

TALLER SOBRE SANACION DEL TRAUMA

Día 1:

Sesión I Seguridad y formación de comunidad

Bienvenida: 5m

Comience con música pre-grabada y meditación en silencio, busque citas y pensamientos que se puedan leer durante un periodo de meditación.

Revisión de Agenda: 2m

Propósito: Dar a conocer a las personas participantes el contenido del programa del día. Esto es particularmente importante durante los días en los cuales estarán compartiendo su historial personal y el trabajo de Sanación.

Instrucciones Escriba en la mañana la agenda del día en una cartelera o tablero.. Se puede dividir también la agenda en dos segmentos: mañana y tarde, dando a conocer la primera parte de la misma en la mañana y la segunda en la tarde. Lea rápidamente la agenda al grupo participante explicándole cualquiera de las actividades sin dar mucho detalle, en caso de haber alguna pregunta.

Presentaciones: 10m ¿Mi nombre es? Y ¿De dónde vine?

Charla de apertura: 20m

El equipo facilitador se reparte los diferentes puntos del contenido de la charla para que todos/as participen.

Metas/Objetivos: En esta charla se deben explicar las metas u objetivos del taller, las cuales deben presentarse por escrito en una cartelera. Explique al grupo participante que a esas metas se pueden agregar otros aspectos, basados en sus opiniones y necesidades. Además, que cada día habrá un enfoque distinto, el cual será mencionado al iniciar la sesión.

Objetivos:

- Ayudar a las personas a reconocer y comprender el trauma
- Aprender a afrontar el trauma o lidiar con el trauma.
- Sanarse del trauma (En un taller no se sana pienso que sería más bien propiciar procesos de sanación)
- Entender que la vida continúa después de un suceso traumático
- Entender el trauma de otros
- Re-conectarse y reconstruir su comunidad
- Desarrollar grupos de apoyo mutuo

Orientación al Taller: El enfoque de hoy es la construcción de comunidad y un sentido de confianza y seguridad. El enfoque del segundo día será sobre los recuerdos de pérdidas y el tercer día tratará de la re-conexión en nuestras vidas y la construcción de confianza.

Historia: Este programa de Sanación/Recuperación del Trauma se inició con éxito en África, con víctimas del genocidio en Burundi y Rwanda. Desde 2008 se inició en Colombia, y en 2010 en Centro América. También hay un programa semejante en Indonesia adonde había una guerra civil y el Tsunami.

Relación con PAV: Explique, mediante una cartelera, que se usará la metodología, filosofía y bases del PAV, lo cual incluirá aspectos como: *Afirmación, Construcción de Comunidad, Comunicación, Cooperación y Resolución de Conflictos*. Además, se hará referencia durante el taller a *las características del Poder Transformador*. Este taller no es terapia pero podrá ser una experiencia sanadora. Es vivencial, no es religioso, pero sí espiritual. Todas las personas son voluntarias, y por eso se pide que cada una intente cuidarse lo mejor posible y que se sienta libre de pedir la ayuda de alguna de las personas facilitadoras cuando sea necesario. Es probable que pasará por algún momento difícil o doloroso, es parte del proceso de sanación, por lo que se recomienda seguir con el taller hasta el final pues también habrán momentos sanadores.

Tendremos nuevas técnicas, como Grupos de Apoyo Mutuo, ejercicios de reflexión, de relajamiento y de autocuidado.

Logística: Explique el horario de las sesiones incluyendo el tiempo de descanso y alimentación. Hay que dejar claro que se requiere la asistencia completa de las personas participantes, para que tengan la oportunidad de experimentar la restauración (calma, tranquilidad) después de vivir emociones fuertes en algún momento del taller. Por tal razón si hubiese participantes que no pudieran asistir a una parte del taller, por favor consultar con el equipo facilitador durante el refrigerio.

Elementos a tener en cuenta para esta parte:

Preguntas Pendientes: Colocar una cartelera con este propósito.

Consultas: Explicar las conocidas consultas abiertas o de equipo.

Ubicación de las instalaciones: Dar a conocer la ubicación de baños, cafetería, dormitorios...

Diarios: Entregar al grupo participante el material necesario en cualquier momento del taller.

Presentaciones en pareja: 25m

Propósito Promover el sentido de comunidad, seguridad e integración. Entender las expectativas y necesidades de las personas participantes.

Instrucciones:

Pida a las personas que busquen una persona a quien no conozcan mucho y formen una pareja. Luego se les invita a compartir con su pareja aspectos de su vida actual, sin contar mucho sobre cosas del pasado. (Ej.: Dónde vive, a qué se dedica, etc.)

Se recomienda agregar estas preguntas: ¿Qué dejaste para venir a este taller? ¿Qué tuviste que hacer para llegar acá? ¿Cuáles son tus expectativas sobre este taller?

Luego se invita a todos/as a pasar a la plenaria y cada persona comparte una cosa que ahora sabe de su pareja (aparte de sus expectativas). Después se hace otra ronda en la cual cada persona habla de sus propias expectativas u objetivos para el taller. Estas expectativas se pueden agregar a la cartelera de los objetivos del taller, si son pertinentes.

Acuerdos de convivencia: 10-20m

Propósito: Establecer un ambiente seguro y respetuoso donde las personas participantes se sientan libres de ser ellas mismas y puedan compartir abiertamente.

Instrucciones Explique: Hablaremos de algunos asuntos difíciles aun cuando no nos conozcamos mucho todavía. Venimos de diferentes lugares con diferentes experiencias. Es importante que cada persona se sienta como parte de este grupo y libre de ser como es individualmente. Por eso se hace siempre una lista de acuerdos para ayudarnos a saber cómo intercambiar experiencias en forma mutua.

Dichos acuerdos se pueden hacer mediante tres maneras: (escoja lo mejor para el grupo.)

- 1) (10 m) Muestre una cartelera con los acuerdos de un taller PAV, escrito por el equipo facilitador:
 - Buscar y afirmar las cualidades y fortalezas interiores propias y de las demás personas.
 - Evitar menospreciarse a sí mismo/a o menospreciar a otra persona.
 - Escuchar con respeto todos los aportes, sin interrumpir.
 - Hacer aportes breves y concisos.
 - Voluntariedad
 - Confidencialidad--Compartir historias de su propia experiencia y no de otras personas.
 - Ejercer el derecho a “pasar” o sea, a no participar en algún momento dado.
 - Mantener los celulares apagados, en silencio o en vibración durante el taller.

Preguntarles *si hay otros acuerdos que quieran agregar.*

- 2) Lluvia de ideas: Escribirlas en una cartelera (20 m)

Una de las personas facilitadoras escribirá las ideas en una cartelera. El equipo debe agregar lo que haga falta en los acuerdos.

Para terminar o 1) o 2), se pide a las personas participantes expresar con una señal verbal o visual su aprobación final a estos acuerdos.

- 3) Uso de telas de diferentes colores: (20 m)

Coloque en el suelo y en el centro del grupo en círculo, varios pedazos de telas o pañuelos de diferente color. Pida a cada participante que escoja uno que simbolice para él o ella una cualidad que desea vivenciar en el grupo. Después que todo el grupo ha escogido, deben colocarlos uno por uno frente a sus pies, formando así un círculo con ellos, mientras

explican la cualidad deseada, relacionada con el material seleccionado. Se debe prestar mucha atención a la explicación de cada participante. Luego todo el grupo puede caminar alrededor del círculo formado con los pañuelos y recordar en silencio, al mirarlos, las cualidades deseadas en el grupo.

Entrando al círculo 30m

Propósito: Construir la cohesión del grupo y aprender acerca de las demás personas participantes, encontrando semejanzas y diferencias dentro del grupo.

Instrucciones: Pida a los participantes que formen un círculo, de pie. Explíqueles que va a mencionar una vivencia que ha tenido y quien la haya experimentado también, entrará al centro del círculo. Después de cada mención, el grupo observará quién o quiénes han entrado al círculo antes de dar un paso hacia atrás para regresar a su lugar anterior.

