

La revisión de los modelos de intervención institucional es importante. En el caso de E.S.E. los monitores se convirtieron en figuras de autoridad positivas, que se diferenciaban del resto porque les prestaban atención, les proporcionaban afecto, les enseñaban y se interesaban por todos sus asuntos, mediando, también, las relaciones con su nuevo entorno.

Aunque existen distintas experiencias de intervención con niños después de un desastre, es prioritario comprender que todas las acciones con ellos deben involucrar su entorno y las condiciones familiares y comunitarias. El mundo del niño, en la etapa de emergencia, se centra en todos los nuevos sucesos que se presentan en el alojamiento. Las escuelas son cerradas, así que esos primeros meses serán decisivos para el futuro. Hay niños que no vuelven a estudiar porque han trabajado en ese período. O sus conductas agresivas pueden llevarlos a ser estigmatizados por la comunidad como "niños problema". La agudización de los problemas familiares puede llevarlos a irse del alojamiento o a la depresión.

#### **desde la perspectiva comunitaria**

- La presencia de la mujer se destaca como sujeto público, liderando las acciones, imponiendo ejemplos. Siendo el eje de la toma de decisiones.
- Improvisación en la creación de los alojamientos, lo que generaba mucha movilidad entre las familias que los integraban. Hay incertidumbre por la posible reubicación de las familias y el grado de rotación de los niños.
- La precariedad de organización o participación de los adultos hombres en los asuntos públicos, toma decisiones, planeación de acciones de los alojamientos.
- Las nuevas condiciones que se presentan en los alojamientos (vivir juntos) que traen consigo pérdida de la intimidad, problemas de infidelidad, desintegración familiar.
- Los cambios o rotación de familias y niños en los alojamientos. Aunque en un principio se intentó utilizar una metodología cuantitativa, la continua rotación convocó a trabajar modelos cualitativos para la elaboración del diagnóstico y el seguimiento del proceso, tales como los Grupos Focales que involucraron a las mujeres y a los líderes comunitarios.

### desde la perspectiva de los jóvenes

- Ausencia de personal capacitado para atender a los niños, lo que generó lentitud en algunos procesos.
- Poco tiempo para la preparación de los estudiantes, por lo que la mayor parte de la preparación se realizó sobre la marcha y en el terreno.
- La poca disponibilidad de espacio y materiales por parte de los monitores, que a la vez se convirtió en oportunidad para explorar su capacidad creativa, gestora y la de los niños, al igual que la participación de la comunidad en la adecuación de sitios o en la consecución de recursos.

### la transferencia de responsabilidades

A pesar que existió una limitación en la participación y acompañamiento de la estrategia por parte de las entidades de los sectores de salud y educación, generando incertidumbre frente a la sostenibilidad del proyecto, el trabajo interinstitucional debe verse bajo las responsabilidades y posibilidades de cada organización en las etapas de emergencia. Los acuerdos deben ser claros al prever el inicio de la estrategia y plantear la acciones que de manera conjunta podrían llevarse a cabo de acuerdo con los contextos locales.

Además, debe tenerse en cuenta el marco general de las políticas institucionales que al final de la emergencia y en la reconstrucción han sido dados, en el caso del Eje Cafetero, por el FOREC.

La pérdida de la seguridad material y "la erosión de los criterios de normalidad provocan una situación de incertidumbre (cognitiva y emocional)"<sup>29</sup>. Esto significa para una sociedad o comunidad revalorizar esas normas o reglas de juego que le permitían ser y que ahora se presentan como ruptura. En ese sentido, la búsqueda de soluciones mediante las intervenciones en las etapas de emergencia, debe considerar no sólo la articulación en las acciones sino la recomposición y la regularización de las tensiones que podría producir en la comunidad muchas instituciones interviniendo sin un objetivo articulado.

En el caso de Escuela Saludable en Emergencia, una vez concluyó el trabajo en los alojamientos, se hizo entrega de la estrategia a las instituciones de salud y educación y a las ONG's, Gerencias Zonales, encargadas del proceso de reconstrucción, para que articularan el trabajo desarrollado hasta el momento en la nueva etapa desde las políticas de la Reconstrucción, considerando sí que las realidades de los niños siempre están al día: siempre son hoy.

---

<sup>29</sup> Lechner Norbert. Los patios interiores de la Democracia. Fondo de Cultura Económica. 1995. p.23

## **documentos anexos**

- cuestionario para cuidadores de niños.
- encuesta aplicada a las familias de los alberques seleccionados.
- manual de reglas de convivencia alojamiento temporal «El Mirador».
- la historia de la resurrección del papagayo, Eduardo Galeano.

## Cuestionario para cuidadores de niños, afectados por el terremoto de Armenia

1) **NOMBRE:**

2) **Fecha de Nacimiento:**

Mes...../ Día...../ Año...../

3) **Sexo:**

M. .... / F. .... /

4) **Ultimo curso en la universidad**

Semestre ...../ Disciplina .....

5) **Su familia inmediata tuvo pérdidas físicas con el terremoto?**

Si ...../ No...../

Cuáles:

6) **Su familia inmediata tuvo pérdidas humanas con el terremoto ---**

Si ...../ No...../

Cuáles:

7) **Ud. sufrió algún accidente durante el terremoto?**

Si ...../ No...../

Cuáles:

Por favor responda a los siguientes enunciados con un círculo en la respuesta correcta

8) **Yo me siento contento/a**

a

b

c

d

e

Muy de acuerdo

De acuerdo

Indiferente

En desacuerdo

Muy en desacuerdo

9) **Cuando recuerdo el terremoto no puedo evitar sentirme afectado emocionalmente**

a

b

c

d

e

Muy de acuerdo

De acuerdo

Indiferente

En desacuerdo

Muy en desacuerdo

**10) Yo tengo problemas al dormir por la noche pues me invaden pensamientos del terremoto**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**11) Imágenes del terremoto fácilmente se cruzan por mi mente**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**12) Tengo dificultad en concentrarme en estas dos últimas semanas**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**13) Mis músculos con frecuencia están tensos**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**14) Frecuentemente siento miedo**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**15) Siempre me encuentro muy alerta listo para salir**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**16) Yo me considero una persona muy activa**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**17) Frecuentemente pienso en la muerte**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**18) Tengo que hacer esfuerzo para evitar hablar siempre del terremoto**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**19) He perdido interés en la comida**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**20) Siento que no valgo nada**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**21) Me siento muy cansado/a**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**23) Me siento incapaz de quedarme quieto/a tengo que estar moviéndome**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**24) No siento interés por el sexo**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**25) Mis emociones relacionadas con el terremoto son nulas o inexistentes**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**26) He tenido pesadillas con el terremoto en las últimas dos semanas**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

