



ASOCIACION MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.

**PROPUESTA DE UN TALLER DE ESTRATEGIAS
PARA APRENDER A MANEJAR LAS PÉRDIDAS**

TESINA
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA
PRESENTA

PSIC. ROSALINDA VILLALOBOS GUERRERO
DIRECTOR DE TESINA: ROBERTO FERNANDO PEÑA RICO



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México, D.F 8 de septiembre de 2014

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA
P R E S E N T E

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presenta

Rosalinda Villalobos Guerrero

Integrante de la Generación 2013-2014

bajo el nombre de

**PROPUESTA DE UN TALLER DE ESTRATEGIAS PARA
APRENDER A MANEJAR LAS PÉRDIDAS**

Atentamente



Roberto Fernando Peña Rico

AGRADECIMIENTOS

A ti, Fab, mi motor, mi amiga, mi cómplice mi niña hermosa, te amo.

A mis padres que me dieron la vida y las herramientas para salir adelante.

A todos aquellos que han sido y siguen siendo parte de mi vida y que me han compartido sus enseñanzas. Francisco Valadez, Manuel Gonzáles (Tío Manolo), Marco Antonio de Gante

A todos mis ángeles, que me siguen cuidando.

A todas mis amigas Tanatólogas

A Roberto Peña, por creer en mis locuras

INDICE

Objetivos	5
Justificación	5
Introducción	6
Marco Teórico	7
❖ Tanatología	
❖ Teoría cognitivo-conductual	
❖ Teoría de la Gestalt	
❖ Logoterapia	
❖ Risoterapia	
❖ Abrazoterapia	
❖ Método Scout	
Curso - Taller (educativo)	33
❖ Concepto	
Pérdidas y Duelo	35
Estrategias para manejar las pérdidas	39
❖ Técnicas de respiración	
❖ Técnicas de relajación	
❖ Técnicas para concentración	
❖ Risoterapia	
❖ Abrazoterapia	
Taller de estrategias para aprender a manejar pérdidas	41
❖ Ejercicios para aplicar	
❖ Ejemplo de una sesión del taller	63
❖ Bibliografía	64

OBJETIVOS

- ✓ Presentar un breve resumen de las diferentes formas que el ser humano ha utilizado para modificar su conducta y buscar la manera de entender y vivir con sus pérdidas.
- ✓ Compilar una serie de estrategias, que aplicadas a través de un curso-taller y con la técnica de aprender-haciendo, ayuden a quienes han sufrido una pérdida.

JUSTIFICACIÓN

A lo largo de nuestra vida, vamos sufriendo una serie de pérdidas y buscando la mejor manera de sobrellevarlas y continuar viviendo.

Un curso-taller es una modalidad de enseñanza-aprendizaje caracterizada por la interrelación entre la teoría y la práctica, en dónde el instructor expone los fundamentos teóricos y procedimentales, que sirven de base para que los participantes desarrollen un conjunto de actividades diseñadas previamente y que lo conducen a desarrollar la comprensión de los temas, al vincularlos con la práctica, lo que te lleva a aprender por la acción; a través de la observación, el descubrimiento, la elaboración, la innovación y la experimentación.

A través del juego se optimizan las oportunidades de experimentar, aventurar, soñar, proyectar, construir, crear y recrear la realidad.

INTRODUCCION

El presente trabajo inicia con un breve resumen de algunas teorías que han buscado la mejor forma de ayudar al ser humano a entender sus pérdidas y aprender a vivir con ellas, además de buscar ser mejores cada día.

Se explica el concepto del curso-taller, se habla de las pérdidas y el duelo, así como de las estrategias que se sugiere aplicar en el taller, para dotar a los cursantes, de herramientas que les ayuden a entender y manejar sus pérdidas.

Se trabajará con la técnica aprender-haciendo, porque a lo largo de 20 años que llevo aplicándola en diferentes cursos, he comprobado que es la mejor manera de comprender las teorías y herramientas utilizadas en los diversos temas, y sobre todo, para saber hacer.



TANATOLOGIA

En 1901, el término Tanatología, “La ciencia de la muerte”, fue acuñado por el médico ruso Elías Metchnikoff (1845-1916), premio nobel de Medicina en 1908. En ese momento la Tanatología fue considerada como una rama de la medicina forense que trataba de la muerte y de todo lo relativo a los cadáveres desde el punto de vista médico-legal.

En 1930, como resultado de grandes avances en la medicina, se confinaba la muerte en los hospitales, y en la década de 1950 esto se generalizó cada vez más. Así el cuidado de los enfermos en fase terminal fue trasladado de la casa a las instituciones hospitalarias.

En la década de 1960, se realizaron estudios serios (sobre todo en Inglaterra) que muestran que la presencia de los familiares durante la muerte de un ser querido, provocó la disminución de ésta a sólo el 25%. Durante esa época se hizo creer a todos que la muerte era algo sin importancia, ya que al ocultarla se le despojaba de su sentido trágico y llegaba a ser un hecho ordinario, tecnificado y programado, de tal manera que fue relegada y se le consideró insignificante.

Sin embargo, a mediados del siglo pasado los médicos psiquiatras Eissler (en su obra El Psiquiatra y el paciente moribundo), y Elizabeth Kübler-Ross (en su libro Sobre la muerte y los moribundos) dieron a la Tanatología otro enfoque que ha prevalecido en la actualidad.

Etimológicamente la palabra Tanatología proviene del vocablo tanatos, que deriva del griego **Thanatos**, nombre que en la mitología griega se le daba a la diosa de la muerte, **Thanatos** (la muerte) es representada con una guadaña, una ánfora y una mariposa. La guadaña indica que los hombres son cegados en masa como las flores y las yerbas efímeras, el ánfora sirve para guardar las cenizas, y la mariposa que vuela es emblema de esperanza en otra vida, y de **logos** que deriva del griego logos, tiene varios significados: palabra, razón, estudio, tratado, discurso, sentido, etcétera. La gran mayoría de los filósofos griegos le daban la acepción de sentido.

Considerando esto último, la Tanatología puede definirse etimológicamente como “la ciencia encargada de encontrar sentido al proceso de la muerte” (dar razón a la esencia del fenómeno) (Mariño, 2006)

Antecedentes Históricos

Es importante situarnos en la historia para comprender el origen de la Tanatología. Desde la época medieval, las órdenes religiosas eran las que proporcionaban consuelo y atención a los enfermos graves en sus monasterios. Posteriormente se formaron los primeros Hospicios donde se aceptaban y cuidaban a los enfermos graves y es hasta el siglo XIX que se formaron los primeros albergues en Francia para enfermos de cáncer.

Cicely Saunders (1918-2005), enfermera y la Doctora Elizabeth Kübler-Ross (1926-2004), son dos profesionales claves en el surgimiento de la tanatología.

Los hospices representan algo más que un lugar físico en donde una persona va a morir con dignidad; es también una actitud frente al paciente y su familia.

La intervención con los enfermos terminales y sus familias, es multidisciplinaria, puesto que son varias las áreas en que necesitan apoyo:

- ° Médico.- cuya función es dar al enfermo aquellos paliativos que le permitan estar con el mínimo dolor y sufrimiento. (Cuidados Paliativos)
- ° Tanatológico.- ayudando al enfermo en el aspecto emocional y dando apoyo a sus familiares y allegados.
- ° Legal.- Para que el enfermo pueda dejar resueltos este tipo de asuntos.
- ° Espiritual.- Que puede incluir no solamente el aspecto religioso, sino también el aspecto espiritual del sentido de la vida, del sufrimiento o de la muerte.

La Tanatología, está basada en el principio de cuidar más allá de curar, se propone disminuir los sufrimientos de los pacientes, mejora la calidad de vida, ayuda a que se preparen para la muerte y que algunos pacientes se reconcilien con la vida según el caso

TEORIA DE LA GESTALT

La psicología gestáltica fue fundada por Max Wertheimer (1880-1943), Wolfgang Köhler (1887-1997) y Kurt Kofka (1886-1941) poco antes de la Primera Guerra Mundial, prefirieron estudiar las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia directa y se opusieron al conductismo de J.B. Watson que analiza la conducta partiendo de la dualidad estímulo-respuesta.