Comience primero con experiencias sencillas tales como: Personas que sean hijos o hijas mayores en la familia; personas que se hayan aplicado alguna vacuna este año. Luego, se puede seguir con otras experiencias como: Personas que hayan llorado por culpa de un amor; personas que hayan perdido una mascota. Al final, mencionar experiencias como: Personas que hayan sufrido por un acto de violencia; personas que hayan perdido un ser querido.

NOTA: Invite a las personas participantes a mencionar otras frases siempre que se trate de experiencias propias.

Se puede compartir o charlar brevemente sobre las experiencias mientras estén en el centro del círculo. Es recomendable además hacer un corto procesamiento con las siguientes preguntas: *¿Qué hemos aprendido en esta actividad? ¿Por qué es importante intentar construir comunidad para afrontar y sanarnos de nuestros recuerdos de momentos traumáticos?*

Entramos en el Círculo lista

Toma un paso adelante si...

- ❖ Usted es el mayor de sus hermanos
- ❖ Usted es el menor de sus hermanos
- ❖ Tiene hijos
- ❖ Le gusta bailar
- ❖ Ha experimentado la violencia en su propia familia
- ❖ Tiene miedo al dormir por las noches
- ❖ Se aísla o se aparta del grupo
- ❖ Se ha sentido abandonado
- ❖ Alguien le ha disparado a usted
- ❖ Ha llevado o cargado un arma
- ❖ Se ha hecho daño a sí mismo, incluyendo tomar demasiado alcohol, consumir drogas o buscar una pelea
- ❖ Alguna vez se ha sentido suicida
- ❖ Ha querido vengarse o se ha vengado
- ❖ Ha experimentado toques inapropiados
- ❖ Ha experimentado abuso sexual
- ❖ Ha huido de su casa
- ❖ Se ha sentido escuchado y comprendido por alguien más
- ❖ Se ha sentido que alguien más le ha ayudado
- ❖ Se ha sentido amado por alguien más
- ❖ Ha sentido que usted es más que suficiente
- ❖ Se ha sentido aceptado tal como es
- ❖ Se siente inteligente y capaz
- ❖ Sabe cuidarse
- ❖ Se ama a sí mismo y a los demás
- ❖ Confía en alguien más
- ❖ Se siente guapa o guapo
- ❖ Se ha sentido escuchado con amor
- ❖ Es un buen padre o madre o ha tenido buenos padres
- ❖ Ha perdonado a alguien que le lastimo

Dinámica: 10m

Nombres positivos y gestos (En referencia a procesos de Sanación/Recuperación)

Párate en la línea 40m

Propósito: Aprender diversas actividades de autocuidado y compartir otras actividades que puedan usarse en tiempos difíciles.

Instrucciones: Pida a las personas que se coloquen en una línea recta imaginaria del 1 al 100, de acuerdo al sitio que represente el nivel actual de autocuidado que tienen y que compartan unas con otras para encontrar su posición correcta. Pregúnteles por qué se colocaron en ese sitio.

Pida luego que se coloquen en el sitio donde anhelarían estar. Pregúnteles qué podrían hacer para llegar a ese sitio.

Un(a) facilitador(a) pueda escribir a todos los aportes de las maneras de cuidarse en un cartelera.

Pasen a plenaria y procesen la actividad:

Preguntas posibles

¿Cuáles fueron algunas de las estrategias de autocuidado mencionadas durante la actividad que le gustaría intentar en su propia experiencia?

¿Por qué es importante buscar estrategias de autocuidado cuando se ha experimentado un trauma?

¿De qué manera puede ayudarte el Poder Transformador en buscar maneras de autocuidarse?

Ejercicio de Escucha:

Propósito: Repasar información del PAV sobre cómo escuchar, la cual se usará durante el taller y después, para incrementar la comunicación.

Instrucciones

Opciones:

(10m) Repase brevemente los hábitos para una buena escucha así como los hábitos que se deben evitar, a través de una lluvia de ideas. Pida a las personas participantes que recuerden los hábitos para una buena escucha durante el taller.

(25-35m) Otra alternativa sería usar un ejercicio de escucha, por ej. Escucha de 4 Partes del Manual PAV avanzado.

Grupos de Apoyo Mutuo: (15m)

Propósito: Practicar la escucha empática, compartiendo aspectos personales más ampliamente durante el taller. Este grupo puede ser un modelo para grupos de apoyo en la comunidad.

Instrucciones Pida a las personas participantes que formen grupos de apoyo de tres personas, con las cuales se reunirán durante el taller, en un horario determinado. Estos grupos pueden seguir en contacto o no, una vez terminado el taller.

La primera sesión con el grupo de apoyo mutuo se enfocará en cómo quisieran que funcionara su grupo. Por ejemplo: cómo dividir el tiempo equitativamente para compartir las experiencias, si se quiere retroalimentación o ser escuchado/a solamente...

Definiciones de Estrés Cotidiano (Regular) v. Estrés Traumático 40m.

Propósito: Introducir el concepto del estrés traumático y diferenciarlo del estrés regular.

Instrucciones: Use una cartelera. Hagan una lluvia de ideas del grupo sobre qué es o qué significa el estrés regular diario. Pida ejemplos procurando que los aportes sean breves, que no se discutan ni se evalúen, motive al grupo a compartir lo que se les ocurra sobre el estrés cotidiano

Variación Opcional: Conformar grupos pequeños y pedirles que compartan ejemplos de estrés cotidiano de sus propias vidas o de personas conocidas. Después, hagan una lluvia de ideas sobre qué significa el estrés traumático. Pida ejemplos. Permita que haya pausas de silencio al escuchar las diferentes ideas, especialmente si el comentario contiene emociones.

Variación Opcional: Dibuje 4 círculos concéntricos en una cartelera grande. Iniciando desde el centro hacia fuera coloque los siguientes títulos: Individuo, Familia, Comunidad, País. Pida ejemplos, a modo de lluvia de ideas, sobre estrés traumático a nivel individual, luego a nivel familiar, comunitario y del país, anotándolos en el círculo correspondiente. Pida a las personas participantes acercarse a la cartelera e indicar con marcadores las conexiones entre los diferentes niveles: Ej.: Cómo lo que pasa a nivel del país, afecta a la comunidad, a la familia y a la persona, o viceversa. Además, descubrir

cómo de esa cadena pueden surgir otros tipos de estrés traumático que pueden también anotarse.

Compartan luego las diferencias conceptuales sobre estos tipos de estrés, en el grupo.

Si el grupo no destaca estos puntos, no olvide mencionar que el estrés traumático es a menudo incontenible, envuelve algún incidente profundamente doloroso, es una sacudida al organismo, y la persona puede sentirse quebrantada. El incidente puede ser una experiencia propia, que haya experimentado como testigo, o simplemente una experiencia de la cual tuvo conocimiento.

Dé a conocer los participantes que el taller estará enfocado en el estrés traumático aunque las ideas y los ejercicios pueden ayudar con el estrés cotidiano también.

Dinámica: 10m ¿Cómo me llaman?

Decir su nombre positivo de diferentes maneras: rápidamente, muy despacio, tartamudeando, o como lo pronunciaba una persona adulta cuando Ud. era un niño/a y Ud. estaba en problemas o había hecho algo bueno...

Procesamiento: Pregunte: *¿Qué sentido tiene realizar actividades divertidas cuando se está tratando de sanar de un estrés traumático?*

Autocuidado.- Ejercicio de relajación: Respirar Profundo 10m

Propósito: Introducir una técnica en particular que se pueda usar para relajación y afirmación.

Instrucciones: Invite a las personas participantes a sentarse derechas en sus sillas, colocando firmemente sus pies en el piso. Sugerirles que cierren sus ojos. Diqueles las instrucciones despacio y calmadamente:

“Ahora inhala. Exhala. Inhala. Exhala. Enfócate en tu respiración, en lo que llena tus pulmones profundamente. Siente tu respiración mientras sale por tu nariz. Inhala. Exhala. Inhala. Exhala. Si sientes que tu mente está dispersa concéntrate de nuevo en tu respiración. Estás vivo/a. Estás aquí. Imagínate cuidando de ti mismo/a con una dieta saludable y ejercicio. Mírate a ti mismo/a dejándote saber a personas de confianza tus necesidades. Date la oportunidad de abrirte a otras maneras de sanidad cuya fuente sanadora está fuera de ti mismo/a y también dentro de ti. Disparte a alcanzar la fortaleza desde lo más profundo de tus fuerzas y recursos interiores.