**27) Quiero borrar de mi memoria todo lo relacionado con el terremoto**

a	b	c	d	e
Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

Nota: esta prueba es una adaptación Prueba Inventario Multifásico de Personalidad de Minnesota –MMPI–

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD – CORPORACIÓN OPCION COLOMBIA  
ESCUELA SALUDABLE EN EMERGENCIA

ENCUESTA APLICADA A LAS FAMILIAS DE LOS ALBERGUES  
AFECTADOS POR EL TERREMOTO DEL PASADO 25 DE ENERO DE 1999

Objetivo: La presente encuesta está dividida en 3 partes:

1. la primera tiene como propósito determinar algunas características de los habitantes de los albergues focalizados para el desarrollo de la Escuela Saludable en Emergencia, con respecto a variables demográficas, socioeconómicas, uso del tiempo libre entre otros.
2. determinar algunos de los problemas psicosociales que presenta la población después del terremoto.
3. identificar algunas situaciones con respecto a la interacción social del niño, su situación física y relaciones emocionales.

**PRIMERA PARTE**

**1. IDENTIFICACIÓN**

LUGAR .....

FECHA DE ENCUESTA .....

ENCUESTADOR .....

NOMBRE DEL ALBERGUE .....

FAMILIA ENCUESTADA .....

NOMBRE DE LA PERSONA ENCUESTADA .....

DIRECCIÓN .....

**2. DEMOGRAFÍA**

**2.1 Familia**

- 1) Lugar de procedencia de la familia .....
- 2) Número de hijos menores de seis años .....
- 3) Está afiliado a alguna entidad de salud, ¿Cuál? .....

**2.2 Datos del padre**

- Nombre \_\_\_\_\_
- 4) Ocupación actual \_\_\_\_\_
- 5) Edad \_\_\_\_\_
- 6) ¿Su trabajo es el mismo que antes del terremoto? SI \_\_\_ NO \_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- 7) Nivel de escolaridad: a. Primaria \_\_\_ b. Secundaria \_\_\_ c. Universitario \_\_\_ d. Otro \_\_\_

**2.3 Datos de la madre**

- Nombre \_\_\_\_\_
- 8) Ocupación actual \_\_\_\_\_
- 9) Edad \_\_\_\_\_
- 10) ¿Su trabajo es el mismo que antes del terremoto? SI \_\_\_ NO \_\_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_
- 11) Nivel de escolaridad: a. Primaria \_\_\_ b. Secundaria \_\_\_ c. Universitario \_\_\_ d. Otro \_\_\_

**2.4 Hijos menores de 6 años**

Nombre	12) Sexo	13) Edad	14) Nivel de escolaridad
.....			
.....			
.....			

**3. SOCIOECONÓMICO**

**15) Servicios Públicos con los que cuenta el albergue**

- a. Agua potable
- b. Luz
- c. Recolección de Basuras
- d. Servicios sanitarios \_\_\_ Letrinas improvisadas por ellos \_\_\_ Otros \_\_\_

**16) Vivienda** Carpa \_\_\_ Cambuche \_\_\_ Casa \_\_\_

17) Quiénes habitan la vivienda?. (Marque una equis -X-, y escriba el nombre de otras personas distintas a las señaladas)

- a. Padre                      b. Madre                      c. hijos                      d. Otros

NOMBRE

PARENTEZCO

EDAD

.....  
.....  
.....

18) ¿Cuántas personas vivían? a. Antes \_\_\_\_\_ b. Actualmente en la carpa \_\_\_\_\_

**4. ACTIVIDADES**

19) ¿Qué actividades realizan?

ACTIVIDADES	PADRE	MADRE	HIJOS
Comunitarias .....			
Religiosas .....			
Sociales .....			
Deportivas .....			
Culturales .....			
Otras .....			

20) ¿Qué hace usted en el tiempo libre?

- a. Dormir  
b. Escuchar música  
c. Otra \_\_\_\_\_

**SEGUNDA PARTE**

1) ¿Tuvo pérdidas físicas en el terremoto?

- SI      a. Enseres \_\_\_\_ b. Casa Total \_\_\_\_ Parcial \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

2) ¿Usted o su familia sufrió algún accidente durante el terremoto?

- SI \_\_\_\_ a. Raspaduras \_\_\_\_ b. Golpes \_\_\_\_ c. Fracturas \_\_\_\_ d. Otro \_\_\_\_ NO

- 3) **Usted se siente**  
a. contento \_\_\_\_ b. Triste \_\_\_\_ c. Normal \_\_\_\_ d. Inseguro \_\_\_\_ e. Otro \_\_\_\_\_
- 4) **Cuando recuerda el terremoto, ¿No puede evitar sentirse afectado emocionalmente?**  
a. De acuerdo \_\_\_\_ c. Indiferente \_\_\_\_ d. En desacuerdo \_\_\_\_
- 5) **Tiene problemas al dormir por la noche? le invaden pensamientos sobre el terremoto?**  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_ ¿Cuáles? a. Pesadillas \_\_\_\_ b. Insomnios \_\_\_\_ c. Otros \_\_\_\_\_
- 6) **¿Las imágenes del terremoto fácilmente se cruzan por su mente?**  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
- 7) **¿Ha tenido dificultad en concentrarse en estas dos últimas semanas?**  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
- 8) **¿Sus músculos con frecuencia están tensos?**  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
- 9) **¿Frecuentemente tiene miedo?**  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
- 10) **¿Siempre se encuentra muy alerta listo para salir?**  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
- 11) **¿Se considera una persona muy activa?**  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
- 12) **¿Frecuentemente piensa en la muerte?**  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_
- 13) **¿Tiene que hacer esfuerzo para evitar hablar siempre del terremoto?**  
SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

14) ¿Ha perdido interés en la comida?

SI \_\_\_ NO \_\_\_

15) ¿Siente que no vale nada?

SI \_\_\_ NO \_\_\_

16) ¿Se siente muy cansado?

SI \_\_\_ NO \_\_\_

17) ¿Se siente incapaz de quedarse quieto?

