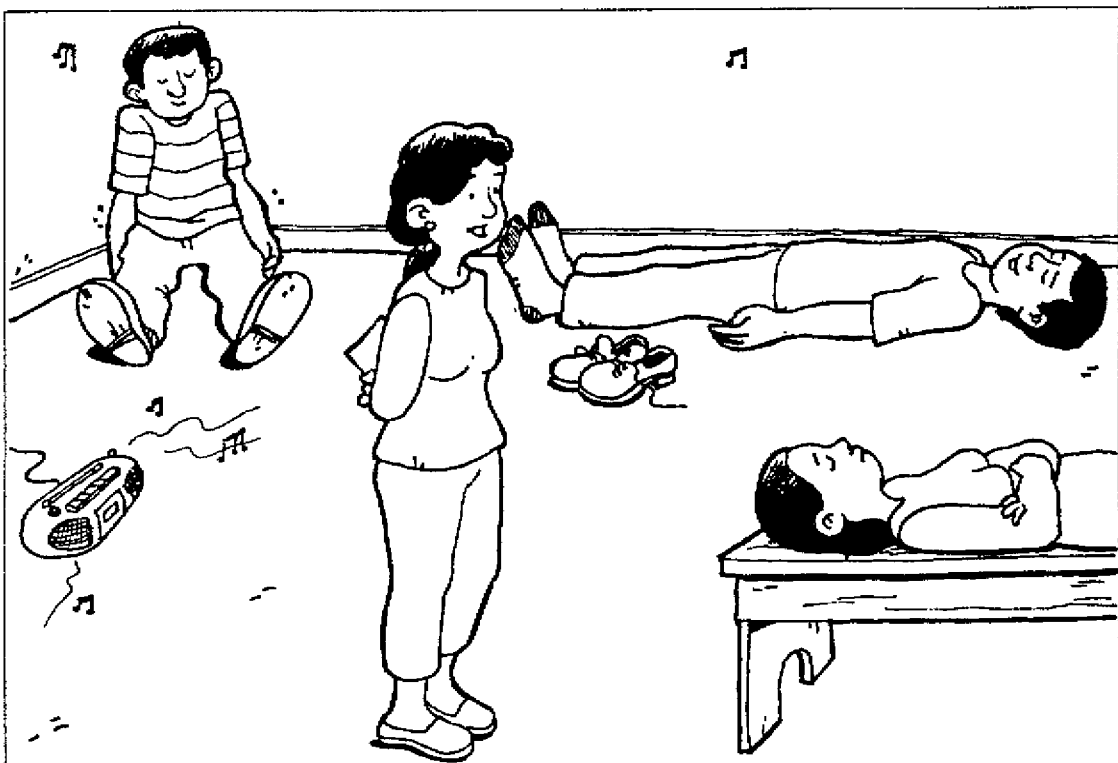


Ejercicio de relajación con refuerzo verbal

Lista de frases

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

Al contar tres, abre los ojos para reactivarse completamente.

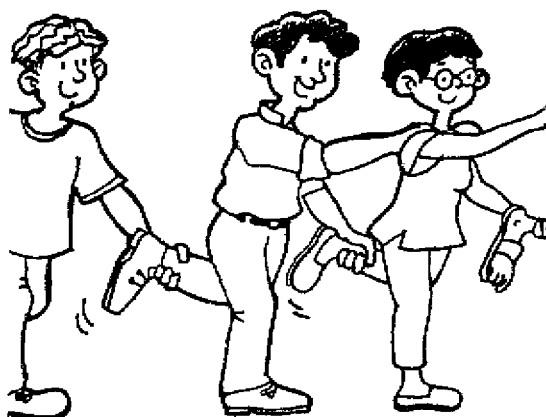


Dinámica "Buscando la cola"

Todos los/as participantes hacen una fila.



