

**Manual de Estrategias para las Heridas**

**Muestra de Trabajo**



Estrategias para las Heridas Muestra de Trabajo

**Ideas para un Manual de Estrategias**

1. Leer juntos historias sobre personas que han sido heridas de diversas maneras y que, a pesar de ello, comparten su proceso del perdón.
   1. Primer ejemplo:  Hace trece años, un policía de la ciudad de Nueva York, Steven McDonald, intentó detener un robo que se estaba llevando a cabo en el parque Central Park. Recibió un disparo de un adolescente de quince años, Shavad Jones. Desde aquel día, hace trece años, Steven McDonald no ha podido mover ninguna parte de su cuerpo por debajo de su cuello. Respira a través de un tubo de respiración y pasa la mayor parte del día sentado en una silla de ruedas. Él ha adoptado una nueva vocación, viajando a escuelas primarias y secundarias dando charlas sobre la necesidad de perdonar y la necesidad de practicar la no-violencia en respuesta a los conflictos y problemas. Él le dice a su audiencia que ha perdonado a Shavad Jones, y que, de hecho, le perdona todos los días, porque todos los días debe hacer frente al dolor de sus inmensas aflicciones. Anima a los niños a firmar promesas de no-violencia, un compromiso de su parte de no usar la agresividad o el daño en sus relaciones con los demás.
2. Firmar una promesa de no violencia, el compromiso de no utilizar la agresión o daño en sus relaciones con cualquier otra persona.
3. Escriba una carta, pero no la envíe. Escriba lo que sea que quiere decir y luego queme la carta . Deje que el resentimiento se vaya así como el humo desaparece del aire. Escríbase a sí mismo una carta acerca de cómo se ama a sí mismo y cómo se está perdonando, ya que desea ser libre.
4. Participe en actividades que alimentan el alma. Las actividades tales como la jardinería , el ejercicio , el arte , la música o la poesía se suelen renovar y refrescar a su espíritu. Estas son las cosas que le permiten aparcar el lado crítico , crítico de su cerebro y hacer espacio para nuevas perspectivas y nuevas formas de ver las cosas.
5. Haga una lista de resentimientos . No se contenga ni edite sus pensamientos. Ser honesto consigo mismo es el primer paso para la curación de la rabia.
6. A continuación, identifique qué es lo que le hace aferrarse a sus sentimientos de resentimiento. ¿Qué gana siendo una víctima? ¿Atención? ¿Compasión? ¿Es que no está dispuesto a asumir cierta responsabilidad por la experiencia?
7. A continuación, entierre la lista que identificó, en un ritual simbólico y decídase a no continuar hablando más sobre el asunto.
   1. Recuerde: es importante examinar sus sentimientos, pero llega el momento en que usted ya no está procesando sus emociones, sino que está alimentando su rabia. Y cuando esto ocurre, es hora de parar de hablar sobre el asunto.

Ejemplo:

1. “Recientemente hablé con alguien que se estaba desahogando sobre la forma brusca en que alguien le había hablado. Ella seguía y seguía, con lágrimas y muy agitada. Finalmente, le pregunté: “¿Cuándo fue que ocurrió esto?”
2. Ella contestó: "La semana pasada".
3. Miré mi reloj y dije: “Puedes seguir hablando sobre esto por una hora y después, tendrás que parar. Porque me doy cuenta de que lo estás alimentando". Ella estaba con una amiga y la amiga dijo: "¡Qué bueno! ¡Yo tengo un reloj y la voy a monitorear!" (La amiga ya estaba bastante cansada del lloriqueo).
4. Reconozca la Pérdida y las Consecuencias
   1. Mire al pasado y al presente, y, con honestidad, fíjese en los cambios que ha habido. ¿Usted fue herido físicamente? ¿Fue lastimado emocionalmente? ¿Sufrió una pérdida financiera? ¿Qué otros tipos de pérdidas ocurrieron? ¿Hubo daño a otras relaciones? Para lograr el perdón duradero es importante reconocer todas las pérdidas, de lo contrario el perdón tendrá que ser revisado. Al enumerar las pérdidas y consecuencias, trate de ver con objetividad el incidente sin tener que invertir en las emociones en torno a las pérdidas en este momento . Comparta esta lista con sus partidarios.
5. Identifique Algo de Bondad en la Otra Persona
   1. Este paso de encontrar algo de bondad en la otra persona, es quizás el paso más crucial para el logro del perdón duradero. Una técnica maravillosa para desarrollar su visión de la bondad en el otro, es imaginarse una semilla de bondad en el corazón de esa otra persona y, en oración, imagine que usted, junto a Dios, la está regando, para hacerla crecer y robustecerse.
6. Manténgase en el Presente
   1. “Entierre el hacha” es una expresión que habrá escuchado muchas veces. Hay mucha sabiduría en estas palabras si usted logra entender su significado original. La frase viene de las tradiciones espirituales de los indígenas norteamericanos, que ponían todas sus armas fuera de vista, mientras fumaban la pipa de la paz. Para trabajar el perdón de sí mismo, usted debe mantener la herida original fuera de su vista, o fuera de su mente presente. Es necesario aceptar lo ocurrido, para no olvidarlo, pero también es necesario no recrearlo como una herida fresca. Resucitar el evento y traerlo al cuento nuevamente, con la persona que le hizo daño, le hará sentir las emociones asociadas de nuevo. **Establezca un balance entre su recuerdo del evento con el recuerdo en su memoria del trabajo de perdón que usted ya ha logrado**. Practique el amor hacia aquellos hacia los que ya no siente cordialidad.
7. Desarrolle auto disciplina y recuérdese a sí mismo que ya ha llevado a cabo un trabajo de perdón en torno a este asunto. Agradezca a su mente por el pensamiento intrusivo y ¡envíelo a los lejanos confines del universo! Rechace traer el pasado de nuevo hacia el presente, porque eso dispararía de nuevo el dolor y la rabia. ¡Practique la compasión y el amor incondicional hacia todas las personas!
8. Envuelva un regalo y entréguelo a cada persona en un círculo – haciendo énfasis en su compromiso de mantenerse en el “presente” a partir de ahora mientras se comprometen a perdonar sus heridas.

**Manual de Estrategias para el trasfondo de la Falta de Perdón – “Las Disculpas”**

**“Sanando al Corazón se la Familia”**

**Quién:**

* Mamá y Austin

**Qué:**

* Mamá pedirá disculpas a Austin por el dolor causado por su falta de control y el maltrato subsiguiente.
* Austin pedirá disculpas a mamá por su mal comportamiento y por su propia agresividad pensada para causar daño a mamá.

**Cuándo:**

* El lunes 19 de octubre a las 6:00 pm.

**Dónde:**

* En casa con el Entrenador de PLL y el Consejero de Casos de PLL y los abuelos.

**Cómo:**

* Mamá trabajará con el Entrenador de PLL escribiendo su guión, para asegurarse de comunicar su pesar por el dolor de su hijo y su amor por Austin.
* Austin trabajará con el Consejero de PLL escribiendo su guión, para asegurarse de comunicar su pesar por su agresión y por el dolor causado a su mamá con su agresión.
* Ambos crearán un “Monstruo de las Mentiras” para publicarlo en casa y que sirva de recordatorio de las “Verdades” de lo que realmente cada uno es.

El Monstruo de la Mentira

C:\Users\Ellen\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\WJD2JFE9\MC900435921[1].wmf

Austin: Verdaderamente que Mamá no va a cambiar

Austin: si desordeno, eso prueba que realmente soy malo

Austin: Realmente soy un “chico malo”

Mamá: No puedo controlar mis emociones …

Mamá: Debo ser una mala madre

Mamá: Si Austin se comporta mal, él no me ha perdonado

**Austin: …**

**Mamá: …**

**Manual de Estrategias para Sanar la Falta de Perdón**

**Tarjeta de Memoria del Agradecimiento para Mantener el Perdón**



**Quién**

* Mamá y Austin
* Tío John y Tía Sue son los Monitores de “Responsabilidad”.

**Qué**

* Mamá y Austin irán de compras juntos por los materiales necesarios para la Tarjeta de Memoria del Agradecimiento.
* Tío John y Tía Sue darán el dinero necesario.
* La Tarjeta de Memoria del Agradecimiento se elabora con el tiempo y se comparte con los Monitores de Responsabilidad.
* Algunos de los artículos para incluir en la Tarjeta de Memoria son: fotos especiales que documenten algo que agradecer de la otra persona, Una nota sobre un recuerdo divertido o especial sobre la otra persona, un poema escrito para la otra persona, etc.

**Cuándo:**

* Todos los domingos, a las 11:00 de la mañana, Mamá y Austin agregarán juntos al menos 2 artículos, por persona a la Tarjeta de Memoria.
* En las cenas semanales de los domingos, Mamá y Austin presentarán a Tío John y Tía Sue, la Tarjeta de Memoria actualizada.
* La Tarjeta de Memoria será elaborada/mantenida por las siguientes cuatro semanas y cuando esté terminada, será colgada cuidadosamente en la sala de estar, como un cuadro especial.

**Dónde:**

* La Tarjeta de Memoria será expuesta con orgullo en el comedor, por las cuatro semanas siguientes, a medida que se va creando.
* Semanalmente los sábados por la mañana, las actualizaciones se llevarán a cabo en la mesa de la cocina.

**Cómo:**

* Mamá y la Tía Sue se asegurarán de mantener un suministro adecuado para la Tarjeta (cinta adhesiva, papel, revistas para recortar imágenes que pudieran representar cualidades positivas de la otra persona, materiales para escribir, materiales para colorear, calcomanías, etc.)
* Los materiales iniciales se comprarán el próximo sábado. La tía Sue irá con Mamá y Austin a la tienda de manualidades.

**Manual de Estrategias para Curar la Falta de Perdón:**

**La Silla Vacía**



**Quién:**

* Jeremy; Abuela y Abuelo; y el Terapeuta de PLL y el Consejero de Casos de PLL

**Qué:**

* Jeremy escribirá, en papel, su lista individual de resentimientos

(deuda emocional con el padre biológico maltratador).

* Conjuntamente con las ofensas específicas llevadas a cabo por su padre, él también escribirá los mensajes que él percibió sobre sí mismo de las acciones o actitudes de su padre; y los sentimientos o creencias relacionadas con la imagen de sí mismo.
* Usando su imaginación, Jeremy (mirando a la silla simbólica) se dirigirá a su padre por su nombre, diciéndole específicamente lo que hizo que le causó daño y los mensajes que él recibió (sentimientos y creencias).
* Jeremy dirá “yo te perdono; la deuda ha sido pagada; no me debes nada y yo te libero de pagos futuros por los daños que me infligiste”.
* Al final de la sesión, Jeremy discutirá sus miedos a futuros daños por recordar más ofensas pasadas, o a enfrentar nuevas ofensas (prevención de recaídas).
* La lista escrita será quemada en una ceremonia familiar, después de la sesión.

