota esta reacción automática e intenta otra manera de responder como tomar varias respiraciones profundas antes de entrar por la puerta. O, si tiendes a evitar el contacto visual con la gente en público, intenta sonreírle a alguien. Observa cómo este cambio en tu respuesta emocional habitual puede parecer extraño, pero ahora que eres más consciente de tus acciones subconscientes puedes adoptar un enfoque más consciente.

Opción #2

Hay muchas actividades en este libro de trabajo donde se puede aplicar este concepto.

Algunas que puedes probar son:

- "Comunicación Asertiva" (página 94)
- "Desafiando Pensamientos No Productivos" (página 100)
- "Practicando Límites" (página 136)

EJERCICIO 3

Creando una Rutina de Sueño



Muchas sobrevivientes de abuso sexual informan que tienen dificultades para dormir. Como discutimos en el capítulo de Trauma y el Cerebro del libro *Recupera la Esperanza*, el sistema límbico tiende a activarse cuando se le recuerdan cosas relacionadas con traumas pasados. Para muchas sobrevivientes, su trauma o síntomas de trauma están conectados con el sueño y las cosas asociadas con el sueño, lo que podría llevar a un sueño interrumpido. Sin embargo, a través de pasos conscientes y deliberados puedes volver a entrenar tu sistema límbico para que tenga una asociación más positiva y relajada con el sueño.

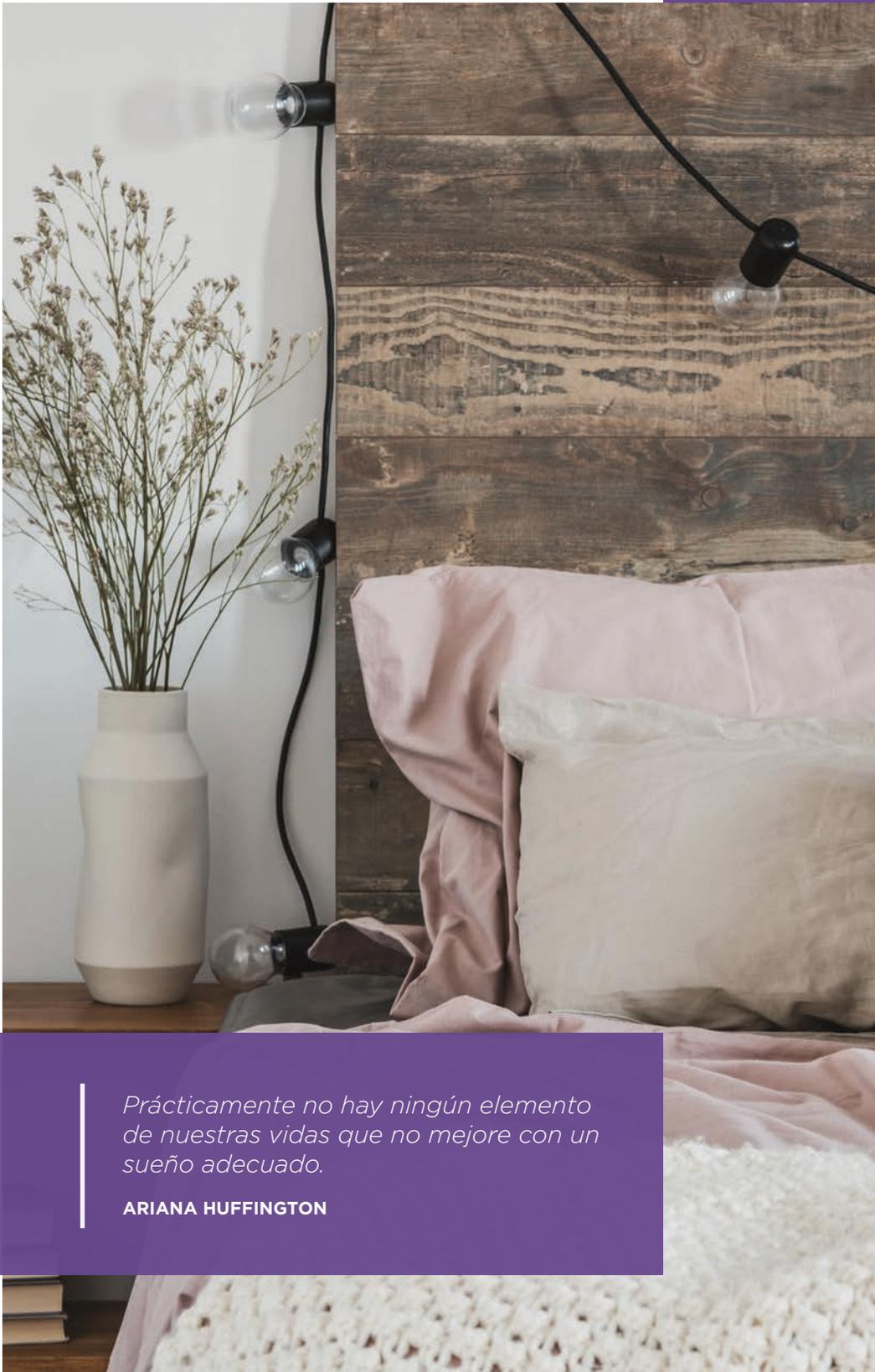
La higiene del sueño es un conjunto de hábitos, acciones y comportamientos que pueden preparar y entrenar tanto la mente como el cuerpo para un sueño reparador. La actividad a continuación está diseñada para ayudarte a desarrollar una buena higiene del sueño y, cuando se realiza con regularidad, estas acciones conscientes pueden influir en tus funciones subconscientes para lograr un mejor sueño con el tiempo.

Pasos de la Actividad

1. Reflexiona sobre tu actual rutina nocturna. ¿Qué haces normalmente antes de acostarte? **Escribe una lista de tus prácticas nocturnas generales**, tanto si las

Prácticamente no hay ningún elemento de nuestras vidas que no mejore con un sueño adecuado.

ARIANA HUFFINGTON



consideras tu "rutina" como si no.

2. **Revisa tu lista e identifica qué hábitos quieres mantener y qué hábitos te gustaría eliminar de tu rutina.** Podría ayudar el revisar cada paso y preguntarte: "¿Esto me ayuda a relajarme y a prepararme para dormir?" Tacha cualquier cosa que sientas que no es útil.
3. **A continuación, decide si hay algo que quieras añadir a tu rutina que sea beneficioso para tu higiene del sueño.** ¿Qué hábitos o acciones suenan relajantes? ¿Qué te ayudará a establecer un cierre de tu día y enviar señales a tu cuerpo y mente de que es hora de relajarse? Aquí hay algunas ideas:
 - Date un baño o una ducha caliente.
 - Lee un libro en lugar de mirar una pantalla.
 - Medita.
 - Lávate la cara y cepíllate los dientes.
 - Pon en orden tu lugar.
 - Prepara tu ropa para el día siguiente.
 - Escribe en un diario sobre tu día.
4. **Después de identificar lo que quieres incluir en tu rutina nocturna, organízalo en una secuencia que te parezca más atractiva.** Por ejemplo, tal vez quieras lavarte la cara, cepillarte los dientes, preparar la ropa para el día siguiente y luego meditar.
5. **Prueba tu lista personalizada de higiene del sueño cuando te estés relajando antes de ir**

a la cama. Mientras repasas tu lista, piensa: "Estoy cerrando el día con esto".

6. **Ajusta tu rutina mientras exploras lo que funciona mejor para ti.** En ocasiones, puede que quieras revisar tu lista de pasos de la rutina nocturna y ver si hay algo nuevo que quieras probar. Recuerda, esta rutina existe para servir tus necesidades, y esas necesidades pueden cambiar y evolucionar.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Tal vez quieras explorar la posibilidad de añadir la escritura nocturna a tu rutina. **La escritura nocturna consiste en anotar cualquier pensamiento inoportuno o recurrente que pueda impedir que te duermas o que permanezcas dormida.** Esto te ayuda a archivar conscientemente esos pensamientos perturbadores en un lugar seguro y puede aliviar cualquier preocupación subconsciente que lleve a dificultades de sueño. Puedes probarlo con estos pasos:

1. **Mantén un cuaderno al lado de tu cama.**
2. **Anota cualquier pensamiento o preocupación recurrente que puedas tener mientras te duermes, aunque sólo sean un par de palabras.**
3. **Afirma para ti misma que has escrito esos pensamientos y que puedes ocuparte de ellos más tarde.**
4. **Por la mañana, revisa lo que escribiste en tu**



Puedes aprender más sobre la Escritura Expresiva en la página 78.

cuaderno. Con el tiempo podrás mirar hacia atrás y ver cualquier patrón, nuevas ideas o detalles importantes.

5. Pasa a una página en blanco para la noche siguiente. Con el tiempo podrás mirar hacia atrás y ver cualquier patrón, nuevas ideas o detalles importantes.

EJERCICIO 4

El Movimiento y Tu Cerebro



Descargo de Responsabilidad:

No todos los ejercicios son adecuados para todos. Si te preocupa si los ejercicios de esta actividad de movimiento son adecuados para ti, no los hagas a menos que los hayas aclarado con tu médico. Estos ejercicios pueden provocar lesiones. Si en algún momento durante el ejercicio comienzas a sentirte débil, mareada o tienes molestias físicas, debes detenerte inmediatamente. Tú eres responsable de hacer ejercicio dentro de tus límites y de buscar consejo y atención médica según sea apropiado. The Yunique Foundation no se hace responsable de ninguna lesión que resulte de la participación en esta actividad.

Debido a que los traumas viven en el cuerpo y el cerebro, hacer que el cuerpo se mueva puede beneficiar tanto la salud mental como la física. El movimiento físico afecta a las hormonas y al sistema nervioso del cuerpo, lo que a su vez puede influir positivamente en la función cerebral, el nivel de energía y la calidad del sueño, síntomas de TEPT, depresión, ansiedad y niveles de estrés. Muchas sobrevivientes descubren que poner en movimiento sus cuerpos les brinda una oportunidad increíble para volver a conectarse con su cuerpo y trabajar con las emociones y pensamientos "atascados".

Aún conociendo todos estos beneficios, el sistema límbico puede hacer difícil encontrar la motivación para hacer ejercicio. **Esta actividad consiste en reconocer que existe una actividad física que tú (y tu sistema límbico) disfrutarán, física, mental y emocionalmente.** La clave es encontrar lo que te conviene y hacer un plan que te ayude a incorporarlo en tu vida.



Si no eres una persona que hace ejercicio con frecuencia, cualquier tipo de movimiento que implementes en tu vida debería beneficiar a tu cuerpo y a tu cerebro. Sin embargo, debes consultar con tu profesional médico antes de emprender una nueva forma de ejercicio.

Siempre hay una interacción entre el cerebro, la mente y el cuerpo. A veces las reacciones de nuestro cuerpo afectan a nuestra paz mental... es igualmente cierto que nuestro estado mental afecta a nuestro cuerpo.

FRANCINE SHAPIRO



También puedes referirte a la actividad de Movimiento y Artes Marciales en la página 126 para más ideas.

Pasos de la Actividad

1. **Explora.** ¿Cuál es el tipo de ejercicio o movimiento que estarías abierta a explorar? ¿Hay alguna actividad física que siempre hayas querido probar? Por ejemplo, tal vez quieras probar la escalada en roca o el surf o el lanzamiento de frisbee. O tal vez te gusta la idea de simplemente caminar por tu vecindario. Escribe algunas actividades físicas que te parezcan divertidas o que te gustaría hacer más.
2. **Prueba una, luego evalúa.** Prueba una de las ideas de tu lista. A medida que lo hagas, fijate en cómo tu sistema límbico responde a la actividad. ¿Cómo te hizo sentir el ejercicio antes, durante, después y mucho más tarde? ¿Qué pensamientos o emociones (si los hay) se liberaron? Si éste no funcionó, no te rindas. Hay muchas otras maneras de explorar el movimiento y el ejercicio.
3. **Planifica y supera las barreras.** Si encuentras algo que te gusta, planifica cómo incorporarlo a tu vida. A medida que comiences (o continúes) a implementar la actividad física como parte de tu sanación, surgirán obstáculos, y eso está bien. Primero, identifica qué barrera tienes, y luego utiliza tu lóbulo frontal y encuentra soluciones creativas para ayudarte a superarla
 - Ejemplo de barrera: "No tengo ganas de hacer esto ahora mismo".
 - Ejemplo de soluciones: "Invitar a un amigo a que se una a mí y me haga responsable", "Sólo dar un paso hacia mi meta hoy" o "Encontrar una actividad

diferente que aún me haga moverme, pero que suene divertido en este momento".

4. **Sigue intentándolo.** Continúa explorando cosas nuevas o intenta cambiar las viejas ideas para que se adapten mejor a tu disfrute personal y a tus necesidades actuales. Por ejemplo, puede que no te guste el cardio en el gimnasio, pero te gusta sudar mientras trabajas en el jardín de tu casa y cantar tu canción favorita

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

El estiramiento puede ser una buena alternativa, sobre todo si tienes problemas de salud, hay mal tiempo o tienes poco tiempo. Aplica el método anterior para encontrar los estiramientos que disfrutas. Los estiramientos pueden ser particularmente eficaces antes de acostarse. También puedes ver la actividad de yoga en la página 162 para obtener más ideas sobre diferentes estiramientos y poses.

Opción #2

Incorpora la Atención Consciente (de la estrategia 4) en tu actividad física o ejercicio. Si surgen pensamientos inútiles, vuelve a dirigirlos a un mantra alentador, concéntrate en el entorno que te rodea o piensa en un ancla que elijas (página 148 para referencia).

EJERCICIO 5

La Nutrición, Tu Cerebro, y Tu Cuerpo



Puede ser fácil pensar que tu cuerpo y tu cerebro están separados cuando, en realidad, están interconectados, especialmente cuando se trata de lo que comes. Por ejemplo, la nutrición no sólo afecta a tu cuerpo y a cómo te sientes físicamente, sino que también afecta a tu cerebro. Puede afectar tu estado mental, tu juicio, y tu habilidad para enfocar y pensar claramente. A su vez, tu cerebro puede influir en lo que eliges comer. Por ejemplo, tus elecciones alimenticias pueden ser impulsadas por tu sistema límbico y sus lazos emocionales, antojos y hábitos. Otras veces, cuando tomas decisiones más intencionales sobre qué comer y cómo te beneficiará, esas decisiones están más informadas por tu lóbulo frontal.

Esta actividad consiste en observar las elecciones de alimentos que haces, cómo esas elecciones están relacionadas con tu sistema límbico y/o lóbulo frontal, y cómo te hace sentir cada elección de alimentos.

El seguimiento y la observación de estos detalles te ayudarán a comprender mejor cuán estrechamente conectados están tu mente y tu cuerpo, y cómo tu cerebro, en particular el sistema límbico y sus vínculos emocionales con ciertos alimentos, informa, se relaciona y responde a lo que hay en tu plato.

Elige alimentos que honren tu salud y tus papilas gustativas y que te hagan sentir bien.

EVELYN TRIBOLE



Pasos de la Actividad

1. Lleva la cuenta de lo que comes en un día.

Puede ser útil escribirlo.

2. Una o dos horas después de comer tu bocadillo, considera las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí (mental y físicamente) inmediatamente después de comer mi bocadillo?
- ¿Cómo me siento (mental y físicamente) en este momento?
- ¿Cómo se comparan estas sensaciones con las que me hacen sentir otros alimentos?
- ¿Qué papel jugó mi sistema límbico en esta experiencia? (¿Estaba motivado por el aburrimiento, la comodidad, la excitación, la celebración, etc.?)
- ¿Qué papel jugó mi lóbulo frontal en esta experiencia? (¿Estaba motivado por la planificación, la intención, la previsión, etc.?).

3. Utiliza la información que has reunido para reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- Basándote en tus observaciones, ¿qué alimentos te han producido sensaciones de energía, placer o satisfacción? ¿Qué alimentos resultaron en sentimientos de irritabilidad, letargo o incomodidad?
- ¿Cómo se ve una nutrición saludable para ti y dónde estás ahora mismo en tu jornada de sanación?

- ¿Hay algunos cambios (grandes o pequeños) que quieras hacer después de hacer esta actividad? Escríbelos.

i. Ej. "Hoy, para el almuerzo voy a comer hasta que mi cuerpo me haga saber que me siento llena".

ii. Ej. "Voy a reservar intencionalmente un tiempo para el almuerzo, no importa cuán ocupada esté mi agenda hoy".

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Al observar lo que comes, considera las posibles influencias externas en tu vida cotidiana (como los medios de comunicación, las tradiciones familiares o los hábitos subconscientes) que podrían afectar lo que eliges comer. ¿Elegiste comer algo por algo que viste o escuchaste? ¿Qué mensajes podrían estar enviando los medios de comunicación sobre la comida? ¿De qué manera estos mensajes pueden ser útiles o perjudiciales?

Mientras reflexionas sobre estas preguntas, escribe tus pensamientos. También puedes elegir identificar otras influencias en tu relación con la comida. ¿Son estas influencias útiles o no? ¿Cómo responde tu lóbulo frontal o sistema límbico a estas influencias?

Opción #2

Piensa en los tipos de alimentos que quieres consumir más o consumir menos. Si quieres hacer un cambio significativo en tu dieta o hábitos alimenticios pero no estás segura de por dónde empezar, considera ver a un nutriólogo profesional para educarte y ayudarte a desarrollar un plan.



ESTRATEGIA

1

Consciencia

Estar Presente

*Este viaje no se trata de convertirse
en una persona diferente. Se trata de
amar quien eres ahora mismo*

SUZANNE HEYN

Un Breve Recordatorio De Tu Lectura

- Consciencia es estar física y emocionalmente presente en el momento.
- Consciencia te permite estar más atenta a lo que sientes de momento a momento, para que puedas aprender a manejar esos sentimientos.
- Consciencia puede ayudar a combatir la disociación - cuando tú te transportas mentalmente a algún otro lugar porque estar donde estás es muy doloroso.
- Consciencia utiliza técnicas de conexión para asegurarse de que tú vivas más plenamente en el ahora.



EJERCICIO 1

Respiración Rítmica



Piensa en tu aliento como un ancla que te sostiene en el momento presente. Tu respiración te sirve ahora mismo, en este momento. No puedes tomar respiraciones para el pasado o para el futuro, sólo para tus necesidades presentes. **Ser más consciente de tu respiración puede ayudarte a calmarte y a llamar tu atención sobre el aquí y el ahora.** Darle a tu respiración un ritmo constante para respirar puede ayudarte a ti y a tu cuerpo a concentrarse en este momento y en la conexión con tu respiración.

Esta actividad tiene como objetivo ayudarte a ser consciente de los latidos de tu corazón y a dirigir tu respiración. A medida que avances en cada paso, permítete observar tu respiración con paciencia y amabilidad.

Pasos de la actividad

- 1. Encuentra un lugar tranquilo donde no te molesten durante unos cinco minutos y acuéstate de espaldas.** Puedes dejar los ojos abiertos o cerrados.
- 2. Toma un momento para ponerte cómoda y concentrarte en tus emociones.** Descansa una mano en tu pecho o estómago si te ayuda a sentirte tranquila.
- 3. Inhala por la nariz, contando cuatro latidos. 1, 2, 3, 4**

La respiración es el vínculo entre la mente y el cuerpo.