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



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

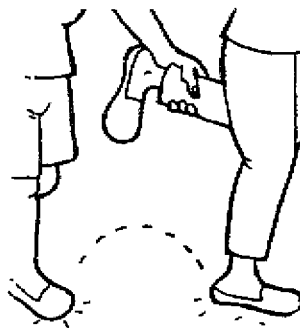


Es necesario coordinarse bien entre todos los jugadores y jugadoras.

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



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



Dinámica "Ofrezco/pido"

Materiales requeridos:



Procedimiento

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

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

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



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



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

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

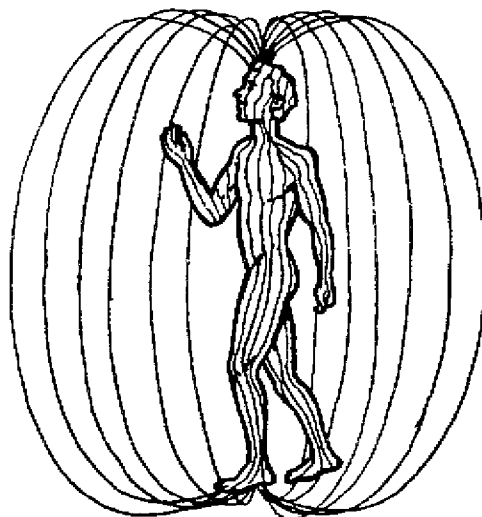
Movimientos de polaridad

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

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

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

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



► Método

La persona está acostada boca arriba en una cama, una colchoneta, o un lugar cómodo, con la cabeza hacia la dirección norte. Los primeros movimientos se pueden hacer estando sentado o de pie detrás de la cabeza de la persona.

Antes de empezar, frótese las manos y los dedos juntos vigorosamente por un minuto para generar la energía de sus manos. Durante la sesión pídale a la persona que respire profundamente para ayudar al flujo de la energía por todas las partes del cuerpo.

La cabeza

El halo

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

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



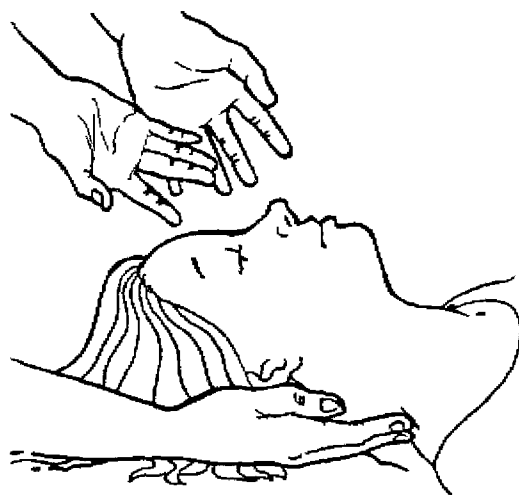
La cuna para la cabeza

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

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

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

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



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

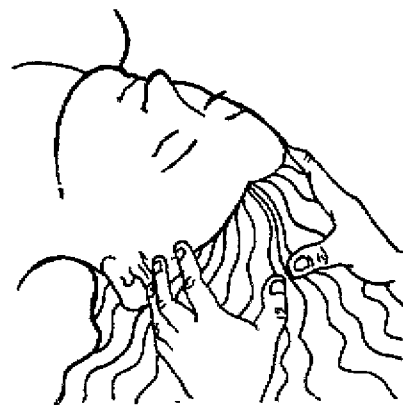
Durante este movimiento es importante que sus manos y su cuerpo estén muy relajados. Su toque debe ser suave y simétrico, sin fuerza. Dígale a la persona que respire profundamente.

