RC2L
ReConnect2Life

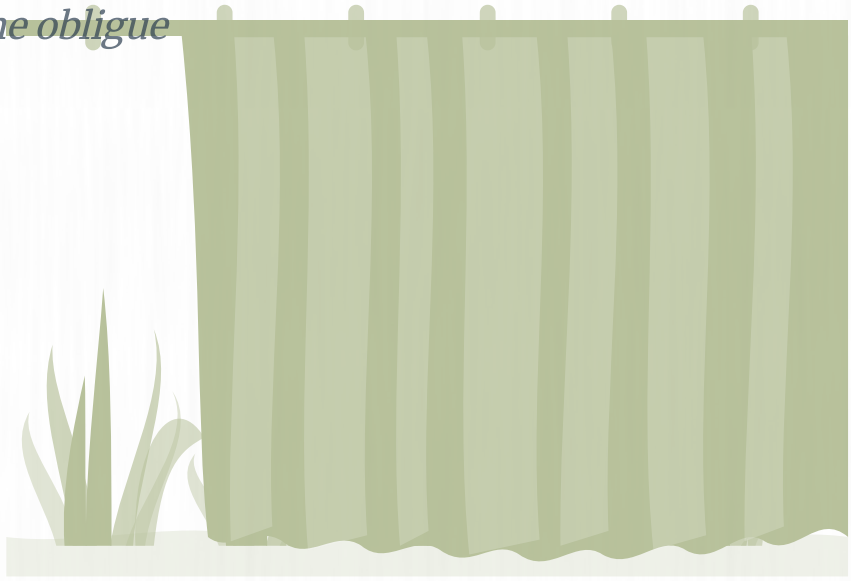
COMUNIDADES DE CONSEJERÍA

1

Mirar el terreno — Precontemplación

Darme cuenta sin que nadie me obligue

Acompaña al libro I — Angustia y Ágape



SEMANAS 1 A 7

1 Por qué estoy aquí
2 Lo que me da y lo que me cobra
3 Antes, durante y después
4 De dónde vengo y quién me sostiene
5 Lo que traigo por dentro
6 La cara que enseño y la que no
7 Mi familia en la mesa

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 1 · MIRAR EL TERRENO · PRECONTEMPLACIÓN

1

Semana 1 de 24 · cinco juntas de consejería

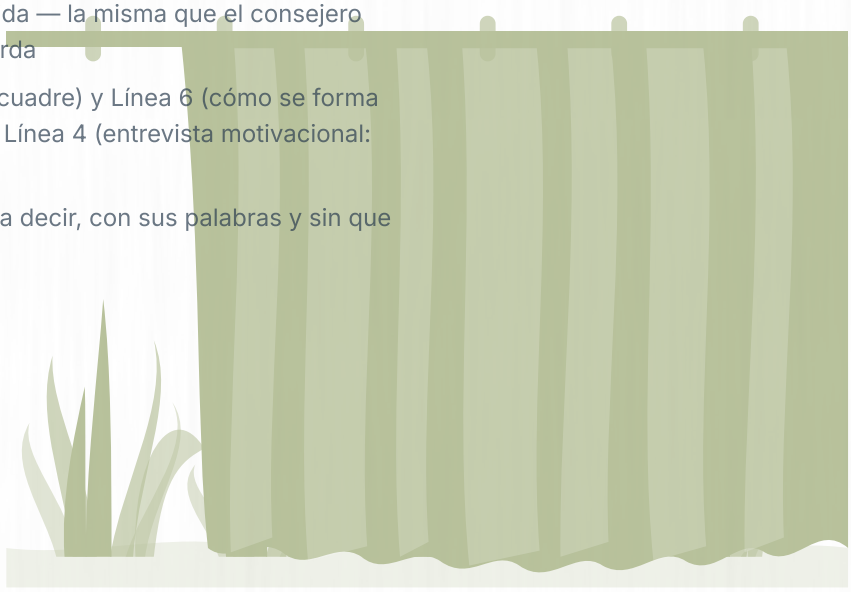
Por qué estoy aquí

Bloque 1 · Mirar el terreno · Precontemplación | Acompaña a la sesión 1 con el consejero (encuadre y punto de partida) y a la comunidad de fe «En Egipto fui esclavo» | Capítulo 1 del libro: El Mapa de la Tierra Quemada

Herramienta de la semana Mi Punto de Partida — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 5 (el encuadre) y Línea 6 (cómo se forma un grupo: reglas, integración, expectativas); Línea 4 (entrevista motivacional: preguntas abiertas, sin confrontar)

Objetivo de la semana que cada quien pueda decir, con sus palabras y sin que nadie lo obligue, dónde está parado hoy.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 1

LA JUNTA

80 min

nadie llega aquí por gusto

0:00	0:12	0:32	0:37	1:05	1:15
Apertura	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

12 min

De pie, en círculo. Espera a que haya silencio antes de empezar. No lo pidas: párate firme y espera; el silencio llega solo.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

Todos se sientan. Hoy es la primera junta del programa, así que el encuadre se hace completo. Las demás semanas basta con retomar.

CONSEJERO

«Esta es la primera comunidad de consejería de un camino de veinticuatro semanas. No es terapia de grupo: aquí nadie va a interpretar a nadie ni a decirle lo que "en realidad" le pasa. No es tribuna libre: aquí, cuando alguien habla, el grupo le devuelve lo que oyó. Y no es clase: aquí nadie sabe más que los demás. Yo también estoy en el círculo.»

CONSEJERO

«Hay tres reglas, y las voy a decir despacio porque son la ley de este espacio. Una: aquí se habla en primera persona. "Yo sentí", "yo hice". Nadie habla por otro y nadie diagnostica a otro. Dos: lo del círculo es del círculo. Lo que un hermano comparte aquí no se comenta afuera, ni en broma. Tres: ninguna verdad sin cariño, y ningún cariño sin verdad. Se puede decir todo; no se puede decir con desprecio.»

CONSEJERO

«Nos vemos cinco veces por semana, de una hora a hora y media. Cada día tiene su forma: el lunes es la junta, el martes el espejo, el miércoles el taller, el jueves la tribuna y el viernes el compromiso. Cada semana hay un servidor: un hermano del grupo que lleva la lista, el tiempo y el cuaderno del grupo, y abre y cierra con las palabras que acaban de oír. Esta semana el servidor es quien nombró la casa. La que entra, la nombramos el viernes.»

CONSEJERO

«Para empezar, una pregunta abierta, la única de hoy antes de la plática: ¿qué esperan de esto? Una frase. El que no quiera hablar dice "paso".»

Vuelta rápida. No corrijas expectativas: apúntalas en el cuaderno del grupo. Son la materia prima del Plan de consejería grupal.

La plática

20 min

Lee la plática completa, con calma. Son unos siete minutos leyendo. No la resumas: está escrita para leerse. Si te sale mejor con tus palabras en algún tramo, hazlo — pero no te saltes ningún párrafo.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Quiero empezar por lo que nadie dice en voz alta la primera semana: casi nadie llega aquí por gusto. A la mayoría la trajo alguien. Una madre que ya no podía. Una esposa que puso una fecha. Un hermano que dijo "es esto o nada". Un juez, a veces. Algunos vinieron solos, con las llaves de su vida en la mano, y ésos también saben que no vinieron contentos: vinieron cuando ya no quedaba otra. Así que si hoy alguien está enojado, o con ganas de irse, o pensando "yo no soy como éstos" — bienvenido. Eso no es un problema. Eso es el punto de partida de todos.

El manual con el que trabajamos lo dice sin adornos: en este tipo de casas, el ingreso casi siempre es involuntario, y el consejero no tiene que convencer a nadie de nada. Lo que tiene que hacer es otra cosa: no pelear. Fíjense en eso. La primera semana no es para pelear con ustedes, ni para que ustedes peleen con la casa. Es para mirar.

Hay una palabra vieja que ayuda a entender qué vamos a mirar. Hace dos mil años, en Roma, un "addictus" no era un vicioso: era un hombre entregado a su acreedor por una deuda que no pudo pagar. Trabajaba para él hasta saldarla. La palabra "adicto" nació ahí: alguien que se quedó debiendo y que fue entregado. Y lo que debemos no es dinero, aunque a veces también. Lo que debemos es tiempo, salud, palabra, confianza. Cada quien sabe a quién.

Ahora bien: nadie amaneció un martes debiendo todo eso. Empezó chiquito. Empezó como una fiesta, un alivio, una forma de aguantar. Y un día, sin fecha, la cosa cambió de dueño. Ya no era uno el que usaba: era eso lo que usaba a uno. Lo raro no es que haya pasado. Lo raro es que uno siga funcionando tanto tiempo con la deuda encima: trabaja, cumple, aparenta. Por eso los de afuera tardan en darse cuenta. Y por eso uno mismo tarda más.

En esta comunidad no vamos a jurar nada. No vamos a prometer nada. No hay contador de días aquí, ni premios, ni listas de buenos y malos. Lo que sí vamos a hacer, esta semana y todas, es tres cosas: hablar en primera persona, escuchar sin interrumpir, y devolverle a cada quien lo que oímos — con cariño y con verdad. El grupo sirve para eso. Un hombre solo se cuenta su historia como quiere. Un grupo le devuelve la historia como suena.

Esta primera semana tiene un solo trabajo: que cada uno pueda decir dónde está parado hoy. No dónde estuvo, no dónde quiere estar. Hoy. Con sus palabras. Sin que nadie lo obligue y sin que nadie lo apure. Eso es todo. Y créanme: es más de lo que la mayoría de la gente de afuera ha hecho en su vida.»

La lectura

5 min

La lectura es corta y viene del manual del consejero. Léela tú o pídesela al servidor. Es la voz de la casa grande, la que rige a todas las casas del país.

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 6

«La riqueza de un grupo de consejería está en que nadie se pone por encima de otro y en que la experiencia de todos vale igual. No hacen falta expertos que propongan soluciones: la palabra de cada uno favorece que el otro sea aceptado como persona y no como un enfermo, y permite encontrar salidas juntos.»

Primera vuelta

28 min

CONSEJERO

«Vamos a dar la vuelta completa. Una sola pregunta: ¿cómo me toca esto a mí? Lo que les haya llamado la atención de la plática, o lo que les haya molestado. Una frase o dos, no más. El que no quiera hablar dice "paso", y no pasa nada.»

Arranca tú, con la tuya: una frase de tu vida, no un consejo. Eso abre la puerta. Luego cede la palabra hacia tu derecha. Deja el silencio trabajar: cuenta hasta diez en tu cabeza antes de repetir la pregunta. No comentes ninguna respuesta; solo «gracias» y el siguiente.

Si alguien dice «yo no tengo ningún problema, a mí me trajeron»: no discutas. Di «gracias por decirlo; aquí cabe eso también», y sigue. Pelear con la negación la primera semana solo la endurece. El manual lo llama reactancia: cuanto más insiste uno, más se opone el otro.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra, todos: ¿con qué me voy hoy? Una palabra, no una frase.»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«La tarea de hoy es solo pensar, no escribir. De aquí a mañana, cada quien piense en esto: ¿quién me trajo, y qué me dije en el camino? Mañana lo vamos a poner en el espejo.»

De pie, en círculo, tomados de los hombros.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 1

EL ESPEJO

85 min

cómo llegué

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona: «Estamos aquí porque solos no pudimos» / «Y juntos sí podemos». Todos sentados.

CONSEJERO

«Ayer quedamos en pensar quién nos trajo y qué nos dijimos en el camino. Hoy es el día del espejo: el tema se voltea hacia cada quien. Tenemos hora y cuarto. Vamos a trabajar primero en parejas, luego de a cuatro, y luego en el círculo. Nadie está obligado a responder todas las preguntas; todos respondemos al menos una. Lo del círculo es del círculo.»

Dos y cuatro

22 min

Esta técnica viene del manual: primero dos, luego cuatro. Sirve para que hable el que en el círculo grande no hablaría. Forma las parejas tú, no dejes que se junten los de siempre.

CONSEJERO

«En parejas. Diez minutos. Cada uno le cuenta al otro dos cosas: quién me trajo aquí —o qué me trajo, si vine solo— y qué me venía diciendo en el camino. El que escucha no opina, no aconseja, no cuenta la suya hasta que le toque. Solo escucha.»

A los diez minutos, junta dos parejas.

CONSEJERO

«Ahora de a cuatro. Diez minutos. Cada uno cuenta, en una frase, qué esperaba encontrar aquí — y qué encontró en estos primeros días. Lo mismo: se escucha, no se opina.»

El espejo en círculo

40 min

De vuelta al círculo. Lee las preguntas de una en una. Son las preguntas del oficio, las que el manual enseña para la consejería: qué pasó, qué me costó, qué problema veo yo, qué cambiaría. No las expliques: lánzalas y espera. Si nadie habla después de dos intentos, usa el rescate. Si el silencio sigue, comparte tú primero — una línea de tu vida y ya.

1. «¿Qué estaba pasando en mi vida las últimas semanas antes de entrar? No la versión para la familia: la de verdad.»

   SI NADIE HABLA «¿Cómo era una mañana tuya, hace un mes?»

2. «¿Qué fue lo primero que se me cayó? El trabajo, el dinero, una relación, la salud, el sueño... ¿y qué fue lo último que solté?»

   SI NADIE HABLA «¿Qué cosa dejaste de hacer que antes hacías sin pensarlo?»

3. «Si me preguntan qué problema tengo, ¿qué digo yo — no lo que dicen los demás de mí?»

   SI NADIE HABLA «¿Cuál es la palabra que usas tú para esto, cuando estás solo?»

4. «Si estar aquí sirviera de algo, ¿qué tendría que ser distinto cuando salga? Una sola cosa.»

   SI NADIE HABLA «¿Qué te gustaría que dijera de ti, en un año, la persona que te trajo?»

No corrijas las respuestas. No des consejos. Tu trabajo es que el círculo hable, no que tú tengas razón. Si alguien contesta la pregunta tres con «ninguno», anótalo sin comentario: es información, no un fallo. El manual pide que la resistencia se trabaje en la sesión individual, no en el círculo.

Si alguien llora: no lo pares, no le des palmadas de «ya, ya». Deja que el círculo aguante el llanto en silencio. Luego: «Gracias, hermano.» Y sigue.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase, todos: "Hoy me vi en el espejo y encontré...". El que no pueda, dice "paso".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana traemos cuaderno y lápiz: vamos a trabajar con las manos. La tarea de hoy: dormirse con una sola pregunta — ¿qué fue lo primero que se me cayó? Nada más.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Junta | **Espejo** | Taller | Tribuna | Compromiso

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 1

EL TALLER

85 min

mi punto de partida

0:00	0:08	0:20	0:30	0:55	1:10
Apertura	Lluvia de ideas	El consejero hace el suyo	Trabajo en cuaderno	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona. Todos sentados, con cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Ayer miramos qué se nos cayó primero. Hoy es el día del taller: el día de hacer. Vamos a producir una hoja que se llama "Mi Punto de Partida". Es la misma hoja que voy a abrir con cada uno en la sesión individual de esta semana, y la misma que la app guarda. Hoy la empezamos aquí, en grupo, porque en grupo se piensa mejor qué poner.»

Lluvia de ideas

12 min

Lluvia de ideas, técnica del manual: el consejero propone un problema sencillo y todos aportan. Apunta en el cuaderno del grupo, o en la pared si hay dónde. No filtres: todo entra.

CONSEJERO

«Una pregunta para todos, y las respuestas las apunto: cuando uno entra a un lugar así, ¿qué se puede mirar para saber dónde está parado? No cómo se siente: qué se puede mirar. Digan lo que se les ocurra.»

Lo que suele salir: el dinero, el sueño, el cuerpo, el trabajo, la familia, los amigos, la ley, la fe, la comida, la casa. Si no sale alguna, no la fuerces; si salen demasiadas, deja que el grupo escoja seis. Con seis áreas alcanza.

CONSEJERO

«Quedan estas seis. Con esas seis vamos a hacer la hoja.»

El consejero hace el suyo

10 min

Modelamiento, técnica del manual: el consejero muestra primero. Hazlo con un caso de tu vida o con un caso real que conozcas, sin nombres. Escribe en el cuaderno del grupo, en voz alta, para que vean cómo se hace: una frase por área, sin números, sin calificaciones.

CONSEJERO

«Miren cómo lo hago yo, para que no haya duda. Seis renglones, uno por área. En cada uno, una frase que diga cómo está hoy — no cómo estaba ni cómo quisiera. Y al final, un séptimo renglón que diga una cosa que sigue viva. Por ejemplo: "Sueño: duermo de a ratos y despierto a las cuatro." "Familia: mi hermana me habla; mi papá no." "Lo que sigue vivo: sé cocinar y me gusta."»