DAN BRULE

4. **Aguanta la respiración, contando dos latidos. 1, 2**
5. **Exhala por la nariz, contando seis latidos.1, 2, 3, 4, 5, 6**
6. **Repite esto durante cinco minutos, o si lo usas para ayudarte a manejar un detonante, repite esto tantas veces como sea necesario para que te sientas conectada al momento presente.** A medida que los latidos de tu corazón disminuyan, tu respiración se hará más profunda, y continuará calmándote.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Hay más de una forma de practicar la respiración rítmica. Lo que puede ser cómodo para alguien más puede no ser lo más cómodo para ti. Intenta experimentar con el ritmo que mejor te funcione. Por ejemplo, en lugar de hacer el ritmo 4-2-6 como se sugirió anteriormente, podrías intentar el 4-3-4. También puedes tratar de experimentar con el compás, respirar al ritmo de la música, respirar al ritmo de los pasos, o enfocándote en una sensación diferente (por ejemplo, repiquetear los dedos). Otra opción es recorrer los dedos mientras respiras y yendo hacia arriba en cada inhalación y hacia abajo en cada exhalación.

Opción #2

Mientras practicas tu respiración rítmica, trata de usar palabras en lugar de números para seguir su ritmo. Selecciona palabras o frases

que sean significativas para ti y que coincidan con la cuenta de 4-2-6. Esta frase repetida también podría utilizarse como un lema personal o ancla mental que te da poder a lo largo del día (véase la actividad “Elige un ancla” en la página 148).

Puede que tengas que experimentar con las combinaciones de palabras que pruebes hasta que encuentres una combinación que coincida con el patrón 4-2-6 y que se sienta bien para ti. Siéntete libre de añadir una o dos palabras más a tu secuencia si descubres que necesitas más tiempo en la inhalación o en la exhalación. También puede ayudar el escribir las palabras seleccionadas y leerlas en silencio mientras inhalas y exhalas.

Si deseas más sugerencias sobre el uso de las palabras de empoderamiento, consulta nuestra lista en la página 190.

Ejemplo

Inhala: Paz, Alegría, Conciencia

Aguanta la respiración: Calma

Exhala: Siento esperanza y valentía.

EJERCICIO 2

Anclarse a Este Momento



Cuando practicas Consciencia, estás aprendiendo a anclarte en el momento presente. Esto te permite estar en sintonía con lo que estás sintiendo y experimentando ahora. Al hacer esto, puedes ser consciente de lo que necesitas en este momento, ya sea calmar la respiración de tu cuerpo, calmar los pensamientos acelerados del pasado o del futuro, o recordarle a tu sistema límbico que estás en un lugar seguro.

Una técnica que puede ayudarte a conectar (o anclar) al presente es centrarse activamente en los detalles que te permiten saber que actualmente no estás experimentando algo del pasado o que podría suceder en el futuro. Esto te permite separar el ahora del entonces, y puede ayudarte a volver al presente donde puedes tomar medidas. A continuación, hay ocho preguntas o declaraciones para ayudar.

Pasos de la Actividad

- 1. Dedicar un minuto a repasar la siguiente lista de preguntas.** Elige una que puedas practicar en este momento y luego ponla a prueba la próxima vez que experimentes pánico, estrés u otras sensaciones incómodas. Si es posible, di la respuesta en voz alta para ti misma o, si estás cerca de otras personas, puedes recitarla en tu cabeza.

Creo que así es como se supone que debemos estar en el mundo, presentes y en asombro.

ANNE LAMOTT

- ¿Dónde estoy ahora mismo?
- ¿Cuál es la hora, el día y la fecha?
- ¿A qué temperatura parece estar?
- ¿Qué estoy haciendo ahora mismo? (“Voy de camino a casa después del trabajo...” o “Estoy trabajando en un proyecto...” etc.)
- ¿Qué estoy sintiendo en mi cuerpo ahora mismo? Concéntrate en cada sensación.
- ¿Qué emoción estoy experimentando ahora mismo? ¿Qué palabras utilizarías para describir tus sentimientos?
- Escoge un color y fíjate en todo lo que te rodea que es de ese color.
- Escoge un objeto que esté a tu vista y concéntrate en cada detalle de ese objeto (la forma, la textura, el tamaño).

2. Después de que te hayas hecho al menos una de estas preguntas y hayas dado la respuesta en voz alta, pregúntate: “¿Qué necesito en este momento?”

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Otra opción para ayudarte a conectarte al presente es centrarte en los detalles de una persona. ¿Sabes de qué color son los ojos de tu pareja, tus hijos o tu mejor amigo? La próxima vez que hables con ellos, mírales a los ojos y fíjate en el color. Esfuérzate por estar

completamente presente con ellos y amplía lo que notas: el color de su ropa o la forma en que la luz brilla en su cabello. Empezarás a ver cosas que nunca habías notado.

Opción #2

Analiza más a fondo una de las preguntas anteriores emparejándola con otra actividad de este capítulo, por ejemplo:

- La actividad “Ruleta de Emociones” (página 54), que puede ayudarte a responder a la pregunta, “¿Qué emoción que estoy sintiendo ahora mismo?”
- Actividad de “Escaneo del Cuerpo” (página 62), que puede ayudarte a responder, “¿Qué estoy sintiendo en mi cuerpo en este momento?”
- Actividad de “Respiración rítmica” (página 46), la cual puedes implementar mientras piensas en tus respuestas.

EJERCICIO 3

Ruleta de Emociones



A menudo, es fácil reconocer lo que causa los cambios físicos en nuestros cuerpos. Por ejemplo, levantar pesas puede hacer que nuestros brazos se sientan doloridos al día siguiente, o tropezar en la acera puede causar una rodilla raspada. Pero a veces nuestros cuerpos pueden experimentar cambios físicos como respuesta a algo más difícil de identificar: nuestras emociones. Por ejemplo, puede que sientas un flujo de sangre en la cabeza porque estás enfadada, o que te tiemblen las manos porque estás emocionada.

También es posible experimentar múltiples emociones a la vez, incluso emociones que parecen ser opuestas entre sí. Por ejemplo, si encuentras una foto importante en el teléfono que creías que había sido borrada, es posible que te sientas aliviada de que la foto no se haya perdido y molesta por el estrés que pasaste pensando que se había perdido en primer lugar.

Cada emoción que experimentas es importante, incluso las que no disfrutas, porque intenta decirte algo. Tal vez tu estómago se anuda cuando asistes a ciertos eventos familiares porque sientes ansiedad por esas interacciones. **Crear consciencia etiquetando las diferentes emociones que experimentas, tanto mental como físicamente, te ayudará a entender cómo te hace sentir el mundo que te rodea y por qué puedes sentirte así.**

Siente el sentimiento pero no te conviertas en la emoción. Sé testigo de ello. Permítelo. Suéltalo.

CRYSTAL ANDRUS

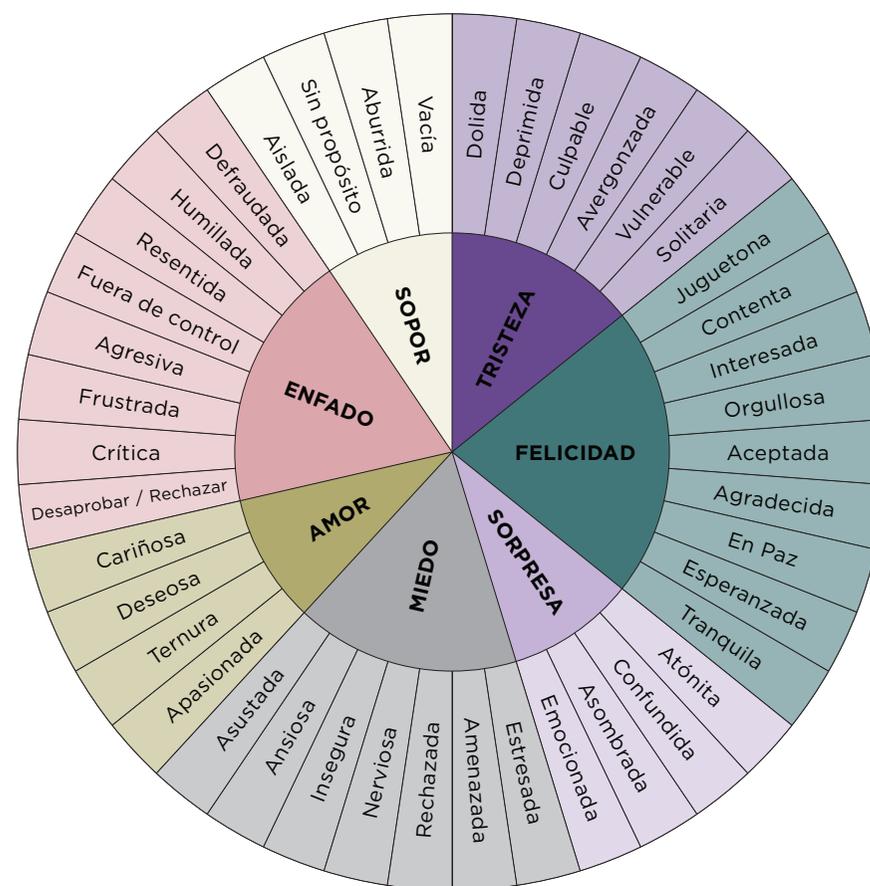
Pasos de la Actividad

Usa la **Ruleta de Emociones** para identificar las emociones que estás experimentando **actualmente**. No estás tratando de “arreglar” o cambiar tus emociones, sólo de hacerte más consciente de ellas.

- ¿Qué siento en mi cuerpo? ¿Dónde se manifiesta físicamente esta emoción?
- ¿Qué palabra o palabras utilizaría para describir mi(s) emoción(es)?
- ¿Hay algo que está sucediendo a mi alrededor que esté conectado con la emoción?
- ¿Cuándo empecé a sentir esta emoción?
- ¿Cómo cambia esta sensación a medida que pasa el tiempo?

Si quieres añadir una emoción que no esté incluida en nuestra Ruleta de Emociones, no dudes en escribir en el gráfico.

Ruleta de Emociones



Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Después de cada autoevaluación, es posible que quieras marcar las emociones que sientes en un gráfico/ calendario para crear un rastreador de emociones. Este rastreador puede ayudarte a identificar los patrones emocionales, las combinaciones y las posibles causas de estos.

Para ir un paso más allá, podrías usar tu rastreador para identificar las seis emociones que experimentas con más frecuencia. Luego puedes colocar esas seis emociones en una Rueda de Emociones más personalizada y representar visualmente cada emoción con diferentes formas y/o colores (ver ejemplo en la página siguiente). Te recomendamos que dejes un espacio en esta rueda para las emociones placenteras que puedas ir conociendo o experimentando poco a poco junto con otras emociones.

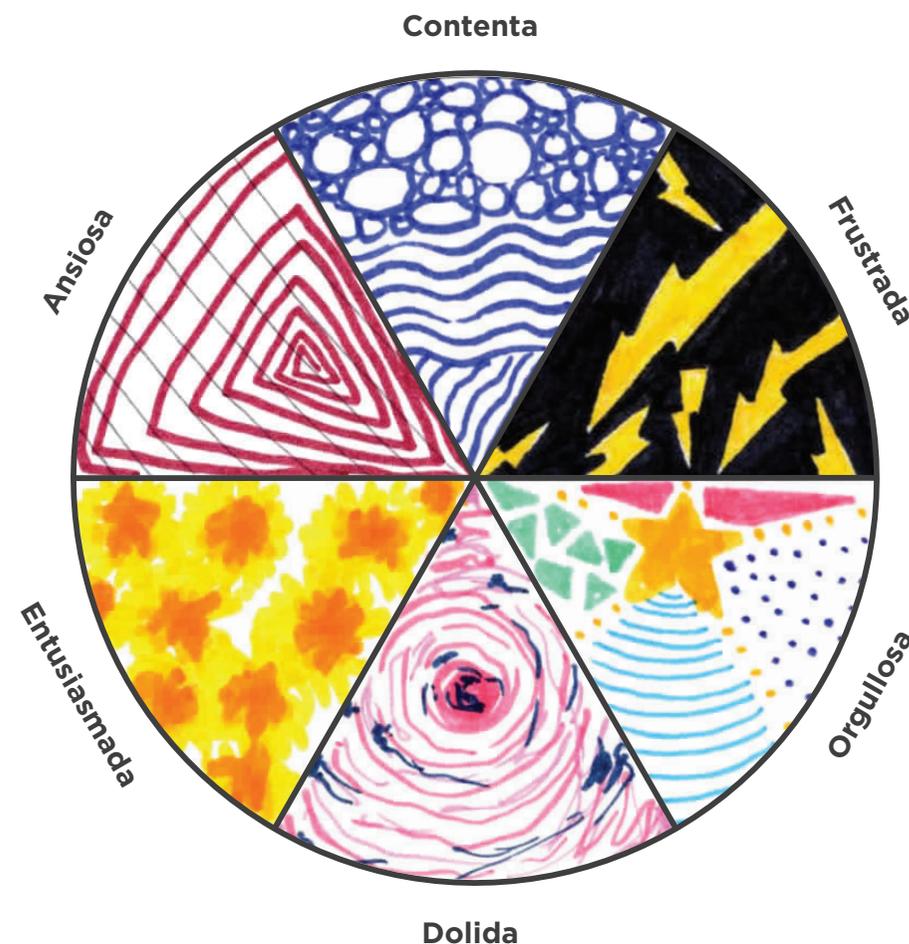
Opción #2

Profundiza tu comprensión de tus emociones describiendo cómo te hacen sentir en una declaración de “Se siente como si”. Explorarlas de esta manera puede ayudarte a encontrar nuevas formas de describir tu(s) experiencia(s) emocional(es).

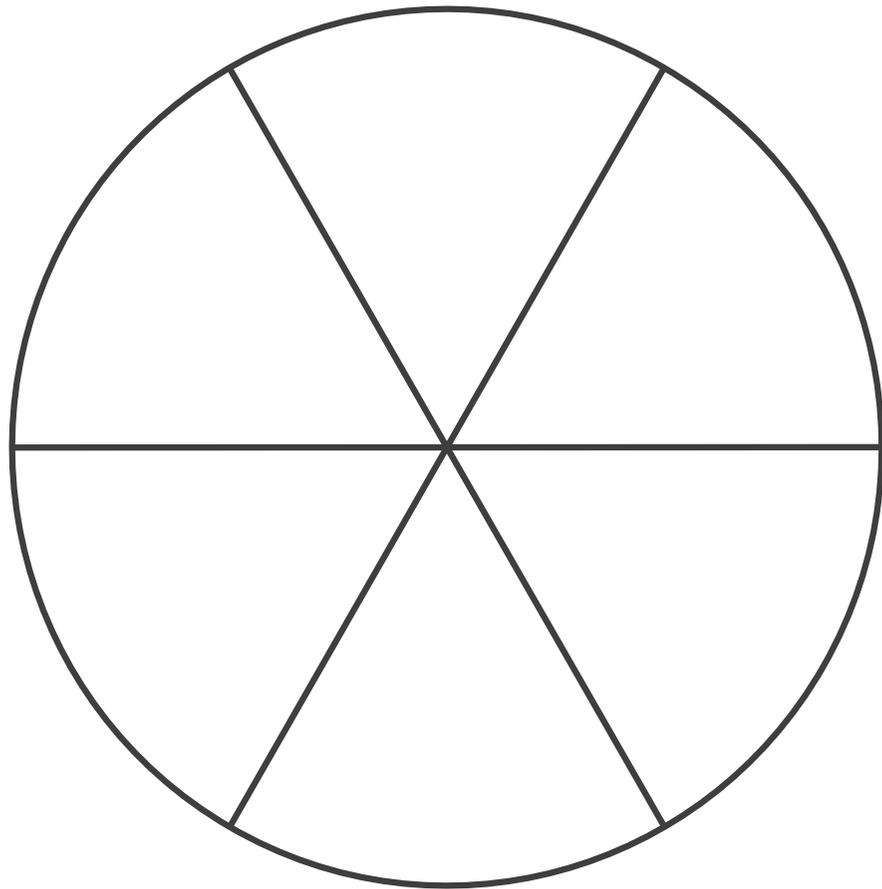
Ejemplos:

- **Inquietud:** Se siente como si una descarga de electricidad estuviera pasando a través de mis piernas.
- **Culpa:** Se siente como si me hubiera tragado un ladrillo de hielo que nunca se va a derretir.
- **Entusiasmo:** Se siente como si un colibrí estuviera revoloteando en mi pecho.

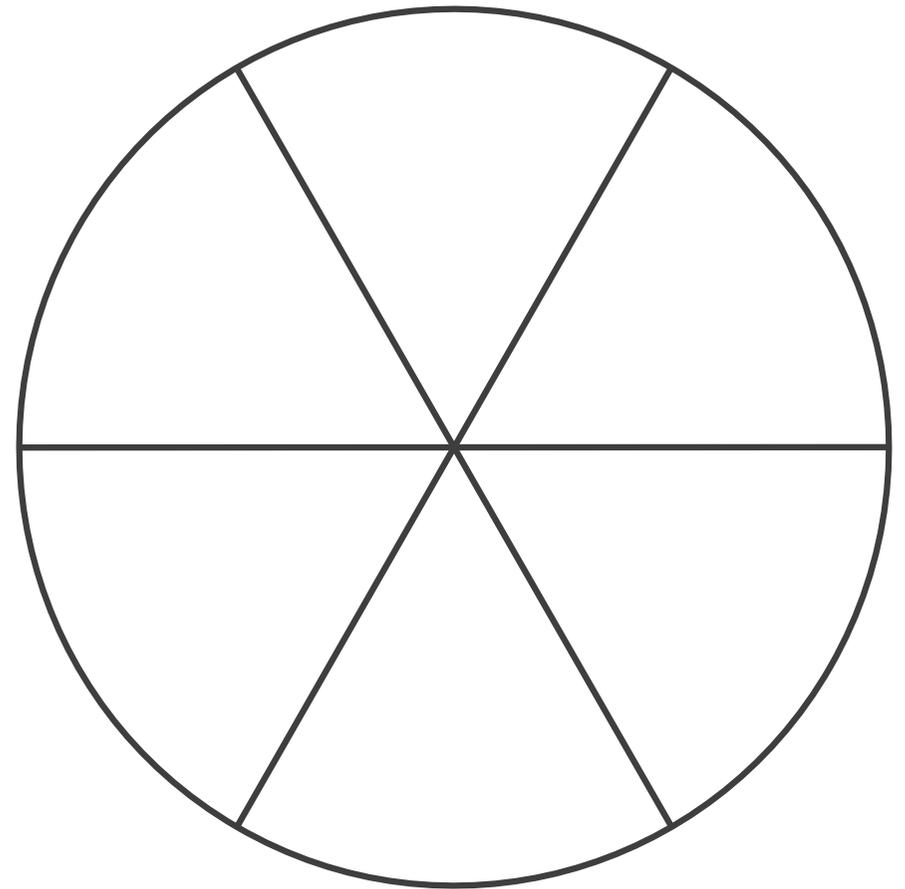
Ejemplo:



Mi Ruleta de Emociones



Mi Ruleta de Emociones



EJERCICIO 4

Escaneo del Cuerpo



El trauma puede crear una desconexión entre tu mente y tu cuerpo. Inicialmente, esta desconexión puede haberte ayudado a sobrellevar el abuso y las sensaciones abrumadoras que experimentaste en tu infancia. Como adulto, la desconexión puede dificultar la sanación completa y el crecimiento. La conexión con tu cuerpo todavía es posible, especialmente cuando puedes ayudar a tu cuerpo y a tu mente a sentirse seguros.