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

Extender los dedos sobre la corona

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

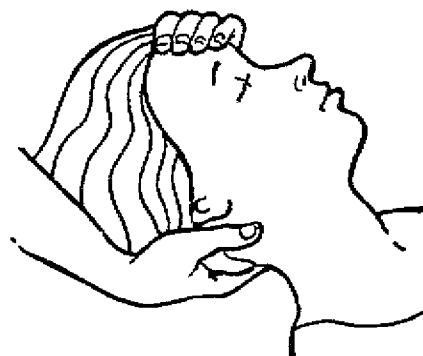
Movimiento: con los dedos gordos tocando el centro de la corona (mollera o fontanela), ponga los índices en el medio de la frente sobre la nariz. Los meñiques (dedos chiquitos) están sobre las coyunturas de la mandíbula, enfrente de las orejas. El resto de los dedos caen suave e igualmente en la frente.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



Tracción del cráneo

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

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



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

El tronco

Mecer el abdomen

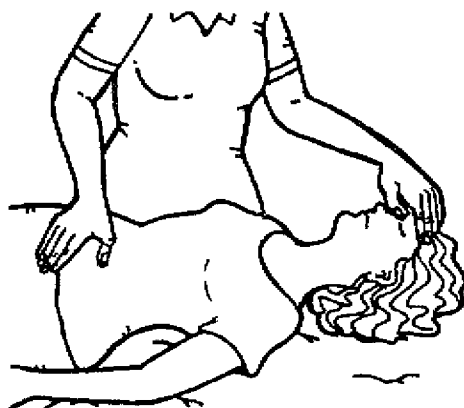
Trabaje al lado derecho de la persona.

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

Movimiento: ponga la palma izquierda en la frente de la persona. Ponga la palma derecha abajo del ombligo. Meza el abdomen, moviendo todo el cuerpo. El mecer debe ser suave e igual, como mecer un bebé. Todo el cuerpo debe moverse, sin resbalar la mano sobre el abdomen. Si el cuerpo de la persona no mece, empuje más profundamente con la mano derecha.

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

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



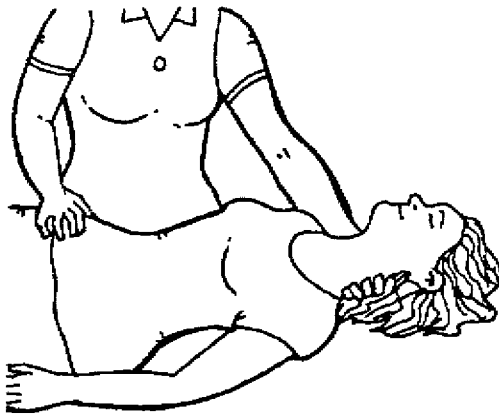
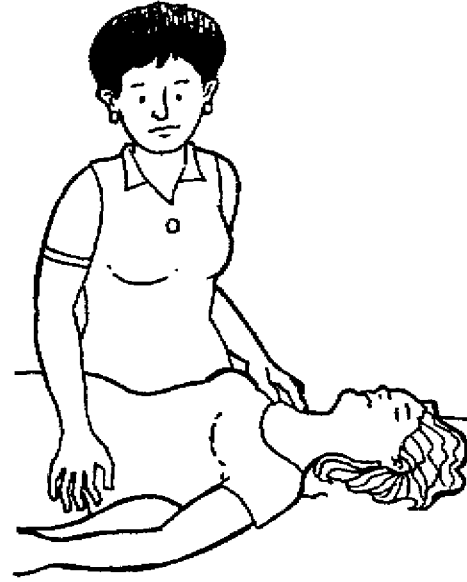
La estrella de cinco puntas

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

Movimiento:

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

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



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

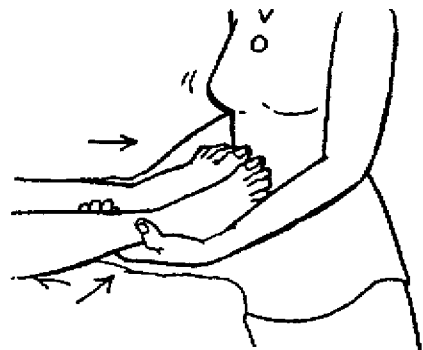
Las piernas

Estirar las piernas

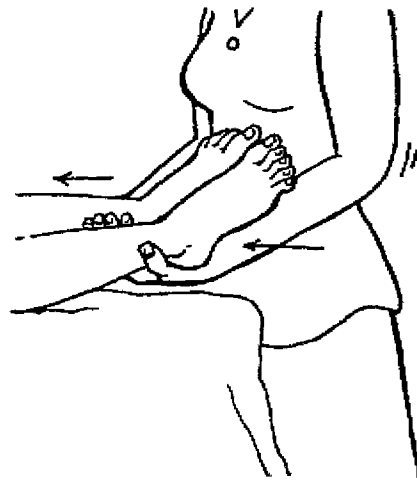
Objetivo: para estimular el movimiento de la energía por las piernas.

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

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



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

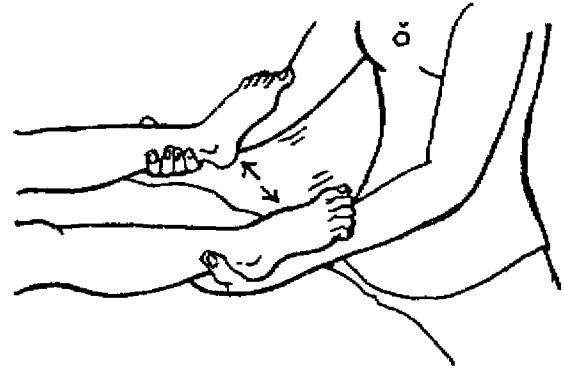


Mire las dos piernas de la persona para saber qué pierna es más larga. Trabaje primero con la pierna más larga. Haga los siguientes movimientos con la pierna más larga. Repita todos los movimientos con la otra pierna.

Limpiaparabrisas

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

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

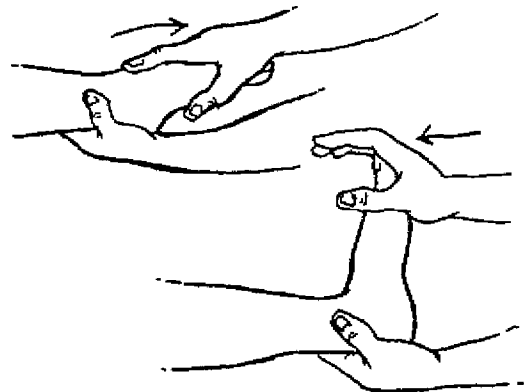


Los pies

Flexión de los pies

Objetivo: para estimular la energía en el tobillo.

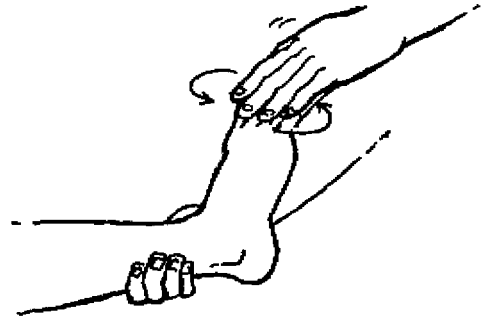
Movimiento: sostenga el talón del pie con su mano izquierda. Ponga su mano derecha bajo la palma del pie y doble el pie hacia la cabeza de la persona. Se puede usar mucha fuerza cuando se empuja hacia la cabeza. Suelte el pie y ponga su mano encima del centro del pie. Estire el pie hacia su cuerpo con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



Rotación de los tobillos

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

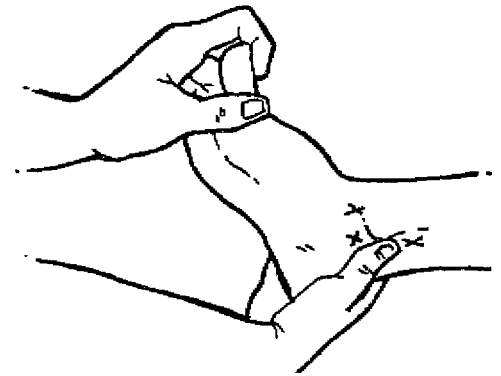
Movimiento: con la mano derecha debajo del pie derecho, ponga la mano izquierda sobre los dedos del pie de la persona. Mueva el pie suavemente en un círculo (10-12 veces), cambie la dirección y mueva el tobillo (10-12 veces).



