



II PARTE

Descripción de las sesiones de capacitación





On the left side of the page, there is a vertical column of text that is extremely faint and difficult to read. It appears to be a list or index of items.

Below the first column of text, there is a second vertical column of text, also very faint and illegible.

Further down, there is a third vertical column of text, which is also too faint to be transcribed accurately.



Sesión 1

Objetivos

General

Preparar a los jóvenes voluntarios para ayudar a los niños y niñas a recuperarse de los eventos de crisis.

Específicos

1. Crear oportunidades para obtener información de los jóvenes voluntarios.
2. Desarrollar las habilidades de los voluntarios para la evaluación de niñas y niños afectados por eventos de crisis.
3. Preparar a los voluntarios en cómo llevar a cabo la terapia lúdica con los niños y niñas.

Terapia Lúdica

Lo lúdico es sinónimo de juego y diversión. Es una manera de trabajar con niños y niñas a través del "juego". Es una oportunidad que se les da para que al "jugar" manifiesten sus sentimientos y problemas.

Introducción, Creación de Confianza, Obtención de Información

Consideraciones generales

La primera sesión está dedicada a actividades de presentación, construcción y obtención de información. Antes de iniciar la orientación de manera formal, se debe ubicar al grupo, dar la bienvenida y entregar los distintivos de identificación.

Actividad

1

Orientación, creación de ambiente

Duración estimada:

30 minutos

Metodología

Las personas capacitadoras se deben presentar y dar la bienvenida a las y los participantes en la capacitación. Se debe dar una visión global del programa, empleando la información presentada en la parte introductoria de este manual como guía. Se deben dejar en claro los objetivos de la capacitación además de la duración total de tres sesiones a convenir.

El grupo y las personas capacitadoras formularán juntas las REGLAS DE LA CASA para las tres sesiones de trabajo. Ejemplos de reglas de la casa son, entre otras: puntualidad, escuchar, respetar el tiempo y participar activamente.

Se recomienda mantener las reglas bien visibles, en un papelógrafo. Se puede utilizar la pared asignada para exhibir los trabajos que se realicen.

Materiales

- Distintivos
- Marcadores
- 1 rollo de papel periódico
- Papel bond
- Computador e impresora (no es obligatorio, pero sí recomendable por si hace falta algo durante la sesión).





Ejemplo de programa de actividades

09:00	Bienvenida. Orientación y reglas de la casa (30 minutos)
09:30	Definición de expectativas – Actividad 2: Hilos (30 minutos)
10:00	Exploración de potencial – Empleo del espacio (30 minutos)
10:30	Descanso (15 minutos)
10:45	Clínica de rumores (20 minutos)
11:05	Enseñanza de pares – Establecimiento de comunicación clara (30 minutos)
11:35	Observación y escucha activa – Dibujar un retrato (1 hora)
12:35	Almuerzo
13:35	Rompehielos (juego o canción) (5 minutos)
13:40	Creación de confianza – El péndulo (20 minutos)
14:00	Pensamiento creativo – Símbolos del pasado, presente y futuro (1 hora)
15:00	Creación de cohesión de grupo – Símbolos del futuro (15 minutos)
15:15	Descanso (15 minutos)
15:30	Juego de roles y simulación – Reconstrucción de los hechos (45 minutos)
16:15	Alivio emocional – La bomba (45 minutos)
17:00	Retroalimentación (15 minutos)

Las horas propuestas en este ejemplo son modificables según la planificación de cada proceso de capacitación, y se puede agregar o quitar alguna actividad lúdica, como desayuno, almuerzo, cena, descanso, etc.





AcTiViDad 2

*Definición de expectativas:
Hilos y telaraña*

OBjetivos DE LA ACTIVIDAD

1. Socializar las expectativas del grupo con respecto al taller de capacitación.
2. Mostrar la similitud y carácter común de las expectativas y objetivos.
3. Demostrar la importancia del papel de cada voluntario.

Duración estimada:
30 minutos

Metodología

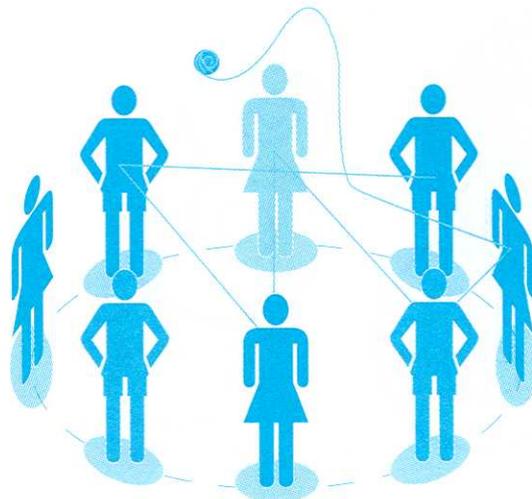
La definición de expectativas es parte importante de la introducción. Esta actividad le brindará a cada participante la oportunidad de compartir lo que él o ella desea lograr o aprender en la capacitación.