El propósito de un escaneo del cuerpo es para ayudarte a reconectar—para conocer tu cuerpo para que puedas trabajar con él en vez de en su contra en tu jornada de sanación. Los escaneos corporales ayudan a crear consciencia en las diversas sensaciones, respuestas emocionales, e intuiciones que tu cuerpo experimenta. También puede ayudar a asegurarte que no estás fija en un estado permanente y traumatizado. Aunque a veces puedes sentir molestias, las exploraciones corporales te ayudan a estar presente y a prestar atención a cómo las sensaciones de tu cuerpo se desplazan y cambian.

Pasos de la Actividad

1. **Ponte en una posición cómoda, preferiblemente en un lugar donde no te interrumpan.**

Muchos de nosotros hemos adormecido las sensaciones de nuestro cuerpo durante tanto tiempo que necesitamos unas cuantas oportunidades para que se abran los canales de comunicación.

TINA WELLING

2. **Observa tus alrededores, incluyendo el espacio, la temperatura, los sonidos y los olores.** Aborda este ejercicio desde un lugar de curiosidad, más que de juicio.
3. **Comienza con tu respiración.** Observa la subida y bajada de tu pecho, la dilatación de tus pulmones. Después de unas cuantas respiraciones, expande tu enfoque a otras áreas de tu cuerpo.
4. **Escanea lentamente de los pies a la cabeza.** Dale a cada parte de tu cuerpo la oportunidad de ser notada
 - Dedos de los pies, bolas de los pies, talones, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos y caderas.
 - Dedos, palmas, muñecas, antebrazos, bíceps y hombros.
 - Estómago, pulmones, corazón, pecho y cuello.
 - Frente, mejillas, mandíbula y músculos alrededor de los ojos.
5. **Fíjate si hay alguna zona donde se acumula el estrés o la tensión.** De la misma manera, toma nota de cualquier área que se sienta relajada.
6. **Una vez que termines, date un momento para reflexionar sobre el estado actual de tu cuerpo.**
7. **Después del escaneo del cuerpo, considera las siguientes preguntas:**
 - ¿Qué notas en tu cuerpo?

- ¿Notas alguna diferencia en una parte de tu cuerpo en comparación con otra parte?
- ¿Notas que tu cuerpo se siente diferente de lo que se sintió durante el último escaneo?

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

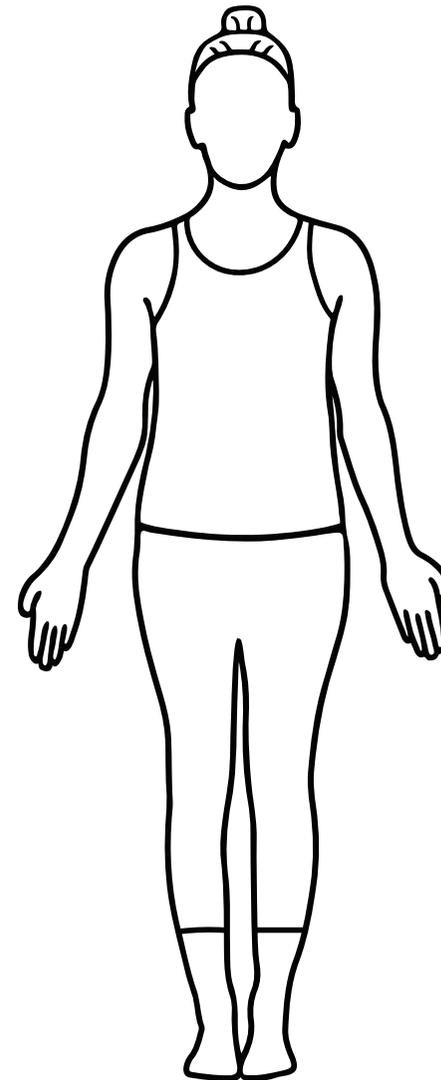
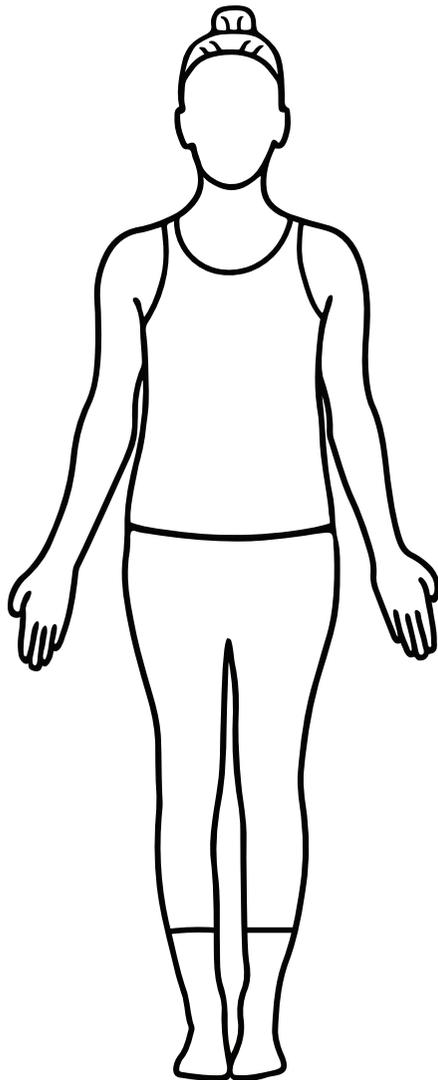
Durante el escaneo del cuerpo, puedes elegir usar la visualización para dar forma a lo que estás sintiendo. Por ejemplo, podrías elegir un color que represente cómo se siente cada parte del cuerpo. Ilustra los distintos colores de cada área en el contorno del cuerpo que se proporciona en la siguiente página. Luego podrías evaluar si algún color ha cambiado desde tu último escaneo del cuerpo.

Opción #2

Crema un escaneo del cuerpo más personalizado que se ajuste mejor a tus preferencias y a las áreas de tu cuerpo que sientas que necesitan más atención. También puedes grabarte a ti misma leyendo los pasos del escaneo del cuerpo para que te guíes por tu propia voz.

Escaneo del Cuerpo

Circula, colorea o ilustra de alguna otra manera diferentes áreas de tu cuerpo basado en tus impresiones y sensaciones generales de tu escaneo corporal.



EJERCICIO 5

Caminando con consciencia



Descargo de responsabilidad:

No todos los ejercicios son adecuados para todos. Si te preocupa si los ejercicios de esta actividad de movimiento son adecuados para ti, no los hagas a menos que lo hayas aclarado con tu médico. Estos ejercicios pueden provocar lesiones. Si en algún momento durante el ejercicio comienzas a sentirte débil, mareada o tienes molestias físicas, debes detenerte inmediatamente. Tú eres responsable de hacer ejercicio dentro de tus límites y de buscar consejo y atención médica según sea apropiado. The Younique Foundation no se hace responsable de ninguna lesión que resulte de la participación en esta actividad.

Caminar puede ser una parte poderosa de tu jornada de sanación, beneficiando tanto tu salud física como mental. Cuando incorporas los principios de Consciencia en tu caminar, se vuelve aún más poderoso. **La simple acción de dar un paseo se convierte en sanación, ya que fortalece la conexión entre tu mente y cuerpo.** También te da la oportunidad de calmar cualquier patrón de pensamiento estresante al centrarte sólo en el presente - el entorno, los sentidos de tu experiencia en tu paseo, el movimiento de tu cuerpo, etc.

En esta actividad, puedes determinar tu propio ritmo. Si todo lo que puedes hacer es dar la vuelta a la manzana, ahí es donde empiezas. La distancia que cubres o el tiempo que pasas en tu caminata no es tan importante como utilizar Consciencia mientras caminas. Caminar proporciona un ritmo constante en los pies, un efecto calmante que puede ayudar con la depresión y la ansiedad, y una oportunidad para alejarse de la multitarea. Además, cuando caminas al aire libre experimentas un cambio en

Un paseo por el bosque hace que el alma vuelva a casa.

MARY DAVIS

el ambiente y una oportunidad de permitir que tu entorno recargue tus sentidos.

Pasos de la Actividad

1. **Comienza tomando unas cuantas respiraciones profundas y limpiadoras y nota cómo te sientes.** Nota el peso de tus pies en el suelo y las sensaciones de tus pies.
2. **Dite a ti misma, “Voy a dar una caminata de sanación”.**
3. **Mientras caminas, haz una de las siguientes actividades.** Ten en cuenta que las actividades no están pensadas para hacerse al mismo tiempo. Haz una y luego pasa a otra.
 - **Lleva papel y lápiz.** Toma notas de lo que ves, oyes o descubres en tu paseo. Puede que te sorprendas por los conocimientos que adquieras.
 - **Practica técnicas de respiración.** Fíjate en tu respiración mientras caminas. Añade a lo que practicaste en la actividad “Respiración rítmica”, contando tus respiraciones al tiempo que das tus pasos. También puedes imaginarte que inhalas pensamientos/ sentimientos agradables y que exhalas pensamientos/sentimientos desagradables.
 - **Fíjate en tu entorno** Expande tu Consciencia de lo que te rodea enfocándote en un sentido a la vez. ¿Qué ves, oyes, hueles o sientes? Presta especial atención a los detalles que de otra manera no hubieras visto

- **Usa afirmaciones positivas.** La combinación de afirmaciones positivas y movimientos físicos apoya el proceso de sanación. Piensa en cosas alentadoras para decir mientras caminas, como: “Soy fuerte”, “Soy amable”, “Estoy agradecida por...” Repite la afirmación una y otra vez mientras caminas. Notarás que caminas más erguida, respiras más profundo y habitas tu cuerpo más plenamente.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Pídele a alguien de confianza que te acompañe en tu caminata. Su presencia puede traer nueva energía y una mayor sensación de seguridad durante la actividad. Podrías compartir con ellos que uno de los propósitos de tu caminata es practicar la Consciencia. Considera discutir tus observaciones sensoriales mientras caminas, como el color del cielo, la sensación de la brisa o el ritmo de los sonidos a tu alrededor. O, puedes elegir disfrutar de la compañía de la otra persona mientras incorporas personalmente momentos de Consciencia por tu cuenta.

Aunque siempre se anima a conectarte con tu(s) compañero(s) de caminata, no tengas miedo al silencio mientras cada uno se toma su tiempo para absorber lo que le rodea y trabaja para mantenerse conectado con el momento presente.

Opción #2

Trata de cambiar a donde vas en tus caminatas.

Aplica lo que practicaste en la actividad “Tomar Acción Consciente” del capítulo de Trauma y el Cerebro (página 22) en una acción más deliberada e intencional. La exploración de rutas alternativas te proporcionará nuevos detalles y ambientes para que los observes y te desafiará de una manera saludable. A medida que pruebas nuevas rutas, mantente pendiente del clima, las condiciones de la carretera y la seguridad general de la zona. Si los peligros como el mal tiempo te impiden caminar al aire libre, puedes hacerlo en el interior o sólo camina una corta distancia.



ESTRATEGIA

2

Reconocimiento

Acepta Tu Verdad

La vida real no siempre será perfecta o irá como queremos, pero el reconocimiento frecuente de lo que funciona en nuestras vidas puede ayudarnos no sólo a sobrevivir, sino a superar nuestras dificultades.

SARAH BAN BREATHNACH

Un Breve Recordatorio De Tu Lectura

- Reconocimiento es admitir la realidad y el impacto de tu trauma pasado.
- El Reconocimiento te permite ver con precisión dónde te encuentras actualmente para que puedas determinar los próximos pasos que puedes dar en tu jornada de sanación.
- El Reconocimiento te ayuda a moderar las respuestas del sistema límbico al convertir las respuestas automáticas en acciones conscientes y sacar tu verdad a luz.
- El Reconocimiento a menudo se aplica mejor con la ayuda de otra persona como un amigo de confianza, un miembro de la familia o un terapeuta.



EJERCICIO 1

Introducción a la Escritura Expresiva



La escritura expresiva es escribir libremente sobre lo que está en tu mente. Es un ejercicio que ha sido estudiado como una herramienta para la recuperación de traumas que se remonta a la década de 1980 y puede ser usada para cualquier situación o dificultad por la que puedas estar pasando. ¿Quieres una nueva salida para explorar las emociones y ansiedades que estás experimentando? Poner tus pensamientos en palabras escritas puede liberar la tensión y el dolor que de otra manera sería difícil de expresar. Incluso puede revelar emociones de las que no eras consciente. La escritura expresiva también puede permitirte clasificar las emociones y experiencias en un orden o patrón que te ayude a darles sentido. En su libro, *Writing as a Way of Healing* (Escribir como una forma de sanación), Louise DeSalvo explica esto con más detalle:

“Recibimos un choque o un golpe o experimentamos un trauma en nuestras vidas. Al explorarlo, examinarlo y ponerlo en palabras. . . Llegamos a sentir que nuestras vidas son coherentes en lugar de caóticas”. (43, 45)

Pasos de la Actividad

No hay una forma correcta o incorrecta de hacer la escritura expresiva, pero hay una forma de tratarla.

La escritura ayuda a mantener orientada nuestra brújula psicológica.

JAMES PENNEBAKER



* Como se describe en "Opening Up" de James W. Pennebaker y "Writing as a Way of Healing" de Louise DeSalvo.

1. Durante 20 minutos cada día en los próximos cuatro días, escribe sobre algo que hayas estado pensando. Puede ser cualquier cosa, siempre y cuando te sientas lista para escribir sobre ello. Algunos ejemplos podrían ser:

- Un argumento reciente
- Una relación actual
- Un próximo evento
- Una experiencia pasada
- Un sueño recurrente
- Los cambios que ocurren en tu vida

2. Antes de que comiences a escribir, aquí hay algunos consejos *:

- Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde no te distraigas.
- Escribe continuamente durante 20 minutos, incluso si sientes que no tienes nada que escribir. Puedes incluso escribir "No tengo nada que escribir", pero no dejes de escribir.
- Si escribes sobre un evento específico, asegúrate de incluir tus sentimientos sobre ese evento.
- Date permiso para recordar y sentir, siempre que puedas hacerlo con seguridad.
- No te preocupes por la ortografía, la gramática, la estructura de las oraciones, la organización, etc.

- Escribe para ti misma y no permitas que la idea de que alguien más lo lea te haga censurar tus pensamientos o sentimientos.
- Si empiezas a sentirte detonada, toma un descanso para practicar un poco de autocuidado. Después de la pausa, considera si deseas terminar la actividad para crear un cierre, volver a ella más tarde o trabajar en ella con otra persona, como tu terapeuta.
- No utilices estas sesiones de escritura como un sustituto para tomar medidas, buscar terapia o buscar atención médica. Aunque esto puede ser útil cuando se hace con la terapia

3. Una vez finalizado el tiempo, podría ser útil reflexionar sobre tu sesión de escritura con las siguientes preguntas:

- ¿Quiero seguir escribiendo más allá del tiempo establecido porque siento que he abierto una puerta que no quiero cerrar todavía?
- ¿Debo escribir sobre este mismo tema la próxima vez, o estoy lista para pasar a otro tema?
- ¿Cómo me sentí mientras escribía? ¿Me siento diferente ahora que antes de empezar?
- ¿Qué quiero hacer con esta escritura? ¿Quedármela? ¿Tirlarla a la basura? ¿Quemarla? ¿Crear un diario de arte encima de ella?

Referencias

Writing as a Way of Healing: How Telling Stories Transforms Our Lives de Louise DeSalvo

Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain de James W. Pennebaker

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Después de unos días, una semana o un mes, vuelve a revisar una hoja de tu escritura expresiva y reescríbela. ¿Qué similitudes o diferencias notas entre la versión reescrita y la original

Opción #2

Si crees que esta estructura funciona para ti, siéntete libre de utilizarla en otras actividades de escritura de este libro, como por ejemplo:

- “¿Qué puedo controlar?” (página 112)
- “Anclar mediante la escritura” (página 152)
- “Mirando hacia adelante” (página 188)

EJERCICIO 2

Evaluando una Relación



Un aspecto importante de tu jornada de sanación es el círculo de personas con las que compartes tu vida. Las influencias y ejemplos de los más cercanos a ti juegan un papel importante en la formación de tus experiencias, hábitos, prioridades, percepciones, y sanación.

Al mirar honestamente la salud de tus relaciones, puedes identificar mejor los puntos fuertes de tus relaciones, así como las áreas que pueden necesitar alguna mejora.

A continuación, se presentan cinco atributos importantes de las relaciones saludables:

- **Respeto:** una profunda comprensión y admiración hacia alguien; ser considerado con los sentimientos de alguien
- **Seguridad:** tener un alto grado de confianza con la otra persona; sentirse protegido y cómodo con esa persona.
- **Autenticidad:** confiar en que puedes ser tu yo más honesto y genuino alrededor de la otra persona sin juicios, castigos o presiones para comportarte de manera diferente.
- **Apoyo:** creer que el amor y el cuidado, la simpatía y la comprensión, y/o la estima y el valor están disponibles por parte de la otra persona.

*En las relaciones saludables,
encontrarás alegría.*

NEDRA TAWWAB

- **Comunicación:** ser capaz de transmitir o compartir honesta y asertivamente los pensamientos, ideas y sentimientos con la otra persona, la capacidad de expresar y respetar los límites.
- **Otro:** ¿Qué otro atributo es realmente importante para ti en una relación sana?

Pasos de la Actividad

1. **Selecciona una relación importante en tu vida (una pareja íntima, un familiar, un amigo, un compañero de trabajo, etc.).**
2. **Evalúa la salud de esta relación en cada una de las categorías siguientes.** Clasifica dónde se encuentra tu relación en cada categoría en una escala del 1 al 10 (1 = muy baja, 10 = muy alta).
3. **Completa la sexta categoría con un principio adicional que es importante para ti.**
4. **Después de clasificar cada categoría de la relación, responde las preguntas que siguen.**

Ejemplo

Relación: <i>Linda</i>					
Respeto	Seguridad	Autenticidad	Apoyo	Comunicación	<i>Confianza</i>
<i>7</i>	<i>8</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>6</i>

Relación:					
Respeto	Seguridad	Autenticidad	Apoyo	Comunicación	

Relación:					
Respeto	Seguridad	Autenticidad	Apoyo	Comunicación	

Relación:					
Respeto	Seguridad	Autenticidad	Apoyo	Comunicación	

- ¿Qué notas en esta relación? ¿Hay algo que te haya sorprendido?
- ¿Cómo te gustaría que esta relación fuera diferente?
- ¿Cuál es una acción que puedes tomar esta semana para avanzar hacia la relación que deseas?
- ¿Cómo ha cambiado tu relación desde la última vez que hiciste esta actividad? (si es aplicable)

Profundiza Tu Experiencia

Vuelve a esta escala más tarde, ya sea con una relación diferente o con la misma relación.

Observa cómo la clasificación ha cambiado o se ha desplazado con el tiempo a medida que has puesto en práctica tus acciones.

EJERCICIO 3

Relajación Muscular Progresiva (PMR)



Descargo de responsabilidad:

No todos los ejercicios son adecuados para todos. Si te preocupa si los ejercicios de esta actividad de movimiento son adecuados para ti, no los hagas a menos que lo hayas aclarado con tu médico. Estos ejercicios pueden provocar lesiones. Si en algún momento durante el ejercicio comienzas a sentirte débil, mareada o tienes molestias físicas, debes detenerte inmediatamente. Tú eres responsable de hacer ejercicio dentro de tus límites y de buscar consejo y atención médica según sea apropiado. The Yunique Foundation no se hace responsable de ninguna lesión que resulte de la participación en esta actividad.

A veces las sobrevivientes experimentan una relación difícil con su yo físico. Por ejemplo, pueden tener dificultades para ver los aspectos positivos de su cuerpo. Aunque sea difícil, date el tiempo de apreciar todas las partes de tu cuerpo, incluso las partes sobre las que normalmente no tienes sentimientos positivos. Puede ser tan pequeño como, “Hoy mi piel me ayudó a sentir la cálida luz del sol”, o “Este músculo me ayudó a subir las escaleras hoy”.

