

Lluvia de esperanza

Guías temáticas y metodológicas para la formación de Animadores y Animadoras para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal

Manejo del miedo





Formación para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal

El proceso de formación para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal en las Arquidiócesis de Bogotá, Medellín y Manizales y en las Diócesis de Soacha, Facatativá, Apartadó, Caldas, Jericó, Cartago, Pereira, Armenia y Dorada – Guaduas, surge de una alianza entre FICONPAZ y el Secretariado Nacional de Pastoral Social como una alternativa para acompañar a los niños a las niñas y sus familias que resultaron afectados tanto material como emocionalmente debido a los desastres provocados por el invierno en 2010 y 2011.

El objetivo de esta iniciativa es que las comunidades desarrollen proyectos de convivencia comunitaria y de promoción de los derechos de los niños y las niñas y generen acciones que contribuyan a la recuperación de su dignidad, la promoción de su desarrollo y la participación en la planeación y en el desarrollo de políticas locales, planes y programas que contribuyan al mejoramiento de sus condiciones de vida.

El proceso cuenta con una propuesta de formación que permite la identificación, el intercambio y la construcción de saberes y potencialidades de las Animadoras y los Animadores y de los niños y las niñas desde el reconocimiento de los efectos psicológicos y sociales que genera una situación de emergencia, las características de las crisis y las posibilidades para afrontarlas, las etapas que se deben recorrer para elaboración del duelo, las acciones preventivas para manejar los riesgos, reconocer las diferentes formas del miedo y cómo enfrentarlos, herramientas prácticas para el reconocimiento de los síntomas del trauma y su manejo, identificar fortalezas que se tienen para proporcionar mejores condiciones de vida desde la promoción de los ocho talentos para la vida y el acompañamiento en la elaboración de planes de vida, entre otros.

Este proceso se convierte ahora en un modelo pedagógico y metodológico que bien podría replicarse en otras zonas del país no solo como una estrategia de atención para después de una tragedia natural, sino como todo un sistema de prevención y formación para la solidaridad y el amor hacia los preferidos de Jesús: los niños y las niñas.

Lluvia de esperanza - Guías temáticas y metodológicas para la atención psicosocial a niños y niñas damnificados por la ola invernal entrega siete talleres y un directorio de entidades encargadas de la prevención, atención y apoyo a víctimas de desastres naturales. Este material está dirigido a Animadores y Animadoras de grupos de niños y niñas que acompañan procesos pastorales y sociales y están diseñadas no solo para apoyar el trabajo de acompañamiento psicosocial de menores de edad afectados por la ola invernal, sino también para generar mecanismos de prevención de desastres naturales.

Lluvia de esperanza - Guías temáticas y metodológicas para la atención psicosocial de niños y niñas damnificados por la ola invernal ©

Secretariado Nacional de Pastoral Social - Cáritas Colombiana (new.pastoralsocial.org)
Fundación Instituto para la Construcción de la Paz - FICONPAZ (ficonpaz.com)

Adaptación temática y metodológica – Equipo FICONPAZ

Alba Liliana Chavarro
Adriana María Arroyave Vásquez
Carlos Henao Gaviria

Todos los derechos reservados
Prohibida la reproducción digital o la impresión parcial o total de este documento
Bogotá – Colombia
Julio de 2013



Capacidades para reconocer las diferentes expresiones de miedo en los niños y en las niñas damnificados por la ola invernal, sus implicaciones y las formas para enfrentarlos



Previo a la actividad prepara en un salón oscuro varios elementos que evoquen situaciones de miedo, puestos de forma desordenada por el lugar.

Invita a los Animadores y a las Animadoras a ingresar al salón con los ojos vendados y a caminar por el espacio. Puedes incluso ambientar la actividad con música de suspenso en alto volumen.

Dales varios minutos para que hagan un recorrido por el espacio, en el que se van a tropezar con los elementos que previamente has dispuesto. Procura observar sus reacciones.

Una vez que todos y todas hayan hecho el recorrido, pídeles que se retiren los tapa ojos y observen a su alrededor. Invítalos a compartir lo vivido en el ejercicio, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron desde el momento en el que se les vendó los ojos y durante el recorrido?
- ¿Qué hicieron para enfrentar esta situación?
- ¿Consideran que lo que sintieron fue miedo y por qué?

