

Seguridad y autocontrol: del dolor al amor

Fase 1. Expresión de emociones y sentimientos

Se incentiva la expresión de emociones y sentimientos para que las personas afectadas tomen conciencia de que sus pensamientos y emociones están alterados como consecuencia del evento traumático. Se inician los procesos de autodescubrimiento, fortalecimiento del intelecto, organización y protección interna, favoreciendo el autocontrol.

Las actividades de esta fase van dirigidas a que las personas:

- Reflexionen sobre sus fortalezas y reconocen los aspectos que se necesitan transformar o potencializar en si.
- Experimenten una mayor cercanía con Dios, mediante ejercicios de escucha activa y diálogo apreciativo, asertivo y empático.
- Descubran el valor personal con el derecho a expresar lo que sienten.
- Tengan una mirada apreciativa de sus propias emociones y sentimientos y la de los demás.

Actividades sugeridas:

Soltar el dolor por las pérdidas:

Narrar y reconstruir la historia del evento dentro de un marco de seguridad es el primer paso para la curación. Esto permite adquirir una comprensión nueva y realista del desastre posibilitando una respuesta más efectiva ante el recuerdo de lo sucedido.

Para hacerlo es necesario que la persona exprese sus sentimientos y emociones en un ambiente de respeto, de allí la importancia de que participen en rituales de soltar el dolor a fin de ajustarse emocionalmente a la pérdida.

Dinámica del Dibujo:

Objetivo: facilitar la expresión de emociones y sentimientos

Los participantes deberán dibujar o escribir su experiencia en el desastre, de forma que puedan evocar el recuerdo para exteriorizarlo (y con ellos sus emociones).

- Se entrega a cada participante 1 hoja de papel bond y crayolas/ o papel y lapiceros para que hagan un dibujo. Luego se les entrega una hoja de papel y un lapicero, para que escriban lo que ello les generó.
- Se les invita a formar parejas para compartir y recibir una apreciación de su pareja utilizando la técnica de la “escucha activa”. Dándoseles antes las recomendaciones sobre cómo hacerlo.

1. Mirada apreciativa hacia su compañera
2. Reconocimiento del beneficio
3. Visión personal: percepción de su propio potencial Cómo me gustaría estar, sentirme en el futuro?
4. Cómo me gustaría estar, sentirme en el futuro?

Técnicas de relajación corporal:

Dinámica del “El Ejercicio sanador”

Con un fondo musical relajante se invita a los participantes a regresar al contacto con el “presente”, haciendo ejercicios físicos que permitan eliminar la tensión y el dolor a través de la exhalación y llenarse de fuerza y tranquilidad durante la inhalación profunda. Pudiendo asimismo, sentir su cuerpo, y explorar en el estado de tensión y/o relajación de los músculos, para hacerse suaves masajes.

Visualización de relajación

Objetivo: Conducir a los participantes a que relajen su cuerpo y su estado interno, reconociendo su propio valor a través de la generación de espacios de introspección

Se coloca música suave y se invita a las participantes a seguir una visualización guiada, a partir de la que reconocen su *esencia como seres humanos*.

“adopte una postura cómoda, inhalando tranquilidad, exhalando tensión, relaje todo el cuerpo empezando por los pies, las pantorrillas, rodillas, piernas, caderas, órganos internos, el pecho, los hombros, brazos, manos, cuello, cada músculo de la cabeza y de su cara...y continúe respirando, inhalando paz y exhalando tensión, poco a poco, se va sintiendo más calmado el cuerpo y también la mente... visualice el cielo amplio, limpio, y despejado, el mar sereno, muy claro, y profundice en esa sensación de calma y bienestar, disfrute de ese estado interior que su mente crea para usted, permita que en su mente solo permanezcan pensamientos positivos de calma, de reconocerse como un ser único y muy valioso, consciente del presente...visualice ahora aquel sol que lo ilumina y como sus rayos al caer en el ser lo llenan de paz. Permanezca por unos instantes más recibiendo esa poderosa luz de paz, de energía que reconforta, que sana...continúe respirando, inhalando paz y exhalando paz”