En esta actividad, puedes practicar el Reconocimiento con una técnica de relajación llamada Relajación Muscular Progresiva (PMR, por sus siglas en inglés). Esto te ayudará a volver a conectarte con tu cuerpo y a notar las formas positivas en que tu cuerpo te ayuda. La PMR funciona mediante la flexión y la relajación de diferentes grupos musculares. Puedes sacarle el máximo provecho haciéndolo unos 15-20 minutos al día, pero si todo lo que tienes son tres minutos, todavía puedes usar ese tiempo para contraerte, relajarte y apreciar tu cuerpo.

Si mi cuerpo está relajado, entonces es más probable que mi mente esté relajada.

KATE MCBARRON



Ten cuidado al tensar los músculos del cuello, cerca de la columna vertebral o en cualquier área donde te hayas lesionado anteriormente. Habla con un médico si tienes alguna preocupación antes de comenzar.

Pasos de la Actividad

PMR puede hacerse en cinco simples pasos:

1. **Colócate en una posición cómoda, sentado o acostada.**
2. **Flexiona un músculo o grupo de músculos durante 5-7 segundos para ayudarte a tomar consciencia de esa parte del cuerpo.**
3. **A medida que sueltes y relajes tus músculos (unos 20-30 segundos), imagina una sensación de apreciación que fluye hacia esa parte específica del cuerpo.**
4. **Repite el procedimiento según sea necesario para cada grupo de músculos (hasta cinco veces).**
5. **Después de terminar de tensarte y relajarte, date un momento para notar cómo se siente tu cuerpo.** Piensa en cada parte que has tensado y relajado. ¿Cómo te han ayudado estas partes hoy?

Para más orientación, puedes seguir este guion de muestra:

Apunta los dedos del pie derecho hacia tu cara y luego aléjalos. Tensa los músculos del muslo y la pantorrilla de tu pierna derecha.

Aguanta . . . relaja.

Apunta los dedos del pie izquierdo hacia tu cara y luego aléjalos. Tensa los músculos del muslo y la pantorrilla de la pierna izquierda.

Aguanta . . . relaja.

Tensa ambas piernas.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta los músculos de las caderas y la parte trasera.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta los músculos del pecho, estómago y espalda.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta tu mano derecha en un puño.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta tu mano izquierda en un puño.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta ambas manos en un puño.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta tu mano derecha en un puño, tensa tu brazo derecho y lleva tu antebrazo hacia tu cuerpo.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta tu mano izquierda en un puño, tensa tu brazo izquierdo y lleva tu antebrazo hacia tu cuerpo.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta ambas manos en un puño, tensa ambos brazos y lleva los antebrazos hacia tu cuerpo.

Aguanta . . . relaja.

Levanta ambos hombros.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta la mandíbula y empuja la lengua hasta el paladar.

Aguanta . . . relaja.

Aprieta los ojos para cerrarlos y aprieta los músculos faciales.

Aguanta . . . relaja.

Levanta las cejas.

Aguanta . . . relaja.

Tensa todo tu cuerpo.

Aguanta . . . relaja.

Siente o imagina una sensación de aprecio por todo tu cuerpo mientras consideras cómo tu cuerpo te ha ayudado hoy.

Profundiza Tu Experiencia

Después de hacer este ejercicio varias veces, puede que quieras crear tu propio guion personalizado de PMR. Puedes modificar este guion para que se centre en las áreas de tu cuerpo que sientas que son más importantes para ti en este momento. Tal vez quieras centrarte en áreas más generales de tu cuerpo (por ejemplo, las piernas y los pies). O tal vez quieras enfocarte en áreas más específicas (por ejemplo, el músculo del muslo derecho). Para más ideas, una lista detallada de los grupos musculares, junto con información adicional sobre la PMR, visita nuestro sitio web.

Puedes escribir tu guion personalizado en un cuaderno o grabarlo en tu teléfono para que tu propia voz te guíe en el ejercicio.

EJERCICIO 4

Comunicación Asertiva



La comunicación asertiva es la capacidad de expresar honestamente tus opiniones, actitudes y derechos de manera que transmita tus necesidades o deseos sin descuidar los derechos de los demás. Este tipo de comunicación consiste en establecer límites sanos (sobre los que aprenderás más en el próximo capítulo), ser firme, transmitir mensajes con claridad y actuar con respeto, justicia y empatía. También te permite reconocer tanto tus sentimientos como los de los demás.

Una parte clave de la comunicación asertiva es reconocer lo que no está funcionando en tu relación (véase “Evaluando una relación” (actividad en la página 82). Sólo después de que identifiques por qué estás molesta puedes tomar las medidas para cambiarlo. A veces esto significa reconocer las verdades sobre tu propio comportamiento y hacerte cargo de tus elecciones antes de acercarte a otra persona. A veces significa buscar un cambio en la forma en que interactúas con otra persona. Esta actividad puede ayudarte a mirar una situación específica con los ojos abiertos y a reconocer honestamente tu verdad.

La buena comunicación es el puente entre la confusión y la claridad

NAT TURNER

Pasos de la Actividad

Piensa en una situación de tu vida en la que quieras comunicar una preocupación o un problema a otra persona. Escribe posibles declaraciones que puedas hacer para expresar tu preocupación en base a los siguientes pasos.

Ejemplo: *Un amigo suele llegar tarde cuando se reúnen.*

Tu situación: _____

1. Pregunta si este es un buen momento.

“¿Es ahora un buen momento para hablar?”

2. Usa empatía/validación.

Escucha y esfuérzate por entender los sentimientos de la otra persona.

“Parece que tienes una agenda bastante ocupada, lo que puede hacer difícil llegar a tiempo”.

3. Expresa tu preocupación.

Describe tu dificultad/insatisfacción y di por qué necesitas cambiar algo. Usa las declaraciones de “Yo siento”..

“Siento que mi tiempo no es importante para ti cuando llegas tarde y no me mantienes al tanto”.

4. Identifica lo que quieres o lo que estás dispuesta a negociar.

Esta es una petición específica para un cambio específico de comportamiento, circunstancia o situación. Habla específicamente del comportamiento en vez de la persona (etiquetar).

“Creo que me sentiría menos frustrada si me avisas cuando estés atrasado”.

5. Dale a la otra persona la oportunidad de responder.

Escucha y reflexiona. Resuelvan juntos los problemas de forma creativa.

“Tal vez, en el futuro, podrías mandarme un mensaje si crees que llegarás más de diez minutos tarde”.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Utiliza una actuación con alguien de confianza para practicar el uso de la comunicación asertiva. Esto vocalizará tu preocupación y las posibles soluciones y/o compromisos que se podrían hacer con otra persona.

Opción #2

Muchas sobrevivientes tienen dificultades para decir que no a las personas en sus vidas. Puede que te preocupe que te perciban como grosera o agresiva, que eso te haga egoísta, o que pueda molestar a la otra persona y hacerla sentir rechazada. La razón más común por la que las sobrevivientes no dicen que no es porque creen que las necesidades de los demás son más importantes que las tuyas propias. Cuando practicas la comunicación asertiva, puedes decir que no cuando lo necesites y aún así sentirte respetuosa y respetada.

1. Piensa en una situación en tu vida en la que necesites decir que no. Repasa la siguiente lista de recordatorios para que puedas decirlo sin sentirte culpable.

- Otras personas tienen derecho a pedir, pero yo tengo derecho a negarme.
- Cuando digo que no, no estoy rechazando a esa persona, sólo su petición.
- Cuando digo que no a una cosa, eso me permite decir que sí a otra.

- Al expresar honestamente mis sentimientos, hace que los demás puedan hacer lo mismo.
- Mis necesidades son importantes, y es importante para mí establecer límites saludables.

2. Ahora que has revisado la lista, crea una declaración usando los pasos de la comunicación asertiva que puedes usar para decir no. Una vez que hayas escrito tu declaración, practica diciéndola en voz alta.

EJERCICIO 5

Desafiando Pensamientos Inútiles



Debido a que tu cerebro quiere ser eficiente, a veces se toma atajos mentales útiles. Por ejemplo, puede predecir la duración de tu ruta hoy en base a cómo era el tráfico ayer. A veces, sin embargo, los atajos pueden resultar poco útiles o no reflejar la realidad. Por ejemplo:

Yo: Me duele la cabeza.

El atajo inútil de la mente: Probablemente es un tumor cerebral. Vi una noticia sobre ellos ayer.

El cerebro de todos usa estos “atajos” de vez en cuando, también llamados “distorsiones cognitivas”. **Reconocer cuando tu cerebro está tomando un atajo puede ayudarte a evaluar si el atajo de tu cerebro es realmente útil o no.** Aquí hay cinco tipos de distorsiones cognitivas poco útiles que las sobrevivientes experimentan comúnmente.

1. **Pensar en los Extremos.** Ver las cosas en blanco y negro sin intermedios, así como saltar a las peores situaciones.
 - *“Es imposible para mí conectar con alguien”.*
 - *“Siempre estoy sola y nunca puedo hacer cosas con amigos”.*
2. **Atascada en un solo acontecimiento:** tomar una instancia y esperar que todas las situaciones actuales y futuras sean similares a esa instancia.

El mundo tal y como lo hemos creado es un proceso de nuestro pensamiento. No puede ser cambiado sin cambiar nuestro pensamiento.

ALBERT EINSTEIN

- *“La persona a la que acabo de contarle de mi abuso respondió cruelmente. No debería decirle a nadie sobre mi abuso nunca más porque tendrán exactamente la misma reacción.”*
- 3. Filtrar lo positivo:** reconocer las experiencias positivas, pero luego rechazarlas como algo sin sentido.
- *“No he experimentado ningún contratiempo hoy, pero probablemente es sólo una casualidad”.*
 - *“Recibí buenos comentarios al respecto, pero es sólo porque no lo leyeron detenidamente para ver todos mis errores”.*
- 4. Sacar conclusiones:** hacer suposiciones sobre el futuro o lo que otras personas están pensando, basándose en tus emociones actuales, experiencias pasadas o pedacitos de información.
- *“Nunca seré capaz de confiar en alguien”.*
 - *“Los demás me ven como si estuviera averiada”.*
- 5. Hacerlo personal:** asignarte la culpa o asumir que la situación es sobre ti
- *“Parecía disgustada. Debe ser algo que dije”.*
 - *Cambiaron esa política. Probablemente fue porque llegué tarde hace dos meses”.*

Pasos de la Actividad

Como guía, la actividad proporcionará un guion de muestra con un ejemplo de un pensamiento inútil, preguntas desafiantes que pueden ayudarte a analizarlo, y posibles respuestas a esas preguntas.

1. Identificar

Escribe cualquier pensamiento inútil que puedas estar experimentando.

Pensamiento: *(ej. Nunca podré confiar en nadie)*

Identificar la distorsión cognitiva:

(ej. Pensamiento en blanco y negro, sacando conclusiones precipitadas)

2. Explorar

Examinar esos pensamientos a través de una lista de preguntas para determinar si son útiles o no.

Preguntas de desafío:

P. ¿Sé con certeza que nunca podré

confiar en nadie? *“No estoy 100% segura de que nunca podré confiar en alguien”.*

R.

P. ¿Estoy 100% segura de las consecuencias?

"No al 100%, no. No estoy 100% segura de la mayoría de las cosas".

R. _____

P. ¿Cuál es la evidencia de este miedo o creencia?

"He sido herida, traicionada y abusada en el pasado. La gente es capaz de cosas terribles. Y no puedo estar completamente segura de que alguien no intente lastimarme de nuevo".

R. _____

P. ¿Cuál es la evidencia contra este miedo o creencia?

"Hay un par de personas en mi vida que generalmente han estado ahí cuando las he necesitado. Han dicho antes que se preocupan por mí y sus acciones lo demuestran".

R. _____

P. ¿Cómo puedo estar segura de que sé la respuesta? ¿Tengo una bola de cristal?

Siento que sé lo que va a pasar basado en el pasado, pero supongo que en realidad no sé lo que puede pasar. Supongo que tal vez no estoy tan segura como me parece".

R. _____

P. ¿Es posible que ocurra lo contrario? ¿Cuál sería el resultado?

"Podría decidir confiar en alguien, y no me tratará como me han tratado en el pasado. Podríamos crear una relación sana y fuerte que nos apoye a ambos".

R. _____

P. ¿Se debe mi predicción negativa a las intensas emociones que estoy experimentando?

"Sí. Actualmente estoy experimentando ansiedad, miedo y desconfianza".

R. _____

**P. ¿Qué es lo peor que podría pasar?
¿Qué podría hacer para afrontarlo si
ocurriera?**

“Decido confiar en alguien, y me decepcionan. Sería doloroso, incluso desgarrador. Probablemente lloraría mucho, hablaría con mi terapeuta y escribiría sobre ello en mi diario antes de quemar las páginas. Sin embargo, probablemente podría superarlo. Quiero decir, ya lo he hecho antes”.

R. _____

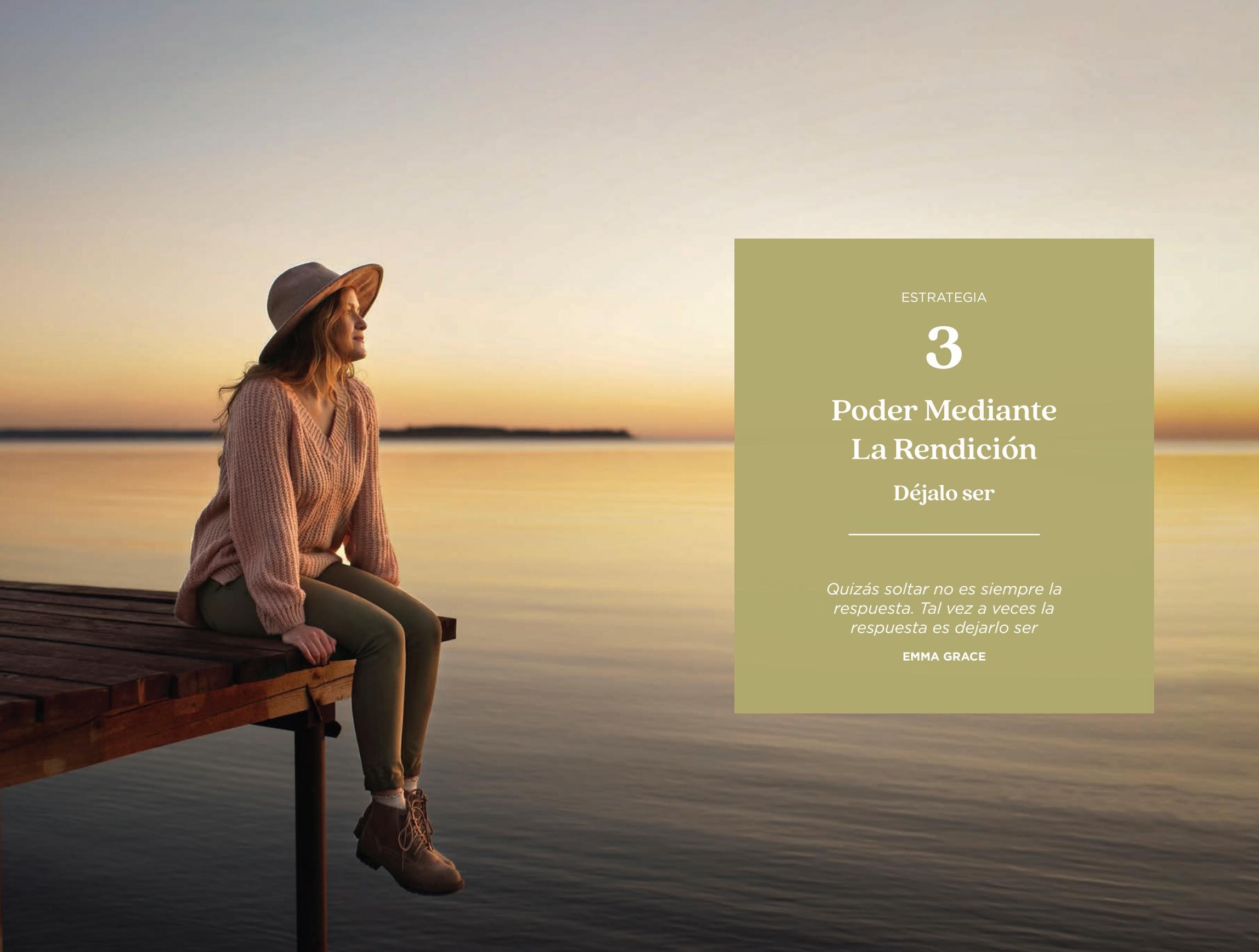
**P. Si alguien que me importara tuviera este
problema, ¿qué le diría?**

“Probablemente le diría que merece tener relaciones sanas y sentirse cerca de los demás. Le diría que, si está realmente tan ansiosa, puede tomar sus relaciones con calma, a un ritmo que le resulte cómodo. También le diría que tenga paciencia consigo misma y que recuerde cuidarse primero”.

R. _____

Profundiza Tu Experiencia

Puedes **volver a esta actividad con regularidad** para registrar los nuevos pensamientos que experimentas y utilizar las preguntas de la actividad para determinar si esos pensamientos son útiles o no.



ESTRATEGIA

3

Poder Mediante La Rendición

Déjalo ser

*Quizás soltar no es siempre la
respuesta. Tal vez a veces la
respuesta es dejarlo ser*

EMMA GRACE

Un Breve Recordatorio De Tu Lectura

- Poder Mediante la Rendición es coexistir de manera positiva con respuestas molestas del trauma.
- El Poder Mediante la Rendición te permite aprender una nueva forma de responder ante los pensamientos reflexivos, emociones y detonantes en lugar de luchar en una batalla sin éxito contra el sistema límbico.
- El Poder Mediante la Rendición te ayuda a determinar lo que puedes y no puedes controlar y es un proceso que se practica a lo largo del tiempo.
- El Poder Mediante la Rendición te permite identificar los recordatorios del trauma pasado y fortalecer el lóbulo frontal para gestionar las respuestas de tu sistema límbico.



EJERCICIO 1

¿Qué puedo controlar?

Tomemos un minuto para discutir la palabra control. Tener control sobre algo significa que TÚ puedes determinar lo que pasa. Por ejemplo, no puedes controlar si va a llover mañana, pero puedes controlar cómo te preparas para ello. Del mismo modo, cuando se establecen límites saludables en una relación, no puedes controlar cómo responde la otra persona a tus límites. Sin embargo, PUEDES controlar los límites que elijas hacer cumplir. El control, en los términos más sencillos, es acerca de TI, ya que en última instancia es donde tienes el mayor poder para causar el cambio.

Una parte clave del Poder mediante la Rendición es ser capaz de rendirse ante las cosas que no puedes controlar y concentrarte en las que sí puedes. Hacer un inventario puede ayudar. Una vez que veas claramente lo que puedes y lo que no puedes controlar, podrás ver las áreas en las que te gustaría cambiar tu enfoque.

Aquí hay algunos ejemplos:

Lo único que realmente puedes controlar es cómo reaccionas ante las cosas que están fuera de tu control.