Materiales

- Cuatro velas y una cruz
- Tapa ojos
- Barro fresco, ropa despedazada y empantanada, palos mojados, sillas tiradas, máscaras, etc.
- Música de suspenso
- Reproductor de sonido

Recoge las diferentes experiencias de los Animadores y de las Animadoras frente al miedo e invítalos a una breve reflexión donde se oriente sobre la importancia de identificar nuestras propias reacciones, los síntomas físicos, los pensamientos, las acciones y la relación que tienen estos tres canales de respuesta al miedo.



Cómo manejar los tres canales de respuesta al miedo

- **Lo físico:** Se logra con el control de la respiración con actividades de relajación o con la práctica de disciplinas que logran este propósito.
- **Los pensamientos:** Se da como respuesta luego de la relajación física. El objetivo es calmar el cuerpo y serenar los pensamientos y tratar de pasar de la confusión, la angustia, la euforia o la ansiedad a un estado de claridad mental que nos permita actuar o reaccionar de forma acertada y pacífica. Se consigue con entrenamiento.
- **Actuar:** Tiene que ver con la toma de decisiones y es el resultado de nuestro pensar y las acciones que tenemos para manejar efectivamente las respuestas físicas.

Cierra la actividad con la reflexión de que lo que acabaron de experimentar se puede catalogar como una experiencia de miedo, en la cual intervinieron factores físicos y emocionales y que cuando nos sentimos amenazados, debemos aprender a enfrentarlo con el buen manejo de nuestras capacidades físicas y mentales

Activida 2

- Previo a la actividad, prepara dos siluetas humanas (de un hombre y de una mujer) elaboradas en papel.
- Invita a los Animadores y a las Animadoras a hacer un círculo con las sillas quedando de espaldas al centro del salón. Pídeles que cierren sus ojos y respiren profundamente. Luego de dos minutos, diles que cada uno intente revivir el recuerdo de la situación de mayor temor que hayan tenido e intenten revivir esa emoción, observando su cuerpo y fijándose en las sensaciones físicas que le produce.
- Luego, pídeles que escriban en una tarjeta de color rosa lo que cada uno sintió en ese momento en su cuerpo, luego la deben pegar en una de las siluetas, específicamente en el lugar del cuerpo donde sintió esa emoción.
- Retomando el mismo recuerdo, pídeles que escriban en una tarjeta amarilla lo que cada uno pensó durante esa situación y pegue su tarjeta al lado de la cabeza de alguna de las dos siluetas.
- Por último, pídeles que recuerden lo que hicieron en esa situación que acaban de recordar y lo escriban en una tarjeta de color verde y la ubiquen en el lugar del cuerpo (silueta) que corresponda a esa acción.
- Finalmente, y en plenaria, invítalos a observar cómo quedaron distribuidas esas acciones (canales de respuesta) en las siluetas y a compartir sus opiniones, puntos comunes, observaciones, entre otros aspectos.
- El objetivo del ejercicio será complementar la reflexión iniciada en el ejercicio anterior sobre la importancia de reconocer las manifestaciones del miedo en el cuerpo, la mente y cuáles son las consecuencias del miedo en relación a nuestras acciones cuando nos enfrentamos a él.

Materiales

- Siluetas en papel.
- Marcadores
- Tarjetas de colores: rosadas, amarillas y verdes



Punto de encuentro



Dinámica

Un juicio al miedo

Personajes:

- Fiscalía (acusador)
- Defensa
- Jurado

- Realiza una dinámica para conformación de grupos de forma que queden tres subgrupos y entrégale a cada persona una copia del documento **“El concepto del miedo y sus rostros”**.
- Pídele al grupo que escoja a un Animador o a una Animadora que servirá de observador y relator del ejercicio.
- Pídeles que lean y estudien en grupo el documento.
- Luego comunícales que a partir de este momento, cada grupo va a representar uno de las tres partes involucradas en un juicio.
- Se debe hacer énfasis en la importancia de retomar en cada uno de los argumentos, tanto de la fiscalía, como de la defensa, los elementos aportados por el documento **“El concepto del miedo y sus rostros”**, además de tener en cuenta las diferentes historias de vida de algunos casos en particular que consideren importante compartir de los niños y niñas que acompañan y que han sufrido afectaciones por la ola invernal y que puedan aportar a cada uno de los argumentos.
- Igualmente se le pide al jurado que en el momento de dar su veredicto, la decisión esté fundamentada en la lectura y en los casos de niños y niñas afectados por la ola invernal que conozcan.
- Motívalos a asumir esta dinámica con seriedad y responsabilidad, tratando que el Animador (observador) tenga espacio para tomar nota de las acciones y decisiones de cada grupo, sin que tenga necesidad de intervenir en la discusión.
- Después de 15 minutos, invita al jurado a tomar una decisión.
- Luego de cerrada la sesión, permite expresar reacciones, opiniones y aportes de los participantes y para que la persona que hizo la observación y relatoría, presente sus aportes.