Al exhalar, saca tu dolor, tus desilusiones y tu cansancio. Al inhalar, permite entrar el aire tranquilizador de Dios que te calma. Inhala, exhala, inhala, exhala.

Al inhalar, toma la energía vital, llénate de bienestar, vivencia la paz.

Haga una pausa por un tiempo permitiendo que los participantes se relajen en su respiración. *Entonces, calmadamente dígales: “ahora que te sientes en calma,*

descansado/a, prepárate tranquilamente para abrir tus ojos y regresar a este espacio. Cuando estés listo/a, abre los ojos y mira a tu alrededor.

Posible alternativa: Si el tiempo es muy corto: Respirar profundamente en silencio.

Procesamiento:

¿cómo se sienten y como podrán usar esta actividad en su vida cotidiana?

¿Qué papel tienen las actividades de relajación en relación con la Sanación del trauma?

¿De cuáles otras maneras podemos relajarnos cuando sentimos preocupación o ansiedad?

Evaluación: 15m

El equipo facilitador puede escoger entre varios modelos de evaluación: Las caras: *qué me gustó, qué no me gustó y sugerencias; Las 4 preguntas: *qué me gustó, qué aprendí, sugerencias para mejorar, qué más quiero aprender; Cabeza, Corazón, Manos; Una Ronda: *¿qué hemos aprendido?***

SESIÓN II El estrés traumático y técnicas para manejar las reacciones al estrés.

Revisión de la Agenda 5m

Acogida: 20m Una ocasión cuando alguien me ayudó mucho al escucharme....

Charla sobre el acompañamiento de las personas quienes expresan emociones fuertes durante el taller(5 m)

Propósito: Dar a conocer cómo ayudar en los procesos de expresión de emociones fuertes y no interrumpirlos ni interrumpir a las personas participantes.

Instrucciones: Comunique al grupo las pautas sobre el manejo de emociones fuertes: (esas pautas se pueden escribir en una cartelera o agregarlas a los acuerdos de convivencia.)

- Salir sin causar interrupciones en caso de tener que dejar o salir momentáneamente el sitio. Si necesita la ayuda de una persona del equipo facilitador, háblale en voz baja.
- Expresarse con libertad.
- Hacer uso de pañuelos desechables (faciales) a su disposición en el taller, en caso de requerirlos.
- Acompañar en silencio a cualquier persona del grupo en un momento de descarga emocional fuerte, sin perturbar su proceso
- Ser consciente de sus propias emociones (tristeza, tensión...) y buscar técnicas propias para manejarlas
- Ayudar a otras personas a recordar las técnicas que pueden utilizar en caso de experimentar estas emociones

Revisión del Poder Transformador: 20m

Propósito: Revisar las características del Poder Transformador que ayudan a las personas en su proceso de sanación del trauma.

Instrucciones: Formen grupos de 4-5 personas. Utilizando el Circulo del Poder Transformador (Mándala), cada persona puede escoger una o dos características del Círculo, y expresar cómo esa característica le ayuda en su proceso de sanación.

Luego en plenaria haga una lista de las maneras como las características del Poder Transformador mencionadas u otras, pueden ayudar al proceso de sanación.

Reacciones al Estrés Traumático: 45m Nota: hemos cambiados a ese ejercicio pero no tengo nota de como

Propósito: Ayudar a identificar varias reacciones ante el estrés traumático, a fin de hacer la conexión entre el estrés traumático y los trastornos consecuentes. Conviene analizar

cómo el estrés traumático experimentado no sólo afecta al individuo sino también en otros niveles: familiar, comunitario.

Instrucciones Presentar al lado izquierdo de la cartelera la lista siguiente.

(Al presentarla, explicar que éstas son maneras como el cuerpo nos protege y trata de ayudarnos durante el estrés traumático). Escriba los efectos a largo plazo aportados por el grupo, en la misma cartelera, a la derecha.

Reacciones Inmediata(esta de más esta palabra) comunes en caso de un incidente traumático:

- Mantenerse despierto para estar alerta ante el peligro
- Estar muy alertas a señales que indican peligro
- Evitar recordar cualquier cosa negativa del pasado
- Evitar comer para conservar la energía
- Concentrarse y enfocarse en el peligro
- Apartarse de cualquier contacto humano para evitar peligros
- Ser extremadamente cuidadoso
- Hacer lo que tenga que hacer para estar a salvo
- Mantenerse a la defensiva, listo/a para pelear o para huir.

Continuar en el lado derecho con *una lluvia de ideas sobre los Efectos a Largo Plazo* en la persona, si no puede dejar estos hábitos y su cuerpo estuviera agotado. (Esto incluiría no poder dormir o comer, recuerdos del pasado, pesadillas, falta de concentración, aislamiento, culpabilidad y dolores de cabeza).

Pida a las personas participantes que se organicen en grupos pequeños o en sus grupos de apoyo mutuo y compartan cualquiera de las reacciones al estrés que hayan experimentado. Comenten las conexiones que ven entre estas reacciones y sus propias experiencias.

Procesamiento: Compartir en plenaria:

¿Cómo se sentían hablando de estas experiencias y reacciones con otros?

¿Pudieron ver alguna conexión en su propia vida?

¿Notó alguien alguna reacción de su cuerpo mientras discutían estas reacciones?

¿Cómo puede el Poder Transformador afectar o ayudarles a manejar estas reacciones?

Continúe luego con un ejercicio de autocuidado para concientización de la tensión física del cuerpo y saber cuando se está bajo tensión física. Por medio de este ejercicio, es posible soltar la tensión en partes específicas del cuerpo.

Autocuidado.- Ejercicio de Relajación Física 15m

Propósito: Introducir una técnica que se pueda usar para relajación y afirmación.

Instrucciones Invite a las personas participantes a sentarse derechas en sus sillas y poner sus pies firmemente en el piso. Advertir que si alguien siente dolor en ciertas partes del

cuerpo no ponga tensa esa parte durante el ejercicio. Si nota que el dolor empieza, favor relajarse y detener el ejercicio, si así lo desea.

Sugerirles cerrar los ojos. (Explique despacio y calmadamente):

“Inhala. Exhala. Inhala. Exhala. Enfócate en tu respiración mientras sientes que tus pulmones se llenan profundamente. Nota tu respiración al salir el aire por tu nariz. Inhala. Exhala. Inhala. Exhala Si sientes que tu mente está vagando, enfócate suavemente de nuevo en tu respiración. Inhala. Exhala. Estás vivo/a, estas aquí. Mientras inhalas, toma esa energía vital, llénate de bienestar, llénate de paz.

Ahora, comienza estirando las piernas lo más que puedas... relájate. Estira tus piernas de nuevo. Mueve tus pies hacia arriba, hacia ti, sostenlos así...mueve tus pies hacia abajo, hacia fuera, sostenlos así...relájate

Ahora, aprieta los músculos de tus pantorrillas y tus muslos. Aprieta, sostenlos, relájate. Vuelve a la posición original y deja que los músculos de tus pies, de tus pantorrillas y de tus muslos se relajen. Deja que tus piernas se relajen completamente. Y ahora siente como sube esta magnífica relajación desde los dedos del pie hasta tus pantorrillas y muslos. Siéntete bien relajado/a, bien calmado/a, bien relajado/a. Calmado/a y relajado/a. Enfócate en tus piernas y siéntete relajado/a.