**Cuándo:**

* El viernes 20 de noviembre, a las 6:00 pm

**Dónde:**

* En casa

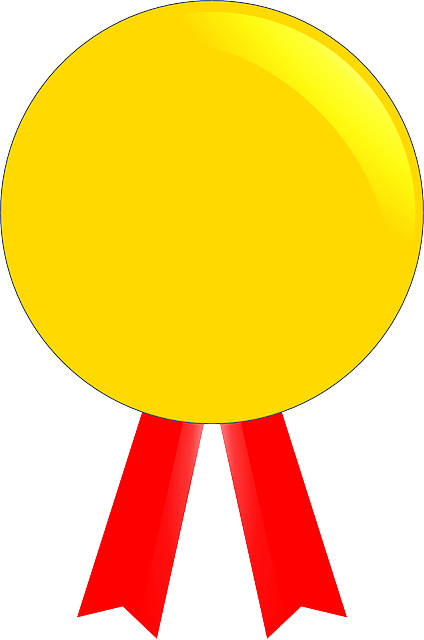
**Cómo:**

* Los abuelos proveerán un cuaderno para que Jeremy escriba en él durante la sesión.
* Abuela aportará una “persona de trapo” para sentarla en la “silla vacía”.
* Jeremy seleccionará su propia música “relajante” para escuchar mientras su tiempo de escribir.

.

**Manual de Estrategias para el Duelo:**

**Honrando la Memoria de la Abuela** ​

​

**Quién:​**

* Culley, Mamá, Papá, Haley, y Keenan​

​

**Qué:**​

* Culley y Papá investigarán sobre qué tipo de ideas conmemorativas hay

para el abuelo – Podríamos comenzar revisando las páginas de internet.

[http://www.articlesnatch.com/Article/Non-traditional-Ways-To-Honor-A-Lost- Loved-One/628798](http://www.difficult.net/images/Wound%20Work%20Playbook%20Article%20(Spanish).pdf)​

​

* Culley y Papá presentarán ideas al respecto a la familia.​

​

* Culley y Mamá serán los encargados de organizar el proyecto. ​

​

**Cuándo:**​

* Viernes, 23 de octubre a las 6:00 p.m.

​

**Dónde:**​

* En casa, con el Terapista de PLL y el Gerente de Casos de PLL

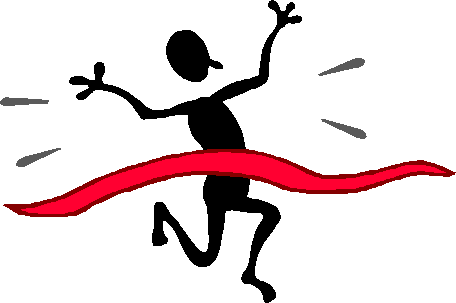
​

**Como:**​

* Luego que la familia haya votado sobre cual homenaje deciden llevar a cabo, Mamá asignará una tarea a cada miembro de la familia de manera de completar los preparativos de la conmemoración.

**Manual de Estrategias para el Duelo:**

**“Corriendo la Carrera” en Memoria del Abuelo**​



**Quién:**​

* Darel con Mamá y la abuela con la “sección de animación”.​

​

**Qué:**​

* Darel correrá 5-K a favor del cáncer para conmemorar al abuelo.

​

**Cuándo:**​

* Carrera TBD​
* El entrenamiento comenzará la semana próxima.​
* ​Los patrocinadores se obtendrán dos semanas antes de la Carrera.

​

**Dónde:**​

* En el lugar de la carrera.​
* El entrenamiento se llevará a cabo en el YMCA.​

​

**Cómo:**​

* Darel investigará sobre carreras de 5K en las que pueda participar en honor del abuelo.
* [**www.RunWalkJog.com**](http://www.runwalkjog.com/)**​**
* Calendario de Carreras de Michigan​
* Darel y mama conseguirán camisetas especiales para la carrera con la foto del abuelo al frente.​
* Mamá ayudará a Darel en conseguir patrocinadores dentro de la comunidad – los fondos serán para la Sociedad Anti-Cancerosa.​
* Darel se ejercitará con Chris para así lograr un entrenamiento adecuado para la Carrera.​

​



**Manual de Estrategias para Sanar un Duelo/Pérdida**

**Campaña “30 Días de Quererse a sí mismos y a Otros”**

**Quién:**

* Mamá y Alexis
* Ginger y Tía Lisa son las supervisoras de la “Responsabilidad”.

**Qué:**

* Mamá y Alexis trabajarán juntos identificando 30 actividades especificas que cada uno hará, para quererse a sí mismo, o el uno al otro, o a alguna otra persona.
* Mamá y Alexis agregarán sus 30 actividades específicas al calendario de manera que puedan responsabilizarse mutuamente.
* Todos se reunirán cada domingo por la noche para discutir cómo se llevaron a cabo las actividades de afecto.

**Cuándo:**

* La primera actividad comenzará el lunes 8 de agosto, y la última, la treintava actividad ocurrirá el 16 de septiembre de 2011 (Mamá y Alexis no realizarán ninguna actividad, ni los sábados, ni domingos de cada fin de semana).

**Dónde:**

* Depende de la actividad

**Cómo:**

* Mamá y Alexis coordinarán sus actividades de manera tal, que si necesitan salir de la casa para realizar su actividad, o lo lleva Mamá en el auto, o si no, la Tía Lisa o Ginger le proveeré el transporte.

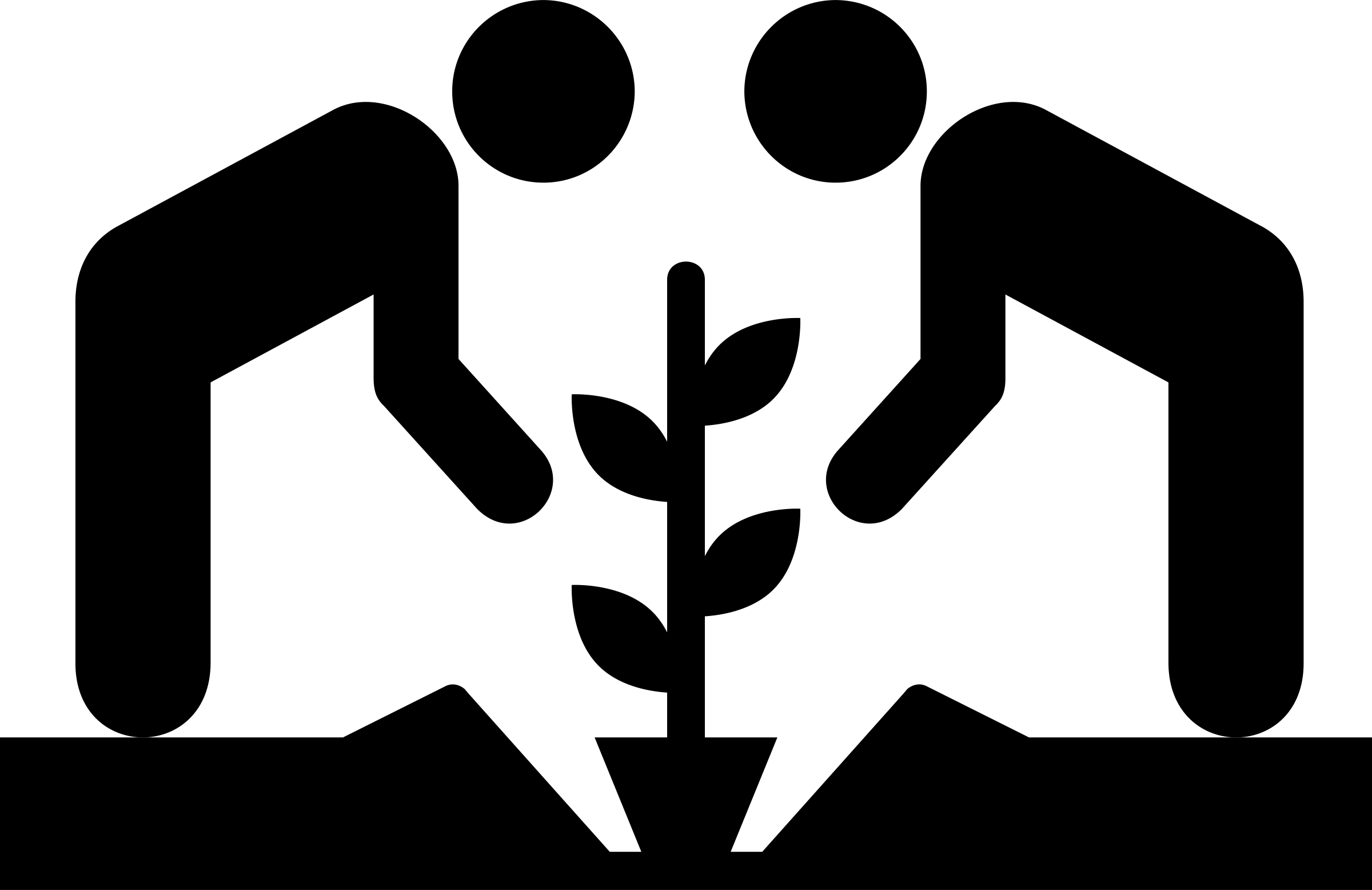
**Manual de Estrategias para Sanar del Duelo y la Pérdida**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tarea #1   Abriendo la puerta al futuro**  **Quién:**  Mamá y Mary  **Qué**:  Re-decorar la habitación que mamá compartía con el papa de Mary.  **Cuándo:**  Comenzará abriendo de para en par la puerta y dejándola abierta. Posteriormente, se procederá siguiendo los pasos descritos abajo.  **Dónde:**  En casa  **Cómo:**  Mamá y Mary irán a casa a abrir de inmediato la puerta, antes de que ninguna de las dos se eche para atrás. También comenzarán a buscar nuevos muebles para la habitación en las revistas y catálogos que tengan en casa.  **Pasos para Abrir la Puerta al Futuro:**  #1: Mamá y Mary abrirán juntas la habitación de Mamá y Papá, pera permitir la entrada de los rayos del sol.  #2: Mamá y Mary revisarán las posesiones personales de Papá (incluyendo su ropa) a fin de seleccionar aquellos artículos que quieran guardar como recuerdos. El resto de la ropa será llevada a una caridad local para así ayudar a otras personas que pudieran ser menos afortunadas. El mobiliario también será donado a Caridad Católica.  #3: Mamá y Mary irán a una tienda local a buscar una pintura “alegre” y muebles para re-decorar la habitación con un estilo que sea del agrado de mamá..  #4: Mamá y Mary trabajarán juntas hasta que la habitación esté lista y mamá se haya mudado a su “nueva” habitación. | **Tarea #2    Recuperando el pasado**  **Quién:**Mamá, Mary, los abuelos de Mary  **Qué:**Irán de pesca juntos, recordando lo que Mary y su papá solían hacer juntos.  **Cuándo:**Un sábado sí y un sábado no, mientras el climea sea agradable.  **Dónde:**Enel estanque de los abuelos de Mary – el lugar en el que se encuentran los recuerdos mas preciados que guarda Mary de su papá.  **Cómo:**Mary y su mamá y abuelos se pondrán de acuerdo para encontrarse en el estanque un sábado de cada mes, para pescar y relajarse juntos, si el clima lo permite. También acordarán no permitir que ninguna cosa, que no sea una emergencia, se interponga en el camino de este compromiso. |