Trabajo en cuaderno

25 min

CONSEJERO

«Ahora cada quien. Título: Mi Punto de Partida, con la fecha de hoy. Los seis renglones y el séptimo. Sin adornar y sin castigarse: es una foto, no una sentencia. Tienen veinte minutos. Si en algún renglón no saben qué poner, pongan "no sé todavía" — eso también es un punto de partida.»

Camina por fuera del círculo, sin leer sobre el hombro. Si alguien no escribe, siéntate a su lado y pregúntale bajito: «¿Cuál renglón es el más fácil? Empieza por ése.» Si alguien no sabe escribir, se lo dicta a un hermano de confianza o a ti; la hoja es de él igual.

Compartir en parejas

15 min

CONSEJERO

«En parejas, las de ayer. Cada uno lee al otro un solo renglón: el que quiera. Nada más uno. Y el que escucha responde con una sola frase: "Te escucho, hermano." Sin consejos.»

Plenaria y cierre

15 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, todos, una frase: ¿qué renglón me costó más escribir?»

CONSEJERO

«Esta hoja es de cada quien. Nadie la va a leer si ustedes no quieren. Yo se las voy a pedir en la sesión individual, y ahí la vamos a trabajar juntos. Guárdenla en el cuaderno con la fecha. Es la primera hoja del camino; dentro de veinticuatro semanas la vamos a volver a leer.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 1

LA TRIBUNA

80 min

el primero que pasa

0:00 Apertura
0:08 Cómo se hace la tribuna
0:15 Primer testimonio
0:30 El eco y el espejo
0:45 Segundo testimonio
1:00 El eco y el espejo
1:12 Cierre

Apertura

8 min

Antífona. Todos sentados. Desde el martes debiste apuntar a uno o dos hermanos que quieran pasar hoy. Si nadie se apuntó, pregunta ahora; si nadie se ofrece, pasa tú — la tribuna del consejero también vale, y abre la puerta.

CONSEJERO

«Hoy es el día de la tribuna. Uno o dos hermanos pasan al frente y cuentan su historia tocada por el tema de la semana: cómo llegué aquí. El grupo escucha sin interrumpir, sin preguntar, sin apuntar. Cuando el hermano termina, el círculo le devuelve dos cosas, y solo dos. Se las voy a explicar.»

Cómo se hace la tribuna

7 min

CONSEJERO

«Primera: el eco. Cada quien que quiera, en una frase, le dice al hermano lo que oyó que sintió. No lo que piensa de él: lo que oyó. "Oí que te dolió cuando tu mamá no fue por ti." Segunda: el espejo. En una frase, lo que vio en él mientras hablaba. "Vi que te temblaba la voz al decir el nombre de tu hija." Eso es todo. No hay consejos, no hay "yo en tu lugar", no hay "lo que deberías hacer". El manual dice que la tribuna es el espacio donde uno habla libre; y que la consejería grupal es donde el grupo devuelve. Hoy juntamos las dos: primero libre, después el eco y el espejo.»

CONSEJERO

«Al hermano que pasa le pido una cosa: que hable de sí mismo. No de lo que le hicieron: de lo que hizo, de lo que sintió, de dónde está hoy. Y que termine con la frase de su Punto de Partida que quiera compartir, si quiere.»

Primer testimonio

15 min

Se sienta el hermano frente al círculo, o de pie si prefiere. Tú te sientas entre los demás: hoy no estás al frente. Marca el tiempo con discreción; a los doce minutos, un gesto. Si se queda callado a medio camino, no lo rescates: espera. Si se derrumba, deja que el círculo lo sostenga con el silencio.

El eco y el espejo — 15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. Ahora el círculo. Primero el eco: ¿qué oyeron que sintió? Una frase, el que quiera.»

Cuatro o cinco ecos bastan. Si un eco viene disfrazado de consejo («yo creo que deberías…»), párala con suavidad: «Eso es un consejo; guárdalo. ¿Qué oíste que sintió?».

CONSEJERO

«Ahora el espejo: ¿qué vieron en él mientras hablaba? Una frase.»

CONSEJERO

«Hermano, ¿quieres decir una sola cosa después de oír esto? Solo una, y no tienes que decir nada.»

Segundo testimonio — 15 min

Igual que el primero. Si no hay segundo hermano, este tiempo se usa para una vuelta: «¿A quién le gustaría pasar la semana que entra?» — y se apunta.

El eco y el espejo — 12 min

Igual que arriba.

Cierre — 8 min

CONSEJERO

«Lo que se dijo hoy se queda aquí. A los que pasaron: gracias. Mañana cerramos la semana con el primer compromiso. Traigan su Punto de Partida.»

Quien pasó a tribuna suele quedar movido veinticuatro o cuarenta y ocho horas. Búscalo mañana, aparte, dos minutos: «¿Cómo amaneciste?». No más.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Junta | Espejo | Taller | **Tribuna** | Compromiso

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 1

EL COMPROMISO

80 min

la primera hoja con fecha

0:00 Apertura
0:08 Cómo se hace el compromiso
0:15 Elegir la frase
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona. Todos sentados, con el cuaderno.

CONSEJERO

«Hoy cerramos la primera semana. Es la primera vez que hacemos el rito del compromiso, así que lo explico completo. Cada viernes, esta comunidad deja algo apuntado: no una intención, algo que se puede enseñar el lunes. Y cada lunes se revisa: hecho o no hecho, en voz alta, sin juicio. Así se construye la confianza en un grupo: cumpliendo cosas chicas delante de testigos.»

Cómo se hace el compromiso

7 min

CONSEJERO leer tal cual

«El compromiso de esta semana es el más sencillo de todo el camino, y por eso es el más importante: que la hoja de Mi Punto de Partida exista, tenga fecha, y llegue a la sesión individual. Nada más. No prometan dejar nada. No prometan cambiar nada. Prometan que la hoja existe. El manual dice que las metas se ponen empezando por las fáciles de conseguir, para dar paso después a las que cuestan más. Ésta es la fácil. Y el que la cumple ya hizo algo que mucha gente de afuera nunca hace: mirarse y ponerle fecha.»

Elegir la frase

15 min

CONSEJERO

«Saquen su hoja del miércoles. Léanla en silencio, completa, despacio. Ahora elijan un solo renglón: el que más verdad tenga. Y cópienlo abajo, solo, con la fecha de hoy y una palabra: "Compromiso". Ese renglón es el que van a leer en la sesión individual, y el que van a poder enseñar el lunes.»

Camina por fuera. Si alguien no eligió, ayúdalo bajito: «¿Cuál renglón te dio más trabajo escribir? Ése.»

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien lee su renglón al círculo — solo el renglón, sin explicación. Y el círculo responde igual a todos: "Te escuchamos, hermano." El que de plano no pueda leerlo en voz alta, se acerca al final y me lo enseña escrito: nadie se va sin que su hoja exista.»

Arranca tú, con tu renglón. Escucha cada frase sin comentar: la respuesta del círculo es toda la ceremonia. Al final:

CONSEJERO

«Estas frases quedan apuntadas con la fecha de hoy. El lunes empezamos revisándolas: hoja que existe, hoja que se enseña. Ése es nuestro primer compromiso cumplido: un grupo entero que le puso fecha a dónde está parado.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta de la semana, una frase, todos: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Al nuevo servidor se le entrega la hoja de la semana 2 delante de todos.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la primera semana. Esta semana no prometimos nada: miramos. Vimos que nadie llega aquí por gusto, vimos qué se nos cayó primero, escribimos dónde estamos parados, oímos a dos hermanos y les devolvimos lo que oímos. La semana que entra vamos a poner en una balanza lo que esto nos da y lo que nos cobra — sin trampa, las dos cosas. Hoy nadie promete nada. Hoy nomás ya no podemos decir que no sabemos dónde estamos.»

Abrazo de paz, uno por uno — hoy sí.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, antes de hacer otra cosa, escribe la Nota de evolución de la consejería grupal de esta semana (Manual del Consejero, anexo 44). El manual pide que sea inmediatamente después, para que no se olvide lo que importa. Los campos:

- Número de expediente grupal · fecha · hora · número de sesión grupal (esta es la 1) · cuántos asistieron (hombres y mujeres).
- Objetivo de la sesión: que cada quien pueda decir dónde está parado hoy.
- Aspectos que se trabajaron: encuadre y reglas; dos y cuatro; Mi Punto de Partida; tribuna con eco y espejo; primer compromiso.
- Resultados (conducta y disposición del grupo): quién participó, quién dijo «paso» toda la semana, quién pasó a tribuna, cómo recibió el grupo el eco.
- Tareas de los miembros: la hoja de Mi Punto de Partida con fecha, para la sesión individual y para el lunes.
- Temas para la próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 2, la balanza.
- Aspectos trabajados para la reinserción social: ninguno todavía; se apunta a quién trajo cada uno (es su primera red).
- Observaciones: las expectativas que apuntaste el lunes, y quién sigue en negación cerrada — para la sesión individual, no para el círculo.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el encuadre y el punto de partida (sesión 1). Materia prima que produce: las expectativas del lunes (lo que cada quien espera del tratamiento, que el Manual pide recoger en el encuadre), la hoja de Mi Punto de Partida con su renglón elegido, y lo que cada quien dijo cuando se le preguntó qué problema tiene — con sus palabras. El que contestó «ninguno» en el espejo es el que más necesita la entrevista motivacional en privado; el círculo ya hizo su parte no peleando con él.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 1 · MIRAR EL TERRENO · PRECONTEMPLACIÓN

2

Semana 2 de 24 · cinco juntas de consejería

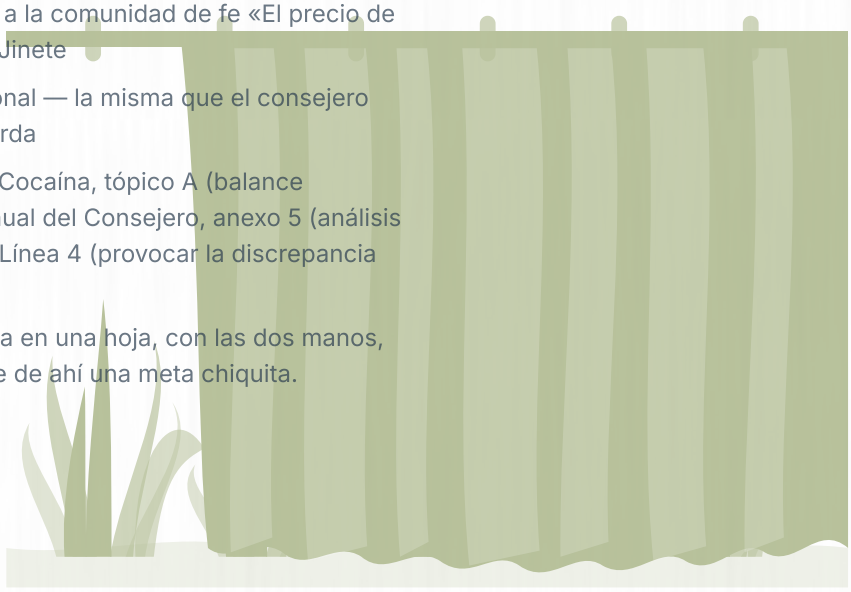
Lo que me da y lo que me cobra

Bloque 1 · Mirar el terreno · Precontemplación | Acompaña a la sesión 2 con el consejero (balance decisional y una meta) y a la comunidad de fe «El precio de la libertad» | Capítulo 2 del libro: La Sed del Jinete

Herramienta de la semana Mi Balanza Personal — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Tratamiento Breve para Usuarios de Cocaína, tópico A (balance decisional y establecimiento de metas); Manual del Consejero, anexo 5 (análisis de consecuencias para tomar decisiones) y Línea 4 (provocar la discrepancia sin discutir)

Objetivo de la semana que cada quien ponga en una hoja, con las dos manos, lo que esto le da y lo que le cobra — y saque de ahí una meta chiquita.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 2

LA JUNTA

80 min

la balanza no es para juzgar

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

De pie, en círculo. Silencio primero.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

Todos se sientan. Hoy es el primer lunes con revisión, así que se hace despacio para que quede la costumbre.

CONSEJERO

«Empezamos como vamos a empezar todos los lunes: revisando el compromiso de la semana pasada. El compromiso era que la hoja de Mi Punto de Partida existiera, con fecha. Vuelta rápida: cada quien dice "hecho" o "no hecho", y si es hecho, la enseña — no la lee, la enseña. Sin explicaciones y sin juicio. Las dos respuestas valen.»

Da la vuelta. Al que dice «hecho», un gesto de reconocimiento y nada más. Al que dice «no hecho», exactamente el mismo gesto: «gracias por decirlo». Nadie se avergüenza en este círculo por no cumplir; se avergüenza por mentir, y eso tampoco se dice — se nota. El manual llama a esto moldeamiento: reconocer los pasos chicos.

CONSEJERO

«Hoy tenemos una hora y veinte. El tema de la semana es la balanza: lo que esto me da y lo que me cobra. Una pregunta abierta para empezar, una frase: cuando escuchan la palabra "balanza", ¿qué se les viene?»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma. Son unos seis minutos.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«La semana pasada miramos dónde estamos parados. Esta semana vamos a mirar algo más incómodo: por qué seguimos parados ahí. Y para eso hay que decir una cosa que en muchos lugares no se dice: esto nos da algo. Si no nos diera nada, nadie lo haría. Nadie se levanta a las seis a conseguir una cosa que no le sirve de nada. Sirve. Sirve para dormir, o para aguantar, o para no sentir, o para ser alguien en la esquina, o para que la cabeza se calle un rato. Cada quien sabe para qué le sirve. Y el que dice "a mí no me da nada, nomás me destruye" está diciendo la mitad, igual que el que dice "a mí no me cobra nada, yo controlo".

Los manuales con los que trabaja este programa piden una cosa sencilla y difícil: poner en una hoja las dos cosas. Lo que me da seguir, y lo que me cobra seguir. Y también lo que me daría dejarlo, y lo que me costaría dejarlo. Cuatro cuadros. Fíjense que son cuatro, no dos. Porque dejar también cuesta: cuesta el alivio, cuesta la esquina, cuesta la cara que uno pone en la fiesta, cuesta aguantar lo que antes se tapaba. El que no puede decir qué le cuesta dejar, no ha empezado a mirar.

A esto se le llama estar en dos aguas. Querer y no querer al mismo tiempo. Los manuales le dicen ambivalencia, y dicen otra cosa importante: que es normal, que es el primer paso de cualquier cambio, y que no se resuelve a gritos. Nadie sale de las dos aguas porque alguien lo regañe; sale cuando ve, con sus propios ojos y en su propia letra, que la cuenta ya no le sale.

Hay una imagen del libro que acompaña esta semana: un jinete con sed, en un caballo que ya sabe el camino a la cantina. El jinete no eligió el camino; lo eligió el caballo, de tanto repetirlo. Y sin embargo el que está sentado arriba es el jinete. La balanza sirve para eso: para que el jinete vuelva a ver el camino antes de que el caballo lo tome solo.

Esta semana no vamos a decidir nada. Vamos a hacer la cuenta. Completa, con los cuatro cuadros, con la letra de cada quien. Y el viernes vamos a sacar de esa cuenta una sola cosa: una meta chiquita. No "dejar todo": una meta del tamaño de una semana. Porque la cuenta sin una meta es un lamento, y una meta sin la cuenta es una promesa de borracho. Las dos juntas son otra cosa: son el principio de decidir.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 4

> *«Poner en una hoja lo bueno y lo malo de seguir consumiendo, y lo bueno y lo malo de dejarlo, ayuda a decidir con la cabeza y no con el antojo. El consejero no discute ni convence: muestra la hoja y deja que la persona vea la diferencia entre lo que hace y lo que quiere.»*

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una frase. La pregunta es la primera mitad de la balanza, la que casi nunca se dice en voz alta: ¿qué me da esto? De verdad. No lo que me daba al principio: lo que me da hoy. El que no quiera hablar dice "paso".»

Arranca tú, con una de tu vida o de un caso sin nombre. Esta pregunta es la que hace que el grupo confíe: cuando el consejero admite que esto da algo, deja de ser el enemigo. No comentes ninguna respuesta. Si alguien dice «nada», di «gracias» y sigue: mañana en el espejo se vuelve a preguntar.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy hoy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar, no para escribir: ¿qué me cobra esto? No a los demás — a mí. Mañana lo ponemos en el espejo.»

De pie, tomados de los hombros.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 2

EL ESPEJO

85 min

la cuenta completa

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona. Todos sentados.

CONSEJERO

«Ayer dijimos qué nos da. Hoy es el día del espejo y vamos a completar la cuenta: qué nos cobra, a quién más le cobra, y qué nos costaría dejarlo. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Todos respondemos al menos una pregunta; nadie tiene que responderlas todas.»

