

US DISASTER PROGRAM

Mantener la Resiliencia Durante Tiempos Inciertos



INTRODUCCIÓN

Esta capacitación es una adaptación digital de una capacitación sobre resiliencia después de un desastre. Fue creada específicamente para dirigirse a las necesidades espirituales, emocionales y físicas de las personas durante la pandemia mundial de la enfermedad COVID-19.

Esta capacitación fue diseñada originalmente para una sesión realizada en la Diócesis Episcopal del Sudeste de Florida después de los huracanes de 2017 y 2018. Emplea investigación de profesionales y formuladores de políticas de John Hopkins University, que crearon el [Modelo COPEWELL](#). El objetivo del modelo es describir los diferentes elementos que apoyan o limitan la capacidad de recuperación de una comunidad después de un desastre. Si bien el modelo incluye algunos elementos obvios, como infraestructura y gobernanza, la habilidad de proteger y cuidar a los más vulnerables también es esencial para la resiliencia de las comunidades. Esta capacitación está diseñada para los que se preocupan por el prójimo durante esos tiempos, en particular para líderes eclesiásticos de todo tipo, laicos y ordenados.

PREPARACIÓN Y ARREGLOS

ESPACIO

Esta capacitación está escrita para una reunión por Zoom*, pero use la plataforma digital que le resulte más fácil. Elementos útiles:

- La habilidad del anfitrión de silenciar o no silenciar a los participantes.
- La habilidad de tener salas separadas para conversaciones de grupos pequeños.
- La habilidad de compartir su pantalla.
- Posibilidad de “chatear” o de tener acceso a comentarios que nadie más pueda leer.

También usamos [Google Slides](#) para aumentar la participación. Para ajustar las diapositivas a sus necesidades, cópielas y

PÚBLICO

La gente que sufre un desastre necesita explorar técnicas para mantener y desarrollar resiliencia emocional.

FACILITACIÓN

Si usted está facilitando esta capacitación, por favor compruebe que pueda liderar la conversación. Sus sentimientos no deben ser el punto de enfoque. Eso no quiere decir que no debe tener una reacción emocional, pero sí que debe contar con un espacio seguro para que los participantes se expresen. Debido a que esta capacitación es en línea, conviene tener un mínimo de dos facilitadores: uno que pueda monitorizar los comentarios y asuntos técnicos de la “charla” mientras que el otro facilite las actividades.

*Para saber más sobre cómo crear y usar una cuenta Zoom, haga clic aquí: zoom.us

cámbielas como lo desee. Los participantes pueden escribir en anotadores y compartir sus pensamientos en lugar de usar Google Slides.

SALAS SEPARADAS

Usted puede organizar estos grupos anteriormente. Debe limitar los grupos a no más de 3 o 4 personas, para permitir que todos tengan entre 3 y 5 minutos para compartir.

TIEMPO

El tiempo de esta reunión puede variar, dependiendo de lo que necesite. Puede escoger solo una o dos actividades para una experiencia rápida o hacer la actividad completa, que dura entre 45 y 60 minutos, dependiendo del tamaño del grupo y del grado en que el grupo se sienta cómodo con la tecnología. Planifique una sesión más larga con grupos de más de 15 personas.

MATERIALES

[Google Slides](#) modificado para sus especificaciones (simplemente haga clic en Archivo ("File"), haga una copia y después modifique). Los participantes deben tener papel, lapicera y acceso estable al Internet.

TAREA

Este video de 17 minutos sobre cansancio de compasión <https://youtu.be/7keppA8XRas> es útil para una tarea antes o después de la reunión. Puede ayudar a que los participantes se puedan expresar en un lenguaje común.

NORMAS DE CAPACITACIÓN

- Trate de ingresar como mínimo 5 minutos antes de la capacitación. Tenga la diapositiva 1 en la pantalla a medida que los participantes se vayan uniendo a la reunión.
- A medida que los participantes vayan entrando al salón, invítelos a que vuelvan a decir sus nombres, si es necesario, para asegurar que se pueda emplear el nombre que deseen durante la sesión.
- Señale los elementos de Zoom y dé tiempo extra para realizar las actividades, porque puede haber problemas técnicos. ¡Muy importante!: todos deben permanecer silenciados, excepto si están hablando. Y si la gente asiste por teléfono, tenga presente que no pueden ver la pantalla. :
- Invite a todos a que se unan por video y envíeles los enlaces o los materiales de la presentación que correspondan antes de que empiece la reunión, para que todos puedan referenciar los materiales visuales que se presenten en la