|  |
| --- |
| **Manual de Estrategias para la Carta del Globo para decir Adiós de Sally**  **C:\Users\Jenny Black PLL\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\3JZ08IJB\Heart_Balloon[1].jpg** |
| **Quién:**   * Sally de 12 años de edad y su Mamá.   **Qué:**   * Sally dirá adiós y comenzará a llorar la pérdida de su padre quien falleció repentinamente en un accidente automovilístico.     **Cuándo:**   * Sally y su mamá visitarán juntas la tumba el próximo sábado entre 9:00 a.m.-12 p.m. y utilizarán las   técnicas de la carta del globo para decir adiós.  **Dónde:**   * Cementerio “Shady Pines”.     **Cómo:**   * Utilizando los pasos de la técnica de la carta del globo que se enumera a continuación:   **#1** Sally y su mamá, cada una elabora una tarjeta de despedida. Escribirán en ella todas las cosas que extrañan acerca de su papá o esposo y dirán adiós. Ellas comenzarán la tarjeta en la oficina del terapeuta y/o la llevarán a casa para terminarla.  **#2** Luego de terminar la tarjeta, los siguientes pasos se seguirán:   * El terapista se encontrará con la familia en el cementerio y le solicitará a Sally y su mamá que lean sus tarjetas en voz alta. * Luego, Sally y su mamá atarán las tarjetas a un globo cargado con helio y lo liberarán para que flote hasta llegar al cielo. * A medida que el globo se aleja hacia el “cielo”, el terapista sugiere discutir sobre “adonde ir luego de aquí” con las siguientes proposiciones: * (Pedirá a la Mamá que pregunte a Sally) ¿Qué estás sintiendo en este momento al momento de subir el globo? Luego, el terapista le hace la pregunta a la Mamá. * ¿Cómo puedes mantener la memoria de papá viva? * ¿Qué tan importante es para ti “mantener la conexión” con el ser amado y cómo puedes manejarlo? * Luego que el ejercicio del globo haya terminado, el terapista evaluará si los síntomas de Sally se han disipado. Si no, el terapista determinará con la mamá de Sally los siguientes posibles pasos a seguir. |
|  |

**Manual de Estrategias para Sanar el Dolor y la Pérdida:**

​ 

​**Sanando la Tierra de la Familia y el Corazón de la Familia**

**Quién:**​

* Mamá, Stephanie, Papá y el Abuelo.

**Qué:**​

* Mamá y Stephanie sembrarán flores en el jardín de la abuela, y sembrarán el árbol de manzana que siempre quiso la abuela.
* Papá y el abuelo repararán el columpio de la abuela.​

​

**Cuándo:**​

* Mamá y Stephanie: Todos los sábados, de 9:00 a.m. al mediodía durante tres semanas.
* Papá y el Abuelo: El primer sábado.
* Stephanie cuidará el jardín de la abuela una vez por semana con el permiso de sus padres, de manera que ellos estén conscientes de que ella se encuentra allí.​

​

**Dónde:**​

* En el jardín del abuelo.

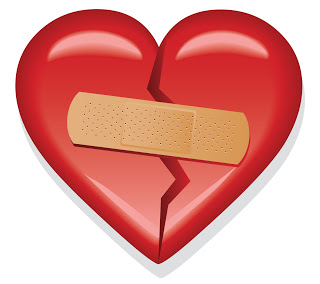
​

**Cómo:**​

* Mamá y Stephanie revisarán las fotografías viejas del jardín de la abuela para tomar ideas para restaurar su jardín a su forma original.​
* El abuelo irá con mamá y Stephanie a comprar las flores y el árbol de manzana. El abuelo pagará por todo.​
* El abuelo y papá prepararán el almuerzo para mamá y Stephanie al mediodía durante cada sábado, durante las tres semanas que dure este proyecto y después del almuerzo todos revisarán el progreso de la restauración del jardín de la abuela a su forma original.​

​

**Manual de Estrategias para el Abandono y la Pérdida**



**“Sanar al Corazón Fortaleciendo los Lazos Familiares”**​

​

**Quién:**​

* Vincent, Mamá, Cheyla, Wally, Rosa, y Omar​
* Wally hará que Vincent sea el responsable de completar este proyecto y Wally llevará a Vincent a cenar, para celebrar que lo haya completado.​

​

**Qué:**​

* Voluntariado de 3 meses en el Refugio para Personas Sin Hogar.
* Vincent documentará su trabajo con dibujos que deberán ser guardados en un libro especial.​
* Todos irán juntos al parque cada dos semanas para revisar el progreso del documental de Vincent, almorzarán y “jugarán” juntos.

​

**Cuándo:**​

* Todos los sábados por la mañana, de 9 a 12 para el servicio de voluntariado.
* Un sábado sí y un sábado no, al parque para un almuerzo tipo picnic y para “divertirse” juntos, de 12 a 3 pm.

​

**Dónde:**​

* En el Refugio local para Personas Sin Hogar
* En el Bicentennial Park

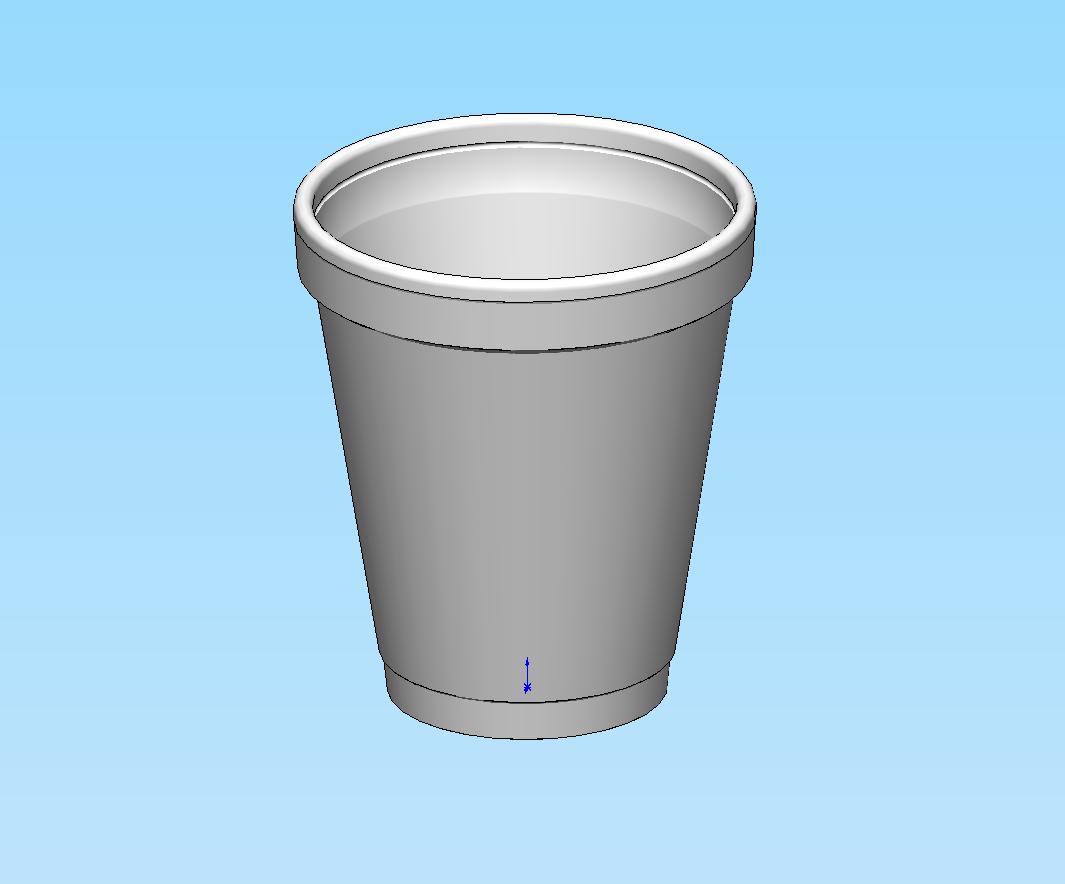
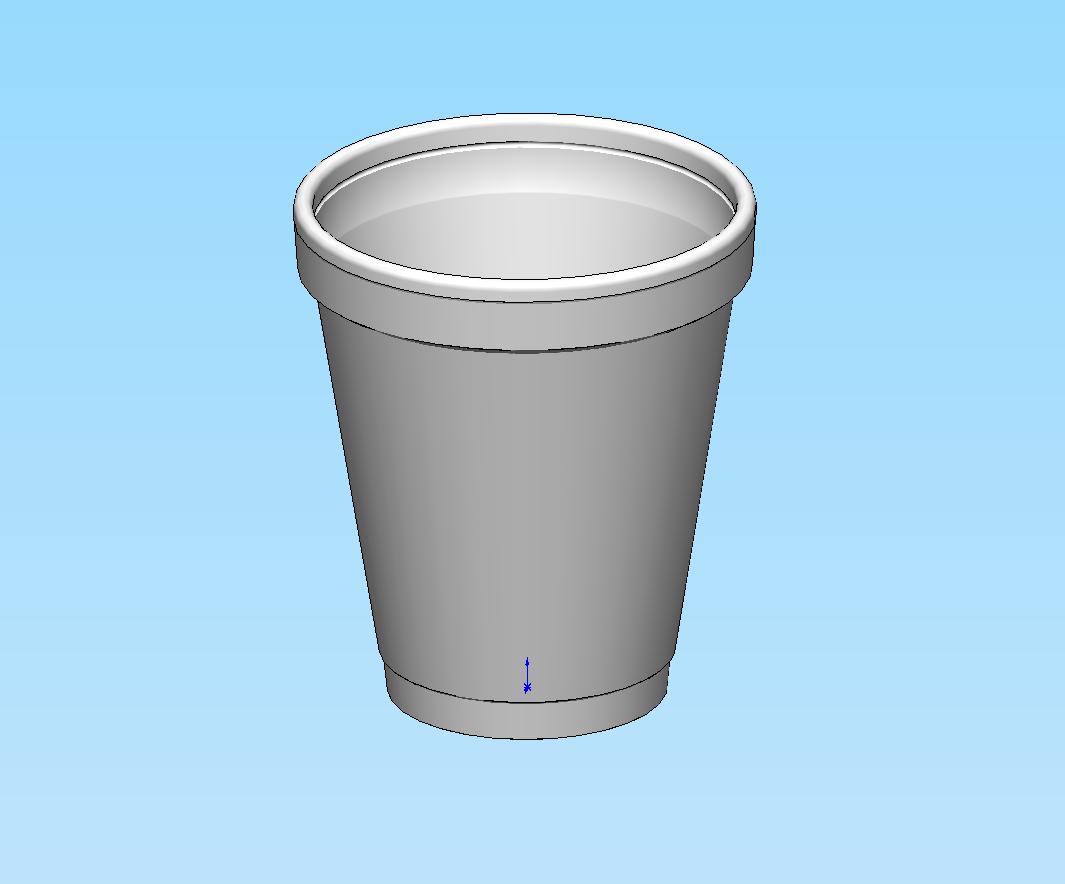
​

**Cómo:**​

* Mamá contactará al Refugio para obtener su aprobación y cuidar del papeleo necesario antes del lunes 9 de noviembre.
* Mamá llevará a Vincent al Refugio y al parque.
* Mamá suministrará los artículos de arte necesarios para el documental que hará Vincent.​
* Rosa y Omar trabajarán juntos para suministrar lo necesario para el picnic.​
* Wally se encargará de la parrilla en el parque.​
* Cheyla estará a cargo de los “juegos” o de las actividades de la familia en el parque.​

**Manual de Estrategias para comenzar el proceso de Restablecer el Afecto Perdido:**

**Los Vasos y la Auto-Estima**



Los vasos de poliestireno pueden tener muchos usos posibles, incluyendo el de representar la auto-estima.