Estímulo debajo de los tobillos

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

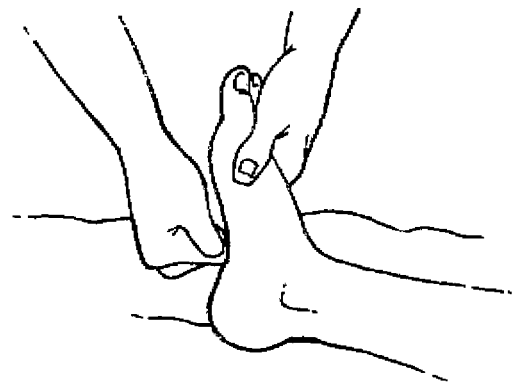
Movimiento: con la mano derecha baje el pie derecho, aplique presión con su dedo gordo derecho a los puntos sensitivos debajo del tobillo interior. Empuje los puntos suavemente por un minuto. Luego ponga su mano derecha sobre el pie y con el dedo gordo izquierdo empuje suavemente los puntos del tobillo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



Frotar debajo del pie con los nudillos

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

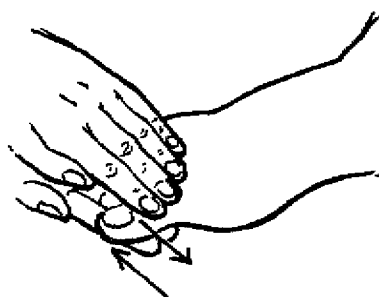
Movimiento: ponga su mano izquierda sobre los dedos del pie derecho de la persona. Haga un puño con su mano derecha y masajee profundamente la planta del pie. Se puede encontrar puntos sensitivos o dolorosos. Dígale a la persona que respire profundamente durante este movimiento.



Masaje de los dedos del pie

Objetivo: para estimular las corrientes largas de los pies.

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



Cepillar los dedos del pie

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

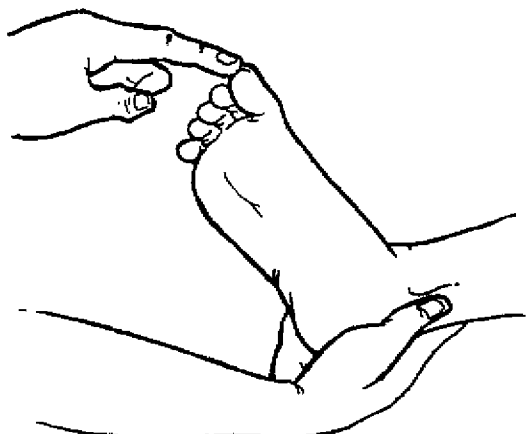
Movimiento: sostenga el pie de la persona en una mano y con la palma de la otra mano cepille (o frote) las puntas de los dedos. Hágalo 10 veces con cada pie.