Ahora extiende tus brazos. Haz dos puños, aprieta los músculos de tus manos. Siente la tensión, sostenlos, sostenlos y relájate. Deja que tus brazos vuelvan a su posición de descanso. Siente la relajación. Ahora extiende tus brazos de nuevo. Aprieta los músculos en tus muñecas, en la parte baja de tu brazo, sostenlos, sostenlos y suéltalos, suéltalos, y deja que tus brazos vuelvan a su posición original. Detente un segundo, toma tiempo y nota el efecto de la relajación de tus dedos, tus manos, la parte alta de tus brazos, la parte baja de tus brazos. Deja tus brazos completamente sueltos. Toma tiempo para sentir la sensación de relajación. Bien relajado/a, bien calmado/a, bien relajado/a y calmado/a.

Ahora arquea tu espalda hacia atrás, levanta el pecho. Aprieta los músculos de tu pecho, tu abdomen, tu espalda y tu cuello. Sostenlos, sostenlos y deja ir toda la tensión. Deja ir toda la tensión. Nota la relajación de tus músculos. Toma tiempo para sentir los músculos relajarse en tu pecho, en tu abdomen, en tu cuello, por toda la espalda. Todos tus músculos se sentirán relajados.

Ahora aprieta los músculos de tu cara, primero los músculos de tu frente y luego los músculos de los ojos. Apriétalos. Sostenlos, sostenlos y relájate. Ahora aprieta los músculos de tus cachetes, los músculos de tu boca, los músculos de tu barbilla. Apriétalos. Sostenlos, sostenlos y relájate. Deja que todos los músculos de la cara se relajen, primero los músculos de la barbilla, después los de la boca, los músculos de los cachetes, los músculos alrededor de los ojos, los músculos de la frente. Suelta toda la tensión de tu cara. Deja que tu barbilla se suelte, si te sientes bien.

Toma tu tiempo y disfruta de la relajación. Estás bien relajado/a y bien calmado/a. Relajado/a y calmado/a.

Ahora respira por la nariz despacio y profundamente. Respira el aire hasta tu abdomen primero, tu pecho, tu garganta. Sostenlos, sostenlos, y lentamente déjalo salir por tu nariz. Siente la relajación. Inhala, sostiene, exhala, relájate. Otra vez inhala profundamente el aire, sostenlo, sostenlo, y lentamente, déjalo ir. Suelta toda la tensión, tus frustraciones, tus ansiedades, siéntete más y más relajado/a. Relajado/a y calmado/a.

Ahora toma un momento para revisar tu cuerpo. Si notas alguna sección tensa toma tu tiempo y suelta la tensión. Muy bien, ahora estás bien relajado/a. Ahora toma tiempo para inhalar y exhalar, estirar tu cuerpo, enfocarte en tu alrededor. Alístate para continuar el día. Relajado/a y calmado/a. Enfocado/a y atento/a.

Procesamiento Termina esta actividad preguntándoles *¿cómo se sienten??* *Cómo podrán usar esta actividad en su vida cotidiana?*

Informa a los participantes que se ha comprobado la validez de la relajación intencional como una herramienta muy valiosa cuando se experimentan los momentos de recuerdos fuertes del trauma (flash-back) o aún con breves memorias de incidentes traumáticos.

Círculos Concéntricos/ de Comunicación: 30m (4 o 5 preguntas)

Propósito: Ayudar al grupo a identificar el origen de su fortaleza y entendimiento, adquiridos a través de sus experiencias difíciles, y ayudarles a verse a sí mismos/as y mutuamente como seres humanos resilientes, a fin de articular los recursos que les fortalecen para afrontar retos futuros.

Instrucciones Formar dos círculos concéntricos (Según metodología PAV)

El tiempo para responder las preguntas mencionadas será de 2m. Pida a los que están escuchando que utilicen las herramientas de la buena escucha.

Opción: Para poder disfrutar o energizar más la actividad, ya que el tema puede ser serio, crea una manera divertida para que las parejas determinen quién hablara primero. Ej.: piedra, papel, tijeras.

Preguntas de Fortaleza Interior: (Escoja las preguntas más aptas para el grupo)

- *Aunque la vida puede ser muy difícil tenemos cosas que nos brindan alegrías. ¿Qué te brinda alegría en tu vida hoy y por qué te brinda alegría?*
- *¿Qué has aprendido de las cosas que has atravesado en tu vida?*
- *Cuando quieres darte por vencido/a ¿qué te da la fuerza para continuar?*
- *Cuando te sientes triste ¿qué haces para ayudarte?*
- *¿Cuáles valores personales te han ayudado a superar dificultades?*
- *Cómo superaste un estrés cotidiano durante la semana pasada.*

Procesamiento en plenaria:

¿Cómo puede relacionarse esto con el Poder Transformador y Sanación/Recuperación del trauma?

Dinámica: Besa las estrellas. 2m

Mueve tu cabeza hacia atrás e imagínate que besas las estrellas. Luego imagínate que estás recibiendo un beso de todo lo que es bueno en el universo invisible. Termina con un beso.

Mi Diario: 5m

Informe al grupo que el diario personal ha sido una ayuda para quienes se están recuperando de traumas. Hay varias maneras de elaborar un diario: escribir o dibujar ideas. Reparte cuadernos para esta actividad.

Elabora una cartelera o una hoja suelta con estas maneras de trabajar en el diario:

- *Escribir libremente lo que se le ocurra*
- *Escribir una carta a alguien*
- *Escribir un dialogo con otra persona*
- *Elaborar una línea de tiempo expresando tus esperanzas hacia el futuro*
- *Anotar recuerdos de momentos especiales de tu vida*
- *Escribir una carta a Dios*
- *Escribir una carta a una persona sabia o a tus abuelos*
- *Escribir sobre un evento que quieras compartir*
- *Escribir una reflexión sobre el taller*
- *Escribir una reflexión sobre un pasaje bíblico u otro texto sagrado/literatura espiritual.*

Grupos de apoyo mutuo: 15m

Reúnanse con sus compañeros y escriban o dibujen tres ideas que quieran trabajar en su diario.

Tarea: *Pida al grupo que escriba o dibuje algo en su diario durante la noche.*

Evaluación: 10m (Método de evaluación escogido por el equipo)

Cierre: Pirámide de palabras o frases que expresen lo que han aprendido durante el día.

SESIÓN III Memorias

Comience con una meditación, música o citas que inspiran

Revisión de la Agenda: 5m

Acogida: 15m: Nombre positivo y Algo que ayer me puso a reflexionar o me sorprendió fue...

La Silla Vacía - Afirmación y Recursos de Reconocimiento 45m

Propósito: Destacar las fortalezas y cualidades de los participantes. Ayudar a identificar sus recursos personales o espirituales importantes.

Instrucciones En *forma de ronda* cada participante nombra a una persona que sabe que le ama. Puede ser una persona que haya fallecido, o una que esté viva pero que no esté presente en el sitio.

Luego, vaya alrededor del círculo una segunda vez. Cada participante deberá pararse detrás de su silla y personificar (tomar el papel de la persona antes mencionada) a quien ellos aman y que a su vez también les ama. Mirando la silla vacía, como si la persona participante todavía estuviese sentada allí, coloca sus manos en el respaldo de la silla como si fuera la espalda de ella, debe decir, “Yo soy (nombre) _____, tu (parentesco o relación) _____ y yo te amo [nombre del/la participante] _____ Me preocupo por ti, porque...” y da las razones por las cuales ama a la persona participante. Al terminar de hablar, vuelva a sentarse, y disfrute unos momentos en silencio con sus manos cruzadas sobre sus hombros, sintiéndose abrazada/o por esa persona que le ama. El/la facilitador(a) podría demostrarles cómo hacer la actividad paso por paso.

Después de esta actividad, haga las siguientes preguntas a las personas participantes: (¿Se necesitan a un Aterrizaje?)*

- ¿Cómo te sentiste al hacer esta actividad?
- ¿Qué aprendiste al hacer esta actividad?
- ¿Cómo se relaciona esta actividad con el Poder Transformador?
- ¿Cómo se relaciona esta actividad con la Sanación del trauma?