1. Pida a las y los participantes formar un círculo.
2. Díales que piensen en sus expectativas con respecto al taller de capacitación o al programa.

3. Sosteniendo la bola de cuerda, comience a compartir sus propias expectativas. Sosteniendo un extremo de la cuerda, lance la bola a otra persona.
4. La persona que recibe la bola de cuerda, compartirá sus propias expectativas. Este proceso continuará hasta que todos sostengan una parte de la cuerda.

Pregunta de reflexión:
"¿Qué lecciones o similitudes aprendimos?"

5. Sintetice o resuma las expectativas del grupo, y compárelas con los objetivos del programa y del taller de capacitación.





Después, cree diferentes escenarios para resaltar la importancia de los papeles desempeñados por los voluntarios, utilizando las siguientes reflexiones a partir de posibles escenarios:

- 5.1. Hale su extremo de la cuerda y vea cómo reacciona la persona que sostiene el otro extremo.
- 5.2. Pida a todas las mujeres soltar sus cuerdas. Observe.
- 5.3. Pida a todos los participantes soltar la cuerda.

Reflexión

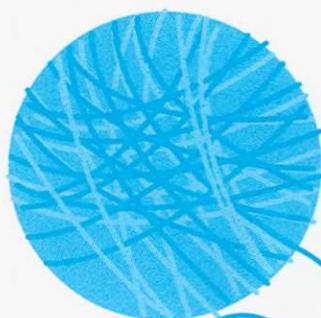
Esta situación se puede emplear para representar

el desequilibrio que existe cuando una persona trabaja demasiado y otra no cumple con sus responsabilidades.

- Pregúnteles qué pueden hacer. Esta situación puede representar el escenario futuro cuando la Cruz Roja (la primera entidad que llegó para atender la emergencia) sale del lugar y el trabajo se deja en manos de la comunidad.

Materiales

- Bola de lana o cuerda
- Resumen de las lecciones





Actividad **3**

Exploración de potencial

Objetivos DE LA ACTIVIDAD

1. Promover la libertad en el grupo mediante el uso del espacio, tanto individual como colectivamente.
2. Animar a las y los participantes a sentirse cómodos en su propio espacio.
3. Establecer entre las y los participantes una relación de mayor familiaridad.
4. Promover independencia entre las y los participantes.

El uso individual y colectivo del espacio

Conceptos claves

Exploración de potencial, libertad, independencia, familiarización, interacción en grupo

Duración estimada

30 minutos

Metodología

Esta actividad anima a las y los participantes a emplear la iniciativa y hacer valer sus derechos por medio de la libre utilización del espacio. Promover la libre utilización del espacio es apenas el inicio de capacitarles para la exploración de su propio potencial y su disposición a ser abiertos a nuevas experiencias. Esto servirá como una actividad para romper el hielo para que las y los participantes se sientan cómodos con las personas y con el lugar.

1. Toque un ritmo regular en un tambor. Si no se dispone de un tambor, se pueden golpear las palmas de las manos. Pida a las y los participantes que caminen por el salón al ritmo de diferentes toques. Esto les permitirá mezclarse. Cuando se de-

tiene el toque de tambor, indique a las y los participantes que se queden donde están.

Reflexión

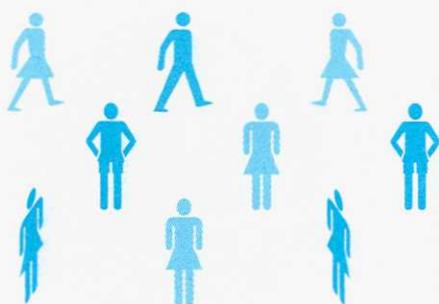
- ¿Qué observó acerca de cómo se movía la gente?
 - Observe el patrón: ¿En qué dirección generalmente se movía la gente?
 - ¿Qué nos muestran nuestras tendencias usuales cuando nos dicen que nos movamos?
 - Haga notar cómo las personas tienden a mantenerse seguros evitando moverse muy lejos de donde están, quedándose juntas en los lugares usuales, probablemente por timidez o temor.
2. Anime a las y los participantes a hacer uso de TODO el espacio del salón. Haga énfasis en la idea de que tienen libertad para hallar su propio espacio y moverse por cualquier parte del salón. Toque un ritmo diferente en el tambor, y pida a los y las participantes que se muevan por el lugar nuevamente.





Notas

- Los jóvenes voluntarios pueden emplear esta actividad con los niños y niñas.
- Se empleará una barricada de plástico para delimitar el espacio en que los niños y las niñas pueden practicar su independencia.
- Es importante indicar a los voluntarios que a este empleo libre del espacio le acompañan responsabilidades, sobre todo cuando manejan la independencia de los niños y las niñas.



