

DOCUMENTO 3



Manual de intervención en crisis en situaciones de desastre



Red para la Infancia y la
Adolescencia

Asociación de Capacitación e
Investigación para la Salud Mental
ACISAM

Manual de Intervención en críala en situaciones **de desastre**

Formulación y redacción: Cecilia Margarita Pocasangre, Sara González, Sandra María Alas, ACISAM. Ileana Paniagua, Depto. de Psicología de la UCA.

Revisión y aportes: Raúl Durán, Roberto Aguilar, Gilberto Carranza, ACISAM. Priscila Cervellón, Marfa Alicia Ordóñez, Depto. de Psicología de la UCA. Flor Lemus, Visión Mundial.

Corrección de estilo:
Francisco Domínguez.

Diagramación:
Claudia Perla.

Ilustraciones :
Mario Trejo.

Se permite la reproducción parcial y total de este documento, con previa autorización, por escrito, de ACISAM y RIA, siempre que se cite la fuente.

Este material educativo es una producción de la Asociación de Capacitación e investigación para la Salud Mental, ACISAM.

Telefax: 226-0326 email:
acisam@cyt.net San
Salvador, El Salvador.

La elaboración de este Manual fue posible gracias a la coordinación de:



Departamento de Psicología de
la Universidad Centroamericana
José Simeón Cañas (UCA)



Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo financiero de:



Save the Children

Contenido

Pag. 6	I. Introducción.
Pag. 7	II. Definición de desastres.
Pag. 8	III. Intervención en crisis.
Pag. 14	IV Papel de los promotores y líderes comunales en la "intervención en crisis"
Pag. 16	V. Preparación para intervenir en casos de desastre.
Pag. 20	VI. Momentos del programa de intervención en crisis
Pag. 22	VII. Diseño de las sesiones de intervención en crisis.

Anexos

Pag. 37	Anexo 1. Dinámica “La chancleta”.
Pág. 38	Anexo 2. Instrumento diagnóstico. Anexo 2.A. Cuestionario ilustrado de síntomas.
Pag. 51	Anexo 3. Ejercicio de relajación con refuerzo verbal.
Pag. 53	Anexo 4. Dinámica “Buscando la cola”.
Pag 53	Anexo 5. Dinámica “ofrezco / pido”.
Pág. 54	Anexo 6. Movimientos de polaridad.
Pag 63.	Anexo 7. Encuentro con la sabiduría en el alma.
Pág. 64	Anexo 8. Dinámica "Las olas".
Pág. 65	Anexo 9. Ejercicio de los nueve puntos.
Pág. 66	Anexo 10. Mis redes actuales y futuras.
Pág. 67	Anexo 11. Las claves para lograr un objetivo.
Pág. 68	Anexo 12. Despedida: Ejercicio básico.

Presentación

Este manual es una guía dirigida a promotores, facilitadores y líderes comunitarios involucrados en asistir a personas que han sido afectadas por cualquier tipo de desastre.

Ayudará a clarificar cómo los desastres afectan a los individuos y qué puede suceder cuando no se recibe la ayuda oportuna para liberar el impacto que se produce.

Dado que cada persona es única, este documento solamente es una guía para realizar un proceso de atención básica en salud mental en casos de desastre, pero no provee todas las respuestas a las necesidades individuales.

En su contenido se encuentran referencias a la Tormenta Tropical Mitch, porque su primera aplicación fue con población afectada por este fenómeno.

Reconocimientos

La creación y producción de este manual ha sido posible a través de la generosa ayuda y asistencia de muchas personas y organizaciones. Gran aprecio es extendido a todas las personas o instituciones que contribuyeron significativamente en este esfuerzo:

- Rádda Barnen, por su aporte financiero.
- Los niños/as, jóvenes, adultos/as y familias; quienes inspiraron la creación de este manual.
- Cecilia Pocasangre, Roberto Aguilar y Sandra María Alas, por sus valiosos aportes.
- El equipo de trabajo: Elvio, Gilberto, Meztí y Sara, por su paciencia de día a día en darle forma a este manual.
- La Red para la infancia y la Adolescencia de El Salvador, por su apoyo en la realización de este proyecto.

En general, a todas las personas que apoyaron con sus ideas la producción de este manual.

I. Introducción

Ninguna persona es capaz de entender completamente el dolor y la confusión que un individuo puede sentir como resultado de sobrevivir a un desastre, ya sea producido por el ser humano o por la naturaleza.

El propósito de este manual es ayudar a entender algunas reacciones que pueden generarse a raíz de una vivencia de este tipo, y ser una guía de ayuda para contribuir a la disminución de esas reacciones y la prevención de otras que puedan aparecer en el futuro.

Esta guía fue inspirada por la experiencia de acompañamiento a personas residentes en contextos propensos a sufrir cualquier tipo de desastre de forma periódica. Esas personas, con el permanente estrés psicosocial producto de la marginación y la injusticia de un sistema, que debería ser más humano para evitar las pérdidas y el sufrimiento de quienes día a día lo enfrentan, han expresado la necesidad de una información y atención consistente, que les ayude a autoliberarse de los efectos provocados en su psiquismo.

Situaciones de desastre pueden dejar a las personas con el sentimiento de la pérdida eterna, inutilidad, depresión, y generar así actitudes de derrota permanente, que se repiten de generación en generación y producen una vulnerabilidad psicosocial heredada.

II. Definición de desastre

Los desastres son eventos extraordinarios que originan destrucción considerable de bienes materiales, y pueden provocar muerte, lesiones físicas y sufrimiento humano.

Pueden ser causados por el ser humano (incendios, conflictos bélicos, disturbios civiles, actos terroristas, contaminación química) o por la naturaleza (inundaciones, terremotos, tornados, huracanes). Muchos de los considerados "desastres naturales" son en realidad ocasionados por la acción destructora del hombre sobre la naturaleza.

Los desastres son considerados como parte de un grupo más amplio de situaciones de estrés colectivo, que surgen cuando muchos miembros de un sistema social no reciben las condiciones de vida que esperan en dicho sistema. Tal estrés colectivo puede provenir de fuentes externas al sistema o de este mismo.

A partir de esta consideración, la intervención debe tomar en cuenta las tres fases del desastre:

- **Fase de preimpacto**

Abarca etapas que preceden al desastre mismo, incluidas las de amenaza y advertencia, donde las tareas deben encaminarse hacia la prevención de daños mayores a la población.

- **Fase de impacto**

Comprende el período en que la comunidad se ve afectada por el desastre y el período subsecuente, en que se organizan las actividades de ayuda. El miedo es la emoción predominante, el pánico solo se presenta cuando el escape es imposible. Surgen también las conductas altruistas donde las personas actúan en forma heroica para salvarse a sí mismas y a otros.

- **Fase de postimpacto**

La tercera fase es la de postimpacto, que comienza varias semanas después de ocurrido el desastre, y suele incluir las actividades continuadas de ayuda, así como la evaluación de los tipos de problemas que experimentan los individuos. Esta fase puede prolongarse durante el resto de la vida de los afectados; en ella surgen los problemas personales a largo plazo, caracterizados por apatía o desgano, depresión y ansiedad crónicas.

III. Intervención en crisis en casos de desastres

1. ¿Qué es una crisis?

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización en un, persona. Se caracteriza, principalmente, por la incapacidad para enfrenta una situación, utilizando los métodos que ya se conocen para resolver problemas.

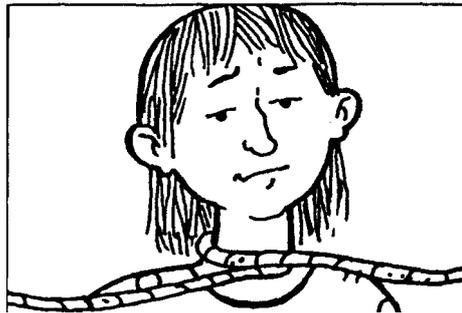
Podemos mencionar los siguientes aspectos importantes que contemplamos al definir una crisis:

- Hay un suceso precipitante (es decir, un suceso que causa la crisis).
- Es una situación imprevista.
- Hay pérdida del equilibrio emocional (de la forma acostumbrada de sentir y de expresar lo que se siente).
- Causa sufrimiento (dolor, tristeza, terror, inseguridad, enojo, rabia, impotencia...)
- Genera cambios: la crisis puede ser un peligro y desencadenar en enfermedad, pero también puede ser una oportunidad para crecer y aprender.
- Es temporal: después se recupera nuevamente el equilibrio.
- Las formas habituales en que el individuo resuelve sus problemas no funcionan en esta situación.

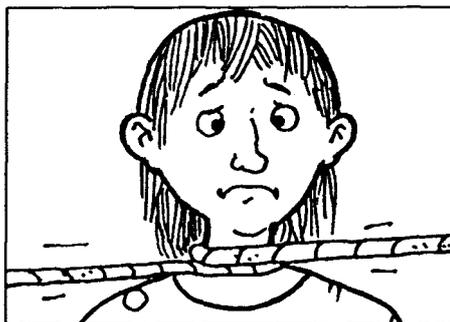
No solo situaciones desagradables generan crisis (por ejemplo: muerte de un ser querido, desastres naturales, guerra...), sino que también hechos agradable y hasta deseables (por ejemplo: un matrimonio, el nacimiento de un/a hijo/a pueden provocar una crisis, ya que implican cambios para los cuales quizá no estamos preparados (o creemos que no lo estamos). Así, no todas las crisis son indeseables, algunas son necesarias para el desarrollo del ser humano.

El estado de crisis es un proceso en el que la persona atraviesa por diferentes etapas, las cuales podemos describir como sigue:

- Al principio, la tensión se eleva debido al impacto que causa el suceso ocurrido; al mismo tiempo, el suceso provoca que el individuo ponga a trabajar sus habituales formas de solucionar problemas.



- Estas formas habituales para la solución de problemas no funcionan. Este fracaso, sumado al impacto del suceso, hace que la tensión aumente y que surjan sentimientos de trastorno y de ineficiencia.



- La tensión sigue creciendo. Esto provoca que el individuo busque otras formas para la resolución de problemas. En este momento, la crisis puede tomar diferentes caminos: que disminuya la amenaza externa, que haya éxito en las nuevas formas de resolver el problema, que se vuelva a plantear el problema tomando en cuenta otros aspectos o que se renuncie a metas que no son alcanzables.



- Si ninguna de las propuestas anteriores ocurre, la tensión sigue en aumento hasta el límite, y da lugar a una desorganización emocional grave.



Ante una crisis, la persona reacciona de diferentes maneras, de acuerdo a la etapa de la crisis en que se encuentre:

- **Desorden:** la primera reacción de una persona en estado de crisis es el desorden, el cual incluye una serie de reacciones emocionales como llanto, angustia, gritos, lamentos o desmayo. En algunas personas, estas reacciones son visibles y los demás las notan; en otras, pueden no ser tan visibles. Por ejemplo, una persona puede sentir sensaciones en su cuerpo como un nudo en la garganta, vacío en el estómago, mareos, dolor de cabeza o necesidad de llorar
- **Negación:** como su nombre lo indica, es una negación de lo ocurrido. La persona puede preferir no pensar en lo que ocurrió o planear actividades como si nada hubiera pasado. La negación ayuda a hacer menos fuerte el impacto del suceso.
- **Intrusión:** en esta fase, la persona siente el impacto pleno de lo ocurrido; es invadida por abundantes ideas y sentimientos de dolor acerca del suceso. Las pesadillas e imágenes constantes sobre lo que ha



pasado son comunes en esta etapa. Algunas personas no pasan por la fase de negación sino que después del desorden pasan inmediatamente a la fase de intrusión otros se mueven durante algún tiempo entre esta etapa y la de negación.

- **Translaboración:** es el proceso en el que se expresan, se identifican y se exteriorizan los pensamientos, sentimientos e imágenes de la experiencia, de crisis. Algunos individuos logran hacer esto naturalmente, otras necesitan de ayuda externa.
- **Terminación:** es la etapa final de la crisis y lleva a integrar la experiencia dentro de la vida del individuo. El suceso ha sido enfrentado, los pensamientos y sentimientos se han identificado y expresado, y la reorganización se ha dado o se está iniciando. Puede haber recuerdos que provocan tristeza y pensamientos como "esto pudo no haber pasado", pero la característica principal de la desorganización emocional ya no está.

2. ¿Qué es 'intervención en crisis'?

Es el proceso que sirve para ayudar a una persona o familia a soportar un hecho traumático, de modo que haya menos consecuencias poco saludables o desorganizantes, y haya una mayor probabilidad de crecimiento.

Metas de la intervención en crisis

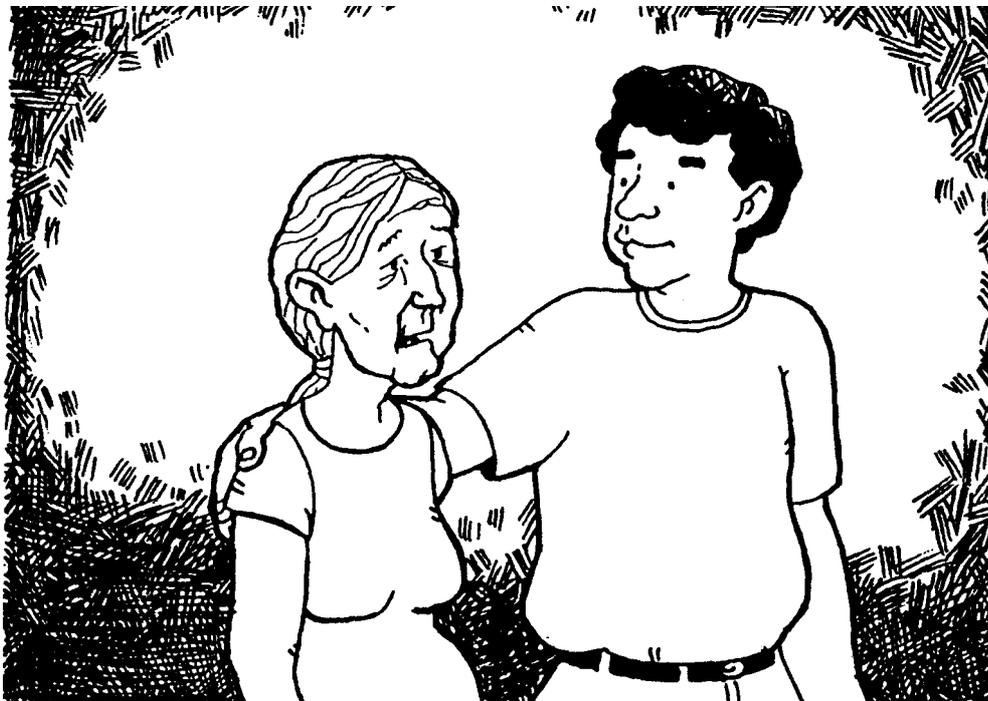
- Restablecer el equilibrio psicológico de las personas y así mejorar la capacidad de enfrentar la situación.
- Crecer y aprender debido a la crisis, integrar el incidente a la estructura de la vida y continuar con el asunto de vivir.
- Aprender nuevas formas de enfrentamiento de problemas, concebir la vida de diferente manera, a fin de poder planear nuevas direcciones para el futuro.