Dinámica: Pelota Imaginaria 15m

Conforma un círculo con el grupo, de ser posible en un espacio abierto. Un facilitador/a hace la pantomima de tirar una pelota a otra persona participante. La pantomima puede mostrar una pelota grande, pesada, chiquita, de fútbol o de baloncesto, o cualquier tipo de pelota que se pueda imaginar. La persona que recibe esta primera pelota tirará otra clase de pelota imaginaria a otra persona en el círculo. Se puede hacer esto también con movimientos lentos o muy rápidos.

*Cuando termine la actividad, puede hacer un aterrizaje antes de procesarla si se ve necesario.

Definiciones de: Pérdida, Pesar y Luto/Duelo 25m

Propósito: Clarificar los conceptos de pérdida, pesar y luto/duelo, para asegurar que todas las personas participantes comparten el mismo entendimiento sobre ellos, como algo preliminar a los ejercicios de pérdida.

Instrucciones Presenta en plenaria, una cartelera dividida en 3 columnas tituladas: **pérdida, pesar y luto/duelo**. Pida aportes al grupo sobre sus definiciones en cuanto a estos términos, qué significa para ellos, de qué manera son expresados en su familia, comunidades o individualmente y cuáles son las formas tradicionales como las personas llevan el luto.

Luego de recibir todos los aportes, preguntar: ¿Resulta diferente la experiencia de Pérdida, Pesar y Luto si la pérdida es consecuencia de un acto de violencia, de algo no esperado o de una pérdida ambigua?

Algunas de las posibles explicaciones de los términos:

Pérdida: Perder una cosa o una persona que fue muy importante para ti y que ya nunca podrás ver ni tener jamás.

Pesar: Una gran tristeza, desesperación y dolor que resulta de la pérdida de una relación, persona o cosa.

Luto/Duelo: El tiempo que uno toma para recordar, pensar y honrar lo que ha perdido.

Autocuidado: 5m

Darse un (auto) masaje en las manos, la frente, la espalda... y estirarse.

Una Pérdida Personal: 45m

Propósito: Invitar a los/as participantes a recordar a alguien o algo que hayan perdido, para honrar lo perdido y tener compasión por ellos mismos/as por lo que han experimentado; guiar al grupo en el proceso de pérdida, pesar y luto.

Instrucciones Informe anticipadamente al grupo que van a procesar esta actividad primero en un grupo pequeño y luego la resumirán en plenaria, si es su libre decisión compartir su trabajo e igualmente hablar sobre su pérdida.

1) Dibujo / Ilustración de una Pérdida

Pida a los participantes que usen los diferentes materiales de manualidades disponibles como: papel, tijeras, pegamento, diferentes papeles de colores, revistas viejas, marcadores, crayolas, lápices, para representar una pérdida en particular, ya sea una persona, lugar o cosa. Ésta debe ser una pérdida sobre la cual se pueda compartir con el grupo. Para el propósito de este ejercicio, no tiene que ser la peor pérdida que hayan tenido, pero sí una pérdida importante.

- 2) Cuando hayan terminado, (Intente que no sobrepasen los 15m) caminarán alrededor del salón sosteniendo sus dibujos para mostrarlos en silencio, o si lo prefieren pueden sostener el dibujo hacia ellos, evitando que las demás personas lo vean.

3. Luego se dividirán en pequeños grupos. En forma voluntaria, enseñarán sus dibujos y los explicarán. Tendrán 4 minutos para escuchar a cada persona.

4). Las personas que escuchan deben abstenerse de dar consejos. Es conveniente recordar las cualidades de la buena escucha. Si alguien no desea hablar, puede escuchar silenciosamente, o sea, pasar su turno en silencio. Las personas pueden reflexionar sobre lo que escuchan, orar o desearle lo mejor a la persona que está compartiendo su historia.

Procesamiento en Plenaria: (Recuérdale al grupo que no dé información personal sobre las situaciones de los demás. (¿Se necesitan a un Aterrizaje?))

: *¿Cuáles fueron algunas de las reacciones de pérdida y pesar que escucharon en su grupo pequeño?* Una persona facilitadora debe anotar esta información para usarla en la tarde.
¿Qué aprendieron de esta actividad?

Autocuidado: Encontrando un lugar seguro: 10m

“Relájate y siéntete cómodo/a. Cierra los ojos, inhala y exhala. Está atento/a a las áreas donde sientas alguna tensión física. Estira esas partes y luego suéltalas. Respira enviando el aire sanador hacia esas partes donde sientes tensión. Exhala soltando la tensión. Piensa ahora en un lugar conocido donde te hayas sentido completamente seguro/a y tranquilo/a. Imagínate en ese lugar, viendo todas las cosas allí, sintiendo el aire fresco, el aroma del sitio, si estás entre cobijas, siente el calorcito; trata de sentir el sabor de algo; los sonidos de olas del mar, etc. Medita ahora en silencio disfrutando el sentido de completa seguridad en ese lugar tan especial.... (1 o 2m.) Antes de salir de ese lugar seguro, imagínate una foto de ese lugar especial y colócala mentalmente un nombre. Imagina que tienes un objeto de este lugar en tu mano y pensando en esas claves (foto, nombre, objeto) piensa que puedes volver a ese lugar cuando quieras o cuando lo necesites para sentirte de nuevo tranquilo/a. Ahora estírate un poco, inhala fuertemente, abre tus ojos y prepárate para volver al grupo cuando estés listo/a.

Evaluación 10m

SESION IV Procesando el duelo

Revisión de la Agenda 5m

Acogida: Mi nombre positivo y algo que me ha ayudado a afrentar el pesar es... 15m

Diferentes Experiencias del dolor 45m

Propósito:

Ayudar a las personas participantes a entender que hay diferentes maneras como experimentamos y expresamos la pérdida, el pesar y el luto. Hay varias maneras como la gente experimenta el proceso de dolor y el proceso no es necesariamente lineal. Ayudarle a verbalizar estas expresiones en un ambiente seguro, dejándolas saber que tener estos sentimientos es normal.

Instrucciones

Con anterioridad, escriba en tarjetas las distintas reacciones mencionadas abajo, con letra bien clara, sin numerarlas. Haga 5 tarjetas de cada una. El equipo facilitador explica su significado brevemente con el grupo, extiéndalas en el piso. Pida a las personas que caminen alrededor de ellas y las lean primero. En una segunda vuelta, pueden escoger hasta 3 de estas reacciones que sean las más importantes para ellas, en este momento.

- Golpe emocional, rechazo, entumecimiento
- Evitar cualquier pensamiento sobre lo que ha pasado o está pasando/Negación
- Darse cuenta de lo que ha pasado
- Preguntarse: ¿Por qué yo?
- Enojo
- Negociar
- Sentirse abandonado/a por Dios u otras personas
- Culpabilidad
- Remordimiento
- Ansiedad
- Reacciones físicas
- Apatía / indiferencia
- Desesperanza
- Aceptación y Reajuste
- Resignación
- Conformidad

Formen grupos de 3 o 4 personas y compartan, por turnos, sobre las tarjetas escogidas y el por qué de su escogencia. Después de la primera ronda, pida que cada uno/a escoja una de las tres tarjetas con el tema sobre el cual quisieran pedirle ayuda o apoyo al grupo para saber cómo manejar esa situación. El grupo puede hacer una lluvia de ideas para ayudar a

la persona. Una persona voluntaria puede anotar las ideas para que la persona pueda llevarlas consigo.