Reflexión

- Haga la misma serie de preguntas.
- Observe el patrón: ¿Las personas se esparcieron y usaron todo el espacio disponible?
- Pida a las y los participantes que se muevan nuevamente al ritmo de un toque diferente. Cuando se detiene el tambor, indíqueles que se detengan donde están y miren a la persona que está a su lado. Haga esto tres veces.
- Pida a las y los participantes que se muevan nuevamente a un toque diferente de tambor. Esta vez, cuando se detiene el tambor, pídeles que se detengan donde están y se toquen los dedos con la persona que está a su lado. Esto se puede repetir dos o tres veces.
- Utilizando un ritmo diferente, toque el tambor y pida a los participantes caminar por el lugar. Esta vez, al detenerse el tambor indique a las personas que se detengan donde están y toquen codos con la persona que está a su lado. Esto se puede repetir dos o tres veces.
- Pida a las y los participantes que caminen de nuevo a un toque diferente del tambor. Esta vez, al detenerse el tam-

bor indíqueles que se detengan donde están y toquen hombros con la persona que está a su lado. Esto se puede repetir dos o tres veces.

- Pida a los participantes que caminen de nuevo a un toque diferente del tambor. Esta vez, al detenerse el tambor indíqueles que se detengan donde están y que toquen rodillas con la persona que está a su lado. Esto se puede repetir dos o tres veces.
- Pida a las y los participantes que caminen de nuevo a un toque diferente del tambor. Esta vez, al detenerse el tambor indíqueles que se paren donde están, que le den la mano a la persona que está a su lado y que le pregunten el nombre. Se puede repetir dos o tres veces.
- Invite a los participantes a encontrar su propio espacio en cualquier parte del salón y sentarse para la siguiente actividad.

Materiales

- Tambor o cualquier instrumento para hacer ruido.

Objetivos DE LA ACTIVIDAD

1. Desarrollar comprensión del proceso de comunicación, especialmente de la dificultad de mantener la precisión de la información cuando se pasan mensajes de una persona a otra.
2. Preparar a las y los participantes para la próxima actividad, la cual demostrará barreras específicas a la comunicación efectiva.

Notas

Las barreras a la comunicación efectiva son:

1. Información que no es clara.
2. Problemas en la transmisión.
3. Débil retención (memoria).
4. Falta de atención o concentración.
5. Suposiciones o interpretaciones equivocadas.
6. Tensión o nerviosismo.
7. Falta de participación.
8. Invención o exageración de historias.

Actividad 4

Barreras a la comunicación efectiva

Duración estimada
30 minutos

Metodología

Esta actividad intentará mostrar que la comunicación entre las personas a menudo puede ser imprecisa, especialmente si involucra a muchas personas.

1. Divida el grupo en dos o tres partes. Pida a los miembros de cada parte formar una fila.
2. Prepare un mensaje corto y escríbalo en un trozo de papel. Llame a la primera persona de cada fila, y sepárelas de sus grupos.
3. Léales el mensaje. No permita que el resto de los grupos oiga su mensaje. Sólo puede leer el mensaje dos veces. No permita a ninguno de los participantes anotar el mensaje.
4. Pida a la primera persona en la fila pasar el mensaje verbalmente (sin mostrar el mensaje escrito) a la persona siguiente.

El juego del rumor

5. Cuide que los demás no oigan. A aquellos que reciben el mensaje no se les permite hacer preguntas, pedir aclaraciones ni solicitar la repetición del mensaje. El traslado del mensaje debe continuar hasta que llegue al último miembro del grupo.
6. Pida al último participante de cada fila repetir en voz alta, para el grupo entero, el mensaje que haya recibido.

Reflexión

- ¿Puede hacer comentarios u observaciones acerca de lo que le pasó al mensaje al pasar de una persona a otra?
- ¿Qué factores le ayudaron a memorizar el mensaje? ¿Qué factores contribuyeron a la confusión?





AcTiViDad

5

Comunicación en una dirección y en dos direcciones

Conceptos claves

Enseñanza entre pares, cooperación, asociación, apoyo, escuchar, libre comunicación

Duración estimada

30 minutos

Metodología

1. Entregue una hoja de papel a cada miembro del grupo.
2. Solicite un/a voluntario/a e invítelo a pasar adelante. Entréguele un dibujo teniendo cuidado de no mostrarlo al resto del grupo.
3. Pida al voluntario o voluntaria ponerse de espaldas al grupo. Sin que haya contacto ocular, pídale dar instrucciones al grupo acerca de cómo hacer el dibujo.
4. Luego de que todos hayan terminado de dibujar, pida al voluntario ponerse de cara al grupo (cuidando de no mostrar el dibujo) y dar las mismas instrucciones de

nuevo. Esta vez se permite el contacto ocular. El resto del grupo dibujará una figura basándose en las instrucciones del voluntario. No pueden hacer cambios a su primer dibujo. Repita el ejercicio de nuevo, pero esta vez se permite que los participantes hagan preguntas al voluntario, y el voluntario puede mostrar el dibujo.