RECUERDE LA DINÁMICA DE PODER Y EL SENTIRSE CÓMODO

Es importante que piense en la dinámica de poder entre los participantes cuando forme grupos separados y converse. Por ejemplo, sería difícil para alguien compartir abiertamente con su jefe en un grupo pequeño. Usted puede crear grupos con afinidad alrededor de la raza, el género, el tipo de fe ligresía, etc. Tenga presente la seguridad emocional y la seguridad de los participantes. A diferencia de durante las reuniones en persona, será mucho más difícil dar seguimiento a personas individuales si tienen un desencadenamiento de emociones durante una experiencia de capacitación digital. Puede ser que los que viven solos no tengan quien les dé un abrazo o les brinden un hombro para llorar si están forzados a compartir fuera del nivel en que se sienten cómodos.

reunión.

- Antes de la reunión, conviene que repase estas herramientas útiles sobre [facilitación de reuniones en línea de Training For Change](#).
- Cuando la capacitación haya terminado, no deje de darle seguimiento con un email. Puede poner un enlace a Google Slides en el email, para que los participantes tengan documentación de las herramientas provistas.

BIENVENIDA Y PRESENTACIONES

[Nota para el facilitador: Enmarque la conversación del día diciéndoles a los participantes que estaremos hablando sobre maneras de apoyarnos los unos a los otros sobre la salud física, emocional y espiritual. Ésta no será solo una conversación sobre baños de espuma, sino también una manera de incrementar nuestra resiliencia incluso mientras que estamos afectados por esta crisis de salud y económica. Empleando Google Slides, invite a los participantes a que escriban su nombre y se acerquen a la “mesa” (diapositiva 3). Pueden hacer doble clic en un casillero y arrastrar su nombre a la mesa. Este será su orden cuando entren. Si tiene tiempo, invite a los participantes a que digan sus nombres y una cosa que esperan recibir de esta capacitación a medida que vayan entrando.]

EMPIECE CON UNA ORACIÓN DE APERTURA INTERACTIVA

(2 minutos) (Escoja una u ofrezca la suya)

Facilitador: Bendito seas, Señor, Dios de misericordia que mediante tu Hijo nos diste un ejemplo maravilloso de caridad y el gran mandamiento de amarnos los unos a los otros. Envíanos tus bendiciones a nosotros, tus siervos, que tan generosamente nos dedicamos a ayudar al prójimo. Concédenos valentía cuando tengamos miedo, sabiduría cuando tengamos que tomar decisiones rápidamente, fuerza cuando estemos cansados y compasión en todo nuestro trabajo. Cuando suene la alarma y nos llamen a asistir a amigos y extraños, permítenos servirte fielmente en nuestros vecinos.

¿Para qué más están orando hoy? Por favor escriban sus respuestas en la parte de chat (charla). [Si es un grupo pequeño, de menos de 5 personas, pueden añadir sus oraciones en voz alta]

Dios, te agradecemos el don de la oración y eleva todas las intercesiones que ofrecemos hoy. Te agradecemos el tiempo de hoy para estar presentes para nosotros, a fin de que podamos encontrar puntos de descanso y renovación en el espíritu vivificante de Tu hijo, Jesucristo nuestro Señor. Amen.

CREAR UN ESPACIO DE CONFIANZA

Las presentaciones consideradas y la oración de apertura son muy importantes para ayudar a crear un espacio de confianza que permita que los participantes se sientan cómodos compartiendo más adelante.

DAR TIEMPO HACE QUE LOS PARTICIPANTES NO SE SIENTAN APRESURADOS

A medida que los participantes pongan sus estrellas o digan en la charla (chat) cómo se sienten, siéntase en plena libertad de permitir un silencio sagrado y diga que permitirá momentos de silencio para esta actividad. Dar tiempo hace que los participantes no sientan que los están apresurando si les cuesta trabajo navegar la tecnología. Cuando varios participantes hayan participado, agrádezcables por compartir. Añada los comentarios que haya a las tendencias de respuestas.