El enfoque gestáltico en terapia surge de la obra de Fritz Perls (1893-1970) y Laura Perls (1905-1990) entre los años 50's y 70's.

Gestalt es un término alemán, sin traducción al castellano, pero que aproximadamente significa “forma”, “totalidad”, “configuración”. La forma o configuración de cualquier cosa, está compuesta de una “figura” y un “fondo”.

La figura es aquello que se percibe como sobresaliente en el campo perceptual y que tiene una forma definida, y el fondo es algo indefinido cuya función es servir de base envolvente a la figura.



La relación figura-fondo es dinámica. Si la figura capta la atención del observador, la Gestalt será definida y el fondo tendrá escasa presencia.



La psicoterapia Gestalt es una corriente dentro de la psicología humanista. Se caracteriza porque considera que la persona cuenta con los recursos necesarios y suficientes para vivir feliz. El terapeuta acompaña a la persona en el proceso de descubrimiento personal, no da consejos, ni consignas, sino aporta herramientas para poder explorar nuestra vida y encontrar las propias soluciones. En muchas ocasiones hablamos de eventos pasados o expectativas hacia el futuro, en Gestalt esos recuerdos o expectativas se traen al presente, para poder darnos cuenta cómo es que repercuten en nuestro presente.

En la terapia Gestalt se valora el “darse cuenta”, es decir, la capacidad que tiene el ser humano para percatarse de lo que está sucediendo dentro de sí mismo y en el mundo que le rodea.

Se pueden distinguir tres aspectos en el darse cuenta:

- Darse cuenta de sí mismo, es decir de la zona **interna**, que comprende todos aquellos acontecimientos que

ocurren dentro de uno mismo: sensaciones, sentimientos, emociones, etc.

- Darse cuenta del mundo exterior o zona **externa**, que incluye todo lo que está afuera, más allá de mi piel. Se relaciona con los sentidos: lo que veo, oigo, toco, huelo, saboreo.
- Darse cuenta de la zona **intermedia** o zona de la fantasía, que abarca todas las actividades mentales: pensar, adivinar, imaginar, recordar, anticipar.

En Gestalt se fomenta la integridad y la responsabilidad de las personas y se invita a tomar conciencia de lo que nos está sucediendo en cada momento, sin pretender cambiarlo o detenerlo. Cuando nos ponemos en contacto auténtico con lo que sentimos, el proceso del cambio se produce por sí sólo.

Una manera de asumir la responsabilidad es dejar de culpar sistemáticamente a los demás y asumir “si quiero, puedo”

La salud tiene que ver con la capacidad de contactar, con lo interno y con lo externo para así conocer la realidad.

La salud también es aceptación e integración de lo que somos, de nuestros sentimientos, pensamientos y conductas, aunque a veces nos resulten contradictorios.

Y, por último, la salud supone la posibilidad de ampliar nuestros recursos en lugar de repetir siempre lo mismo que aprendimos y que en su momento nos sirvió, pero que ahora es excesivamente rígido.

Por el contrario, la enfermedad aparece cuando no hay un buen contacto ya sea con el mundo interno o externo, cuando negamos características o aspectos personales que nos pertenecen y cuando nuestro comportamiento es excesivamente rígido o repetitivo frente al comportamiento saludable que tiene mayor flexibilidad y creatividad.

LOGOTERAPIA

La logoterapia fue fundada y desarrollada por el psiquiatra vienés Viktor Frankl (1905-1997), quien desde muy temprano se interesa por el psicoanálisis y mantiene contacto con S. Freud. Después se orienta hacia la psicología individual de Alfred Adler, a quien conoce personalmente. Habla de los valores y el sentido de la vida. Más tarde se aleja de A. Adler y es discípulo de Allers y Schwarz.

Por primera vez usa el término "logoterapia" en 1926 para hablar de su método terapéutico, en una conferencia de la Asociación académica para la psicología médica. El término "Logos", acuñado por Heráclito de Efeso en el siglo VI a.c. es utilizado por Viktor Frankl como Sentido, por lo tanto, la Logoterapia es la terapia que se enfoca en descubrir el sentido de la vida para cada persona.

Desde 1930 es médico en la institución psiquiátrica Steinhof y aquí comprueba que es desde la dimensión noética (pensamiento), que el paciente puede modificar el curso de la terapia, que ni lo social ni lo psicológico le roba a la persona su libertad noética, y que dicha libertad puede ser efectiva en la clínica, devolviendo al paciente su autonomía y su capacidad de decisión.

Se considera que la logoterapia es la "tercera escuela vienesa de psicoterapia", es un tipo de psicoterapia que se apoya en el análisis existencial y se centra en una "voluntad de sentido" en

oposición a la doctrina de Adler de "voluntad de poder" o la "voluntad de placer" de Freud.

Para entender el origen de la logoterapia se debe saber que Frankl fue prisionero en un campo de concentración, él consideró haber podido sobrevivir más que nada porque le supo dar un logos (en griego: sentido, significado) a su existencia.

Se basa en tres supuestos filosóficos que son fundamentales para su desarrollo:

1. La libertad de voluntad (antropología); que explica que todo hombre es capaz de tomar sus propias decisiones, por lo que es libre de escoger su propio destino y no convertirse en una marioneta a merced del mismo, o del inconsciente colectivo (pandeterminismo).

2. La voluntad de sentido (psicoterapia); expresa la preocupación de Frankl ante los métodos psicológicos enfocados en la percepción del "componente exterior", desvirtuando la idea del animatismo presente en el ser humano que lo hace único ante el reino vegetal y animal (psicologismo).

3. El sentido de vida (filosofía); que para la Logoterapia es un factor incondicional que no se pierde bajo ninguna circunstancia, pero puede escaparse de la comprensión humana. La Logoterapia es una percepción positiva del mundo (reduccionismo).

En general la Logoterapia es un tipo de Psicoterapia Humanista-Existencial. La Psicoterapia Existencial es un enfoque terapéutico

más filosófico que médico, que fundamenta su perspectiva en las filosofías fenomenológico-existenciales.

Sus técnicas más destacadas y conocidas son: la intención paradójica, la derreflexión, el autodistanciamiento, la modificación de actitudes y el diálogo socrático.

- En la intención paradójica, el terapeuta induce al paciente a intentar voluntariamente aquello que trata de evadir de manera ansiosa; el resultado suele ser la desaparición del síntoma.
- En la derreflexión, se anima al consultante a olvidarse de su padecimiento para superar la tendencia a la preocupación y a la hiperreflexión.
- En el autodistanciamiento, el "compañero existencial" - como se le llama al cliente o paciente- aprende a verse a sí mismo más allá de su padecimiento, con la posibilidad de separar a su neurosis para así apelar a la propia voluntad de sentido para -mediante la fuerza de oposición del logos- dirigirse a él. En la modificación de actitudes se hace énfasis en comportamientos claves a practicar mediante una cierta disciplina para más tarde dejar de atender a las actitudes dañinas y poder ver a las nuevas, como motivadores del cambio. Y en el diálogo socrático, se usa el estilo de la mayéutica para guiar a la persona hacia el autoconocimiento y la precisión de su responsabilidad en sus acciones.

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Cognición (del latín: *cognoscere*, 'conocer') se define como la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido (experiencia) y características subjetivas que permiten valorar la información. Consiste en procesos tales como el aprendizaje, razonamiento, atención, memoria, resolución de problemas, toma de decisiones y procesamiento del lenguaje.

Conducta (del latín *conducta*, conducida, guiada) está relacionada con la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. El término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno.

La terapia cognitivo-conductual, surge en la década de los 50's, e incorpora paulatinamente estrategias y procedimientos de la Psicología cognitiva (Bandura, Ellis, Beck, Meichenbaum), hasta adoptar dicha denominación.

La terapia cognitivo-conductual considera que las personas nacen con una herencia y un determinado temperamento, con los cuales comienzan a interactuar con su entorno, aprendiendo pautas de comportamiento, tanto beneficiosas como perjudiciales para sí mismas y/ o para los demás. El término conducta no abarca sólo conductas visibles, va más allá, incluyendo pensamientos, sentimientos y emociones.

Es en la relación familiar temprana y en el intercambio social y cultural posterior, donde se da el proceso de adquisición de nuestra manera habitual de pensar, sentir y actuar. Por ejemplo, podemos sentir miedo en algunas situaciones, alegría en otras, aprendemos a resolver ciertos problemas, mientras que otros no.

