

# Tiempo de Sanar Durante el COVID-19

La pandemia del COVID-19 no solo nos llevó a no sentirnos “normal”, pero mucha gente también sufrió con la pérdida de trabajo, hogares, y seres queridos. Nuestra pérdida fue bastante. Personas que viven experiencias como esta de la pandemia tienen que unirse para poder hablar y desahogarse de lo que pasó. Hemos tenido que buscar maneras creativas para poder lograr estar bien durante la pandemia. Esta es la forma en la que las comunidades empiezan a sanar.



## Tiempo de Sanar Durante el COVID-19

### Grupo de apoyo:

- Incluye componentes de ayuda educativa y psicológica
- Está estructurado como una reunión
- Las discusiones permiten sentirse en un lugar sano para hablar y a donde los sobrevivientes puedan desahogarse de sus sentimientos
- Por medio de las historias de los participantes, cada miembro escuchara a personas que han pasado por situaciones similares a las de ellos
- El grupo no puede exceder más de 12 personas

### Tiempo y duración del grupo:

- 5 sesiones
- 1.5 horas

### Lugar:

- Debe ser realizado lejos de el area de crisis/desastre
- Puede ser realizado en un lugar donde se sientan a salvo

### Acordamientos grupales:

- La siguiente información va a ser presentada al grupo:
- Todo lo que se discuta en el grupo debe permanecer confidencial
- Nadie puede criticar al otro por cómo se siente o lo que expresa
- Los participantes son animados a expresar cómo se sienten

## Sesión 1: Introducción

### Objetivos de aprendizaje:

---

- Aceptación, apoyo, entendimiento de uno a otro
- Los participantes no deben abandonar el grupo ya que este haya comenzado
- Establecer una buena relación

### Enfoque:

---

- Escuche esta canción
- Preguntas a los participantes (la respuesta es opcional):
  1. ¿Quién eres?
  2. ¿En qué áreas de tu vida necesitas curación?
  3. Por favor discutir las circunstancias de su pérdida.

### Cierre de la sesión:

---

- Presente algunas áreas positivas que se llevó del grupo
- Los participantes no deben preguntar a otros sobre sus incidentes, solo escuchar lo que ellos cuenten.

## Tiempo de Sanar Durante el COVID-19

### Sesión 2: Proceso de pensamiento

#### Objetivos de aprendizaje:

- Establecer buena comunicación con el grupo
- Repasar experiencia del grupo anterior

#### Enfoque:

- Escoja un testimonio del paquete o invite a alguien a compartir
- Se les pregunta a los participantes (respuesta es opcional): Cuál fue su primer pensamiento del testimonio?

#### Cierre de la sesión:

Esta sesión personaliza las experiencias para los participantes. Los hace parte de ellos en vez de que solo las escuchen sin sentido. Los participantes no hacen más preguntas sobre el incidente, solo escuchan atentamente.

### Sesión 3: Reacciones

#### Objetivos de aprendizaje:

- Establecer buena comunicación en el grupo
- Reestablecer la experiencia del grupo anterior

#### Enfoque:

Seleccione un testimonio del paquete o invite a alguien a compartir

- ¿Cuál fue la peor parte del incidente para usted personalmente?
- Esta sesión puede durar entre 30-45 minutos dependiendo de la intensidad de lo sucedido. Enfóquese en las emociones de los participantes.

### Sesión 4: Enseñanzas

#### Objetivos de aprendizaje:

- Establecer buena comunicación en el grupo
- Reestablecer la experiencia del grupo anterior

#### Enfoque:

- Seleccione un testimonio del paquete o invite a alguien a compartir
- Cual es información buena para ayudar a reducir el estrés en casa, el trabajo, etc. Esto se le dará al participante.

### Sesión 5: Reentrada

#### Objetivos de aprendizaje:

- Establecer buena comunicación en el grupo
- Reestablecer la experiencia del grupo anterior

#### Enfoque:

- Los participantes se les invitara a hacer preguntas
- Los participantes pueden revisar momentos del incidente que todavía los están molestando o que no sientan que han podido sanar aun.
- El grupo puede hablar de nuevos problemas que aún no hayan sido resueltos o discutidos.

**Importante:** Los grupos de apoyo son un buen primer paso para ayudar a las personas a procesar los problemas y pérdidas que haya vivido, los facilitadores de estos deben ser personas con entrenamientos específicos para tratar este tipo de conversaciones. Ellos deben tener entrenamientos en salud mental antes de tratar con sobrevivientes.