BASSAM TARAZI



Cosas que NO PUEDO controlar	Cosas que PUEDO controlar
Mis detonantes	Cómo me preparo y respondo ante los detonantes
Lo que los demás piensan de mí	Lo que pienso de mí misma
Mi pasado	Mi relación con el pasado

Pasos de la Actividad

1. **Escribe en la primera columna las cosas de tu vida que no puedes controlar.**
2. **Escribe en la segunda columna las cosas de tu vida que puedes controlar.**
3. **Considera las preguntas que siguen para entender mejor tu experiencia.**
4. **A medida que avanzas, crea recordatorios para ti misma acerca de dejar ir las cosas de la columna izquierda y enfocarte más en las cosas de la columna derecha.**

Cosas que NO PUEDO controlar	Cosas que PUEDO controlar

- ¿Estás dedicando demasiado tiempo y esfuerzo en algo que al final no puedes controlar?
- ¿Hay cosas en tu vida que están creando un estrés innecesario? ¿Puedes dejar ir algunas de esas cosas?
- ¿Hay algunas cosas en la lista que te sorprenden?

Profundiza Tu Experiencia

Echa un vistazo a tu columna de “Puedo controlar”. **Escribe o ilustra ideas de lo que puedes hacer para poner tu “Puedo controlar” en acción.**

Ejemplos

Escribe una historia

- 1. Cada vez que voy a la tienda cerca de mi casa, tengo detonantes. Uno de los empleados me recuerda a la persona que abusó de mí y empiezo a entrar en pánico. Aunque no puedo controlar el detonante directamente, puedo prepararme para esa situación usando mi brazalete “recuerda respirar” para ayudarme a controlar el detonante si ocurre de nuevo. También puedo practicar la autocompasión después del detonante.*
- 2. Siento que mis compañeros de trabajo hablan de mí a mis espaldas. No puedo controlar lo que sienten por mí, pero cada mañana voy a repetir cinco cosas que me encantan de mí misma para poder determinar mi propio valor.*

EJERCICIO 2

Imaginería Mental



A veces puedes experimentar pensamientos o emociones angustiosas (como la ira, el resentimiento, el dolor o los antojos) que quieres apartar inmediatamente y evitar. Puedes temer que esos pensamientos y emociones dolorosos no desaparezcan nunca, por lo que luchas contra ellos con más fuerza. Y puede que hayas descubierto que cuanto más luchas, más fuertes parecen regresar esas emociones y pensamientos.

En lugar de quedar atrapada en la lucha de empujar y halar, puedes establecer tu habilidad para avanzar dejando ir la lucha misma. Curiosamente, a medida que abandonas el intento de controlar los pensamientos o emociones difíciles, puedes observar cómo cambian de forma natural con el tiempo.

Este ciclo de cambio puede verse a tu alrededor, especialmente en la naturaleza, como en la subida y bajada de las mareas, el ir y venir de las nubes y el cambio de estaciones.

Imagina por un momento que un árbol desarrolla nuevas hojas y brotes en la primavera. Las flores y las hojas maduran y cambian. Eventualmente llegará un momento en el que necesitará soltar sus flores y hojas para hacer espacio para un nuevo crecimiento en la siguiente estación.

Abraza las estaciones y los ciclos de tu vida. Hay magia en el cambio.

BRONNIE WARE

Los pensamientos y emociones difíciles son como los brotes del árbol. Son importantes y necesitan ser sentidos... por una temporada. Luego, cuando las emociones han servido su propósito, puedes estar lista para dejarlas ir y entrar en una nueva temporada de crecimiento. Es inútil tratar de forzar al árbol a cambiar fuera de temporada, así como tratar de forzar tus pensamientos y emociones a cambiar puede ser contraproducente. **Al igual que los árboles hacen espacio para el nuevo crecimiento dejando ir las hojas viejas, ser capaz de dejar ir cuando es el momento adecuado puede hacer espacio para el nuevo crecimiento que puede estar a la vuelta de la esquina.**

Poder Mediante la Rendición no se trata de deshacerse de las emociones angustiosas, sino de recuperar tu poder coexistiendo con ellas de forma positiva, sin importar la temporada en la que estés.

Pasos de la Actividad

1. **Encuentra un lugar en la naturaleza cerca de ti.** Esto podría incluir un parque cercano, un pequeño jardín, una planta en tu casa, un árbol o algún arbusto en tu calle, un puente sobre un arroyo, etc. Para este ejemplo en particular, usaremos un lugar con césped.
2. **Una vez que estés junto al césped, considera el estado actual de tus emociones.** ¿Hay algo a lo que te estás aferrando que te gustaría dejar ir? ¿Hay algo que estás tratando de alejar? ¿Hay algún pensamiento, sentimiento o recuerdo reciente que estés tratando de procesar?
3. **Después de identificar algo específico, arrodíllate y arranca un poco de césped.**

4. **Levántate y sujeta con fuerza el pedazo de césped.** Imagina que es la emoción, el pensamiento o el recuerdo angustioso. Incluso puedes imaginar palabras o imágenes reales en el pedazo de césped para describir lo que estás sintiendo.
5. **Continúa sujetando el pedazo de césped tanto tiempo como creas necesario.**
6. **Cuando estés lista, suelta el césped.** Mira cómo cae o se aleja flotando mientras te imaginas soltando el pensamiento, sentimiento o recuerdo al que te estás aferrando.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Después de completar la actividad, **reflexiona sobre tu experiencia respondiendo a una o más de las siguientes preguntas:**

- ¿Cómo te sentiste en el momento en que dejaste ir el pedazo de césped?
- ¿Hay otros recuerdos, sentimientos o experiencias a los que te aferras actualmente y que no te están ayudando?
- ¿Hay alguno al que sientas que deberías seguir aferrándote por ahora? ¿Hay alguno que sientas que deberías dejar ir?
- Si el pedazo de césped que estabas sujetando representara un recuerdo, sentimiento o experiencia positiva, ¿qué querrías hacer con él en lugar de dejarlo ir?



Aunque este ejemplo específico se centra en un árbol de un bosque, no dudes en seleccionar un ejemplo diferente en la naturaleza si te conviene más.

Opción #2

En los casos en que puedas tener un tiempo limitado o acceso a la naturaleza, puedes **usar tu imaginación para guiarte mentalmente a través de esta actividad**. En la siguiente página hay un ejemplo de un ejercicio de imaginación mental que puedes leer, grabarte a ti misma leyendo, o hacer que alguien te lea en voz alta.

Encuentra un lugar libre de distracciones y asume una posición cómoda. Cierra los ojos y respira profundamente.

- *Imagina que estás caminando por un bosque a media tarde, sintiendo los rayos de sol en tu cara.*
- *Oyes el crujido de las hojas, el crujido de las ramas y el chirrido de un pájaro cercano.*
- *Mientras caminas, respiras el aire del bosque, inhalando el aroma de pino, tierra fresca y musgo.*
- *Después de llenar completamente tus pulmones, exhalas, sintiéndote renovada.*
- *Más adelante, notarás un gran roble. Sus innumerables hojas son de un verde vibrante y brillante mientras revolotean con la brisa.*
- *Te acercas al árbol y sientes su cómoda sombra, oliendo la dulzura de su savia.*
- *Te acercas y tocas el tronco. La corteza es áspera y cálida en el sol de la tarde.*
- *Te acomodas en el suave pasto con la espalda ligeramente apoyada en el tronco*

mientras miras las hojas y las ramas de arriba.

- *Imagina que las hojas representan cualquier emoción, pensamiento o experiencia angustiosa a la que te aferras.*
- *Observa cómo las hojas cambian de color lentamente con el tiempo y nota la frescura en el aire.*
- *Sigues viendo como las hojas se marchitan y arrugan, apenas se aferran a las heladas ramas del árbol.*
- *Pasa más tiempo y, una a una, ves las hojas secas caer del árbol, arrastradas por la brisa.*
- *Miras hacia arriba y notas las ramas desnudas observa las muchas formas que toman las ramas al crear el escenario para el comienzo de la próxima temporada.*
- *Luego, notas que los nuevos brotes comienzan a florecer donde una vez crecieron las hojas desechadas.*
- *Este nuevo crecimiento representa una nueva temporada de experiencias para ser vividas y sentidas.*
- *Continúa observando cómo florecen los brotes hasta que estés lista para volver lentamente a la habitación, manteniendo contigo los sentimientos de paz y calma.*
- *Recuerda que puedes volver a este espacio en el bosque cuando quieras.*



EJERCICIO 3

Movimiento y Artes Marciales



Descargo de responsabilidad:

No todos los ejercicios son adecuados para todos. Si te preocupa si los ejercicios de esta actividad de movimiento son adecuados para ti, no los hagas a menos que los hayas aclarado con tu médico. Estos ejercicios pueden provocar lesiones. Si en algún momento durante el ejercicio comienzas a sentirte débil, mareada o tienes molestias físicas, debes detenerte inmediatamente. Tú eres responsable de hacer ejercicio dentro de tus límites y de buscar consejo y atención médica según sea apropiado. The Yunique Foundation no se hace responsable de ninguna lesión que resulte de la participación en esta actividad.

Debido a que el trauma vive tanto en el cerebro como en el cuerpo, una cosa que puede ayudar a fortalecer tu sanación es encontrar maneras de liberar la tensión y el estrés que podría estar almacenado en áreas de tu cuerpo. Una forma efectiva es a través de las artes marciales. Por ejemplo, cuando practicas Muay Thai, una forma de arte marcial que combina la respiración y el movimiento, estás liberando la tensión muscular, enfocando tu respiración, adquiriendo fuerza, desarrollando poder y control, y expandiendo la confianza en la capacidad de tu cuerpo para actuar.

Puede ser incómodo hacer algunos de estos movimientos si el sistema límbico interpreta los movimientos como señales de que tu cuerpo necesita colapsar y/o paralizarse. Puede que sientas una avalancha de emociones. O puede que descubras que tienes miedo de ser demasiado poderosa. En lugar de luchar contra estos sentimientos o respuestas de trauma, puedes aprender a permitirles estar ahí y aún así completar el movimiento. En

El movimiento es el canto del cuerpo.

VANDA SCARAVELLI

última instancia, esto te permite lograr el Poder Mediante la Rendición al volver a conectarte con tu cuerpo, mantener el control y estar presente en el momento.

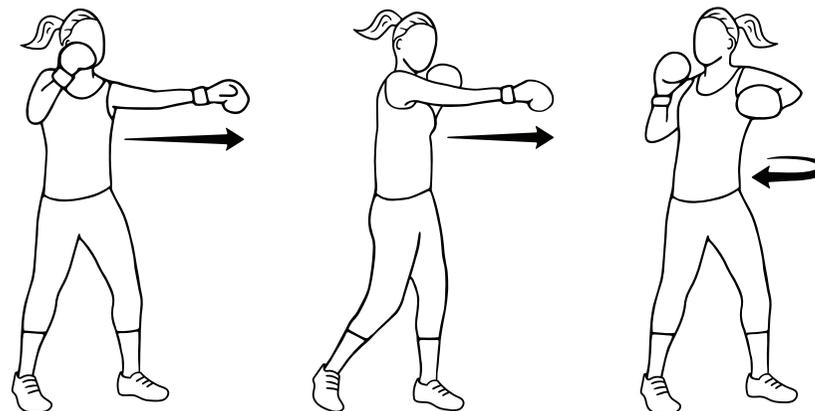
Pasos de la Actividad

Utiliza los pasos e ilustraciones que se indican a continuación para practicar los movimientos básicos del Muay Thai. Estos movimientos se pueden realizar en cualquier nivel de aptitud física y en una variedad de lugares — desde el gimnasio hasta el patio trasero y tu propio dormitorio.

Antes de que empieces, aquí tienes algunos consejos:

- Empieza despacio. Se sentirá extraño al principio, aunque estés haciendo los movimientos correctamente.
- Exhala con cada movimiento.
- El temblor es normal. Si ocurre, no te preocupes o luches contra ello.

1. Trata de hacer cada movimiento diez veces:



Jab

Cruce

Gancho

Luego, intenta desarrollar y combinar estos movimientos juntos. Estos golpes pueden ser combinados en el orden que quieras o puedes tratar esta combinación sugerida de movimientos para empezar:

- Jab
- Jab, Cruce
- Jab, Cruce, Gancho
- Jab, Cruce, Gancho, Cruce

2. Ahora intenta cada movimiento lentamente y muy deliberadamente.

Concentra tu atención en los diferentes músculos que estás usando, cuánto control tienes, la posición de tu cuerpo, tu respiración, dónde se está moviendo tu cuerpo a través de tus entornos, etc.



Si un movimiento se vuelve demasiado abrumador o se siente inseguro, da un paso atrás para permitir que tu lóbulo frontal calme tu sistema límbico. Cuando te sientas lista, puedes volver e intentarlo de nuevo, notando cualquier diferencia mientras vuelves a intentar hacer el movimiento.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Para información y movimientos adicionales, también **puedes ver nuestro video sobre Muay Thai** en yuniquefoundation.org/a-guide-to-muay-thai/

Opción #2

No tienes que limitarte al Muay Thai. Hay muchos otros tipos de artes marciales que puedes probar, como el boxeo, el kickboxing, el karate o el Tae Kwon Do. Busca centros de recreación locales o gimnasios que fomenten el control del movimiento y la respiración. Cuando encuentres un gimnasio o una clase, considera la posibilidad de hablar con el instructor de antemano sobre cualquier ajuste, debido al trauma, que se pueda hacer para satisfacer tus necesidades.

EJERCICIO 4

Diario de Arte Expresivo



Es posible que hayas escuchado el consejo de poner en palabras lo que sientes y experimentas, ya sea hablando con alguien o escribiéndolo en un diario. Pero a veces puede ser difícil expresar tus emociones sólo con palabras, especialmente mientras pasas por el proceso de sanación.

Por suerte hay otras formas de expresar lo que sientes que no necesariamente implican muchas palabras, como el diario de arte. **El diario de arte es simplemente crear una representación visual de las emociones que estás experimentando actualmente usando palabras o imágenes.** Puedes usar cualquier variedad de herramientas y materiales para crear tu representación visual en cualquier medio que prefieras (dibujo, pintura, collage, etc.).

Pasos de la Actividad

1. **Piensa en las emociones que estás experimentando actualmente.**
2. **Expresa visualmente estas emociones en un diario de arte usando diferentes colores, imágenes, formas, texturas, materiales, palabras, etc.** Puedes asignar a cada color que uses una emoción o significado. Por ejemplo, algunas personas asocian el color amarillo con alegría y optimismo, mientras que otros asocian el color azul con la lealtad,

El objetivo del arte es representar no la apariencia externa de las cosas, sino su significado interno.

ARISTOTLE

la sensibilidad y serenidad. Lo mismo se puede hacer con las formas, imágenes y otros materiales.

3. **Al hacer tu Diario de Arte, enfócate en los movimientos de tu cuerpo, las sensaciones que experimentas y los cambios en tus emociones mientras haces la actividad.**
4. **Con el diario de arte no hay reglas.** No te preocupes de editar tu trabajo o por mantenerlo en un estándar específico. Sólo expresa lo que sientes.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Considera la posibilidad de explorar tus emociones a un nivel más profundo representando cómo te relacionas con otras emociones, experiencias y contextos. Por ejemplo, puedes expresar la misma emoción en diferentes medios (acuarela, lápiz de color, pintura, lápiz de colores, etc.) para notar las diferencias.

También puedes considerar la posibilidad de hacer un collage como una de las piezas de tu diario de arte para ver cómo encajan tus emociones

Opción #2

Una vez que hayas completado tu visual de la actividad principal, **transforma tu pieza en algo más para representar cómo cambian, modifican o desarrollan tus emociones en tu jornada de sanación (o cómo te gustaría que cambiaran a medida que sanas.)** Si no estás

segura de cómo empezar, a continuación, se proporciona una lista de ideas. Turn the paper into a sculpture or origami.

- Convierte el papel en una escultura o en un Origami.
- Quema la pieza (de forma segura) para simbolizar la liberación.
- Píntala y convierte la obra en algo nuevo.
- Córdala en tiras para ser usado como papel maché.
- Córdala en figuras que puedas usar como piezas en otras artes.
- Rómpela en pedacitos como confeti para celebrar tu jornada.

EJERCICIO 5

Practicando Límites



El Poder Mediante la Rendición coexiste con experiencias y sentimientos que son incómodos o dolorosos. Por ejemplo, tener límites saludables en las relaciones es esencial para la sanación, pero puede venir con muchos sentimientos difíciles. **Un límite es una línea o un límite que separa lo que te parece bien de lo que no.**

Piensa en ello como una cerca con una puerta. Todo dentro de la cerca es lo que te gusta y quieres abrazar en tu vida. Todo lo que está fuera de la cerca es lo que no te gusta y no quieres que sea parte de tu vida. Las mejores cercas tienen puertas que dejan espacio para la flexibilidad de quién puede venir y salir para honrar las relaciones cambiantes, las circunstancias y la sanación. Mientras que una cerca rígida puede llevar al aislamiento, una cerca débil puede llevar a la invasión. Esta actividad puede ayudarte a encontrar el equilibrio con tus límites para ayudarte a trabajar a través de ellos y el Poder Mediante la Rendición puede ayudarte a reforzarlos.

A veces puede resultar incómodo mantener los límites. Puedes sentirte egoísta, culpable o avergonzada. El Poder Mediante la Rendición puede ayudarte a aceptar esos sentimientos y momentos incómodos y a mantener tus límites.

Es necesario, incluso vital, establecer estándares para tu vida y las personas que permites en ella.

MANDY HALE



Si tienes un límite en cualquier extremo del espectro, recuerda que el movimiento hacia el centro es un proceso. Ten paciencia contigo misma mientras estableces tus límites uno a la vez.

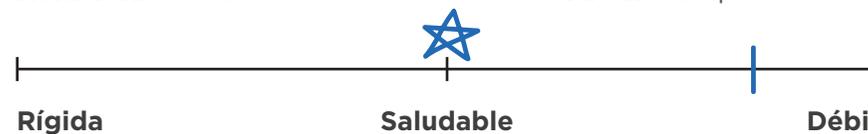
Pasos de la Actividad

1. **Piensa en una relación específica en tu vida y escríbela en uno de los espectros proporcionados en la página 86.**
2. **Marca con un círculo uno de los límites listados abajo en los que te gustaría enfocarte y escríbelo en uno de los espectros proporcionados en la página 86.** Si piensas en un límite que no se menciona, escribe ese límite.
 - Físico
 - Intelectual
 - Emocional
 - Espiritual
 - Tiempo
 - Sexual
3. **En el espectro, coloca una marca donde crees que está tu límite actualmente.**
4. **Coloca una estrella donde te gustaría que estuviera tu límite.**
5. **Escribe en las líneas de acción una cosa que puedes hacer o decir para avanzar hacia esa meta.**

Ejemplo:

Relación: Mi Jefe

Área: Tiempo



Acción: *Tener una conversación con mi jefe que comunique por qué no me siento cómoda trabajando los fines de semana y que al mismo tiempo demuestre que soy flexible. Podría decir algo parecido a: “Entiendo que hay más trabajo que debe hacerse. ¿Dónde le gustaría que priorizara mi tiempo?”*

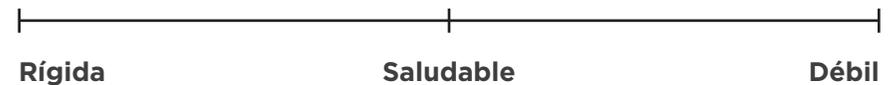
Rígida	Saludable	Débil
<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza límites rígidos para alejar a la gente. • Utiliza límites para tratar de controlar a los demás. • No es abierta para escuchar los puntos de vista de los demás. • Sobre protege la información personal. • No esta dispuesta a adaptar apropiadamente los límites a los diferentes contextos. • Dice “no” a las cosas sólo porque están fuera de su zona de confort. • Puede parecer indiferente. • Cree que sus propios límites son más importantes que los de las demás personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Defiende los valores personales y no se compromete por miedo o duda. • Comunica consistentemente y refuerza los límites. • Es firme, pero no rígida, en reforzar los límites personales. • Respeta los propios límites y los de los demás. • Desarrolla la cercanía emocional a un ritmo que es cómodo y que se adapta mejor a la jornada de sanación. • Comparte información personal apropiadamente con otros. • Está dispuesta a probar cosas nuevas siempre y cuando los valores no están comprometidos. • Deposita la confianza en aquellos que se la han ganado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Son controladas por los comportamientos y opiniones de otras personas. • Son controladas por los comportamientos y opiniones de otras personas. • Acepta el abuso o la falta de respeto de los demás porque sienten que es lo que se merece. • Comparte detalles de traumas pasados con otros, incluso con nuevos conocidos. • Siente que es su trabajo arreglar los problemas de los demás. • No dice “no” a los demás, incluso cuando se siente incómoda o emocionalmente abrumada. • Cree que los límites de los demás son importante pero no se aplican a ella. • Refuerza los límites de forma inconsistente o no los refuerza en absoluto.