El proceso de aprendizaje es una compleja secuencia de interacciones, es decir, NO es unidireccional, por lo que no somos receptores pasivos de la influencia del medio. Todo aprendizaje ocurre siempre en un individuo que trae consigo una determinada constitución genética y una historia personal y única. Esto explica que ante una misma situación cada persona reaccione de manera diferente.

Las características de la terapia cognitivo-conductual son:

- Es de corta duración, en comparación con otras modalidades de psicoterapia.
- Los consultantes pueden ser una persona, una pareja, una familia o un grupo.
- Es activo-directiva, ya que los cambios requieren compromiso y un rol protagónico del paciente, quien no solo debe asistir a las sesiones, sino que además debe ir produciendo cambios graduales en su vida cotidiana. El terapeuta es más directivo, al complementar la escucha con intervenciones que promueven no solo la reflexión sino además la acción.
- Se incluyen tareas para realizar entre las sesiones, como forma de poner en práctica los aspectos trabajados en la consulta.
- Se genera una relación colaboradora entre terapeuta y paciente, en la que el rol del terapeuta consiste en asesorar y acompañar en el camino hacia los cambios que se deseen promover.
- Está orientada al presente. La reflexión sobre el pasado tiene como finalidad generar cambios en el presente en pro de una vida más plena y gratificante.
- Se considera que la terapia es efectiva en la medida que el paciente logra las metas que se propone y mejora su calidad de vida.

La terapia conductivo conductual es una forma de entender cómo piensa uno acerca de si mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y como lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos.

La terapia le puede ayudar a cambiar la forma como piensa (cognitivo) y cómo actúa (conductual) y estos cambios le pueden ayudar a sentirse mejor. A diferencia de otras terapias, la terapia cognitivo conductual se centra en problemas y dificultades del “aquí y ahora”.

Con ayuda del terapeuta, se divide cada problema en partes, lo que le ayuda a identificar sus patrones de pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones corporales y comportamientos.

Deberá identificar si son realistas o son perjudiciales, como se afectan entre si y como le afectan, y con ayuda del terapeuta determinar cómo cambiar los pensamientos y comportamientos perjudiciales

RISOTERAPIA



En la actualidad cuando se piensa en el humor, somos conducidos casi siempre hacia un significado común, evocamos situaciones irrisorias cómicas y situaciones livianas. El humor visto desde sus varios tipos de representaciones como risas, chistes, dibujos, juegos de palabras, albures, etc.

El humor, o sea la capacidad de percibir algo como como gracioso es universal, no existe ninguna cultura humana que carezca de él.

Es una alternativa a utilizar como “válvula de escape”, para aliviar las tensiones a las que nos enfrentamos diariamente, debido a la complejidad de la vida moderna, todas ellas productoras de tensión, que puede repercutir en la salud física y el bienestar emocional.

Una de las teorías más antiguas del humor, es la que habla de la superioridad de unos y la inferioridad de otros .Michael (1993) cita a Platón y Aristóteles, cuando observaron en Filebo que “...cuando reímos ante los ridículos aspectos de nuestros amigos, la malicia utilizada provoca una mezcla de placer y sufrimiento” Según Antaki (1999) es un placer que se puede mezclar con dolor, como la envidia que es un dolor del alma. El envidioso según Platón, se alegra de las desgracias del otro, así la risa de lo ridículo y de la burla se basa en la envidia.

Según Berger (999) hasta finales del s. XVII, se aceptaba reír del desafortunado, deforme o enfermo mental y el intercambio de esas críticas, era un intercambio social. Gracias a los movimientos

humanísticos del siglo, esas formas agresivas de risas, desaparecieron por ser consideradas vulgares. El interés por el fenómeno de lo cómico irrumpió con fuerza en toda Europa entre los siglos XVII y XVIII.

El humor adquirió la connotación de no tomarse a uno mismo demasiado en serio y ser lo suficientemente capaz de reírse de sí mismo.

Francis Jeanson, en 1950, habla del humor como algo intencionado, es decir, siempre dirigido a un objeto y con un poder liberador. Marie Collins Swabey en 1961, resalta el carácter cognoscitivo del humor, esto es, la capacidad para percibir que algo es gracioso y que se expresa en forma irónica, satírica e ingeniosa.

Freud en 1976, observó al ingenio, lo cómico y al humor como tres formas diferentes de la actividad intelectual. Para él, el humor es uno de los más saludables mecanismos de defensa, pues mantiene una perspectiva hacia la adversidad, la depresión la ansiedad y el enojo.

Freud menciona que la risa libera exceso de energía nerviosa, él observaba al humor como uno de los más saludables mecanismos de defensa ya que aparece cuando es necesario liberar angustia y afirmaba que el humor mantiene una perspectiva hacia la adversidad para combatir la depresión, la ansiedad y el enojo

Diversos autores se han referido al humor como un buen mecanismo de defensa, que permiten alterar las percepciones que son clasificadas por la razón, lo que permite buscar nuevos modos de contemplar las cosas, liberar estrés, liberar tensión, mitigar los excesos del sentimiento trágico, buscar el cambio, desarrollar la creatividad con la finalidad de acrecentar el bienestar de las personas.

No obstante, que existen investigaciones que consideran al humor como un factor innato, la mayoría de los investigadores

concuerdan con que forma parte del inventario de la personalidad, de carácter adquirido y por lo mismo, puede ser modificado en beneficio del bienestar psicológico y fisiológico.

“Los doctores, enfermeras, psicólogos y otros encargados del cuidado de la salud, reconocen el valor terapéutico del humor (Berk 2001). Están de acuerdo en que éste se utiliza para enfrentar situaciones de miedo (Dixon, 1980, Thorson, 1985, citados por Matisyohu, Raz y Hener, 1988) reducir ansiedad (Cohen, 1989, citados por Matisyohu, Raz y Hener, 1988) reducir enojo y depresión (Phillip y Judd, 1982, citados por Matisyohu, Raz y Hener, 1988) como relajante en pacientes en fase terminal (Urba, 1996, Matisyohu, Raz y Hener, 1988) Se dice que el humor produce una variedad de efectos fisiológicos, desde aumentar los niveles de catecolaminas y endorfinas (Haig, 1988, Matisyohu, Raz y Hener, 1988) hasta reducir tensión muscular (Moody, 1978, Matisyohu, Raz y Hener, 1988) Según Bokun (1987) la gente con sentido del humor, los niños pequeños y los animales se recuperan de sus heridas o de una intervención quirúrgica mucho mejor y más rápidamente que el resto de la humanidad”(sic. Mar, 2006)

Según Fry (1986. 1992) al reír como resultado del buen humor, el sistema muscular, el digestivo, el respiratorio, el circulatorio, el endocrino y el inmunológico se ven beneficiados. Fry realizo diversas investigaciones con adultos mayores, a partir de las cuales concluyo que los beneficios fisiológicos del humor son:

- Mejora el funcionamiento mental
- Ejercita y relaja los músculos
- Optimiza la respiración
- Estimula la circulación
- Disminuye las hormonas estresantes
- Incrementa las defensas del sistema inmunológico
- Incrementa la producción de endorfinas

Para reír requerimos de un movimiento coordinado de 9 músculos faciales, más las contracciones espasmódicas del músculo esquelético, que comprende una larga masa de tejido muscular.

Cushner y Friedman (1989) reportan que otro beneficio resultante de una risa cargada de carcajadas es la relajación muscular. La risa disminuye la tensión en hombros, cuello y abdomen.

Además de las contracciones musculares antes mencionadas, se ejercitan los pulmones y los pectorales, mejorando la respiración.

La popularidad de la risoterapia llegó en los años '70, gracias a Norman Cousins (1915), editor y periodista americano, quien sufría graves dolores sin solución, y a quien sus doctores le recomendaron la risa (mediante películas de los hermanos Marx, el gordo y el flaco). Una vez comprobado que realmente la risa le hacía desaparecer el dolor durante horas, decidió publicar su experiencia y la dio a conocer a la comunidad médica, publicándolos en 1976.

Posteriormente, otro nombre propio en la historia de la risoterapia es el Hunter "Patch" Adams (su vida fue llevada al cine), en los años 80, donde aplicó la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados. A partir de entonces se comenzó a utilizar la técnica de la risoterapia en los hospitales.