El uso de una representación concreta de un concepto tan abstracto tiene muchas ventajas. Servirá para ofrecer el vaso a la familia al terminar la sesión, para que lo lleven a casa. Ver el vaso con frecuencia en los días siguientes será útil como recordatorio y como refuerzo de los conocimientos alcanzados en la sesión.

**Representación:**

**Quién:**

* El Terapieuta de PLL y la familia

**Qué**:

* El uso de un vaso de poliestireno para mover a la familia a meditar sobre los cambios de conducta para promover patrones saludables de interacción
* Suministros necesarios – dos vasos de poliestireno y una botella de agua

**Cuándo**:

* Realizar la representación del vaso de poliestireno durante la seción

**Dónde**:

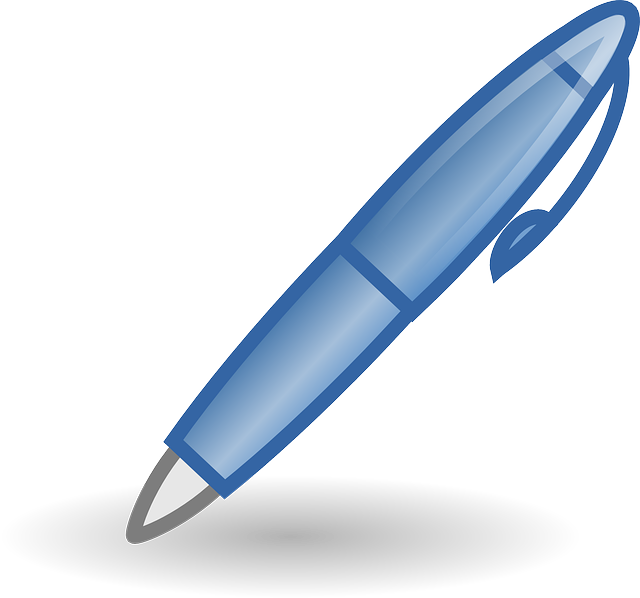
* La representación será conducida en la ofcina del terapeuta

**Cómo:**

* Presente un vaso de poliestireno al miembro de la familia más herido, con el siguiente guión:
* “Imagina que este vaso representa la auto-estima de una persona. Por ejemplo, si esa persona tiene una buena auto-estima, el vaso estará más o menos intacto, como éste. Así, cuando yo sirva agua dentro de él (sirva agua dentro del vaso), el agua se mantiene. Dicho de otra manera, cuando esta persona recibe elogios, o actos de bondad y de afecto, ella los recibe y se aferra a ellos, y se fortalece por medio de ellos por un buen tiempo.
* Pero, observa con cuidado lo que ocurre cuando sirvo agua dentro de un vaso que tiene huecos (perfore huecos en varias partes de un segundo vaso, incluyendo en el fondo del vaso, haciendo que el agua se escurra hacia afuera).
* Como puedes ver, mientras el agua esté fluyendo a través del vaso, aunque no se mantenga dentro, la persona se siente lena o satisfecha. Pero en cuanto dejo de servir el agua, el vaso se seca muy rápidamente. ¿Puedes ver a dónde intento llegar con esto?
* El objetivo es ayudar al cliente a darse cuenta de que ella es como el segundo vaso de poliestireno con sus huecos, constantemente necesitando que otras personas le digan que ella es una buena persona, para así sentir que tiene valía como persona.  Y, en cuanto ya no recibe elogios, o cuando nadie le está demostrando afecto, se siente vacía y nuevamente desvalorizada.
* Hágale ver que hay dos problemas en esa situación. El primero es que no importa cuánta atención o cuántos elogios reciba, nunca serán suficientes, porque el vaso tiene huecos. Nada se queda adentro.
* El segundo problema es que el vaso erosiona, un poco como el mar erosiona lacosta con el tiempo. Mientras más agua pase por el vaso, los huecos se harán más grandes y hará falta más agua para que tan solo unas gotas permanezcan en el vaso en un momento dado.
* El resto del tiempo en la sesión será trabajando con el cliente y la familia, definiendo los pasos a seguir para reparar los huecos del vaso. (Por ejemplo, un manual de estrategias que se concentre en dar seguridad y amor incondicional al cliente)

**Representación para Mejorar la Comunicación entre Sue y su Padre**

**y Reducir el Estrés en un 70% o más**

******

 Antes de que el manual sea implementado, el Terapeuta PLL completará los siguientes pasos con Sue y su Papá:

**#1- Practicar con el Terapeuta PLL cómo “no” comunicarse y cómo “sí” comunicarse:**

* + - **Antes de invertir los roles:** Sostengan una corta y divertida discusión. Congénlela y después intercambien físicamente las sillas. Sue hace las veces de Papá y Papá hace las veces de Sue.
    - **Después de Invertir los roles:** Congelen la representación, discutan sobre lo que ocurrió mal, y haga una lista en la pizarra, de las respuestas de cada quien. Después pregunte qué es lo que Sue y su papá necesitan hacer o decir de manera diferente en el futuro, para ser más comprensivos, suaves o afectuosos, y escriba las respuestas de cada quien en la pizarra.

**#2- Practicar con el Terapeuta de PLL la Técnica de la Pluma:**

* Utilizando nuevas herramientas, la persona que tenga la pluma habla, mientras que la otra persona, la que no tiene la pluma, escucha atentamente sin interrumpir.
* Una vez que la persona que tenga la pluma haya terminado de hablar, él o ella le entregará la pluma a la otra persona; y la persona a la que le acaban de entregar la pluma, repetirá lo que él o ella escuchó a la otra persona decir, en sus propias palabras. Si su interpretación es correcta, chocarán sus palmas: si no, el proceso se repetirá, hasta que sea exitoso.
* La persona que habló con la pluma de primero comentará luego acerca de qué tan bien escuchó la persona que no tenía la pluma y qué tan bien pudo repetir lo que él o ella le oyó decir a él o ella.

**Quién:**

* Sue y su papá

**Qué:**

* Practicar la técnica de la pluma

**Cuándo:**

* Una vez al día, después de la cena

**Dónde:**

* En la mesa de la cocina

**Cómo:**

* Papá comprará un reproductor en Radio Shack y grabará una conversación cada día, utilizando las nuevas herramientas que han aprendido. Cada vez que se cometa un error, harán una inversión de roles. Papá traerá sus grabaciones al Terapeuta de PLL, para ser revisadas después de las dos semanas.

**Manual de Estrategias para Salidas Especiales**

**con Conversación Cara-a-Cara**



**Quién:**

* Papá y Sarah

**Qué:**

* Sentarse juntos durante 30 minutos, para sostener una “conversación difícil”

**Cuándo:**

* Todos los sábados por las mañanas, a las10 am

**Dónde:**

* En un banco del parque de la localidad (en caso de clima inclemente, Sarah y Papá irán a un restaurante y se sentarán en una cabina privada)

**Cómo:**

* **El Rol de cada quién:**Mamá, Papá y Sarah leerán el libro titulado “Conversaciones Difíciles: Cómo discutir sobre lo que más importa” por Douglas Stone, Bruce Patton, y Sheila Heen.
* **El Rol de Mamá:**Mamá tratará de no entrometerse en las conversaciones de Sarah y su papá, preguntándole a Sarah qué fue lo que discutieron.
* **El Rol de Papá:**  Papá vendrá a recoger a Sarah físicamente para ir a estas salidas especiales y llamará siempre que algo inevitable interfiera con la salida programada.
* **El Rol de Sarah:**Sarah y papá se turnarán para preparar cada “conversación difícil” todas las semanas, escribiendo el tema de la conversación con anticipación.

**Manual de Estrategias para Salidas Especiales**

**con Conversación Cara-a-Cara (Continuación)**

**Lista de Control para una Conversación Difícil**

|  |
| --- |
| **Paso 1:  Prepararse Revisando Juntos las Tres Conversaciones (La Conversación Sobre lo que Pasó; La Conversación de los Sentimientos; y La Conversación sobre la Identidad)** |
| 1. Identifica **Qué fue lo que Sucedió**  * ¿De dónde proviene tu historia (información, experiencias pasadas, reglas)?  ¿Y la de ellos? * ¿Qué impacto ha tenido esta situación en tu persona?  ¿Cuáles pueden haber sido sus intenciones? * ¿En qué forma han contribuido ambos al problema?  1. Comprenda **Las Emociones**  * Explora tus huellas emocionales y el paquete de emociones que experimentas.  1. Afianza tu **Identidad**  * ¿Qué hay en juego para ti, acerca de ti?  ¿Qué necesitas para aceptar ser más estable? |
| **Paso 2:  Revisa tus propósitos y Decide si Quieres iniciar una Discusión sobre el Tema** |
| 1. **Propósitos:**  ¿Qué esperas lograr con esta conversación?  Cambia tu actitud para apoyar el aprendizaje, el compartir y la resolución de problemas. 2. **Decidir:**  ¿Es ésta la mejor manera de enfrentar el tema y lograr tus propósitos?  ¿El tema realmente está incrustrado en tu identidad? 3. **Conversación:**  ¿Puedes tú afectar al problema cambiando tus contribuciones?  Si no emiezas la discusión, ¿qué puedes hacer para ayudarte a fluir? |
| **Paso 3:  Comienza por la Tercera Historia** |
| 1. Describe el problem como las **diferencias** entre sus historias.  Incluye ambos puntos de vista como parte legítima de la discusión. 2. Compartan sus **propósitos.** 3. **Invítalos** a unirse a ti como compañeros de equipo en la búsqueda de una solución para la situación. |
| **Paso 4:  Explora la Historia de Ellos y la Tuya** |
| * **Escucha para comprender** su punto de vista sobre lo sucedido. Haz preguntas. Reconoce los sentimientos que hay por detrás de las discusiones y acusaciones.  Parafrasea para ver si lo has entendido. Trata de descifrar como es que ustedes llegaron a este punto. * **Comparte tu propio punto de vista**, tus experiencias pasadas, intenciones, sentimientos. * **Redefine, redefine, y redefine** para mantenerte en el camino correcto.  De la verdad a las percepciones, de la culpa a la contribución, de las acusaciones a los sentimientos, y como esos, otros. |
| **Paso 5:  Resolución de Problemas** |
| * Inventa **opciones** que respondan a las preocupaciones e intereses más importantes de cada parte. * Fíjate en los **estándares** de lo que *debería* ocurrir. Mantén en mente el estándar del cuidado mutuo; las relaciones que van en una sola dirección, generalmente duran poco. * Hablen sobre cómo mantener la **comunicatción** abierta a medida que avanzan. |

**El Trasplante de Corazón – Manual de Estrategias**



**Quién:**

* + Los niños, Joseph y Brett; Abuela y Abuelo; el Terapeuta de PLL Y el Administrador de Casos de PLL

**Qué:**

* Joseph y Brett decorarán una caja en forma de corazón, para guardarla como recuerdo de este evento.
* Joseph y Brett identificarán los actos que “un nuevo y amoroso corazón” hará para demostrar que este “transplante de corazón” ha funcionado.
* Joseph y Brett colocarán sus listas específicas de actos en la caja para guardar como símbolo de su “transplante de corazón”, de un corazón lleno de dolor y tristeza, a un corazón lleno de esperanza y amor.
* Todos discutirán sobre la prevención de una recaída y los “efectos secundarios” específicos (síntomas) que hay que tener en cuenta como evidencia de que el trasplante pueda estar siendo “rechazado”.