Submetas de la intervención en crisis

- Proporcionar apoyo: las personas no deben estar solas cuando soportan cargas muy pesadas. Consiste en permitir que la gente hable, mientras se muestra interés y cordialidad, y proporcionar un ambiente en el que los sentimientos puedan ser expresados.
- Reducir la mortalidad: salvar vidas y prevenir el daño físico. Esto implica tomar medidas para reducir al mínimo las posibilidades de autoagresión o agresión a otros.
- Enlazar con fuentes de asistencia: proporcionar los vínculos apropiados (remisión a terapia individual, asistencia legal, auxilio de agencias de servicio social...), de modo que la persona pueda comenzar a dar pasos concretos para superar la crisis.

3. Pasos para llevar a cabo la intervención en crisis

- Realizar contacto psicológico: invitar a las personas a hablar, escuchar los hechos y los sentimientos, mostrar interés por comunicarse, tocar/abrazar de manera física.
- Analizar el problema: examinar el pasado inmediato, presente y futuro inmediato de las personas. El objetivo de este segundo paso es conocer cuáles son los conflictos o problemas que necesitan manejarse de forma inmediata y cuáles pueden dejarse para después.
- Analizar las posibles soluciones: averiguar qué es lo que las personas han intentado hacer hasta ahora, qué es lo que pueden o podrían hacer y proponer nuevas alternativas.
- Ejecutar la acción concreta: ayudar a las personas a realizar una acción concreta para manejar la crisis. No es más que dar el mejor paso próximo según la situación.
- Dar seguimiento: especificar un procedimiento para que el/la facilitadora y las personas estén en contacto en un tiempo posterior.



4. Características de la crisis, a partir de las fases de impacto y postimpacto

Proceso fases de la crisis	Manifestaciones	Intervención
1. Impacto ante problema grave o inevitable.	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión emocional, • confusión, • angustia, • descontrol, desequilibrio, • inseguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar el desahogo, • escuchar, • acompañar, • usar recursos para manejo de estrés.
2. Fracaso en la forma de enfrentar el problema.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de tensión emocional, • sentimiento de impotencia, • frustración, - desesperanza, • inseguridad, • insomnio, pesadillas, • falta de apetito, • consumo de drogas, • cólera, miedos. • Puede tener ideas o intentos de suicidio, apatía y paralización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a desahogar emociones y reflexionar sobre posibles soluciones, • recordar experiencias pasadas graves y la solución de estas, • buscar el apoyo y el acompañamiento, • recursos de control del estrés: masajes o relajación. • motivar a que se integre a actividades grupales.
3. La tensión sigue en aumento. Se intentan otros mecanismos o conductas para enfrentar la situación.	<ul style="list-style-type: none"> • Este esfuerzo se orienta a una definición diferente y adecuada de la situación. • Disminuye la tensión si encuentra la solución y sale de la crisis, pero, si no la encuentra, aumenta la irritación y el nerviosismo. • Si hay evasión de la situación, pasa a la fase 4. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a que se manifiesten nuevas ideas de solución a los problemas, • definir lo que es más útil, • visitar con frecuencia, • apoyar las decisiones positivas y ayudar a organizar las acciones que se elijan para cambiar la situación, • usar técnicas de control del estrés y reforzar autoestima.
4. Si no se logra redefinir la situación de forma adecuada y se crean nuevos mecanismos de enfrentamiento ante problemas, la tensión sigue aumentando, hasta provocar una desorganización mayor.	<ul style="list-style-type: none"> • Desequilibrio emocional grave, • trastorno ala personalidad, • tendencia al aislamiento, • deterioro marcado de la salud, • o sea un trastorno. 	<ul style="list-style-type: none"> • El apoyo del promotor en esta fase es bien limitado, deberá referir a un especialista. • Visitas periódicas para verificar si está cumpliendo con las citas.

IV. El papel de los promotores y líderes comunales en la "intervención en crisis"

La realización de simulacros o ensayos sobre qué hacer en el momento de un desastre puede servir para afrontar una situación difícil en nuestras vidas, sobre todo cuando sucede de manera imprevista. Puede servir, también, el tomar las precauciones debidas y que el aviso de un desastre previsible llegue a tiempo de tomar las medidas de seguridad necesarias.

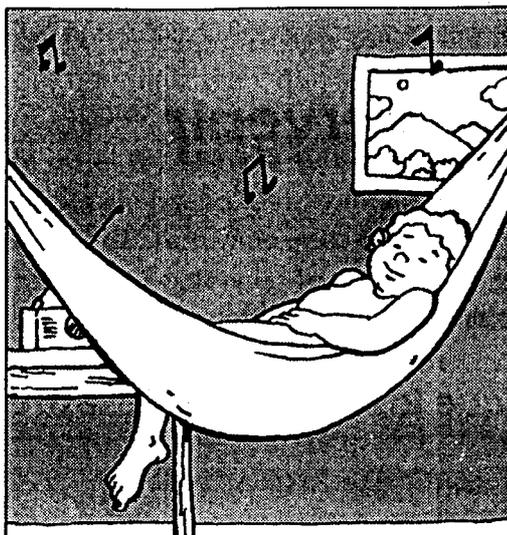
¿Qué nos puede ayudar a enfrentar lo mejor posible, con el menor dolor posible, estas situaciones de desastre?

Más aún, ¿cómo podemos prepararnos para ayudar a los demás en estos casos, habiendo vivido la misma experiencia?

1. Una preparación constante día a día

- Conducir grupos humanos, orientar y acompañar procesos de desarrollo comunal nos sensibiliza a las necesidades físicas, emocionales y materiales de las personas con quienes habitamos. Esto nos ayuda a comprender y tolerar defectos, y a conocer las virtudes o cualidades de las personas con quienes habitamos.
- Buscar y realizar proyectos y actividades en común nos entrena para solucionar situaciones conflictivas.
- Leer, capacitarnos, escuchar las opiniones de los demás, nos abre la mente a diferentes formas de comprender y resolver nuestros problemas.
- Respetar la naturaleza, comprender su ritmo y movimientos nos ayuda a encontrar alternativas de desarrollo que no traigan efectos destructivos para ella y, a la larga, para nosotros mismos.
- Cuidar de nuestra alimentación, preparando lo mejor posible los alimentos con los que contamos.

Elaborado por Lic. Sandra María Alas Flamenco



Descansar, escuchar música

Realizar ejercicios de



- Mantener un equilibrio entre el trabajo y el descanso
- Conversar sobre temas positivos, que animen, que alegren, que alimenten nuestras mentes; es decir, que no sean chabres y críticas. Resaltar lo constructivo, lo favorable, no lo desagradable de las personas o de las situaciones.
- Escuchar música tranquila, con mensajes positivos, agradables, no de decepción o discusiones.
- Mantener una actitud fraterna, serena, hablar con amabilidad, tanto con nuestras familias como con los demás.
- Jugar, realizar prácticas deportivas o juegos participativos entre jóvenes y adultos, entre padres e hijos.
- Realizar ejercicios de relajación diariamente es básico para ir adquiriendo y manteniendo una actitud serena y despierta. Por ejemplo, basta con que te coloques sentado y tranquilamente al interior o exterior de tu vivienda, sin que te interrumpen y hagas de 5 a 10 respiraciones profundas inflando tu pecho y sacando después, despacio, todo el aire, te quedes quieto unos 5 ó 10 minutos y luego hagas 3 respiraciones de nuevo, ahora un poquito más rápidas. Estarás con mayor disposición y tranquilidad, para poner en juego tu inteligencia y salud en tu quehacer diario.

V. Preparación para intervenir en casos de desastre

1. Si has vivenciado igual que los demás un desastre

- En primer lugar, buscarás estar a salvo.
- Ubicado en un lugar protegido y seguro, lo primero que harás es apartarte un momento del resto y relajarte, quedándote quieto física y mentalmente, tratando de no pensar en nada y fijándote solo en tu respiración. Esto permitirá que tu sistema nervioso se distensione.
- Si necesitas desahogarte, hazlo buscando a otra persona de tu confianza que te lo permita y, si hay más promotores y líderes disponibles y dispuestos, únete con ellos para apoyarte.
- De esta manera, podrás estar más capacitado para apoyar a los demás, ya que haber descargado tu propia tensión te permitirá tener tu mente despejada para poner atención al escuchar y brindar afecto y comprensión. .

2. Si es tu caso el no ser parte de la población afectada

Necesitarás siempre realizar tu sesión de autorrelajación individual o junto al equipo con el que trabajas, para evitar la sobrecarga emocional que podría producir el estar en contacto con la situación de desastre que han vivido los demás, es decir, que cuando acompañes, comprendas y estés sensible a la situación, no permitas que el sufrimiento te bloquee, te paralice o anule tus recursos personales, pues saldrás dañado y no ayudarás.

Si has vivenciado otro desastre antes en tu vida, tendrás de igual forma que haber trabajado en el desahogo de las emociones que te provocó, para, de la misma manera, ser un acompañante más libre en el proceso de recuperación de las

personas actualmente dañadas y podrás compartir las medidas que utilizaste y que te sirvieron en aquella ocasión para salir adelante.

Si en el proceso de apoyo sientes la necesidad de apartarte y aquietarte, hazlo; de hecho, es recomendable que, después de tres horas de atención continua, te tomes unos diez o veinte minutos para aquietarte, respirar, relajarte y potenciar tus cualidades y recursos, y no sobrecargarte con las emociones y experiencias dolorosas de los demás.

Cómo escucharnos (guía de co-escucha)

1. Reparte el tiempo de modo que a cada uno llegue la misma cantidad de minutos, por ejemplo, si son diez personas tienes dos horas, le tocará a cada uno, incluyéndote a ti, doce minutos, durante los cuales cada cual hablará y contará lo que le pasó, que sintió o cómo se siente.
2. El propósito de escucharse será enterarnos de lo que le pasó, sino el ayudar, a desahogarnos; por tanto, necesitarás colaborar así:

Muestra interés y agrado, de escuchar

Que la persona que habla se sienta acompañada, escuchada, Esto lo lograrás manteniendo tu mente centrada en la persona, en lo que dice, cómo lo dice, manteniendo tu mirada en sus ojos, aunque esa persona no te mire: Que tu cara luzca tranquila, amable. Hazle preguntas de sus sentimientos relacionados a lo que cuenta; si el llanto aparece, no le detengas, ya que es una forma de desahogo en ese momento.

Muestra respeto

Todo lo que cada cual diga es digno de respeto y consideración; aún cuando nos expresan sus opiniones, las personas se merecen respeto y consideración; con muchísima más razón cuando esta persona nos habla sobre sus sentimientos durante un desastre; él burlarse de lo que dice o cómo lo dice sería casi tan dañino como volver a sufrir por el mismo desastre.

Muestra confianza

Demuéstrale que confías en sus cualidades naturales, "en su capacidad para salir adelante pese a las condiciones actuales" con frases como: lograrás sentirte mejor, te sentirás mejor cada vez; sigues siendo la misma buena persona, buen compañero o compañera.

Recuérdale sus cualidades naturales propias de su calidad humana; como su comprensión, afecto y cuidado hacia los demás. Todo aquello que se te ocurra para darte el valor, que tiene como ser humano y para que no guarde sentimientos de culpa de no haber hecho mejor las cosas, para prevenir pérdidas materiales o de algún pariente: "Hiciste lo que pudiste, seguro que hiciste lo mejor en ese momento", etc.

Muestra afecto

Ofrécele tu mano, abrázalo, tócale un hombro,; bríndale tu mirada amable y verás, según el caso, si es posible una u otra forma de contacto físico: Algunas personas se resisten al contacto y no se les puede imponer u obligar a aceptar nuestra cercanía, que tiene que ser en todo momento de fraternidad y comprensión, sin ningún otro interés más que el de su recuperación.

No interrumpas

Mientras el otro habla o se desahoga, ya sea a través del llanto, risa; bostezos, temblor, berrinche, u otra forma de desahoga, escúchalo.

No aconsejes.

Tu papel es apoyar acompañar, de modo que las personas logren desahogar sus emociones respecto al desastre y logren hacer uso de sus cualidades naturales. Aun dentro del sufrimiento, siguen teniendo las mismas capacidades; por tanto, tus consejos sobre lo que hubiera sido mejor no son necesarios.

Tu ayuda es para que ellos puedan hacer uso de su inteligencia en las solución de sus problemas y puedan aportar también en las soluciones colectivas.

No interpretes; juzgues, critiques

Por ejemplo; evita frases como. "Ah, lo que vos querés decir es...". "Lo que a vos te pasa es que no estás poniendo de tu parte". "Te asustaste; si no te hubieras asustado, hubieras salvado ...".

No le hagas ver si está en lo correcto o no.

Por ejemplo, no digas; "No te das cuenta de que estás equivocado". "Sí, sí tenés la razón". *Este no* es tu papel, estás razonando, calificando, criticando, y esto no va ayudar sino a crear culpabilidad, razonamiento y no desahogo emocional; que es lo básico para su recuperación.

No lo compadezcas, ni minimices lo que le pasó

Por ejemplo, evita frases como: "A usted no le pasó nada. Viera a doña Fulana, ella si sufrió".

"Ay, pobrecito, cómo debió haberse asustada. Ay no, si perdió todo; de veras que le fue mal".

VI. Momentos del programa . "intervención en crisis"

1. Objetivos del programa de intervención

a. Objetivo general

Contribuir a que las personas residentes en zonas de alto riesgo, en los casos de desastre, cuenten con los recursos psicosociales necesarios para enfrentar las pérdidas producidas por el mismo.

b. Objetivos específicos

1. Promover espacios para que la población pueda desahogarse, controlar el estrés y proyectarse positivamente hacia el futuro.
2. Facilitar que la población potencie la esperanza, la iniciativa y la autoestima para hacer frente a la situación vivida.
3. Potenciar y fortalecer redes de apoyo psicosocial.
4. Facilitar el protagonismo de la población en la búsqueda de alternativas de solución postdesastre.

2. Estrategias

- a. Coordinación con actores sociales en las diferentes zonas de trabajo.
- b. Capacitación del recurso humano local (promotores y promotoras de salud integral y mental, líderes comunitarios de juntas directivas, organismos d1 mujeres, de pastoral, educadoras/es populares) en "intervención eta crisis", para que ellos y ellas multipliquen este conocimiento con la población en sus comunidades.
- c. Elaboración y divulgación de un programa y un manual de capacitación en "intervención en crisis".

3.' Proceso de intervención

La intervención se centra en dos etapas de intervención, una es la estadía de la población en albergues o refugios, y otra es el retorno de las poblaciones a sus comunidades, así como su proceso de reconstrucción.