SI \_\_\_ NO \_\_\_

18) ¿Tiene interés por el sexo?

SI \_\_\_ NO \_\_\_

19) ¿Ha tenido pesadillas con el terremoto en las últimas dos semanas?

SI \_\_\_ NO \_\_\_

20) ¿Quiere borrar de su memoria todo lo relacionado con el terremoto?

SI \_\_\_ NO \_\_\_

### TERCERA PARTE

#### a. INTERACCIÓN SOCIAL

1) El niño juega después del terremoto: a. Más \_\_\_ b. Menos \_\_\_ c. Igual \_\_\_

2) En la noche el niño siente temores constantes

SI \_\_\_ Cuáles? \_\_\_\_\_ NO \_\_\_

3) ¿Cómo es el comportamiento del niño con los demás?

a. Agresivo \_\_\_ b. Calmado \_\_\_ c. Normal \_\_\_ d. Aislado \_\_\_ e. Activo \_\_\_ f. Temeroso \_\_\_

**b. ASPECTOS FÍSICOS**

4) ¿El niño sufrió algún accidente durante el terremoto?

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_ Cuál? \_\_\_\_\_

5) El niño después del terremoto come. a. Más \_\_\_\_ b. Menos \_\_\_\_ c. Igual \_\_\_\_

6) El niño hace sus necesidades después del terremoto:

a. Normalmente \_\_\_\_ b. Anormalmente \_\_\_\_ Cuál es la anomalía? \_\_\_\_\_

7) ¿El niño ha tenido problemas graves de salud después del terremoto?

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_ Cuáles? \_\_\_\_\_

**REACCIONES PSICOLÓGICAS**

8) ¿Al niño se le prohíbe hablar del terremoto? SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

9) ¿El niño frecuentemente siente miedo? SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

10) ¿El niño habla con frecuencia de lo ocurrido en el terremoto? SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

11) ¿Qué situaciones afectan al niño?

- a. Una sirena de ambulancia
- b. Sonidos de helicópteros
- c. Cuando cae algo
- d. Las réplicas
- e. Ver los escombros
- f. La presencia de personas extrañas
- g. Otro \_\_\_\_\_

## **ALOJAMIENTO TEMPORAL OFICIAL (ATO) "EL MIRADOR"**

### **Manual de reglas de convivencia**

Elaborado por la comunidad del alojamiento El Mirador  
La Tebaida-Quindío, abril de 1999

#### **1. OBJETIVO**

Establecer unas normas básicas de convivencia para las personas-habitantes del alojamiento "El Mirador".

#### **2. JUSTIFICACIÓN**

Para lograr una convivencia armónica entre las personas que comparten un mismo espacio, es necesario contar con unas normas que regulen las relaciones personales, familiares y vecinales.

Es por ello, que la comunidad del ATO "El Mirador" vio la necesidad de construir un manual que convoque a unas mejores relaciones entre sus habitantes, toda vez que se han presentado diversos conflictos tanto personales y familiares como entre vecinos.

#### **3. METODOLOGÍA**

- a. Se convocó a toda la comunidad del ATO "El Mirador" con el fin de compartir las necesidades más importantes para que se conviertan en reglas de convivencia.
- b. Se realizaron una serie de reuniones donde se clasificaron los diferentes temas a los que había que prestarles mayor atención, tales como: *organización administrativa, cuidado de los espacios comunitarios, integración de los nuevos vecinos, buen trato y respeto en la familia, manejo del lenguaje dentro del ATO, no consumo de drogas y alcohol, control de entrada y salida de las personas y cosas al ATO, cuidado de mascotas, respeto por los bienes ajenos.*  
La comunidad podrá realizar las celebraciones de fechas importantes si el coordinador lo autoriza. Estas se harán siempre y cuando exista un compromiso de no embriagarse ni causar incomodidades dentro del alojamiento.

#### **4. CONTENIDO:**

##### **Organización administrativa**

- Toda persona que viva en el alojamiento temporal deberá conocer, cumplir y velar porque se cumpla el manual de reglas de convivencia.
- El alojamiento temporal estará organizado en calles, manzanas y barrios.
- El alojamiento tendrá un monitor comunitario nombrado por todos los habitantes, el cual cumplirá las funciones de administrador.
- La comunidad nombrará dos monitores por barrio (principal y suplente); ellos serán el canal de comunicación entre la comunidad y el administrador del alojamiento y serán a su vez colaboradores en las tareas administrativas.
- Los habitantes de "El Mirador" deberán participar de las actividades comunitarias programadas; la comunidad estará pendiente de las personas que sin justa causa no participen.
- Se constituirán diferentes comités de trabajo así: portería, aseo y mantenimiento, emergencia en salud, conciliación y recreación, deporte y cultura.
- Cada familia tendrá elaborada su ficha de identificación, la cual será actualizada con los monitores y se guardará en un archivo.
- Los habitantes cabeza de hogar de "El Mirador", portarán un carné que los identifique como habitantes del alojamiento.
- Todos los que viven en el alojamiento, deben pagar una cuota semanal para el pago de vigilancia y aseo. El monto de las cuotas las fijará la comunidad de acuerdo con el vigilante.
- La labor de portería será obligatoria, la comunidad acordará qué estímulo se dará a la persona que cumpla el oficio.

##### **Cuidados de los espacios comunitarios**

- Para que vivamos mejor en el alojamiento, se deben utilizar los objetos y sitios de acuerdo con la destinación que tengan: las carpas para dormir, las guarderías para los niños, las perreras para animales.
- Recibir a los nuevos vecinos de manera amistosa, hace que la convivencia sea mejor. Las personas nuevas que lleguen se acogerán al manual de reglas de convivencia que tenga el alojamiento.
- Cada habitante conservará su lugar de vivienda limpio y organizado. No arrojará las basuras a la vía pública ni en lugares no apropiados para ello.
- La utilización de la luz y el agua será controlada por la administración y por los líderes del barrio, ellos serán quienes vigilen y autoricen la instalación de nuevos cables y el uso racional del agua.
- El uso de duchas, baños y lavaderos se hará según los días y horarios que la comunidad asigne por barrio. Los turnos deben respetarse, en caso de situaciones especiales se hablará con los monitores.
- La cocina será utilizada por diez (10) o doce(12) personas, cada una tendrá un fogón; quien utilice este espacio lo dejará en orden y aseado.

