

Sugerencias para el Uso de los Manuales de GFSC

Los siguientes manuales están “en línea” en la Biblioteca virtual de GFSC. Las sugerencias y los manuales pueden ser descargados en forma gratuita para personas y comunidades que los necesiten.

- Para ayudar a los niños/as
...¿Y ahora qué? **DANDO UNA MANO A NIÑOS/AS QUE HAN SUFRIDO UNA PÉRDIDA**
[http://globalfacilitators.org/VirtLib/YAhora_sep06_r1.pdf]
- Para ayudar a los adultos
Una luz en el valle oscuro: UNA GUÍA PARA LA RECUPERACIÓN EMOCIONAL:
Cincuenta cosas que usted puede hacer cuando no hay nada más que hacer.
[http://globalfacilitators.org/VirtLib/Luz_sep06_r1.pdf]
- Para ayudar a los/las facilitadores y líderes de la comunidad
FACILITANDO LA RECONSTRUCCIÓN PSICOSOCIAL: Un Manual para la Intervención en Crisis y Desastres.
[http://globalfacilitators.org/VirtLib/Trauma_sep06_r1.pdf]

Muchas de estas sugerencias han sido recogidas de la comunidad y de grupos de profesionales de todo el mundo que han utilizado estos materiales.

Consideraciones generales (aplican a los 3 manuales):

A. Revisión y Preparación de los Materiales

1. Si usted está liderando un grupo, o trabajando con otra persona, por favor lea y estudie a fondo los manuales antes de trabajar con los demás. Tenga en cuenta que el dolor es una parte normal, natural y necesaria de las transiciones humanas y sociales.
2. Si usted tiene preguntas antes o durante su trabajo con estos materiales, consulte con personas que han tenido experiencia con estos, y/o con el tipo de grupo con que está trabajando. También puede usted enviar sus preguntas o ideas a GFSC (info@globalfacilitators.org).
3. Estudie cómo adaptar el manual y las técnicas de participación a la cultura, la subcultura y las características del grupo con que está trabajando.
 - a. Tenga en cuenta el nivel del trauma reciente de los/las participantes.
 - b. Planee tanta participación e interacción como el grupo y la situación lo permitan.



Sugerencias para el uso de manuales de GFSC

B. Organización del Espacio, el Tiempo y el Ambiente

1. El espacio a utilizar es muy importante. Si tiene opciones, busque un espacio que cuente con:
 - a. Un salón para realizar algunos ejercicios dinámicos, y que proporcione "seguridad psicológica" e intimidad.
 - b. Pocas distracciones (por ejemplo, ruido, tráfico, interrupciones).
 - c. Sillas confortables, luz, ventilación, temperatura, buen ambiente (por ejemplo, si es posible tener plantas vivas en el espacio a utilizar).
2. Si es posible, utilice mesas redondas o cuadradas con 5-7 personas en cada una. Esto es mucho más efectivo que un gran círculo, o sillas colocadas en filas, como de clase (auditorio).
3. Trate de conseguir quién cuide a los niños/as, mientras los padres participan en las sesiones.
4. Además de un manual para cada persona, tenga disponibles papel, bolígrafos, lápices o lápices de colores sobre las mesas, para que las personas escriban o dibujen; también trate de encontrar juguetes pequeños y blandos, para ayudar a "sacar" la energía nerviosa.



C. Liderazgo / Facilitación de la Sesión

1. Las sesiones individuales o grupales para las personas que han sufrido un trauma reciente, deben ser:
 - a. Activas (con mucha participación física y mental)
 - b. Cortas (normalmente no más de 40-80 minutos)
 - c. Frecuentes (diariamente, si es posible)
2. El tamaño de cada grupo depende de muchos factores (incluyendo los facilitadores disponibles; el estado emocional de los participantes, períodos de atención y fatiga; el sitio de encuentro y el momento).
 - a. En general, cuando las personas han sufrido un trauma, planea contar con un facilitador por cada 8 adultos y un facilitador por cada 4 niños. Ajuste el tamaño de los grupos según sea necesario.
3. La secuencia de cada uno de los manuales es importante. Cada sección se basa en el aprendizaje y las reflexiones de las secciones anteriores. No se salte las secciones.
4. Idealmente, las sesiones deben ser co-facilitadas, con una persona que trabaja una parte del tema, y la otra persona que observa el proceso del grupo y las respuestas de los participantes. Los/las facilitadores tienen la opción de alternarse en sus roles, dependiendo de sus habilidades y nivel de comodidad, para mantener altos niveles de atención.



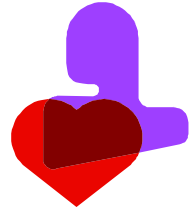
Sugerencias para el uso de manuales de GFSC