**Cuándo:**

* El martes 27 de octubre, a las 7:00 PM

**Dónde:**

* En casa

**Cómo:**

* Los abuelos proveerán la caja en forma de corazón para que los niños la decoren, junto con los materiales para la decoración.
* Los abuelos también darán sugerencias sobre las formas concretas en que el nuevo corazón de los niños pueda ser visto por los demás.

**Abrazo y PMR**

****

**Manual de Estrategias para la Receta del Afecto**

**Quién**:

* Max con mamá y papá

**Qué:**

* Max con su mamá y papá se abrazarán todos los días de acuerdo con la receta.
* Mamá y papá le darán a Max un “PMR” (Informe Positivo de Max, por sus siglas en inglés) todos los días.

**Cuándo**:

* Este acuerdo comenzará inmediatamente después de la sesión de ensayo programada para el lunes, 9 de noviembre, a las 6:00 PM.

**Dónde:**

* La sesión de ensayo se llevará a cabo en casa y los abrazos subsiguientes y los PMR también ocurrirán en la privacidad del hogar, sin la presencia de otras personas.

**Cómo:**

*Instrucciones para la Receta de Abrazos*

* 6 am - Abrazo de Papá **(Abrazo largo de rodillas, de 10 segundos o más)**
* 3 pm Abrazo de Mamá y después, Abrazo de Papá
* 5:40 pm – Abrazo de Mamá **(Abrazo largo de rodillas, de 10 seconds o más)**
* 8:30 pm - Abrazo de Papá **(Abrazo largo de rodillas, de 10 segundos o más)**

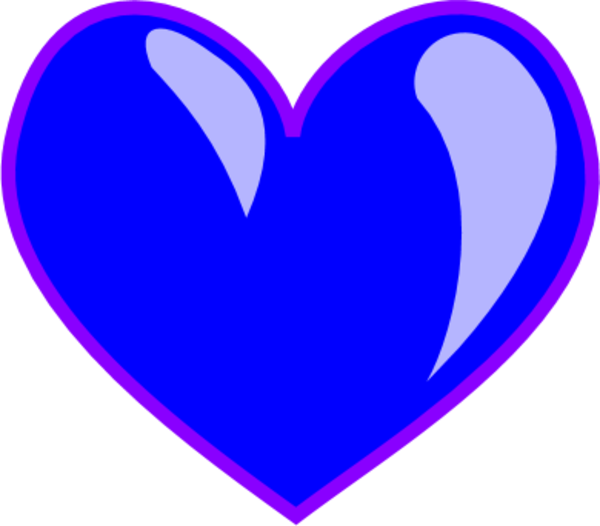
*Reporte Positivo de Max*

1. 1 x cada día, entregado por Mamá
2. 1 x cada día, entregado por Papá, incluso desde el campo

*La Responsabilidad del Otro Padre*

* Papá le dará a Mamá un abrazo y dirá “así se hace” una vez durante el día y otro al final del día, para animarla.
* Señales Secretas = Besos en la mejilla por parte de ambos padres, cuando sea necesario.

**El Afecto y la Conexión de la Familia**



**Quién:**

* Mamá y Justin

**Qué:**

* Tiempo de Mamá/Hijo

**Cuándo:**

* Todos los domingos de 2 a 4 pm

**Dónde:**

* En casa o en la comunidad

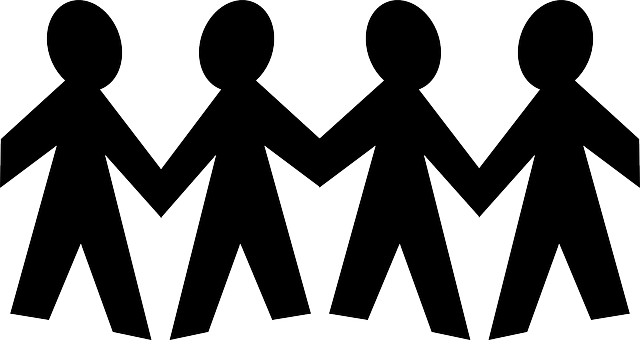
**Cómo:**

* Mamá y Justin escogerán la actividad juntos de la siguiente lista:

**Las Posibles actividades (de bajo costo) incluyen:**

* Ir de pesca
* Ir al cine
* Ir a nadar
* Ir al Centro Comercial
* Un juego de cartas o de mesa
* Dominó
* Cocinar juntos una pizza

**Manual de Estrategias para Resturar los Lazos Emocionales de la Familia**



Como una familia, haremos lo siguiente para hacer que nuestra familia se fortalezca, mejore su comunicación y que se divierta más junta:

**QUIÉN:**

* Mamá y los chicos (Kathy y Mark)

**QUÉ:**

* Nos reportaremos a diario y a la hora de la comida juntos, de lunes a viernes, y en el Ritual de la Hora de Ir a la Cama todos los días.

**CUÁNDO:**

* Este Manual de Estrategias comenzará el lunes, 26 de octubre

**DÓNDE:**

* En casa

**CÓMO:**

* Seguiremos las instrucciones siguientes:

**Reporte Diario ante la Familia:**

Todos los días de clases, nuestra familia se sentará junta, entre las 6:15 pm y las 6:45 pm, en la sala y nos reportaremos los unos ante los otros. Comenzaremos con el reporte Alto/Bajo (Alto = decir qué fue lo mejor que ocurrió en el día; Bajo = decir qué fue lo peor que ocurrió en el día); y después, cada persona dirá algo agradable sobre otro miembro de la familia.  Utilizaremos la técnica de la “pluma” para que todas las personas tengan la oportunidad de hablar, sin ser interrumpido. Mamá proveerá refrigerios para el momento del Reporte.

**Hora de la Cena:**

Nuestra familia trabajará unida para preparar la cena. Todos participarán en la preparación de la comida y nos sentaremos juntos en la sala.  Mamá encenderá la radio mientras que nosotros preparamos la cena y ella se asegurará de que haya suficientes asientos para que todos se puedan sentar.  Mamá trabajará con SOH para conseguir una mesa de comedr para la familia.

**Hora de Ir a la Cama:**

Mamá revisará a cada uno de los niños en sus cuartos, antes de irse a la cama.  Les dirá a cada uno “Te amo” y “Buenas noches”. (Aunque hayan tenido un mal día)

**La Promesa de Mamá:**

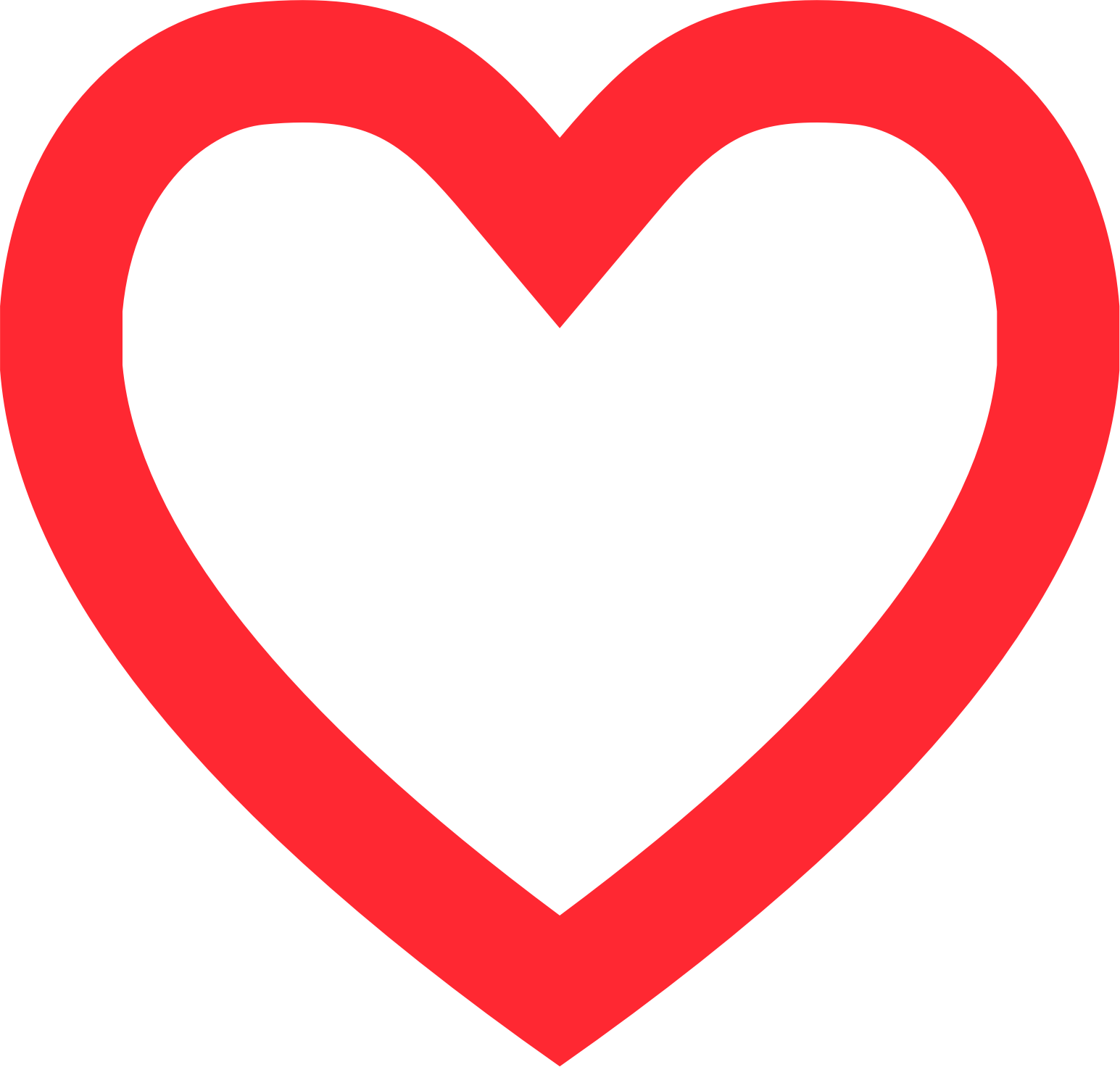
Mamá seguirá el plan a diario. Mamá solo tomará una cerveza al día.

Mamá estará despierta cuando los chicos lleguen del colegio.

**Manual de Estrategias para Sanar de la Falta de Cariño:**

**Actos de Bondad Casuales**

​



**Quién:**​

* Mamá y Baylee​

​

**Qué:**​

* Mamá y Baylee realizarán 12 “actos de bondad casuales” en los próximos 30 días, a personas extrañas que no se lo esperaban..​

​

**Cuándo:**​

* Tres actos de bondad por semana – Los días específicos para estos actos serán fijados por Mamá.​

​

**Dónde:**​

* En el vecindario​

​

**Cómo:**​

* Mamá y Baylee trabajarán conjuntamente para hacer la lista de los posibles “actos de bondad casuales” que podrían hacer en el vecindario. ​
* Mamá proveerá todos los materiales y herramientas necesarias para los “actos de bondad casuales”.
* Después de completar cada “acto de bondad casual”, Mamá y Baylee irán a comer un helado para hablar sobre lo que hicieron y cómo creen que se sentirá la persona cuando haya descubierto el acto.
* Cuando se hayan cumplido los 15 actos, Mamá y Baylee escribirán una lista con sus actos de bondad, le pondrán la fecha y la colocarán en un marco, como recuerdo de este momento en sus vidas.