5. Compare los tres juegos de dibujos.

Reflexión:

- ¿Cuál juego de dibujos fue el más exacto? ¿En cuál situación fue más fácil seguir las instrucciones? ¿Por qué?
- ¿Cuáles lecciones sobre la comunicación aprendimos en este ejercicio?
- ¿Cómo se pueden aplicar estas lecciones a sus situaciones personales como voluntarios?
- ¿Cómo se pueden aplicar estas lecciones a la situación de Costa Rica?
- Resalte la necesidad de asocia-

Objetivos DE LA ACTIVIDAD

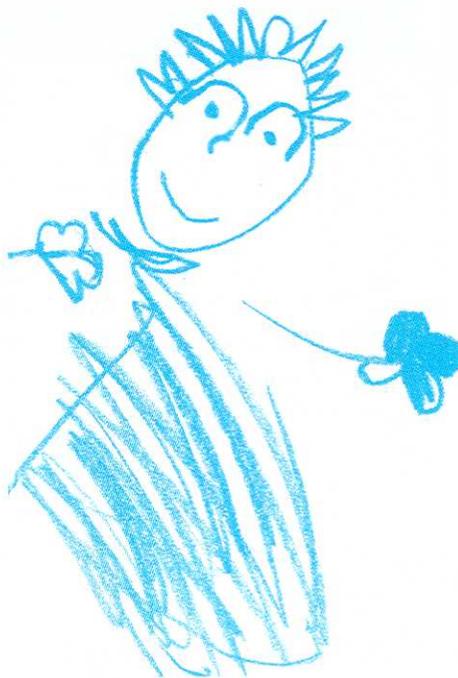
1. Demostrar la importancia de una comunicación clara y libre.
2. Enfatizar la necesidad de asociación, apoyo y cooperación entre todos, especialmente en el proceso de recuperación psicosocial.
3. Animar a las y los participantes a escucharse entre sí y aprender unos de otros.



ción, cooperación, orientación y consulta entre las personas participantes.

Material

- Papelógrafo (rotafolios) o papel manila.
- Marcadores.
- "Dibujo" en papel bond.



Notas

- No se debe desalentar el mostrar el dibujo a otras personas en la segunda parte del ejercicio. Copiar el dibujo abiertamente no se debe ver sólo como imitación, sino se debe considerar una manera de transferir metodología.
- Esta actividad también se puede llevar a cabo con los niños y niñas. Se debe utilizar un dibujo sencillo.

¿Cómo hablar con las niñas y los niños?

Los seres humanos somos seres sociales. Nos comunicamos con palabras y acciones. Los gestos, la expresión de la cara y el lenguaje corporal son inherentes a la forma de comunicarse de las personas.

Los niños y niñas son muy perceptivos con respecto al lenguaje no verbal. Es por ello que debemos tener cuidado no sólo con lo que decimos sino también con lo que hacemos frente a ellos.

Se puede comunicar con un niño o una niña:

- Hablándole
- Contándole cuentos y leyendas
- Animándole a contar sus propios cuentos
- Animándole a expresar sus sentimientos a través de diversos modos de expresión artística (por ejemplo, jugar, dibujar, modelar en arcilla)
- Facilitando las condiciones para el juego

Actividad

6

Observación y escucha activa

Dibujar un retrato

Conceptos claves

Observación, escucha activa, comunicación abierta, interés en otros, autoestima, proyección.

Duración estimada

1 hora

Metodología

1. Divida el grupo en tríadas (pequeños grupos con tres miembros). Pídales elegir un observador (la persona A) por tríada. Entregue a cada tríada un trozo de papel manila (de 2 m de largo) y un marcador.
2. Indique a la persona A (el observador) que debe pedir detalles personales a la persona B para que puedan crear una buena historia acerca de ella. Dígales que al final de esta actividad presentarán la persona B a todo el grupo.
3. Pida a la persona B acostarse sobre el papel. Su otro compañero en la tríada, la persona C, dibujará un cro-

quis de su cuerpo con el marcador.

4. Una vez dibujado el croquis, la persona B puede levantarse. Pida a la persona C observar con atención los rasgos de la persona B y dibujarlos en el croquis del cuerpo. También se pueden dibujar o hacer referencias gráficas de las características de personalidad de la persona.
5. Inste a la concentración, la atención a los detalles y el escuchar bien. Pida al observador notar la interacción entre las personas B y C.
6. Pida a las personas A y C presentar la persona B al resto del grupo, empleando el retrato y la entrevista como referencias.

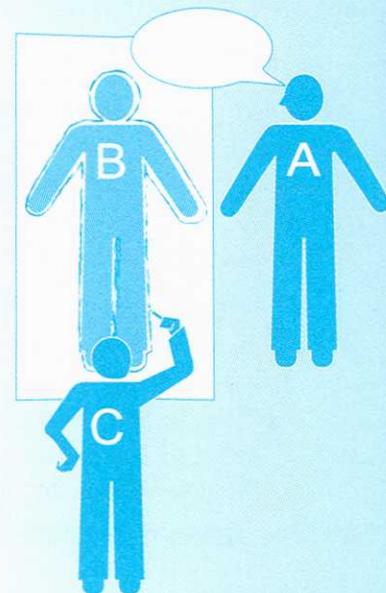
Reflexión:

- ¿Cuáles rasgos de la persona B eligió la persona A para ser enfatizados?
- ¿Por qué o cómo eligió la persona A dichos rasgos?