Quien dañe o permita el daño intencional de objetos del alojamiento deberá pagarlo de su propio bolsillo. Los altos ruidos producidos por equipos, radios, etc., que atenten contra el bienestar de las personas, no son permitidos por la comunidad. Si esto ocurre, el administrador hablará con la persona respectiva, de continuar, el administrador hablará con ella y de no cambiar la situación, la comunidad mediante asamblea decidirá qué hacer.

### **Buen trato y respeto en la familia**

Será un compromiso de todos, velar porque no se maltrate a los niños, ancianos con golpes, malas palabras, humillaciones o descuidos. Los niños menores de 10 años deben permanecer constantemente al cuidado de un adulto; así como también, se procurará que los menores de 14 años, estén dentro del hogar después de las 9 p.m., hora de dormir en el alojamiento. Cuando ocurra lo contrario se le llamará la atención a los padres a través del monitor del barrio, si continúa el caso, será el administrador quien llame la atención. De continuar la situación se acudirá a instituciones como el Bienestar Familiar, Comisaría de Familia o Inspección de Policía.

En casos de acoso sexual y corrupción a menores amerita la exclusión inmediata del alojamiento. Se prestará igual atención a los casos de violencia entre esposos, tanto de golpes como de palabras, humillaciones y se acudirá en última instancia a las oficinas competentes.

Los habitantes de "El Mirador" no aceptarán palabras vulgares o chismes entre vecinos, tampoco la utilización de cualquier tipo de arma que atente contra la seguridad. De suceder, la comunidad por medio de su monitor hablará con quien cometa la falta; si continúa la situación, el administrador del alojamiento será quien hable con la persona y si no le hace caso, la comunidad en pleno tomará decisiones drásticas, en algunos casos hasta la solicitud de abandonar el alojamiento.

El abuso sexual y el exhibicionismo está totalmente desaprobado por quienes viven en "El Mirador". La persona que cometa esta clase de falta, saldrá de inmediato del alojamiento.

### **No consumo de drogas y alcohol**

Dentro del alojamiento no se podrá comprar, vender o consumir ningún tipo de droga alucinógena y bebidas embriagantes, de ocurrir, el administrador o cualquier monitor hablará con la persona, si se repite el caso, saldrá definitivamente del alojamiento.

No podrán ingresar al alojamiento personas altamente embriagadas o bajo efectos de las drogas, especialmente, cuando su estado atente contra la tranquilidad de los moradores del alojamiento.

### **Control de entrada y salida del ATO**

- Los habitantes del alojamiento y las visitas entrarán por la puerta principal, permitiendo de esta manera que el portero conozca el propósito de la visita y hacia que familia se dirige, de lo contrario no podrá ingresar.
- Los visitantes dejarán algún documento en portería que lo identifique, al salir será devuelto.
- No se podrá ingresar al alojamiento en los siguientes horarios: de domingo a jueves después de las 12 PM, los viernes y sábados después de las 3 a. m. En casos especiales el administrador podrá autorizar.

### **Cuidado de mascotas**

Se destinarán zonas especiales para la vivienda de animales, las personas dueñas, se encargarán de mantener limpio y aseado el espacio y del cuidado permanente de estos animales (limpios, alimentados y vacunados).

### **Respeto por los bienes ajenos**

Quien sea sorprendido robando a sus vecinos o sacando cosas de alguna de las viviendas o del alojamiento en general, será inmediatamente expulsado.

### Historia de la resurrección del papagayo

El papagayo cayó en la olla que humeaba. Se asomó, se mareó y cayó. Cayó por curioso, y se ahogó en la sopa caliente. La niña , que era su amiga, lloró.

La naranja se desnudó de su cáscara y se le ofreció de consuelo.

El fuego que ardía bajo la olla se arrepintió y se apagó.

Del muro se desprendió una piedra.

El árbol, inclinado sobre el muro, se estremeció de pena, y todas sus hojas se fueron al suelo.

Como todos los días llegó el viento a peinar el árbol frondoso, y lo encontró pelado. Cuando el viento supo lo que había ocurrido perdió una ráfaga.

La ráfaga abrió la ventana, anduvo sin rumbo por el mundo y se fue al cielo.

Cuando el cielo se enteró de la mala noticia se puso pálido.

Y viendo al cielo blanco, el hombre se quedó sin palabras.

El alfarero de Ceará quiso saber.

Por fin el hombre recuperó el habla,

Y contó que el papagayo se había ahogado

Y la niña había llorado

Y la naranja se había desnudado

Y el fuego se había apagado

Y el muro había perdido una piedra

Y el árbol había perdido las hojas

Y el viento había perdido una ráfaga

Y la ventana se había abierto

Y el cielo había quedado sin color

Y el hombre sin palabras.

Entonces el alfarero reunió toda la tristeza. Y con esos materiales, sus manos pudieron renacer al muerto.

El papagayo que brotó de la pena tuvo plumas rojas del fuego

Y plumas azules del cielo

Y plumas verdes de las hojas del árbol

Y un pico duro de piedra y dorado de naranja

Y tuvo palabras humanas para decir

Y agua de lágrimas para beber y refrescarse

Y tuvo una ventana abierta para escaparse

Y voló en la ráfaga del viento.

Eduardo Galeano

Una vez conocida la experiencia del Eje Cafetero, pasamos a presentar un modelo de etapas de intervención para la implantación de Escuelas Saludables en Emergencia, como guía para la acción e intervención en emergencias complejas y situaciones de desastre.



Escuela Saludable en Emergencia, Quindío, 1999.  
Foto Corporación Opción Colombia

## etapas de intervención

Una vez descrito el proceso de implantación de la estrategia Escuela Saludable en Emergencia en el Eje Cafetero, hemos considerado conveniente presentar en este manual-guía una propuesta para la implantación de estas escuelas, como modelo de atención primaria en salud en momentos de emergencia social compleja, en comunidades que puedan verse afectadas con este tipo de situaciones críticas, que generalmente suelen tomarnos por sorpresa y sin ninguna preparación.

Cómo fase previa a la implantación, se encuentra la selección y preparación de los agentes de intervención.

### selección y preparación de los agentes de intervención

Según lo mencionado en la parte introductoria y considerando la experiencia del Eje Cafetero, se requiere que el agente de intervención cumpla con un perfil acorde con la responsabilidad de apoyar a los menores de seis años y sus familias en la recuperación psicoafectiva después del desastre.