5. Utilice un estilo de expresión dinámico y culturalmente apropiado.
 - a. Utilice y balancee las tres fuentes de entrada de información y procesamiento:
 - i. visual (carteles, diapositivas PPT, videos, dibujos, facilitación gráfica, etc.)
 - ii. auditiva (música de fondo, voces entusiastas, compartir ideas, etc.)
 - iii. kinestésica (movimiento, sensaciones, sentimientos, masajes, etc.)
6. Recuerde que la capacidad de aprendizaje y la concentración se reducen considerablemente en situaciones de estrés. Sea flexible con el tiempo.
 - a. Si usted necesita poner fin a una sesión antes de lo planeado, o no alcanza a tratar lo que esperaba, puede hacerlo la próxima vez.
7. Preste atención a los signos de fatiga, pérdida de interés, aumento de emociones negativas (ira, frustración, comportamiento de oposición, negativa a participar).
 - a. Tome un descanso o suspenda la sesión si estos ocurren.
8. Sea creativo/a en las formas de fomentar la participación y las respuestas.
 - a. Recuerde que algunas personas son por naturaleza más tranquilas que otras. Algunas personas procesan interiormente lo que se discute y pueden no estar preparadas o dispuestas a compartir en el grupo.
 - b. Estimule a la gente a llevar un diario o escribir lo que están pensando.
9. Es útil establecer una estructura o un ritual para sus sesiones:
 - a. Comience y termine de la misma manera, (por ejemplo, siempre empiece con que todo el mundo comparta unas palabras sobre cómo se están sintiendo en ese momento; finalice cada sesión pidiendo que cada persona comparta unas palabras sobre lo discutido en esta reunión).
 - b. Recuérdele a la gente cuándo y donde será la próxima sesión.
 - c. Recuérdeles que piensen en algo específico para la próxima sesión o asígneles una simple "tarea". La gente puede hacer o no "tarea" asignada. No se preocupe porque los participantes completen las tareas.
10. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas" a los ejercicios. Todas las respuestas debe ser reconocidas y valoradas, incluso si no está de acuerdo con ellas.
 - a. Busque los elementos positivos en lo que la persona está diciendo y luego comparta opciones sobre acciones que promuevan un comportamiento y pensamiento positivos.
11. Si usted siente u observa un patrón de comportamiento o respuestas que son más inquietantes de las que usted se siente competente para resolver, busque asesoría profesional local con respecto a esa persona.



Sugerencias para el uso de manuales de GFSC

12. Preste atención a su propio estado de ánimo y emociones. Cuando usted se sienta cansado/a, molesto/a o angustiado/a, pida a otra persona que le ayude se haga cargo por usted. Si no hay nadie disponible, finalice la sesión y continúe en la próxima sesión. Esto da un buen ejemplo a aquellos/as con quienes está trabajando.
 - a. Usted está modelando que usted conoce sus límites, que está también en duelo y afectado/a por la tragedia, y que está cuidando de sí mismo/a.



Además de las consideraciones generales anteriores, cuando se trabaja con los niños/as:

1. Los niños/as más pequeños (4-7 años) necesitan que se les lea. Utilice explicaciones sencillas y breves. Pídeles que le cuenten lo que le han oído decir. Invítelos a responder verbalmente, mediante el dibujo o demostración ("representación") de sus conceptos, sentimientos, etc.
2. Los niños/as mayores (8-12 años), que saben leer y comprender de forma independiente, pueden necesitar explicaciones más profundas. Por favor consulte la información adecuada en los otros 2 manuales.
 - a. A veces ayuda el pedir a los niños/as mayores que se muestran reacios, que le ayuden a presentar los materiales. Usted puede invitarles para que le apoyen haciendo una lectura en voz alta y/o la evaluación de algunos de los ejercicios después de que hayan terminado. Esto les hará participar en los ejercicios, y le dará a usted ideas acerca de cómo los materiales pueden ser presentadas en el futuro.



Además de las consideraciones generales anteriores, cuando se trabaja con adultos:

1. Si los adultos están trabajando de forma independiente con el manual:
 - a. Sugerirles que primero lean rápidamente todo el manual para tener una idea general del proceso. Y luego, que se tomen su tiempo para hacer sólo una o dos lecciones cada día, dejando tiempo para escribir y pensar acerca de cada concepto.
 - b. Sugerirles que compartan sus pensamientos, sentimientos y acciones con un amigo de confianza o un miembro de la familia.
2. Muchos adultos pueden encontrar que es muy beneficioso trabajar las lecciones del manual de forma independiente y compartir en un grupo de autoayuda. Se puede encontrar información sobre algunas de las habilidades necesarias para mentorear estos grupos en el Manual de GFSC para Facilitar la Reconstrucción Psico-Social.



Sugerencias para el uso de manuales de GFSC

Además de las consideraciones generales anteriores, cuando se trabaja con los facilitadores y los cuidadores, ser conscientes de que:

1. Aunque el dolor no es patológico - expresar el dolor no significa que alguien está mal o mentalmente enfermo/a, puede ser muy "terapéutico" cuando un individuo, una familia o una comunidad pasa por un proceso de duelo adecuado y pueden compartir sus sentimientos y experiencias.
 - a. La gran mayoría de sobrevivientes necesitan ayuda para encontrar nuevos y efectivos recursos dentro de sí mismos, para evitar tomar decisiones peligrosas, para poder superar su situación desesperada, y para aprovechar la oportunidad para el crecimiento personal.
2. Las reacciones y respuestas al trauma son normales, naturales y necesarias para recuperar y aumentar la resiliencia. Sin embargo, los/las facilitadores (incluidos los/las trabajadores médicos y sociales, educadores y líderes comunitarios) deben aprender a reconocer los comportamientos y las respuestas que son peligrosos para un individuo o comunidad.
 - a. Busque asesoría profesional y asistencia cuando usted sienta o piense que alguien necesita una ayuda que está más allá de su capacidad de brindarla.
3. Los/las cuidadores incluyen los facilitadores, los/las prestadores de primeros auxilios, los padres, pastores, maestros, trabajadores médicos y sociales y muchos otros. Si está trabajando con un grupo de sobrevivientes y/o es usted mismo/a un sobreviviente, debe prestar atención a sus propias necesidades mientras esté dedicando gran parte de su tiempo y energía a las necesidades de los demás.
 - a. Preste atención a sus necesidades físicas, psicológicas, emocionales y espirituales.
 - b. Preste atención a las necesidades de sus compañeros de trabajo. A menudo podemos ver lo que otros necesitan y hacemos caso omiso de nuestras propias necesidades. Diga/haga algo por los demás y permita que otros digan y hagan por usted!