**Manual de Estrategias para Sanar de la Falta de Cariño:**

**Actos de Bondad Casuales**



**Quién:**

* Kathy, Mamá y Papa y Hermano -John

**Qué:**

* Cada miembro de la familia se comprometerá a realizar actos de bondad casuales los unos a los otros, así como también a reconocer cualquieracto

de bondad que otros hayan hecho para el o ella.

**Cuándo:**

* Comenzando hoy mismo

**Dónde:**

* Los actos de bondad casuales pueden ocurrir en cualquier lugar donde se encuentre la familia, pero los boletos se guardarán en el cuarto de la familia junto al frasco de “Actos de Bondad” de la familia.

**Cómo:**

* Cualquier miembro de la familia colocará un boleto de “Acto de Bondad Casual” en el frasco de la familia, cada vez que otro miembro de la familia sea visto desplegando una o mas de las siguientes conductas:
* Ayudando a otro miembro de la familia sin que se lo hayan pedido
* Respetando la propiedad de otra persona
* Cumpliendo un requerimiento a la primera solicitud
* Dando palabras de ánimo a otro miembro de la familia
* Todos los sábados por la mañana, se vaciará el frasco y se leerán en voz alta los boletos y los mismos serán contabilizados.
* Se llevará a cabo una ceremonia familiar con la persona que haya alcanzado la mayor cantidad de boletos. Esta persona disfrutará de una copa helada, brindada por el resto de la familia. También se le permitirá a él o ella sentarse en el asiento delantero del auto por el resto de la semana, cuando la familia se dirija a cualquier lugar.
* Mamá y Papá proveerán los boletos (imprimiéndolos de la siguiente plantilla

Boleto de Acto de Bondad Casual

Nombre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Acto \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Testigo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **Manual de Estrategias para Sanar de la Falta de Cariño:**  **Manual de Estrategias para ayudar a Sanar las heridas de Otros**  C:\Users\Jenny Black PLL\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\IE\EF81ASOQ\helping_hand4[1].jpg |
| 1. La premisa básica de esta técnica consiste literalmente en que “cuando ayudas a otros, te ayudas a ti mismo”. Cuando alguien se siente traicionado o abandonado, una de las mejores maneras de sanar es apartar tu mente de tus propios problemas, ayudando a otros menos afortunados. 2. En este caso, se le pide al adolescente que haga voluntariado en una casa hogar para ancianos, o un hospital de niños, o un refugio para los que no tienen techo, a manera de servicio comunitario. |
| **Quién:**   * John y su mamá   **Qué:**   * Se le pedirá a John que pase 8 horas a la semana ayudando a otros menos afortunados que él o ella. Si lo aprueba, recibirá una mesada o una extensión del toque de queda.   **Cuándo:**   * Los martes, después del colegio y los domingos por la tarde   **Dónde:**   * Voluntariado en el refugio para los sin techo, en el hospital de niños, en un refugio para mascotas, o en una casa hogar para ancianos.   **Cómo:**   * Mamá contactará al director de cada una de estas instituciones para filtrar previamente su deseo de ayudar con esto. * Si hubiese un cupo, John y el Entrenador de PLL practicarán , mediante una actuación de roles, lo que va a decir en la entrevista. * John asistirá a la entrevista y comenzará a trabajar * Después de dos semanas John y su mamá se reunirán con el Entrenador de PLL para hablar sobre la experiencia y cómo el ayudar a otros está cambiando la manera cómo John se siente acerca de sí mismo. |

**Manual de Estrategias para Sanar del Abandono:**

**Ayudar a Otros a Sanar el Corazón de Nuestra Familia**



​

**Quién:**​

* Mamá yJeff​
* Greg es el “Supervisor de la Responsabilidad” ​

​

**Qué:**​

* Mamá yJeff​ harán voluntariado, 6 horas por semana, en el Refugio para Familias de la localidad. ​

​

​

**Cuándo:**​

* Todos los miércoles entre 5 y 8 pm y todos los sábados, desde las 9 am hasta el mediodía, durante ls siguientes 4 semanas.

​

**Dónde:**​

* Hope House (Refugio de Familia “La Casa de la Esperanza”) ​

​

**Cómo:**​

* Mamá y Greg llamarán al Hope House y consultarán sobre el voluntariado.​
* Mamá y Jeff irán juntos en el carro hasta el Hope House y utilizarán la hora del trayecto (30 minutos para ir y 30 minutos para regresar), como una oportunidad para tener “conversaciones abiertas”.
* Todos los sábados por la tarde, Greg podrá llevar a Jeff y a su mamá a almorzar fuera, o tener el almuerzo listo en casa para cuando ellos regresen. La familia disfrutará de ese momento semanal juntos y discutirán sus experiencias en el Hope House y lo que eso ha significado para Mamá y Jeff. ​

**Manual de Estrategias para Externalizar el Secreto**

**La Bolsa de Basura**



Para poder externalizar el problema, debes recordar: *“El problema no es la persona; ni siquiera es realmente El Problema lo que es el problema.  Es la forma cómo la persona se relaciona con El Problema, lo que, a decir verdad, constituye el problema!*

**Quién**:

* La familia y el Entrenador de PLL

**Qué**:

* Representación de una bolsa de basura llena de olores perjudiciales para externalizar lo secreto y ayudar a fomentar la comunicación abierta

**Cuándo**:

* En la próxima sesión de entrenamiento de la familia

**Dónde**:

* En la oficina del Entrenador de PLL

**Cómo:**

* Presentar una bolsa de basura llena de desperdicios y atada con varios nudos
* Pedirle al cliente y la familia que examinen la bolsa y que se den cuenta de los olores que salen de ella
* Posteriormente, plantee las siguientes preguntas al cliente y/o a la familia:
* ¿Tú piensas que manteniendo la bolsa cerrada, el olor de la basura aumentará o disminuirá con el tiempo?
* ¿Tienes una bolsa parecida a ésta dentro de ti, que contiene memorias desagradables?
* ¿Hay muchas memorias desagradables en ella?
* ¿Has observado que, desde que llevas esa bolsa contigo por todas partes, las personas que te han conocido desde hace mucho tiempo, dicen que tú ya no eres el mismo o la misma y que no eres feliz?
* Utilice el tiempo restante de la esesión para desarrollar la analogía anterior a fin de ayudar al cliente y su familia a comprenderse mejor a ellos mismos y a darse cuenta de la importancia de vaciar sus bolsas de basura.
* Desarrolle pasos específicos que deberá tomar la familia de ahora en adelante, que evidencien el verdadero “vaciado de sus bolsas de basura”.

**Manual de Estrategias para el “Amor y Protección”**



**Quién:**

* El adolescente y toda la familia

**Qué:**

* Una Vigilancia de Amor y Protección de 4 días, monitoreando al adolescente 24 horas al día, los 7 días de la semana, por 4 días consecutivos.

**Cuándo:**

* La Vigilancia de Amor y Protección comenzará inmediatamente que el adolescente regrese a casa del hospital.

**Dónde:**

* El adolescente permanecerá confinado a su casa, exepto para ir a misa o a una salida especial con la familia.

**Cómo:**

* Al comienzo de esta vigilancia, los padres tendrán una sesión de “Disculpas” con el adolescente, donde los padres de rodillas se disculpan por no haber sido capaces de proteger al adolescente de la violación/abuso, etc.
* Los padres tomarán turnos para ausentarse de sus trabajos durante estos 4 días y permanecerán con el adolescente las 24 horas al día.
* Los padres le hablarán diariamente al adolescente sobre su amor y apoyo.
* El o la adolescente participará en un grupo juvenil local como antiveneno para su dolor espiritual (mamá le preguntará al adolescente sobre la opción de unirse a un buen grupo juvenil como una posibilidad, después de que mamá haya investigado primero para ubicar algunas opciones
* Mamá y el o la adolescente irán juntos a un grupo de apoyo para crisis de violación (mamá investigará y ubicará un grupo óptimo antes de que el o la adolescente regrese a casa).

**Manual de Estrategias para Sanar del Abuso – La Promesa de No-Violencia**

****

Yo Prometo

**Quién:**

* Jeremy; Abuela y Abuelo; el mejor amigo-Tommy; y el Terapeuta de PLL

**Qué:**

* Jeremy escribirá un contrato de “anti-violencia” para sí mismo, a fin de comprometerse a una vida entera de bondad hacia sí mismo y hacia los demás.
* Jeremy colgará su promesa de anti-violencia en su habitación, como un símbolo de su compromiso a una vida entera de bondad hacia sí mismo y hacia los demás.
* El Terapeuta de PLL hablará sobre la prevención de una recaida al final de la sesión y las “banderas rojas” específicas (síntomas) de los cuales estar pendientes, como evidencia de que él está comenzando a olvidar su promesa.
* Jeremy y Tommy identificarán los actos de bondad específicos a los que los dos estén dispuestos a comprometerse a llevar a cabo, como antiveneno en curso para la violencia.

**Cuándo:**

* Próxima Sesión – lunes 26 de octubre a las 6 PM

**Dónde:**

* En casa

**Cómo:**

* Los abuelos proveerán un marco donde colocar la promesa.
* Jeremy recitará su promesa frente a sus abuelos y su mejor amigo.
* Los actos de bondad específicos serán decididos a continuación y se implementará un plan de acción en la sesión.

**Misceláneos**

**(Documentos Fundacionales Adicionales para los Manuales de Estrategias) Additional Foundational Documents for Playbooks)**

1. **Película Matilda -Abuso**

Resumen de la Técnica

Esta técnica comprende el uso de una película de ficción sobre Matilda, una joven chica que crece en una familia abusiva, pero que finalmente hace realdad sus sueños, mediante la auto-suficiencia. El supuesto que sirve de base para esta técnica es que las películas pueden funcionar como metáforas terapeuticas no amenazantes para ayudar al cliente a revisar viejas heridas de manera discreta. Al utilizar estas imágenes que requieren que el cliente ofrezca contenido personal, para poder construir un significado, así como también implicar directrices para el cambio, en lugar de sugerirlos abiertamente, el cliente es llevado a una forma más contemplativa de pensamiento. El film Matilda, prova de manera implícita al expectador a moverse desde un papel de víctima a uno de sobreviviente. Ésta es una parte crucial en el proceso de sanación. Este cambio de víctima a sobreviviente es debido al hecho de que el uso de la película no sólo aumenta percepciones cognitivas, sino que también se ocupa de la esfera afectiva que da al espectador la motivación necesaria para continuar con nuevas percepciones cognitivas y los subsiguientes comportamientos.

Procedimientos

Paso 1: El primer paso para esta técnica implica que el terapeuta proporcione una justificación clara para el uso de la película en la terapia. Esta justificación incluirá dejar que el cliente sepa que esta directriz no es atípica, que otros clientes han encontrado que ver películas ha resultado ser útil, y que en la próxima sesión se llevará a cabo un seguimiento.