Relación: _____ Área: _____



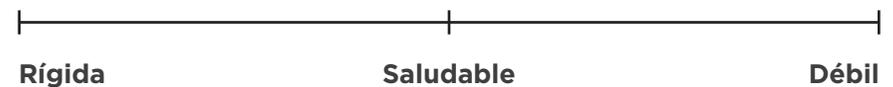
Acción: _____

Relación: _____ Área: _____



Acción: _____

Relación: _____ Área: _____



Acción: _____

Relación: _____ **Área:** _____

Rígida **Saludable** **Débil**

Acción: _____

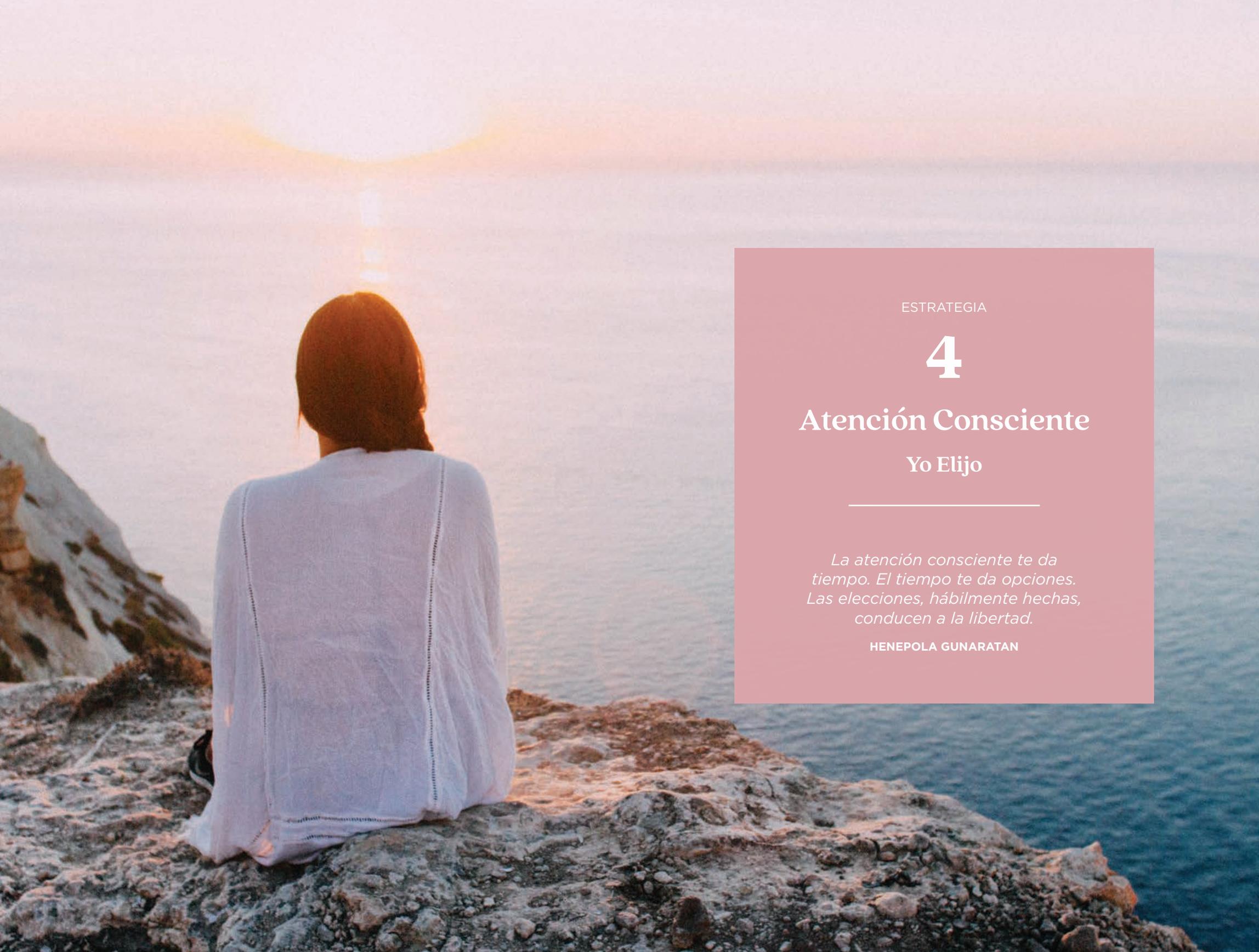
Relación: _____ **Área:** _____

Rígida **Saludable** **Débil**

Acción: _____

Profundiza Tu Experiencia

Utiliza la dramatización para practicar la acción que puedes realizar para vocalizar y establecer un límite más saludable con otra persona. Consulta la actividad de Comunicación Asertiva en el Capítulo 3 para obtener ideas sobre cómo comunicar mejor tu nuevo límite.



ESTRATEGIA

4

Atención Consciente

Yo Elijo

La atención consciente te da tiempo. El tiempo te da opciones. Las elecciones, hábilmente hechas, conducen a la libertad.

HENEPOLA GUNARATAN

Un Breve Recordatorio de Tu Lectura

- La atención consciente se centra en pensamientos que empoderan y en elegir acciones sanadoras.
- La atención consciente puede ayudar a que el lóbulo frontal y el sistema límbico trabajen juntos de manera más funcional.
- La atención consciente requiere práctica que se puede hacer de varias maneras (es decir, yoga, respiración consciente, comer con atención consciente, etcétera).
- La atención consciente puede ayudarte a controlar los sentimientos de vergüenza.



EJERCICIO 1

Elige un Ancla



La recuperación de un trauma suele centrarse en el manejo de las cosas que pueden detonar el pánico, la vergüenza u otras emociones incómodas. Por fortuna hay cosas en esta jornada de sanación que también pueden traerte sentimientos de consuelo, alegría y poder. Para una persona puede ser una cita, palabra o frase. Para otra, puede ser la letra de una canción o un recuerdo favorito. No importa lo pequeño que sea, estas cosas tienen un significado e inspiran asociaciones positivas para ti.

En esta actividad, y a lo largo de todos estos ejercicios de Atención Consciente, practicarás centrar tu atención en un ancla. **Un ancla es cualquier cosa que elijas a propósito para traerte de vuelta al presente durante los momentos de angustia y recordarte lo que es importante para ti.** Puede ser un pensamiento, una cita, una emoción, sensación, palabra, lo que sea que tenga significado para ti. Cuando notes que tus pensamientos se desvían en una dirección poco útil, puedes dirigir suavemente tu atención de nuevo a tu ancla y al empoderamiento y la sanación que representa.

Pasos de la Actividad

1. **Elige lo que te gustaría que fuera tu ancla.** Puede ser cualquier cosa que tenga significado para ti y en la que te gustaría

Todo lo que necesitas es un ancla segura para mantenerte firme.

KATIE KACVINSKY

centrarte. Por ejemplo, si sabes que hoy será un día abrumador, puedes elegir la palabra “calma”. O, tal vez quieras elegir un color que represente el tipo de día que te gustaría tener.

2. **Escribe tu ancla en una nota adhesiva.** Pon la nota en algún lugar donde la veas todos los días. El espejo del baño puede ser un buen lugar.
3. **Concéntrate en tu ancla al menos una vez al día.** Dirige tu atención hacia tu ancla y los pensamientos y acciones de poder con los que la asocias. También puedes intentar decir tu ancla en voz alta una vez al día. Puede que te sientas un poco incómoda al principio, pero te sorprenderás de lo efectivo que puede ser
4. **Actualiza tu ancla para que se ajuste a tus necesidades.** Tu ancla nunca tiene que estar grabada en piedra. Lo que funciona como un ancla para ti ahora puede no ser tan útil para ti más adelante. Cambia tu ancla dependiendo de tu situación, objetivo, o enfoque en la vida. Tienes que elegir, para que tu ancla pueda ser lo que necesites que sea.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Considera la posibilidad de usar afirmaciones positivas como tu ancla. Las afirmaciones positivas son frases que te dices a ti misma para recordarte tu valor, lo lejos que has llegado, y lo

capaz que eres de continuar en tu jornada de sanación. Algunos ejemplos podrían ser:

- Yo soy suficiente.
- Yo estoy aprendiendo a amarme.
- Yo elijo la felicidad.
- Yo estoy avanzando en mi jornada de sanación, una elección a la vez.
- Yo tengo la fuerza y el poder de asumir lo que venga en mi camino.
- Yo puedo hacer cosas difíciles.
- Yo estoy agradecida por este día y las muchas posibilidades que ofrece.
- Yo estoy cuidando mi salud.

Opción #2

Puede que quieras elegir un ancla que sea tangible. Puede ser algo que puedas sostener y llevar en tu bolsillo o una pieza de joyería que uses. Una vez que haya identificado el objeto de tu elección, decide dónde te gustaría guardarlo, ya sea en tu bolsillo, en tu escritorio en el trabajo, en tu mesita de noche, etc. A lo largo del día o en los momentos difíciles, toca o sostiene tu ancla para que vuelvas a tener pensamientos y sentimientos alentadores.

EJERCICIO 2

Anclar Mediante la Escritura



Nuestras mentes vagan naturalmente a lo largo del día, mientras conducimos, trabajamos en un proyecto o nos sentamos en un momento tranquilo. Los pensamientos errantes son útiles para darte cuenta de lo que está en tu mente, pero ser capaz de orientar deliberadamente tus pensamientos puede ayudarte a explorar tus emociones, sentimientos, recuerdos e ideas, así como a desarrollar la capacidad de mantenerte enfocada en lo que encuentras más importante.

En esta actividad usaremos la escritura como una herramienta para ayudarte a desarrollar la atención consciente a través de enfocar tu escritura en un “ancla”. Como se discutió en la actividad anterior, un ancla es un pensamiento, una emoción, una sensación o un objeto utilizado para devolver la atención a propósito al presente cuando notes que tu mente ha divagado.

Pasos de la Actividad

1. **Encuentra un lugar cómodo donde no te distraigas demasiado.** Establece un objetivo final fijando un temporizador o decidiendo el número de palabras o páginas que te gustaría alcanzar.
2. **Elige el ancla en el que te gustaría enfocar tu escritura.** Si tienes dificultades para seleccionar un ancla aquí tienes algunas ideas que pueden ayudarte

Escribir para sanar no requiere un talento innato, aunque nos volvemos más hábiles mientras escribimos, especialmente cuando prestamos cuidadosa atención al proceso de nuestra escritura.

LOUISE DeSALVO

- La presión de tus pies en el suelo.
 - Sonidos que van y vienen en el espacio que te rodea.
 - Un elemento que estás usando para esta actividad (el papel en el que escribes, el bolígrafo que sostienes, la silla en la que te sientas, etc.).
 - Un pensamiento, emoción, palabra o idea alentadora (por ejemplo, “Tengo la capacidad de sanar”).
 - Un recuerdo específico de una época en la que te sentiste con poder.
- 3. Escribe todo lo que puedas sobre el ancla que has seleccionado.** Por ejemplo, si has elegido una sensación en la cual centrarte, puedes escribir todo lo relacionado con esa sensación: dónde la sientes en tu cuerpo, cómo cambia de un momento a otro, los sentimientos que tienes hacia esa sensación y cómo se ve afectada por las diferentes cosas que te rodean.
- 4. Cuando notes que tus pensamientos se han desviado (porque lo harán), observa tranquilamente eso sin juzgar y vuelve a orientar tu atención hacia tu ancla.** Cuando pierdas el enfoque, también puedes optar por volver a escribir la primera frase o reescribir el nombre de tu ancla. Si hay un pensamiento del que te cuesta desprenderte, también puedes intentar que el pensamiento que te distrae sea tu nueva ancla y prestarle toda tu atención a propósito.
- 5. Date un momento para apreciar la escritura que has logrado antes de elegir lo que te gustaría hacer con ella.** Aquí hay algunas ideas:

- Guarda tu escrito y agrégale más tarde con un nuevo ancla.
- Crea un plan para aplicar o implementar cualquier idea que hayas tenido.
- Descarta o destruye tu escrito como una liberación.
- Comparte tu escrito con las personas que te apoyan.

Profundiza Tu Experiencia

Cuando termines de escribir, vuelve y elige cualquier palabra, frase u oración que te resulte útil.

Usa las palabras que has elegido para transformar tu escritura en algo nuevo. Algunas sugerencias incluyen:

- Convierte tu escritura en un poema de “apagón”. Identifica las palabras o frases específicas que te gustaría resaltar y tachar o colorear en todas las palabras restantes.
- Haz un poema usando las palabras más poderosas que hayas escrito.
- Selecciona una palabra y colócala en tu tablero de visión o en tu diario de arte. (Ver “Diario de arte expresivo” en el capítulo 4 y “Creando un tablero de visión” en el capítulo 6 para más información).
- Crea una nueva pieza de arte usando la(s) palabra(s) que seleccionaste arriba.
- Elige una palabra destacada para que sea tu ancla cuando vuelvas a hacer esta actividad.

EJERCICIO 3

Comer con Atención Consciente



Aunque pueda parecer extraño al principio, la atención consciente puede aplicarse a las actividades cotidianas, como comer. A menudo, comer puede convertirse en un hábito automático y sin sentido: comer porque hay que hacerlo, comer para escapar de algo, o comer simplemente porque estás aburrida. En cambio, comer con atención consciente se trata de sentirse con poder al elegir lo que se come, lo que se quiere que sea la relación con la comida, los pensamientos en los que se centra la atención mientras se come, y las acciones de sanación que se pueden llevar a cabo en base a esos pensamientos.

Al comer con atención consciente, eliges tu relación con la comida que se basa en el empoderamiento, en lugar de la vergüenza.

Con la alimentación consciente no hay “bueno” o “malo” y no eres “buena” o “mala” por tus elecciones de comida. En última instancia, comer de forma consciente te ayuda a conectar con lo que tu cuerpo te está diciendo y a responder a esas señales con acciones sanadoras. Para empezar, todo lo que necesitas es un poco de curiosidad y algo de comer.

Cuando comes con atención, vas más despacio, prestas atención a la comida que comes y saboreas cada bocado.

SUSAN ALBERS

Pasos de la Actividad

1. Prepara el escenario

- **Selecciona conscientemente qué alimento te gustaría explorar.** Si es posible, intenta ir más despacio durante unos minutos con ese alimento, ya sea que estés en tu auto, en tu casa, de vacaciones o en el café del trabajo. Siéntate con tu comida, pero no empieces a comer todavía.
- **Elige un “ancla” (como se discutió en la primera actividad de este capítulo) con la que te conectes.** Vuelve a dirigir tus pensamientos a esta ancla cuando tu mente deambula mientras comes, por ejemplo, a un detalle sensorial, una palabra o un pensamiento sanador, o una sensación corporal.
- **Date el tiempo de considerar y apreciar a todas las personas que hicieron posible tener este alimento.** Esta lista podría incluir a los agricultores, el empleado de la tienda, y quien sea que lo preparó para ti o te enseñó a prepararlo.
- **Usando la estrategia de la Consciencia (Capítulo 2), entra en el momento presente con tu comida.** Observa sus colores, olor, textura y cómo te hace sentir. Nota cualquier impulso o pensamiento que pueda surgir sobre la comida.

2. Experimentar deliberadamente

- **Imagina que descubres esta comida por primera vez.** Deliberadamente lleva

la comida a tu boca, tomando nota de todos los músculos que estás usando al hacerlo. Cuando te sientas lista, toma un bocado intencional de tu comida. Observa cómo responde tu cuerpo a la comida y permítete explorar a propósito los sabores y saborea la comida antes de tragarla.

- **Puede que hayas notado cambios en tus emociones o pensamientos al dar un bocado.** Esto puede incluir cualquier cosa desde la Felicidad a la culpa, a la ansiedad y a las satisfacción. Sin juzgar esas emociones y sensaciones, simplemente nota que están ahí y Vuelve a tu ancla tranquilamente.
- **Cuando lo decidas, continúa comiendo intencionalmente la comida un bocado a la vez.** Haz que cada acción sea deliberada y vuelve a tu ancla entre bocados.

3. Verifica.

- **Verifica con tu cuerpo para ver lo que necesita.** Por ejemplo, podrías preguntarte: ¿Cómo me hace sentir esta comida física y mentalmente? ¿Quiero seguir comiendo o he terminado? ¿Estoy cómodamente llena o mi cuerpo necesita más?
- **Basada en tu verificación, elige qué acción te gustaría tomar.** Esto podría significar continuar, o darte permiso para detenerte, incluso si queda comida

4. Reflexionar.

- **Considera las siguientes preguntas:**
¿Cómo se siente tu cuerpo ahora comparado a cuando empezaste a comer?
- **Termina con un momento de apreciación intencional de la experiencia que tu comida y tu cuerpo tuvieron.**

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

La atención consciente puede aplicarse a una comida completa o en la preparación de una comida. Usa la atención para elegir intencionalmente acciones y alimentos para tu comida que mejor te sirvan para tu sanación. Mientras preparas la comida, enriquece tu experiencia estableciendo el escenario para estar en el momento, experimentando deliberadamente la preparación de la comida, verificando contigo misma mientras trabajas con la comida, y reflexionando sobre la experiencia y los cambios en tu cuerpo cuando hayas terminado y estés lista para comer.

Opción #2

Comer de forma consciente no significa comer sola. Intenta convertir esto en una actividad de grupo, compartiendo una comida con un grupo e intercambiando ideas sobre las diferentes personas que participaron en la elaboración de la comida para que todos ustedes la disfruten,

así como discutir las diferentes sensaciones y experiencias que tienen con esa comida. Por ejemplo, una persona puede conectarse realmente con el olor de una naranja, mientras que otra puede conectarse mejor con la textura. Podrías probar esto con amigos, una pareja, miembros de la familia, un grupo de compañeros de trabajo en la hora del almuerzo, etc., lo que sea cómodo para ti.

EJERCICIO 4

Yoga

**Descargo de responsabilidad:**

No todos los ejercicios son adecuados para todos. Si te preocupa si los ejercicios de esta actividad de movimiento son adecuados para ti, no los hagas a menos que lo hayas aclarado con tu médico. Estos ejercicios pueden provocar lesiones. Si en algún momento durante el ejercicio comienzas a sentirte débil, mareada o tienes molestias físicas, debes detenerte inmediatamente. Tú eres responsable de hacer ejercicio dentro de tus límites y de buscar consejo y atención médica según sea apropiado. The Yunique Foundation no se hace responsable de ninguna lesión que resulte de la participación en esta actividad.