Dos y cuatro

22 min

Forma las parejas distintas a las de la semana pasada.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno le cuenta al otro dos cosas: qué me daba esto al principio, y qué me da hoy. Si es lo mismo, se dice; si cambió, se dice cómo. El que escucha no opina.»

A los diez minutos, cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: qué me cobra. Lo primero que se les venga. No la lista completa: la primera.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. Las cuatro preguntas son los cuatro cuadros de la balanza; no lo digas — que lo descubran mañana cuando la hagan.

1. «¿Qué me da esto hoy? Lo dijimos ayer en una frase; hoy con más calma: ¿para qué me sirve?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué haces con esto que no sabes hacer sin esto?»

2. «¿Qué me cobra? A mí: el cuerpo, el sueño, el dinero, la cabeza, la palabra.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo que más te ha costado que nunca has contado en pesos?»

3. «¿A quién más le cobra? Nombres, no "mi familia": nombres.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Quién dejó de esperarte?»

4. «Si lo dejara, ¿qué me costaría? Honesto. ¿Qué extrañaría, qué tendría que aguantar sin tapar, qué lugar perdería?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo que más miedo te da de estar sin esto un mes?»

La cuarta pregunta es la que separa esta semana de un sermón. Si el grupo no puede contestarla, no lo fuerces: di que es la más difícil de las cuatro y que mañana se trabaja con las manos. El manual advierte que argumentar produce lo contrario: cuanto más insiste el consejero, más se defiende el otro. Aquí no se insiste. Se pregunta y se espera.

Si alguien empieza a dar consejos a otro («tú lo que tienes que hacer...»), párala: «Aquí cada quien habla de sí mismo. ¿Qué te cobra a ti?».

Ronda de cierre — 10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Hoy en el espejo vi que esto me cobra...".»

Tarea y cierre — 5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: vamos a hacer la balanza completa. La tarea de hoy: dormirse con la cuarta pregunta — qué me costaría dejarlo. Nada más.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 2

EL TALLER

85 min

mi balanza personal

0:00	0:08	0:15	0:27	0:35	0:58	1:10
Apertura	Los cuatro cuadros	Lluvia de ideas para el cuadro difícil	El consejero hace la suya	Trabajo en cuaderno	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona. Todos sentados, con cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Hoy es el taller. Vamos a hacer la hoja que se llama Mi Balanza Personal: la misma que voy a abrir con cada uno en la sesión individual, la misma que la app guarda. Tiene cuatro cuadros. Ayer, sin saberlo, ya contestamos los cuatro. Hoy los ponemos en su lugar.»

Los cuatro cuadros

7 min

Dibuja en el cuaderno del grupo, o en la pared, una cruz que parte la hoja en cuatro. Nómbralos en voz alta mientras los escribes.

CONSEJERO

«Arriba a la izquierda: lo bueno de seguir. Arriba a la derecha: lo malo de seguir. Abajo a la izquierda: lo bueno de dejar. Abajo a la derecha: lo malo de dejar. Los dos de arriba los contestamos el lunes y el martes. Los dos de abajo son los que casi nadie hace. Por eso los vamos a hacer juntos primero.»

Lluvia de ideas para el cuadro difícil

12 min

Lluvia de ideas del manual: un problema sencillo, todos aportan, nada se filtra. El cuadro difícil es «lo malo de dejar»: la gente no lo llena porque cree que no debe. Apunta todo lo que salga.

CONSEJERO

«El cuadro de abajo a la derecha: lo malo de dejar. ¿Qué cuesta? ¿Qué se pierde? Digan lo que se les ocurra, aunque suene mal. Yo apunto. No se vale decir "nada".»

Lo que suele salir: el alivio, los amigos de la esquina, el sueño (sin esto no duermo), la fiesta, la valentía, no sentir, el ritual, la identidad («yo soy el que aguanta»). Si sale poco, aporta tú dos: «el silencio de la cabeza» y «los que se van a alejar cuando ya no consumas con ellos».

CONSEJERO

«Ya ven que sí hay. Ahora el de abajo a la izquierda, lo bueno de dejar. Rápido: ¿qué se ganaría?»

Apunta también. Aquí suele salir de más y con palabras grandes («todo», «mi vida»). Pide que sean cosas que se puedan ver: «dormir corrido», «que mi hija me hable», «no deberle a nadie».

El consejero hace la suya

8 min

Modelamiento: hazla tú en el cuaderno del grupo, en voz alta, con un caso sin nombre o con tu propia historia. Tres o cuatro cosas por cuadro, concretas. Muestra sobre todo que el cuadro difícil se llena.

CONSEJERO

«Miren cómo queda una. Lo bueno de seguir: "duermo", "no siento el pleito de la casa", "soy alguien en el trabajo de la noche". Lo malo de seguir: "el dinero de la renta", "la mano que tiembla", "mi hijo ya no me pide nada". Lo bueno de dejar: "dormir corrido sin nada", "que me pidan cosas otra vez". Lo malo de dejar: "sentir el pleito", "perder al Chino y a los de la noche", "no saber qué hacer a las siete".»

Trabajo en cuaderno

23 min

CONSEJERO

«Ahora cada quien. Título: Mi Balanza Personal, con fecha. La cruz, los cuatro cuadros, y en cada uno por lo menos tres cosas. Cosas que se puedan ver, no palabras grandes. Veinte minutos. El cuadro que más les cueste, déjenlo al final, pero no lo dejen vacío.»

Camina por fuera. Al que tiene un cuadro vacío, pregúntale bajito por ese cuadro: «¿Qué es lo que extrañarías?» o «¿Qué te ha costado que no está en pesos?». Al que no escribe, un hermano le toma dictado.

Compartir en parejas

12 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro el cuadro que más trabajo le costó — solo ese cuadro. El que escucha: "Te escucho, hermano". Sin consejos.»

Plenaria y cierre

15 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: ¿de qué lado pesa más mi balanza hoy? No tienen que decir por qué. Solo de qué lado.»

No comentes de qué lado. Hay quien dirá que pesa más seguir, y está bien: es la verdad de hoy, y el manual pide respetar la decisión de cada quien. Apunta mentalmente quién lo dijo: es para la sesión individual.

CONSEJERO

«La hoja es de cada quien. Guárdenla con la fecha. El viernes la vamos a usar para sacar una sola meta. Y yo se la voy a pedir en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 2

LA TRIBUNA

80 min

cuando la balanza se me volteó

0:00 Apertura
0:08 Recordar el eco y el espejo
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona. Todos sentados. Debiste apuntar desde el martes a uno o dos hermanos. Si nadie, pregunta ahora.

CONSEJERO

«Hoy es la tribuna. El tema para el que pase: cuando la balanza se me volteó. El momento en que esto dejó de darme más de lo que me cobraba — si es que ya pasó. O el momento en que casi pasó y me hice el que no vi. El grupo escucha sin interrumpir. Al final, el eco y el espejo.»

Recordar el eco y el espejo

5 min

CONSEJERO

«Lo repito porque es la segunda vez: el eco es una frase con lo que oí que sintió. El espejo es una frase con lo que vi en él mientras hablaba. No hay consejos. No hay "yo en tu lugar". Si se les sale un consejo, lo guardan para la sesión individual: allá sí cabe.»

Primer testimonio

15 min

Tú te sientas entre los demás. A los doce minutos, un gesto. No rescates el silencio; espera.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió? Una frase, el que quiera.»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él?»

CONSEJERO

«Hermano, ¿quieres decir una sola cosa? No tienes que.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta: «¿A quién le gustaría pasar la semana que entra?». Apunta.

El eco y el espejo

12 min

Igual que arriba.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. A los que pasaron, gracias. Mañana cerramos la semana: traigan la balanza, porque de ahí vamos a sacar la meta.»

Busca mañana, dos minutos aparte, a quien pasó: «¿Cómo amaneciste?».

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 2

EL COMPROMISO

85 min

una meta del tamaño de una semana

0:00 Apertura
0:08 Qué es una meta chiquita
0:18 Sacar la meta de la balanza
0:35 Ronda del compromiso
1:00 Lo que me llevo
1:08 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona. Todos sentados, con la balanza.

CONSEJERO

«Cerramos la segunda semana. La semana pasada el compromiso fue que una hoja existiera. Esta semana damos un paso más: de la balanza sale una meta. Una. Chiquita. Del tamaño de una semana.»

Qué es una meta chiquita

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales de este programa insisten en algo que a la gente le parece poco: que las metas se ponen empezando por las fáciles. No por flojera: porque una meta cumplida delante de testigos vale más que diez promesas grandes. Una meta chiquita se reconoce en tres cosas. Uno: se puede hacer en una semana. Dos: se puede ver — alguien podría decir si se hizo o no. Tres: depende de mí, no de que otro haga algo. "Que mi esposa me perdone" no es meta: no depende de mí. "Escribirle una carta a mi esposa y entregársela el domingo de visita" sí es meta. "Dejar de consumir para siempre" no cabe en una semana. "Pedirle al servidor que me despierte a las seis los cinco días" sí cabe.»

CONSEJERO

«Y la meta sale de la balanza. Del cuadro de lo bueno de dejar, o del de lo malo de seguir. Miren su hoja: ¿qué cosa de esas dos columnas se puede empezar a mover esta semana, aunque sea un centímetro?»

Sacar la meta de la balanza

17 min

CONSEJERO

«Quince minutos. Lean su balanza completa. Elijan una cosa de la columna de la derecha — lo malo de seguir o lo bueno de dejar. Y conviértanla en una meta con las tres reglas: cabe en una semana, se puede ver, depende de mí. Escríbanla abajo de la balanza, con fecha y la palabra "Meta".»

Camina por fuera. Ayuda a bajar el tamaño: al que escribe «recuperar a mi familia», pregúntale «¿qué harías esta semana que tu familia pudiera ver?». Al que no encuentra, ofrécele las de siempre: dormir a una hora, escribir una carta, pedir una cita con el médico de la casa, hacer una llamada. El manual dice: una meta realista y alcanzable, que respete las capacidades del momento.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien lee su meta — solo la meta. Y el círculo responde: "Te escuchamos, hermano." El lunes se revisa: hecha o no hecha.»

Arranca tú con la tuya. Si una meta no cumple las tres reglas, no la corrijas delante del grupo: al terminar la vuelta, di en general «hay dos o tres que se pueden hacer más chiquitas; los busco al rato», y hazlo aparte.

CONSEJERO

«Quedan apuntadas con fecha. Son metas de una semana. El que la cumpla, la enseña el lunes. El que no, dice "no hecha" y es igual de bienvenido: aquí no se reprueba a nadie, se aprende.»

Lo que me llevo

8 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

12 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 3.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la segunda semana. Esta semana hicimos la cuenta completa: lo que nos da, lo que nos cobra, a quién le cobra, y lo que costaría dejarlo. Nadie prometió dejar nada. Cada quien sacó una meta del tamaño de una semana. La semana que entra vamos a mirar otra cosa: qué pasa antes, durante y después — el momento exacto en que el caballo toma el camino solo. Hoy nomás ya no podemos decir que la cuenta no nos sale.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44). Los campos:

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 2 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien haga la balanza completa y saque una meta de una semana.
- Aspectos trabajados: revisión del primer compromiso; dos y cuatro; los cuatro cuadros; Mi Balanza Personal; tribuna con eco y espejo; la meta.
- Resultados: cuántos enseñaron la hoja el lunes; quién dijo que su balanza pesa más hacia seguir (sin juicio: es la verdad de hoy); quién pasó a tribuna; cómo recibió el grupo el cuadro difícil.
- Tareas: la meta escrita, para el lunes y para la sesión individual.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 3, antes-durante-después (análisis funcional).
- Reinserción social: las metas que tocan a alguien de afuera (cartas, llamadas, visitas) — apúntalas: son los primeros hilos.
- Observaciones: las metas que hubo que hacer más chiquitas, y quién no llenó el cuadro de lo malo de dejar.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el balance decisional y el establecimiento de metas (sesión 2, tópico A del TBUC). Materia prima que produce: Mi Balanza Personal con sus cuatro cuadros —el de «lo malo de dejar» es el que más dice de la ambivalencia real—, de qué lado dijo cada quien que pesa, y la meta de una semana. En la sesión individual conviene revisar la meta con las tres reglas y, si la balanza pesa hacia seguir, no discutirlo: usar la discrepancia entre lo que la persona valora (los nombres de la pregunta 3) y lo que hace, que es lo que el manual pide para esta etapa.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 1 · MIRAR EL TERRENO · PRECONTEMPLACIÓN

3

Semana 3 de 24 · cinco juntas de consejería

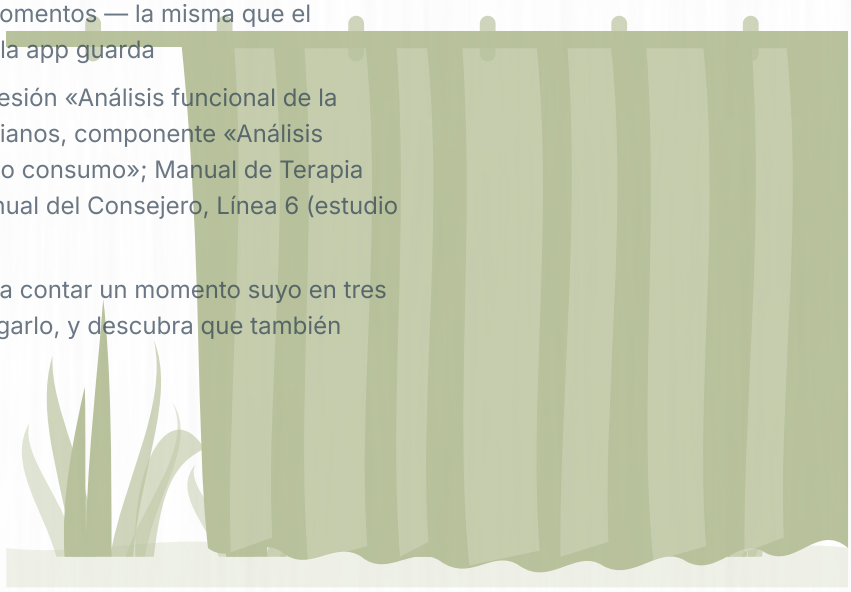
Antes, durante y después

Bloque 1 · Mirar el terreno · Precontemplación | Acompaña a la sesión 3 con el consejero (análisis funcional del consumo) y a la comunidad de fe «Las mañas del esclavo» | Capítulo 3 del libro: El Grito en el Pinar

Herramienta de la semana Mi Bitácora de Momentos — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Programa de Recaídas, sesión «Análisis funcional de la conducta»; Programa de Satisfactores Cotidianos, componente «Análisis funcional de la conducta de consumo y de no consumo»; Manual de Terapia Individual, módulo de análisis funcional; Manual del Consejero, Línea 6 (estudio de caso)

Objetivo de la semana que cada quien pueda contar un momento suyo en tres tiempos —antes, durante, después— sin juzgarlo, y descubra que también tiene momentos en que no lo hizo.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 3

LA JUNTA

80 min

el detective de sí mismo

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio primero. Antífona.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión del compromiso: la meta de una semana. Vuelta rápida: "hecha" o "no hecha". Si es hecha, díganla en una frase. Sin juicio, sin explicar.»

Da la vuelta. El mismo gesto para las dos respuestas. Si alguien cumplió a medias, di «eso cuenta como empezada; el lunes que entra la terminas» — el manual llama a eso moldear: reconocer el avance chico.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana vamos a hacer de detectives, pero de nosotros mismos. Pregunta para abrir, una frase: la última vez que consumí, ¿dónde estaba? Solo el lugar.»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«La semana pasada hicimos la cuenta: qué nos da y qué nos cobra. Esta semana vamos a mirar el momento. No la vida entera: el momento. Porque nadie consume "en general". Uno consume un martes a las siete, en una esquina, después de una llamada, con un pensamiento en la cabeza y un nudo en el estómago. Y si uno no conoce ese martes, no conoce nada.

Los manuales de este programa tienen una herramienta para eso, y es tan sencilla que parece poca cosa: partir el momento en tres. Antes, durante y después. Antes: dónde estaba, con quién, qué hora era, qué había pasado, qué pensé, qué sentí en el cuerpo. Durante: qué hice exactamente. Después: qué pasó de bueno en los primeros minutos —porque algo bueno pasó, si no, no lo haríamos— y qué pasó de malo en las horas y los días siguientes. Tres columnas. Un renglón por momento.