ABRAZOTERAPIA



Es increíble todo lo que puede curar, compensar, mejorar y prevenir un simple y amoroso abrazo. Está comprobado que el contacto físico, mucho más allá del contenido sexual, tiene poderes curativos y amplía nuestro bienestar emocional.

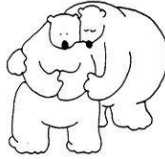
Cuatro abrazos al día son necesarios para sobrevivir, ocho para mantenerse y doce para crecer como personas.

Veamos algunas clases de abrazos y pregúntate ¿con qué frecuencia y qué tipo de abrazos utilizas tú para sorprender a los tuyos?

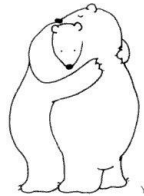
- Abrazo de oso: es el que se da entre padres e hijos, donde el más grande envuelve con su cuerpo al más pequeño.



- Abrazo y contacto de mejillas: Uno coloca los brazos sobre los hombros del otro, a la vez que le da un beso en cada mejilla. Implica consuelo, bondad, consideración.



- Abrazo oriental: Ambos entrelazan los brazos con el cuerpo del otro. Se busca el contacto espiritual con todo el cuerpo del otro. Se acompaña con una inspiración y es el más largo. Se ponen en contacto los espíritus de las personas a través del cuerpo físico.



- Abrazo de tres: Para padres con hijos o varios amigos. Implica consuelo y felicidad. La persona abrazada se siente totalmente a salvo.



- Abrazo de costado: El brazo de uno se pasa por el hombro o la cintura del otro. Ideal para pasear acompañados, disfrutando del paisaje.



- Abrazo de corazón: Largo, intenso, cálido, brota directamente del corazón. Surge en cualquier momento para saludar, recordar fechas especiales, expresar alegría. Este tipo de abrazo ofrece ternura y amor.



- Abrazo grupal. es muy popular entre los buenos amigos que comparten una actividad o proyecto. El grupo se forma en círculo, con los miembros tan próximos como sea posible, brazos rodeando hombros o cinturas, luego aplican una fuerza estrechante. Una de sus variedades es que después de estrecharse, retrocedan dando un grito de alegría o un rápido apretón de despedida.



¿Qué puede brindar un abrazo?

- Seguridad, no importa cuál sea nuestra edad ni nuestra posición en la vida, todos necesitamos sentirnos seguros. Si no lo conseguimos actuamos de forma ineficiente y nuestras relaciones interpersonales declinan.
- Protección, el sentirnos protegidos es importante para todos, pero lo es más para los niños y los ancianos, quienes dependen del amor de quienes les rodean.
- Confianza, la obtendremos de la sensación de seguridad y protección que recibimos. La confianza nos puede hacer avanzar cuando el miedo se impone a nuestro deseo de participar con entusiasmo en algún desafío de la vida.
- Fortaleza, quizá pensemos que la fortaleza es una energía desarrollada gracias a la decisión de una persona, pero siempre podemos transmitir nuestra fuerza interior convirtiéndola en un don para el prójimo, para confirmar y aumentar la energía ajena. Cuando transferimos nuestra energía con un abrazo, aumentan nuestras propias fuerzas.
- Sanación, nuestra fortaleza se convierte en una poderosa energía curativa cuando la transmitimos por medio del abrazo. El contacto físico y el abrazo imparten una energía vital capaz de sanar o aliviar dolencias menores.
- Autovaloración, el reconocimiento de que valemos es la base de toda satisfacción y todo éxito en nuestra vida. Mediante el abrazo podemos transmitir el mensaje de reconocimiento al valor y excelencia de cada persona.

MÉTODO SCOUT

Antes de describir el método scout, hablaremos un poco del Escultismo, (del inglés scouting, que significa explorar) es un movimiento educativo para jóvenes que está presente en 165 países y territorios, con aproximadamente 30 millones de miembros en todo el mundo, agrupados en distintas organizaciones. Las directrices del escultismo fueron plasmadas en el libro Escultismo para muchachos (1908), del fundador del Movimiento Scout, el británico Robert Stephenson Smyth Lord Baden-Powell of Gilwell (1857-1941)

Esta actividad nace como una manera de combatir la delincuencia en la Inglaterra de principios del siglo xx, buscando el desarrollo físico, espiritual y mental de los jóvenes para que pudieran constituirse en «buenos ciudadanos».

El Movimiento Scout pone énfasis en las actividades lúdicas con objetivos educativos, en las actividades al aire libre y en el servicio comunitario, estas últimas con el objeto de formar el carácter y enseñar de forma práctica valores humanos, contrario a la formación académica teórica, por eso el énfasis en el ejemplo del dirigente.

En 1907 se realizó el primer campamento experimental en la isla de Brownsea, Bahía de Poole, Dorset, en la costa sur de Inglaterra, en donde participaron 20 muchachos separados en 4 patrullas; «Lobos», «Toros», «Chorlitos» y «Cuervos»; hijos de conocidos militares que hicieron campaña, en África o Asia, con

Baden-Powell y de obreros de Londres. Como consecuencia del éxito del nuevo sistema, Baden-Powell escribió un libro donde recopilaba experiencias y anécdotas relacionadas con esta práctica, lo que terminó siendo el ya mencionado Escultismo para muchachos.

El movimiento comenzó siendo sólo masculino, pero ya hacia 1909 empezó a ganar importancia la participación femenina. Tiempo después surgieron las Guías —Girl Guides— que quedaron bajo la supervisión de la hermana de Baden-Powell, Agnes Baden-Powell, y posteriormente de la esposa de BP, Olave Saint Claire Soames.

Hoy día, los scouts son mayormente mixtos en casi todos los países.

Su método de organización es conocido como Sistema de Patrullas, parte principal de su entrenamiento scout, involucra a los chicos a organizarse ellos mismos en grupos pequeños con un líder de patrulla electo por ellos.

Según su edad, se constituyen en pequeños grupos, llamados secciones, a saber: lobatos de 7 a 11, tropa scout de 11 a 14, comunidad de caminantes de 14 a 17 y clan de rovers de 17 a 22.

El movimiento scout está constituido por jóvenes y adultos comprometidos en forma libre y voluntaria. Es un movimiento de educación no formal, complementario de la familia y la escuela, que procura el desarrollo integral y la educación permanente de los jóvenes.

Lo anterior se desarrolla a través del Método Scout, que está conformado por los siguientes elementos:

1. Adhesión a la promesa y la ley scout; el joven emite una promesa y se compromete de manera voluntaria a vivir la ley scout que no es otra cosa que los principios que rigen el movimiento
2. Aprender a través del servicio; se propicia que los jóvenes asuman una actitud solidaria, realicen acciones concretas y se integren de manera progresiva en el desarrollo de sus comunidades.
3. Vida en naturaleza; los desafíos que la naturaleza presenta, permiten a los jóvenes, equilibrar su cuerpo, desarrollar sus capacidades físicas, fortalecer su salud, ser creativos, valorar el mundo, formarse un concepto estético y maravillarse ante el orden de la Creación.
4. Sistema de equipos; un factor fundamental es la pertenencia a pequeños grupos de jóvenes, que ayuden a acelerar la socialización, identificar a los miembros con objetivos comunes, enseñarlos a establecer vínculos profundos con otras personas, fomentar la confianza en sí mismos, crecer y desarrollarse.
5. Aprender por la acción; los jóvenes aprenden por sí mismos a través de la observación, el descubrimiento, la elaboración, la innovación y la experimentación.
6. Aprender jugando; a través del juego se optimizan las oportunidades de experimentar, aventurar, soñar, proyectar, construir, crear y recrear la realidad. En el juego

desempeñará papeles diversos, descubrirá reglas, se asociará con otros, asumirá responsabilidades, medirá fuerzas, aprenderá a perder, evaluará sus aciertos y errores.