La intervención inicia en la capacitación del recurso local, promotores/as de salud y líderes comunitarios, así como la atención directa de dichos recursos en la elaboración de las experiencias límites vividas, para que ellos y ellas puedan impulsar "intervenciones en crisis" directamente con la población afectada. La forma de intervención es grupal, pero no obvia la atención individual, cuando sea solicitada. Los grupos estarán formados de siete a diez integrantes y cada uno será atendido por dos promotores/as capacitados/as. Se sugiere que las reuniones se realicen dos veces por semana o semanalmente.

El proceso de intervención en crisis ha sido diseñado de manera diferente hacia la población adulta y hacia la población infantojuvenil.

Para los/as adultos/as, el proceso de intervención incluye doce (12) sesiones de dos horas y media cada una. En el caso de los grupos infantojuveniles, se estiman ocho (8) sesiones de dos horas y media cada una.

El proceso de intervención en crisis conlleva cuatro (4) momentos:

1. El momento del desahogo.
2. El momento de manejo de estrés.
3. El momento de **búsqueda de un nuevo sentido** a la existencia.
4. El momento de **proyecciones y cierre**.

Cada uno de estos momentos se explica a continuación, en la matriz siguiente:

VII. Diseño de las sesiones de "intervención en crisis" Momentos del proceso de "intervención en crisis" para adultos y adultas

El desahogo	Manejo de estrés	Búsqueda de sentido a la existencia	Proyecciones y cierre
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover espacios de desahogo de la angustia, rabia, tristeza e impotencia vivenciadas durante el desastre. • Fortalecer redes de apoyo psicosocial existentes o nuevas. 	<p>Objetivo:</p> <p>Proporcionar a la población conocimiento y manejo sobre técnicas efectivas para control del estrés.</p>	<p>Objetivo:</p> <p>Facilitar en la población el desarrollo de la esperanza, buena autoestima e iniciativa para seguir adelante.</p>	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redefinir los proyectos de vida de la población. • Finalizar el proceso de intervención en crisis.
<p>Técnicas a utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibujo. • Coescucha. • Recortes de periódicos. • Musicoterapia. • Quiebra de piñatas. 	<p>Técnicas a utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De relajación. • De respiración. • Masaje. • De imaginación dirigida. • Círculos curativos. • Tai Chi. 	<p>Técnicas a utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de autoestima. • Imaginación dirigida. • Lectura de cuentos. • Grupo sistémico. • Ejercicios de coescucha. • Ejercicio de los nueve puntos y de la carreta. 	<p>Técnicas a utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de visualización de metas. • Colage. • Visualización de despedida. • Cierre.
<p>Actividades comunitarias a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar grupos de autoayuda en comunidades. • Coescucha en parejas. • Elaborar dibujos colectivos sobre la experiencia, expresada en murales o carteles. • Planificar asambleas comunitarias para discutir qué pasó y analizar la situación vivida. • Integrar a la población en tareas de reconstrucción. • Capacitar al recurso local. 	<p>Actividades comunitarias a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuar con los grupos de autoayuda. • Actividades recreativas. • Ejercicio físico de manera individual y colectiva. • Terapia ocupacional, por ejemplo, bordado en las mujeres, artesanías en los hombres. 	<p>Actividades comunitarias a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuar con los grupos de autoayuda. • Celebraciones religiosas de acción de gracias y por las pérdidas tenidas. • Continuar con la terapia ocupacional: bordado, elaboración de piñatas, de álbumes conmemorativos. • Desde el primer momento la población está en reconstrucción de viviendas. 	<p>Actividades comunitarias a realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuar con los grupos de autoayuda y finalizarlos. • Celebraciones religiosas. • Buscar medidas preventivas para casos de desastre. • Feria de los trabajos hechos en la terapia ocupacional. • Actividades recreativas.
N° de sesiones: Tres	N° de sesiones: Cuatro	N° de sesiones: Tres	N° de sesiones: Dos

Elaborado por Lic. Saca González y Lic. Cecilia Pocasangre

MOMENTO DE
DESAHOGO

Primera sesión

Segunda sesión

Tercera sesión

MOMENTO DE
MANEJO DE ESTRÉS

Primera sesión

Segunda sesión

Tercera sesión

Cuarta sesión

MOMENTO DE
BÚSQUEDA DE
SENTIDO A
LA EXISTENCIA

Primera sesión

Segunda sesión

Tercera sesión

MOMENTO DE
PROYECCIONES
Y CIERRE

Primera sesión

Segunda sesión

Momento de desahogo

Tiempo de duración: 2 horas 20 minutos.

1º

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Presentación e integración	Crear un clima de confianza entre los y las participantes, que permita generar el deseo de participar en el grupo de autoayuda.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. La presentación se realizará si hay personas que no se conocen. • Dinámica de integración: "La chancleta" (anexo 1). • Explicación a los/as participantes del objetivo que se persigue en este proceso y particularmente en esta sesión. Además se definirá el encuadre de las sesiones: día de reunión, lugar, hora, tiempo de duración de la reunión, puntualidad y responsabilidad de todos/as las asistentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 facilitadores/as del grupo • 7 -10 participantes • Una chancleta 	5 minutos 10 minutos 10 minutos
Diagnóstico en salud mental	Aplicar un instrumento que permita detectar molestias físicas y emocionales de los y las participantes al inicio del proceso de intervención.	Entre los/as facilitadores/as del grupo, se irá entrevistando a cada participante para llenar el instrumento diagnóstico (ver anexo 2). A las personas que pueden leer y escribir, dar indicaciones para que lo llenen por sí mismas/os.	<ul style="list-style-type: none"> • 7 -10 cuestionarios • 7 -10 lápices o lapiceros • Manual de "intervención en crisis" 	25 minutos
Desahogo	Promover un espacio de desahogo de la angustia, rabia, tristeza, impotencia vivenciadas durante el desastre.	Ejercicio de escucha grupal. Explicar los beneficios de hablar de las experiencias dolorosas vividas; y las "reglas de oro" de la coescucha que se explican en las páginas 17-19. Se promoverá la participación voluntaria de todos, se respetará si alguien prefiere mantenerse en silencio. Los/as facilitadores/as estarán pendientes de brindar apoyo emocional (darle la mano si ella o él quieren, permitirle que llore sin ser juzgado/a; darle masaje en los hombros, con su permiso por supuesto; expresarle que entendemos su dolor). Se procura que no acapare la palabra una sola persona, los/as facilitadores/as invitan al grupo a participar.	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • 1 cuaderno y lapicero para anotar lo más relevante de la sesión, así como de los testimonios • Manual de intervención en crisis 	1 hora
Relajación	Disminuir la angustia generada por el desahogo y finalizar tranquilamente la sesión.	Relajación reforzada (anexo 3). Es importante que la participación en la técnica sea de manera voluntaria.	<ul style="list-style-type: none"> • Manual de intervención • Optativo: grabadora y casete relajante 	20 minutos
Cierre	Hacer la despedida y recordar el encuadre.	Evaluación. Los/as participantes expresarán qué les pareció la reunión, lo que más les gustó, lo que menos les gustó, lo más difícil y lo que hay que mejorar. Se definen mecanismos para que a los/as participantes no se les olvide la fecha de la próxima reunión, hora y lugar.	Humanos	minutos . 10 minutos

Elaborado por Lic_ Cecilia Pocasangre con la colaboración de Lic. Sara González.

Momento de desahogo

Tiempo de duración: 2 horas 20 minutos.

2º SESIÓN

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de confianza e integración.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. Es importante saludar a todos/as los/as integrantes. También explicar el objetivo de la sesión, se recuerda lo que se hizo en las sesiones anteriores y lo que se hará en esta. • Técnica de integración. "Las buenas y nuevas", cada participante contará algo positivo, chistoso o gracioso, lo que le pasó el día anterior. Es necesario ayudar a los/as participantes a tratar de ver los aspectos positivos, no sólo los aspectos negativos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos: integrantes del grupo y facilitadores/as. 	10 minutos 15 minutos
Desahogo	Promover un espacio de creación artística que facilite a los participantes desahogarse.	<ul style="list-style-type: none"> • Dibujo libre acerca del tema "Mi experiencia durante la inundación o "La llena" (o el desastre en cuestión). En este momento, el dibujo es individual. Posteriormente a la elaboración de dibujos, se hace una presentación en la pared para que todos y todas puedan verlos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Hojas de papel bond o periódico, colores, crayolas, tirro, lápices 	25 minutos
Desahogo	Promover un espacio de desahogo sobre la experiencia dolorosa vivida.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio de escucha grupal. Se recordarán las "reglas de oro" de la coescucha y se pedirá a cada persona participante que exprese lo que quiso decir con el dibujo. Se facilita que se llore y exprese el dolor e impotencia que puedan estar sintiendo, así como el apoyo emocional a las personas que lo requieran. Si es posible, se puede grabar uno de los testimonios que nos parece más impactante para sistematizar experiencias o ver cambios al final de la intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Manual de "intervención en crisis" • Optativo: grabadora, casete 	1 hora.
Relajación	Facilitar un espacio de distensión grupal.	<ul style="list-style-type: none"> • "El masaje en tren". Todos las personas participantes nos colocamos paradas en círculo, cada participante coloca sus manos en los hombros de la persona que está delante y se practica masaje con las manos en los hombros, tratando de relajar los músculos tensos; luego se sube al cuello y posteriormente, en la cabeza, se hace el masaje de champú. 	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Optativo: grabadora y música relajante 	20 minutos
Cierre	Hacer la despedida y recordar el encuadre.	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar con los participantes qué les ha parecido la sesión y qué se puede mejorar. Recordar la fecha, hora y lugar de la próxima reunión. Invitarlos/as a una reunión para aprender a hacer una piñata, que se hará en una fecha que se programará con ellos/as (que deberá ser antes de la tercera sesión). 	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos 	10 minutos

Elaborado por Lic. Cecilia Pocasangre con la colaboración de Lic. Sara González.

Momento de desahogo

Tiempo de duración: 2 horas 25 minutos.

3º SESIÓN

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de confianza e integración.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo a todas las personas participantes. • Dinámica de integración: "Buscando la cola" (anexo 4). 	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos: integrantes y facilitadores/as 	5 minutos 10 minutos
Desahogo	Profundizar en la experiencia de desahogo acerca de las consecuencias del desastre a nivel personal, familiar y comunitario.	<p>Antes de iniciar la técnica, preguntar: ¿Cómo se han sentido?</p> <p>Es necesario que uno/a de los/as facilitadores/as anote las respuestas en su cuaderno, porque ayuda a ver los avances en la salud integral de los participantes. Recortes de periódicos. Pedir que recorten fotos de periódicos que reflejen los efectos que en la población dejó la tormenta tropical Mitch o cualquier otro desastre que aparezca en la crónica. Sugerimos por lo menos 10 ó 15 fotografías según sea el número de participantes.</p> <p>Colocar en una mesa o en el suelo y pedir a cada participante que escoja la foto que más le impacte, según su experiencia. Luego se les pide que cuenten qué sienten al ver la foto, qué les recuerda, si hay algo que quieran desahogar. Dar la oportunidad para que todos y todas hablen, pero hay que recordar que no es obligatorio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Periódicos con fotos de las inundaciones, cartulina, pegamento y forro plástico 	1 hora
Desahogo	Facilitar la expresión de la rabia que genera la pérdida de los recursos con que las familias contaban para sobrevivir.	<p>Quiebra de piñatas. Se toma a la piñata como la causante de todas las pérdidas que se han tenido, es importante que cada uno/a explique cuáles cree que fueron las causas de la inundación y las pérdidas, para que a estas las pueda ver en la piñata. Luego pedir a cada uno/a de los/as participantes que le peguen a la piñata cómo si ésta fuera la causante de los daños que ocasionaron la inundación. Hacer un espacio de escucha, contemplando las "reglas de oro", para que cada uno/a exprese cómo se siente y si esto le ha servido para algo o si desea llorar, gritar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Manual de intervención en crisis", una piñata (material para elaborar piñata: alambre de amarre y delgado, engrudo, papel de china, papel periódico), un palo y una pita 	30 minutos
Relajación .	Disminuir la angustia y la tensión nerviosa.	Relajación reforzada (anexo 3). Repetir la técnica de relajación que se realizó en la primera sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos 	20 minutos
Cierre	Hacer la despedida y recordar el encuadre.	Valorar cómo estuvo la sesión. Ya en esta sesión se promoverá que los/las participantes reflexionen sobre qué actividades comunitarias se pueden hacer para ayudar a que los demás desahoguen sus angustias y de qué manera ellos y ellas se pueden involucrar en su realización.	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos 	20 minutos

Elaborado por Lic. Cecilia Pocasangre.

1º SESIÓN

Momento de manejo de estrés

Tiempo de duración: 2 horas 30 minutos.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de confianza e integración	<ul style="list-style-type: none">• Saludo.• Explicar el objetivo de la sesión, hacer un resumen de las sesiones anteriores.• Técnica de integración: "La confianza". Invitar a formar un círculo, cada participante por turno se coloca en el centro, balanceándose, para ser sostenido por el grupo. Cuando todos y todas han tomado su turno, evaluar la experiencia.	<ul style="list-style-type: none">• Humanos	10 minutos 20 minutos 1 hora
Relajación	lograr la disminución gradual de la tensión emocional, tensión nerviosa y tensión muscular.	El método consiste en una serie sistemática de formulaciones verbales de contenido relajante. Enseñar a la persona la postura más cómoda, sentado/a o acostado/a. Pulsar un brazo para constatar el nivel de relajación/tensión al inicio. Formular las frases de contenido relajante, que la persona repita seis veces: "Estoy cómodamente recostado/a y tranquilo/a". A continuación formular la segunda frase: "Mi brazo derecho se relaja fácilmente". la persona debe cerrar los ojos (sigue en anexo 3). Evaluar cómo se sintieron con el ejercicio.	<ul style="list-style-type: none">• Humanos• Manual de "intervención en crisis", sillas o colchonetas o un lugar donde poder descansar	1 hora
Cierre	Hacer la despedida y recordar el encuadre.	Evaluar la sesión, preguntando cómo les pareció, qué fue lo que más les gustó, lo que menos les gustó, lo más difícil y las sugerencias. Recordar el día y la hora de la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none">• Humanos	20 minutos

Elaborado por Uc. Cecilia Pocasangre con la colaboración de Lic. Sara González.