Una lluvia de ...

Materiales

- Letra de la canción:
Abre las Ventanas al Amor
(De Roberto Carlos)
- Reproductor de sonido

- Con la canción **“Abre las Ventanas al Amor”** de fondo, invita a la reflexión acerca de nuestro papel como Animadores y Animadoras en el acompañamiento a los niños y a las niñas que han sido afectados por la ola invernal en el reconocimiento de sus miedos y en la búsqueda conjunta de caminos para manejarlos.
- Entrega a cada persona una copia de la canción **“Abre las Ventanas al Amor”** e invítalos a cantarla en grupo.
- Comparte en plenaria cómo les pareció la canción, cómo los hace sentir y cómo podemos replicar esta actividad con los niños y las niñas.



Un nuevo amanecer cierre - propuestas y evaluación

Materiales

- Marcadores
- Hojas de papel
- Corazones de papel iris
- Velón
- Fotocopia oración "Ven a mi vida papito Dios"
- Mural en papel
- Fotocopias del documento "Acciones para ayudar a los niños y a las niñas superar los miedos"

- Motiva a los Animadores y a las Animadoras para que en una hoja de papel hagan un dibujo que represente de manera simbólica su mayor miedo y lo peguen en el mural expuesto para el ejercicio.
- Invítalos a compartir su dibujo y las razones de ese miedo, y la forma cómo ha afectado sus vidas.
- Entrega corazones en papel iris (en papeles de colores) y pídeles que escriban en ellos las ideas surgidas en este taller que les puedan ayudar a reconocer, manejar y afrontar sus miedos.
- En plenaria facilita un espacio en el que los Animadores y las Animadoras compartan sus repuestas y dialoguen acerca de la efectividad de las ideas propuestas por cada uno de ellos.
- En actitud de oración, enciende el velón y entrega una copia de la oración "Ven a mi vida papito Dios" e invita a hacerla en grupo.
- Luego motiva a expresar un compromiso frente a nuestra responsabilidad en el acompañamiento de los niños y las niñas afectados material y emocionalmente por desastres naturales y en ayudar en la transformación de sus miedos en signos de esperanza, al tiempo que el velón pasa por las manos de cada uno de los Animadores y las Animadoras.
- Por último entrega una copia del documento **Acciones para ayudar a los niños y a las niñas a superar los miedos** y motívalos para que lo trabajen en sus grupos y planeen acciones y actividades lúdicas, artísticas y de reflexión para realizar con los niños y las niñas que acompañan para ayudarles a superar sus miedos.

Oración

Ven a mi vida Papito Dios



Papito Dios, estoy aquí porque quiero con todo mi corazón que vengas a mi vida y la llenes con tu presencia amorosa y me ayudes a liberarme de los miedos que siento y que me hacen sentir triste.

Los niños y las niñas no nacimos para estar tristes, ni sentirnos solos. Tenemos derecho a disfrutar de un hogar, de una familia y a que nos protejan con amor y nos ayuden a construir un mundo para reír, jugar y soñar, donde podamos cultivar la esperanza de un futuro feliz.

Papito Dios, aleja de mi mente los miedos que siento y que dañan mi ser. Te entrego los temores que me entristecen y me hacen sufrir. Dame pensamientos que me hagan sentir que la vida es bella y merece vivirse en plenitud, porque Tú nos la diste como un gran regalo.

Ayúdame Papito Dios a comprender que en el mundo hay muchas cosas buenas para hacer, que es lindo compartir con otros lo que somos, lo que tenemos, lo que hacemos para transformar los miedos en esperanza.