Procesamiento en plenaria:

Actividad alternativa: Mapa de emociones 60m

Haga una breve revisión de la lista sobre reacciones ante el pesar, elaborada en la mañana, agregando otras reacciones que se hayan pensado desde ese momento. Después, reparta materiales para elaborar un trabajo artístico: papel, cartulina, marcadores, etc. Con este material pueden hacer un mapa simbólico donde colocar por ej. El desierto del “¿por qué yo?” o “la cueva del abandono.” En cada página, coloque una sola expresión simbólica sobre la reacción seleccionada de la lista mencionada. Luego de 10 m., pida a las personas que coloquen sus papeles en el piso y caminen libremente observando los trabajos. Al leerlos, deben hacer un gesto correspondiente a cada expresión simbólica en los trabajos. Luego pueden recoger el trabajo que expresa la reacción sobre la cual quieren alguna ayuda del grupo para afrontarla. (Si más de una persona selecciona la misma reacción, escriba el nombre en un papel para que otra persona pueda tomarla después)

Formen grupos de 3 o 4 personas y compartan, por turnos, sobre las tarjetas escogidas y el por qué de su escogencia. Después de la primera ronda, pida que cada uno/a escoja una de las tres tarjetas con el tema sobre el cual quisieran pedirle ayuda o apoyo al grupo, para saber cómo manejar esa situación. El grupo puede hacer una lluvia de ideas para ayudar a la persona. Una persona voluntaria puede anotar las ideas para que la persona pueda llevarlas consigo. (Otra alternativa puede ser que escriban las ideas para manejar la reacción, en el mismo trabajo).

Procesamiento en plenaria:

Se pueden exponer los trabajos como una galería para que todos puedan observarlos.

Autocuidado: Respiración Sanadora 10m

Propósito: Ayudar a las personas participantes a salir y pasar de una sensación de intenso dolor a un sentimiento de calma y alivio. Presentar una técnica especial que puedan usar para ayudar a otras personas que estén reviviendo una situación emocional profunda luego de haberla compartido.

Instrucciones: Invita a las personas participantes a sentarse derechas en las sillas y que pongan ambos pies en el piso. Sugerirles que cierren los ojos. Dígales (suave y pausadamente):

“Relájense y siéntanse cómodos/as. Cierren los ojos, inhalen y exhalen. Concéntrense en las áreas donde sientan alguna tensión física. Estiren esas partes y luego suéltelas. Respiren enviando el aire sanador hacia esas partes donde sienten tensión. Exhalen soltando la tensión. Dense cuenta que ese dolor va a tomar tiempo y es normal el tener periodos de sentimientos de decaimiento. Cuando venga a tu mente un sentimiento de tristeza, dolor o miedo, sé consciente del mismo y luego déjalo ir

como cuando observas una barca alejarse sobre el río. Cuando hay estas emociones difíciles, sé consciente de ellas y aceptarlas como parte del proceso de sanidad, las cuales pueden aparecer y desaparecer de vez en cuando o durante el proceso de sanidad. Permítanse tener estos sentimientos y la certeza de que se van a sanar. Sean que Dios o un poder sanador en su interior, quiere que sanen.

Mientras inhalas, respira la energía de la vida, respira lo bueno y respira la paz. Mientras exhalas, echa fuera tu dolor, tus ansias y tu cansancio. Mientras inhalas, deja que Dios te alivie y te calme. Inhala, exhala. Inhala, exhala. Sé gentil contigo mismo (a)

Debes entender que cuando estás pasando por estas experiencias, probablemente no podrás pensar claramente como usualmente lo haces. Concédete más tiempo. Déjale saber a alguien tus necesidades para que te ayuden. Vuelve a los ejercicios de relajación para calmarte antes de actuar. Tomemos ahora, así como están, unos minutos de silencio durante los cuales pueden orar o meditar en lo anterior.”

Pausa por 2-3 minutos, dejando a las personas participantes relajarse en su respiración. Luego diga suavemente: *“Ahora, sintiéndose tranquilos/as y calmados(as), prepárense a abrir sus ojos lentamente. Cuando estén listos(as), abran sus ojos y miren a su alrededor.”*

Procesamiento: Termine esta actividad preguntándoles cómo se sienten, y cómo podrían usar esta actividad en su vida cotidiana.

Grupos de apoyo mutuo 20m

Comparte con tus compañeros: ¿Cómo me siento? ¿Qué puedo utilizar del trabajo realizado hasta ahora? ¿Cómo podría utilizar las ideas de las actividades anteriores?

Recordando Momentos Significativos: 60m

Propósito: Ayudar a las personas participantes a tener una manera de procesar el pesar y seguir en el proceso de sanación.

Instrucciones Muchas veces no hemos tenido el tiempo, la circunstancia o la habilidad de procesar nuestra pérdida. Esta actividad permitirá a las personas procesar sus pérdidas, recordando un momento “positivo, importante y significativo” conectado con la persona, lugar o cosa ausentes.

[Antes de la sesión, arregle el espacio con velas una por participantes y coloque una vela grande encendida, fósforos, y cinta para pegar los dibujos.] Formen grupitos de 3-5 personas. Los grupitos se apartarán lo más posible. El número de grupitos corresponderá con el número de facilitadore/as. Pídale a cada persona, por turnos, que mencione ¿cuál fue su “momento importante y significativo”? .

1. Invite a cada persona a hacer un escenario breve para simbolizar ese momento importante y significativo.
2. Pídale que escoja uno o más personajes, incluso una persona quien va a tomar el papel de él o de ella, u objetos necesarios para realizar el escenario y muéstreles cómo se relacionan unos con otros y explicarles cómo realizar el escenario.
3. Puede preguntarle si quiere que el escenario sea fijo o con movimiento.
4. Si el escenario es con movimiento, debe ser bastante breve, explique cómo deben moverse y si hay líneas (palabras) que decir.
5. Luego, pídale a la persona que se siente cómodamente y aprecie el momento significativo.
6. Al terminar esta parte, pregúntele si se pudo captar el sentimiento de ese momento, y si no, haga que las personas que lo representaron lo arreglen para lograrlo.
7. Si se quiere, puede repetir el escenario tomando su propio papel.
8. Pídale que encienda una vela para recordar el momento. La persona encenderá su vela con la llama de una vela grande encendida anticipadamente, que simboliza la sanación, y luego pegará su dibujo en la pared. [Se debe buscar un lugar conveniente para todos los grupos. La facilitadora o facilitador acompañará a cada persona de su grupo a encender la vela y pegar el dibujo, una vez que en el grupo haya recreado su momento significativo a través de un sociodrama Si un/a participante no quiere hacer el sociodrama, siempre pasa a encender a su vela.
9. Invítela a decir algo específico que quiere recordar de esta actividad.

Después que todo el grupo haya tenido una oportunidad para elaborar y apreciar su momento significativo y positivo, cierre la sesión dándole tiempo a todo el grupo para caminar alrededor y apreciar los bellos momentos expuestos en la galería de trabajos. Luego, en un círculo, dedique un tiempo para estar en silencio, cantar u orar.

Procesamiento en plenaria: Haga solamente preguntas suaves, como ¿Hay alguien quien quisiera compartir algo?

Tarea: Mi diario personal:

Si haya tiempo deje que los/las participantes escriben algo en sus Diarios sobre su experiencia, o sugiera a las personas que escriban esa noche algo sobre esta última actividad, en sus diarios.

Evaluación de la sesión: 10m

Cierre: 15m Párense detrás de su silla y hagan una declaración, posiblemente volviendo a la “persona de la silla vacía”, del ejercicio de la mañana. Una declaración de lo que esa persona podría decir como un reconocimiento sobre ellos.

Alternativa: Una ronda: *Algo que quiero dejar aquí y algo que quiero llevar conmigo.*

SESIÓN V Reconexión y Confianza

Comience con una meditación / música/ citas para un momento de inspiración.

Revisión de la Agenda: 5m

Acogida: *Alguien en quien confío y por qué...* 15m

Grupos de apoyo mutuo: 25m

Comparte una reflexión del día anterior. También: *¿Cómo he visto manifestarse el Poder Transformador en sanación?* 15m

Procesamiento en plenaria: 10m

La persona facilitadora anotará la lista de las manifestaciones del Poder Transformador.

Río de la Vida 65m

Propósito: Ayudar a las personas participantes a pensar sobre el trauma que han experimentado en la trayectoria de su vida y a integrar sus experiencias traumáticas con el resto de su vida.

Instrucciones:

Una persona facilitadora ofrece un ejemplo del dibujo sobre su propio Río de la vida, hecho en una cartelera, anticipadamente. Informa a los participantes que van a compartir sus dibujos en un grupo pequeño, en forma voluntaria. Inviten que en cada fase del Río (Pasado, Presente y Futuro) dibujen a lo menos tres eventos. Excepto en el futuro, los eventos pueden ser buenos o no tan buenos.