7. Sociedad de jóvenes; los pequeños grupos y demás estructuras que ofrece el movimiento, evocan una sociedad de jóvenes en donde se observan órganos de gobierno y espacios de participación que enseñan a administrar las discrepancias y a obtener los consensos, organismos de toma de decisiones colectivas e individuales, equipos ejecutivos que impulsan a la acción y logran que las cosas ocurran.
8. Presencia estimulante del adulto; en el proceso de crecimiento de los jóvenes el adulto se incorpora al dinamismo juvenil, estableciendo relaciones horizontales de cooperación para el aprendizaje.
9. Marco simbólico sugerente; los símbolos estimulan la imaginación, dan sentido de pertenencia a un grupo de iguales y brindan paradigmas que se ofrecen como modelos a imitar
10. Un ceremonial para celebrar la vida; a través del ceremonial se renueva el sentido del símbolo, se refuerza la unidad del grupo y se crea un ambiente propicio para reflexionar sobre los valores que permean la actividad de todos los días.
11. Sistema progresivo de objetivos y actividades: un programa de jóvenes; la expresión más visible y atractiva

del método scout, es su variado programa de actividades, siendo una oferta para los jóvenes, que coincide con sus intereses y de la cual ellos eligen lo que desean hacer.

¿QUÉ ES UN CURSO-TALLER?

Un taller es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el descubrimiento científico y el trabajo en equipo, a través del acopio sistematizado, de material relacionado con el tema tratado, teniendo como fin la elaboración de un producto tangible.

Un taller es también una sesión de entrenamiento o guía de varios días de duración. Se pondera la solución de problemas y/o la capacitación, y requiere la participación de los asistentes.

Curso-taller es una exitosa modalidad de enseñanza-aprendizaje caracterizada por la interrelación entre la teoría y la práctica, en donde el instructor expone los fundamentos teóricos y procedimentales, que sirven de base para que los alumnos desarrollen un conjunto de actividades diseñadas previamente y que lo conducen a desarrollar la comprensión de los temas, al vincularlos con la práctica.

Bajo el enfoque actual de competencias, es considerado superior a los cursos puramente teóricos, ya que el curso-taller presenta el ambiente idóneo para el vínculo entre la conceptualización y la implementación, en donde el instructor permite la autonomía de los estudiantes bajo una continua supervisión y oportuna retroalimentación. Es una estrategia pedagógica que además de abordar el contenido de una asignatura, enfoca sus acciones hacia el saber hacer, es decir, hacia la práctica de una actividad, en donde el profesor ya no enseña en el sentido tradicional; sino

que es un asistente técnico que ayuda a aprender. Los alumnos aprenden haciendo y sus respuestas o soluciones podrían ser en algunos casos, más válidas que las del mismo profesor”

Puede organizarse con el trabajo individualizado de alumnos, en parejas o en pequeños grupos, siempre y cuando el trabajo que se realice trascienda el simple conocimiento, convirtiéndose de esta manera en un aprendizaje integral que implique la práctica.

PÉRDIDA Y DUELO

Del latín tardío *perdīta*, perdida.

- Carencia, privación de lo que se poseía.
- Daño o menoscabo que se recibe en algo.
- Cantidad o cosa perdida.

El duelo y la pérdida no están únicamente relacionados con la muerte. Al duelo por la muerte de algún ser querido, ya sea familiar o amigo, se le conoce más precisamente como luto.

El duelo es el proceso natural que se sigue después de una pérdida significativa, bien sea una persona, una relación, un objeto, una situación.

La pérdida es precisamente el desprendimiento de una persona, una relación, un objeto, o una situación.

El duelo es un proceso que variara de acuerdo con la relevancia de la pérdida, y por lo mismo será más o menos largo y más o menos doloroso según sea la capacidad de adaptación a la nueva situación.

No solo los adultos pasan por pérdidas y duelo. Los niños, por ejemplo, experimentan pérdidas significantes como cuando muere alguna de sus mascotas, hay una mudanza, los padres se divorcian, incluso el pasar de un grado a otro, por citar solo algunas.

En el duelo se recomienda:

- No guardarse los sentimientos. Es decir, no tragarse el dolor, el llanto, el miedo, o lo que sea que se esté sintiendo.
- No recurrir al falso consuelo de las drogas, el alcohol, o la autoprescripción. Al contrario, solo lo pueden empeorar todo.

- No es recomendable tomar decisiones importantes. Es mejor dejarlas para después, cuando el dolor esté cediendo.
- Hay que mirar a futuro. La pérdida actual no significa que la vida haya terminado.
- No hay que rechazar el apoyo de los demás. Por ejemplo, si la pérdida fue del empleo y la situación económica lo requiere, no hay que negarse a recibir ayuda de los demás.
- Paciencia para sí mismo y para los demás.
- Descansar, y si hay la oportunidad, divertirse.
- Hay que ayudar a superar la pérdida y terminar el duelo. No hay que dejarse caer y permanecer encadenado al pasado.
- Estar pendientes de no caer en depresión

Algunas recomendaciones generales para quien acompaña a una persona que ha tenido una pérdida:

- No hace falta hablar, puede ser mucho más recomendable tener disposición a escuchar, las frases hechas puede que no sirvan de nada.
- A una persona que está pasando por un proceso de duelo no hace falta animarla o tranquilizarla, nuevamente, lo recomendable es más bien tener la disposición a escuchar.
- Como parte de la disposición a escuchar es necesario dejar que quien está en duelo se desahogue, esto implica respetar su llanto, dejar que hable, e incluso tener paciencia si se enoja y expresa su ira o su tristeza.
- El contacto es importante, no basta una sola visita, una llamada por teléfono, un correo electrónico, pueden ayudar a encontrar consuelo y que quien vive un duelo lo supere.
- En casos muy drásticos, es posible que el duelo no se pueda superar por los propios recursos, ni aun con el apoyo de la familia, en esos casos es recomendable buscar ayuda profesional.

El modelo Kübler-Ross, comúnmente conocido como las cinco etapas del duelo, fue presentado por primera vez por la psiquiatra suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004)

- Negación «Me siento bien», «esto no me puede estar pasando, no a mí».

La negación es solamente una defensa temporal para el individuo. Este sentimiento es generalmente reemplazado con una sensibilidad aumentada de las situaciones e individuos que son dejados atrás después de la muerte.¹

- Ira « ¿Por qué a mí? ¡No es justo!», « ¿cómo me puede estar pasando esto a mí?».

Una vez en la segunda etapa, el individuo reconoce que la negación no puede continuar. Debido a la ira, esta persona es difícil de ser cuidada debido a sus sentimientos de ira y envidia.

- Negociación «Dios, déjame vivir al menos para ver a mis hijos graduarse», «haré cualquier cosa por un par de años más»,

La tercera etapa involucra la esperanza de que el individuo pueda de alguna manera posponer o retrasar la muerte. Usualmente, la negociación por una vida extendida es realizada con un poder superior a cambio de una forma de vida transformada.

- Depresión «Estoy tan triste, ¿por qué hacer algo?»; «voy a morir, ¿qué sentido tiene?»; «extraño a mis seres queridos, ¿por qué seguir?»

Durante la cuarta etapa, la persona que está muriendo empieza a entender la seguridad de la muerte. Debido a esto, el individuo puede volverse silencioso, rechazar visitas y pasar mucho tiempo llorando y lamentándose. Este proceso puede llevar a la persona moribunda a desconectarse de todo sentimiento de amor y cariño. Es un momento importante que debe ser procesado.

- Aceptación «Esto tiene que pasar, no hay solución, no puedo luchar contra la realidad, debería prepararme para esto».

La etapa final llega con la paz y la comprensión de que la muerte está acercándose. Generalmente, la persona en esta etapa quiere ser dejada sola. Además, los sentimientos y el dolor físico pueden desaparecer. Esta etapa también ha sido descrita como el fin de la lucha contra la muerte.

Kübler-Ross afirmó que estas etapas no necesariamente suceden en el orden descrito arriba, ni todas estas son experimentadas por todos los pacientes.

Este proceso es altamente personal, no debe ser forzado, no debe ser acelerado, ni alargado, por motivos de opinión de un individuo. Uno debe ser consciente de que las etapas van a ser dejadas atrás y que el estado final de aceptación va a llegar.

"El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional". Buda

ESTRATEGIAS PARA APRENDER A MANEJAR PÉRDIDAS

Técnicas de respiración. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Técnicas de relajación, es cualquier método, procedimiento o actividad que ayuda a una persona a reducir su tensión física y/o mental, permitiendo que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de sus beneficios en la salud.