Paso 2: El segundo paso implica que el terapeuta imparta instrucciones precisas sobre cómo ver la película. Aun y cuando el cliente diga que ya vio la película, e terapeuta le asegura al cliente que la forma de verla será diferente, ya que la estarán viendo teniendo unas instrucciones específicas en la mente. Mientras que la vista previa de la película se hizo por motivos de entretenimiento, el terapeuta le dirá al cliente que en esta ocasión el cliente podrá enfocarse en cómo la película se relaciona con su propia vida. No se le dice al cliente cómo interpretar la película de manera específica. En otras palabras, se permite que el cliente haga las conexiones precisas con la película.

Antes de ver la película se le dan al cliente las siguientes sugerencias:

1. Si lo deseas, puedes tomar notas mientras ves la película.
2. Detén la película y repite escenas importantes cada vez que tengas una percepción cognitiva o que veas una conexión con tu propia vida.
3. Si estás viendo la película en compañía de miembros de la familia o amigos, discute con ellos al final de la película, tus percepciones o las conexiones que observes.
4. Haz una lista de los personajes de la película que te gustan particularmente, así como de aquellos que no te gustan, y explica por qué te gustan y por qué no te gustan.
5. Al final de la película, escribe cuáles serían los puntos que quieres discutir en la sesión.

Paso 3: El tercer paso es decirle al cliente donde puede conseguir la película. Es importante que usted, como terapeuta, haya visto la película previamente y que sepa dónde puede ir el cliente a alquilarla. Usted también tiene la opción de permitir que el cliente pueda “tomar prestada” su copia, como lo haría con un libro en una biblioteca pública.

Paso 4: El cuarto paso es decirle al cliente que usted estará discutiendo con él o ella sus impresiones sobre la película, en la siguiente sesión. Al proporcionar la justificación para el uso de la película, sugerir las tareas a cumplir mientras la ven, informar al cliente dónde puede cnseguir la película, e indicarle su plan para una discusión de seguimiento, usted estará enfatizando la importancia de esta directriz.

Se proporcionan las siguientes sugerencias para que usted las utilice como preguntas de seguimiento:

1. ¿Con cu´l de los personajes te sentiste más identificado o identificada?
2. ¿De qué manera ese personaje se parecía más a ti, o de qué manera era diferente a ti?
3. ¿Qué atributos te gustaría tomar de ese personaje? ¿Cuáles aspectos de esepersonaje evitarías?
4. ¿Hay otros personajes en la película que presentan atributos positivos o negativos? ¿Se parecen a personas que conoces en tu propia vida?
5. ¿Tuvo éxito la protagonista en superar los retos en la película? ¿Qué estrategias fueron utilizadas para superar los retos?
6. ¿De qué manera podrías utilizar esas estrategias para superar tus propios retos?

Paso 5: El paso final incluye ayudar al cliente para que ofrezca cualquier percepción que haya obtenido de la película, a manera de un plan de acción por escrito, adaptado a la situación personal del cliente.

Ejemplo Clínico:

John es un chico de 11 años de edad, quien ha venido a vivir con sus abuelos, después de haber sido retirado del cuidado de su padre biológico, 18 meses atrás, por causa de un presuto abuso físico perpetrado por su padre. Estando en la casa de sus abuelos, John ha comenzado a presentar conductas oposicionistas y una masiva inhabilidad para manejar sus propias emociones. Llora frecuentemente como respuesta a su rabia y recientemente ha comenzado a golpear su cabeza contra la pared cuando se le dice que “no”, o cuando no se le deja hacer lo que él quiere. También ha comenzado a verbalizar que simplemente no puede controlar sus propias emociones debido “a lo que le hizo su papá”. Esta creencia rotunda pronunciada por John, está causando que los abuelos se pregunten si la conducta de John está por encima de su control.

Después de llegar a comprender la historia de abusos de John y su situación actual, el terapeuta le preguntó a John y a sus abuelos si estarían interesados en ver una película específica antes de acudir a la próxima sesión. Antes de obtener una respuesta, el terapeuta les informó que tiene otros clientes con antecedentes y situaciones similares, a quienes también les ha pedido the vean la película y que han obtenido respuestas positivas. El terapeuta pensaba que la película Matilda, que trata de una joven que supera su propia historia de abusos, ayudará a John a pasar de un nivel pre-contemplativo a un nivel contemplativo de estar listo para un cambio.

El terapeuta le dijo a John y sus abuelos que la película que ´l quiere que ellos vean trata sobre una pequeña niña llamada Matilda, que crece en una familia abusadora. El terapeuta tiene sumo cuidado de indicarle a John que él no está comparando de ninguna manera, las experiencias de John con las experiencias de Matilda; sino que más bien él quiere que John observe a Matilda y que vea si hay alguna conexión en general, entre su vida y la de él mismo. También se le anima a John a escribir en un papel, cuáles personajes le gustan y cuáles no le gustan, y por qué le gustan y por qué no le gustan. Al final de la película, se le pide a John que escriba los puntos más importantes que le gustaría discutir en una sesión.

Tanto John, como sus abuelos, estuvieron de acuerdo en ver la película y el terapeuta les dijo dónde la podían alquilar por un dólar. El terapeuta también compartió con John y sus abuelos que estarían discutiendo la película en la próxima sesión y les recordó que debían traer las notas que escribieron mientras veían la película.

Cuando John y sus abuelos regresaron para la siguiente sesión, cada uno trajo las notas que tomaron mientras veían la película. Fue evidente que ellos ya habían discutido sus percepciones entre ellos y que estaban ansiosos por compatirlas con el trapeuta.

Para comenzar la sesión, el terapeuta le preguntó a John con cuál personaje se sintió más identificado. John dijo que se sintió identificado con la niña de la película, Matilda, porque él tenía que preparar sus propias comidas la mayoría de las veces cuando vivía con su papá. Dijo que sus abuelos no eran como Miss Honey, porque a ellos “nunca les ha tocado vivir tantas cosas malas como a ella”, pero que ellos lo habían rescatado a él así como Miss Honey rescató a Matilda. Durante toda la conversación, el terapeuta con frecuencia sondeó las percepciones de los abuelos, pero el principal centro de la atención estuvo sobre John.

En respuesta a la pregunta sobre qué atributos John admiraba en Matilda, él contestó que ella era ingeniosa y que fue capaz de alejarse de sus padres abusivos. Ésta era la apertura que el terapeuta estaba deseando y entonces le preguntó a John si él veía algo de ese ingenio en sí mismo. John dijo que él era inteligente, como Matilda. Cuando le preguntaron que de qué manera podría utilizar su inteligencia, John dijo que podía estudiar y cumplir con sus deberes en la escuela. También dijo que podría aprender a controlar su rabia y dejar de golpear su cabeza contra la pared.

Al llegar a este punto, el terapeuta le preguntó a John y sus abuelos cuál de las dos metas que John había manifestado era más importante para concentrarse en ella en ese momento – hacer sus tareas escolares o aprender a controlar su rabia. Los tres estuvieron de acuerdo en que lo más importante era que John aprendiera a controlar su rabia primero.

En este punto el terapeuta ayudó a John y a sus abuelos a pensar en un plan de acción y ponerlo por escrito, para ayudar a John a controlar su rabia. Ellos decidieron llamar a este plan de acción – El plan “inteligente” de John para controlar su rabia. El objetivo de este plan de acción era ayudar a John a aprender a disminuir la intensidad de sus emociones antes de llegar al punto de ponerse a llorar y a golpearse la cabeza contra la pared.

El primer paso paradesarrollar este plan de acción, fue el de educar a la familia en el uso del “tiempo fuera” de manera correcta, utilizando la ayuda nemotécnica de Las Cuatro R. El terapeuta también animó a los abuelos a seguir los progresos de John, mediante una gráfica en la cual se anotaría el uso exitoso que haría John de Las Cuatro R y ofrecería incentivos, a manera de días para celebrar, en los cuales John y sus abuelos harían cosas divertidas juntos.

El siguiente material fue revisado con John y sus abuelos.

1. ¿Qué es un tiempo-fuera?

Un tiempo-fuera es una escogencia que tú haces con tus abuelos, de salirte de una situación, antes de decir o hacer algo agresivo o dañino, o irrespetuoso.

Es una manera de asumir la responsabilidad saliendo por un rato, de manera que puedas retomar el control de tu mente y de tu cuerpo.

1. ¿Por qué hacer un tiempo-fuera?

Tú haces un tiempo-fuera para protegerte a ti mismo de hacerte daño, golpeando tu cabeza contra la pared y para proteger a tus abuelos de lo que sale por tu boca.

1. ¿Cuándo hacer un tiempo-fuera?

Haz un tiempo-fuera cuando comiences a sentir las señales de rabia.

Seguidamente, se personalizó la estrategia del Tiempo-Fuera de John y se escribió el subsiguiente plan de acción. La parte personalizada del plan de acción, se destaca en letra cursiva.

El plan “inteligente” de John, para el manejo de la rabia

**Reconoce** = ¿Recuerdas tus señales de rabia? Reconoce cuando *estás comenzando a mirar con furia, a frincir las cejasy empiezas a chasquear los dedos o a golpetear con los dedos*. También comienzas a pensar que tu *“mereces” poder hacer algo, porque en el pasado fuiste víctima de un abuso*. Todos estos son importantes detonantes para ir a un tiempo-fuera

**Retirarte** = Sal del sitio. *Vete a tu habitación*. Tú y tus abuelos ya se han puesto de acuerdo de antemano para que tú puedas tomarte tu tiempo fuera.

**Relajarte** = Ve a tu habitación y haz algo que te ayude a relajarte. *(Tus opciones ponerte a armar tu rompecabezas de 1000 piezas, trabajar en algo de arte, o ver una parte de la película Matilda que tus abuelos te compraron)*

RECUERDA, la meta es que te sientas mejor y que dejes atrás el sentimiento de rabia.

NO sigas pensando en aquello que te hizo rabiar …déjalo ir.

**Regresa** = Esto quiere decir que vuelvas. Esto puede ser la parte más difícil. Volver a la escena de la discusión con tus abuelos significa que tendrán que buscar una solución. RECUERDA: no esperes que la persona con quien te molestaste vaya a estar de buen humor. Puede que sí lo estén, a lo mejor no lo estarán. Pero cuando regreses, debes estar dispuesto a obedecer y escuchar.

Finalmente, se ayudó a John y sus abuelos a identificar qué actividades divertidas podrían realizar para celebrar el uso exitoso del plan “inteligente” de John. Todos estuvieron de acuerdo en que cada 7 días que John use adecuadamente su tiempo fuera, irían a un restaurante dela escogencia de John para celebrar. Si utiliza exitosamente su tiempo fuera durante 14 días, John recibiría $20 para gastarlos en su tienda favorita. Al final de 30 días exitosos, John y su abuelo irían a pasar la noche en un campamento.