Fíjense en lo que esta herramienta no hace: no juzga. No pregunta si estuvo bien o mal. Pregunta qué pasó. Un detective que llega a una casa no empieza diciendo "qué mal"; empieza diciendo "a ver, ¿por dónde entraron?". Eso vamos a hacer con nosotros: ver por dónde entra.

Y hay una parte de esta herramienta que casi nadie usa y que es la más valiosa. Los manuales piden mirar también los momentos en que no consumí. Porque los hay. Todos aquí han tenido tardes en que las ganas llegaron y no pasó nada. ¿Qué fue distinto esa tarde? ¿Dónde estaba, con quién, qué pensó, qué hizo en lugar de? Ahí está escondida la salida, y uno ni la mira porque cree que fue suerte. No fue suerte. Fue una cadena distinta. Y las cadenas se pueden repetir.

En la comunidad de fe, esta semana se habla de las mañas del esclavo: evadir, quejarse, negar, culpar, justificar, cambiar de tema. Son las mañas que uno usa para no mirar el martes a las siete. "Es que me buscaron." "Es que estaba estresado." "Es que en mi familia todos." Todas pueden ser ciertas. Y ninguna dice qué pasó antes, durante y después. Esta semana no vamos a pelear con las mañas: vamos a hacer algo mejor. Vamos a describir el momento con tanto detalle que las mañas ya no quepan.

Hay una imagen del libro que acompaña esta semana: un grito en un pinar, y el eco que vuelve. El eco no juzga el grito: lo devuelve tal cual. Eso es un análisis funcional. Eso es este círculo cuando hace su trabajo.»

La lectura

5 min

PROGRAMA DE SATISFACTORES COTIDIANOS

«Para cambiar una conducta hay que conocer qué la dispara y qué la mantiene. El análisis funcional mira lo que pasa antes —el lugar, la gente, el pensamiento, el sentimiento— y lo que

pasa después —lo agradable inmediato y lo desagradable que llega luego—. Y mira lo mismo en las ocasiones en que la persona no consumió, porque ahí están sus recursos.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: la última vez, ¿qué pasó justo antes? No la historia entera. Lo de antes: dónde, con quién, qué había pasado ese día. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con un caso sin nombre, en tres frases: antes, durante, después. Que vean el tamaño. No comentes ninguna respuesta. Si alguien se va a la maña —«es que mi mamá»— no lo corrijas; pregunta con suavidad: «¿Y dónde estabas tú en ese momento?». Es la única pregunta que se vale hacer hoy.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: una vez en que llegaron las ganas y no pasó nada. Búsquenla en la memoria. Mañana la vamos a poner en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 3

EL ESPEJO

85 min

el martes a las siete

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona. Todos sentados.

CONSEJERO

«Ayer miramos el antes. Hoy vamos a mirar los tres tiempos completos, y también la vez que no pasó nada. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Todos respondemos al menos una.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta la última vez en tres tiempos: antes, durante, después. Como detective: hechos, no excusas. El que escucha no opina; si el otro se va a la maña, le pregunta "¿y dónde estabas tú?".»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una vez que llegaron las ganas y no consumí. ¿Qué fue distinto? Una frase cada uno.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. Las tres primeras son las tres columnas; la cuarta es el análisis de no consumo, que es donde están los recursos.

1. «¿Qué pasó justo antes, la última vez? Lugar, hora, gente, qué había pasado ese día, qué pensé, qué sentí en el cuerpo.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué sentiste en el estómago o en las manos un rato antes?»

2. «¿Qué pasó después, en los primeros minutos? Lo bueno. Lo que me dio.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué se calló, qué se aflojó, qué se olvidó?»

3. «¿Y qué pasó después, en las horas o los días siguientes? Lo que llegó luego.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A qué hora empezó a cobrar? ¿Al otro día, a la semana?»

4. «Una vez que llegaron las ganas y no lo hice: ¿qué fue distinto? ¿Dónde estaba, con quién, qué hice en lugar de?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Quién estaba contigo esa vez que no estaba las otras veces?»

La cuarta pregunta suele recibir «fue suerte» o «no me acuerdo». No aceptes ninguna de las dos: «La suerte también tiene lugar y hora. ¿Dónde estabas?». Es la pregunta más importante de la semana; dale tiempo. Si un hermano dice que nunca ha podido, no lo contradigas: «Gracias. Esta semana vamos a buscar una, aunque sea de una hora».

Si alguien empieza a analizar a otro («lo tuyo es que...»), regla uno: «Aquí cada quien es detective de sí mismo».

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Hoy descubrí que antes de consumir, yo...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: la bitácora. Tarea de hoy: dormirse con la cuarta pregunta — la vez que no pasó nada, qué fue distinto.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 3

EL TALLER

85 min

mi bitácora de momentos

0:00 Apertura	**0:08** Las tres columnas	**0:15** Estudio de caso en equipos	**0:35** El consejero hace la suya	**0:42** Trabajo en cuaderno	**1:02** Compartir en parejas	**1:12** Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller. Hoy hacemos Mi Bitácora de Momentos: la misma hoja que abro con cada uno en la sesión individual y la que la app guarda. Tres columnas, dos renglones: un momento en que sí, y uno en que no. Primero vamos a practicar con un caso que no es de nadie de aquí.»

Las tres columnas

7 min

Dibuja tres columnas en el cuaderno del grupo o en la pared: ANTES · DURANTE · DESPUÉS. Debajo de ANTES escribe en chico: lugar, hora, gente, qué pasó, qué pensé, qué sentí. Debajo de DESPUÉS: lo bueno inmediato / lo malo después.

CONSEJERO

«Antes: seis cosas, lugar, hora, gente, qué pasó, qué pensé, qué sentí. Durante: qué hice, exactamente. Después: dos renglones, lo bueno de inmediato y lo malo que llegó luego. Así se llena.»

Estudio de caso en equipos

20 min

Estudio de caso, técnica del manual: el consejero propone una historia y los equipos la analizan. Lee el caso despacio, dos veces. Equipos de tres o cuatro.

CONSEJERO

«El caso. Léanlo conmigo. "Rubén sale del trabajo a las seis. Le pagaron. Se sube al camión y le llega un mensaje de su hermana: que su mamá otra vez en el hospital. Piensa: ya ni modo, yo no puedo hacer nada. Siente un nudo en la garganta y calor en la cara. Se baja dos paradas antes, donde está el Chino. Consume. En diez minutos el nudo se fue y se siente tranquilo, hasta se ríe. Llega a la casa a la una. Al otro día no fue a trabajar, gastó la mitad de la quincena, y su hermana no le contesta el teléfono."»

CONSEJERO

«En equipos, diez minutos: llenen las tres columnas del caso de Rubén. Todo lo que puedan sacar del antes. Y una pregunta más: ¿en qué punto de la cadena pudo pasar algo distinto?»

A los diez minutos, un vocero por equipo dice la columna del antes y el punto donde pudo cambiar. Lo que suele salir: el mensaje, el pensamiento «yo no puedo hacer nada», el nudo, bajarse dos paradas antes. Subraya que la cadena tiene varios eslabones y que ninguno era el consumo todavía.

El consejero hace la suya

7 min

Modelamiento: llena las tres columnas con un momento tuyo o de un caso sin nombre, en voz alta, y luego un segundo renglón con una vez que no pasó nada.

CONSEJERO

«Ahora miren cómo queda una de verdad, con los dos renglones: un momento que sí, y uno que no. Fíjense qué cambió en el antes del renglón de abajo.»

Trabajo en cuaderno

20 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Bitácora de Momentos, con fecha. Tres columnas. Renglón uno: la última vez, o una que recuerden bien. Renglón dos: una vez que llegaron las ganas y no pasó nada. Los dos renglones completos, con el antes de seis cosas. Veinte minutos. Si el renglón dos no aparece, pongan una vez que aguantaron aunque fuera una hora: también cuenta.»

Camina por fuera. Al que tiene el antes flaco, pregúntale por el cuerpo: «¿Qué sentías en las manos?». Al que no tiene renglón dos, ayúdalo: «¿Alguna vez saliste de un lugar sin consumir? ¿Qué pasó ese día?».

Compartir en parejas

10 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro solo el renglón dos: la vez que no. El que escucha: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

13 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: en mi renglón dos, lo que fue distinto fue...»

Apunta en el cuaderno del grupo lo que sale: gente, lugar, una llamada, dormir, comer. Es el primer inventario de recursos del grupo; lo vas a usar en la semana 20.

CONSEJERO

«Guarden la hoja con fecha. Esta semana la vamos a seguir llenando — el viernes les digo cómo. Y yo se la voy a pedir en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 3

LA TRIBUNA

80 min

el momento exacto

0:00	0:08	0:13	0:28	0:43	0:58	1:10
Apertura	El tema de hoy	Primer testimonio	El eco y el espejo	Segundo testimonio	El eco y el espejo	Cierre

Apertura

8 min

Antífona. Uno o dos apuntados desde el martes.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el momento exacto. Una vez, contada en tres tiempos, con todo lo que había antes. Y si quiere, también la vez que no pasó nada. El grupo escucha sin interrumpir. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Le pido al que pase que no cuente su vida: que cuente un martes. Un día, una hora, un lugar. Con lo que pensó y lo que sintió en el cuerpo. Y al grupo le pido que el eco sea sobre lo que sintió, y el espejo sobre lo que vieron. Nada de "lo que hubieras hecho".»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce minutos, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió, antes del momento?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras contaba el antes?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio — 15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo — 12 min

Igual.

Cierre — 10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan la bitácora.»

Busca mañana a quien pasó: dos minutos aparte.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Junta | Espejo | Taller | **Tribuna** | Compromiso

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 3

EL COMPROMISO

85 min

tres renglones en la semana

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Preparar la hoja
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona. Con la bitácora.

CONSEJERO

«Cerramos la tercera semana. Esta semana el compromiso es distinto a los anteriores: no es una hoja que ya existe, es una hoja que se va a llenar durante los días que vienen.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales de este programa usan una cosa que se llama autorregistro: apuntar, el mismo día, lo que pasó cuando llegaron las ganas. No cuando consumí — aquí adentro eso no debería pasar—: cuando llegaron las ganas. Porque las ganas van a llegar. El compromiso de esta semana es llenar tres renglones más en la bitácora, de aquí al lunes: tres momentos en que llegaron las ganas, con su antes, su durante —qué hice en lugar de— y su después. Tres renglones. Con fecha y hora. El lunes se enseñan.»

CONSEJERO

«Fíjense en lo que esto hace: cada renglón que escriban es un renglón dos. Una vez que llegaron las ganas y no pasó nada. Para el lunes van a tener tres pruebas, con letra suya, de que la cadena se puede cortar. Eso no lo compra nadie. Lo escribe uno.»

Preparar la hoja

12 min

CONSEJERO

«Diez minutos. En la bitácora, debajo de los dos renglones del miércoles, dejen tres renglones vacíos con las tres columnas ya dibujadas, y en el margen la palabra "Compromiso" con la fecha de hoy. Y en el antes, escriban de una vez la lista chica para no olvidarla: lugar, hora, gente, qué pasó, qué pensé, qué sentí.»

Camina por fuera. Al que no tenga cuaderno, el servidor le consigue hoja. Al que escribe con dificultad, un hermano de confianza puede tomarle dictado durante la semana; acuérdenlo ahora, delante de ti.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice en voz alta: "Me comprometo a tres renglones para el lunes". Y el círculo: "Te escuchamos, hermano". Y una cosa más, el que quiera: a quién le va a pedir que le tome dictado, si lo necesita.»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes, hoja en mano: tres renglones, o los que hayan salido. Dos también cuentan. Uno también cuenta. Cero se dice en voz alta y no pasa nada.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 4.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la tercera semana. Esta semana fuimos detectives: partimos el momento en tres, miramos por dónde entra, y descubrimos que también tenemos momentos en que no entró. La semana que entra vamos a mirar de dónde venimos y quién nos sostiene: la familia de la que salimos y la red que tenemos hoy. Hoy nomás ya no podemos decir que "nos pasa" sin saber cómo.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 3 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien cuente un momento en tres tiempos y encuentre uno en que no consumió.
- Aspectos trabajados: revisión de la meta; dos y cuatro; estudio de caso (Rubén); Mi Bitácora de Momentos con renglón de consumo y de no consumo; tribuna; compromiso del autorregistro.
- Resultados: cuántas metas se cumplieron; quién no encontró renglón dos; qué recursos salieron en la plenaria del miércoles (apúntalos: son del grupo).
- Tareas: tres renglones de autorregistro para el lunes.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 4, raíces y red de apoyo.
- Reinserción social: las personas que aparecieron en los renglones dos («estaba con mi hermano») — son red, aunque nadie la haya llamado así todavía.
- Observaciones: quién se va a la maña en cada pregunta (evadir, culpar, justificar), sin etiquetarlo; es para la sesión individual.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el análisis funcional del consumo (sesión 3; Recaídas y Satisfactores Cotidianos). Materia prima que produce: Mi Bitácora de Momentos con un renglón de consumo y uno de no consumo, y —si cumplió— tres renglones de autorregistro de la semana. El renglón de no consumo es el que más sirve para la sesión individual: ahí está lo que la persona ya sabe hacer. Los recursos que salieron en la plenaria del miércoles (quién estaba, qué hizo en lugar de) conviene guardarlos: son el primer inventario para el plan de prevención de la semana 20.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 1 · MIRAR EL TERRENO · PRECONTEMPLACIÓN

4

Semana 4 de 24 · cinco juntas de consejería

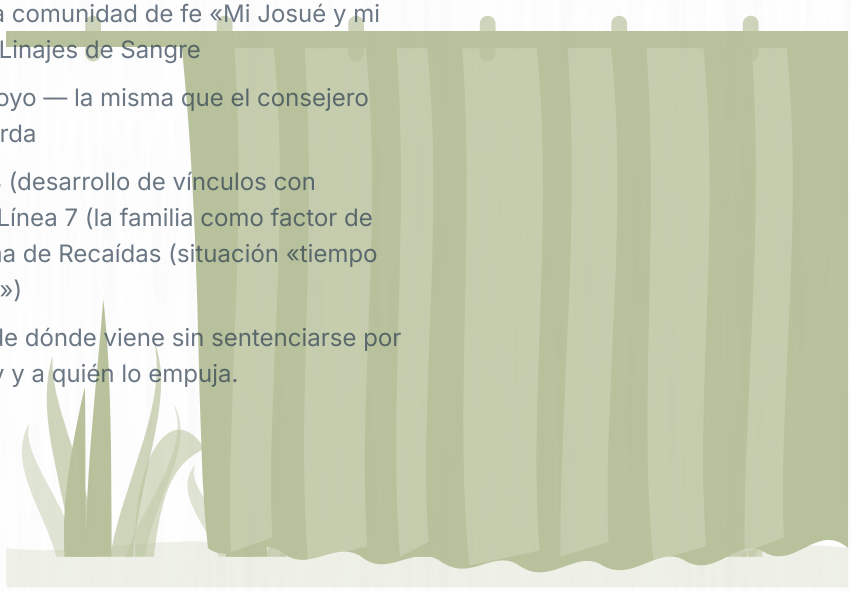
De dónde vengo y quién me sostiene

Bloque 1 · Mirar el terreno · Precontemplación | Acompaña a la sesión 4 con el consejero (genograma y red de apoyo) y a la comunidad de fe «Mi Josué y mi caja de herramientas» | Capítulo 4 del libro: Linajes de Sangre

Herramienta de la semana Mi Círculo de Apoyo — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 5 §5.6.3 (desarrollo de vínculos con personas significativas y redes de apoyo) y Línea 7 (la familia como factor de riesgo y de protección); Manual del Programa de Recaídas (situación «tiempo placentero con otros» y «conflicto con otros»)

Objetivo de la semana que cada quien vea de dónde viene sin sentenciarse por ello, y ponga nombre a quién lo sostiene hoy y a quién lo empuja.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 4

LA JUNTA

80 min

el mapa no es la sentencia

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: los tres renglones de la bitácora. Vuelta rápida: cuántos salieron. Tres, dos, uno o cero. Se enseña la hoja, no se lee. Sin juicio.»

Da la vuelta. A quien trajo uno, el mismo gesto que a quien trajo tres. Si alguien trajo cero, «gracias por decirlo; esta semana se sigue llenando». Pide a dos o tres voluntarios que digan qué hicieron en lugar de, en una frase — y apúntalo en el cuaderno del grupo: crece el inventario de recursos.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana miramos de dónde venimos y quién nos sostiene. Pregunta para abrir, una frase: en mi casa, esto ya estaba antes de mí. ¿Sí o no? Y si sí, ¿quién?»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Hay una frase que se oye mucho en estos lugares y que quiero poner sobre la mesa desde el principio: "es que en mi familia todos". Es cierta en muchos casos. Y es una trampa en todos. Es cierta porque esto se aprende en casa: uno vio a alguien tomar para aguantar, vio a alguien callar para no pelear, vio a alguien irse para no ver. Uno no inventó nada. Y es trampa porque, dicha así, sirve para no mirar: si en mi familia todos, entonces yo no soy nadie, y si yo no soy nadie, no hay nada que hacer.