Como elementos de este perfil se mencionaron:

- unas condiciones especiales como ser humano (**ser y convivir**),
- unos conocimientos sobre la estrategia, sus bases teóricas y metodológicas (**saber**), y
- unas destrezas y habilidades para el manejo de las diferentes técnicas propuestas para el trabajo con la comunidad y los niños (**hacer**).

Además de los conocimientos y habilidades metodológicas requeridas para la implantación, consideramos indispensable fortalecer el manejo de la afectividad, las emociones y los sentimientos, que en situaciones de emergencia suelen verse afectados y modificados. Dicho fortalecimiento les permitirá reforzar esas condiciones como seres humanos (**ser y convivir**), y se puede lograr:

- En primer lugar, con la aplicación de una adaptación del "**Inventario Multifásico de Personalidad de Minnessota (MMPI)**", que servirá para determinar el grado de afectación psicológica y emocional que puedan presentar los **agentes de intervención**, más aún si han sido afectados directamente por el evento desastroso. Esta prueba fue aplicada según se mencionó ya, a los monitores que trabajaron en el Eje Cafetero y se encuentra incluida en la página 200 de este manual-guía.

En segundo lugar, con los talleres para el manejo de las emociones y los sentimientos que incluimos en las páginas siguientes, trabajados desde hace varios años en comunidades educativas con muy buenos resultados por el Movimiento Fe y Alegría<sup>30</sup>, en el marco de la propuesta de la OPS/OMS de "**Habilidades para la Vida**" (contrato Fe y Alegría - Ministerio de Salud/Programa de Comportamiento Humano 1996-1998).

Tratándose de una atención integral al niño, recomendamos ampliar la información suministrada sobre el programa Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia –AIEPI– con un proceso de capacitación en esta estrategia, como una forma de preparar a los agentes para reconocer síntomas o signos de peligro en los niños, detectar a tiempo y remitir, en caso de ser necesario, los casos críticos tanto a los servicios de salud como a los hospitales.

---

<sup>30</sup> Movimiento Fe y Alegría - Colombia (2000). "Habilidades para la vida: aprendiendo a manejar mi mundo afectivo". Amanda Bravo Hernández, Víctor Martínez Ruiz, Andrés Bastidas Beltrán, Leonardo Mantilla Castejano. Material Multicopiado.

## talleres para el reconocimiento de emociones y sentimientos

### Taller No. 1. Navego entre emociones y sentimientos

#### a) Logros

1. Comprende la importancia de aprender a conocer acerca de sus emociones y sentimientos como parte de su mundo afectivo
2. Se identifica como un "navegante" en un mar afectivo propio y asocia los movimientos de las aguas con sus emociones y sentimientos
3. Acepta sus emociones y sentimientos como naturales y los valora
4. Identifica las manifestaciones de sus emociones y sentimientos en sí mismo y en los demás
5. Empieza a darse cuenta de la importancia de saber interpretar las expresiones de emociones y sentimientos en sí mismo y en los demás

#### b) Instrucciones iniciales

- Después de un breve saludo se realiza una introducción sobre la importancia de "*entrenarse*" en algunas destrezas para afrontar las distintas situaciones de la vida, como por ejemplo:
  - aprender a relacionarse entre personas
  - manejar los sentimientos
  - pensar críticamente, entre otras

Al igual que el entrenamiento deportivo, el entrenamiento en *habilidades para la vida* exige:

- disposición,
- concentración,
- ejercicio permanente y complementario, y
- el desarrollo de cualidades y valores apropiados

para desempeñarse de la manera más competente.

- Luego se invita al grupo a compartir algunas ideas y expectativas que el taller "*Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo*" podría despertarles. Para ello, se pueden formular preguntas sobre:
  - el sentido del "mundo afectivo",
  - la importancia de conocerlo mejor, "manejarlo" y
  - la necesidad que tienen de este aprendizaje para sus vidas.
- A continuación, se introduce al personaje que los acompañará en este taller: *el navegante de las emociones y sentimientos*. Se pregunta sobre:
  - ¿quién es un navegante?,
  - ¿qué elementos le caracterizan?,
  - ¿qué instrumentos emplea para la navegación?,
  - ¿qué tipos de navegante conocen?, entre otros,
- A continuación se invita al colectivo a un ejercicio de *experimentarse como un "navegante"*. Para el siguiente ejercicio cada participante se asume como dicho personaje y para ello elabora su "*gorra de navegante*" con los materiales que se hayan previsto. Igualmente, se confecciona un *barquito de papel*.
- Se organizan grupos de 5 participantes, aproximadamente, alrededor de platonos con agua. Cada participante, por turnos, se colocará su gorra e impulsará su barquito de papel con la punta de la nariz, desde un extremo a otro, mientras los demás compañeros de equipo simulan movimientos del agua, vientos fuertes u otras condiciones atmosféricas que puedan "afectar" la libre navegación del barquito y permitan demostrar la habilidad del navegante.
- Terminado el ejercicio, se intercambian las experiencias en esta "navegación", y se indica que un navegante suele registrar sus experiencias en un **cuaderno compañero de viaje**, al que llama bitácora. Luego se invita a cada uno a iniciar su bitácora de una manera creativa, colocándole sus distintivos personales y saludando a su cuaderno como un compañero de este viaje por el mundo afectivo.

### c) Ejercicios de calentamiento

Mis emociones y sentimientos son como el mar<sup>31</sup>

- Se comenta que un navegante *relaciona su mundo afectivo con el mar*, con los movimientos de sus aguas y se invita luego a una lluvia de ideas a propósito de la actividad anterior, sobre lo que conocen acerca de los movimientos de las aguas de mar o de río, sus corrientes profundas, su oleaje, sus riesgos, posibilidades de disfrute, sus habitantes, entre otros.

