

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

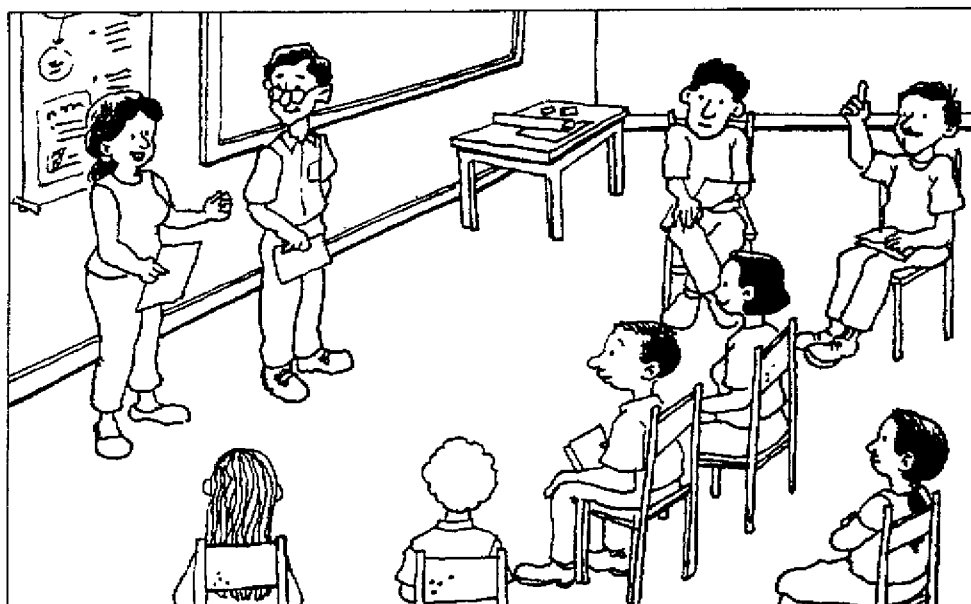
1. Promover espacios para que la población pueda desahogarse, controlar el estrés y proyectarse positivamente hacia el futuro.
2. Facilitar que la población potencie la esperanza, la iniciativa y la autoestima para hacer frente a la situación vivida.
3. Potenciar y fortalecer redes de apoyo psicosocial.
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 de mujeres, de pastoral, educadoras/es populares) en “intervención en 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:

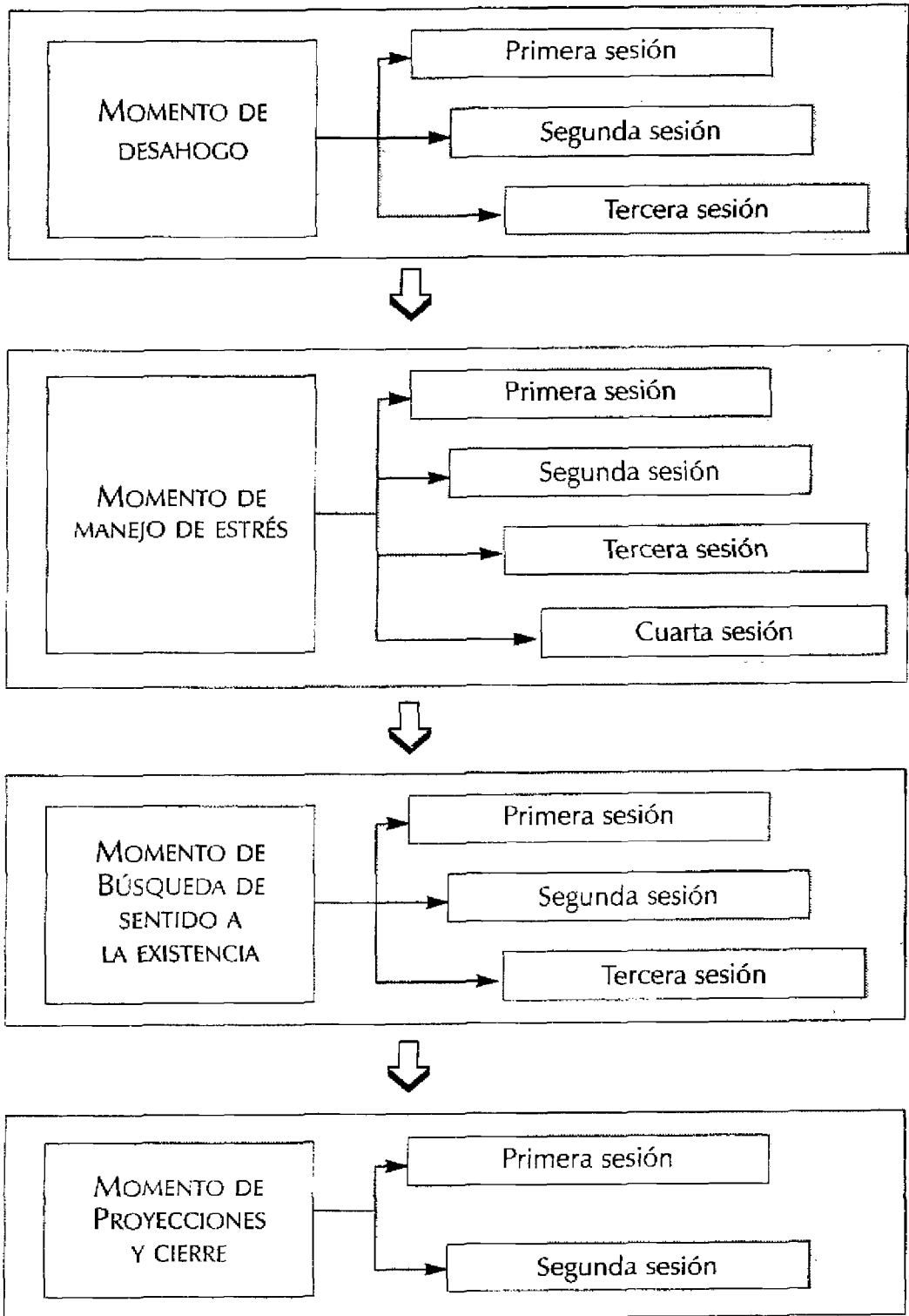
VII. Diseño de las sesiones de "intervención en crisis"

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
<p>Nº de sesiones: Tres</p>	<p>Nº de sesiones: Cuatro</p>	<p>Nº de sesiones: Tres</p>	<p>Nº de sesiones: Dos</p>

Elaborado por Lic. Sara González y Lic. Cecilia Pocasangre

Esquema de sesiones



Momento de desahogo

Tiempo de duración: 2 horas 20 minutos.

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 los/as asistentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 facilitadores/as del grupo • 7 - 10 participantes • Una chancleta 	<p>5 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p>
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 lllore 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.	<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 20 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. 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.

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</p> <p>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. 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 ocasionó la inundación.</p> <p>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/as 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.

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.	<p>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.</p>	<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	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Humanos 	20 minutos

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

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

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 5).	<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

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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>“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</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Papelones, tirro, plumones 	15 minutos
		<p>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.</p>		1 hora
		<p>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.</p>		10 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos 	25 minutos
				30 minutos

Elaborado por Lic. Cecilia Pocasangre

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/as 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</p> <p>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, utilíceslo o no.</p> <p>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" <ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Manual de "intervención en crisis" 	<p>45 minutos</p> <p>45 minutos</p>
Cierre	Valorar cómo estuvo la sesión	<p>Distensionar. Se valora entre todos y todas qué les pareció la sesión (cómo se sintieron, asistencia, puntualidad, se recuerda el encuadre para próxima sesión).</p> <p>Se realiza cualquiera de las técnicas de relajación que ya se han aprendido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond, lapicero • Manual de "intervención en crisis" 	<p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p>

Elaborado por Lic. Cecilia Pocasangre.

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

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 todas 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	Generar la búsqueda de la esperanza.	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	Hacer la despedida y facilitar el encuadre	Evaluar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos 	20 minutos

Elaborado por Lic. Sara González

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.	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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).	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • 7 ó 10 cuestionarios • 7 ó 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Humanos • Papelógrafos 	30 minutos

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