Sé que hay muchas personas que me quieren, que me acompañan, que me ayudan a sanar las heridas que hay en mi corazón. Te doy gracias por ellas y te pido que las llenes de amor para que sigan siendo una luz en mi vida.

Papito Dios, viviendo abrazados a tu gran amor nos sentimos más felices, por eso te doy gracias por estar siempre conmigo y por ser mi aliento para vivir en paz y llevar tu paz a todo el mundo.

Amén

Canción

Abre las puertas al amor



Abre las ventanas al amor,
deja penetrar su claridad.
dile no al pasado y su dolor,
sin negar todo lo bueno que él te dio.

Piensa en la alegría de vivir,
de tener de nuevo una ilusión.
Siempre hay esperanza
si el amor te alcanza,
deja penetrar su luz.

Abre las ventanas al amor,
sueña sin temor al que dirán.
Que quien dice sueños, sueños son,
se equivoca cuando
se hacen realidad.

Tienes que volver a sonreír,
darle rienda suelta a la emoción.
Todo es más bonito, todo es infinito,
al amar todo es mejor.

Abre las ventanas al amor,
busca ser feliz una vez más.
Pídele a la vida otro color,
que la vida si lo quieres te lo da.

Di de nuevo sí sin titubear,
haz lo que te manda el corazón.
Abre las ventanas al amor,
no es para mañana
lo que puedes hacer hoy

Abre las ventanas al amor,
busca ser feliz una vez más.
Pídele a la vida otro color,
que la vida si lo quieres te lo da.

Di de nuevo sí sin titubear,
haz lo que te manda el corazón.
Abre las ventanas al amor,
no es para mañana
lo que puedes hacer hoy.





El concepto del miedo y sus rostros



El miedo es la reacción normal que experimentamos cuando nos enfrentamos a estímulos (situaciones, objetos y pensamientos) que implican peligro o amenaza. Al igual que el resto de los mamíferos, cuando nos sentimos amenazados, activamos unos mecanismos que servirán para huir (supervivencia) o atacar (defensa).

El miedo, se manifiesta con tres tipos de respuestas:

1. Expresiones o modificaciones en la conducta, que van desde la inmovilidad total hasta los ataques de pánico con huida desesperada de la fuente de peligro.
2. Sentimientos y pensamientos variados que pueden empezar como el simple malestar hasta el terror, pasando por urgencia de escapar y gritar, irritabilidad, ira, agresividad, sensación de irrealidad, falta de concentración, pensamientos irreales, etc.
3. Cambios en la fisiología del organismo que incluyen: ritmo cardiaco acelerado, sudoración excesiva, tensión muscular, sensación de náusea, urgencias de orinar y defecar, dificultad en respirar, temblores, dilatación de las pupilas erizamiento del pelo y aumento de la presión arterial.

El miedo puede llevar a experimentar

- **Sensación de ser frágiles**, es decir, nos sentimos desprotegidos, indefensos o con la sensación que fácilmente pueden hacernos daño.
- **Estado de alerta**, de tensión por lo que pueda suceder, que nos lleva a estar continuamente a la defensiva.
- **Impotencia individual y colectiva**: sentimos que no podemos hacer nada, que lo que va a suceder no depende de nosotros, y por tanto, no podemos controlarlo.
- **Sentimiento de incapacidad de cambiar la realidad**: creemos que es más grande el peligro, inventamos una posible amenaza cuando sentimos miedo, lo experimentamos en los ámbitos espirituales, físicos y mentales. Por el efecto del aumento de las palpitaciones, nos sentimos ahogados, respiramos rápido y escuchamos o vemos cosas que en realidad no están pasando o tenemos fantasías o pesadillas. Nos comportamos de una forma agresiva, impulsiva. Actuamos sin pensar.



El concepto del miedo y sus rostros



- Estados de estrés mal manejados y prolongados, pueden afectar la salud física y mental y restar la capacidad de respuesta de las personas ante situaciones cotidianas.
- La presencia continua del miedo nos puede llevar a evitar personas, lugares, situaciones que nos generen miedo, lo cual es negativo cuando este miedo no tiene razón de ser, es decir no es un miedo algo real que constituya algún tipo de amenaza o cuando afecta el desarrollo normal de actividades cotidianas como estudio, trabajo, relaciones con otros, etc.