Técnicas de concentración, la concentración es la capacidad de dirigir la atención voluntariamente en una dirección determinada y poder mantenerla durante el tiempo deseado. Cuando uno se concentra, pone gran parte de su energía en lo que hace o en lo que piensa y de cierta manera tiene un mejor rendimiento.

Risoterapia, la risa y el buen humor tienen un efecto tranquilizador y ayudan a mejorar la circulación de la sangre, a aliviar la tensión muscular, a armonizar el sistema nervioso, activando la dopamina y la endorfina, reduciendo el estrés y la tensión.

Abrazoterapia. Es increíble todo lo que puede curar, compensar, mejorar y prevenir un simple y amoroso abrazo. Está comprobado que el contacto físico, mucho más allá del contenido sexual, tiene poderes curativos y amplía nuestro bienestar emocional.

Cuando nos tocamos y nos abrazamos con espíritu solidario y alegre, llevamos vida a nuestros sentidos y reafirmamos la confianza en nuestros propios sentimientos. También es una forma de expresar lo que sentimos más allá de las palabras.

Los abrazos, además de hacernos sentir bien, se emplean para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad. Provocan alteraciones fisiológicas positivas en quien toca y en quien es tocado. Incrementa la voluntad de vivir a los enfermos.

Abrazar es difícil. Su costo es la fortaleza que se requiere para ser vulnerable. El precio de abrazar es el riesgo de que nuestro abrazo sea rechazado o mal interpretado. Cuando nos arriesgamos a un abrazo afirmamos nuestra maravillosa capacidad de compartir.

PROPUESTA DE TALLER DE ESTRATEGIAS PARA APRENDER A MANEJAR LAS PÉRDIDAS

El objetivo del taller es que los asistentes conozcan y aprendan a aplicar diversas técnicas que les ayuden a identificar y manejar el dolor que provocan las pérdidas.

Se propone llevar a cabo este taller en diez sesiones de noventa minutos cada una.

En cada sesión se iniciará con ejercicios de respiración, seguidos de ejercicios de concentración e identificación de sensaciones. Conforme se vaya avanzando en las sesiones, además de los ejercicios anteriores, se aplicarán ejercicios de relajación, risoterapia, abrazoterapia, baile, canto, dibujo.

Se propone trabajar con un máximo de 10 personas por grupo, aplicando la estrategia de aprender haciendo, en un salón amplio y bien iluminado.

Se requieren hojas de rotafolio, plumones, colores, papel kraft, revistas, pegamento, hojas blancas, crayolas, colores, gises, cartulina, tijeras música de Vivaldi, Bach, Mozart, Beethoven, Chopin, melodías con sonidos de la naturaleza, reproductor de música.

Al inicio de cada sesión se pedirá a cada participante, que identifique el estado de ánimo con el que llega y, al término, se le pedirá que identifique si hubo algún cambio.

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA APLICAR

- **Inspiración abdominal** El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago. Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.
- **Inspiración abdominal y ventral.** El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.
- **Inspiración abdominal, ventral y costal.** El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.
- **Espiración.** Este ejercicio es continuación de los ejercicios anteriores, al espirar, se deben de cerrar los labios de

forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

- **Ritmo inspiración – espiración.** Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estómago y pecho). La espiración se hace parecido al ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

- **Sobregeneralización.** Este es el paso crucial. Aquí se debe de ir utilizando estos ejercicios en situaciones cotidianas (sentados, de pie, caminando, trabajando, etc.). Hay que ir practicando en las diferentes situaciones: con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad, con mucha gente alrededor, solos, etc.

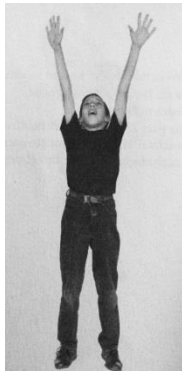
- **Gateo Cruzado.** Prepara al cerebro para un mayor nivel de razonamiento. Ambos hemisferios cerebrales se comunican. Facilita el balance de la activación nerviosa
 - Los movimientos del gateo cruzado deben efectuarse como en cámara lenta

- En posición de firmes toca con el codo derecho (doblado tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna)
- Regresa a la postura inicial
- Con el codo izquierdo, toca la rodilla derecha lentamente
- Regresa a la posición inicial
- Se puede usar música barroca



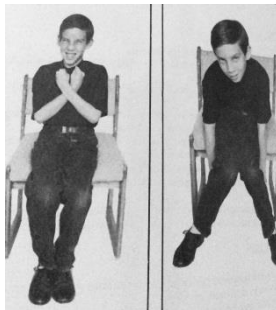
- **El espantado.** Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo. Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando el sistema nervioso. Prepara al organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.
 - Poner las piernas moderadamente abiertas.
 - Abrir totalmente los dedos de las manos y los pies hasta sentir un poquito de dolor.
 - Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.

- Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo, durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
- A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer.
- Se puede usar música barroca



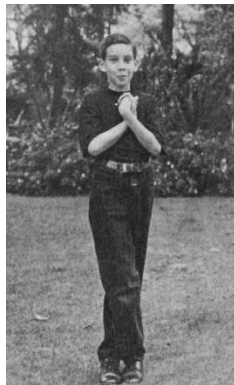
- **Tensar y distensar.** Maneja el estrés. Logra la atención cerebral. Provoca una alerta en todo el sistema nervioso.
 - Practica este ejercicio de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
 - Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.

- Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.
- Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos y crúzalos.
- Tensa los músculos del cuello, aprieta las mandíbulas, tensa el rostro, cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo.
- Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo diez segundos y mientras cuentas, tensa hasta el máximo todo el cuerpo.
- Se puede usar música de Mozart



- **Nudos.** Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes. Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente. Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.
 - De pie, cruza tus pies en equilibrio.

- Estira tus brazos hacia el frente, separados uno del otro.
- Coloca la palma de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
- Entrelaza tus manos, llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo
- Mientras mantienes esta posición, apoya tu lengua arriba, en la zona media de tu paladar.
- Se puede usar música con sonidos de la naturaleza.

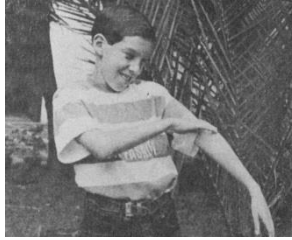


- **Ejercicios de atención “A, B, C”** Se recomienda antes de iniciar un aprendizaje difícil o la resolución de un problema, así se preparará el sistema nervioso para cualquier eventualidad. Ayuda a mantener un estado de alerta en el cerebro.

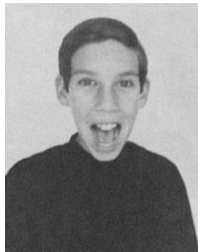
- En una hoja de rotafolio, dibujar un abecedario en mayúsculas.
- Debajo de cada letra se colocarán, al azar, las letras “d, i, j”, que significan “d” brazo derecho, “i” brazo izquierdo, “j” brazos juntos.
- Escribe estas letras en minúsculas cuidando que no esté debajo de la “D” la “d” minúscula, debajo de la “I” la “i” minúscula y debajo de la “J” la “j” minúscula.
- Pega tu hoja en la pared, al nivel de tu vista.
- Mientras lees en voz alta la letra “A” te fijas que debajo hay una “d” y entonces subes el brazo derecho y lo bajas, si hay una “i” subes el brazo izquierdo y lo bajas, si hay una “j” subes los dos brazos y los bajas, continuas hasta llegar a la “Z”.
- Cuando hayas llegado a la “Z” a buen ritmo, empieza de nuevo el ejercicio pero ahora inicias en la “Z”
- Si en el trayecto te equivocas, sacúdete y vuelve a empezar, escogiendo tu propio ritmo.
- Se puede usar música barroca.



- **La tarántula.** Disminuye el estrés. Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas. Se producen endorfinas (la hormona de la alegría). El cerebro aprende a separar la persona del problema.
 - Si tienes un problema o un conflicto, identifícalo con un animal que te de asco, por ejemplo, una tarántula.
 - Imagina que tienes pegadas varias tarántulas al cuerpo ¿Qué harías? ¡SACUDELAS!
 - Utiliza tus manos para golpear ligero, pero rápidamente, todo tu cuerpo; brazos, piernas, espalda, cabeza, etc.
 - Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.