2º SESIÓN

Momento de manejo de estrés

Tiempo de duración: 2 horas 15 minutos.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de confianza e integración	Saludo a las personas participantes y resumen de sesiones anteriores.	• Humanos	15 minutos
El estrés	Informar qué es el estrés: causas, situaciones y moduladores para propiciar la participación.	Exposición sobre conceptualización del estrés para que la persona haga algo para cambiar o modificar la forma en que reacciona ante el estrés y los eventos que lo producen. Lluvia de ideas sobre el significado del estrés, situaciones de la vida cotidiana que lo producen, efectos físicos y emocionales del mismo, formas de cómo manejarlo con sus propias palabras.	• Humanos • Manual de intervención en crisis"	15 minutos
Relajación	Relajarse para enfrentar la activación fisiológica que se da ante la confrontación del evento estresante.	F R I (focalización, respiración, imaginación). La persona sentada o acostada cierra los ojos y asume una postura cómoda; empieza a focalizar, inicialmente los elementos externos: sonidos o ruidos. Que el ruido llegue a ella. Cuando se da cuenta del ruido y este llegue, inhalar. Que localice distintos ruidos externos inhalando y exhalando. Que focalice su propio cuerpo, sienta los latidos de su corazón; después que empiece a focalizar la respiración, el aire entra y sale. Pasamos a focalizar las distintas partes del cuerpo: frente, pelo, cara, cuello, hombros, brazos, pecho, espalda, abdomen, caderas, muslos, piernas, pies. Una vez ha hecho esta focalización, pedirle que deje el cuerpo descansar como quiera, que se acomode. Le pedimos que imagine una pantalla blanca brillante, que empiece a pasar una película de los momentos agradables de su vida, aquellos donde sabía que nada podía fallar, donde reía y gozaba; que luego los eche en su mano derecha que está boca arriba. Cuando estén todos los momentos agradables dentro de la mano, hacer un puño para sostenerlos. Luego pensar rápidamente en una situación negativa o desagradable que le ha tocado vivir y colocarlo en su mano izquierda; después vaciar los momentos felices de su mano derecha adentro de la izquierda y notar como se equilibran sus emociones. Llevar sus manos juntas al pecho y sentirse lleno/a de nuevos recursos emocionales. Pedirle abrir los ojos al contar hasta tres.		
Cierre	Despedirse y recordar el encuadre de la sesión anterior.	Evaluar efectos del ejercicio. Evaluar la sesión.	• Humanos	15 minutos

Elaborado por Lic. Sara González

3ª SESIÓN

Momento de manejo de estrés

Tiempo de duración: 2 horas.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de confianza e integración.	Saludo a las personas participantes. Explicar objetivo de la sesión. Dinámica de integración: "Ofrezco/pido" (anexo S).	<ul style="list-style-type: none">• Humanos: integrantes del grupo y facilitadores/as• Manual de "intervención en crisis", papel bond, plumones	30 minutos
Expresión Corporal	Dirigir la energía por sus corrientes naturales para desbloquear los nudos causados por tensión emocional o física.	Movimientos de polaridad (anexo 6). Al finalizar los movimientos, evaluar los efectos preguntando a cada participante cómo se sintió.	<ul style="list-style-type: none">• Humanos• Manual de "intervención en crisis", colchonetas o un lugar donde recostarse	1 hora
Cierre	Hacer la despedida y recordar el encuadre.	Evaluar la sesión, preguntando a las personas participantes qué les pareció la reunión, los efectos del ejercicio, e informar sobre la fecha de la próxima reunión.	<ul style="list-style-type: none">• Humanos	30 minutos

Elaborado por Lic. Sara González

1^a

Momento de búsqueda de sentido a la vida

Tiempo de duración: 2 horas.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de confianza e integración	Se dirige un saludo a los/as asistentes y se hace una evaluación, preguntando a cada participante cómo se sienten en lo físico, mental, emocional y espiritual.	• Humanos y manual del promotor	15 minutos
Búsqueda del sentido de la vida	Promover en la población el sentido de la esperanza y de recursos personales.	"Mis tres primeras cosas". Consiste en solicitar a los y las participantes que recuerden las tres primeras cosas que sacaron antes de huir por «la llena». Cuando cada uno ha compartido su experiencia, se les pregunta si creen que sacaron lo correcto o qué les gustaría haber sacado y, si volviera a pasar la llena, cuáles serían las tres primeras cosas que sacarían. Con esto se pretende que acepten lo inevitable, que valoren su vida y la de sus seres queridos como lo principal que se sacó en la llena. Técnica de visualización dirigida sobre por qué estoy vivo/a. Pedirles que se sienten lo más cómodamente en sus sillas, que cierren sus ojos. Respirarán profundamente tres veces. Se inicia un viaje mental por un camino empedrado, vamos caminando, luego el camino es de polvo, hasta que llegamos a una montaña, buscamos en esta montaña el lugar más agradable para cada uno/a de nosotros/as, el más fresco. En este lugar donde nos sentimos bien con nosotros/as mismos/as, nos sentamos y nos preguntamos ¿por qué estoy vivo/a?, ¿cuál es mi tarea en la vida? Dejo que las ideas fluyan por mí y expreso con amor y escucho con amor las razones por las que considero que aún vivo, a pesar de lo que me ha sucedido. Repaso mis cualidades, las nombro una por una y me doy cuenta de que ante mí misma/o y Dios soy una persona muy valiosa. Doy gracias a Dios (sea cual sea mi creencia religiosa) por estas maravillas que ha obrado en mí. Es hora de regresar, me levanto e inicio mi camino de regreso con la seguridad de que cuando yo necesite sentirme apoyada/o puedo regresar a este lugar y estar en contacto con Dios y conmigo mismo/a.	• Humanos • Papelones, tirro, plumones	15 minutos 1 hora 10 minutos 25 minutos
Cierre	Cerrar la sesión y evaluar resultados.	Se pregunta cómo se sintieron en el desarrollo de esta sesión, lo que más les gustó, lo que menos les gustó, lo más difícil y lo que descubrieron de sí mismos/as al final de los ejercicios. Se les recuerda la siguiente reunión, el día, la hora y el lugar.	• Humanos	30 minutos

Elaborado por Lic. Cecilia Pocasangre

2ª SESIÓN

Momento de búsqueda de sentido a la vida

Tiempo de duración: 2 horas, 10 minutos

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e introducción	Generar un ambiente de confianza e integración.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo (tomar en cuenta a cada uno/a de los participantes en el grupo) y recordar del encuadre. • Dinámica de integración: "Las olas" (anexo 8). Al finalizar la dinámica, se les pregunta a los y las participantes cómo se sintieron, pues el juego recrea un desastre natural que tiene que ver con inundaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Sillas o bancas • Manual de "intervención en crisis" 	<p>2 minutos 15 minutos</p>
Búsqueda de sentido a la vida	Facilitar en la población el desarrollo de la esperanza, buena autoestima e iniciativa para seguir adelante.	<p>Ejercicio: "Cambios de significado de la vida". Pedir a las personas participantes que piensen y anoten cómo cambió el significado de la vida desde que sucedió la tragedia. Luego se da un espacio de escucha grupal para que cada participante comparta su experiencia y se puedan hacer las siguientes preguntas: ¿Cómo ven la vida ahora? ¿Qué significa para ustedes vivir? Es importante que quienes coordinan la sesión rescaten lo positivo de las diferentes experiencias, así como den una lectura a la realidad con mayor esperanza; por ejemplo: "Esta experiencia nos lleva al camino de la oportunidad de mejorar en muchos aspectos, pero esa es tu decisión".</p> <p>Ejercicio: "Mis creencias y mi fe". Dar las siguientes instrucciones: "Todos hemos tenido en algún momento de la vida, unas creencias, una fe en algo: fe en Dios, en la naturaleza, en otras personas o en cualquier otra cosa. Esas creencias o fe nos han ayudado a ser mejores, a saber sobrellevar los problemas con valentía. Tal vez en este momento te cueste trabajo recurrir a tus creencias, esto es normal. Has sufrido mucho, pero la fuente de este poder está ahí, créaslo o no, utilícelo o no. El ejercicio que ahora vamos a hacer se refiere a las creencias y la fe que hemos tenido en la vida pasada. Quiero que recuerdes algunas de estas creencias que en algún momento de la vida te sirvieron para superarte. Piensa en estas creencias, anótalas, ¿cómo te servían? Luego, cada participante, comparte su experiencia y reflexiona. ¿Cómo te pueden servir ahora?"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Papel bond, lapiceros • Manual de "intervención en crisis" • Humanos • Manual de "intervención en crisis" 	<p>45 minutos 45 minutos</p>
Cierre	Valorar cómo estuvo la sesión.	Distensionar. Se valora entre todos y todas qué les pareció la sesión (cómo se sintieron, asistencia, puntualidad, se recuerda el encuadre para próxima sesión). Se realiza cualquiera de las técnicas de relajación que ya se han aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond, lapicero • Manual de "intervención en crisis" 	<p>10 minutos 10 minutos</p>

Elaborado por Lic. Cecilia Pocasangre

3ª SESIÓN

Momento de búsqueda de sentido a la vida

Tiempo de duración: 2 horas, 35 minutos.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e introducción	Generar un ambiente de confianza e integración.	Saludar. Se deja abierta la técnica de animación a realizar.	• Humanos y manual del promotor	10 minutos
Búsqueda de sentido a la vida	Reflexionar sobre las distintas formas de resistencia a cambiar que tenemos en la vida.	Ejercicio: "Los nueve puntos ". Consiste en conectar los nueve puntos presentados, en forma de un cuadrado. Se tienen que unir mediante cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel. La solución de este problema es fuera de lo común y tanto el problema como la solución tienen mucho que ver con situaciones de la vida real (ver anexo 9). Es necesario tomar en cuenta para el ejercicio la imposibilidad de hallarle solución al acertijo, comparando con las dificultades para superar el impacto del desastre y reflexionar acerca de que éstas dificultades tienen solución, pero a lo mejor una solución fuera de lo común.	• Humanos y manual del promotor	40 minutos
Redes	Potenciar las redes que cada participante tiene.	Ejercicio de redes: "Mis redes actuales y futuras". Se explica al grupo la importancia de contar con redes de colaboración para apoyo mutuo durante la recuperación. Se pide a cada participante que dibuje con círculos y líneas sus principales redes familiares y sociales actuales: las más cercanas, las regulares y las lejanas. (Ver anexo 10). Después se les pide que analicen quiénes le hacen falta para tener redes completas y dónde puede conocer personas que podrían cumplir esa función. Luego se comparte con el grupo lo hecho individualmente. Los/as facilitadores/as del grupo tendrán que dar seguimiento en las siguientes sesiones, cómo cada participante está potenciando sus redes sociales. Si hay dificultades y se acentúa el aislamiento en las personas, hay que remitir el caso a los/as psicólogos/as.	• Humanos y manual del promotor	1 hora y 15 minutos
Cierre	Valorar cómo estuvo la sesión. Distensionar. Evaluar la actividad.	Se finalizará la sesión, con una canción de Roberto Carlos (se podría escoger entre "Un millón de amigos", "La montaña" o "fe"). Se entregará a cada participante una copia de la canción y, de preferencia, tener grabadora y casete para que puedan aprenderse la canción. Al finalizar, se recuerda el encuadre.	• Humanos • Casetes y grabadora, hoja de cantos	10 minutos 15 minutos 5 minutos

Elaborado por Lic. Cecilia Pocasangre

1ª

Momento de proyecciones y cierre

Tiempo de duración: 1 hora.

Subtema	Objetivo Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de confianza e integración: Saludar a todos/as las personas participantes. Explicar el objetivo de la sesión. Encuadre.	<ul style="list-style-type: none">• Humanos• Manual de "intervención en crisis"	
Búsqueda de valores de subsistencia	<u>Generar la búsqueda de la esperanza</u> - Dinámica "Mi mayor esperanza". El facilitador pide al grupo sentarse formando un círculo donde todos puedan observarse. Pedir que cierren sus ojos un momento (encender la grabadora) y transportarse en el tiempo cinco años después del momento actual, e imaginarse que están haciendo algo que les gusta hacer, pensar cómo lo hicieron para conseguirlo y qué personas están cerca de ellas en ese momento. Pedir que abran los ojos y cada uno cuente al grupo su experiencia comenzando con la frase: "Mi mayor esperanza es...". El ejercicio termina cuando todas las personas han contado brevemente su experiencia.	<ul style="list-style-type: none">• Grabadora• Casete con música suave	
Cierre	<u>Hacer la despedida. y facilitar el encuadre</u> : Evaluar la sesión.	<ul style="list-style-type: none">• Humanos	20 minutos

Elaborado por Lic. Sara González.

2ª SESIÓN

Momento de proyección y cierre

Tiempo de duración: 2 horas, 35 minutos.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de confianza e integración.	Saludo. Explicar objetivo de la sesión.	• Humanos	5 minutos
Búsqueda de valores	Contribuir a la generación de valores que permitan el deseo de apreciar la vida.	Dinámica "Tres objetos". Recordar el encuadre de las sesiones anteriores. El facilitador pide al grupo sentarse en círculo. Cada persona saca sus objetos personales y explica al grupo por qué lleva consigo tales cosas, sea de significado práctico o emocional. Cada persona indica cuál de los tres tiene mayor valor y por qué. Al final se les pide evaluar de qué les sirvió el ejercicio.	• Humanos • Tres objetos • Manual de "intervención en crisis"	45 minutos
Despedida	Tener un espacio para hacer una despedida de las pérdidas.	Visualización. Sugerir que adopten una posición cómoda, cerrando los ojos para concentrarse en la persona, animal o cosa de la que desean despedirse, por ya no tenerla consigo (anexo 12).	• Humanos • Manual del promotor	20 minutos
Proyección	Redefinir proyectos de vida.	las claves para lograr un objetivo. Sugerir que en parejas se dirijan el ejercicio del anexo 11.	• Humanos • Manual del promotor	30 minutos
Evaluación del impacto del modelo	Aplicar instrumento que permita detectar cómo están los participantes al final del proceso de intervención.	Entre los/as facilitadores/as del grupo, entrevistar a cada participante para llenar el instrumento diagnóstico (anexo 2). A las personas que puedan leer y escribir, se les darán las indicaciones para que lo llenen por sí mismas.	• 7 6 10 cuestionarios • 7 6 10 lápices o lapiceros • Manual de "intervención en crisis"	25 minutos
Cierre	Hacer la despedida.	Valorar cómo estuvo toda la fase de intervención en crisis.	• Humanos • Papelógrafos	30 minutos

Elaborado por Lic. Sara Gonzalez, con la colaboración de Lic. Cecilia Pocasangre.

Anexos

- 1 .Dinámica "La chancleta"
2. Instrumento diagnóstico
 - 2.A. Cuestionario ilustrado de síntomas
3. Ejercicio de relajación con refuerzo verbal
4. Dinámica "Buscando la cola"
5. Dinámica "Ofrezco/pido"
6. Movimientos de polaridad
7. Encuentro con la sabiduría del alma
8. Dinámica de las olas
9. Ejercicio de los nueve puntos
10. Mis redes actuales y futuras
11. Las claves para lograr un objetivo
12. Despedida: ejercicio básico

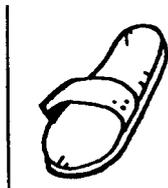
Anexo 1

Dinámica “La Chancleta”

Se hacen dos filas de gente, numerándose del uno al dos; se coloca una fila frente a la otra.



Si cae boca arriba, los de la fila uno se ríen a carcajadas y los de la fila dos permanecen serios.



Lanzamos una chancleta al aire.



Pero si la chancleta cae boca abajo, los de la fila uno se quedan serios y se ríen los de la fila dos.