El yoga es una técnica que puede ayudarte a hacer las paces con tu cuerpo y a volver a conectarte con él de forma positiva. **Practicar yoga regularmente no sólo te ayuda a mantenerte en el presente, sino que también puede ayudar a darte anclas alentadoras en las cuales concentrarte.** Hacer este tipo de movimiento intencional puede ayudar a aliviar el trauma que puede haber sido almacenado subconsciente e internamente durante años.

Con el yoga, puedes hacer ciertos estiramientos y poses casi en cualquier lugar que te resulte cómodo, ya sea en una clase, en la habitación de un hotel durante un viaje o en tu propio patio. Las prácticas de yoga también son fácilmente accesibles en línea, con recursos que van desde ilustraciones hasta videos instructivos para aplicaciones. Busca lo que hay disponible y descubre qué tipos de poses de yoga funcionan mejor para ti. Esta actividad se centrará en tres de las poses más comunes y fáciles de aprender.

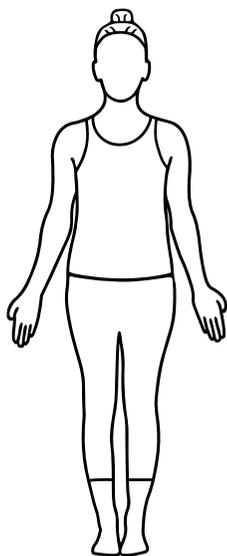
El yoga comienza justo donde estoy, no donde estaba ayer o donde anhelo estar.

LINDA SPARROWE

Pasos de la Actividad

Utiliza las ilustraciones que figuran a continuación para practicar cada una de las poses. Antes de comenzar, aquí hay algunos consejos:

- Encuentra un lugar cómodo donde no te interrumpan.
- Ponte algo con lo que sientas que puedes moverte.



Pose de la Montaña



Pose del Guerrero 2



Pose del Niño

- Ten en cuenta tu respiración mientras practicas cada pose. Si notas que estás conteniendo la respiración, recuerda delicadamente que debes seguir respirando.
- Mantén cada pose durante el tiempo que te resulte más cómodo para tu cuerpo. No te esfuerces demasiado.
- A medida que mantengas cada pose, concéntrate en tu ancla personal, ya sea una palabra, un color, un recuerdo o tu propia respiración.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Descansa en tu mente mientras practicas cada pose. Piensa en un lugar que asocies con una emoción agradable como la comodidad, la alegría, la seguridad, la paz o la calma. Tal vez este lugar sea una escena de un recuerdo favorito. O tal vez sea una escena ficticia de un libro, película o programa de televisión. Sea lo que sea, imagina el lugar en tu mente, recordando los detalles. ¿Qué es lo que ves? ¿Qué sensaciones estás experimentando? ¿Hay alguien más ahí contigo o estás sola?

Opción #2

Las clases de yoga sensible al trauma son una gran forma de practicar yoga en grupo. ¿Qué hace que una clase de yoga sensible al trauma? Algunas pueden decirlo en su descripción, pero incluso una clase de yoga normal puede ser sensible al trauma si sabes qué buscar, pedir y esperar. En la siguiente página hay algunos pasos a seguir para asegurar que la clase a la

que asistas sea la mejor para ti.

Pasos para Encontrar una Clase de Yoga Sensible al trauma

1. Habla con el instructor con antelación.

Explícale al instructor que eres una sobreviviente de trauma o, si eso te hace sentir incómoda, explícale que tienes algunas preguntas o peticiones que harán que la clase sea una mejor experiencia para ti. Esto incluirá si te gustaría que te tocaran o te ayudaran físicamente durante la clase, si se usarán herramientas como las correas de yoga y si se te permite salir de la clase si sientes ansiedad o te sientes incómoda. También puedes preguntarle al instructor si va a caminar por el salón, o si la gente va a ir y venir por la puerta.

2. Llega un poco antes Date la oportunidad de aclimatarte al nuevo entorno, especialmente si es tu primera clase de yoga. Colócate cerca de la puerta en caso de que necesites salir temprano. Dedicar unos minutos a practicar Atención Consciente antes de que empiece la clase, lo que te permitirá empezar la clase con un ancla en mente.

3. No te esfuerces demasiado. Si algo no le gusta a tu cuerpo ese día o te provoca emociones negativas, elige conscientemente si vas a renunciar a ello o vas a respirar a través de ello. Recuerda que tienes el control sobre cuán consciente o desafiante quieres que sea cada pose, sin importar lo que diga el instructor. En última instancia, el yoga está a tu nivel de comodidad.

4. Tienes opciones Algunas sobrevivientes de traumas pueden sentirse abrumadas cuando sienten que no tienen opción durante una pose. Si te sientes incómoda puedes parar, dejar de hacer una pose antes de tiempo o hacer modificaciones. Siempre puedes parar. Pon tu salud mental y física en primer lugar. Al honrar el lugar donde están tu cuerpo y tus emociones ese día, saldrás sintiéndote más conectada y con una mejor experiencia que si haces las cosas por presión u obligación.

5. Lleva la cuenta tu misma si el instructor no lo hace. Muchas sobrevivientes de traumas pueden disociarse o perder tiempo si sienten dolor o están incómodas. Para evitar que esto suceda en el yoga, puedes contar para ti misma lentamente para mantenerte conectada al momento presente y en esa postura de yoga en particular.

6. Recuerda que la sanación es un proceso. El yoga es una herramienta en tu jornada de sanación. Asegúrate de utilizarlo de manera que te ayude a sanar sin obstaculizar tu progreso. Si crees que tu clase de yoga no te está ayudando, cambia a otra diferente. Está bien probar diferentes clases hasta que encuentres una que se ajuste a tus necesidades. Haz lo que creas que es mejor para ti para que el yoga se convierta en un ancla adicional en lugar de un motivo de angustia.

EJERCICIO 5

Meditación Consciente



En las actividades anteriores de Atención Consciente, practicaste muchos de los elementos que hacen que la meditación sea efectiva. Por ejemplo, cuando comes con atención, exploras intelectualmente cómo se creó la comida. La atención física del yoga complementa tu habilidad para concentrarte en tu respiración y tus pensamientos. **La meditación, en esta actividad, es una combinación de esos diferentes elementos a medida que profundizas tu enfoque en el ancla(s) que eliges.**

En la actividad “Elijiendo un ancla”, practicaste la selección de un ancla y pasaste un poco de tiempo cada día enfocándote en ella. La meditación lleva esta práctica a un nivel más profundo, al apartar tiempo en el día y dedicar energía para centrarte en las anclas que traen inspiración y conexión en tu vida.

Si tu mente se desvía, responde guiando suavemente tu atención hacia tu ancla con paciencia y autocompasión. Mientras lo haces, calmas al sistema límbico, lo que te permitirá tomar más control cuando trate de protegerte de una manera no saludable. También fortaleces tu lóbulo frontal enseñando a tu mente cómo responder a tu dirección. Con el tiempo y la práctica, desarrollarás más control sobre dónde enfocas tus pensamientos.



Mucha gente que es nueva en la meditación a menudo pregunta, “¿Cómo sabré si tengo éxito en la meditación?” Con la meditación, no hay hitos que tengas que alcanzar para tener éxito. Simplemente dedicar cualquier tiempo para meditar durante el día e incorporar algunos de los elementos que se indican a continuación debe considerarse una victoria.

La práctica de la meditación no se trata de deshacerse de uno mismo y convertirse en algo mejor.

PEMA CHODRON

Pasos de la Actividad

1. **Elige un ancla en la que centrarte, como una palabra, frase o cita que te parezca significativa.**
2. **Encuentra un lugar tranquilo donde no te molesten y elige una hora del día que te resulte más conveniente.** Algunas personas prefieren las mañanas, otras prefieren las noches; experimenta con lo que te parezca más efectivo.
3. **Escoge una cantidad específica de tiempo para meditar.** Puedes empezar con cinco minutos y, con el tiempo, ir subiendo hasta la cantidad de tiempo que desees, o ajustarla según lo que sientas que necesitas ese día. Usar un temporizador puede ayudar, de esa manera no estarás constantemente revisando el reloj.
4. **Relájate, con los ojos abiertos o cerrados, y enfócate en la(s) palabra(s), imagen o sensación(es) que has seleccionado como tu ancla.**
5. **Respira lenta y completamente.** Encuentra la velocidad que funciona para ti (o puedes referirte a la actividad “Respiración rítmica” en el capítulo de Consciencia como una guía).
6. **Cuando tu mente deambula, fíjate en lo que tu mente está interesada en examinar, y luego llévala de vuelta a tu ancla.** Sé paciente contigo misma, Vuelve a enfocarte y sigue Adelante.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

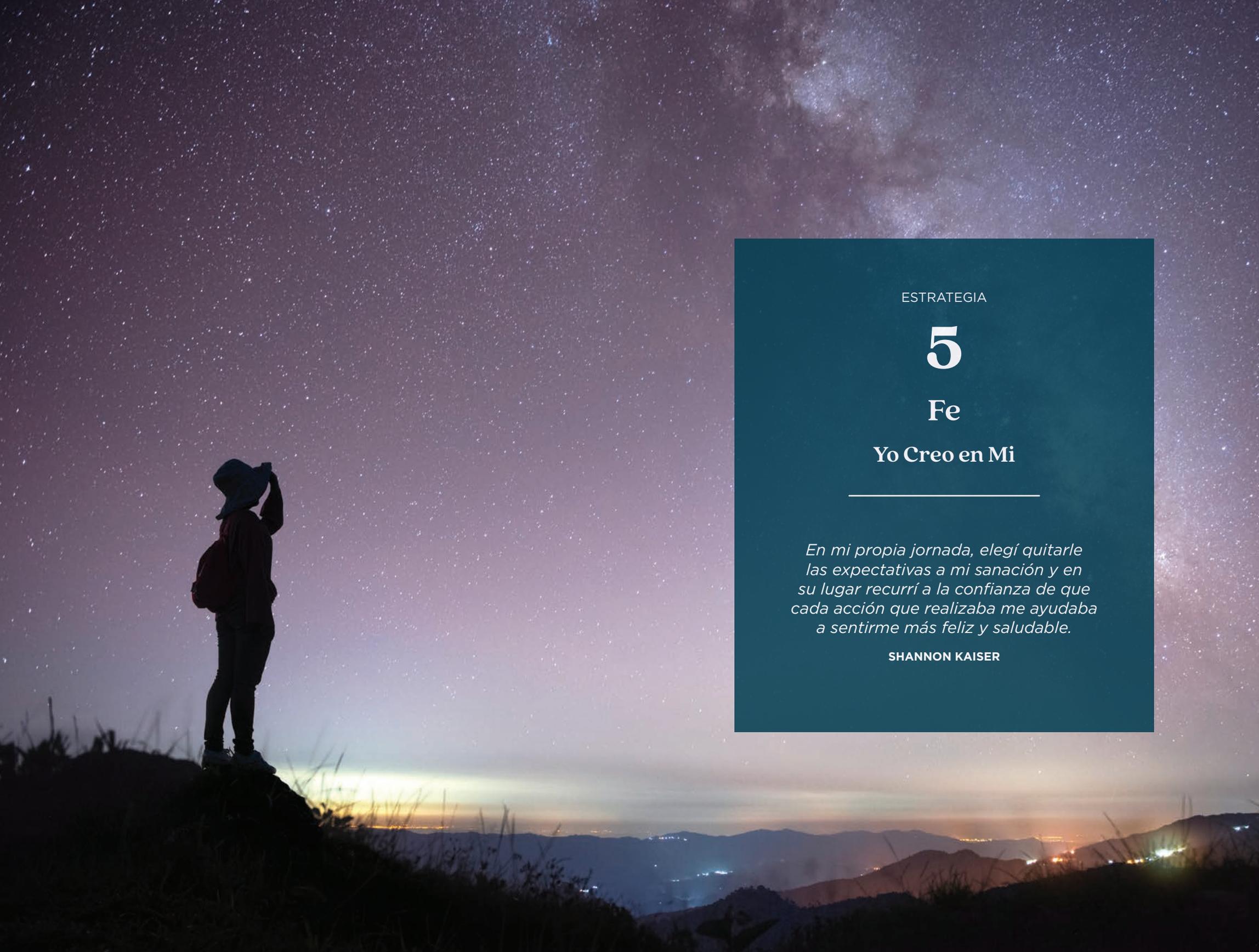
Intenta cambiar cuándo, dónde y cómo meditas. A continuación, se presentan algunas ideas y ejemplos:

- **Tu ubicación**
Si tiendes a meditar afuera, intenta meditar en una biblioteca.
- **Tu ancla**
Si normalmente te centras en un ancla física como la respiración, escoge una palabra o frase para centrarte la siguiente vez.
- **Duración del tiempo**
Si un día meditas durante cinco minutos, intenta meditar durante diez minutos el día siguiente.
- **Tu posición física**
Si normalmente meditas acostada, intenta meditar sentada.
- **Con quién estás**
Si ya has meditado por ti misma, intenta meditar con otra persona o con un grupo de personas.
- **Los detalles de tu espacio de meditación**
Si has meditado en silencio, intenta meditar con música tranquila.
- **El ritmo de tu respiración**
Si normalmente respiras 4-2-6, intenta 3-2-4 ¡Las opciones son infinitas! Encuentra lo que funciona mejor para ti.

Opción #2

También podrías probar una forma de meditación más guiada usando una aplicación de meditación o un podcast. Hay muchas opciones excelentes para elegir, y puedes ver nuestra lista de recomendaciones a continuación:

- *Headspace: Meditación y Sueño*
- *Calm: Meditar, Dormir, Relajarse*
- *Take a Break!: Meditación para Reducir el estrés*



ESTRATEGIA

5

Fe

Yo Creo en Mi

En mi propia jornada, elegí quitarle las expectativas a mi sanación y en su lugar recurrí a la confianza de que cada acción que realizaba me ayudaba a sentirme más feliz y saludable.

SHANNON KAISER

Un Breve Recordatorio De Tu Lectura

- Fe es actuar sobre una creencia fuerte de que puedes sanar.
- La Fe se practica en el presente para influir en lo que sucede en el futuro.
- La lucha puede ser un catalizador para el crecimiento.
- El progreso y el crecimiento requieren tiempo y esfuerzo.





EJERCICIO 1

Celebra Tus Victorias

Mientras que gran parte de la Fe es acerca de creer en tu futuro, también es acerca de creer que eres victoriosa hoy. Debido a que tu jornada de sanación es un proceso continuo, las victorias personales logradas en el camino pueden pasar desapercibidas. Puede que tengas días en los que sientas que has progresado muy poco en tu sanación. Puede que te frustres y te impacientes, centrándote en las dudas, dificultades y reveses que has experimentado. Este tipo de pensamientos y sentimientos pueden ocurrir de forma automática/instintiva, por lo que es importante practicar la autocompasión y reconocer que, independientemente de dónde estés o de lo que hayas hecho (o no hayas hecho), ahora eres fuerte y resistente.

Esta actividad trata de resaltar tu actual fuerza, valor e impacto. Se trata de notar las cosas buenas que ya estás logrando todos los días y practicar la auto-amabilidad frente a las dificultades.

Pasos de la Actividad

1. **Al final del día, mira hacia atrás e identifica al menos tres victorias para ese día.** Esto podría ser cualquier cosa que veas como un triunfo, no importa lo pequeño que parezca. Algunos ejemplos podrían ser:

Dirígete hacia esa parte autocrítica de ti con amabilidad y compasión. Agradécele el duro trabajo que ha hecho para ayudarte a sobrevivir.

EMILY NAGOSKI Y AMELIA NAGOSKI

- Yo me levanté de la cama.
- Respiré hondo para conectarme y tranquilizarme.
- Progresé en algo importante para mí
- Me di un cumplido a mí misma.
- Le dije a mis hijos que los amaba.
- Hice una diligencia.
- Pasé tiempo afuera.
- Noté algo hermoso/positivo.



Puedes sacar más provecho de esta actividad convirtiéndola en una práctica diaria. Sin embargo, cualquier momento es bueno para apreciar tus triunfos personales.

- Lleva un registro de tus observaciones positivas escribiéndolas en un diario.** Para una experiencia más visual, puedes tratar de registrar tus triunfos diarios en las imágenes proporcionadas en las páginas 179-180. O bien, podrías marcar tus triunfos coloreando una nueva sección por cada victoria que celebres. Una vez que llenen las páginas provistas, puedes imprimir más páginas en yuniquefoundation.org/coloring-pages/ También podrías tratar de incorporar tus observaciones positivas en tu diario de arte (ver actividad en la página 132)
- Dedica un momento, después de enumerar tus tres triunfos, a apreciar tus acciones del día y a celebrar.**

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Usa las observaciones que has registrado para escribirte una carta de autocompasión. En esta carta, escribe lo que aprecias de ti misma. Algunas sugerencias podrían ser completar cada una de las siguientes indicaciones de manera positiva:

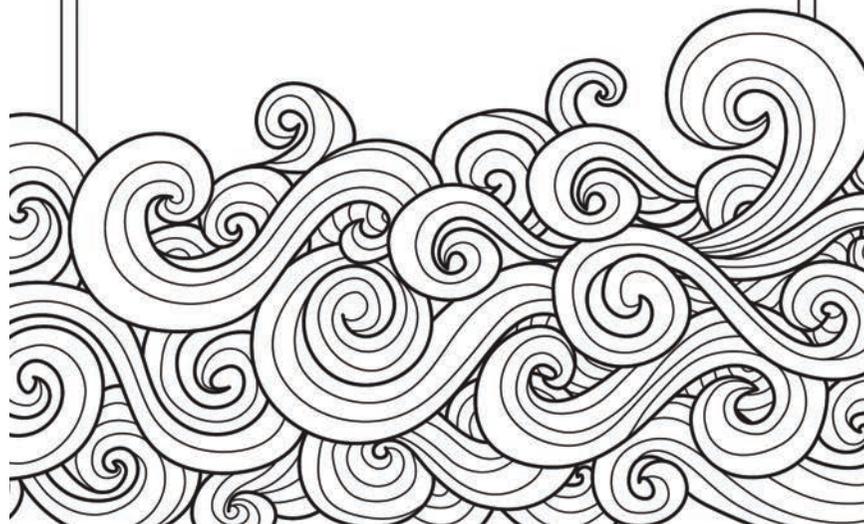
- Yo entiendo que. . .
- Yo sé que tu sientes...
- Mi consejo para ti es...

Opción #2

Utiliza la Ruleta de las Emociones del capítulo de Consciencia para explorar qué emociones sentiste mientras escribías tus triunfos.

¿Cambiaron después de que pensaras en tus triunfos? ¿Cambiaron con el tiempo a medida que practicaste el ver tus fortalezas?

NO TENGO
 MIEDO DE LAS
tormentas
 PORQUE ESTOY
 APRENDIENDO
 A NAVEGAR MI
mi barca.



ELLA
creyó que
 PODRÍA
¡y lo hizo!



EJERCICIO 2

Crecimiento Postraumático



Imagina que tu jornada de sanación es como la de una flor. Una flor de loto, aunque esté enterrada en el lodo y la suciedad, tiene la capacidad de elevarse a través de la oscuridad para florecer y prosperar hermosamente en la superficie. Sus semillas pueden permanecer inactivas durante cientos de años, pero aún así experimentan un “renacimiento” cuando se colocan en las condiciones adecuadas. Del mismo modo, afrontar la lucha y las dificultades del trauma puede llevar a un crecimiento y una fuerza inesperados en el otro lado. Esto se denomina **crecimiento postraumático, que se define como los cambios positivos que ocurren cuando una persona trabaja en su jornada de sanación después de un trauma.**

A veces estas fortalezas no son fáciles de apreciar o ver en el momento, pero cultivar la estrategia de la Fe no sólo te ayuda a creer en tu capacidad de crecer y sanar en el futuro, también te ayuda a reconocer tus fortalezas y el crecimiento que ya has desarrollado. Al ver los triunfos, las formas en que has crecido y las acciones positivas que has tomado en medio de tus dificultades, puedes cambiar tu perspectiva de mirar hacia atrás con desesperanza a mirar hacia adelante con Fe.