- A continuación, se invita a pensar sobre sus emociones y sentimientos, y se pide que *encuentren semejanzas y diferencias entre su mundo afectivo y el mar*, tomando nota de algunas intervenciones en el papelógrafo o pizarra.
- Posteriormente los participantes abren sus bitácoras y se dibujan en una página a sí mismos como un navegante, que navega en su propio mar de emociones y sentimientos. Luego escriben un texto, cuento, poema, copla que se titule: “Navego entre emociones y sentimientos” en el que *nombren algunas de sus emociones y sentimientos*, ¿Cuáles son más agradables? ¿Cuáles son menos agradables? Los describen, y a partir de estas descripciones los relacionan con distintos movimientos de sus aguas, como por ejemplo, las corrientes profundas, el oleaje fuerte o suave, etc. Igualmente, narran cómo han hecho para navegar en este mar hasta ahora.
- En pequeños grupos comparten este trabajo y *hacen una lista de las emociones y sentimientos que han identificado y establecen coincidencias y diferencias entre lo que viven unos y otros y cómo llaman a eso que sienten*. ¿Con qué movimientos del mar *asociaron* esas emociones y sentimientos? ¿Cuáles emociones o sentimientos coinciden en que son más agradables y cuáles menos agradables? Un relator del grupo toma notas para compartir en plenaria.
- Se invita a compartir en el grupo amplio de navegantes el trabajo y a medida que van haciendo sus aportes, se dibuja en un papelógrafo la silueta de una persona y se escriben “dentro” las diversas emociones y sentimientos que van mencionando los participantes.
- Se formulan preguntas relativas a quiénes sienten-no sienten en la naturaleza, trayendo como recuerdo lo que hayan estudiado en el área de Ciencias Naturales y se estimulan las intervenciones haciendo evidente que todos los seres vivos “sienten”, y que los seres humanos siendo más elaborados vivimos continuamente una gran diversidad de emociones y sentimientos más complejos. *En nuestra condición*, las emociones y sentimientos se consideran normales y naturales, y algunos nos agradan más que otros. Aquello que sentimos lo nombramos de muchas maneras.
- Luego se ven las asociaciones que se han hecho de emociones y sentimientos con movimientos de las aguas del mar. Probablemente haya varias emociones y sentimientos bajo una misma asociación, con lo cual se procura entre todos agrupar por conjuntos. Por ejemplo: angustia, miedo, pánico, ansiedad, todas se podrían agrupar como “miedo(s)” y pensar que se asemeja a un remolino, y así sucesivamente. Se debe estar atento a estas asociaciones para emplearlas durante todo el desarrollo de todos los talleres. Un apoyo en esta tarea puede ser la lista de “familias de sentimientos”<sup>32</sup> que se presenta a continuación.

<sup>31</sup> A lo largo de todo este taller, las referencias al mar pueden ser cambiadas por referencias sobre “el río” si el contexto es más propicio para este reemplazo.

<sup>32</sup> Tomado de: Familia del Encuentro Matrimonial Colombia. Pág. 13.

## Familias de sentimientos

Alegría	Tristeza	Enojo	Miedo
Feliz	Deprimido	Rabioso	Asustado
Tranquilo	Destrozado	Irritado	Angustiado
Capaz	Sometido	Enérgico	Perplejo
Abierto	Aburrido	Lejano	Inseguro
Amoroso	Aislado	Endurecido	Aturdido
Íntimo	Solo	Inconforme	Huído
Respetuoso	Vacío	Disgustado	Confundido
Despreocupado	Utilizado	Frustrado	Cobarde
Confortado	Evasivo	Desafiante	Callado
Tolerante	Preocupado	Incómodo	Alarmado
Radiante	Derrotado	Insolente	Tímido
Realizado	Tonto	Explojado	Indeciso
Complacido	Agobiado	Despreciado	Voluble
Afectuoso	Apenado	Violento	Pasivo
Cariñoso	Rechazado	Resentido	Desesperado
Gustoso	Avergonzado	Desdeñoso	Celoso
Emocional	Desalentado	Enfurecido	Paralizado
Calmado	Conmoverado	Impaciente	Amenazado
Gozoso	Apesadumbrado	Iracundo	Tenso
Fuerte	Abandonado	Agresivo	Culpable
Optimista	Distante	Envidioso	Confuso
Estimado	Lloroso	Dominante	Ansioso
Satisfecho	Suplicante	Beligerante	Sorprendido
Cercano	Cansado	Destruyivo	Horrorizada
Tierno	Agotado	Furioso	Destruído

### d) Ejercicio principal

*Nuestras emociones y sentimientos, como el mar en el que navegamos, se expresan de muchas maneras*

- Se coloca música suave, mejor si son sonidos acuáticos, y se invita a que cada navegante se coloque su gorra, se relaje y navegue buscando en sus recuerdos de sucesos de los últimos días o de hoy, alguna *emoción o sentimiento agradable* que les sea significativo. Se indica que este ejercicio será personal y no tendrá que ser compartido si no se quiere.

- Se indica a los participantes que escriban con letra grande en su cuaderno esta emoción o sentimiento y que coloquen alrededor de ella en letra más pequeña cosas que se relacionen con aquella vivencia, como por ejemplo: pensamientos, acciones, situaciones, personas, palabras o frases que dijeron en ese momento, entre otros. En otra hoja escribirán de qué otras maneras han expresado esa misma emoción o sentimiento en estos días.
- Se colocan carteles en algunos puntos del salón que se van a constituir en “playas de expresión” a donde llegará cada navegante para ejercitar la expresión de sus emociones y sentimientos a través del color, del movimiento corporal o mímico, de la expresión verbal, de la música, de la escultura, actividades de pintura, escritura, danza, modelado en plastilina o barro, etc.
- A continuación, se invita a cada navegante a quedarse un momento con la emoción o sentimiento que está trabajando, le dé una bienvenida, lo acoja y sienta profundamente, le dé un nombre, y trate de “escucharlo” e interpretar de qué manera(s) quisiera expresarse en este momento escogiendo entre las “playas” ofrecidas; dirigirse a ella(s).
- Se pide a los navegantes que al dejar la “playa” se despidan cariñosamente de su emoción o sentimiento que hayan trabajado.
- Después de un plazo estimado para esta actividad, se propone al grupo una Retroalimentación Vivencial (RAV), que consiste en expresar voluntariamente:
  - ¿qué “playa(s) de expresión” le(s) pidió su emoción o sentimiento que emplearan?
  - ¿cómo se sintieron durante esta actividad en sus diferentes momentos?
  - ¿qué aprendieron de este ejercicio?
  - ¿les hubiera gustado acudir a otras “playas de expresión”? ¿cuáles?
- A medida que los navegantes van comunicando sus experiencias, apoyado en la silueta de la persona que se dibujó y en su contorno (fuera de la silueta), se deben escribir las *diversas maneras de manifestar emociones y sentimientos* trabajados en las “playas de expresión”, así como otras que vayan aportando a partir de la retroalimentación vivencial. Se hace notar las diversas maneras a través de las cuales pueden expresarse emociones y sentimientos, de manera individual, y proyectarse más allá de las personas. Se comenta que a continuación se verán las emociones y sentimientos en las relaciones entre las personas.