Los manuales lo dicen de otro modo: la familia es un mapa, no una sentencia. Un mapa dice de dónde vienen los caminos y por dónde suelen pasar. No dice adónde tienes que ir. Esta semana vamos a hacer un mapa chico —el grande lo van a hacer con el consejero en privado— y vamos a mirar dos cosas en él. Lo que se repite: quién consumía, quién callaba, quién pegaba, quién se fue. Y lo que también se repite y nadie apunta: quién aguantó, quién trabajó, quién cocinaba, quién rezaba, quién se quedó. Porque de esa casa también salió lo bueno que uno tiene, y uno se olvida.

Y luego vamos a mirar el hoy. El manual habla de personas significativas y de redes de apoyo, y lo dice sin romanticismo: hay gente que me sostiene, gente que está pero no sabe cómo, y gente que me empuja. Todos tenemos las tres. La red no es "mi familia" ni "mis amigos": son nombres, uno por uno, y cada nombre en su lugar. El que dice "nadie me apoya" casi siempre tiene a alguien en el círculo del medio, que sí está pero no sabe cómo. Y el que dice "mis amigos me apoyan" a veces tiene en el círculo de adentro a los que lo esperan con el paquete.

Hay una cosa más, la más difícil. En la lista de los que me sostienen, casi siempre falta alguien a quien dejé de buscar. Alguien a quien le fallé tanto que ya no lo llamo, no porque él se haya ido, sino porque a mí me da vergüenza. Esa persona suele ser la que más sostiene. No vamos a llamarla esta semana, ni la que sigue. Pero vamos a apuntar el nombre. Un nombre apuntado es una puerta que no se cerró del todo.

En la comunidad de fe, esta semana se pregunta quién fue tu Josué: el que te llevó de la mano cuando tú no podías. En el libro, el capítulo se llama Linajes de Sangre, y cuenta de dónde viene cada quien. Aquí vamos a hacer las dos cosas: el linaje y el Josué. De dónde vengo, y quién me sostiene. Sin sentencias.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 5

«La relación con la familia y otras personas significativas es uno de los vínculos más fuertes que tiene la persona: le da pertenencia, respaldo y compañía. Pero a veces ese vínculo está roto, o

empuja al consumo. El consejero ayuda a identificar quién apoya de verdad, quién puede aprender a apoyar, y de quién conviene cuidarse.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿qué se repite en mi familia? Lo que se repite de lo pesado — y si pueden, también una cosa que se repite de lo bueno. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con un caso sin nombre, con las dos cosas: lo pesado y lo bueno. Si alguien solo dice lo pesado, no lo fuerces a lo bueno hoy; mañana vuelve. Si alguien dice «en mi familia no hay nada de eso, yo solo», di «gracias» y sigue: también es un mapa.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: tres nombres. Uno que me sostiene, uno que me empuja, y uno al que dejé de buscar. Solo pensarlos. Mañana los ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 4

EL ESPEJO

85 min

los nombres

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona.

CONSEJERO

«Ayer miramos qué se repite. Hoy ponemos nombres: quién en mi casa, quién me sostiene hoy, quién me empuja, a quién dejé de buscar. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta cada uno.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: en mi familia, quién hizo lo mismo que yo — y quién no lo hizo, aunque tuviera las mismas razones. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: la persona que hoy me sostiene de verdad. El nombre y por qué.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. Aquí salen historias duras: golpes, abandono, abuso. No las abras más de lo que la persona abra. Si algo pide más, se anota para la sesión individual o para el psicólogo, y se le dice a la persona aparte.

1. «¿Qué se repite en mi familia? El consumo, el silencio, los golpes, el irse. Y quién lo hacía.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A quién te pareces cuando estás en lo peor?»

2. «¿Qué aprendí de bueno en esa casa? También hubo. Quién aguantaba, quién trabajaba, quién se quedó.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué sabes hacer que aprendiste viendo a alguien de tu casa?»

3. «Hoy: ¿quién me sostiene de verdad, y quién me empuja? Nombres. Y cuidado con la esquina: ¿los de la esquina en cuál lista van?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Quién te visita, y quién te espera afuera con el paquete?»

4. «¿A quién dejé de buscar que sí me sostendría? El que no llamo por vergüenza, no porque se haya ido.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A quién le debes una llamada que no te atreves a hacer?»

La pregunta 3 tiene una trampa que el manual señala: mucha gente pone en el círculo de adentro a los compañeros de consumo, porque son los que «siempre están». No lo corrijas en el círculo. Pregunta: «¿Ése te sostiene, o te acompaña?». Que la diferencia la haga cada quien.

Si alguien llora en la 4: silencio. «Gracias, hermano.» Sigue.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Hoy en el espejo vi que me sostiene...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: el círculo de apoyo. Tarea: dormirse con el nombre de la pregunta cuatro. Solo el nombre.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 4

EL TALLER

85 min

mi círculo de apoyo

0:00	0:08	0:16	0:28	0:36	1:00	1:12
Apertura	Los tres círculos y el árbol chico	Lluvia de ideas: qué es apoyar	El consejero hace el suyo	Trabajo en cuaderno	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller. Hoy hacemos dos cosas en una hoja: el árbol chico y Mi Círculo de Apoyo. El árbol grande —el genograma— lo van a hacer conmigo en la sesión individual; aquí hacemos el chico para tenerlo a la mano. El círculo es la misma hoja que la app guarda.»

Los tres círculos y el árbol chico

8 min

Dibuja en el cuaderno del grupo, o en la pared: arriba, un árbol de tres pisos —abuelos, padres, yo y hermanos— y una marca al lado de cada nombre que consumía. Abajo, tres círculos uno dentro de otro.

CONSEJERO

«El árbol chico: tres pisos. Abuelos, padres y tíos, yo y mis hermanos. Nombres, y una marquita junto al que consumía o al que hacía lo que yo hago. Y una segunda marca, distinta, junto al que aguantó, al que se quedó. Los dos tipos de marca. Eso es todo el árbol.»

CONSEJERO

«Los tres círculos. El de adentro: los que me sostienen de verdad. El del medio: los que están pero no saben cómo — me regañan, me vigilan, me dan dinero, me quieren y no saben qué hacer. El de afuera: los que me empujan, de los que hay que cuidarse. Un nombre no puede estar en dos círculos. Si dudan, va en el del medio.»

Lluvia de ideas: qué es apoyar

12 min

Lluvia de ideas del manual. La pregunta es concreta a propósito: si no se define, todos ponen «mi mamá» adentro aunque su mamá los esté hundiendo en dinero.

CONSEJERO

«Antes de poner nombres: ¿qué es apoyar? No "estar ahí". Cosas que se pueden ver. Digan lo que se les ocurra, yo apunto.»

Lo que suele salir: me visita, me escucha sin regañar, no me da dinero, me dice la verdad, me espera, no me ofrece, me pregunta cómo estoy y se aguanta la respuesta. Si sale «me da dinero», pregúntale al grupo: «¿Eso sostiene o empuja?». Deja que discutan un minuto; luego cierra: «Depende. Por eso hay círculo del medio».

El consejero hace el suyo

8 min

Modelamiento con un caso sin nombre: el árbol chico con las dos marcas, y los tres círculos con dos o tres nombres cada uno. Muestra sobre todo un nombre que cambia de círculo cuando se piensa bien.

CONSEJERO

«Miren cómo queda uno. Y fíjense en éste: "mi compadre" — lo iba a poner adentro porque siempre está; pero siempre está con el paquete. Va afuera. Y "mi hermana", que me regaña todo el tiempo: va en medio, porque me quiere y no sabe cómo. Y aquí, en el de adentro, un nombre que casi no pongo: mi tío Nacho, al que no le hablo desde hace tres años. Va adentro, con una raya al lado: "dejé de buscarlo".»

Trabajo en cuaderno

24 min

CONSEJERO

«Cada quien. Arriba el árbol chico con las dos marcas. Abajo los tres círculos con nombres, y el título Mi Círculo de Apoyo con fecha. Y en el círculo de adentro, con una raya al lado, el nombre de la pregunta cuatro: el que dejé de buscar. Veinte minutos.»

Camina por fuera. Al que tiene el círculo de adentro vacío, ayúdalo: «¿Quién te trajo aquí? ¿Quién te ha visitado?». Al que tiene la esquina adentro, no lo corrijas; pregunta: «¿Ése te sostiene o te acompaña?». Al que no escribe, un hermano le toma dictado.

Compartir en parejas

12 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le dice al otro un solo nombre: uno del círculo de adentro, y por qué está ahí. El que escucha: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

13 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: ¿cuántos nombres tengo en el círculo de adentro? Solo el número.»

Apunta los números en el cuaderno del grupo, sin nombres. El que tiene cero o uno es prioridad para la sesión individual y para la Línea 7: hay que construirle red antes del egreso.

CONSEJERO

«Guarden la hoja con fecha. El viernes vamos a hacer algo con ella. Y yo se la pido en la sesión individual, para hacer el árbol grande.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Junta | Espejo | **Taller** | Tribuna | Compromiso

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 4

LA TRIBUNA

80 min

el que no se rindió conmigo

0:00	0:08	0:13	0:28	0:43	0:58	1:10
Apertura	El tema de hoy	Primer testimonio	El eco y el espejo	Segundo testimonio	El eco y el espejo	Cierre

Apertura

8 min

Antífona. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: la persona que no se rindió conmigo. Quién fue, qué hizo, qué le costó, y dónde está hoy en mi círculo. O, si quiere, la otra historia: la persona a la que dejé de buscar. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase le pido que hable de esa persona con hechos: qué hizo, qué dijo, qué no hizo. Y de él mismo: qué sintió cuando esa persona no se rindió. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "deberías llamarla".»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan el círculo de apoyo.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 4

EL COMPROMISO

85 min

una puerta que no se cerró

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Elegir la acción
0:33 Ronda del compromiso
0:58 Lo que me llevo
1:06 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona. Con el círculo de apoyo.

CONSEJERO

«Cerramos la cuarta semana, la última del bloque de mirar el terreno. Esta semana el compromiso tiene que ver con un nombre del círculo de adentro.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«El manual dice que la red de apoyo no se tiene: se construye, y se construye con actos chicos. El compromiso de esta semana es un acto hacia un nombre del círculo de adentro. Uno solo. Puede ser una carta escrita y entregada en la visita. Puede ser una llamada, si la casa lo permite. Puede ser decirle a alguien de aquí adentro, de frente: "estás en mi círculo". Puede ser, para el más valiente, escribirle al nombre de la raya — al que dejé de buscar— aunque la carta no se mande todavía. La regla es la de siempre: cabe en una semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y una advertencia. Si el nombre está en el círculo del medio —el que quiere y no sabe cómo—, la acción no es reclamarle. Es decirle una cosa que sí puede hacer: "cuando vengas, no me preguntes si ya, pregúntame cómo estoy". Eso es enseñarle a apoyar. Los manuales lo hacen con las familias en un taller aparte; aquí empezamos con una frase.»

Elegir la acción

15 min

CONSEJERO

«Quince minutos. Miren el círculo. Elijan un nombre. Escriban abajo la acción con las tres reglas, con fecha, y la palabra "Compromiso". Si es carta, empiecen a escribirla ahora; si es una frase para alguien de aquí, escríbanla tal cual la van a decir.»

Camina por fuera. Al que elige al nombre de la raya, dile bajito: «Escríbela; mandarla no es el compromiso, escribirla sí». Al que no encuentra nombre, ofrécele el más cercano: «¿Quién de aquí adentro te ha sostenido estas cuatro semanas?».

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice el nombre y la acción — sin explicar. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes se revisa: hecha o no hecha. Una carta escrita y no entregada también cuenta como hecha si el compromiso era escribirla.»

Lo que me llevo

8 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De estas cuatro semanas me llevo...". Hoy la vuelta es de las cuatro, no de una: cerramos bloque.»

Servidor entrante y cierre

14 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 5.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la cuarta semana. En estas cuatro miramos el terreno: dónde estoy parado, qué me da y qué me cobra, por dónde entra, y de dónde vengo y quién me sostiene. Cuatro hojas con fecha, con la letra de cada quien. Nadie prometió dejar nada. Y sin embargo, miren su cuaderno: cuatro hojas que no existían hace un mes. La semana que entra empezamos a mirar hacia adentro: lo que traigo por dentro — los nervios, la tristeza, lo que se siente cuando no hay con qué taparlo. Hoy nomás ya no podemos decir que estamos solos: hay nombres en el círculo.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 4 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien vea de dónde viene sin sentenciarse, y nombre quién lo sostiene y quién lo empuja.
- Aspectos trabajados: revisión del autorregistro; dos y cuatro; el árbol chico; lluvia de ideas «qué es apoyar»; Mi Círculo de Apoyo; tribuna; compromiso de un acto hacia la red.
- Resultados: cuántos renglones de autorregistro trajo el grupo; cuántos nombres tiene cada quien en el círculo de adentro (los de cero o uno, con nombre, para la sesión individual); quién puso a la esquina adentro.
- Tareas: el acto hacia un nombre del círculo, para el lunes.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 5, lo que traigo por dentro (ansiedad y tristeza). Empieza el bloque 1 en su segunda mitad: ya no se mira solo afuera.
- Reinserción social: los nombres del círculo de adentro y del medio son la red de egreso; los del medio son candidatos al taller de familias (Línea 7).
- Observaciones: las historias que pidieron más de lo que el círculo puede dar (golpes, abandono, abuso) — con nombre, para canalizar a psicología, y sin haberlas abierto en el círculo.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el genograma y la red de apoyo (sesión 4; Manual del Consejero §5.6.3 y Línea 7). Materia prima que produce: el árbol chico con las dos marcas —lo que se repite de lo pesado y de lo bueno—, que es el arranque del genograma; Mi Círculo de Apoyo con sus tres anillos y el nombre de la raya; y el número de personas en el anillo de adentro. Quien tiene cero o uno necesita que la sesión individual construya red antes que cualquier otra cosa. Quien puso a los compañeros de consumo adentro no está mintiendo: está diciendo que no distingue todavía sostener de acompañar, y eso es trabajo de la entrevista motivacional, no de la corrección.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 1 · MIRAR EL TERRENO · PRECONTEMPLACIÓN

5

Semana 5 de 24 · cinco juntas de consejería

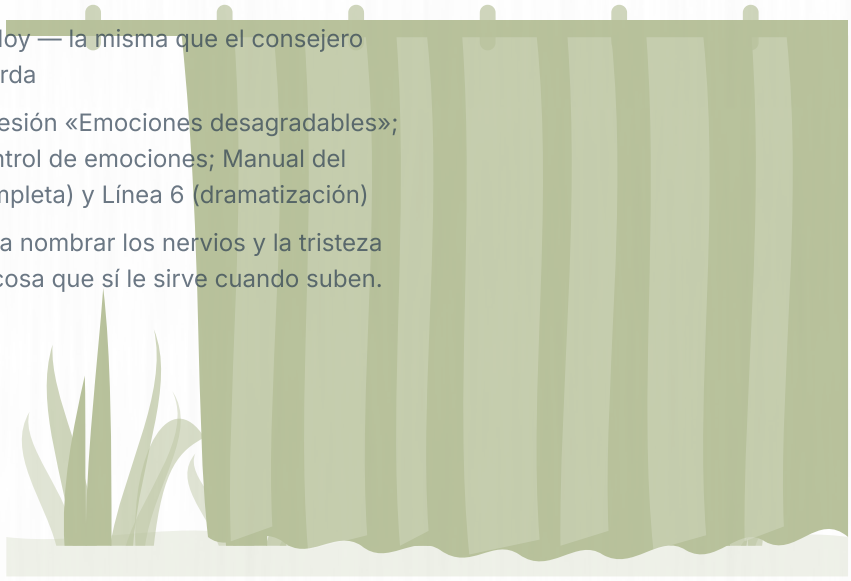
Lo que traigo por dentro

Bloque 1 · Mirar el terreno · Precontemplación | Acompaña a la sesión 5 con el consejero (ansiedad y tristeza: el termómetro de Beck, en privado) y a la comunidad de fe «El paraíso que convertí en infierno» | Capítulo 5 del libro: Tormentas Secas

Herramienta de la semana Mis Emociones Hoy — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Programa de Recaídas, sesión «Emociones desagradables»; Manual de Terapia Individual, módulo de control de emociones; Manual del Consejero, Línea 5 §5.5.4 (la respiración completa) y Línea 6 (dramatización)

Objetivo de la semana que cada quien pueda nombrar los nervios y la tristeza en su cuerpo, sin taparlos, y salga con una cosa que sí le sirve cuando suben.