- **El grito energético.** Disminuye notablemente el estrés. Permite que fluyan emociones atoradas. Incrementa la capacidad respiratoria.
 - Abriendo la boca, todo lo que puedas, grita muy fuerte ¡AAAHHH!
 - Grita un minuto con todas tus fuerzas.



- **Cambio de significado.** Las preguntas son una parte importante en el proceso de pensamiento. Las preguntas son las respuestas, porque cambian nuestros enfoques. Al cuestionarte, puedes cambiar tus sentimientos, el enfoque de tu cerebro, y lograr una atención positiva para mejorar

algunos aspectos de tu vida. Las preguntas ayudan a optimizar nuestro proceso de solución de problemas.

- Preguntarte por la mañana y, aunque no te contestes, sigue preguntándote, haz que trabaje tu cerebro. Se puede usar música con sonidos de la naturaleza.
- Después de hacerte cada pregunta, inhala y exhala profundamente, espera diez segundos, entre cada pregunta.

1.- ¿Qué es lo mejor que puedo esperar hoy?

2.- ¿Qué estoy dispuesto a dar hoy?

3.- ¿De qué puedo estar feliz en este momento?

4.- ¿Qué es lo que más me entusiasma de mi vida, ahora?

5.- ¿Qué aprendo con lo que me pasa?

- Pregúntate por la tarde o por la noche, inhalando y exhalando y esperando diez segundos entre pregunta y pregunta.

1.- ¿Qué es lo que más disfruté hoy?

2.- ¿Qué he dado y qué he recibido hoy?

3.- ¿En qué aspectos soy mejor hoy?

4.- ¿Qué he aprendido hoy?

- Si tus respuestas son negativas o tienes un problema, pregúntate:

1.- ¿Qué es lo más emocionante de este problema?

2.- ¿Qué deseo en lugar del problema?

- 3.- ¿Qué quiero hacer para obtener lo que deseo?
- 4.- ¿Qué es lo que no quiero seguir haciendo para obtener lo que deseo?
- 5.- ¿Cómo puedo disfrutar este momento que me ayuda a lograr mi meta?
- 6.- Si mi problema lo veo como un fracaso, ¿no será una oportunidad para aprender?
- 7.- Si mi problema lo veo negro, ¿será que tanta luz me ciega?
- 8.- Si mi problema me agobia, ¿cómo sería dialogar con él?
- 9.- Si sólo tengo una alternativa de solución, ¿qué pasaría si genero cincuenta diferentes?
- 10.- Si no tengo creatividad para preguntar para preguntarme, ¿qué pasaría si hiciera como si yo tuviera creatividad?, ¿qué diría?, ¿qué haría? y repite al terminar:

YO SOY UN SER VALIOSO...

TENGO MUCHAS CAPACIDADES...

Y MEREZCO LO MEJOR...

- **Una sonrisa.** Se requieren tarjetas, plumones y hoja de rotafolio con la poesía “Una sonrisa” de Charles Chaplin. A cada participante se le entrega una tarjeta en blanco y se le indica que dibuje en ella la expresión de la boca que debe tener su rostro según su estado de ánimo.

Se agrupan según las expresiones dibujadas, se presentan entre sí.

Una vez que terminan, se pide que se reúnan en círculo y que hagan la presentación al grupo, de alguno de sus compañeros. La presentación deberá hacerla con la mejor de sus sonrisas.

Una vez que todos los integrantes del grupo, han sido presentados, leerán juntos y en voz alta la poesía que se encuentra en el rotafolio.

“Una sonrisa”

**Una sonrisa cuesta poco
y produce mucho
no empobrece a quien la da
y enriquece a quien la recibe
dura sólo un instante
y perdura en el recuerdo eternamente.**

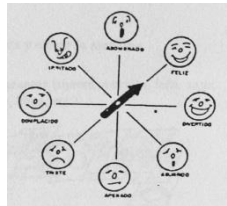
**Es la señal externa de la amistad profunda,
nadie hay tan rico que pueda vivir sin ella
y nadie tan pobre que no la merezca.**

**Una sonrisa alivia el cansancio,
renueva las fuerzas
y es consuelo en la tristeza.
Una sonrisa tiene valor
desde el comienzo en que se da.**

**Si crees que a ti, la sonrisa no te importa nada
Sé generoso y da la tuya
Porque nadie tiene tanta necesidad de la sonrisa
Como quien no sabe sonreír**

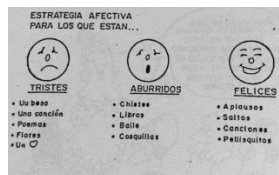
Charles Chaplin

- **Cómo estoy.** Este ejercicio nos sirve para mejorar el estado de ánimo. Necesitamos cartulina, tijeras, plumones, lápices de colores y un reloj de sentimientos. Cada participante a partir del modelo del “reloj de sentimientos” debe elaborar el suyo indicando su estado de ánimo.



Se forman parejas para reflexionar sobre el estado de ánimo de cada uno y puede pensarse en acciones para mejorarlo.

Al terminar, se reúnen nuevamente en grupo. En una hoja de rotafolio se anotan los estados de ánimo más significativos y las acciones que les corresponden, con estas, el grupo elabora una “estrategia afectiva” del mismo. Esta hoja puede estar pegada en el salón en cada una de las sesiones.



- **Fotógrafos y pintores.** Se le entregan dos hojas y colores a cada participante, se forman parejas y se les pide que hagan un autorretrato en donde expresen como se sienten. Una vez que terminan, deberán hacer el retrato de su compañero, en el cual plasmen el estado de ánimo que refleja.

Al terminar, se reúnen nuevamente en grupo y presentan sus obras, se verá si hay coincidencia entre cómo me veo y cómo me ven.

Se pedirá que sugieran acciones que ayuden a mejorar el estado de ánimo de los participantes, anotándolas en una hoja de rotafolio

- **La hoja preguntona.** Con este ejercicio se busca desarrollar el espíritu crítico y autocrítico, además de fomentar una actitud propositiva. Se pide a los participantes que enumeren conductas positivas y se van anotando en una hoja de rotafolio, se les pide también que enumeren conductas negativas mismas que se anotan en una hoja diferente. Se les da un número a cada participante y se le pide que anote el mismo frente a las conductas, tanto positivas como negativas, con las que se identifique.

Una vez que todos los participantes se han anotado, se reúnen en círculo y se invita a hacer un debate sobre las posibles causas que generan actitudes negativas y cómo

se podrían cambiar, se anotan las propuestas en una hoja de rotafolio.

Una vez que se termina con el debate de las conductas negativas, se invita a debatir la forma en que se pueden fortalecer las conductas positivas, anotándolas también en una hoja de rotafolio. Al terminar las presentaran al grupo.

El responsable debe evitar que se hagan juicios personales durante el debate.

- **Imaginería.** Traer ropa muy cómoda y estar sin zapatos. No traer joyas, ni reloj y si llevan el pelo recogido pedirle que lo suelten. Después y muy suavemente hacer unos cuantos movimientos giratorios lentos con los pies, con las manos y con la cabeza. Tener especial cuidado con la cabeza, sobre todo si se tienen problemas cervicales, a la vez se hacen se va respirando profundamente.

Después se debe recostar en una frazada y apagar la luz, de fondo puede haber música relajante.

Tener todo el cuerpo estirado boca arriba y lo más cómodo posible. Respirar despacio, pero a gusto.

El responsable del taller invita a los participantes a imaginar un cielo azul maravilloso, sin una nube.

Se pide que recuerde el olor y sensación del aire cuando el cielo está despejado. Se pide que recuerde lo a gusto que se siente ante un día así.

Después, se pide que a ese cielo, le dibuje un inmenso y profundo océano azul.

Se pide que observe detenidamente que está en calma y que puede escuchar las suaves olas.

Se le pide que sienta la profundidad y serenidad de ese mar durante un rato más.

Después, se le pide que a ese cielo maravilloso y a ese sereno y profundo mar le añada un bello sol amaneciendo.

Se le invita a que se inunde de la sensación de frescura y renovación que transmite el amanecer todos y cada uno de los días de nuestra vida, dejando que disfrute de él, durante un rato.

Por último, se le pide que introduzca su imagen sobre una verde hierba, invitándolo a sentir el olor, la frescura y la relajación que le transmite y se le deja disfrutar de ella otro ratito.