15 minutos. Entregue a los participantes papeles, marcadores, crayolas y lápices de colores. Pídeles que piensen en sus vidas como un río, y dibujen varios eventos a lo largo del río. Pueden añadir personas y lugares importantes tanto del pasado como del presente y hacia el futuro. (Como una variación, pueden dibujar una carretera, o un sendero – cualquier cosa que crean que representa su vida). Pueden escribir palabras en el dibujo, o escribir solamente palabras. (Si no quieren dibujar ni escribir, invítelas a sentarse y a pensar en su vida pasada, presente y hacia el futuro, simplemente. Deben trabajar en silencio e individualmente – en un lugar tranquilo.)

Se hará una demostración sobre cómo compartir lo expresado en los dibujos con una persona del grupo o con el/la facilitador/a quien hizo la cartelera del su Río de Vida, usando las 3 sillas que representan pasado, presente y futuro. Se colocará una cartelera con esos mismos nombres y subtítulos con fortalezas internas y recursos que han servido de ayuda (tal como se ve en la hoja suelta). Otra persona del equipo facilitador anotará en la cartelera los aspectos mencionados. Durante la demostración se ofrece a la persona la oportunidad de hacer un escenario sobre su futuro, invitando a otras personas a realizarlo, en forma muy breve.

Después, la persona toma el papel protagonista en el escenario del futuro y de ahí aconseja o da indicaciones a la silla del Presente sobre cómo llegar a alcanzar ese Futuro. Estos consejos se anotan también en la cartelera.

Luego conforme grupos pequeños orientados cada uno por el equipo facilitador presente, siguiendo el mismo proceso ya explicado. El número de grupitos corresponderá con el número de facilitadore/as.

Una persona facilitadora llamará a una persona voluntaria para que hable sobre su dibujo. Pídale que tenga lista 3 sillas vacías con la etiqueta: “Presente”, “Pasado” y “Futuro”. Pídale que se siente en la silla que dice “Pasado” y exponer hasta 3 partes de su dibujo de esa fase. Pregúntele cuáles fueron las fortalezas internas y recursos externos que le ayudaron a salir del pasado hacia el presente. Estos son anotados en la hoja suelta por un/a voluntario/a del grupito. Luego la persona se cambia a la silla de “Presente” exponiendo su dibujo, e igualmente le pregunta sobre sus fortalezas interna y recursos externos ahora. También se anotan en la hoja suelta. Finalmente, se le invita a pasar a la silla “Futuro” y pregúntele si quiere ver algo de lo que ha escrito en su papel sobre su futuro. Luego invítela a elaborar el escenario sobre su futuro. Después de hacer este escenario, permaneciendo en la silla “Futuro” pídale que le de consejos o recomendaciones al “Presente-Yo” sobre cómo llegar al Futuro, elementos que se anotarán también en la cartelera, al igual que las fortalezas y recursos interiores, así como los pasos que debe tomar para alcanzar ese “Yo-futuro”.

Un(a) facilitador(a) trabajará en cada grupo pequeño y ayudará a las personas participantes a pasar por este proceso.

Procesamiento en plenaria o en los grupitos.

Dinámica: El Zoológico 10m

En forma libre, cada participante puede nombrar un animal que para él o ella es un maestro de la relajación, y todo el grupo va a hacer una pantomima de ese animal relajándose por unos minutos. Vale pensar en animales como el oso perezoso, un gato estirándose, etcétera.

Árbol de la Confianza 45m

Propósito: Identificar las raíces y los frutos de la confianza. Ayudar a los participantes a ver cómo sus virtudes y capacidades influyen en las personas a su alrededor, así como en ellos y ellas mismas.

Instrucciones:

Opcional: Comience con una actividad corta guiada por Ud., pidiendo a los participantes que se imaginen a sí mismos/as como árboles grandes. Las raíces están bajo tierra y no siempre o raramente las vemos. Diga suave y calmadamente, lo siguiente:

“Inhala. Exhala. Inhala. Exhala. Concéntrate en tu respiración mientras se llenan tus pulmones profundamente. Nota tu respiración mientras pasa por tu nariz. Inhala. Exhala. Inhala. Exhala. Si sientes que tu mente se distrae, simplemente concéntrate de nuevo, inhalando y exhalando. Estás vivo/a, estás aquí.

“Ahora, empieza a imaginarte que eres un árbol y que tus pies son las raíces que están empezando a extenderse hacia abajo, muy abajo. Son suficientemente fuertes para extenderse hacia abajo a través del piso y ahora están penetrando en la tierra. Van profundamente hacia abajo dentro de la tierra a un lugar muy rico en energía y humedad,

con agua que da vida. Mientras inhalas, siente cómo te llena la energía de la vida que viene de las profundidades de la tierra. Siente el sol en tu cara, y el soplo gentil de Dios en tu piel. Mientras inhalas, deja que la rica energía de la tierra te alivie y te calme. Inhala. Exhala. Inhala, exhala.

Dibuje un árbol grande en una cartelera. [Opcional] Prepare papeles con la forma de las raíces, las hojas y frutos, preferiblemente del color correspondiente a sus funciones.

Pregunte al grupo *¿cuáles son las funciones de las raíces, el tronco, las hojas y los frutos en cualquier árbol?*

Luego presente el dibujo del árbol e indíqueles que éste es un árbol de la confianza que queremos en la comunidad.

Invíteles a que piensen, tomando en cuenta la función de las raíces ya explicada por ellos, qué se necesita para fundamentar este árbol de la confianza. [opcional] Entregue a cada participante las figuras de las raíces para que anoten sus propias ideas sobre qué es necesario para ayudar a que las raíces del árbol de la confianza crezcan fuertes para ellos mismos/as y para su comunidad. Estas bases pueden ser cosas invisibles de la misma forma como las raíces crecen debajo de la tierra.

Invíteles a cada uno/a a pasar [opcional—con sus figuras y pegarlas] o escribirlas ideas en el árbol grande de la confianza. Una vez que todo el grupo haya pegado o escrito sus raíces, permítales compartir algo de lo que han escrito. Repita este mismo proceso con el tronco, las hojas y los frutos.

Procesamiento en plenaria: *¿Cuáles son sus reflexiones al mirar el árbol? ¿Cómo relacionar las distintas partes del árbol una con otra?? ¿Puede ver crecer en su vida este árbol de la confianza? ¿Existe este árbol de la confianza en su comunidad? ¿Si la respuesta de las dos últimas preguntas fuera no, qué podemos hacer para sembrar este árbol ya sea en nuestras vidas o en la comunidad? ¿Si la respuesta fuera si, qué podemos hacer para abonarlo? ¿Cómo relacionas todo esto con el Poder Transformador?*

Un Retrato de una Comunidad Ideal (opcional)

Propósito: Ayudar a las personas participantes a visualizar a una comunidad sin violencia y a pensar en algunos aspectos de sus comunidades actuales que requieren acciones para transformarlas y mejorarlas.

Instrucciones:

Entregue a cada persona materiales para dibujar.

Invíteles a dibujar una comunidad ideal según sus propios criterios, de modo que esta comunidad tenga al menos tres aspectos: Ej. Familias sanas, buenas escuelas y una economía justa.

Concédales 10m para hacer sus dibujos personales y luego formar un colage, juntando todos los dibujos. Cada persona explica su trabajo al colocarlo en el colage, destacando los aspectos que priorizó.

Cuando todo el grupo haya participado con la explicación de su trabajo, pídales que miren el colage y pregúnteles: *¿Qué tiene que hacer cada uno/a de Uds. para fomentar la esperanza, la confianza y la conexión dentro de su comunidad? Pídales que*

escriban en su diario personal los elementos que consideran necesarios para sembrar estos aspectos importantes en su propia comunidad.