DÍA 1 LA JUNTA
DÍA 2 EL ESPEJO
DÍA 3 EL TALLER
DÍA 4 LA TRIBUNA
DÍA 5 EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 5

LA JUNTA

85 min

lo que sube cuando no hay con qué taparlo

0:00 Apertura y revisión
0:15 La plática
0:33 La lectura
0:38 La respiración completa
0:46 Primera vuelta
1:10 Ronda de cierre
1:20 Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: el acto hacia un nombre del círculo. Vuelta rápida: "hecho" o "no hecho", y si es hecho, qué fue, en una frase. Sin juicio.»

Da la vuelta. Si alguien escribió la carta y no la entregó, y el compromiso era escribirla: hecho. Si alguien dijo la frase a un hermano de aquí, pídele al hermano que lo confirme con un gesto; eso es dar fe, y el manual dice que cumplir delante de testigos es lo que hace la confianza.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana empezamos a mirar hacia adentro. Pregunta para abrir, una frase: cuando no hay con qué taparlo, lo que me sube es... ¿qué?»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Llevamos cuatro semanas mirando hacia afuera: dónde estoy, qué me da, por dónde entra, quién me sostiene. Hoy empezamos a mirar hacia adentro, y hay que decir por qué justo ahora. Porque a estas alturas, con un mes adentro, el cuerpo ya se limpió de lo que traía, y aparece lo que estaba debajo. Los nervios. La tristeza. El no poder dormir. El pecho apretado a las cuatro de la mañana. Lo que uno tapaba con eso, ahora está destapado. Y no es que estén peor que antes: es que antes no los sentían.

Los manuales de este programa tienen un nombre para esto y un dato. El nombre: emociones desagradables. El dato: son la situación de riesgo más frecuente de todas. De cada tres veces que alguien vuelve a consumir después de un tiempo sin hacerlo, una es por esto: porque le subió la tristeza, o el miedo, o el enojo, o el aburrimiento, y no tenía otra cosa con qué. No es por debilidad. Es porque nadie le enseñó qué hacer con eso. Esta semana empezamos a aprender.

Vamos a hablar de dos, porque son las que más pesan aquí adentro. Los nervios: el cuerpo que no se está quieto, el pecho, las manos, el no dormir, la cabeza que da vueltas con lo mismo. Y la tristeza: el peso, el no querer levantarse, el "para qué", el que nada sabe a nada. A veces vienen juntas, a veces se turnan. Y las dos tienen la misma maña: convencer a uno de que van a durar para siempre. No duran. Suben y bajan, como todo lo que pasa en el cuerpo. Lo que las hace durar es taparlas.

Esta semana el consejero les va a hacer unas preguntas en privado, en la sesión individual, sobre los nervios y sobre la tristeza. Lo digo aquí para que nadie se asuste: no es un examen, no hay respuestas buenas ni malas, y el resultado no es una etiqueta. Es un termómetro. Sirve para saber cómo está uno hoy y para comparar dentro de unos meses. Si el termómetro sale alto, no quiere decir que uno esté mal: quiere decir que trae fiebre y que hay que atenderla. A veces con el médico de la casa. Eso también es cuidarse.

Y hoy vamos a aprender una cosa con el cuerpo, la primera herramienta que este programa enseña: la respiración completa. Es del manual del consejero y la usan en todas las casas del país. Es tan sencilla que da desconfianza. Y funciona, porque los nervios viven en la respiración: cuando uno está nervioso respira corto y arriba, y el cuerpo entiende que hay peligro. Si uno respira largo y abajo, el cuerpo entiende que ya pasó. No quita la tristeza; baja el volumen. Y con el volumen bajo se puede pensar.

En la comunidad de fe, esta semana se habla de la culpa y la vergüenza: el paraíso que uno convirtió en infierno. Aquí adentro, la culpa y la vergüenza también suben cuando no hay con qué taparlas, y son las que más empujan a la tristeza. No vamos a resolverlas esta semana. Vamos a nombrarlas, que es el principio. En el libro, el capítulo se llama Tormentas Secas: la tormenta que uno trae adentro sin que llueva. Eso es esta semana.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL PROGRAMA DE RECAÍDAS

«Las emociones desagradables —tristeza, ansiedad, enojo, aburrimiento, soledad— son la situación de riesgo más frecuente para volver a consumir. La persona aprende a reconocerlas en su cuerpo, a ponerles nombre, y a hacer algo distinto con ellas: hablar, respirar, moverse, pedir ayuda. No se trata de dejar de sentirlas, sino de no tener que taparlas.»

La respiración completa

8 min

Modelamiento: hazla tú primero, en voz alta, y luego todos juntos tres veces. Es la técnica del manual, §5.5.4. Que estén sentados con la espalda recta y los pies en el piso.

CONSEJERO

«Miren primero cómo la hago yo, y luego la hacemos juntos. Una mano en el pecho, otra en la panza. Se toma aire por la nariz, despacio, contando hasta cuatro, y se manda abajo: tiene que subir la mano de la panza, no la del pecho. Se sostiene contando hasta dos. Se suelta por la boca, despacio, contando hasta seis, como si soplaran una vela sin apagarla. Eso es una. Vamos a hacer tres.»

Cuenta en voz alta las tres. Al terminar, no preguntes «¿cómo se sintieron?» — pregunta por el cuerpo: «¿Qué mano subió?». Al que le subió la del pecho, dile que es normal al principio, y que esta semana lo va a practicar.

Primera vuelta

24 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿dónde siento los nervios en el cuerpo? Y si pueden, ¿dónde siento la tristeza? Lugar del cuerpo, no explicación. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con las tuyas. Que sean lugares: el pecho, las manos, la garganta, el estómago, las piernas que no se están quietas. Apunta en el cuaderno del grupo los lugares que salen: es el mapa del cuerpo del grupo. No comentes.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea: hoy en la noche, cuando suba lo que sea que suba, tres respiraciones completas. Y fijarse qué pasa después. No para escribir todavía; para saber.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 5

EL ESPEJO

85 min

los nervios y la tristeza tienen dirección

0:00 Apertura
0:08 Dos y cuatro
0:30 El espejo en círculo
1:10 Ronda de cierre
1:20 Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona. Antes de sentarse, tres respiraciones completas todos juntos, contadas por el servidor. Desde hoy, así se abre cada día de esta semana.

CONSEJERO

«Ayer les pregunté dónde. Hoy vamos a preguntar qué hago con eso. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta cada uno. Y una regla especial para esta semana: lo que se diga de la vergüenza se queda aquí, más que nunca.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: qué hacía antes con los nervios —antes de venir aquí— y qué hace ahora con ellos aquí adentro. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: la última vez que anoche, o en estos días, me subió la tristeza — ¿qué hice? Lo que sea que hice.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La pregunta 3 es la de la vergüenza; es la más delicada de las cinco primeras semanas. Lánzala con calma, no la expliques, y acepta el «paso» sin insistir ni una vez.

1. «¿Qué siento en el cuerpo cuando suben los nervios, y qué es lo primero que hago? Lo primero, antes de pensar.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué haces con las manos cuando estás nervioso?»

2. «¿Qué hago con la tristeza? Antes la tapaba con eso. ¿Y aquí, qué hago: me acuesto, me enojo, me callo, busco a alguien?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿La tristeza te tira a la cama o te saca a caminar?»

3. «¿Qué es lo que más vergüenza me da de mí? No lo que hice: lo que me da vergüenza. Se vale "paso".»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo que no le contarías ni a tu mejor amigo?»

4. «¿Qué me ha ayudado, aunque sea diez minutos, cuando subió algo y no tenía con qué taparlo? Miren el renglón dos de su bitácora.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Alguna vez se te pasó solo? ¿Qué estabas haciendo cuando se te pasó?»

En la 3, si alguien habla, el círculo suele quedarse callado. No llenes el silencio. Después de un momento: «Gracias, hermano. Eso que dijiste ya no lo cargas solo». Y sigue. No hagas eco ni espejo hoy: eso es del jueves.

Si alguien describe algo que suena a más que tristeza —que ya no quiere vivir, que ha pensado en hacerse daño—: no lo pases de largo. En el momento: «Eso que dijiste es importante y te lo quiero atender bien; quédate conmigo al final». Al final, aparte: preguntar directo, avisar al equipo, Línea de la Vida 800 911 2000. Registrar.

Ronda de cierre

10 min

> **CONSEJERO**
>
> «Última vuelta, una frase: "Cuando me sube, lo que me ayuda es...". El que no tenga, dice "todavía no sé", y es una respuesta.»

Tarea y cierre

5 min

> **CONSEJERO**
>
> «Mañana, cuaderno y lápiz: el termómetro. Tarea: tres respiraciones en la noche, otra vez, y fijarse si ayer y hoy fueron distintas.»

> **SERVIDOR**
>
> «Hasta mañana.»

> **TODOS**
>
> «Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 5

EL TALLER

85 min

mis emociones hoy

0:00 Apertura
0:08 El termómetro de palabras
0:16 Dramatización: las cuatro de la mañana
0:38 El consejero hace el suyo
0:44 Trabajo en cuaderno
1:02 Compartir en parejas
1:12 Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller. Hoy hacemos Mis Emociones Hoy: un termómetro de palabras para siete días, la misma hoja que la app guarda y la que voy a mirar con cada uno en la sesión individual, junto a las preguntas que les hago en privado.»

El termómetro de palabras

8 min

Dibuja en el cuaderno del grupo o en la pared una tabla: siete renglones (los días) y tres columnas: NERVIOS · TRISTEZA · QUÉ HICE. Y arriba, las cuatro palabras del termómetro.

CONSEJERO

«El termómetro no es de números: es de cuatro palabras. Nada. Poco. Bastante. Mucho. Cada noche, antes de dormir, dos palabras: una para los nervios, una para la tristeza. Y en la tercera columna, qué hice con eso: respiré, hablé con alguien, caminé, me acosté, me aguanté. Siete renglones, una semana. Es todo.»

CONSEJERO

«Fíjense en lo que esto hace: en siete días van a ver, con su letra, que los nervios no estuvieron en "mucho" los siete días. Suben y bajan. Eso es lo que la tristeza no quiere que uno vea.»

Dramatización: las cuatro de la mañana

22 min

Dramatización, técnica del manual: se representa una situación de riesgo y se busca qué hacer. Pide dos voluntarios: uno hace de un hermano que despierta a las cuatro con el pecho apretado y ganas de consumir; el otro hace de compañero de cuarto. Diles la escena en voz baja antes.

CONSEJERO

«Vamos a ver una escena. Son las cuatro de la mañana en el dormitorio. Un hermano despierta con el pecho apretado, la cabeza dando vueltas, y las ganas. El de al lado se despierta también. Vamos a verla dos veces. La primera, como suele pasar. La segunda, como podría pasar.»

Primera vez: deja que la hagan como salga. Suele salir el que se voltea y no dice nada, o el que dice «ya duérmete». Dos minutos. Luego para y pregunta al círculo:

CONSEJERO

«¿Qué vieron? ¿Qué hizo el que despertó con el pecho apretado? ¿Qué hizo el de al lado?»

CONSEJERO

«Ahora la segunda vez. Al que despierta: usa lo que aprendimos ayer. Al de al lado: te pido una sola cosa — no lo arregles, acompáñalo. Lluvia de ideas antes de que la hagan: ¿qué puede hacer el de al lado? Digan.»

Apunta lo que salga: preguntarle qué siente, respirar con él, quedarse despierto un rato, decirle «aquí estoy», ir por el servidor. Luego la escena otra vez, dos minutos. Al final, pregunta a los dos actores qué fue distinto, y al círculo qué vieron.

El consejero hace el suyo

6 min

Modelamiento: llena dos o tres renglones del termómetro con un caso sin nombre, en voz alta, incluyendo un día de «mucho» y uno de «poco», y en la tercera columna cosas concretas.

CONSEJERO

«Miren dos renglones. Lunes: nervios, mucho; tristeza, bastante; qué hice: me aguanté. Martes: nervios, bastante; tristeza, poco; qué hice: respiré tres veces y hablé con el servidor. Así de corto.»

Trabajo en cuaderno

18 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mis Emociones Hoy, con fecha. La tabla de siete renglones y tres columnas, con las cuatro palabras arriba. Y llenen de una vez los dos primeros: ayer y hoy. Con lo que hicieron de verdad. Quince minutos.»

Camina por fuera. Al que pone «mucho» en todo, no lo corrijas: pregúntale «¿y anoche a las once, antes de dormirte?». Al que no escribe, dictado a un hermano.

Compartir en parejas

10 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro un renglón: el de hoy. Y el otro le pregunta una sola cosa: "¿Qué te ayudó?". Nada más.»

Plenaria y cierre

13 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: hoy, mi tercera columna dice…»

Apunta en el cuaderno del grupo lo que sale en la tercera columna. Es el inventario de recursos, que ya empezó en la semana 3.

CONSEJERO

«Guarden la hoja. Se llena todas las noches; el viernes les digo el compromiso. Yo se la pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 5

LA TRIBUNA

80 min

la noche que no tenía con qué taparlo

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: la noche que no tenía con qué taparlo. Una noche, aquí o afuera, en que subió lo que sube y no había nada. Qué sentí en el cuerpo, qué pensé, qué hice, cómo amaneció. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase le pido que hable del cuerpo: dónde estaba el miedo o la tristeza, no solo qué pensaba. Al grupo: el eco es lo que oí que sintió; el espejo, lo que vi en él. Sin consejos. Sin "a mí me funciona".»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto. Si se derrumba, el círculo lo sostiene con silencio; no lo apures.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió esa noche?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras la contaba?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan el termómetro con los renglones que lleven.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó. Esta semana, especialmente: si pasó alguien que habló de no querer seguir, hoy mismo, no mañana.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 5

EL COMPROMISO

85 min

siete noches con termómetro

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Preparar la hoja
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con el termómetro.

CONSEJERO

«Cerramos la quinta semana. El compromiso de esta semana es doble y chico: siete noches de termómetro, y tres respiraciones cada noche antes de las dos palabras.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que el registro diario es lo que hace la diferencia entre sentir y saber. Sentir, todos sentimos. Saber que el martes los nervios estuvieron en "mucho" y el jueves en "poco", y que el jueves hablé con alguien y el martes me aguanté — eso ya es otra cosa: eso es información, y con información se decide. El compromiso: siete renglones para el lunes, con las dos palabras y la tercera columna. Y antes de escribir cada noche, tres respiraciones completas. La respiración va primero porque baja el volumen; con el volumen bajo, uno escribe la verdad.»

CONSEJERO

«Y una cosa más, que no es compromiso sino aviso: esta semana tienen la sesión individual con las preguntas del termómetro grande. Lleven esta hoja. Las dos cosas juntas dicen más que cada una sola.»

Preparar la hoja

12 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Revisen que el termómetro tenga los siete renglones con las fechas de los días que vienen, y abajo, con la fecha de hoy, "Compromiso: siete noches, tres respiraciones". Y en el margen, el nombre de la persona de aquí adentro a la que le van a hablar si una noche sale "mucho": el del círculo de adentro, o el servidor.»