Para finalizar, se pide que disfrute de esa imagen y la serenidad que le aporta, hasta que se sienta totalmente relajado.

Se deja que disfrute su imagen y la música de fondo y después de un rato, se le pide que se vaya alejando del lugar para que regrese al aquí y el ahora, que lo haga muy despacio y conforme se va acercando, deberá ir moviendo

el cuerpo y estirándolo, al mismo tiempo que va abriendo lentamente sus ojos.

▪ **Risoterapia.**

- Para liberar lo negativo. Tomar un globo y comenzar a inflarlo. En cada soplido se deja salir algo que se desea que desaparezca de ti, de tu vida, de tu entorno o del mundo.

- Para eliminar lo negativo. Inflar un globo y atarlo en los cordones de los zapatos. Empezar a bailar arrastrando el globo e intentar hacerlo explotar antes de que se acabe la canción.

- Tensar para relajar Se deben contraer todo los músculos y caminar rápido, recorriendo la habitación de punta a punta. Se dirá su nombre sin aflojar la musculatura. Luego se relaja por partes, poco a poco, todo el cuerpo.

- Risa fonadora. Colocando una mano en el abdomen, se inspira todo el aire que sea posible. Se espira mientras se dice ja ja ja ja. Se repite tres

veces. Se hace lo mismo con je je je je, luego con ji ji ji ji, después con jo jo jo jo y finalmente tres veces con ju ju ju ju.

Cada una de estas risas favorecerá una parte del cuerpo.

La risa con ja beneficia el sistema digestivo y genital.

La risa con je favorece la función hepática y de la vesícula biliar.

La risa con ji estimula la tiroides y la circulación.

La risa con jo actúa sobre el sistema nervioso central y el riego cerebral.

La risa con ju tiene efectos sobre la función respiratoria y la capacidad pulmonar.

- **Reírme de mi problema.** Una vez que se ha identificado el malestar, se pedirá que realice un collage, haciendo una parodia del mismo.
- **Abrazos musicales cooperativos.** Se pondrán en la pared imágenes de diferentes tipos de abrazos y se explicará cada tipo de abrazo es. Se pondrá música y los participantes deberán moverse de acuerdo con el ritmo, el dirigente del taller detiene la música y da la instrucción para que los participantes lleven a cabo el tipo de abrazo,

que se indique, especificando el número de participantes, por ejemplo, abrazo de oso de tres, deberán participar tres asistentes en este tipo de abrazo.

- **Que significa para mí un abrazo.** A través de lluvia de ideas, los participantes externarán qué significado tiene para cada uno el abrazo, mismos que se anotarán en hojas de rotafolio y al final se revisarán los puntos en común.
- **El abrazo adecuado.** Se harán tarjetas con diferentes estados de ánimo (triste, somnoliento, aburrido, deprimido, contento, con sueño, enamorado, enfermo, ansioso, etc.) Se formaran parejas, deberán ir tomando una tarjeta, representar el estado de ánimo y el otro deberá darle el abrazo que considera que su compañero necesita.
- **Abrazo hecho poema** Se pide a los asistentes se sienten de manera cómoda, cierran sus ojos y escuchan el siguiente poema de Mario Benedetti. Se pone música de fondo.

Un simple abrazo nos entenece el corazón;
nos da la bienvenida y nos hace más llevadera la
vida.

Un abrazo es una forma de compartir alegrías
así como también los momentos tristes que se nos
presentan.

Es tan solo una manera de decir a nuestros
amigos que los queremos y que nos preocupamos
uno por el otro porque los abrazos fueron hechos
para darlos a quienes queremos.

El abrazo es algo grandioso.
Es la manera perfecta para demostrar el amor que
sentimos cuando no conseguimos la palabra justa.

Es maravilloso porque tan sólo un abrazo dado con
mucho cariño,
hace sentir bien a quien se lo damos, sin importar
el lugar ni el idioma
porque siempre es entendido.

Por estas razones y por muchas más...
hoy te envío mi más cálido abrazo.

EJEMPLO DE UNA SESIÓN DEL TALLER

En este apartado se incluye una propuesta de la forma en la que pudiera planearse cada sesión del taller, utilizando los ejercicios anteriormente presentados

	ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIAL
5'	Presentación del responsable del taller	Que los asistentes conozcan a la persona que dirigirá el taller	Ninguno
10'	Presentación de los objetivos y forma de trabajo del taller	Que los asistentes conozcan los objetivos del taller y la forma en que se va a trabajar	Hojas de rotafolio con los objetivos del taller
10'	Ejercicios de respiración	Relajar a los asistentes y prepararlos para participar en el taller	Humano
20'	Una sonrisa	Que los asistentes se conozcan y que empiecen a identificar su estado de ánimo	Tarjetas blancas, plumones, hoja de rotafolio con la poesía "Una sonrisa"
5'	Gateo cruzado	Preparar al cerebro para un mayor nivel de razonamiento	Humano
30'	Fotógrafos y pintores	Que los asistentes expresen su estado de ánimo, puedan identificar el de sus compañeros y empiecen a proponer acciones que mejoren el estado de ánimo	Hojas blancas, colores, hoja de rotafolio
5'	Cómo me siento	Que los asistentes identifiquen si hubo algún cambio en el estado de ánimo de cuando llegaron, a cuando estamos por terminar la sesión	Humano
5'	El grito energético	Que los asistentes liberen estrés	Humano

BIBLIOGRAFIA

1. Revista Digital Universitaria 10 de agosto 2006 • Volumen 7 Número 8 • ISSN: 1067-6079 © Coordinación de Publicaciones Digitales. DGSCA-UNAM <http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/art62.htm>
2. Apuntes personales del Diplomado en Tanatología de la AMTAC
3. J.I.Pozo. Teorías cognitivas del aprendizaje. Ed Morata 2006
4. Woolfolk, Anita y Lorraine McCune. Concepciones cognitivas del aprendizaje, en: Antología de Teorías del Aprendizaje. UPN, SEP. México, 1986
5. Wolpe, Joseph. Práctica de la terapia de la conducta. Ed. Trillas, México, 2010
6. Ruiz de la Rosa, Carmela. ¿Qué es la terapia Gestalt? en: Bruno Bassán. Terapia Gestalt. Recopilación de artículos y demás.
7. Vázquez Badín, Carmen. Apuntes sobre Terapia Gestalt. en: Bruno Bassán. Terapia Gestalt. Recopilación de artículos y demás
8. Frankl, Viktor E. El hombre en busca de sentido. Ed- Herder 1991
9. www.logoterapia.com.mx
10. Mar Mata, Carmen Susana. El Humor y la Salud. Tesis para obtener la Licenciatura en Psicología UNAM, México, 2006
11. Barbery, Lia. El lenguaje de los abrazos.

12. Rincón Gallardo, Laura. El abrazo con sentido. Como lograr el amor en tu relaciones cercanas. Instituto Prekop, México 2012
13. Torrado Botana, Ana María. Taller de abrazoterapia: técnicas participativas para el trabajo con personas mayores. Málaga, marzo 2012
14. Asociación de Scouts de México, A.C. Estatutos. México, 2009
15. Asociación de Scouts de México, A.C. Reglamento. México, 2014
16. Asociación de Scouts de México, A.C. Política Nacional de Programa de Jóvenes. México, 2012
17. Asociación de Scouts de México, A.C. La vida de Baden Powell en cuadros. México, 2002
18. Ibarra, Luz María. Aprende mejor con gimnasia cerebral. Garnik, ediciones. México 2001
19. Dennison, Paul E y Gail E. Dennison. Como aplicar gimnasia para el cerebro. Editorial Pax México, 2003
20. Castro María del Carmen. Coaching Tanatológico. Trillas, México, 2012
21. Acevedo, Alejandro. Aprender jugando. Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría. Tomos, 1, 2,3. Ed. Limusa, México 2007
22. Cascón Soriano, Paco (coordinación) La alternativa del juego II (juegos en educación para la paz) Seminario de Educación para la Paz de la Asociación Pro Derechos Humanos

23. Centro de Intercambio Educacional "Graciela Bustillos"
Técnicas participativas de educadores cubanos. tomos,
1,2,3 Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario,
A.C. México, Guadalajara, Jalisco, 1997