Objetivos

DE LA ACTIVIDAD

1. Fomentar interés en la otra persona.
2. Fomentar la observación entre las y los participantes.
3. Aumentar la autoestima de los participantes fijando la atención en los mejores rasgos de cada cual.
4. Introducir una actividad de enseñanza que resalte la importancia de la observación como herramienta a ser utilizada con los niños y niñas.

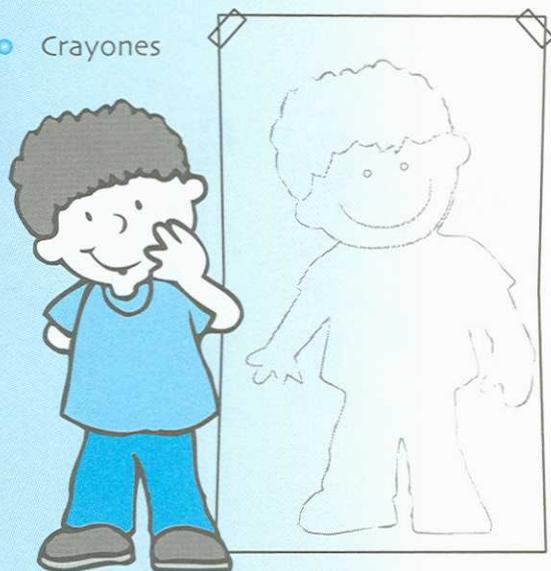




- ¿A la persona B le gustó el dibujo resultante?
- ¿Cuáles rasgos de la persona B fueron omitidos? ¿Cómo se realizó la entrevista? ¿Se miraron entre sí?
- ¿Qué comportamiento mostró la persona A para animar a la persona B a hablar un poco más?
- ¿La persona A era buen oyente? ¿La persona B fue fácil de entrevistar?

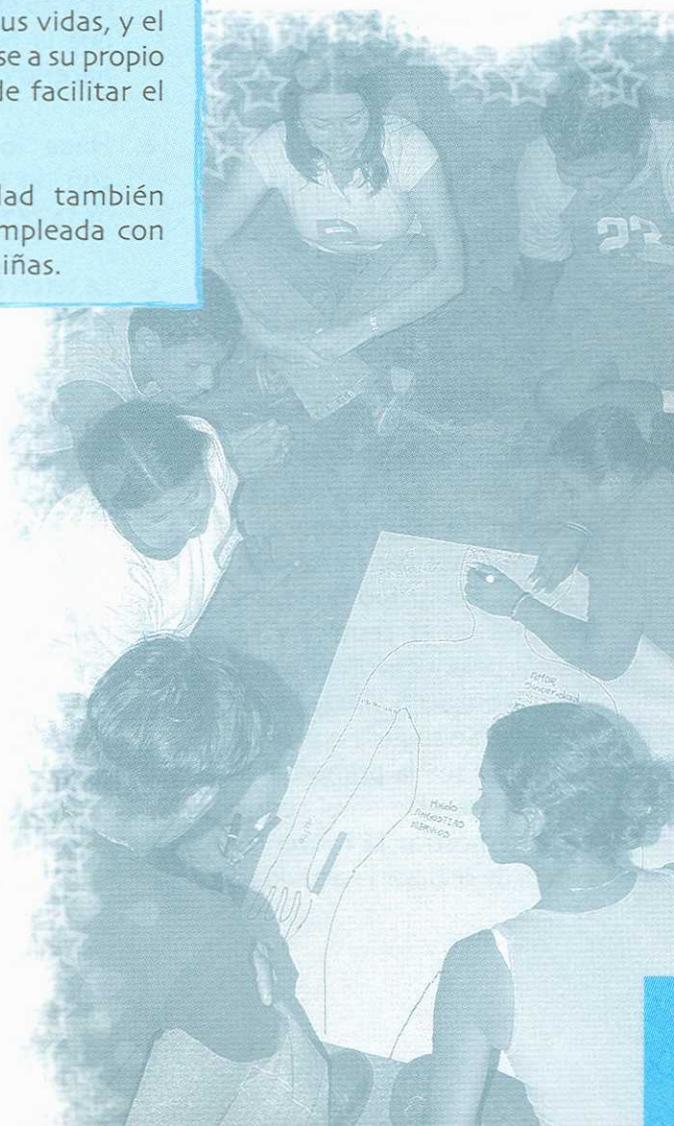
Material

- Papel en pliego (2 m x 0,9 m)
- Marcadores
- Crayones



Notas

- Este ejercicio también anima a los participantes a emplear la proyección al contar sus historias de vida. Los participantes podrían encontrar más fácil hablar en tercera persona al narrar eventos de crisis en sus vidas, y el poder referirse a su propio retrato puede facilitar el proceso.
- Esta actividad también puede ser empleada con los niños y niñas.