Balancear el pulso de los pies

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

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



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

La espalda

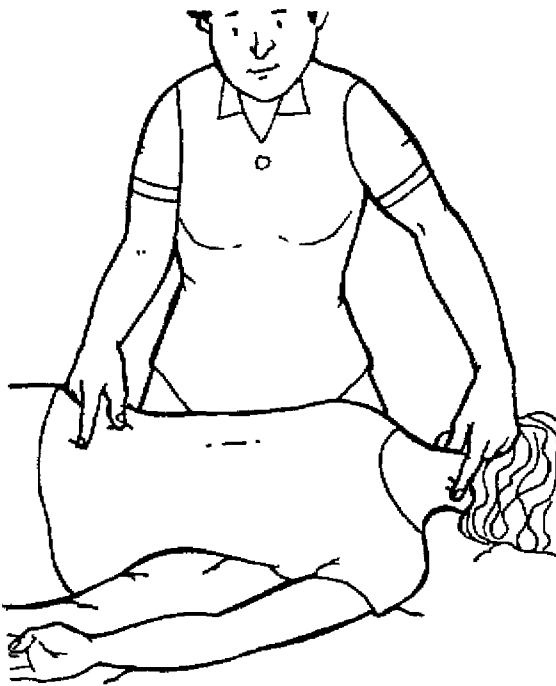
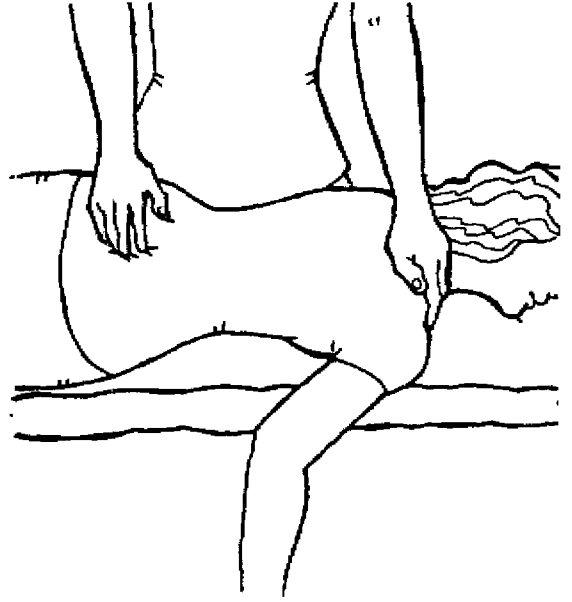
Mecer el sacro

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

Sostenga este contacto, pero no mueva su mano izquierda.

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

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



Movimiento sobre la espina

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

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

Encuentro con la sabiduría del alma

- Cierre los ojos.
- Respire profundamente.
- Sienta la conexión con la tierra.
- Imagine que la energía de la tierra entra por sus pies.....
- Estire sus pies.
- Sienta cómo esta energía sube por sus piernas, por los muslos, su pelvis, su estómago, el pecho, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, su cara, su boca, su lengua (estire cada parte, repita y relaje).
- Respire tranquila y calmadamente.
- Imagine que va a comenzar un viaje muy especial al centro de su alma.....
- Este es un lugar muy especial; imagine cómo es: un jardín, una capilla, casa, playa, bosque, etc...
 - ¿Qué colores tiene?, ¿qué sonidos?, ¿qué olores?...
- ¿Cómo se siente?
- Disfrute su espacio, siéntase muy seguro/a, con paz, tranquilidad.....
- Aliméntese con la paz y la seguridad de este lugar.....
- Ahora va a invitar a una persona muy especial, que usted piensa que tiene mucha sabiduría y que tiene mucho significado para su vida. Puede ser una amiga o amigo, una hermana o hermano, una abuela o abuelo, un santo o una santa. Invítele a entrar a su refugio...
- Ahora, cómodamente y con mucha tranquilidad, pídale que le diga algunas palabras o consejos importantes para su vida, o para algún problema que tenga...
- Tome un momento para escuchar lo que su alma necesita...
- Ahora puede decirle que, como recuerdo o símbolo de este momento especial, le deje un regalito, que puede ser una piedra, una flor, un objeto, un poema, un perfume, una melodía, una fruta...
- Reciba este obsequio con amor...
- Cuando esté listo/a, despídase de esta persona y también comience a despedirse de este lugar, mírelo con atención y cariño y piense que puede volver cuando lo necesite...
- Empiece a regresar a su cuerpo, respire, y sienta los pies, las piernas, los muslos...
- Puede estirarse, bostezar, estire los músculos y siéntalos...
- Respire profundamente y abra los ojos y sienta mucha paz y armonía, y piense que el refugio sigue allí cuando lo necesite, porque está en usted, en su propia alma.