Si alguna persona de la fila que tiene que estar seria, se ríe, entonces pasa a lanzar la chancleta al aire.

Anexo 2

Instrumento diagnóstico

- Cuestionario ilustrado de síntomas
 1. ¿Qué es?
 2. ¿Cómo aplicarlo?
 3. ¿Cómo interpretarlo?

- Es un instrumento básico para obtener información sobre el estado de salud mental.
- Con él se puede obtener respuestas interesantes sobre síntomas específicos.

- Antes de aplicarse
 - Debe quedar claro que las respuestas se refieren a cómo se ha sentido en los últimos 30 días.
 - Si usted hace las preguntas, debe leerlas exactamente como están en el cuestionario.
 - Debe tenerse cuidado de que la X se marque en el espacio correspondiente a la pregunta que se está respondiendo.

- Después de llenar el cuestionario
 - Debe ampliarse la información sobre las preguntas marcadas por el entrevistador.

- Algunas orientaciones sobre cómo hacerlo
 1. **¿Tiene frecuentes dolores de cabeza?** Es necesario insistir en que se trata de dolores que se presentan frecuentemente. Si el/la entrevistado/a dice que de vez en cuando le dan, o cuando tiene otra respuesta parecida, no tome esto como cierto.

 2. **¿Tiene mal apetito?** En los últimos 30 días no ha tenido apetito, come muy poco, o no siente deseos de comer. Si es el caso contrario, no marque.

3. ¿Duerme mal?

Usted deberá ampliar la pregunta, indagando si el/la entrevistado/a demora dos o más horas en quedarse dormido/a por las noches si despierta por la mañana dos o más horas antes de lo acostumbrado o si el sueño es interrumpido por frecuentes sobresaltos.

4. ¿Se asusta con facilidad?

Todo lo/a asusta o se asusta fácilmente, es decir, presenta un comportamiento que llama la atención de los demás. A veces el paciente mismo puede decir: "Ando como sobresaltado".

5. ¿Tiene temblor de manos?

Se siente tembloroso/a o le tiemblan las manos. Pídale al/a paciente que le muestre cómo le tiemblan las manos.

6. ¿Se siente nervioso, tenso o aburrido?

Puede que solamente haya tenido uno, dos o tres de esos síntomas. Usted anotará el síntoma que haya indicado el/la paciente.

7. ¿Sufre de mala digestión?

Todo lo que come le cae mal al estómago. Si el/la entrevistado/a responde que sólo siente esto en determinadas ocasiones o con ciertos alimentos, no debe considerarse esta como una respuesta positiva.

8. ¿No puede pensar con claridad?

Siente que no puede pensar con claridad o bien, que le cuesta pensar a tal punto que no puede realizar sus labores del día.

9. ¿Se siente triste?

Este es un síntoma bastante claro y la persona puede expresar fácilmente que se ha sentido triste. Como en todos los anteriores síntomas, esto debe ser algo que ocurra en forma más o menos constante.

10. ¿Llora usted con mucha frecuencia?

Llora por cualquier cosa, es decir, con una frecuencia que no es usual y de una manera que no se presenta normalmente en las personas. Si el/la paciente dice que ha llorado por una causa razonable, por ejemplo, la muerte de un ser querido, usted anotará la causa.

11. **¿Tiene dificultades en disfrutar de sus actividades diarias?**

Las actividades del día le causan problemas o sufrimiento. También usted puede preguntarle si está contento con lo que hace diariamente, a lo que él o ella responderá sí o no. Al hacer esta pregunta, trate de obtener una respuesta correcta; usted repetirá la pregunta junto con las aclaraciones que le siguen.

12. **¿Tiene dificultades para tomar decisiones?**

Cuando el/la paciente vacila en el momento de tomar decisiones, aun en el caso de situaciones sin mayor importancia, sin ser capaz de llegar a una determinación final.

13. **¿Tiene dificultades en hacer su trabajo? (¿sufre usted con su trabajo?)**

Usted también podrá preguntarle: ¿Encuentra que no le gusta nada de lo que hace, o que se le olvidan las cosas? Esta pregunta sirve tanto para las personas que tienen un trabajo y que ganan un sueldo, como para las personas que realizan tareas en la casa ó en el campo. Es importante aclarar esta pregunta porque no se trata, por ejemplo, de la dificultad que puede tener una persona en conseguir trabajo.

14. **¿Es incapaz de desempeñar un papel útil en su vida?**

Puede también preguntarle: ¿Siente usted que son inútiles todos sus esfuerzos por conseguir algo en su vida?

15. **¿Ha perdido interés en las cosas?**

Es decir, ¿siente usted que ya nada le llama la atención, que ha perdido el gusto de las cosas, o sea que en estos últimos 30 días ha perdido totalmente el interés por las cosas que antes le llamaban la atención?

16. **¿Siente que usted es una persona inútil?**

Es decir, ¿le parece que las cosas le salen mal? o ¿siente usted que lo que hace carece de valor o de utilidad?

17. **¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?**

Pregúntele si estas ideas o pensamientos son frecuentes. ¿Cuándo tiene estas ideas? ¿Cómo ha pensado hacer esto? Las respuestas a estas preguntas pueden dar una idea de si en realidad la persona ha tenido o tiene estas ideas.

En algunas ocasiones las personas pueden sentirse molestas porque se les pregunta esto; por lo tanto, es importante que usted lo haga en un tono natural, sin hacer énfasis en ninguna palabra.

18. ¿Se siente cansado?

¿Se ha sentido muy cansado, fatigado o sin fuerzas, sin que haya una causa para ello? Si el/la entrevistado/a responde que se cansa cuando corre, cuando sube gradas, esto no se considera como respuesta positiva.

19. ¿Tiene sensaciones desagradables en su estómago?

Pídale que diga con sus propias palabras qué es lo que siente, por ejemplo, agruras, ardor, dolor, pesadez en el estómago; pero insista en que sea sólo lo que ha sentido en los últimos 30 días.

20. ¿Se cansa con facilidad?

Pregúntele si este cansancio lo siente haciendo las mismas cosas que antes no lo cansaban. Mire cuál fue la respuesta a la pregunta 18. Si el/la paciente le observa que ya hizo esta pregunta o una parecida, dígame que no importa, que esta es diferente.

21. ¿Siente usted que alguien ha tratado de herirlo en alguna forma?

Es decir, ¿siente que alguien lo/a persigue para hacerle daño, causarle algún perjuicio y esto lo mantiene a usted muy preocupado/a? Se refiere a algo que la persona "siente", no a hechos ocurridos en la realidad. Esta pregunta presenta cierta dificultad y es necesario tener especial cuidado en hacerla, pues existe la posibilidad de considerar la respuesta como positiva en verdad, cuando se trata de una situación real, por ejemplo, cuando alguien realmente ha tratado de herir al paciente.

22. ¿Es usted una persona mucho más importante que lo que piensan los/as demás?

Es decir, ¿es usted un gran personaje, que tiene poderes especiales, que tiene mucho dinero, que ha hecho grandes inventos?

23. ¿Ha notado interferencia o algo raro en sus pensamientos?

Es decir, ¿siente usted que le están controlando la mente, recibe órdenes telepáticas o por televisión, u órdenes de otros planetas o de personas?

24. ¿Oye voces sin saber de dónde vienen o que otras personas no pueden oír?

Una respuesta positiva debe indagarse a través de preguntas adicionales para cerciorarse de la presencia o ausencia del síntoma. Por ejemplo: ¿las oye claramente? ¿Las conoce? ¿Son voces de hombre o de mujer? ¿Qué le dicen? ¿Son desagradables? ¿Está dormido/a o despierto/a? Si la persona oye voces cuando está durmiendo, no se marca; si las voces consisten simplemente en escuchar su nombre ocasionalmente, aun cuando no haya nadie alrededor, tampoco se marcará.

25. **¿Ha tenido convulsiones, ataques o caídas al suelo con movimiento de brazos y piernas?, ¿con mordeduras de la lengua o pérdida del conocimiento?** Aquí se pide que el/la paciente haya presentado todos estos síntomas para considerar la respuesta como positiva. De lo contrario, se considera como ataque histérico.
26. **¿Alguna vez le ha parecido a su familia, sus amigos/as, su médico/a o su sacerdote que usted estaba bebiendo demasiado licor?**
Pídale al/la paciente que explique qué es lo que le dicen estas personas a él o ella.
27. **¿Alguna vez ha querido dejar de beber, pero no ha podido?**
Explique la manera en que trató de dejar de beber, y cómo fue que volvió a recaer.
28. **¿Ha tenido alguna vez dificultades en el trabajo (o estudio) a causa de la bebida, como beber en el trabajo o en el colegio, o faltar a ellos?**
Se considera la respuesta positiva cuando el/la entrevistado/a manifiesta que ha sido amonestado/a varias veces, suspendido/a o retirado/a del trabajo o sitio de estudio por razón de su comportamiento, falta de asistencia o bajo rendimiento ocasionados por la bebida.
29. **¿Ha estado en riñas o lo/a han detenido estando borracho/a?**
Explique la situación en que se dio y el motivo específico por que peleó o fue detenido/a.
30. **¿Le ha parecido alguna vez que usted bebía demasiado?**
¿Se embriaga usted una o más veces a la semana, o toma más de tres cervezas diarias, o más de un litro de vino, o más de tres tragos de licor fuerte al día?

• Interpretación de las respuestas

Descártense los cuadros según aparecen escritos acá, ya que muchos de los síntomas se repiten; pero es la combinación de estos con otros lo que hace que los cuadros sean simples peculiaridades de personalidad, o señales de que las personas necesitan ayuda porque están viviendo o han vivido una situación difícil, o pueden ser indicativos de que la persona, además de nuestro apoyo, necesita la intervención de algún profesional.

Características de algunas personalidades

Obsesiva 1.3.6.11.12.13.21.
Histórica 1.2.4.6.7.10.16.19.22. (25)

(25)* No presenta las características necesarias para considerarse como un ataque convulsivo epiléptico.

Cuadros en los que podemos intervenir directamente en el proceso de ayuda

Angustia 1.3.4.5.6.7.8.19.20.
Somatización 1.2.3.4.5.6.7.11.13.15.16.18.19.20.
Depresión 1.2.3.8:9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.20.
Neurosis 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.

Cuadros en los que podemos intervenir indirectamente, sólo como apoyo a la persona (en algunos casos) o a la familia, pero donde se hace necesaria la intervención de un profesional

Alcoholismo 4.5.23.26.27.28.29.30.
Síndrome convulsivo epiléptico 4.6.25.
Síndrome orgánico del cerebro 1.2.3.4.5.8.15.20.22.23.24.
Psicosis.....3.4.6.8.14.21..22.23.24.

Anexo 2.A. **Cuestionario ilustrado de síntomas**

Nombre:

Fecha:

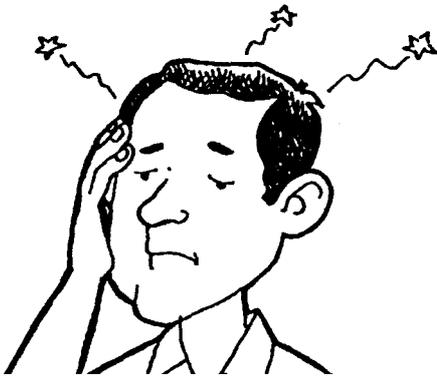
mes día año

Nos interesa conocer acerca de su salud y de su estado de ánimo después de la experiencia del desastre. Por favor, indique con una x la respuesta que mejor describa su situación.

	SÍ	NO
1. ¿Padece usted frecuentemente de dolores de cabeza?	()	()
2. ¿Tiene usted mal apetito?	()	()
3. ¿Duerme usted mal?	()	()
4. ¿Se asusta con facilidad?	()	()
5. ¿Sufre de temblor de manos?	()	()
6. ¿Se siente nervioso/a tenso/a o aburrido/a?	()	()
7. ¿Sufre de mala digestión?	()	()
8. ¿No puede pensar con claridad?	()	()
9. ¿Se siente triste?	()	()
10. ¿Llora usted con mucha frecuencia?	()	()
11. ¿Tiene dificultades en disfrutar de sus actividades diarias?	()	()
12. ¿Tiene dificultades para tomar decisiones?	()	()
13. ¿Tiene dificultades en hacer su trabajo?	()	()
14. ¿Se siente incapaz de desempeñar un papel útil en la vida?	()	()

15. ¿Ha perdido interés en las cosas habituales? () ()
16. ¿Siente usted que es una persona inútil? () ()
17. ¿Ha tenido la idea de acabar con su vida? () ()
18. ¿Se siente cansado/a? () ()
19. ¿Tiene sensaciones desagradables en su estómago? () ()
20. ¿Se cansa con facilidad? () ()
21. ¿Siente usted que alguien ha tratado de herirle de alguna forma? () ()
22. ¿Es usted mucho más importante que lo que piensan los/as demás? () ()
23. ¿Ha notado alguna interferencia o algo raro en sus pensamientos? () ()
24. ¿Oye voces sin saber de dónde vienen o que otras personas no pueden oír? () ()
25. ¿Ha tenido convulsiones, ataques o caídas al suelo con movimientos de brazos, piernas, con mordeduras de la lengua y pérdida del conocimiento? () ()
26. ¿Alguna vez le ha parecido a su familia, amigos/as, médico/a, sacerdote o pastor que usted estaba bebiendo demasiado licor? () ()
27. ¿Alguna vez ha querido dejar de beber, pero no ha podido? () ()
28. ¿Ha tenido alguna vez dificultades en el trabajo (o estudio) a causa de la bebida, como beber en el trabajo o colegio, o faltar a ellos? () ()
29. ¿Ha estado en riñas o lo/a han detenido estando borracho/a? () ()
30. ¿Le ha parecido alguna vez que usted bebía demasiado? () ()

Cuestionario ilustrado de síntomas



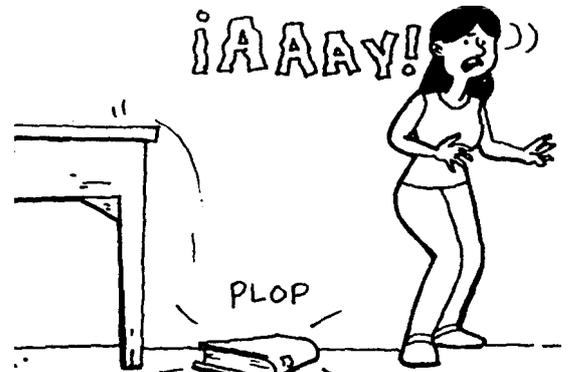
1. ¿Padece usted frecuentemente de dolor de cabeza?



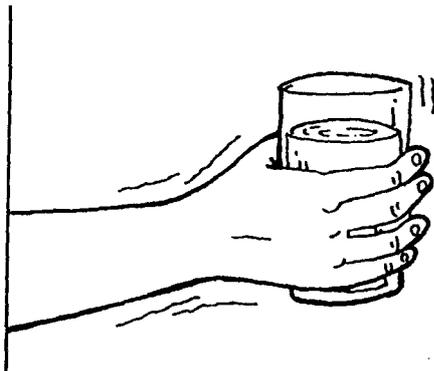
2. ¿Tiene usted mal apetito?



