

Aterrizajes

Por favor haga copias de este para dar a los participantes al fin del taller.

Propósito

Son técnicas breves y útiles para ayudar a una persona que está atrapada por sus emociones o recuerdos dolorosos, a fin de que vuelva al momento presente. Las técnicas se pueden usar conscientemente por una persona sola para volver al presente, o por otra, cuando está acompañando a otro/a en su proceso de sanación.

Nota: Estas actividades están escritas para que los/as facilitadores/as o acompañantes dirijan, y recomendamos que se aprendan con la ayuda de otra persona. Algunas de estas actividades, indicadas por *cursiva* se hacen mejor siempre con un/a acompañante para ayudar a la persona angustiada a regresar a la actualidad.

Duración

3 o 4 minutos cada uno

Instrucciones

Como introducción de cada aterrizaje, diga, “En este momento, estás muy seguro, muy segura.”

Un Objeto: “Toma un objeto muy pequeño en tu mano. Puede ser cualquier objeto que esté a tu alcance— una piedrita, un lapicero, un celular, no importa qué es. Observa bien el objeto y descríbelo con tus propias palabras mencionando hasta los detalles más pequeños, ya sea el color, su textura, su forma, tamaño, lee lo que esté escrito en el objeto (si hay algo), habla sobre su función, etcétera.”

3,2,1: “Mirando a tu alrededor, menciona 3 cosas que puedes ver, 3 cosas que puedes tocar, tres cosas que puedes escuchar; después dos cosas (más) que puedes ver, dos cosas que puedes tocar, dos cosas que puedes escuchar; y, finalmente, una cosa que puedes ver, una cosa que puedes tocar, y una cosa que puedes escuchar.”

Dedos: Pide que todo/as los/as presentes levanten dos dedos (primer y segundo dedos) de una mano y los ubiquen frente de la cara. Después moviendo la mano de un lado del cuerpo hacia el otro, que mantengan esos dedos en contacto visual mientras los mueves de lado a lado, sin mover la cabeza, y también hacia arriba y hacia abajo.

Gong: Si tienes un gong, (un instrumento asiático, como una campana) puedes utilizarlo, con esta indicación: “Si te sientes seguro/a con tus emociones, puedes cerrar los ojos, pero si no, puedes mantenerlos abiertos. También, si en algún momento los sientes pesados, los puedes cerrar. Cuando suene el gong, escucha atentamente el sonido hasta que se extinga.”

Aquí en esta silla: “Sentado/a en la silla, observa que las patas de la silla están en contacto con el piso. Nota cómo el piso llega hasta las paredes, y que las paredes se conectan con los cimientos del

edificio. Nota cómo los cimientos del edificio entran en la tierra, y la tierra forma parte del planeta, que es un globo grande, pero no tan grande si lo vemos como parte del inmenso universo. El universo apoya al planeta que apoya a la tierra debajo de los cimientos del edificio, y los cimientos apoyan las paredes que apoyan al piso que apoya a la silla que me sirve de apoyo. Estoy apoyado/a por todo eso, y aprecio todo aquello en lo que me apoyo.”

Ojos cerrados: (Avisa a las personas que este Aterrizaje puede empeorar una emoción, ya que las emociones surgen desde adentro, pero este Aterrizaje se puede utilizar si se piensa que se pueden manejar las emociones emergentes. Si no considera que las emociones emergentes puedan ser manejables, se recomienda utilizar otro Aterrizaje, digamos, Un Objeto, u otro de los mencionados.) “Cierra tus ojos y acuérdate de tu lugar seguro, y reflexiona en tus necesidades en este momento.”

Silencio: Pide al grupo que se sienten en silencio por un ratito, y cuando se crea que en el grupo hay calma y que están concentrados, puedes decir, solamente, “Gracias”.

Correr: Si alguien está sumergido/a en una emoción o muy alterado/a, invítale a acompañarte a un lugar tranquilo aparte del grupo. Dale un momento para que vuelva a la tranquilidad. Mira si le vuelve su respiración normal, pero si todavía no se siente capaz de volver al grupo, invítale a una caminata afuera contigo y caminen bastante rápido. Si esto no le sirve para retomar la calma, corran un rato.

Agradables recuerdos: Pídeles a todos que se sienten cómodamente.

“Te explicaré algunos pasos para recordar un recuerdo agradable. Cuando lleguemos al paso en el que te sientes realmente bien y feliz, queremos imprimir esa memoria con un código físico. Puedes elegir tu propio código físico, pero a menudo se trata de pellizcar o frotar suavemente la piel entre el pulgar y el primer dedo con la mano opuesta. Independientemente de la mano que uses, usa siempre la misma mano cuando imprimas o recuerdes memorias agradables. Así que ahora pellizca o fronta suavemente la piel entre el pulgar y el primer dedo o elige tu propia acción táctil simple.” [Pausa.]

“Está bien, ahora para.” [Pausa.]

“Ahora, relaja tu respiración. Relaja tus ojos. Relaja tu mente. Sonríe. Trae a ti un recuerdo agradable. Intenta usar todos tus sentidos para traer este recuerdo agradable por completo. ¿Qué colores ves? ¿Qué y quién te rodea? ¿Qué sonidos escuchas? ¿Cómo es el aire? Cuando sienta la gracia plena o felicidad del recuerdo, realice la acción que ha elegido.”

De a los participantes tiempo para recordar y frotar su mano. Cuando vea a todos haciendo su acción por un momento, diga:

“Está bien, puedes volver ahora. Si haces esto con frecuencia, siempre que necesites cambiar tu estado de ánimo o energía, puedes repetir tu acción mientras recuerdas pensamientos agradables y los recuerdos y sentimientos tenderán a llegar a ti más rápidamente, incluso en tiempos y circunstancias difíciles.”

Palabra de Cinco Letras: Sugiera una palabra de cinco letras. Pídeles a las personas que piensen en lugares geográficos, tipos de alimentos u otras categorías, que comiencen con cada una de las cinco letras.