Procesamiento:

¿Cuáles son sus reflexiones al apreciar este trabajo? ¿Cuáles son los aspectos que ya existen en sus comunidades y los que todavía faltan? ¿Cómo pueden realizar este sueño de una comunidad ideal? ¿Qué están haciendo ya para lograrla? ¿Cuáles fortalezas internas y recursos externos podrían aprovecharse para este logro? ¿Cómo relacionan esto con el Poder Transformador?

(Sugerencia: Si fuera necesario suspender esta charla, por cuestión de tiempo, se puede seguir la misma en el tema: *¿Ahora qué?*, de la Sesión Vi).

Evaluación: 10m

SESIÓN VI Clausura y Compromisos

Revisión de la Agenda: 5 m

Acogida: 15 m *Mi nombre positivo y un compromiso que me llevo después de este taller es....*

Dinámica: Ejercicio de energía--Estirándonos hacia el sol 10m

Invíteles a ponerse de pie. Diga: *“Ahora permite que la tierra te apoye con toda la fortaleza que te pueda brindar, y levanten los brazos hacia arriba, hacia el sol, estirándose más arriba, más arriba, y sintiendo la energía para crecer y alcanzar tus sueños. Respira profundamente, dejando esa energía pasar por tus pies hacia tus dedos, mientras te estiras.”*

Dinámica Alternativa: Epidemia de Risa.

Invíteles a ponerse de pie. La primera persona va a empezar a reírse de cualquier manera que quiera, y mientras esa persona se ríe, la segunda persona va a empezar a reírse, y así siguen hasta que todo el grupo se esté riendo.

Caminata de Confianza 30m

Propósito: Crear confianza dentro del grupo y mostrar la confianza a través de una actividad física.

Alternativa 1: Caminata ciega

Instrucciones: Divida el grupo en parejas. Una de las personas se venda los ojos para actuar como invidente. La otra persona la guía por el salón o afuera, suavemente, tratando de darle experiencias variadas (tocar texturas diferentes, sentir aromas, etc.) y siendo consciente de la seguridad de su pareja, pues actuará como su lazarillo/a. Cambie los papeles luego de 5m y después pasan a plenaria.

Procesamiento:

Para las primeras personas en el papel de “invidentes”: *¿Qué sintieron al hacer esta caminata de confianza? ¿Fue difícil? ¿Cómo se sintieron quienes tomaron el papel*

de “invidentes” en el segundo turno? ¿Qué se sintió ser la persona vidente? Generalmente hay muchas emociones que acompañan este juego. ¿Qué hizo difícil confiar en la otra persona? ¿Qué aprendiste de esta actividad?

¿Cómo se relaciona todo lo que ya hemos aprendido con el Poder Transformador? ¿Cómo puedes aplicar lo que has aprendido, a tu vida y a la sanación del trauma?

Alternativa: Carrera de Obstáculos

Instrucciones:

Cada persona forma pareja con otra persona de confianza (A menos que el número de participantes sea impar, se recomienda que no participen en este ejercicio las personas facilitadoras).

Se coloca en un espacio amplio o exterior una serie de obstáculos. Las personas con los ojos vendados forman una línea horizontal en el sitio asignado como Salida para iniciar la carrera de obstáculos. Al frente de esta línea, al final y en el lugar de la meta, su pareja de confianza los espera guiándoles con su voz para alcanzar la meta. A una indicación de la persona facilitadora, todas las personas “invidentes” inician la carrera, concentrándose en la voz de su pareja de confianza para llegar a la meta.

Cuando todos los competidores/as hayan llegado, se cambian los papeles y se repite el proceso.

Procesamiento: (seguir el mencionado arriba).

Preguntas Pendientes: 15-30m

Propósito: Responder cualquier pregunta a fin de clarificar conceptos o inquietudes que el grupo participante pueda tener todavía. Explíqueles que este es el tiempo para preguntar cualquier inquietud que puedan tener en sus mentes o en sus corazones.

Instrucciones: (Recuerde hacer esto desde la perspectiva basada en tener en cuenta las fortalezas y capacidades del grupo. A menudo, cuando una persona participante tiene una pregunta, otra tiene la respuesta. Antes de tratar de contestar cada pregunta Ud. mismo(a), como facilitador(a), pregúntele primero al grupo si hay alguien que desee contestar la pregunta. Luego puede reforzar y afirmar la parte correcta de la respuesta y complementarla.

Si no hay preguntas pendientes escritas en la cartelera, vale preguntar si algunas personas tienen dudas sobre las palabras del glosario o si siguen con alguna pregunta no escrita pero que quieren clarificar. Genere una lista de todas las preguntas y palabras que salgan del grupo ANTES de tratar de responderlas. En este momento, es bueno que el equipo haga una consulta abierta acerca de cuál opción se debe utilizar para responder a las preguntas y palabras del glosario pendientes.

Si la lista no es muy larga, se recomienda utilizar la técnica de la Pecera (PAV Manual Avanzado).

Si la lista es larga, se recomienda formar grupos de 3-4 personas y dividirse entre ellos/as equitativamente las preguntas y palabras pendientes, con la indicación de que

cada grupo va a buscar las respuestas a sus preguntas y palabras, sobre lo cual deben presentar un informe a la plenaria).

A veces, especialmente en el taller Básico, las personas participantes pueden tener preguntas muy generales o amplias. Ej.:“¿Cómo ayudas a alguien que está traumatizado?” En vez de tratar de contestar la pregunta, hágale saber que es una buena pregunta y agradezca su interés pero explíquele que es un tema muy amplio y que es casi un tema para un taller. Recuérdeles que trauma y sanación del trauma es un tópico muy prolongado y complicado, y que aprender sobre eso toma mucho tiempo. Invítelas a iniciar o seguir su propio proceso de sanación como el primer paso para luego ayudar a otras personas en la misma situación. Pídales tener paciencia y que sigan buscando respuestas y la sanación.

Afiches de Sanación: 15 m Afirmando las fortalezas internas que hemos apreciado en las personas participantes para su proceso de sanación.

Instrucciones: Las mismas de Escudos o Afiches de Afirmación (PAV Manual Básico), pero afirmando las fortalezas y recursos para la sanación de cada persona.

¿Y ahora qué? 20m

En este espacio se deben compartir sugerencias sobre la formación o continuación de grupos de apoyo mutuo, dando tiempo para que los grupos durante el taller se reúnan con otros grupos de la misma comunidad para planear el seguimiento de este proceso. En caso de no haber participantes de la misma comunidad, invítelas a trabajar en sus diarios un momento reflexionando sobre lo que querría para seguir en este proceso. En plenaria pueden compartir todos estos planes e ideas.

Alternativa: Seguir con el proceso de la comunidad ideal, realizado en la sesión anterior.

Evaluación final 20m

Opciones:

1. Ronda de preguntas

Propósito: Invitar a los participantes a reflexionar en las lecciones aprendidas durante el taller.

Instrucciones:

Opción 1) Pida a los participantes que en forma de ronda respondan las siguientes preguntas:

- 1) *¿Qué cosa importante has aprendido durante este taller?*
- 2) *¿Cómo relacionas lo aprendido con el Poder Transformador?*
- 3) *¿Qué harías en tu comunidad con lo que has aprendido aquí?*

Una persona facilitadora debe anotar las respuestas en una cartelera, cuaderno o grabarlas

Opción 2) **Evaluación escrita** (Con preguntas preparadas anticipadamente) El equipo facilitador debe estar atento al estado de ánimo y educación de las personas participantes porque tal vez prefieran hablar en vez de escribir.

Posibles preguntas:

- ¿Cuáles fortalezas internas y recursos externos crees que puedes seguir utilizando para continuar tu proceso de sanación?
- ¿Qué aspectos de este taller sugieres que deben cambiarse o mejorar?

Foto de grupo

Ceremonia final con entrega de certificados

Cierre: Lluvia de regalos Invítelas a ponerse de pie en un círculo. Por turnos, cada persona pasará al centro del círculo, y las demás personas le afirmarán en voz alta y brevemente con palabras que expresen las fortalezas o habilidades que le desean para que se goce en su proceso de sanación del trauma.