AcTiViDad

7

Creación de confianza

El péndulo

Conceptos claves

Creación de confianza, confianza entre los miembros del grupo, apoyo, solidaridad, cohesión de grupo, concentración, poner plena atención a lo que ocurre.

Duración estimada

20 minutos

Metodología

1. Pida a los participantes moverse por el salón al ritmo del tambor.
2. Forme grupos de 5 a 6 personas. Se sugiere que los grupos consten de sólo hombres o sólo mujeres para esta actividad. Cada grupo tiene una persona en el centro, y las demás personas formarán un círculo estrecho alrededor de él o ella. Se sugiere que el capacitador sea la primera persona en pararse en el centro para demostrar la forma correcta de realizar la actividad.

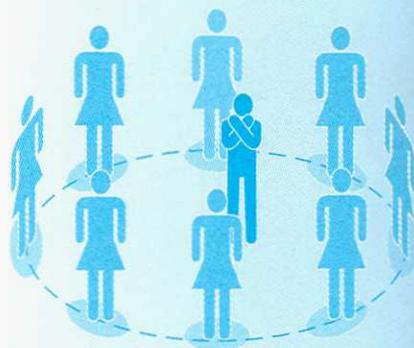
3. Indique a la persona que está en el centro que debe cruzar sus brazos sobre el pecho y colocar las manos en sus hombros. Pida a la persona en el centro caer en diferentes direcciones, manteniendo los ojos abiertos. Practique hasta que la persona sea capaz de hacerlo correctamente.
4. Haga lo mismo, esta vez con un círculo más alejado de la persona en el centro.
5. La tercera vez, haga lo mismo, pero con los ojos cerrados.
6. Pida a los demás voluntarios pararse en el centro y experimentar la actividad.

Reflexión

- Pregunte a la persona cómo se sintió. ¿Qué observó usted?
- ¿Cuántas personas fueron capaces de hacerlo correctamente? ¿Qué ayudó a hacerlo correctamente? ¿Qué lo dificultó?

Objetivos DE LA ACTIVIDAD

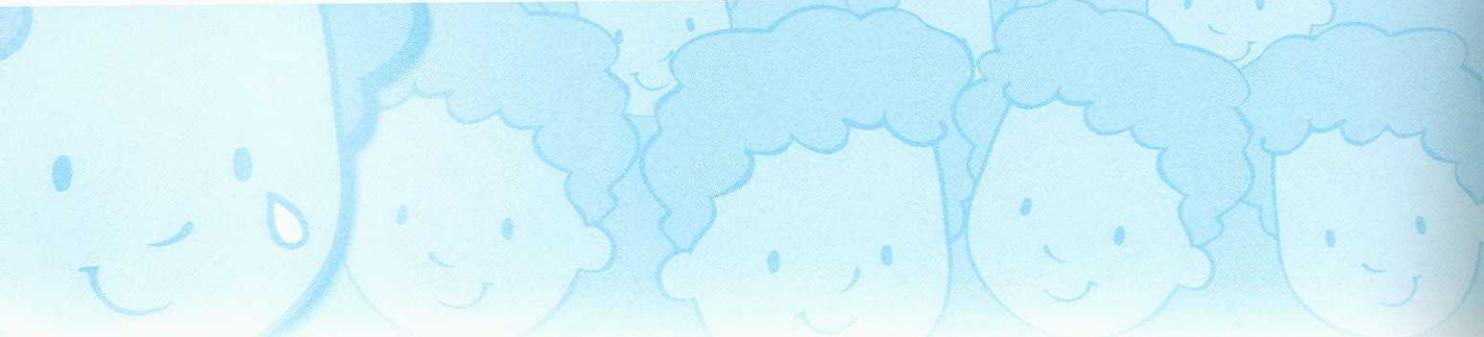
1. Enfatizar la necesidad de apoyarse entre sí.
2. Animar a las y los participantes a crear un sistema de apoyo entre sí.
3. Crear y fortalecer la confianza y solidaridad entre los participantes.





- Analice las diferencias entre las personas que forman el círculo de apoyo. ¿Qué tiene usted que hacer para ser capaz de agarrar o apoyar a una persona?
- Identifique las diferencias entre un círculo amplio y uno estrecho en términos de aumentar la confianza en los miembros del grupo.
- ¿Qué lecciones aprendimos de este ejercicio? ¿Cómo podemos aplicar estas lecciones a nuestras vidas y a nuestro trabajo como voluntarios? Los comentarios formulados durante la reflexión pueden estar relacionados con la necesidad de apoyarse entre sí.





Actividad

8

Pensamiento creativo

Símbolos del pasado, presente y futuro

Conceptos claves

Introspección, respeto por las historias de otros, pensamiento creativo, orientación hacia el futuro.