– Adaptado del Libro de bendiciones No. 587

OBJETIVOS DE TALLER

Facilitador: Nuestro objetivo de hoy es brindar un espacio de reflexión y aprendizaje que nos pueda ayudar a pasar por este tiempo. Muchas cosas sucedieron en los últimos [añada período de tiempo]: La enfermedad COVID-19 ha tenido un impacto significativo en el mundo y en nuestra comunidad [y – añada qué más es pertinente en las noticias locales/ diocesanas], todo encima de los estreses de la vida diaria. Hoy utilizaremos una actividad creada por La Agencia Episcopal Alivio y Desarrollo para adquirir conciencia de nuestras reservas emocionales, físicas y espirituales para formar más resiliencia. La concentración en nuestro tiempo juntos está en ustedes, así que por favor hagan preguntas y dígnanos de qué más desean hablar. Es su tiempo.

ESTACIONAMIENTO

Facilitador: Si tienen alguna pregunta no relacionada con una de nuestras actividades, escríbanla en chat o en la diapositiva del parqueo (diapositiva 12). Hablaremos sobre ello a lo largo del tiempo que pasaremos juntos o en conversaciones de seguimiento.

CONFIDENCIALIDAD Y PRIVACIDAD

Facilitador: No estamos grabando la reunión de hoy porque queremos dejar espacio para que estén presentes para atender sus necesidades y que puedan ser tan honestos y vulnerables como les sirva de ayuda. Sabemos que están aislados y que es posible que no tengan acceso a sus sistemas habituales de apoyo emocional. Así que por favor vayan lo más profundamente que puedan en base al acceso a gente y lugares de curación que tienen en este momento [Incluya reglas diocesanas u orientación sobre cómo lidiar con los que amenazan hacerse daño o hacer daño a otros]. Finalmente, estamos aquí para honrar la dignidad de cada persona como parte de un cuerpo en Cristo.

MARCO DE REFERENCIA DEL TANQUE DE AGUA PARA LA RESILIENCIA

(4 minutos)

Guion del facilitador: Hoy vamos a estar hablando sobre cómo formamos nuestra resiliencia personal a medida que pasamos por este desastre. Todos hemos pasado por un tiempo difícil y lo seguimos pasando. Ello causó transformaciones en nuestras rutinas y relaciones, algunas más difíciles que otras. Podemos pensar en nuestra resiliencia como si fuera un tanque de agua.

[Diapositiva del tanque de agua en la pantalla]

- El nivel de agua en el tanque representa la resiliencia, la capacidad general de una persona de responder a las dificultades y apoyar al prójimo. Si hay agua en su tanque, usted tiene esa energía para dedicarse a una nueva tarea posiblemente agotadora, pero si ya está agotado cuando ocurre algo como un desastre, pasará por momentos realmente difíciles.
- Con el correr del tiempo, el nivel de agua en nuestro tanque varía. El agua entra y sale.
- Alimentación saludable, conexiones en la comunidad, crecimiento económico, ejercicio físico, sueño: todos estos son “manantiales” que ayudan a llenar su tanque. ¡Esto es lo bueno!
- Otras cosas vacían su tanque: “agujeros de desagüe”, como tener que sus hijos repentinamente tengan que educarse en su hogar, no tener acceso a su restaurante favorito, experiencias de trabajo estresantes, mal tiempo, pobreza, enfermedades, aislamiento, pérdida del empleo, un desastre, tener que cuidar a gente dolorida.
- El insomnio y la irritabilidad son reacciones normales a eventos anormales que hacen que usted se sienta más incapaz de terminar tareas como leer, escribir o ver su correspondencia. Esto puede vaciar el tanque.
- Los manantiales y los agujeros de desagüe varían para cada persona. Por ejemplo, Twitter puede ser una fuente energizante de conexión para una persona y un agujero en el tanque para otra.
- Como miembros del sacerdocio y cuidadores, podemos sentir mucha vergüenza sobre los niveles de nuestros tanques. Requiere fuerza decir que uno necesita ayuda para llenar su tanque.

[Pausa para preguntas sobre el tanque]

Si solo invierten su energía en concentrarse en llenar su tanque o pasan mucho tiempo tratando de cerrar las pérdidas de agua, se pueden estar centrando internamente de una manera que no es saludable. El objetivo no es simplemente conservar el agua. El agua estancada no es fresca. Tenemos que encontrar maneras de encontrar un equilibrio entre cuidarnos a nosotros mismos y apoyar a otros.

REFLEXIÓN H.E.S.C.T.A

(7 minutos)

Facilitador: Empleando este marco, me gustaría que piensen brevemente en las cosas que les pueden estar vaciando el tanque. Les voy a dar 5 minutos para que escriban o dibujen pensando en las preguntas siguientes (comparta la diapositiva 7).