Estos acuerdos de “días para celebrar” fueron agregados al pie del plan de acción de John y los tres firmaron el plan.

|  |
| --- |
| 1. **El Príncipe de las Mareas: La Película** |
| * La premisa fundamental de esta intervención es utilizar videoclips de la película El Príncipe de las Mareas (protagonizado por Nick Nolte y Barbara Streisand), los cuales han sido seleccionados especialmente para conscientizar a la familia sobre lo destructivos que pueden ser los secretos de familia. * Mover a la familia de una etapa precontemplativa, a las etapas contemplativas de preparación para la buena disposición. * Aumentar la intensidad lo suficiente como para que los secretos de la familia comiencen a salir, después de ver los videoclips O hasta que la historia completa que rodea al secreto sea revelada completamente. |
| Los Procedimientos del Terapeuta para el Manual de Estrategias   * Antes de comenzar la sesión, el terapeuta alquila o compra la película *El Principe de las Mareas*. *Por favor tener en cuenta:* *Ya que los secretos de familia pueden salir espontáneamente en cualquier momento, resulta altamente recomendable que usted mantenga una copia en la gaveta de su escritorio, por si acaso.* * Ubíquese en el menú de **selección de escenas** y seleccione la Escena 11. Busque también subtítulos y seleccione inglés, o el idioma que que usted esté utilizando. Esto permitirá leer los subtítulos, lo que hará que los videoclips resulten más dramáticos. * *Por favor tome nota: El videoclip es poderoso y se divide en las siguientes mini escenas:*    + Escena 1: La escena comienza con Tom, protagonizado por Nick Nolte, quien le dice a la psiquiatra de su hermana, Lowenstein, protagonizada Barbara Streisand, que finalmente ya se ha decidido a revelar el oscuro secreto de la familia, que está causando que su hermana Savannah intente suicidarse.   + La hermana de Tom, Savannah, ha hecho múltiples intentos de suicidio desde la edad de 12 años (ahora tiene 43 años). La psiquiatra debe localizar y encontrar el oscuro secreto de la familia, del que nadie quiere hablar, para poder detener los intentos de suicidio y sanar la herida. El secreto es tan traumático que la mente de Savannah lo ha bloqueado y apartado de su memoria. Por lo tanto, Tom ha sido llamado para servir como la memoria de su hermana. * Escena 2: La siguiente escena es una retrospectiva a la infancia de Tom y Savannah, cuando el oscuro secreto de la familia se originó. A medida que la escena se va desarrollando, el espectador puede ver el evento traumático y el secreto. El evento fue que tres convictos escapados de prisión entran en su casa en una noche de tormenta y violan a Savannah, a su mamá e incluso a Tom. El hermano mayor, Luke mata a tiros a los convictos a sangre fría. El secreto fue que la madre les dice que entierren a los convictos en el patio trasero y que nunca debían contárselo a nadie. Les dijo que si lo contaban, ella dejaría de ser su madre. * Scene 3: The last scene shows the father returning home from his business trip and the family eating dinner as if nothing happened. We see that Savannah was so traumatized that she put on her dress backwards. At the end of the scene, be prepared to pause the tape when Tom utters the classic line, “God help me. The secrets were worse than the rapes”. * Es recomendable mostrar las tres mini escenas, una detrás de la otra y sin interrupciones. Sin embargo, la escena de la violación es muy gráfica. Por lo tanto, es probable que usted quiera mostrar la primera parte de la escena, adelantar hasta que hayan pasado la s escenas de la violación, y retomar hasta después de los asesinatos. * Por favor utilice los siguientes guiones recomendados, para antes y después de pasar el videoclip del CD y dependiendo de si el secreto ya haya sido revelado o no, o aún por ser revelado.     Antes de Mostrar las Escenas si el Secreto ha sido Reconocido y Compartido  “El secreto que compartiste antes [nombrar el secreto aquí] ha contribuido definitivamente a que la herida permanezca sin sanar. Quiero mostrarte un corto videoclip de *El Príncipe de las Mareas*, para ilustrar de manera dramática lo que puede ocurrir cuando un secreto no se haya expresado en detalle y resuelto por completo. Ya hemos tocado el secreto, pero algo me dice que solo hemos rozado la superficie y que debemos decir todo lo que hay que saber sobre el mismo. Solo así la herida pordrá airearse y sanar. Como podremos ver en la película, la razón por la que esto es importante, es que si no se extrae la raíz del secreto, ésta crecerá de nuevo, así como cuando arrancas la maleza sin sacar la raíz también. Después de ver el video, podremos discutir tu reacción y ver si podemos ahondar más en el secreto”.  Después de Mostrar las Escenas, si el Secreto ha sido Reconocido y Compartido  “¿Cuál fue tu reacción inicial?” “¿Puede alguien decirme cómo y por qué los secretos de esta familia evitaron que las heridas de Tom y Savannah pudieran sanar?” “¿Qué ocurrió en la terapia, o qué hizo Tom para comenzar el proceso de sanación para sí mismo?” “¿Que necestamos decir o hacer en un futuro para limpiar nuestras heridas?”  Antes de Mostrar las Escenas, si el Secreto es Desconocido  “Compartiste en el folleto de heridas que algunos secretos de familia pueden estar causando o irritando una herida. Pero ha sido difícil hablar sobre eso. Por eso, para poder arrancar el proceso, yo quiero mostrarte un videoclip corto de *El Príncipe de las Mareas*, para ilustrarte de una manera dramática lo que sucede cuando un secreto no se expresa detalladamente y no se resuelve. Después de ver el video, podremos hablar sobre tus reacciones y facilitar la conversación sobre cómo tus secretos han sido la causa directade tus problemas y de las heridas no sanadas que estás experimentando.”  Después de Mostrar las Escenas, si el Secreto es Desconocido  “¿Cuál fue tu reacción inicial?” “¿Puede alguien decirme cómo y por qué los secretos de esta familia evitaron que las heridas de Tom y Savannah pudieran sanar?” “¿Qué sucedió en la terapia o qué hizo Tom para comenzar el proceso de sanación para sí mismo?” Así como en la película, ¿cómo piensas tú que tus secretos han sido la causa de tus heridas o la causa de estrés en esta familia?” “¿Qué fue lo que sucedió específicamente y por qué decidiste mantener en secreto este evento?”     * *Por favor, tomar nota: Usted también puede utilizar estos videos si tiene una corazonada fuerte de que puede haber secretos y que la familia ni siquiera sosecha la magnitud del daño, o que intencionalmente los están ocultando. A fin de presentar los videos de manera segura, es necesario que usted diga algo como lo que presentamos a continuación:*   “Es probable que yo esté totalmente equivocado y si es así, por favor discúlpenme. Pero tengo una corazonada de que puede haber cosas en el pasado, que han sido enterradas profundamente y de las cuales nunca se ha hablado. O si se han hablado, han pasado años si haberlas resuelto. Por eso, quisiera mostrarles lo que ocurre cuando secretos del pasado no se discuten abiertamente. Una vez más, si me equivoco, le pido disculpas. Me importa profundamente su familia y un buen entrenador nunca deja de remover cielo y tierra. Si hay secretos, yo espero que ustedes se sientan lo suficientemente seguros como para hablar sobre ellos”.   * DEspués de mostrar los videos y de haber discutido completamente los secretos, el terapeuta puede necesitar pasar a otros trasfondos de heridas, tales como el perdón, el duelo, la seguridad, o el cierre, para sanar los efectos secundarios de estos secretos. |

|  |
| --- |
| 1. **Esculpiendo: Un Manual de Estrategias del Terapeuta** |
| * La escultura de un individuo, una pareja, o una familia es una estructura de personas u objetos destinados a simbolizar visualmente el daño y el dolor que la herida ha causado y que ha conducido a la falta de perdón. * A la persona que hace la escultura se le dice lo siguiente: “Imagina que eres un escultor. Yo quiero que tú hagas una escultura de tu familia (esposo, esposa o pareja). Finge que tu familia está hecha de arcilla. Los puedes colocar en cualquier sitio o en cualquier posición. Ubica a cada persona de cualquier manera que pueda demostrar mejor cómo la herida (la flecha) ha dañado a tu familia”. * La flecha envenenada es la herida no sanada y representa la amargura y la falta de perdón. El escultor debe colocar a a cada uno para ilustar cómo la flecha ha alterado a la familia de manera negativa. * La principal ventaja de la escultura es su habilidad para disminuir la verbalización excesiva, la defensividad y la proyección de la culpa. Los clientes se ven privados de sus señales verbales familiares y obligados a comunicarse los unos con los otros a un nivel diferente y espontáneo. |
| A continuación, presentamos una lista de los pasos recomendados para completar el proceso de la escultura:  #1- El terapeuta le explica al individuo, la pareja o la familia que a menudo es más fácil actuar lo que ocurre, en lugar de hablar sobre ello. Todos los presentes pueden mostrar su propia versión sobre cómo ven el problema de la falta de perdón y la amargura. Después de haber esculpido la situación, se le pedirá a cada persona que muestre cómo le gustaría que fuese.  #2- Como se dijo antes, una vez que se haya dado esta visión general, el terapeuta deberá decir lo siguiente: “Imagina que eres un escultor. Yo quiero que tú hagas una escultura de tu familia (esposo, esposa o pareja). Finge que tu familia está hecha de arcilla. Los puedes colocar en cualquier sitio o en cualquier posición. Ubica a cada persona con cada uno de los demás, o en relación con la flecha (levántela para mostrarla) de manera que muestre cómo la falta de perdón está envenenando a tu famila ahora mismo”.  #3- Después de que cada persona haya interpretado como experimentan la relación familiar o de pareja en el presente, se les pide que muestren a todos cómo les gustaría que fueran idealmente las cosas.  #4- Después de completar cada escultura, el terapeuta puede hacer las siguientes preguntas:   * (al escultor antes de ninguna otra discusión) ¿Puedes imaginar que cada persona tiene una burbuja de pensamiento sobre sus cabezas, como en los libros de historietas? ¿Qué dice en cada burbuja? * (a cada persona) ¿Cómo se siente estar en este lugar, en este lugar de la familia y en relación con la flecha? * (a la pareja o a la familia) ¿Sabías que el escultor te percibió a ti o a tu papel como quien mantiene la falta de perdón? * (a cada persona) ¿Estás de acuerdo con que así es como tu matrimonio o tu familia funciona? * (al escultor o la pareja o la familia)   **¿Podrías reubicar a cada uno para mostrar cómo se vería si el perdón entrara en la familia?**  #5- Antes de que se haya terminado la última escultura; el terapeuta puede utilizar esta imagen ideal como tramplonín para armar juntos un plan/manual de estrategias. |

1. El Monstruo de las Mentiras

Mamá: La cosas solo podrán mejorar si Isabeau rompe la relación con su papá.

Mamá: Si Isabeau no asiste a sus citas, ella lo hace al propósito para hacerme daño.

Mamá: Si Isabeau es descuidada con su familia lo está arruinando para sí misma y no quiere a su familia realmente

Mamá: Si Isabeau va donde su papá, Ella se está fallando a sí misma

Mamá: Si Isabeau viene pidiendo dinero, solo me está utilizando.

Isabeau: Papá solo se involucra cuando las cosas se ponen mal.

Mamá: Si Isabeau se porta mal, ella es una mala persona.

Mamá: Cuando aparecen nuevas mentiras, todo nuestro esfuerzo ha sido inútil

Isabeau: Todos los “buenos consejos” que mamá me da, realmente intentan separarnos a mi papá y a mí.

Mamá e Isabeau: Si nos decimos mutuamente la verdad, Nos estaremos rechazando la una a la otra

Mamá: Si Isabeau se ríe o se sonríe, es que no me toma en serio

Isabeau: Si Malissa es grosera, ella me está rechazando.