Camina por fuera. Que cada quien tenga un nombre en el margen: es el plan de la noche difícil, y el manual pide que la ayuda se busque antes, no durante.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice: "Siete noches, tres respiraciones, y si sale mucho le hablo a..." — y el nombre. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Cuando alguien nombra a un hermano del grupo, pide al nombrado un gesto: que sepa que lo nombraron. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes, hoja en mano: siete renglones o los que hayan salido. Y si alguien tuvo una noche de "mucho" y le habló a su nombre, eso se dice el lunes también, porque es lo más importante que va a pasar esta semana.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 6.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la quinta semana. Esta semana miramos hacia adentro por primera vez: los nervios y la tristeza en el cuerpo, la vergüenza en voz alta, y una herramienta con las manos: respirar. Nadie prometió no sentir. Lo que prometimos es saber. La semana que entra vamos a mirar otra cosa de adentro: la cara que uno enseña y la que no — las máscaras. Hoy nomás ya no podemos decir que lo que traemos por dentro no tiene nombre.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 5 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien nombre los nervios y la tristeza en su cuerpo y salga con una cosa que le sirve cuando suben.
- Aspectos trabajados: revisión del acto hacia la red; respiración completa (enseñada y practicada cinco días); dos y cuatro; el espejo con la pregunta de la vergüenza; dramatización «las cuatro de la mañana»; Mis Emociones Hoy; tribuna; compromiso de siete noches con un nombre en el margen.
- Resultados: el mapa del cuerpo del grupo (dónde sienten los nervios); qué salió en la tercera columna; quién habló en la pregunta de la vergüenza y quién dijo «paso» (sin juicio: es información para la sesión individual); cómo respondió el grupo en la dramatización.
- Tareas: siete noches de termómetro con tres respiraciones; el nombre del margen.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 6, la cara que enseño y la que no.
- Reinserción social: los nombres del margen son red interna; nótese quién fue nombrado por varios — es un recurso del grupo.
- Observaciones: cualquier hermano que haya hablado de no querer seguir o de hacerse daño, con nombre, hora, qué se hizo y a quién se avisó. Y los termómetros que salieron en «mucho» todos los días: para el médico de la casa, no solo para el consejero.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la aplicación de los inventarios de ansiedad y depresión (sesión 5), que se hace en privado y no en el círculo. Materia prima que produce: Mis Emociones Hoy con los renglones que lleve —el termómetro de palabras y la tercera columna—, el lugar del cuerpo donde cada quien siente los nervios, y lo que dijo o calló en la pregunta de la vergüenza. Conviene leer el termómetro de la semana junto con el resultado de los inventarios: si el inventario sale alto y el termómetro dice «poco» todos los días, la persona está tapando; si los dos salen altos, hay que hablar con el médico. Y el nombre del margen dice a quién acude la persona cuando no puede sola: si es nadie, ése es el trabajo.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 1 · MIRAR EL TERRENO · PRECONTEMPLACIÓN

6

Semana 6 de 24 · cinco juntas de consejería

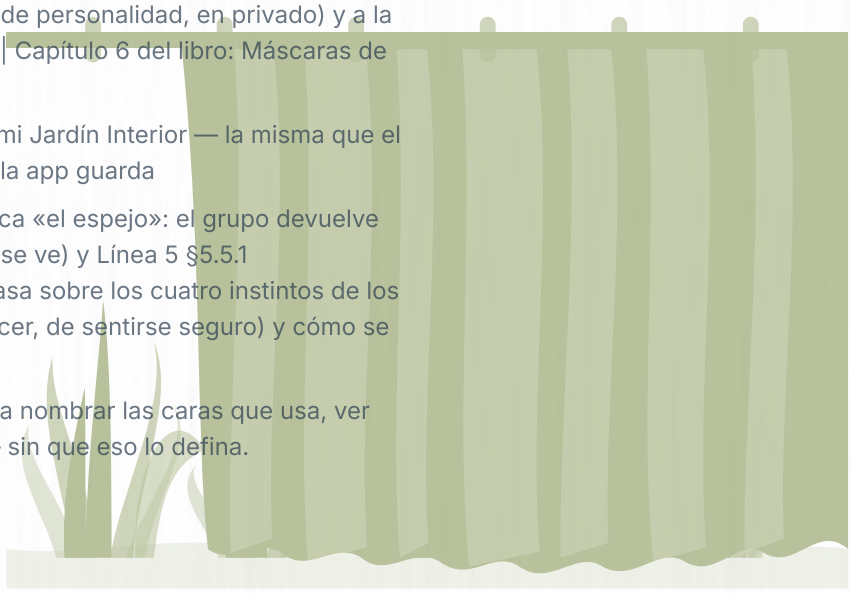
La cara que enseño y la que no

Bloque 1 · Mirar el terreno · Precontemplación | Acompaña a la sesión 6 con el consejero (cómo veo el mundo: las pruebas de personalidad, en privado) y a la comunidad de fe «La radiografía y el zorro» | Capítulo 6 del libro: Máscaras de Resina

Herramienta de la semana Las Historias de mi Jardín Interior — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 6 (técnica «el espejo»: el grupo devuelve cómo lo ve y la persona compara con cómo se ve) y Línea 5 §5.5.1 (experiencias personales); el corpus de la casa sobre los cuatro instintos de los Doce Pasos (de pareja, de tener, de pertenecer, de sentirse seguro) y cómo se desbocan

Objetivo de la semana que cada quien pueda nombrar las caras que usa, ver cuál lo cansa, y oír del grupo cómo lo ven — sin que eso lo defina.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 6

LA JUNTA

80 min

todos traemos una máscara

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones, que ya son costumbre.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: las siete noches de termómetro. Vuelta rápida: cuántos renglones. Y una cosa más, el que quiera: si alguna noche salió "mucho" y le habló a su nombre, que lo diga. Sin juicio.»

Da la vuelta. Si alguien le habló a alguien en una noche de «mucho», detente ahí un momento: pide al nombrado un gesto, y di al grupo «eso es lo que estamos construyendo». Es el momento más importante de la revisión en todo el bloque. Luego sigue.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana miramos las caras que usamos. Pregunta para abrir, una frase: la cara que enseño aquí adentro es… ¿cuál?»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Todos traemos una máscara. No lo digo como reproche: lo digo como descripción. Uno tiene una cara para la casa, otra para el trabajo, otra para la esquina, y ahora una para aquí. Cada cara sirvió para algo. La de la casa, para que no preguntaran. La del trabajo, para que no notaran. La de la esquina, para ser alguien. Y la de aquí — la de aquí todavía la estamos armando, y por eso es buena semana para mirarla antes de que se endurezca.

El problema de las máscaras no es tenerlas. Es que, de tanto usarlas, uno se olvida de la cara. Y llega un día en que alguien pregunta "¿y tú cómo estás?" y uno no sabe qué contestar, porque la única respuesta que tiene lista es la de la máscara: "bien". El libro que acompaña esta semana se llama Máscaras de Resina, y la resina es eso: algo que empezó blando y se puso duro.

Los Doce Pasos, que muchos aquí conocen, dicen una cosa que ayuda a entender de qué están hechas las máscaras. Dicen que todos traemos cuatro impulsos que son necesarios para vivir: el de la pareja y el cuerpo, el de tener y estar seguro con lo material, el de pertenecer y que nos acepten, y el de sentirnos bien por dentro y que nos quieran. Los cuatro son buenos. Y los cuatro se desbocan. El de pareja se vuelve usar a la gente. El de tener se vuelve codicia o deudas. El de pertenecer se vuelve hacer cualquier cosa por quedar bien con la esquina. El de sentirse bien por dentro se vuelve necesitar que alguien me diga a cada rato que valgo. Cada máscara está hecha alrededor de un impulso desbocado. Cuando uno sabe cuál, sabe de qué está hecha su máscara.

Esta semana el consejero les va a pedir, en la sesión individual, una cosa distinta a las preguntas de la semana pasada: que cuenten historias, o que dibujen, sobre unas láminas o unas frases. No hay respuestas buenas ni malas. No es un examen y no sale una etiqueta. Es una forma de ver cómo mira cada quien el mundo — porque cada quien lo mira distinto, y eso se nota más en lo que uno inventa que en lo que uno contesta. Lo digo aquí para que nadie llegue a la sesión con la máscara puesta: la prueba no se puede engañar, y tampoco hay para qué.

Y hoy vamos a empezar con la herramienta más antigua de un grupo, la que el manual del consejero llama el espejo: el grupo le dice a uno cómo lo ve, y uno compara con cómo se ve. No para que el grupo tenga razón. Para que uno sepa qué cara está enseñando sin darse cuenta. En la comunidad de fe, esta semana se habla de la radiografía y del zorro: lo que se ve por dentro, y la dignidad que uno tiene aunque no la vea. Aquí vamos a hacer la radiografía de las máscaras. La dignidad ya la traen puesta; solo hay que quitarle la resina de encima.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 6

> *«El espejo: el grupo le devuelve a la persona cómo la ve, y la persona compara esa imagen con la que tiene de sí misma. Sirve para que cada quien identifique cómo actúa y cómo reacciona, y para que el grupo aprenda a decir lo que ve con respeto.»*

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿cuántas caras tengo, y cuál me cansa más? Nómbrenlas: la de la casa, la del trabajo, la de la esquina, la de aquí, la que sea. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con las tuyas — el consejero también tiene máscaras, y decirlo hoy vale más que cualquier plática. No comentes las respuestas. Si alguien dice «yo no tengo máscara, yo soy así siempre», di «gracias; ésa también es una cara» y sigue: mañana en el espejo se vuelve a ver.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: ¿cuál de los cuatro impulsos se me desbocó? El de pareja, el de tener, el de pertenecer, o el de que me quieran. Uno. Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 6

EL ESPEJO

85 min

de qué está hecha mi máscara

0:00 Apertura
0:08 Dos y cuatro
0:30 El espejo en círculo
1:10 Ronda de cierre
1:20 Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer contamos las caras. Hoy miramos de qué están hechas. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta. Y hoy hay una pregunta que va al revés: no cómo me veo, sino cómo creo que me ven.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: la cara que pongo en la visita, cuando viene mi familia — y la cara que ponía en la esquina. Qué tienen de distinto. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: el impulso que se me desbocó — pareja, tener, pertenecer, o que me quieran — y en qué se nota.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 3 pide lo bueno escondido: insiste en ella más que en la 2; el grupo sabe hablar de lo malo y no de lo bueno, y el manual pide resaltar lo positivo.

1. «¿Cuál de mis caras me cansa más, y qué tapa? No qué enseña: qué tapa.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Con quién te cuesta más trabajo estar, de tanto sostener la cara?»

2. «¿Cuál impulso se me desbocó? El de pareja: usar a la gente. El de tener: deudas, codicia. El de pertenecer: hacer lo que sea por la esquina. El de que me quieran: necesitar que me lo digan a cada rato. ¿Y desde cuándo?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo que más has hecho por quedar bien con alguien?»

3. «¿Qué de mí no le enseño a nadie — de lo bueno? Algo que sé hacer, algo que siento, algo que soy y que la máscara tapa.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué dirían de ti si te vieran cuando nadie te ve?»

4. «¿Cómo creo que me ven aquí? Y ¿cómo me veo yo? ¿Se parecen?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué crees que dicen de ti cuando sales del cuarto?»

En la 4 no dejes que nadie del grupo conteste por otro todavía: hoy cada quien dice cómo cree que lo ven. Mañana el grupo se lo dice de verdad. Si alguien contesta por otro, regla uno: «Hoy cada quien habla de su cara».

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Mi máscara más pesada está hecha de...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz, y valor: el grupo les va a decir cómo los ve. Tarea: dormirse con la pregunta tres — lo bueno que no enseño.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 6

EL TALLER

90 min

el espejo del grupo y mi jardín interior

0:00	0:08	0:22	0:47	0:53	1:13	1:22
Apertura	Mis caras, en el cuaderno	El espejo del grupo, en cuartetos	El consejero cuenta la suya	Las historias de mi jardín interior	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller, y hoy es largo: hora y media. Tres partes. Primero, mis caras en el cuaderno. Segundo, el espejo del grupo: la técnica del manual. Tercero, la herramienta de la semana: Las Historias de mi Jardín Interior, la misma que la app guarda y la que voy a mirar con cada uno en la sesión individual.»

Mis caras, en el cuaderno

14 min

Dibuja en el cuaderno del grupo tres o cuatro óvalos, cada uno con un nombre: casa, trabajo, esquina, aquí. Debajo de cada uno, una raya: «lo que tapa».

CONSEJERO

«Diez minutos. Título: Mis caras, con fecha. Dibujen tres o cuatro óvalos —no tienen que ser bonitos— y pónganle nombre a cada cara. Debajo de cada una, una frase: lo que tapa. Y marquen con una cruz la que más cansa. Eso es todo.»

Camina por fuera. Al que dibuja una sola, pregúntale: «¿Y en la visita pones la misma que en el dormitorio?».

El espejo del grupo, en cuartetos

25 min

Es la técnica «el espejo» del manual: el grupo devuelve cómo ve a la persona; la persona compara. Cuartetos nuevos. Explica las reglas completas antes, porque aquí es donde un grupo se lastima si no hay reglas.

CONSEJERO

«De a cuatro. Cada uno va a recibir, de los otros tres, una frase: "Yo te veo…". Las reglas. Una: se dice lo que se ve, no lo que se piensa que el otro es. "Te veo callado en las vueltas" sí; "eres un cerrado" no. Dos: se dice con cariño y con verdad, las dos; sin ninguna de las dos no se dice. Tres: el que recibe no contesta, no se defiende, no explica. Solo escucha las tres frases y dice "gracias". Cuatro: cada quien recibe sus tres frases y luego escribe en su cuaderno, debajo de sus caras, una sola cosa: si lo que oyó se parece o no a cómo se ve. Cinco minutos por persona.»

Camina entre los cuartetos. Si oyes un juicio disfrazado («te veo como que no te importa nada»), párala con suavidad: «¿Qué es lo que ves? ¿Qué hace?». Si alguien se defiende, recuérdale la regla tres. Si alguien recibe algo que le pega y se queda callado, déjalo: es el espejo trabajando.

El consejero cuenta la suya

6 min

Modelamiento de la herramienta que sigue: cuenta una historia corta de tu jardín, seis renglones, en voz alta, o la de un caso sin nombre.

CONSEJERO

«Ahora la herramienta de la semana, y miren cómo se hace. Es una historia corta, seis u ocho renglones, que empieza así: "Si mi vida fuera un jardín, hoy…". Y se cuenta lo que hay: qué está sembrado, qué se secó, qué creció solo, qué hay debajo de la tierra que nadie ve, y qué cara le pone el jardinero a los vecinos. Una historia, no una lista. Escuchen la mía.»

Las historias de mi jardín interior

20 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Las Historias de mi Jardín Interior, con fecha. Empieza con "Si mi vida fuera un jardín, hoy…". Seis renglones por lo menos. Que aparezca lo que se ve y lo que no se ve. Que aparezca el jardinero y la cara que pone. Quince minutos. No hay bien ni mal: es una historia, y es suya.»

Camina por fuera. Al que se traba, dale el primer renglón: «¿Qué es lo primero que se ve al entrar a tu jardín?». Al que no escribe, un hermano le toma dictado — y ésta es una buena semana para que el que escribe con dificultad la cuente en voz alta a su hermano, porque contar también es hacer la historia.

Compartir en parejas

9 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro un renglón de su historia: el que quiera. Y el otro: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

8 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: lo que me dijo el espejo del grupo se parece a cómo me veo — ¿sí o no? Solo eso.»

CONSEJERO

«Guarden las dos hojas: las caras y la historia. La historia se la voy a pedir en la sesión individual, junto con lo que hagamos allá.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 6

LA TRIBUNA

80 min

el día que se me cayó la cara

0:00	0:08	0:13	0:28	0:43	0:58	1:10
Apertura	El tema de hoy	Primer testimonio	El eco y el espejo	Segundo testimonio	El eco y el espejo	Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el día que se me cayó la cara. El día en que la máscara no aguantó, delante de quien fuera: la familia, el trabajo, la esquina, un hijo. Qué pasó, qué se vio, qué sentí, qué hice después. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase le pido que cuente el momento, no la vida: dónde, con quién, qué se cayó. Al grupo: hoy el espejo tiene un cuidado especial — decir lo que vieron en él mientras hablaba, no lo que piensan de la máscara. Nada de "ya sabíamos".»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando se le cayó la cara?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras lo contaba?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan la hoja de las caras.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 6

EL COMPROMISO

85 min

quitarme una máscara con una persona

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Elegir la persona y la frase
0:33 Ronda del compromiso
0:58 Lo que me llevo
1:06 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con la hoja de las caras.

CONSEJERO

«Cerramos la sexta semana. El compromiso de esta semana es el más chico y el que más miedo da: quitarme una máscara con una persona.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que el grupo es un lugar seguro para ensayar conductas nuevas antes de hacerlas afuera. Ésta es la conducta nueva: decirle a una persona una cosa verdadera que la máscara tapa. Una. No la más grande: una. Puede ser a alguien de aquí: "cuando me quedo callado en las vueltas no es que no me importe, es que me da miedo". Puede ser a alguien de la visita: "no estoy bien; estoy mejor, pero no estoy bien". Puede ser lo bueno escondido de la pregunta tres: "yo sé hacer esto y nunca lo he dicho". Las tres reglas de siempre: cabe en una semana, se puede ver — la persona lo oyó—, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y la regla de esta semana: no es quitarse la máscara con todos. Es con una persona. La máscara se quita de a una persona por vez, y el que intenta quitársela con todos el mismo día se la vuelve a poner el martes.»

Elegir la persona y la frase

15 min

CONSEJERO

«Quince minutos. Miren la hoja de las caras y la cruz. Elijan la persona — una del círculo de adentro, o una de aquí. Escriban la frase tal cual la van a decir, con fecha y la palabra "Compromiso". Si es para alguien de aquí, escriban también cuándo.»