Consecuencias del miedo

- El efecto principal de la respuesta de lucha-huida es alertar al organismo de la posible existencia de peligro, por lo tanto hay un cambio inmediato y automático en la atención para explorar los alrededores en busca de una amenaza potencial
- Por el miedo se hace muy difícil concentrarse en las tareas diarias por la ansiedad que se genera.
- Algunas características de las personas ansiosas por miedo es la queja frecuentemente de que se distraen fácilmente de sus tareas diarias, que no pueden concentrarse, y que tienen problemas de memoria, lo cual resulta temporal en estos estados de temor.

Otro rostro del miedo

El miedo puede ser visto como una emoción positiva en el sentido que constituye un mecanismo de supervivencia surgido para permitir al individuo responder ante situaciones adversas con rapidez y eficacia, a esto se le conoce como mecanismo de adaptación al medio.

Sentir miedo por algo es natural. La cuestión es cómo reaccionamos ante él. No podemos permitir que nuestra manera de actuar esté condicionada por ese temor o que nos paralice hasta el punto de que nuestras decisiones y actitudes dependan del miedo.

El miedo es útil	El miedo es un obstáculo
Ayuda a reconocer hasta dónde podemos llegar y a distinguir cuándo hay riesgos que no podemos correr	Nos hace desconfiar, creemos que nos pueden hacer daño. Nos hace tomar decisiones equivocadas. Provoca que señalemos a otras personas
Un mecanismo de defensa que permite tomar precauciones en situaciones de amenaza	Reaccionamos sin pensar, perdemos el control sobre la situación, arriesgando nuestras propias vidas.
Une y crea lazos de cercanía y solidaridad	Nos genera culpas, por no haber reaccionado correctamente.



El concepto del miedo y sus rostros



Acciones para ayudar a los niños y a las niñas a superar los miedos

El primer paso es abordar el miedo para poder enfrentarlo y llegar a superarlo o manejarlo, e impedir que se afecte el cuerpo y el estado emocional. Algunas recomendaciones que debemos tener en cuenta cuando acompañamos a los niños y a las niñas con manifestaciones de miedo son las siguientes:

1. Ayudemos a los niños y a las niñas a entender, aceptar y enfrentar el miedo, observando si hay manifestaciones asociadas como la tendencia a evadir, palpitations aceleradas, dolor de cabeza, sensación de tener mariposas en el estómago, sudoración, resequedad en la boca, entre otras.
2. Estemos atentos a identificar declaraciones negativas y ayudemos a transformarlas como: “con la suerte que tengo volverá a pasar lo mismo otra vez cuando llueva”, pues este tipo de declaraciones le dan poder al miedo, afectan la autoestima y limitan las posibilidades de enfrentar y superar el miedo. Por tanto podemos decirle al niño: “si las cosas no salen como quieres, tal vez necesites esforzarte más en eso”, “más adelante tendrás tu oportunidad”.
3. Es importante identificar y trabajar las causas del miedo y apoyar al niño y a la niña en la búsqueda de nuevas enseñanzas o experiencias para disipar las anteriores.
4. Es necesario promover en los niños y en las niñas la autoreflexión sobre sus miedos para reconocer que aunque haya situaciones que generen esa emoción, se puedan abordar de manera constructiva.

Para ello, en cada situación nos debemos preguntar: ¿si doy un paso en tal sentido qué sucederá? Si hay alguna probabilidad de lograr algo, se debe dar el paso con firmeza para contrarrestar la negatividad. La práctica del pensamiento positivo estabiliza la mente y ayuda al intelecto a discriminar y tomar mejores decisiones.

5. Promovamos en los niños y en las niñas la alegría de vivir el presente como un regalo con el que contamos y debemos vivir en cada instante.
6. Tengamos en cuenta que la única forma de solucionar algo es enfrentarlo, por eso escuchemos, orientemos y apoyemos a los niños y a las niñas en superar sus miedos. Si repetidamente enfrentamos una situación que perturba la mente, poco a poca se vuelve menos importante y eventualmente desaparecerá. Si escuchamos una broma inicialmente nos reímos, pero si ella se repite dejamos de hacerlo debido a que la emoción inicial desaparece; igualmente, si día a día enfrentamos las emociones asociadas al miedo, dejarán de ser importantes y finalmente desaparecerán, y sobre todo recordemos que esta labor es más fácil si nos sentimos acompañados, esto nos da fortaleza para afrontar las situaciones difíciles.