Duración estimada

1 hora

Metodología

1. Entregue a cada participante una hoja de papel (tamaño A4/carta), y pídale dividir la hoja en tres partes.
2. Pida a los y las participantes dibujar en la primera parte un animal, planta o cosa que simbolice su pasado. Normalmente la gente tiende a dibujar animales domésticos en esta parte para representar un ambiente familiar en el hogar.
3. Pida al grupo dibujar en la segunda parte un animal o planta que represente a las y los

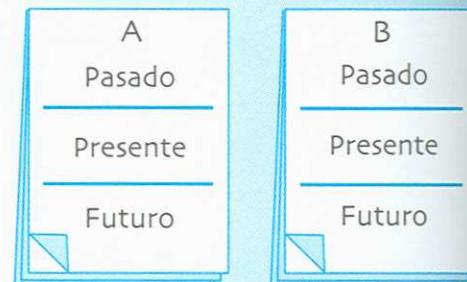
participantes en su pasado inmediato y presente. Las personas que han experimentado eventos traumáticos en esta parte de su vida tienden a dibujar animales salvajes o peligrosos para representar los eventos tormentosos de sus vidas.

4. Pida al grupo dibujar en la tercera parte un animal o planta que represente su futuro previsto. Las personas tienden a dibujar pájaros en esta parte para representar libertad de elección y horizontes más amplios.
5. Pida a las y los participantes escribir al respaldo de la hoja una breve descripción de su pasado, presente y futuro. ¿Por qué eligieron ese símbolo?
6. Divida las y los participantes en tríadas. Pida a cada persona compartir su trabajo en las tríadas. Asigne un observador que informará lo que ocurrió en su tríada.

Objetivos DE LA ACTIVIDAD

1. Promover estar abierto a compartir historias de eventos de crisis.
2. Desarrollar habilidades de escucha efectiva y reverencia para el proceso.
3. Facilitar un alivio emocional y una manera alterna de percibir una experiencia triste/traumática.
4. Establecer una unidad de propósitos: recuperarse de eventos de crisis.

HOJA



ANVERSO:
Símbolos

REVERSO:
Descripción



- 7. Durante la plenaria, solicite observadores voluntarios que informarán el proceso por el cual pasó su tríada. Pídales resumir las historias tras los símbolos en su tríada.
- Las y los capacitadores deben analizar el trabajo de cada persona para identificar casos que puedan requerir de intervención inmediata.

- ¿Fue fácil o difícil compartir sus historias? ¿Por qué? ¿Qué lo hizo fácil o difícil?

Materiales

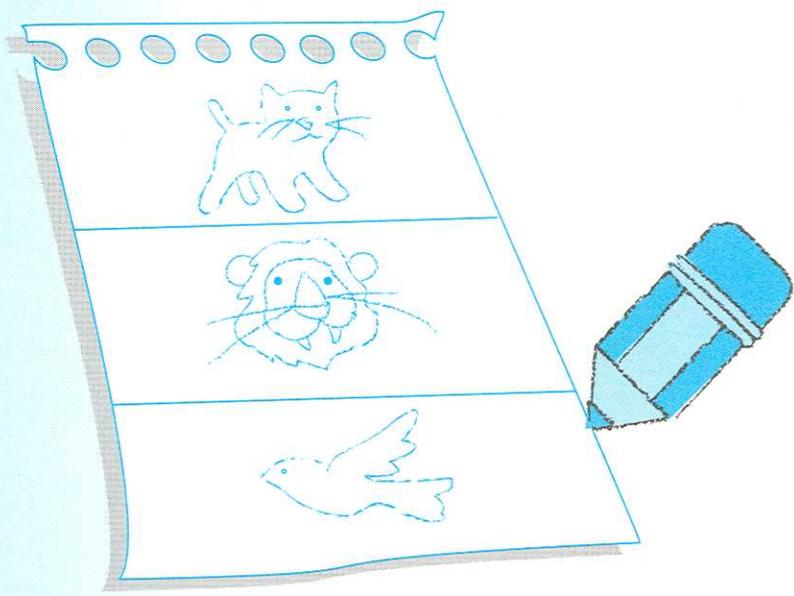
- Hojas de papel.
- Lápices o marcadores.

Notas

- Ponga énfasis en la necesidad de respetar las historias de eventos de crisis de los demás, escuchándolas de manera efectiva.
- Tranquilícelos haciéndoles saber que sentir tristeza, ira o temor al recordar o escuchar historias de eventos de crisis es una reacción humana natural, pero que el contar historias es en sí terapéutico porque permite aliviar los sentimientos negativos.

Reflexión:

- ¿Qué sintieron u observaron ellos mientras compartían sus símbolos?





AcTiViDad

9

Creación de cohesión de grupos

Símbolos del futuro

Conceptos claves

Creación de cohesión de grupo, visualización, cooperación, orientación hacia el futuro, pensamiento creativo, construcción de consenso.

Duración estimada

15 minutos

Metodología

1. Pida a las y los participantes ponerse de pie y desperezarse. Aníme al uso del espacio (Actividad 1) pidiendo a todos caminar por el lugar al ritmo del tambor. Cuando el toque se detiene, pídale expresar el símbolo/animal de su futuro. Esto se puede hacer en dos o tres ciclos.
2. Pida a todos que caminen de nuevo. Esta vez, cuando se detiene el toque del tambor pídale agruparse en parejas.