Como sobreviviente, ya tienes fuerza, pero esta actividad te ayudará a pensar en otras formas en que puedes haber crecido en tu jornada de sanación hasta ahora.

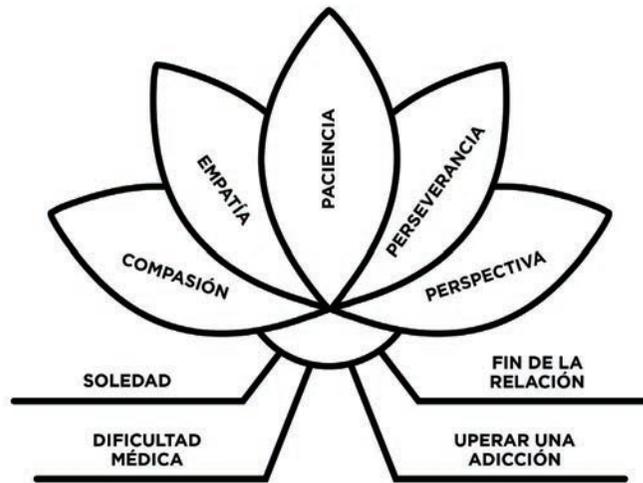
Cada dificultad es como el lodo, siempre hay algunas semillas de loto esperando para brotar.

AMIT RAY



Todos crecen de diferentes maneras y en momentos diferentes, y a nadie se le exige que crezca a partir de las dificultades. Aquí tienes el poder sobre tu propia historia.

Echa un vistazo a la flor de loto de abajo. En las raíces de la flor hay ejemplos de las dificultades que alguien podría experimentar. En cada uno de los pétalos hay ejemplos de fortalezas que pueden desarrollarse en medio de esas dificultades.



Pasos de la Actividad

- 1. Imprime una copia de la flor de loto de nuestro sitio web o traza una de las imágenes de la flor de loto (disponibles en las páginas 185-186) en su cuaderno.** O, si lo prefieres, reúne un puñado de notas adhesivas y colócalas en la mitad superior de una página en blanco para representar tus pétalos.
- 2. Identifica un desafío o dificultad por la que has pasado o estás pasando. (Puede ser útil empezar con algo más pequeño antes de pensar en uno más grande).** Escribe esto debajo de las raíces de tu imagen de la flor de loto o en la mitad inferior de tu página en blanco.

- 3. Llena los pétalos con el crecimiento potencial.** Considera las áreas en las que puedes haber crecido (o te gustaría crecer) mientras trabajabas o estás trabajando en el desafío. Escríbelas en los pétalos de la flor de loto o en cada una de tus notas adhesivas.

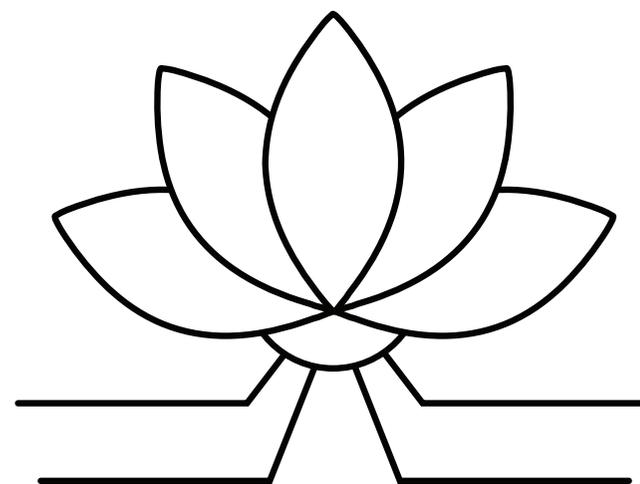
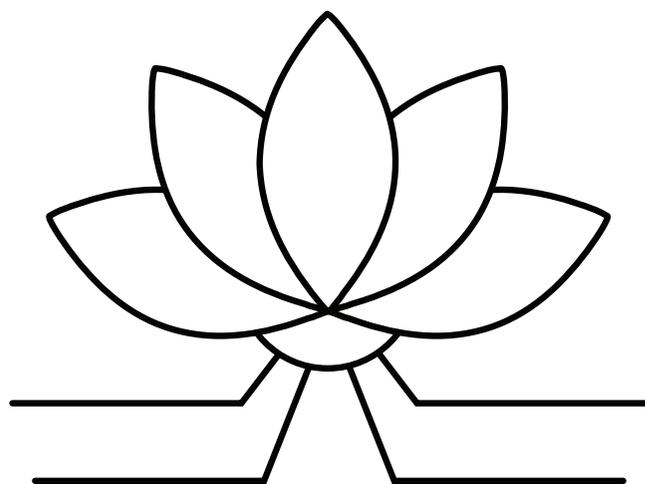
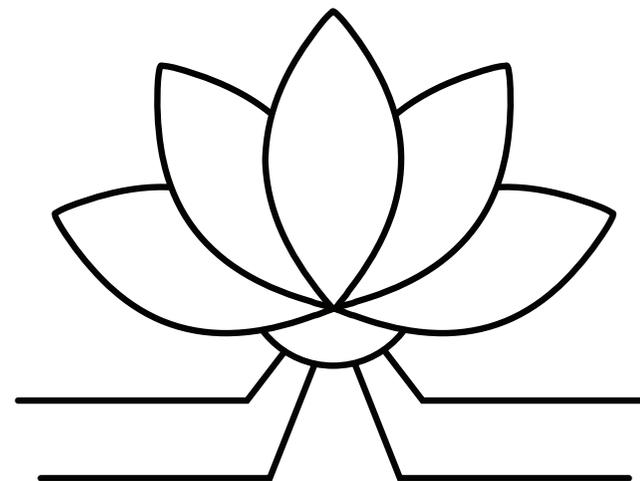
A continuación, encontrarás una lista de áreas de crecimiento potencial que puedes considerar si estás luchando por comenzar. Esta lista no es exhaustiva, iasí que no dudes en añadir lo que quieras!

- Fuerza personal
- Conexión con otros
- Nuevas posibilidades
- Cambio espiritual
- Apreciación de la vida
- Autodescubrimiento
- Regulación emocional
- Trato a los demás
- Mayor cercanía a la familia
- Auto comprensión
- Voluntad de vivir
- Una mayor creencia
- en el yo
- Compasión
- El aumento de la fe en las personas
- Cambios en el estilo de vida
- Optimismo
- Empatía
- Resiliencia
- Perseverancia
- Paciencia
- Sentido de pertenencia

- 4. Aprecia tu crecimiento.** Una vez que te sientas satisfecha con la cantidad de pétalos que has llenado, dedica un momento a apreciar las increíbles cualidades que tienes hoy y que te ayudan a seguir avanzando en tu jornada de sanación.

Profundiza Tu Experiencia

Puedes aplicar la metáfora de la flor de loto a la atención consciente y a los pensamientos en los que elijas centrarte. Las raíces pueden representar un pensamiento difícil con el que has estado luchando y que te gustaría cambiar para dar lugar a un nuevo crecimiento. (Ejemplo: “No puedo estar cerca de mi familia porque es demasiado doloroso”). Los pétalos pueden representar el pensamiento replanteado que potenciará tu esperanza y sanación (Ejemplo: “Puedo elegir estar rodeada de personas en mi vida que me hacen sentir segura y amada, y soy capaz de establecer y mantener los límites”).



EJERCICIO 3

Mirando Hacia Adelante



Una parte clave de la Fe es reconocer que las cosas no permanecerán iguales para siempre. Se trata de mirar hacia adelante y ver un nuevo potencial - ver un futuro que es diferente de la forma en que “siempre” ha sido, o la forma en que “siempre” será. A veces puede ser más fácil mirar hacia adelante si tienes algo que estás buscando, algo que te importa o que te traerá alegría.

Esta actividad te ayudará a identificar las cosas que te importan. Al hacer esto, puedes tener una visión más clara de hacia dónde estás viajando. Lo que sea que identifiques como importante para ti puede servirte como recordatorio de por qué estás aceptando la creencia de que la sanación es posible. También puede ayudarte a tomar decisiones alineando las elecciones que haces con lo que más te importa.

Pasos de la Actividad

- 1. Imagina un día típico y corriente en tu vida en el que todo va bien.** Esto no significa un día en el que ganes la lotería o te vayas de vacaciones. Más bien, es un día que incluye tu rutina normal, pero que se convierte en memorable como uno de los mejores días que has tenido. Este podría ser un día que ocurra mañana, la próxima semana, el próximo mes, el próximo año, etc.

Cuéntame, ¿qué es lo que planeas hacer con tu única y preciosa vida?

MARY OLIVER

2. Imagina lo que sucede ese día, desde que te levantas hasta que te acuestas.

- ¿A dónde vas?
- ¿Qué haces?
- ¿Cómo te relacionas con los demás?
- ¿Con quién pasas tu tiempo?
- ¿Qué experiencias tienes?
- ¿Qué detalles hacen que sea un buen día?

3. Mientras piensas en estas preguntas, escribe una descripción de tu día.

4. Cuando termines tu descripción, reflexiona sobre tu día “normal” ideal. ¿Qué ideas te da sobre lo que más te importa? ¿Qué cosas cotidianas te traen más alegría?

5. Escribe una lista de al menos tres cosas que hayas aprendido. Guarda esa lista en algún lugar donde puedas consultarla cuando necesites un recordatorio.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Otra forma de mirar hacia adelante es imaginarte a ti mismo en el futuro enviándote un mensaje.

A continuación, hay una breve visualización que puede ayudar:

“Cierra los ojos e imagina que estás en una playa mirando hacia el horizonte que divide el mar y el cielo. Ves un bote de remos que llega a la costa. Tu futuro yo sale del bote y camina hacia ti. A

medida que se acerca, ves que lleva una pequeña caja que sostiene con cuidado. Te entrega su regalo, que es un mensaje de sabiduría que puede ayudar en este momento. Abres la caja y miras dentro. ¿Qué dice el mensaje?”

Opción #2

Si prefieres más orientación o inspiración para identificar lo que más te importa, la lista de palabras a continuación puede proporcionarte más ideas. **Revisa la lista y marca con un círculo cualquier palabra que pueda ser significativa para ti.**

- | | | |
|-------------------|------------------|-------------------|
| • Aceptación | • Determinación | • Optimismo |
| • Agradecimiento | • Disciplina | • Originalidad |
| • Altruismo | • Diversión | • Paciencia |
| • Ambición | • Empatía | • Pasión |
| • Amor | • Entusiasmo | • Paz |
| • Autenticidad | • Esperanza | • Perdón-Amistad |
| • Auto aceptación | • Espiritualidad | • Perseverancia |
| • Autoestima | • Estabilidad | • Pertenencia |
| • Auto respeto | • Fama | • Placer |
| • Autoridad | • Familia | • Poder |
| • Aventura | • Fiabilidad | • Popularidad |
| • Balance | • Hábil | • Propósito |
| • Belleza | • Honestidad | • Relaciones |
| • Compromiso | • Humildad | • Resistencia |
| • Compasión | • Humor | • Respeto |
| • Conexión | • Independencia | • Responsabilidad |
| • Confiabilidad | • Integridad | • Riqueza |
| • Confianza | • Intelecto | • Salud |
| • Confort | • Intuición | • Seguridad |
| • Conocimiento | • Leal | • Sexualidad |
| • Contribución | • Libertad | • Soledad |
| • Creatividad | • Logro | • Tolerancia |
| • Deber | • Mente abierta | • Tradición |
| • Desafío | • Ocio | • Valentía |
| • Descubrimiento | • Oportunidad | |

EJERCICIO 4

Tu Cuerpo Te Agradecerá

**Descargo de Responsabilidad:**

No todos los ejercicios son adecuados para todos. Si te preocupa si los ejercicios de esta actividad de movimiento son adecuados para ti, no los hagas a menos que los hayas aclarado con tu médico. Estos ejercicios pueden provocar lesiones. Si en algún momento durante el ejercicio comienzas a sentirte débil, mareada o tienes molestias físicas, debes detenerte inmediatamente. Tú eres responsable de hacer ejercicio dentro de tus límites y de buscar consejo y atención médica según sea apropiado. The Yunique Foundation no se hace responsable de ninguna lesión que resulte de la participación en esta actividad.

¿Alguna vez has hecho algo por tu cuerpo en el pasado por lo que te sientes agradecida hoy? Por ejemplo, podrías haber dormido toda la noche para poder concentrarte en una tarea al día siguiente. O tal vez diste una vuelta a la manzana y te sentiste más vigorizada después. Tales acciones cotidianas no sólo te ayudan a sentirte mejor físicamente, sino que también ayudan a sanar el trauma que está almacenado en tu cuerpo. **Aplicar la estrategia de la Fe para ayudar a tu cuerpo a sanar del trauma a veces significa hacer cosas hoy que tal vez no veas beneficios inmediatos, pero que tu futuro yo mirará hacia atrás y te lo agradecerá.**

Pasos de la Actividad

1. **Imagina tu futuro yo y cultiva un sentimiento de bondad hacia esa persona.**
2. **Pregúntate: “¿Qué es lo que podría hacer hoy por mi cuerpo que mi futuro yo me agradecería?”**

Aprendí a amar más mi cuerpo cuando cambié mi enfoque de la apariencia a la gratitud.

TENE EDWARDS

3. Toma acción en por lo menos una cosa que puedes hacer hoy.

Aquí tienes algunos consejos para ayudar a seleccionar una acción y planear cuándo vas a hacerlo:

- Anótalo en tu calendario como un plan para que no tengas que decidir qué hacer cuando llegue el momento (y potencialmente poner excusas para no hacerlo).
- Si no tienes mucho tiempo o buscas comenzar en algún lugar, puedes empezar con algo pequeño pero significativo, como tomar unas cuantas respiraciones para centrarte al detenerte en los semáforos mientras conduces o tomar las escaleras en lugar del ascensor para llegar a una cita.
- Si te sientes atascada, aquí tienes una breve lista de ideas que puedes probar:
 - » Estírate antes de ir a la cama.
 - » Sal a dar un paseo corto (ya sea sola o con un ser querido).
 - » Baila en tu cocina.
 - » Da (o recibe) un abrazo significativo.
 - » Convierte las tareas domésticas en un ejercicio.
 - » Toma las escaleras.
 - » Levanta algunas pesas.
 - » Come algo nutritivo.

- » Dedicar un tiempo a hacer ejercicio.
- » Pide agua natural en lugar de un refresco.
- » Acuéstese temprano.

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Intenta combinar tu “una cosa” con otra de las 5 estrategias. Por ejemplo:

- Combina una caminata de cinco minutos con la actividad de respiración rítmica de Consciencia (página 46).
- Combina un estiramiento antes de acostarse con la Relajación Muscular Progresiva de Reconocimiento.
- Combina un bocadillo nutritivo con la actividad de comer con Atención Consciente.
- Combina el acostarte temprano con la actividad “Rutina de sueño” de Trauma y el cerebro.

Sea lo que sea que trates, utilizar más de una estrategia en tus acciones diarias te proporcionará una experiencia más enriquecedora.

Opción #2

Escribe una breve carta a tu pasado ‘yo’ agradeciéndole por una acción que hizo y que te benefició hoy.

EJERCICIO 5

Creando un Tablero de Visión



Como se discutió en la actividad “Mirando hacia adelante”, sin entender las cosas que más te importan, puede que no tengas una idea clara de dónde quieres ir o quién quieres ser. Si bien escribir las cosas que más te interesan es importante, otra forma de ser proactiva en mirar hacia adelante es visualizar tu futuro, literalmente.

Un tablero de visión es una colección de imágenes que ilustran cómo quieres que sea tu vida. Los tableros de visión pueden darte un lugar para pensar en tus sueños, permitirte VER realmente cómo podrían ser, y darte un recordatorio diario de lo que es importante para ti. Ten en cuenta que su mera existencia no puede alterar tu futuro. Para convertir tus sueños del tablero de visión en realidad, itienes que entrar en acción!

Pasos de la Actividad

- 1. Decide dónde quieres poner tu tablero de visión.** Los tableros de visión se pueden hacer de varias maneras, como un tablero de anuncios en tu dormitorio, un collage en tu diario, una carpeta en tu escritorio en el trabajo, o incluso un fondo de pantalla en tu computadora. Sea lo que sea que elijas, asegúrate de que esté en un lugar donde lo veas de manera consistente. Una vez que sepas el tamaño/espacio con el que

Cuanto más clara seas al visualizar tus sueños, más brillante será la luz para guiarte por el camino correcto.

GAIL LYNNE GOODWIN



trabajarás, te facilitará los siguientes pasos.

2. **Reúne las imágenes. Encuentra imágenes que encarnen lo que quieres, literal o figuradamente.** Por ejemplo, si quieres cultivar una mejor relación con alguien, puedes poner una planta en una maceta para representar ese crecimiento. O puedes poner una imagen de los dos juntos. No hay reglas para lo que debes o no debes poner. Para obtener ideas, puedes consultar la lista de lo que más te importa de la actividad “Mirando hacia adelante” en la página 188.
3. **Pon las imágenes juntas.** ¿Quieres que tus imágenes parezcan un collage sin espacios en blanco? ¿Quieres que las imágenes tengan todas la misma forma y tamaño? Dedica tiempo a organizar las imágenes de la manera que te resulte más cómoda.
4. **Ponle fecha.** Si la creación de un tablero de visión resuena contigo, puede que te encuentres creando más a menudo. Poner la fecha, aunque sólo sea el mes y el año, en cada uno de ellos te ayudará a ver cómo han cambiado tus sueños, cómo has logrado tus metas o cómo has crecido con el tiempo.
5. **Ponlo donde lo veas.** Empezaste con una idea de dónde lo querías, ahora es el momento de colgarlo o poner el archivo en tu computadora para que lo puedas ver todos los días y recordar cuáles son tus metas y sueños.



Aunque tener un tablero de visión puede ser un poderoso paso en la dirección correcta, no va a cumplir tus sueños. Sólo tú puedes hacerlo usando tu tablero de visión como motivación e inspiración para establecer algunas metas

Profundiza Tu Experiencia

Opción #1

Crea un tablero de visión que se centre en un área particular de tu vida. Por ejemplo, podrías crear un tablero de visión específicamente para las relaciones en tu vida. Puedes tener varios tableros de visión o puedes crear uno nuevo cada vez que lo necesites. Si los encuentras inspiradores y fortalecedores, podrías crear uno para el trabajo y otro para el hogar. Podrías tener unos cuantos en toda la casa que se enfoquen en diferentes cosas en las que te gustaría enfocarte (por ejemplo, colgar un tablero en tu dormitorio sobre tu relación con tu pareja, o colocar uno enfocado en la nutrición en tu cocina).

Opción #2

Usa tu tablero de visión para establecer una nueva meta. Recuerda, una meta es algo realista y medible que te propones lograr. Puedes empezar con algo pequeño y empezar hoy mismo respondiendo a la siguiente pregunta:

¿Qué es una cosa que puedo hacer esta semana para acercarme a mi visión?

**ES BUENO TENER UN
PUNTO FINAL HACIA EL QUE
VIAJAR, PERO ES EL VIAJE
LO QUE IMPORTA AL FINAL.**

Ursula Le Guin



the
younique
FOUNDATION