3. ¿Duerme usted mal?



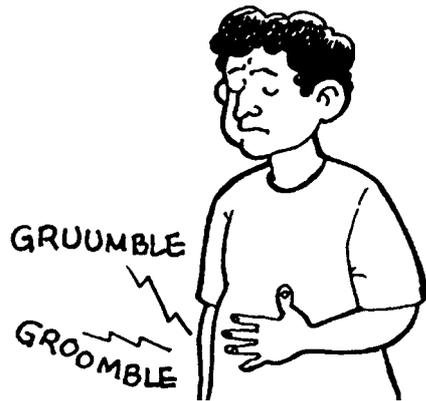
4. ¿Se asusta con facilidad?



5. ¿Sufre de temblor. de manos?



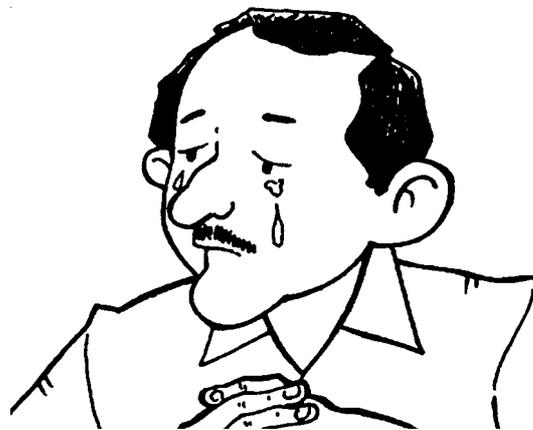
6. ¿Se siente nervioso/a tenso/a o aburrido/a?



7. ¿Sufre de mala digestión?



8. ¿No puede pensar con claridad?



10. ¿llora usted con mucha frecuencia?



11. ¿Tiene dificultades en disfrutar de sus actividades diarias?



12. ¿Tiene dificultades para tomar decisiones?



13. ¿Tiene dificultades en hacer su trabajo?



14. ¿Se siente incapaz de desempeñar un papel útil en la vida?



15. ¿Ha perdido interés en las cosas habituales?



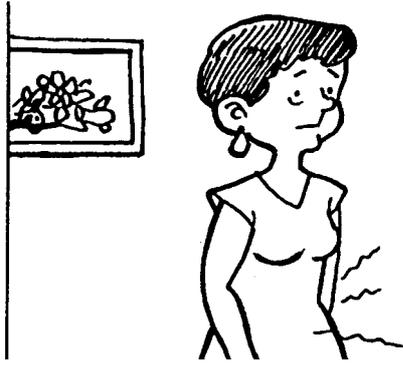
16. ¿Siente usted que es una persona inútil?



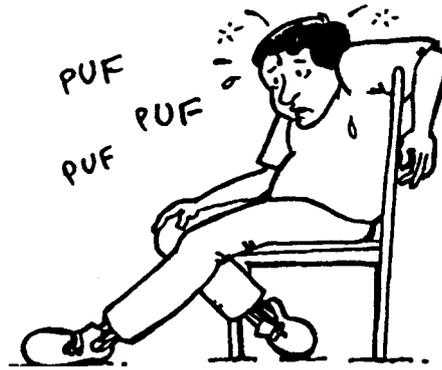
17. ¿Ha tenido la idea de acabar con su vida?



18. ¿Se siente cansado/a?



19. ¿Tiene sensaciones desagradables en su estómago?



20. ¿Se cansa con facilidad?



21. ¿Siente usted que alguien ha tratado de herirle de alguna forma?



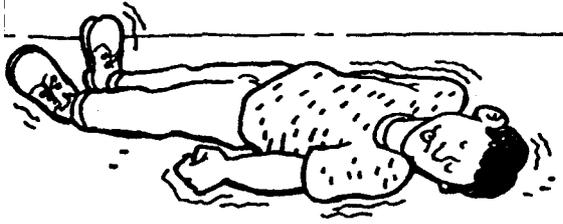
22. ¿Es usted mucho más importante que lo que piensan los/as demás?



23. ¿Ha notado alguna interferencia o algo raro en sus pensamientos?



24. ¿Oye voces sin saber de dónde vienen o que otras personas no pueden oír?



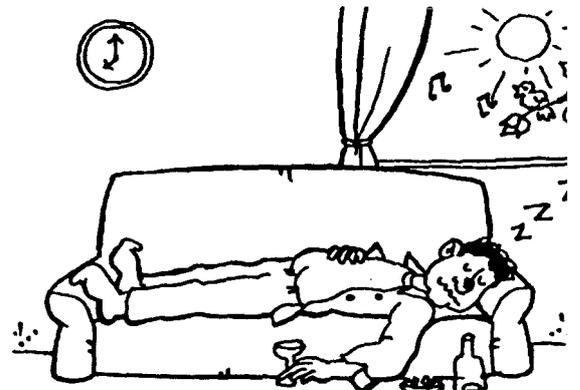
25. ¿Ha tenido convulsiones, ataques o caídas al suelo con movimientos de brazos, piernas, con mordeduras de la lengua y pérdida del conocimiento?



26. ¿Alguna vez le ha parecido a su familia, amigos/as, médico/a, sacerdote o pastor que usted estaba bebiendo demasiado licor?



27. ¿Alguna vez ha querido dejar de beber, pero no ha podido?



28. ¿Ha tenido alguna vez dificultades en el trabajo (o estudio) a causa de la bebida, con beber en el trabajo o colegio, o faltar a ellos?



29. ¿Ha estado en riñas o lo/a han detenido estando borracho?



30. ¿Le ha parecido alguna vez que usted bebía demasiado?

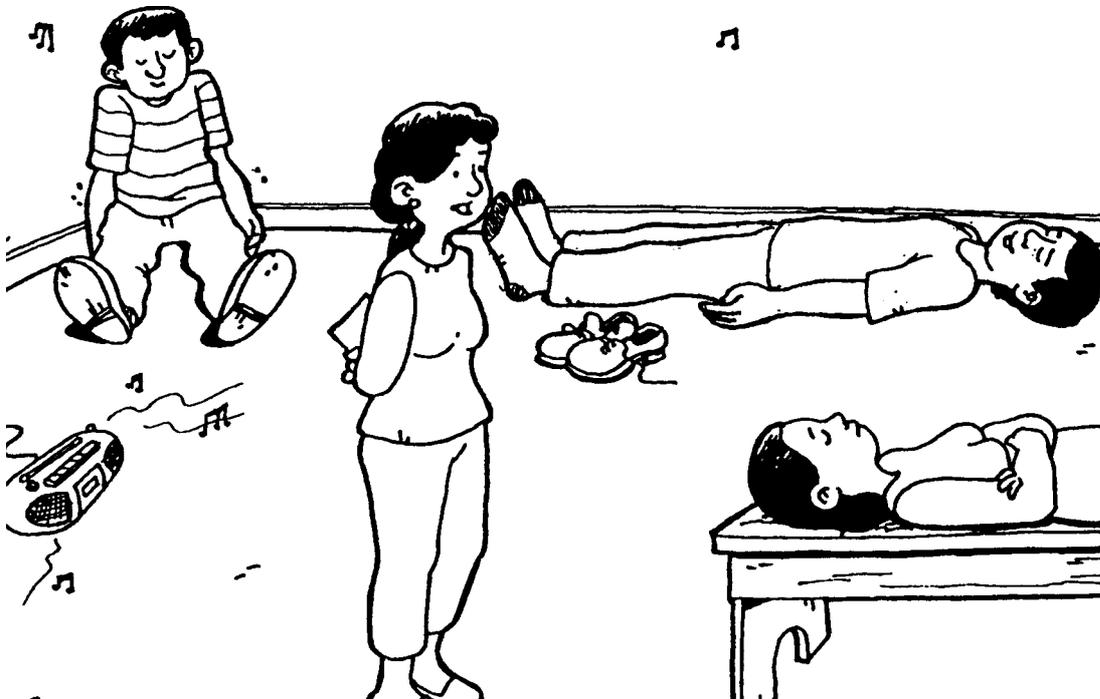
Anexo 3

Ejercicio de relajación con refuerzo verbal

Lista de frases

1. Usted está cómodamente recostado (o sentado) y tranquilo.
2. Su brazo derecho se relaja fácilmente.
3. Su brazo izquierdo se relaja fácilmente.
4. Sus brazos se relajan completamente.
5. Su pierna derecha se relaja fácilmente.
6. Su pierna izquierda se relaja fácilmente.
7. Sus piernas se relajan fácilmente.
8. Sus brazos y piernas se relajan completamente.
9. Sus hombros y cuello se relajan fácilmente.
10. Los músculos de su abdomen se relajan fácilmente.
11. Todos sus músculos se relajan fácilmente.
12. Todo su cuerpo se relaja completamente.

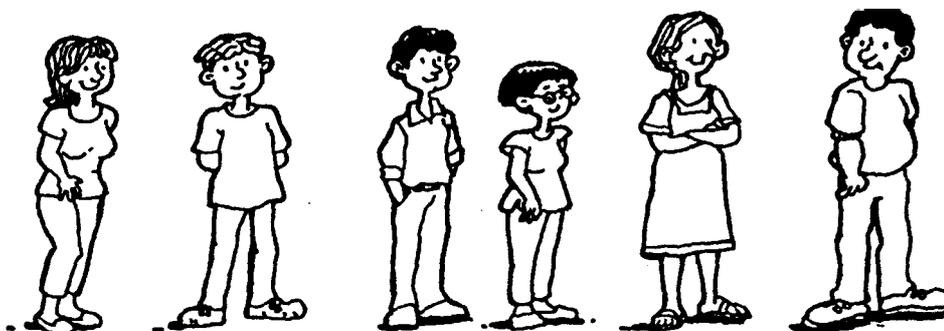
Al contar tres, abre los ojos para reactivarse completamente.



Anexo 4

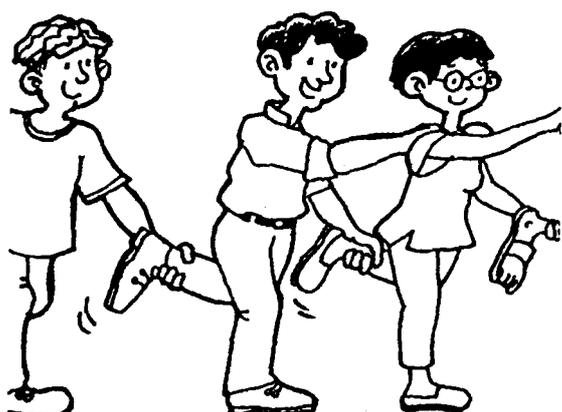
Dinámica "Buscando la cola"

Todos los/as participantes hacen una fila.



Ponemos una mano sobre el hombro del/a que está adelante y con la otra mano le agarramos el pie.

El juego es que la cabeza de la fila debe alcanzar la cola. Para conseguirlo, hay que caminar saltando en un pié, despacio



Si la fila se rompe o alguien se cae, hay que intentarlo de nuevo.



Para lograrlo, se debe saltar sobre un solo pie y al mismo ritmo.



Anexo 5

Dinámica "Ofrezco/pido"

Materiales requeridos;



Procedimiento

El/la facilitador/a reparte las dos hojas de papel, los marcadores y dos pedazos de tirro entre los/as participantes.

Les explica que, con letra grande y observable a cierta distancia, escriban en una de las hojas la palabra **pido**. Y en la otra hoja, la palabra **ofrezco**.

Cada persona se retira en privado a escribir qué quiere pedirle al grupo y qué quiere ofrecerle.



Una vez que todos/as han escrito lo que piden y ofrecen, pegan sobre su pecho la hoja que dice **ofrezco**, y en su espalda la hoja que dice **pido**.



Se les pide circular por el salón, leyendo y permitiendo que sus compañeros/as lean lo que han escrito en sus respectivos papeles. El ejercicio termina cuando todos/as han leído el contenido de lo escrito por el resto de compañeros/as.

Es opcional si el/la facilitador/a estima conveniente que las personas participantes conserven las hojas colocadas donde están por el resto de la sesión o parte de ella.

Anexo 6

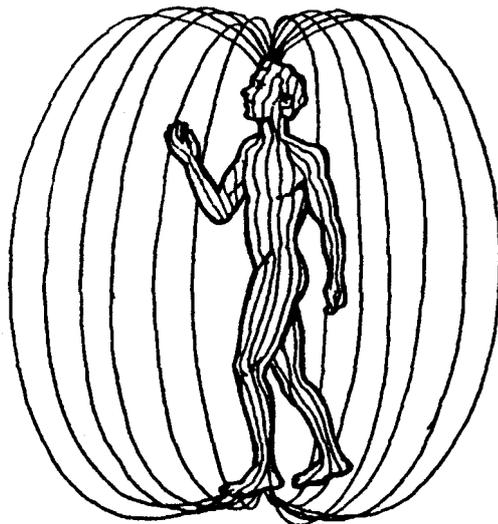
Movimientos de polaridad

La terapia de la polaridad es un sistema de salud que trata a la persona entera. Este sistema usa cinco principios para devolver la salud y vitalidad a la persona.

- El principio más importante es amor, la esencia de la curación y de una vida contenta y sana.
- Pensamientos y actitudes positivas activan el amor como servicio para otros y para nosotros mismos.
- Los movimientos y manipulaciones suaves usados en este sistema invitan a la persona a relajarse para restablecer el balance y bajar la incomodidad.
- El principio de movimiento en la forma de ejercicios suaves y fáciles crea el flujo de energía para capacitar el cuerpo a ser más fuerte, más flexible y más enérgico.
- Una dieta a base de comidas naturales y sanas también es recomendable.

Usando las corrientes de la fuerza de vida que fluye naturalmente por las manos de cada persona, se puede liberar y balancear la energía de una persona. Cuando esta energía fluye libremente, se puede sentir paz, alegría, amor y salud.

La fuerza de vida ha sido llamada con varios nombres durante los siglos (la luz, grana, chi o ki, la fuerza cósmica, etc.); la fuerza de vida fluye por el cuerpo como un sistema circulatorio, cargando cada célula de su vía. El estrés o la tensión puede bajar o bloquear esta corriente de energía. Los movimientos de polaridad dirigen la fuerza de vida por sus corrientes naturales para desbloquear los nudos causados por tensión emocional o física.



