

Plan de Grupos de Apoyo Para COVID-19

“Las personas mas hermosas son aquellos que conocen el derrote, conocen que es sufrir, conocen la lucha, conocen una perdida, y aun así encuentran una manera de salir adelante. Estas personas tienen un aprecio, una sensibilidad, y un entendimiento de la vida que los llena de compasión, gentileza, y amor. Las personas hermosas no solo aparecen”

Elisabeth Kübler-Ross

Plan de Grupos de Apoyo:

Cree un grupo de apoyo donde los participantes puedan descubrir un sentido de pertenencia, descubrir sus propias habilidades de resiliencia, tener esperanza de sanidad e identificar los diferentes recursos de apoyo disponibles en la comunidad.

CRITERIA GENERAL

SESIÓN 1: TOMAR EL PULSO

Objetivos de aprendizaje:

Animar a los grupos a identificar parte de la realidad en la que viven durante la pandemia..

Animarlos a descubrir un sentimiento de esperanza durante situaciones difíciles como la pérdida, la incertidumbre, y el dolor.

Compromiso:

1. Establecer buena comunicación para crear empatía en el grupo al ver la realidad que todos están viviendo:
 - a) Introduzca a todos los miembros del grupo
 - b) Ponga la canción "Time to Heal"
 - c) Enfoque el grupo a que expresen sus reacciones a la canción

Cierre de la sesión:

- a) Presente a los participantes la frase de Elisabeth Kubler-Ross
- b) Los participantes leerán la frase en voz alta para crear esperanza y motivación para seguir a la siguiente sesión..

- Este grupo será dividido en 4 sesiones
- Cada sesión durará una hora y media
- El grupo debe ser entre 10-14 personas
- Acuerdos básicos serán observados: puntualidad, respeto hacia otros, el uso de celulares no es permitido durante la sesión, etc.

SESIÓN 2: PERTENENCIA

Objetivos de aprendizaje:

Los participantes descubrirán un sentimiento de pertenencia al grupo que ha pasado por momentos similares durante el COVID-19. Estas experiencias compartidas pueden ser una pérdida o dolor, pero lo más importante es que entiendan que todos están intentando superar lo que han vivido.

Enfoque:

- a) Establecer buena comunicación
- b) Revisar las experiencias de la sesión anterior
- c) Introduzca dos testimonios (del paquete de ayuda) sobre la lucha por superar obstáculos y dificultades
- c) Junte el grupo con el propósito de que exploren sus reacciones a los testimonios

Cierre de la sesión:

- a) Guíe al grupo a que reflexionen sobre sus propias experiencias y visualicen la esperanza y sanación

Plan de Grupos de Apoyo:

SESIÓN 3: RESILIENCIA

Objetivos de aprendizaje:

Los participantes descubrirán sus habilidades para sanar.

Enfoque:

- a) Establezca buena comunicación
- b) Revise experiencias de la sesión anterior
- c) Introduzca dos testimonios (del paquete) que hablen de habilidades para sanar
- d) Incluya al grupo al explorar sus reacciones a los testimonios
- e) Guíe al grupo a re-descubrir el proceso de sanación individual. ¿Que habilidades le funcionan a cada uno?

Cierre de la sesión:

- a) Declaración personal de “una palabra” de su “aquí y ahora”

SESIÓN 4: EMPODERAMIENTO

Objetivos de aprendizaje:

Los participantes agregaran a sus actividades de autocuidado, otros recursos y apoyos que reciben de la comunidad y que los han ayudado.

Enfoque:

- a) Establecer buena comunicación
- b) Repase las experiencias previas de la sesión anterior
- c) Introduzca un testimonio (del paquete) en el que la persona haya usado algún apoyo comunitario para sanar
- d) Presente algunos de los servicios que pueden ser encontrados en las comunidades, como ayuda espiritual, consejería, asistencia financiera, bancos de comida, etc.
- e) Anime a los participantes a que usen sus propias habilidades y que usen los servicios de la comunidad

Cierre de la sesión:

- a) Ponga la canción “Time to Heal”
- b) Declaración personal de “una palabra” de su “aquí y ahora”