Como pareja, pueden combinar sus símbolos individuales del futuro en uno solo. Pídale expresar el símbolo o animal común de su futuro. Haga esto vez tras vez, aumentando el tamaño del grupo luego de cada ciclo. Esto se puede hacer hasta llegar a un grupo de cinco personas.

Reflexión

- ¿Fue fácil o difícil llegar a un símbolo común del futuro?
- ¿Qué factores lo hicieron fácil o difícil?
- ¿Cómo resolvieron la dificultad para llegar a un consenso?
- En general, ¿cuál es la visión común del grupo con respecto al futuro?

Objetivos DE LA ACTIVIDAD

1. Fomentar la introspección con el empleo de símbolos.
2. Propiciar el pensamiento orientado hacia el futuro.
3. Promover un consenso acerca del plan común de los participantes para el futuro.
4. Introducir otra actividad de aprendizaje que los voluntarios pueden emplear con los niños y niñas.



AcTiViDad 10

Juego de roles y simulación

OBjetivos

DE LA ACTIVIDAD

1. Identificar señales de peligro antes de una situación de vulnerabilidad.
2. Enumerar estrategias preventivas.
3. Hallar métodos pacíficos de resolución de conflicto.

Reconstrucción de los hechos

Duración estimada

30 minutos

Esta actividad es una reconstrucción de la situación de crisis. Animará a los participantes no sólo a olvidar sino también a analizar la situación y pensar en formas de evitar más situaciones dolorosas. Tres cosas pueden ser demostradas al realizar esta actividad:

- a. Ilustrar formas de prevenir el desastre.
- b. Reducir el sentimiento de culpa entre los participantes.
- c. Discernir la situación y quitarles poder a las cosas malas, mientras se apoyan las cosas buenas.

Metodología

1. Pida a los participantes moverse por el salón al ritmo del tambor, y luego a formar dos grupos de diez personas.
2. Cada grupo debe conformar un grupo de personas de tres familias diferentes, en una comunidad que vive en las riveras de un río.
3. Consiga tres voluntarios que actúen simbólicamente como el río durante una llena.
4. Explique a las y los participantes que el contexto es el tiempo inmediatamente después de haber pasado la llena durante la noche. Los grupos simularán la evacuación de sus casas, y la búsqueda de un lugar seguro, esto durante 1 ó 2 minutos.
El capacitador / facilitador narrará la situación.



5. Los participantes que actúan como ríos, debe hacer presión de fuerza sobre los demás participantes, empujando ocasionalmente a algunos de ellos.
6. En el tercer escenario, el agua ha llegado hasta el techo de las casas, no hay lugar seguro en el suelo, todos intentan ayudar a los demás a subir a árboles o techos, empieza a llover.

Reflexión:

- Describa la situación.
- Reflexione acerca de ser parte de la familia y la comunidad. ¿Cómo se sintió durante la primera situación? ¿La segunda? ¿La tercera?
- ¿Le recordó algún mal agüero?
- ¿Cómo se siente AHORA?
- ¿Cuáles fueron las señales que hacían prever un riesgo futuro?
- ¿Cómo podríamos haber evitado el desastre ante la lluvia?





Actividad 11

Alivio emocional

Objetivos DE LA ACTIVIDAD

1. Fomentar la introspección de los y las participantes.
2. Propiciar el alivio emocional.

La bomba (globo para inflar)

Conceptos claves

Manejo de las emociones, alivio emocional, introspección, perdón, purificación.

Duración estimada
30 minutos

Metodología

1. Distribuya una bomba (blanca o de color claro) a cada participante. Pídales inflarlas. Dígalas que soplen todas sus dificultades y tristezas, todo lo malo en sus vidas, hacia el interior de sus bombas.
2. Sellan las bombas. Pida a las personas participantes escribir las dificultades y cosas malas de sus vidas en un costado. Se pueden usar palabras o dibujos.
3. Pídales escribir o dibujar las cosas bellas y buenas de sus vidas en el costado opuesto de la bomba. Estas pueden ser sus ideas y planes con respecto al futuro.
4. Indique a las y los participantes que compartan sus bombas en tríadas y en el grupo.

5. Pídales decidir qué hacer con las bombas.

Reflexión

- ¿Cuáles son las diferentes maneras en que los participantes se deshicieron de sus bombas?
- ¿Por qué lo hicieron así?
- Resalte el hecho de que toda situación tiene dos lados.
- Indique al grupo que este es un ejercicio de purificación, y que puede ser el inicio del perdón de los atropellos hechos a cada uno de nosotros en el pasado.

Materiales

- Bombas
- Marcadores



Nota

- Es importante que los capacitadores y facilitadores orienten los pensamientos y la expectativa de los participantes hacia el futuro. Vuelva a los símbolos para enfatizar el futuro. Hágalos ver que hay más momentos buenos que momentos malos, y subraye la idea de que hay más cosas buenas esperándoles en el futuro.