- **Método**

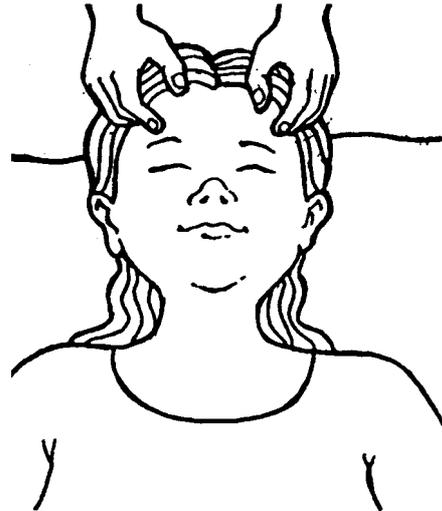
La persona está acostada boca arriba en una cama, una colchoneta, o un lugar cómodo, con la cabeza hacia la dirección norte. Los primeros movimientos se pueden hacer estando sentado o de pie detrás de la cabeza de la persona. Antes de empezar, frótese las manos y los dedos juntos vigorosamente por un minuto para generar la energía de sus manos. Durante la sesión pídale a la persona que respire profundamente para ayudar al flujo de la energía por todas las partes del cuerpo.

LA CABEZA

El halo

Objetivo: durante este movimiento, la terapia debe enfocarse y centrarse para entrar en el campo de energía de la persona para unirse con su energía con amor y sensibilidad.

Movimiento: con las manos un poco dobladas, ponga las palmas a los dos lados de la frente, tres o cuatro pulgadas sobre las orejas de la persona. Sostenga esta posición por tres o hasta cinco minutos.



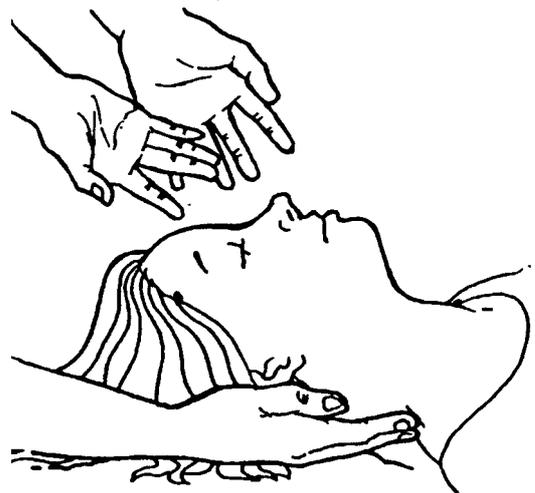
La cuna para la cabeza

Objetivo: para balancear el sistema nervioso parasimpático, y para promover la relajación de la persona.

Movimiento: Suavemente y con confianza, levante la cabeza de la persona y ponga sus manos debajo de la cabeza.

Sus índices (dedo que esta a la par del dedo gordo) tocan los lados del cuello donde conectan el cuello con los hombros. Los dedos gordos están al lado de sus índices, pero no tocan las orejas.

El occipital (hueso que atrás y debajo de la cabeza) de la persona está sostenido en sus manos cruzadas.



Los otros dedos de la mano derecha sostienen la cabeza y tocan el hueso occipital. Los dedos de la mano izquierda están debajo de la mano derecha. Sus manos están descansando en la cama o colchoneta donde la persona está recostada.

Durante este movimiento es importante que sus manos y su cuerpo estén muy relajados. Su toque debe ser suave y simétrico, sin fuerza. Dígale a la persona que respire profundamente.

Después de unos minutos, se puede sentir calor o picazón o un pulso que es la fuerza de vida.

Extender los dedos sobre la corona

Objetivo: para balancear la energía de los lados derechos e izquierdos del cerebro y del cuerpo. Este movimiento es muy poderoso y relaja a la persona muy profundamente.

Movimiento: con los dedos gordos tocando el centro de la corona (mollera o fontanela), ponga los índices en el medio de la frente sobre la nariz. Los meñiques (dedos chiquitos) están sobre las coyunturas de la mandíbula, enfrente de las orejas. El resto de los dedos caen suave e igualmente en la frente. Sostenga esta posición por unos minutos y sienta la energía.



Tracción del cráneo

Objetivo: para balancear las corrientes de energía que fluyen en la frente del cuerpo con las corrientes de energía que fluyen en la espalda del cuerpo. También este movimiento ayuda a mover la energía hacia los pies. Personas sensitivas pueden sentir picazón en sus pies. Es bueno para aliviar dolores de cabeza y para calmar la tensión emocional

Movimiento: ponga la mano derecha debajo de la cabeza para sostener el occipital (su mano descansa sobre el lugar donde la persona está acostada). El dedo gordo y el índice tocan los dos lados de la base del cráneo.



Ponga la palma de la mano izquierda sobre la frente. El dedo gordo izquierdo toca la fontanela o mollera ubicada aproximadamente a una y media pulgadas de la raíz del pelo. Este contacto estimula el fluido craneal que rodea el cerebro. Sostenga este movimiento hasta que sienta la energía o la picazón.

EL TRONCO

Mecer el abdomen

Trabaje al lado derecho de la persona.

Objetivo: para mover la energía del abdomen y la pelvis hacia la cabeza. Este movimiento es sencillo, pero muy poderoso para balancear la energía. Es excelente para niños, ayuda a calmarlos antes de dormir. Cuando empiece este movimiento, dígame a la persona que respire profundamente.

Movimiento: ponga la palma izquierda en la frente de la persona. Ponga la palma derecha abajo del ombligo. Meza el abdomen, moviendo todo el cuerpo. El mecer debe ser suave e igual, como mecer un bebé. Todo 'el cuerpo debe moverse, sin

resbalar la mano sobre el abdomen. Si el cuerpo de la persona no mece, empuje más profundamente con la mano derecha.

Después de dos minutos, pare y sostenga la posición, sintiendo la energía y la picazón del cuerpo de la persona. Cierre los ojos y sienta la corriente de energía.

Durante este movimiento, dígame a la persona que respire profundamente.



La estrella de cinco puntas

Objetivo: para relajar el torso, la espalda, los hombros, las caderas, las costillas, el abdomen, los brazos y las piernas. Para relajar músculos tensos. Para promover relajación en el pecho y respiración más profunda. Para relajar el centro de emoción (el corazón) con el resultado de sentir más paciencia, amor y paz.

movimiento:

Trabaje al lado derecho de la persona.

Ponga su mano izquierda en el hombro derecho de la persona y la mano derecha en la cadera izquierda. Meza el torso por 1-3 minutos. Pare (entre 30 segundos y un minuto) sintiendo la energía. Repita este movimiento (dos veces más). Luego mueva su mano derecha a la cadera derecha. La mano izquierda toca el hombro derecho. Meza (1-3 minutos) y luego pare (entre 30 segundos a un minuto). Hágalo tres veces.



Muévase al lado izquierdo de la persona. Ponga la mano derecha en el hombro izquierdo de la persona, y su mano izquierda en su cadera derecha (de la persona). Meza (1-3 minutos) y luego pare (30 segundos). Hágalo tres veces.



Regrese al lado derecho de la persona para terminar este movimiento. Ponga su mano derecha en la cadera derecha de la persona y ponga su mano izquierda bajo la base del cráneo (donde la espina se conecta con el cráneo). Sostenga por un minuto sin mecer y sienta el flujo de energía.

LAS PIERNAS

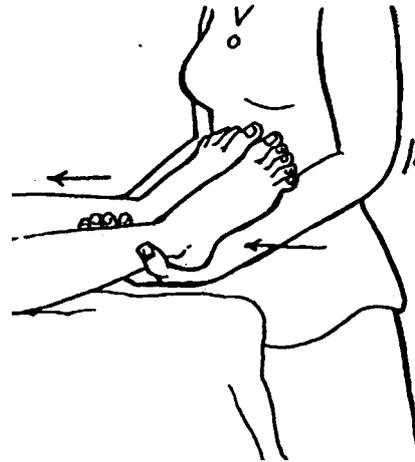
Estirar las piernas

Movimiento: levante los talones de los pies en sus manos (levantándolos dos pulgadas sobre la cama o colchoneta).

Incline su cuerpo hacia atrás y permita que el peso de su cuerpo ayude con el estirar de las piernas.



Haga el reverso y empuje los pies hacia la cabeza meciendo el cuerpo. Hágalo tres veces. No aprete los tobillos durante este movimiento.

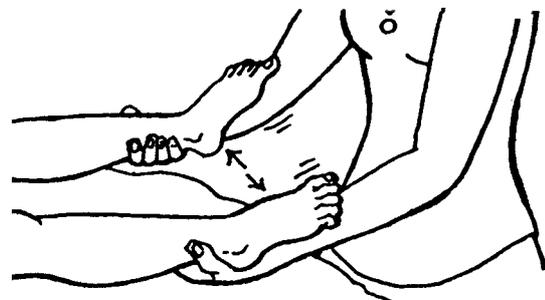


Mire las dos piernas de la persona para saber qué pierna es más -larga. Trabaje primero con la pierna más larga. Haga los siguientes movimientos con la pierna más larga. Repita todos los movimientos con la otra pierna.

Limpiaparabrisas

Objetivo: para estimular el movimiento de la energía por las piernas.

Movimiento: con los pies descansando en la colchoneta, separe las piernas suavemente, como limpiaparabrisas, mueva los pies de un lado a otro suavemente. Mezca por un minuto y pare por 30 segundos. Hágalo tres veces.

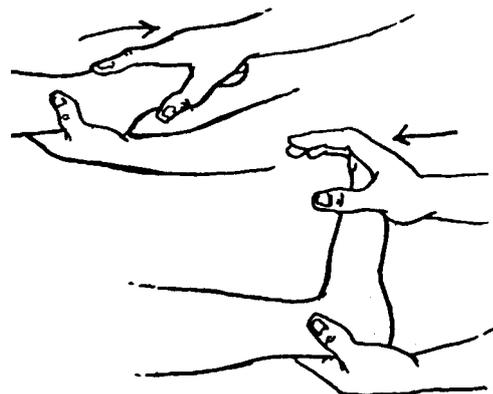


LOS PIES

Flexión de los pies

Objetivo: para estimular la energía en el tobillo

Movimiento: sostenga el talón del pie con su mano izquierda. Ponga su mano derecha bajo la palma del pie y doble el pie hacia la cabeza de la persona. Se puede usar mucha fuerza cuando se empuja hacia la cabeza. Suelte el pie y ponga su mano encima del centro del pie. Estire el pie hacia su cuerpo con cuidado. Pregúntele a la persona si es suficiente o es demasiada la presión. Repita 10-12 veces.



Rotación de los tobillos

Objetivo: para estimular el flujo de la energía por los tobillos.

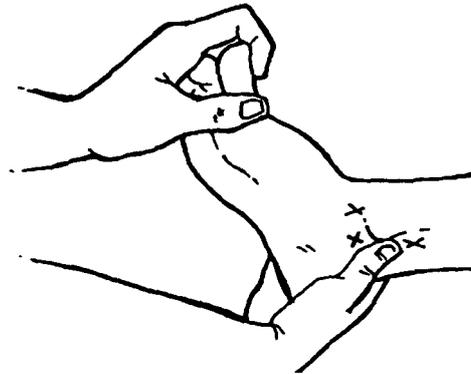
Movimiento: con la mano derecha debajo de pie derecho, ponga la mano izquierda sobre los dedos del pie de la persona. Mueva el pie suavemente en un círculo (10-12 veces), cambie la dirección y mueva el tobillo (10-12 veces).



Estímulo debajo de los tobillos

Objetivo: para estimular la fuerza de vida en los pies y en los órganos de reproducción. Para balancear la energía de la pelvis.

Movimiento: con la mano derecha baje el pie derecho, aplique presión con su dedo gordo derecho a los puntos sensitivos debajo del tobillo interior. Empuje los puntos suavemente por un minuto. Luego ponga su mano derecha sobre el pie y con el dedo gordo izquierdo empuje suavemente los puntos del tobillo exterior del mismo pie. Aplique presión a los puntos suavemente por un minuto.



Frotar debajo del pie con los nudillos

Objetivo: para estimular la energía de los pies y para estimular puntos de reflexología.

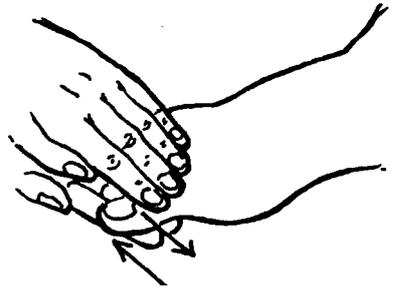
Movimiento: ponga su mano izquierda sobre los dedos del pie derecho de la persona. Haga un puño con su mano derecha y masajee profundamente la planta del pie. Se puede encontrar puntos sensitivos o dolorosos. Dígame a la persona que respire profundamente durante este movimiento.



Masaje de los dedos del pie

Objetivo: para estimular las corrientes largas de los pies.

Movimiento: empiece con el dedo gordo del pie y ponga cada dedo entre las dos manos. Frote el dedo entre las manos masajeándolo por 15 segundos. Hágalo con cada dedo.



Cepillar los dedos del pie

Objetivo: para estimular la energía de las corrientes de cada dedo y para regresar la energía hacia arriba.

Movimiento: sostenga el pie de la persona en una mano y con la palma de la otra mano cepille (o frote) las puntas de los dedos. Hágalo 10 veces con cada pie.

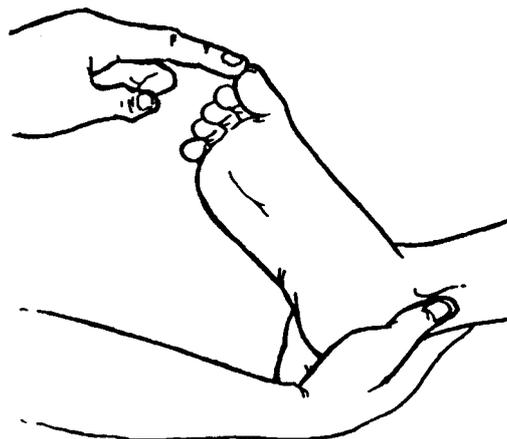


Balancear el pulso de los pies

Objetivo: para quitar la energía bloqueada en las piernas y los pies, y para regresar la energía hacia la cabeza.

Movimiento: ponga el dedo gordo de la mano sobre el punto debajo del tobillo para sentir el pulso de la persona. Con el índice de la otra mano, toque cada punta del dedo del pie por un minuto.

Ponga las dos manos encima de los pies por un minuto para crear un momento de transición. Repita los movimientos con la pierna más corta.



LA ESPALDA

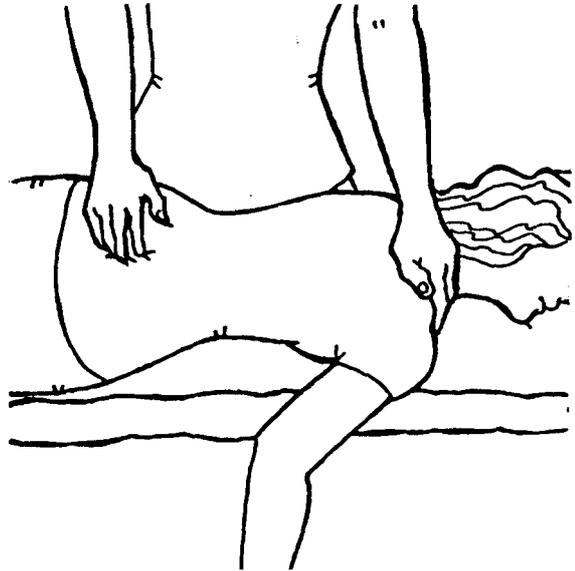
Mecer el sacro

Trabaje al lado derecho de la persona. Ponga la mano izquierda en la nuca de la persona.