*Las emociones y sentimientos están presentes en nuestras relaciones con las demás personas*

- Se organizan tres grupos de navegantes para dramatizar algunas situaciones de su vida diaria: en la familia, en el colegio, y en el barrio, donde se pueda ver que están presentes emociones y sentimientos en las relaciones entre personas y en sus propias relaciones con los demás.

- A medida que se presenta cada dramatización, se propicia un breve intercambio sobre *cómo entran en relación las distintas emociones y sentimientos* –las formas de expresarlos– *cuando las personas interactúan*; se comparan estas formas de expresión con las trabajadas en las “*playas*” y se establecen semejanzas y diferencias. ¿En qué se asemejan y en qué se diferencian las expresiones de sentimientos entre los hombres y las mujeres?
- Apoyándose en la silueta, se completa el esquema, diferenciando:
  - las formas en que expresamos las emociones y sentimientos cuando estamos solos, y
  - las formas en que los expresamos cuando entramos en relación con otras personas.
- En el grupo se reflexiona globalmente sobre lo trabajado en este taller de entrenamiento y se llega a conclusiones.
- Para cerrar la actividad, se invita a los navegantes a *sentirse ellos mismos mar*, y tomarse de las manos haciendo girar la fila en uno de sus extremos hasta conformar una gran espiral, que se mueve según las indicaciones dadas. Por ejemplo, “hacer olas”, “maremoto”, “mar en calma”, “remolino”, “catarata”, etc.

#### e) Control de entrenamiento

- En la bitácora cada participante debe dibujar su silueta, y alrededor de ella, a cierta distancia, colocar los nombres de las personas de su familia o de las personas con quienes vive. A continuación se debe escribir dentro de ella los sentimientos que experimenta hacia cada una de las mismas. Entre la silueta que la representa y los nombres de las personas trazar una línea, a manera de “puente” y sobre ella escribir algunas de las expresiones o manifestaciones con las que demuestran esos sentimientos a cada persona.

#### f) Ejercicios para mantenerse en forma

Actividades sugeridas para practicar los aprendizajes del taller No.1

- Todos los días y hasta el siguiente taller de “*Habilidades para la vida*”, me doy cuenta de las emociones y sentimientos que experimento cuando estoy en mi casa, solo o en compañía de mi mamá, papá, hermanos u otros familiares. Busco un momento aparte y los escribo en una lista en mi bitácora, día por día. Al lado de cada emoción o sentimiento anotado coloco si lo que sentí me pareció agradable o desagradable.

- Al final de la semana, me tomo un tiempo más largo para revisar lo que escribí y veo la diversidad de emociones y sentimientos que he vivido, y si en promedio son más los que me han parecido agradables o desagradables. Escojo una emoción o sentimiento entre aquellos que consideré desagradables, lo escribo con letra grande en mi bitácora y coloco alrededor del mismo, en letra más pequeña, cosas que se relacionen con aquella vivencia, como por ejemplo: pensamientos, acciones, situaciones, personas, palabras o frases que dije o dijeron otras personas en ese momento, entre otros.
- A continuación, me coloco mi “gorro de navegante” y me dispongo a navegar un momento en la emoción o sentimiento que escogí. Si quiero, puedo poner música suave. Le doy la bienvenida, lo acojo y siento profundamente, le doy un nombre, y me pongo en contacto con él, trato de “escucharlo”. Si me “dice” algunas cosas, me limito a escuchar, sin responderle o juzgarle. Lo dejo conmigo un tiempo, hasta que me dé cuenta que quiere irse. Le doy las gracias por “haber venido” y me despido de él con palabras cariñosas.

## Taller No. 2: Me sumerjo en mi mar afectivo para conocerlo mejor

### a) Logros

1. Identifica sus emociones y sentimientos a partir de sus sensaciones, intensidad y duración de las mismas
2. Relaciona sus emociones y sentimientos con sus pensamientos y sus comportamientos
3. Se apropia de la herramienta ofrecida para comprender mejor los principales componentes de sus emociones y sentimientos
4. Disfruta la forma de abordar este taller

### b) Instrucciones iniciales

- Breve saludo
- Se propicia un recuerdo del tema, los elementos trabajados, y los ejercicios para mantenerse en forma sugeridos en el taller anterior: *Navego entre emociones y sentimientos*. Para ello se presenta nuevamente la silueta de persona donde se escribieron los sentimientos y sus distintas expresiones individuales y de comportamientos.
- Se propicia una Retroalimentación Vivencial –RAV– sobre los “Ejercicios para mantenerse en forma”: cómo se sintieron y qué aprendieron.
- A continuación, se introduce el tema de hoy, “Me sumerjo en mi mar afectivo para conocerlo mejor”, que consiste en observar y aprender a interpretar los distintos componentes de las emociones y sentimientos, así como otros elementos vinculados con ellos. Para sumergirse en el mar, un navegante emplea diversas capacidades natatorias y cuando tiene que ir a las profundidades se ayuda con unos *tanques*

*de oxígeno*, que será el aprendizaje que se ejercitará en este taller. Cada navegante elabora sus "tanques de oxígeno" con los materiales que se haya previsto. Los "tanques" se emplearán durante el Ejercicio Principal de este taller.

**c) Ejercicios de calentamiento**

**El masaje de especies marinas**

- Antes de empezar este ejercicio, se pide a los navegantes que comenten sobre la diversidad de especies marinas que conocen y las describan brevemente. Si se considera necesario, se comentará sobre otras especies que considere pueden ser útiles para esta actividad.
- Se explica al grupo que este ejercicio consiste en regalarnos un momento agradable entre compañeros, mediante un "masaje marino" en la cabeza, cuello, hombros, espalda, brazos. Se organiza el grupo en parejas que se alternarán cuando se indique. Las manos de quien ofrece el masaje simularán ser un determinado habitante marino según se vaya indicando. Se pide que estén atentos a lo que van a sentir, cuánto dura, y en qué parte del cuerpo experimentan mayor agrado.