Facilitador: Las comunidades de 12-Pasos y otros programas de recuperación usan el acrónimo H.E.S.C. Recuerda a los que están en recuperación que paren cuando están demasiado Hambrientos, Enfadados, Solos, Cansados. En nuestra sesión empleamos H.E.S.C.T.A, que es el acrónimo de Hambriento, Enfadado, Solo, Cansado, Triste o Avergonzado como una guía para cuidarse a sí mismo. Pregúntense:

- ¿De qué se siente Hambriento?
- ¿De qué se siente Enojado?
- ¿Cuándo se siente Solo?
- ¿Cuándo se siente Cansado?
- ¿Cuándo se siente Triste?
- ¿Se sintió alguna vez Avergonzado? ¿Cuándo?

Facilitador: Todos van a estar silenciados durante este ejercicio, pero por favor sepan que estoy aquí si tienen alguna pregunta. Pueden enviar un mensaje privado mediante el elemento chat. Por favor no dejen de verificar que sigan estando silenciados. Sabemos que no habrá suficiente tiempo para que algunos de ustedes contesten todas las preguntas, pero es un punto de partida para reflexionar más adelante. Por favor regresen en 5 minutos.

[Fíjese una alarma silenciosa para sí mismo. Mantenga la diapositiva del diario en la pantalla. Aproximadamente a los 4 minutos, dé una advertencia de 1 minuto].

Facilitador: Bienvenidos de vuelta. Ahora queremos darles tiempo para que hablen entre sí. Si apagaron el video de la sección de escribir sus pensamientos, por favor vuelvan a encenderlo para que yo pueda saber que todos están presentes.

CONSEJO DE FACILITACIÓN

A veces la gente rehúsa escribir una reflexión; esto está bien. Sin embargo, trate de hacer que los participantes pongan algo en papel. Usted puede señalar los beneficios de escribir: "Ocurre algo sagrado cuando escribimos. Requiere que nuestros cerebros y cuerpos hagan algo diferente de hablar con otra persona."

COMENTARIOS DE LOS GRUPOS

(17 minutos)

Facilitador: Ahora los voy a mandar a salas separadas. En cada sala separada, escojan a alguien para que esté pendiente del tiempo. Tendrán 15 minutos en grupos pequeños para hablar sobre su reflexión [diapositiva 8]: ¿Qué les sorprendió o sobresaltó en su tiempo de reflexión? Deben ver aparecer una ventana en la que se los invita a unirse a su sala separada. Nos vemos en 15 minutos.

[despues de 15 minutos]

Facilitador: Muchas gracias por compartir con sus grupos. Usen la función chat o levanten la mano para que podamos llamarlos (la diapositiva 9 muestra cómo usar esa función). Cuando la gente esté participando, usted debe suspender compartir la pantalla.

POSIBLES PREGUNTAS PARA OBTENER COMENTARIOS

- ¿Cómo se sintió esa actividad?
- Estando consciente de la confidencialidad, ¿qué sobresalió de su conversación o resonó más para su grupo?
- ¿Hubo sorpresas?

NOTAS PARA EL FACILITADOR

Permita que un número de participantes prefijado comparta. El cofacilitador puede estar pendiente del chat para presentar puntos especialmente relevantes.

Éste puede ser un momento para que la gente exprese sentimientos fuertes. No deje de afirmar las emociones de ellos y trate de evitar que el grupo caiga en la desesperación enmarcando nuevamente o repita: “Parece que este proceso los hace enojar, tendré mucho gusto en que hablemos más en otro momento”; o, “Gracias por expresar esa inquietud”.

Después de que algunos participantes compartan, termine con una frase de reflexión que honre la variedad de sentimientos que se presentaron. Por ejemplo, puede decir: “Estoy muy agradecido por la diversidad de voces que añadieron a esta conversación. Demuestra que nunca hay una sola manera de expresar nuestra resiliencia”.

NOTA PARA EL FACILITADOR

Usted puede organizar estos grupos previamente. Debe limitar los grupos a no más de 3 o 4 personas, para permitir un mínimo de 3 a 5 minutos para que cada persona pueda compartir.

CONSEJO PARA EL FACILITADOR

No deje de dar a los participantes una advertencia de 5 minutos antes de finalizar las sesiones separadas. Es útil ir a las salas solo para advertirles a los participantes sobre el tiempo y asegurar que todos hayan compartido. NOTA: Si usted está en una posición de poder, el hecho de que escuche la conversación puede perturbar la seguridad y la vulnerabilidad.