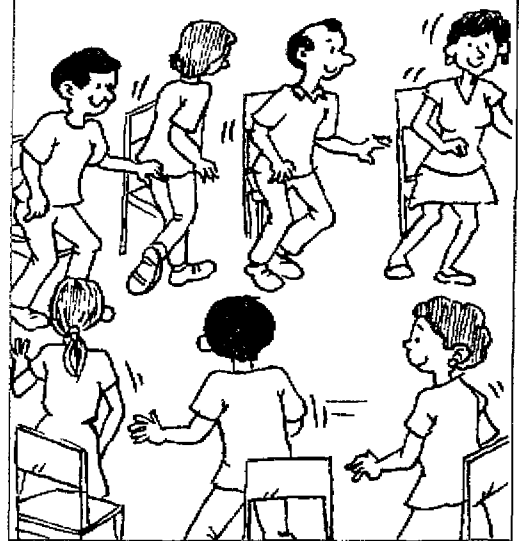
Dinámica de las olas

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



Pero si dice *¡¡olas a la izquierda!!!*

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



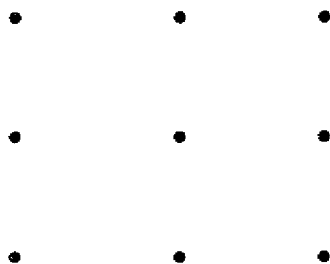
Pero en cualquier momento también puede decir *¡¡itempestad!!!*

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



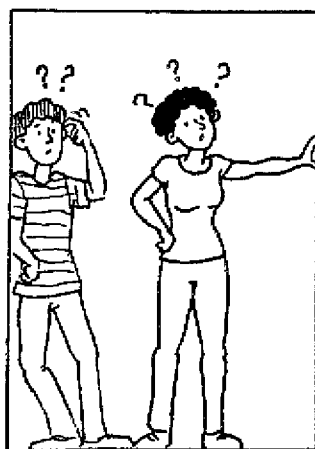
Ejercicio de los nueve puntos

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

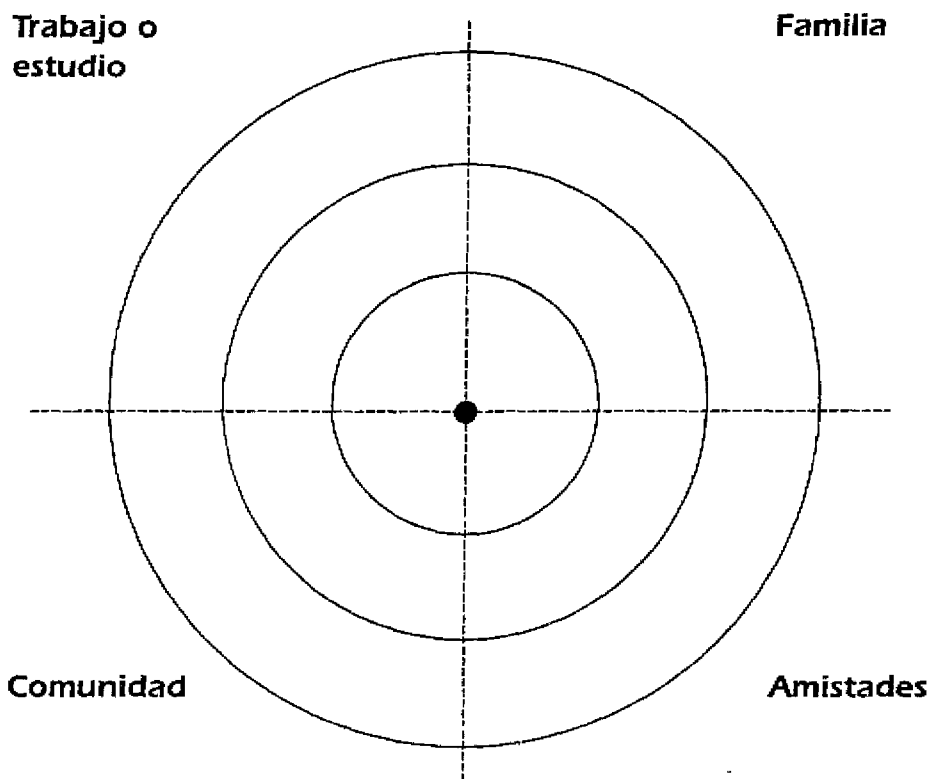


La solución de este problema es fuera de lo común y tanto el problema como la solución tienen mucho que ver con situaciones de la vida real.