Algunos estilos de masajes:

marinos		de río
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uñas de cangrejo de mar</li> <li>- Cabello de medusa</li> <li>- Corrientazo de anguila</li> <li>- Dedos de estrella de mar</li> <li>- Soplido de delfin</li> <li>- Nariz de ballena</li> <li>- Cosquillas de mantaraya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aletas de tiburón</li> <li>- Camino de caracol</li> <li>- Palmadas de pingüino</li> <li>- Púas de erizo</li> <li>- Brazos de pulpo</li> <li>- Castañuelas de almeja</li> <li>- Aplausos de foca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bigoticos de ricuro</li> <li>- Paticas de camarón</li> <li>- Dientes de piraña</li> </ul>
Otros que el entrenador considere pertinente		

- Se comenta con el grupo cuál de los estilos de "masaje marino" disfrutaron más y por qué. Otros deben describir la diferencia entre unos tipos de masaje y otros.
- Se hace énfasis en las diferencias de sensaciones, intensidades y duración de los masajes, indicando que estos mismos elementos también aparecen en el mar afectivo de los navegantes.

#### d) Ejercicio principal

### “Por poco naufragamos”

- Se invita al grupo a un viaje de fantasía, con estas o parecidas palabras<sup>33</sup>. La lectura se sigue haciendo pausas donde hay tres puntos [...] y pausas más largas si se encuentran seis puntos [... ...].

Cuando los navegantes estén muy calmados y en silencio, se comienza:

**“Cierra tus ojos... .. date cuenta de los ruidos del ambiente... .. ¿qué ruidos percibes?... .. Ahora, lleva toda tu atención a tu respiración... No alteres tu ritmo respiratorio... simplemente date cuenta cómo respiras... .. Ahora empiezas un viaje de fantasía... Imaginate que estás en un barco en alta mar con todo tu grupo de compañeros y compañeras... ¿cómo es el barco?... ¿en qué parte de él estás?... ¿qué haces?... ¿cómo te sientes con todos los del grupo en este viaje?... El barco está muy lejos de la orilla... escuchas risas de tus compañeros... en algún lado del barco están preparando comida... te parece escuchar música... y de pronto comienza a agitarse el mar... los marineros corren de un lado a otros y sólo ellos entienden los gritos del capitán... el viento sopla fuertemente... los gritos de tus compañeros y compañeras en el barco te confunden... date cuenta como las olas sacuden el barco y el agua te moja inesperadamente... Sigue por unos momentos viendo y oyendo lo que sucede... ..**

Ahora, por un altavoz, escuchas al Capitán del barco gritar... “¡Jóvenes: conserven la calma... el barco sufrió una avería y tenemos que ponernos a salvo rápidamente... abran bien sus ojos... y sigan atentos mis instrucciones... Tenemos un grupo limitado de botes salvavidas... lamentablemente algunos se van a quedar sin bote... esos serán los que no logren meterse a los botes en que sólo caben... ¡6 personas... ! ¡FORMEN GRUPOS DE SEIS!... ¡RÁPIDO!...”

Se revisa que los grupos sean sólo de 6. Los participantes que no lograron formar grupos de 6 van quedando “en el agua”, por fuera de los botes salvavidas, pero no salen del juego totalmente. El Capitán grita de nuevo, “AHORA, ¡FORMEN GRUPOS DE 4!...”, etc.

Se sigue el juego hasta que juzgue apropiado y continúa:

**“¡Felizmente el barco no se hundió!... Una compañera te da la mano y te ayuda a volver al barco en que zarpaste... Ahora el mar está calmado... y si miras hacia el horizonte, verás que acabó de aparecer el arco iris... Ya está haciendo más calor y te puedes echar un rato en la cubierta para recibir el sol y descansar de la agitación de la tormenta y casi naufragio del barco... .. Al lado de la embarcación aparecen unos delfines y los contemplas un momento, mientras juegetean en el agua... ..**

<sup>33</sup> Adaptado de: Bravo H., Amanda, Hernando Gálvez, sj, Víctor Martínez Ruiz. Aprendiendo sobre nuestros sentimientos. Una guía para el trabajo en el aula. Santa Fe de Bogotá, DC. Programa de Comportamiento Humano Ministerio de Salud - Fondo Nacional de Estupefacientes - Fe y Alegría de Colombia. 1998. Págs. 9-11.

Nuevamente, por el altavoz, escuchas que el Capitán dice... "¡Tierra! ¡Llegamos a puerto!... Te levantas y ves un grupo grande de muchachos y muchachas gritando... ¿escuchas lo que dicen?... Conforme se acerca el barco al puerto escuchas tu música favorita para bailar... Ahora ves a alguien que te llama la atención... te fijas bien en su cara, sus ojos, su pelo, el movimiento de sus brazos... ¿qué le vas a decir cuando bajes del barco y te puedas acercar?... Te preparas para encontrarte con esa persona, y desciendes del barco.

- Se indica que a continuación se hará individualmente un recorrido mental sobre la experiencia que acaban de vivir. Se les pide cerrar nuevamente los ojos y hacer silencio durante dos minutos para responderse:

*¿Qué sentí, qué pasó en mí, y qué hice a lo largo de este ejercicio?*

Se organizan en pequeños grupos para compartir

*¿Qué sintió cada cual y qué manifestaciones acompañaron lo que sintieron cuando...?*

- se pidió que cerraran los ojos,
  - comenzaron el viaje,
  - empezó la tempestad,
  - habló el capitán,
  - lograron conformar un grupo que cabía en un bote,
  - quedaron fuera del bote, en el agua,
  - se calmó el mar, etc...
- A continuación, los navegantes comentan *qué sintieron*. Con frecuencia ante esta pregunta las respuestas son: qué pensaron (por ejemplo, *pienso que...*, *creo que...*, *me parece...*, entre otras), y si sucede esto, es *clave* que se hagan preguntas relativas a las *sensaciones corporales* que cada participante experimentó, lo que le permite concentrarse *en lo que siente físicamente*. Las respuestas tendrían que ser, por ejemplo: "Sentí que se me agitó el corazón", "se me alteró la respiración", etc.
  - Se indica que ahora se colocarán los "tanques de oxígeno" para sumergirse en la comprensión de emociones y sentimientos, y construirán colectivamente, paso por paso, el siguiente cuadro, se irá desarrollando según el nivel de profundidad al que se quiera llegar.