LLUVIA DE IDEAS

(15 minutos)

Facilitador: Ahora queremos identificar pequeños pasos que se pueden tomar para llenar nuestros tanques y harán que haya menos pérdidas de agua en ellos. Deseo darles un par de minutos para que piensen individualmente en una cosa que pueden hacer para llenar sus tanques y otra cosa que pueden hacer para tapar una pérdida de agua. (Permita 2 a 3 minutos para la reflexión personal). En sus grupos pequeños, tendrán unos 5 minutos para hacer una lluvia de ideas. Por favor añadan sus sugerencias a la diapositiva 10 o chateen sobre ellas a [nombre del facilitador] y podremos añadirlas a la lista.

[Envíe los grupos a sus salas separadas. Después de 4 minutos, vea cómo les está yendo a los grupos y tráigalos de vuelta con una advertencia de 1 minuto. Ponga de relieve algunas de las sugerencias que vio en la diapositiva de la lluvia de ideas y añada lo siguiente:]

Facilitador: Gran parte de las conversaciones populares sobre cuidarse a uno mismo se concentran en actividades adicionales, como dormir más, escribir sus pensamientos más, comer más vegetales. Pero, como lo saben, la parte más importante de cuidarse a sí mismos mientras que cuidan a gente es manejar su propia energía. ¿Qué pueden dejar de hacer o delegar para limitar las pérdidas de su energía emocional o física? Cuidarse a sí mismos puede significar pedir ayuda, expresar sus preocupaciones al liderazgo diocesano o tomarse un descanso. Tomen un momento para ver la lista que generamos y añadan lo que piensen que esté faltando.

[Dé al grupo un minuto o dos más para que añadan otros pensamientos, si los tienen, en el chat o Google Slides. El cofacilitador puede copiar desde el chat a las diapositivas].

Facilitador: Ahora que el tiempo que pasamos juntos está por terminar, quiero que sepan que esta no es la última vez que pueden hablar entre ustedes o con nosotros sobre las maneras en que los podremos apoyar de aquí en adelante. [Conteste las preguntas pertinentes que surjan]. Los enviaremos a los grupos pequeños por última vez para que compartan entre sí dos estrategias para cuidarse a sí mismos. [Diapositiva 13] Tendrán 5 minutos para:

- Intercambiar información de contacto si todavía no la tienen.
- Compartir sus dos actividades: una para minimizar los

NOTA PARA EL FACILITADOR

Cuando se hayan generado más ideas, dé al grupo un poco de tiempo para escribir en sus diarios o pensar. Cuando se haya acabado el tiempo, invite a los participantes a que escojan una actividad que puedan realizar realísticamente en la próxima semana para llenar sus tanques. Dé un ejemplo: Si nunca en su vida escribieron un diario, no escojan “escribir 30 minutos todos los días”; traten de empezar su práctica del diario con 5 minutos por día.

- agujeros de desagüe, otra para maximizar los manantiales
- Ahora son compañeros de responsabilidad. Pueden orar por los unos a los otros y ponerse en contacto con ellos para ver cómo les está yendo en sus actividades para cuidarse a sí mismos.

[Envíelos a sus últimos grupos separados. Como lo hizo anteriormente, dé una advertencia de 1 minuto y tráigalos de vuelta con una canción o un ritual apropiado.]

CLAUSURA/FINALIZACIÓN DE LA CAPACITACIÓN

(5 minutos)

Facilitador: Gracias por haber dedicado tiempo a participar en esta conversación. Como actividad final, los invitamos a nuestra diapositiva 14, nuestro altar virtual. En el casillero, escriban una palabra o una frase corta que den como ofrenda. Puede ser una apreciación o algo que deseen que Jesús lleve por ustedes. Pónganlo en el altar. Si no tienen acceso a las diapositivas, pueden escribirlo en el chat.

[Si puede, toque una canción de 2 o 3 minutos que sea importante para su comunidad. Puede probar la Doxología, o Let Peace Begin with Me (Dejad que la Paz Empiece por Mí), RESI u otra manera ritual de realizar la ofrenda que proporcione un límite de tiempo para la actividad. Cuando esté completa, invite a alguien para que ore por el grupo. Después, usted puede finalizar de la siguiente manera o de alguna otra manera que funcione para su grupo (diapositiva 15)]

Facilitador: “Vayan en paz para amar y servir al Señor, sabiendo que Dios y esta comunidad están presentes para compartir su duelo, congoja y regocijo.”

[Participantes: “Gracias a Dios”.]