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



Mis redes actuales y futuras

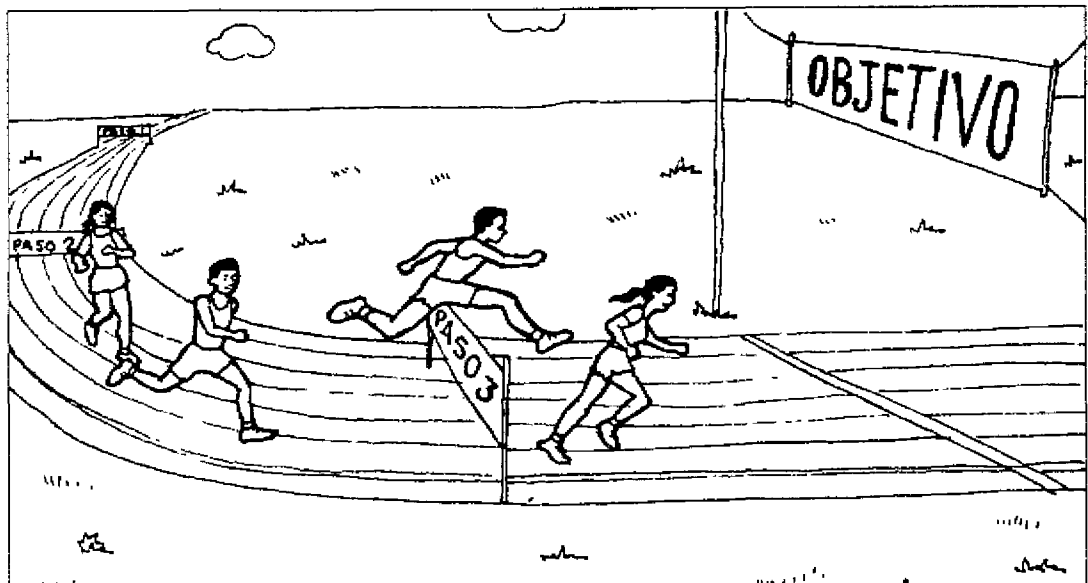


- Colocar en el círculo del centro a aquellas personas e instituciones más cercanas dentro de mi red: las más importantes para mí, las que me brindan apoyo.
- Colocar en el medio las relaciones más o menos cercanas.
- Colocar en el círculo más alejado del centro a las relaciones menos estrechas e importantes,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

Las claves para lograr un objetivo

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

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



Despedida: ejercicio básico

Preparación: despejar el espacio, relajarse.

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

6. Desearse mutuamente el bien. Permítase imaginar que la otra persona sigue su camino sin usted. Si aún vive, imagine que le suceden cosas buenas, cualquier cosa que ella considere buena. Esto es especialmente importante si usted ha estado enfadado o resentido, pero puede exigir mucha práctica dolorosa antes de que le resulte cómodo. Si la persona ha muerto, imagínela entrando en la idea que usted tenga de la muerte. También imagine que a usted le suceden cosas buenas, a pesar del hecho de que esta persona, para mejor o peor, ya no sea parte de su vida.

7. Agradecer, reflexionar, mirar al futuro y emerger. Cuando esté listo, agradezca a su consciente e inconsciente que hayan pasado por este proceso doloroso y liberador. Reflexione sobre el significado que tiene para usted, tanto antes de emerger como a lo largo de los días o semanas sucesivos y perciba en qué puede ser diferente su vida ahora que ha dicho adiós.



Bibliografía

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