Sostenga este contacto, pero no mueva su mano izquierda.

Ponga la mano derecha sobre el sacro (la colita). La mano está un poco doblada.

Meza el sacro por un minuto (ó 3 minutos) y pare. Hágalo tres veces.



Movimiento sobre la espina

Ponga los dedos gordo e índice de la mano izquierda (o los 4 dedos) a los lados de la espina dorsal, debajo del occipucio (la base del cerebro).

Usando los dedos de la mano derecha, comience en el coxis (la base de la columna vertebral) y, moviendo sus dedos hacia la cabeza en pequeños círculos, cubra todo lo largo de la columna vertebral. Hágalo dos veces.

Anexo 7

Encuentro con la sabiduría del alma

- Cierre los ojos.
- Respire profundamente.
- Sienta la conexión con la tierra.
- Imagine que la energía de la tierra entra por sus pies Estire sus pies.
- Sienta cómo esta energía sube por sus piernas, por los muslos, su pelvis, su estómago, el pecho, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, su cara, su boca, su lengua (estire cada parte, repita y relaje).
- Respire tranquila y calmadamente.
- Imagine que va a comenzar un viaje muy especial al centro de su alma
- Este es un lugar muy especial; imagine cómo es: un jardín, una capilla, casa, playa, bosque, etc...

¿Qué colores tiene?, ¿qué sonidos?, ¿qué olores?... ¿Cómo se siente?

- Disfrute su espacio, siéntase muy seguro/a, con paz, tranquilidad
- Aliméntese con la paz y la seguridad de este lugar
- Ahora va a invitar a una persona muy especial, que usted piensa que tiene mucha sabiduría y que tiene mucho significado para su vida. Puede ser una amiga o amigo, una hermana o hermano, una abuela o abuelo, un santo o una santa. Invítele a entrar a su refugio...
- Ahora, cómodamente y con mucha tranquilidad, pídale que le diga algunas palabras o consejos importantes para su vida, o para algún problema que tenga...
- Tome un momento para escucharlo que su alma necesita...
- Ahora puede decirle que, como recuerdo o símbolo de este momento especial, le deje un regalito, que puede ser una piedra, una flor, un objeto, un poema, un perfume, una melodía, una fruta...
- Reciba este obsequio con amor...
- Cuando esté listo/a, despídase de esta persona y también comience a despedirse de este lugar, mírelo con atención y cariño y piense que puede volver cuando lo necesite...
- Empiece a regresar su cuerpo, respire, y sienta los pies, las piernas, los muslos... Puede estirarse, bostezar, estire los músculos y siéntalos...
- Respire profundamente y abra los ojos y sienta mucha paz y armonía, y piense que el refugio sigue allí cuando lo necesite, porque está en usted, en su propia alma.

Anexo 8

Dinámica de las olas

Todos y todas sentados en las sillas formando una rueda. Cuando el facilitador o facilitadora dice Molas a la **derecha!!! entonces** todos y todas se mueven para sentarse en la silla que está a su derecha.

Pero si dice Molas a la **izquierda!!!**

Al revés, todos y todas se mueven para sentarse en la silla que tienen a su izquierda.



Pero en cualquier momento también puede decir ¡¡¡tempestad!!!

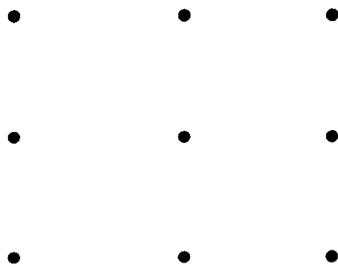
Entonces, todos/as se levantan y cambian de lugar. El/la facilitador/a también buscará una silla, de modo que una persona quedará sin asiento; esta persona continuará dirigiendo el juego.



Anexo 9

Ejercicio de los nueve puntos

El ejercicio de "Los nueve puntos" consiste en conectar los nueve puntos representados en una forma de un cuadrado. Se tienen que unir mediante cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel.



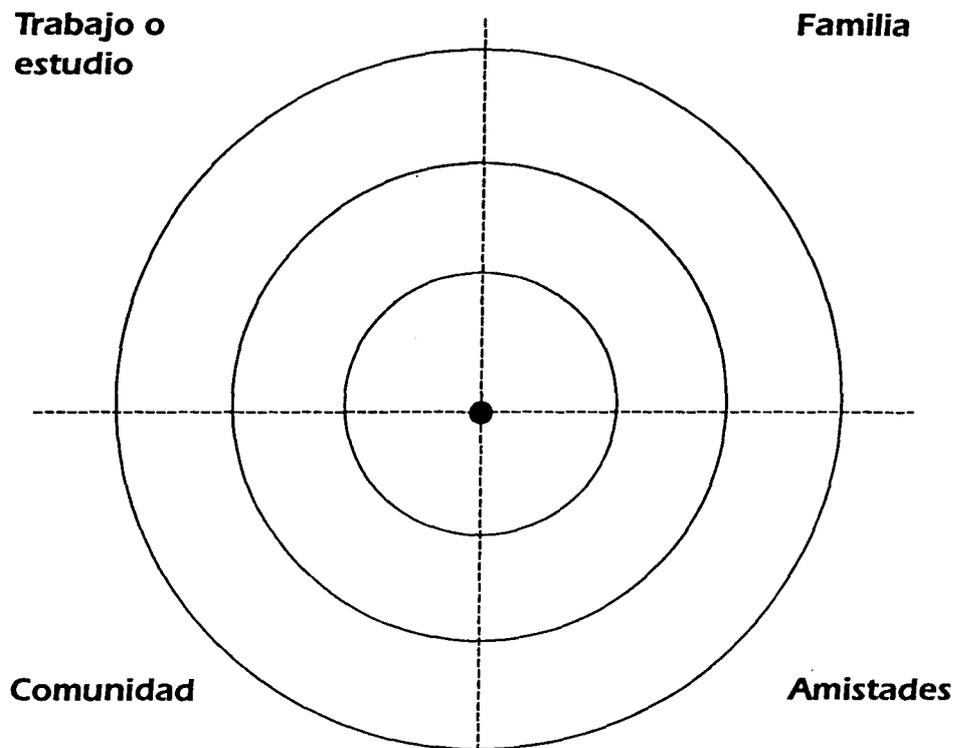
La solución de este problema es fuera de lo común y tanto el problema como la solución tienen mucho que ver con situaciones de la vida real.

Todos/as nos hemos sentido encerrados/as en alguna ocasión en una especie de jaula y entonces daba lo mismo intentar hallar la solución de un modo sereno y lógico o descontrolado. El ejercicio evidencia que, por lo general, estamos buscando la solución a nuestros problemas con las mismas soluciones que ya nos hicieron fracasar y sin tomar en cuenta que hay soluciones sencillas. La solución del problema consiste en salirse de las reglas establecidas (el cuadrado) y buscar soluciones fuera de la forma del cuadrado.



Anexo 10

Mis redes actuales y futuras



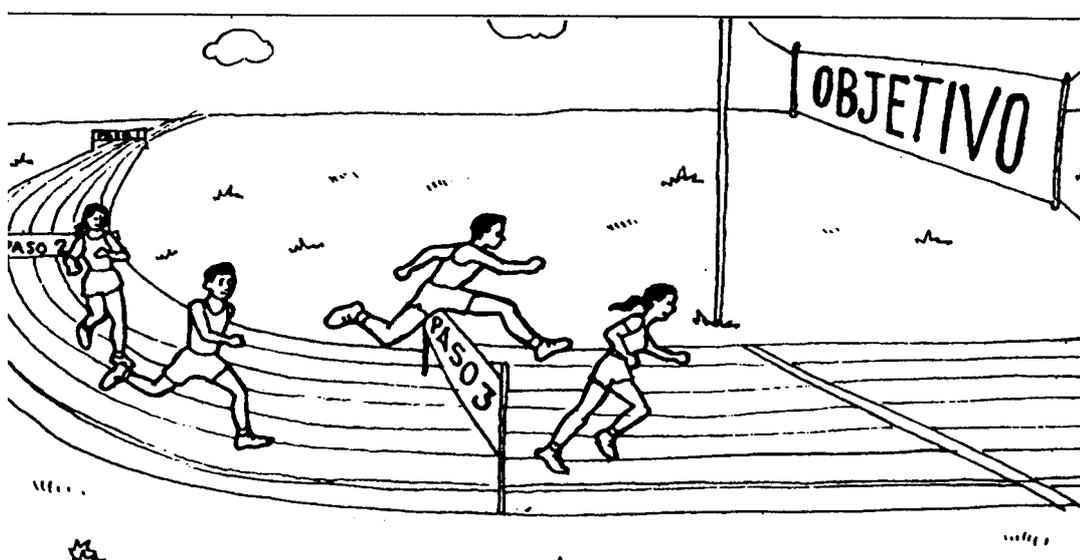
- Colocar en el círculo del centro a aquellas personas e instituciones más cercanas dentro de mi red: las más importantes para mí, las que me brindan apoyo.
- Colocar en el medio las relaciones más o menos cercanas.
- Colocar en el círculo más alejado del centro a las relaciones menos estrechas e importantes, o que, aunque significativas e importantes para mí, se encuentran físicamente lejos (en el extranjero, por ejemplo).
- Reflexionar sobre cómo puedo ampliar mi red, si lo considero necesario.
- Puede pedirse al grupo que ayude a alguno/a de los/as participantes con sugerencias para ampliar su red.
- Tomar especial atención con quien no tiene relaciones marcadas en el círculo del centro o tiene muy pocas.

Anexo 11

Las claves para lograr un objetivo

Después de lograr que la persona se relaje, se le sugiere lo siguiente:

1. ¿Qué es lo que específicamente quiere o desea?
2. ¿Cómo se daría cuenta de que obtuvo el objetivo? (se le pide que cierre los ojos y que trate de sentir, oír y ver en el preciso momento en que tuvo lo que quería o deseaba)
3. ¿Cómo se daría cuenta otra persona de que él o ella obtuvo su objetivo?
4. ¿Cuándo, dónde y con quién lo quiere? (tiempo exacto, lugar exacto y las personas que desea que estén con él o ella cuando obtenga su deseo)
5. ¿Cuándo, dónde y con quién no lo quiere? (igual que en el paso anterior, se le pide a la persona que defina el tiempo exacto, lugar y persona que no desea que estén con él o ella cuando logre lo que desea)
6. ¿Qué necesitaría para lograrlo? ¿Qué recursos tiene actualmente para lograrlo?
7. ¿Qué le impide lograrlo? (detallar bien estos impedimentos)
8. ¿Qué podría perder cuando lo logre? ¿Cómo afectaría su entorno (casa, hijos, amigos, trabajo, etc)? ¿Cómo cambiaría o afectaría su vida al conseguirlo? ¿Cómo específicamente? ¿Cuánto sería el trabajo real que no afectaría a la familia, diversiones, salud, etc.? ¿Qué recurso necesitaría para evitar contratiempos?
9. ¿Cuál será el primer paso específico y factible?



Anexo 12

Despedida: ejercicio básico

Preparación: despejar el espacio, relajarse.

1. Invitar a la imagen. Permita que surja delante de usted una imagen de una persona, animal o cosa de quien necesite despedirse. Véalo/a claramente, con todos sus detalles.
2. Revisar de la relación. Relájese y permita que centelleen ante sus ojos todas las escenas que le lleguen de su relación con esa persona (si la pérdida corresponde a la de una persona), o la experiencia de haber estado en contacto con el animal o cosa, según sea el caso. Pueden ser agradables o dolorosas. Si son agradables, introdúzcase en la escena y revívala. Si son dolorosas, tal vez prefiera quedarse fuera y observarlas con calma. Reconozca con estas escenas todas las facetas de la relación que ha tenido.
3. Hablar el/la uno/a con el/la otro/a. Ahora hablele a la persona que tiene delante de usted y comparta todos sus sentimientos. Luego cambie de papel y pase al lugar del otro, revise toda la comunicación y reciba respuestas (Ejemplo: ¿qué nota? ¿Cómo se siente cuando esa persona le mira y como se siente su yo original? ¿Ha oído todo lo que le ha dicho? ¿Cómo responde usted?).
4. Avanzar hacia la resolución. Mantenga el diálogo, hasta que crea que ha llegado a completar algo. En el caso de una separación o muerte reciente y dolorosa, esto puede llevar días, semanas o incluso meses de conversaciones. Tómese todo el tiempo que necesite.
5. Decir adiós y cortar los lazos. Cuando esté a punto, diga: "Adiós". Sienta la profundidad de este adiós. Sea consciente de que esto no significa que no pueda relacionarse o amar a esa persona, sino que ya no está implicada directamente con usted en la clase de relación que hasta ahora habían tenido. Es el momento de cortar las ataduras. Puede usar la siguiente imagen:
 - Imagine que de quien o de lo que se quiere despedir es un globo cuyo hilo usted tiene que cortar para que pueda volar libremente; él puede siempre volver a usted, pero nunca más estar atado.

6. Desearse mutuamente el bien. Permítase imaginar que la otra persona sigue su camino sin usted. Si aún vive, imagine que le suceden cosas buenas, cualquier cosa que ella considere buena. Esto es especialmente importante si usted ha estado enfadado o resentido, pero puede exigir mucha práctica dolorosa antes de que le resulte cómodo. Si la persona ha muerto, imagínela entrando en la idea que usted tenga de la muerte. También imagine que a usted le suceden cosas buenas, a pesar del hecho de que esta persona, para mejor o peor, ya no sea parte de su vida.
7. Agradecer, reflexionar, mirar al futuro y emerger. Cuando esté listo, agradezca a su consciente e inconsciente que hayan pasado por este proceso doloroso y liberador. Reflexione sobre el significado que tiene para usted, tanto antes de emerger como a lo largo de los días o semanas sucesivos y perciba en qué puede ser diferente su vida ahora que ha dicho adiós.



Bibliografía

- Equipo Maíz. *Vamos a jugar*. San Salvador 1994.
- ACISAM. *Manual para promotores/as de Salud Mental (inédito)*. San Salvador, 1997.
- Cascón, P y Berinstein, C. *La Alternativa del juego, fichas técnicas*. 1986.
- Gilbert Brenson Lazan y el Instituto de psicología neo-humanista. *Manual de Intervención en crisis*. Bogotá, 1985.
- Berinstein, C. *Salud mental: La comunidad como apoyo*. San Salvador, 199 .
- Rodríguez, Carolina. Técnicas de *mapas de red en taller sobre terapias de red y multifamilias*, impartido durante el diplomado "Terapia familiar" en Universidad Luterana. San Salvador, 1998.