Camina por fuera. Al que elige la frase más grande de todas, ayúdalo a bajarla: «¿Cuál es la mitad de eso?». Al que no encuentra persona, la de siempre: «¿Quién de aquí te dijo el miércoles algo que te pegó? Ése te ve».

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice a quién y, si quiere, la frase. Si la frase es para alguien de aquí y está en el círculo, no se la dice ahora: se la dice en la semana, a solas. Aquí solo se dice "a fulano, esta semana". Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: dicha o no dicha. Y si fue a alguien de aquí, el que la recibió da fe con un gesto.»

Lo que me llevo

8 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

14 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 7.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la sexta semana. Esta semana contamos las caras, vimos de qué están hechas, oímos del grupo cómo nos ven, y escribimos una historia de nuestro jardín. Nadie se quedó sin máscara: nadie tiene que quedarse sin máscara. Lo que hicimos fue saber cuáles son. La semana que entra cerramos el primer bloque con la mesa más difícil: la familia. Cómo llegar a la sesión con ellos sin la máscara de la visita. Hoy nomás ya no podemos decir que la cara que enseñamos es la única que tenemos.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 6 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien nombre sus caras, vea cuál lo cansa, y oiga del grupo cómo lo ven.
- Aspectos trabajados: revisión del termómetro; dos y cuatro; el espejo con los cuatro impulsos; Mis caras; la técnica del espejo del grupo en cuartetos; Las Historias de mi Jardín Interior; tribuna; compromiso de una frase verdadera a una persona.
- Resultados: cómo recibió el grupo el espejo en cuartetos (quién se defendió, quién se quedó callado, si hubo juicios disfrazados y cómo se corrigieron); qué impulso nombró cada quien; a quién le pegó lo que oyó.
- Tareas: la frase verdadera a una persona, para el lunes; la historia del jardín para la sesión individual.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 7, mi familia en la mesa; cierre del bloque 1.
- Reinserción social: quién eligió decir su frase a alguien de la visita — es un paso hacia afuera; anótalo.
- Observaciones: lo que salió en la pregunta 3 (lo bueno escondido) vale para el plan individual: son fortalezas que la persona no usa. Y el impulso desbocado que cada quien nombró orienta la lectura de las pruebas de personalidad, sin sustituirla.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la evaluación de la personalidad (sesión 6), que se aplica en privado y no en el círculo. Materia prima que produce: la hoja de Mis caras con la cruz, el impulso que cada quien dijo que se le desbocó, lo que el grupo le devolvió en el espejo y si se parece o no a cómo se ve, y Las Historias de mi Jardín Interior — que es material proyectivo hecho en grupo y conviene leer junto a lo que se haga en la sesión. Lo bueno escondido de la pregunta 3 son fortalezas declaradas por la persona: apúntalas, porque en la semana 22 se vuelven actividades. Y a quien el espejo del grupo le pegó fuerte y se quedó callado le hace falta la sesión individual esta misma semana, no la siguiente.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 1 · MIRAR EL TERRENO · PRECONTEMPLACIÓN

7

Semana 7 de 24 · cinco juntas de consejería

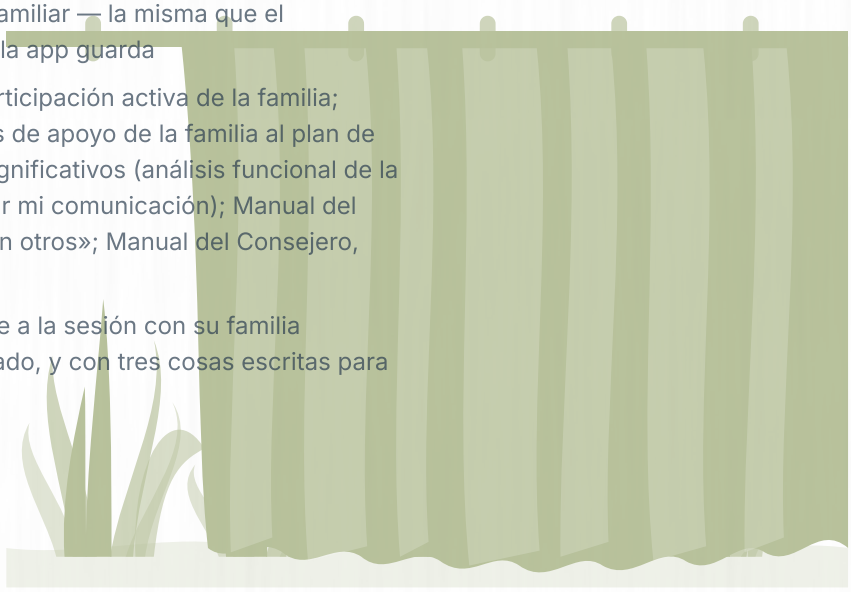
Mi familia en la mesa

Bloque 1 · Mirar el terreno · Precontemplación | Acompaña a la sesión 7 con el consejero (la entrevista familiar) y a la comunidad de fe «Los profetas que no quise oír» | Capítulo 7 del libro: El Umbral del Miedo | Cierra el bloque 1

Herramienta de la semana Mi Perspectiva Familiar — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 7 (la participación activa de la familia; estilos de afrontamiento familiar; actividades de apoyo de la familia al plan de consejería); Taller para Familiares y Otros Significativos (análisis funcional de la conducta de consumo de mi familiar; mejorar mi comunicación); Manual del Programa de Recaídas, sesión «Conflicto con otros»; Manual del Consejero, Línea 6 (juego de roles entre padres e hijos)

Objetivo de la semana que cada quien llegue a la sesión con su familia sabiendo cómo lo ven ellos, qué les ha costado, y con tres cosas escritas para decirles — sin la máscara de la visita.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 7

LA JUNTA

80 min

la familia también trae esto encima

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: la frase verdadera a una persona. Vuelta rápida: "dicha" o "no dicha". Si fue a alguien de aquí, el que la recibió da fe con un gesto. Sin juicio.»

Da la vuelta. Cada vez que alguien da fe, un momento de silencio antes de seguir: eso es el grupo viendo que se puede. Si alguien dice «no dicha» tres semanas seguidas, no lo señales: búscalo aparte hoy.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana cerramos el primer bloque con la mesa más difícil: la familia. Pregunta para abrir, una frase: en mi familia, el que más me dijo la verdad fue...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Esta semana el consejero se va a sentar con cada uno de ustedes y con su familia. Lo digo desde el lunes para que nadie llegue a esa mesa a ciegas. No es un juicio. No es para que la familia diga todo lo que hiciste y tú te quedes callado. Es una entrevista: para entender cómo se ven las cosas desde cada lado de la mesa. Y para que la familia también empiece a recibir algo, porque la familia también trae esto encima.

Fíjense en eso. El manual del consejero dice que la familia es el vínculo más fuerte que uno tiene: da pertenencia, respaldo, compañía. Y dice también que ese vínculo, con esto de por medio, se rompe o se tuerce. Una madre que lleva diez años revisando bolsillos no está bien. Una esposa que aprendió a mentir en el trabajo para tapar no está bien. Un hijo que aprendió a no esperar a nadie no está bien. Ellos no consumieron, y sin embargo cargan años de vigilar, esconder, pagar, aguantar y no dormir. Cuando uno entra aquí, ellos siguen afuera con la carga puesta, y nadie les ha dicho todavía que también se pueden bajar.

Los manuales describen cómo responde una familia a esto, y casi siempre es de una de tres formas. Está el que tolera: tapa, paga, justifica, "es que es bueno, nomás que...". Está el que controla: vigila, revisa, amenaza, corre. Y está el que se retira: deja de hablar, deja de venir, cierra la puerta. Ninguna de las tres es mala gente. Las tres son gente que no sabía qué hacer y hizo lo que pudo. Y ninguna de las tres ayuda, porque tolerar sostiene el consumo, controlar produce pleito, y retirarse deja solo. Hay una cuarta forma, que se aprende: acompañar sin cargar. Eso es lo que este programa les quiere enseñar a ellos, en su propio taller. Y para que ellos lo aprendan, el primero que tiene que dejar de pedirles que carguen es uno.

En la comunidad de fe, esta semana se habla de los profetas: las personas que me dijeron la verdad y no quise oír. Casi siempre eran de la familia. Casi siempre lo dijeron mal, con gritos o con lágrimas, y uno aprovechó el modo para no oír el fondo. Esta semana vamos a separar el modo del fondo. Lo que me dijeron gritando, ¿era verdad? Y en el libro, el capítulo se llama El Umbral del Miedo: el miedo de sentarse a esa mesa. Ese miedo lo traen todos. Vamos a mirarlo antes del jueves, para que no llegue solo.

Y una cosa más, para que quede clara desde hoy. En esa mesa hay una sola forma de que salga bien: que ustedes lleguen sin la máscara de la visita. La cara de "ya estoy bien, no se preocupen" se les cae en diez minutos delante de una madre, y cuando se cae, se cae para los dos lados. Esta semana vamos a preparar tres cosas para decir en esa mesa: una que agradezco, una que reconozco que les costó, y una que necesito pedirles. Tres. Escritas. Con eso se entra a la mesa.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 7

«Las sesiones con la familia buscan que el consejero y la familia colaboren: informar de los daños y riesgos del consumo, informar de los servicios que hay para ellos dentro y fuera del establecimiento, y acordar qué actividades de apoyo puede hacer la familia para el plan de consejería de la persona — sin cargar con lo que no les toca.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿qué hace mi familia con esto? El que tolera, el que controla, el que se retira — ¿quién hace cuál en mi casa? Nombres. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con un caso sin nombre, con los tres estilos repartidos entre tres personas. Apunta en el cuaderno del grupo, sin nombres, cuántos tienen a alguien que tolera, que controla, que se retira: es información para el taller de familias de la casa. No comentes.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: el profeta. La persona de mi familia que me dijo la verdad y no quise oír. Qué me dijo, y cómo me lo dijo. Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 7

EL ESPEJO

85 min

lo que les ha costado

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer miramos qué hace la familia. Hoy miramos qué les ha costado, qué no nos hemos dicho, y qué miedo trae la mesa. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta. Esta semana la regla dos pesa doble: lo que se diga de la familia de cada quien no sale de aquí, ni en la visita.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: el profeta. Quién me dijo la verdad, qué me dijo, y cómo me lo dijo — el modo y el fondo, separados. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: lo que más le ha costado esto a una persona de mi familia. Con nombre.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 1 es el primer vistazo a la lista de daños, que se hace completa en la semana 17: hoy no se busca la lista, se busca que la persona vea que hay lista. La 4 prepara el jueves de la sesión familiar.

1. «¿Qué le ha costado esto a mi familia? Con nombres: a mi mamá le costó..., a mi esposa..., a mi hijo... No la lista completa: lo que más.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Quién dejó de dormir por ti?»

2. «¿Qué hace cada uno de ellos con esto, y qué hago yo con lo que hacen? Si me tapan, ¿me dejo? Si me controlan, ¿peleo? Si se retiran, ¿los dejo ir?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A quién de tu familia le sacas provecho, aunque no te guste decirlo así?»

3. «¿Qué es lo que nunca les he dicho? Y al revés: ¿qué es lo que ellos nunca me han dicho a mí, y yo sé que traen?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué palabra falta en tu casa desde hace años?»

4. «¿Qué me da miedo de la sesión con ellos esta semana? Lo que me da miedo que digan, o que yo diga, o que pase.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo peor que podría pasar en esa mesa? ¿Y qué tan probable es?»

En la 1, si alguien empieza a defenderse («pero ellos también...»), no lo pares en seco: «Eso va en la pregunta dos». En la 3, si alguien dice algo que la familia no sabe —una deuda, un delito, un daño a un tercero—, no lo abras en el círculo: «Gracias. Eso lo vemos tú y yo antes de la sesión». En la 4, si el miedo es a que la familia no venga, es un miedo real: se anota, y se trabaja en la sesión individual, no aquí.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Lo que nunca les he dicho es...". El que no pueda, "paso".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: cómo lo veo yo y cómo lo ven ellos, y vamos a ensayar la mesa. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro — el miedo. Nomás mirarlo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 7

EL TALLER

90 min

la visita, ensayada

0:00	0:08	0:14	0:34	1:00	1:15	1:22
Apertura	Las dos columnas	Trabajo en cuaderno: mi perspectiva familiar	Juego de roles: «¿ya?»	Las tres cosas para la mesa	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo. Tres partes. Primero, Mi Perspectiva Familiar: la hoja de la semana, la misma que la app guarda. Segundo, un ensayo de la visita, con la técnica del manual. Tercero, las tres cosas para la mesa.»

Las dos columnas

6 min

Dibuja en el cuaderno del grupo dos columnas: CÓMO LO VEO YO · CÓMO CREO QUE LO VE ÉL/ELLA. Y tres renglones a la izquierda con tres nombres de ejemplo.

CONSEJERO

«Dos columnas y tres renglones. En cada renglón, una persona de la familia: las tres que van a estar en la mesa, o las tres que más pesan. Columna izquierda: cómo veo yo lo que pasa entre esa persona y yo, en una frase. Columna derecha: cómo creo que lo ve esa persona. No cómo quisiera que lo viera: cómo creo que lo ve. Esa columna es la difícil, y es la que sirve.»

Trabajo en cuaderno: mi perspectiva familiar

20 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Perspectiva Familiar, con fecha. Tres nombres, dos columnas. Quince minutos. Si en la columna derecha no saben, pongan "no sé cómo lo ve" — y ésa es la pregunta que van a llevar a la mesa.»

Camina por fuera. Al que llena la columna derecha con lo que quisiera («ella sabe que ya cambié»), pregúntale: «¿Eso te lo ha dicho ella, o lo estás poniendo tú?». Al que no escribe, dictado a un hermano.

Juego de roles: «¿ya?»

26 min

Juego de roles, técnica del manual: se representa una situación entre padres e hijos y el consejero refuerza la escucha. Dos voluntarios: uno hace de sí mismo, otro hace de su madre —o de la persona que más pesa—. La escena: la visita del domingo, la madre pregunta «¿ya?». Se hace dos veces.

CONSEJERO

«Vamos a ver la visita. Es domingo. Se sientan. Y la madre pregunta lo que todas las madres preguntan: "¿Ya? ¿Ya no vas a…?". La primera vez la hacemos como suele pasar. La segunda, distinto.»

Primera vez, dos minutos. Suele salir la máscara: «ya, ma, ya estoy bien» — o el pleito: «ya empezaste». Para y pregunta al círculo:

CONSEJERO

«¿Qué vieron? ¿Qué cara puso él? ¿Qué le pasó a ella con esa cara?»

CONSEJERO

«Segunda vez. Al que hace de sí mismo, tres reglas: no digas "ya"; di lo que es verdad hoy — "estoy mejor, no estoy bien"; y termina con una pregunta para ella: "¿y tú cómo has estado?". Al que hace de madre: haz lo que haría tu madre de verdad. Adelante.»

Dos minutos. Al terminar, pregunta a los dos qué fue distinto, y al círculo qué vieron en ella cuando él preguntó cómo estaba. Si hay tiempo, otra pareja con otra persona (la esposa, el hijo). Refuerza en voz alta cada vez que alguien escuche en lugar de defenderse: eso es lo que el manual llama moldear la escucha.

Las tres cosas para la mesa

15 min

CONSEJERO

«Ahora, en la misma hoja, abajo: tres renglones. Uno: algo que le agradezco a alguien de la mesa. Dos: algo que reconozco que le costó a alguien de la mesa — de la pregunta uno de ayer. Tres: algo que necesito pedirles, y que ellos puedan hacer: no "que me perdonen", sino "que cuando vengan no me pregunten si ya, me pregunten cómo estoy". Tres renglones. Diez minutos.»

Camina por fuera. El tercer renglón es el que el manual llama actividad de apoyo de la familia al plan: tiene que ser algo que la familia pueda hacer. Ayuda a que sea chico y concreto.

Compartir en parejas

7 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro el renglón dos: lo que reconozco que le costó a alguien. Y el otro: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

8 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: mi tercer renglón, lo que les voy a pedir, es...»

CONSEJERO

«Guarden la hoja. Ésta sí se lleva a la mesa: la vamos a usar en la sesión con su familia. Y la parte de arriba, las dos columnas, me la enseñan antes, a solas.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 7

LA TRIBUNA

80 min

el profeta que no quise oír

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados. Esta semana algunos ya tuvieron la sesión familiar: si alguno quiere contar cómo fue, hoy es el día.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el profeta que no quise oír. La persona de mi familia que me dijo la verdad — qué me dijo, cómo me lo dijo, qué hice yo con eso, y qué haría hoy. O, si ya tuvo la mesa esta semana, cómo fue la mesa. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: separa el modo del fondo. Cuenta cómo te lo dijeron, y luego cuenta si era verdad. Al grupo: el eco es lo que oí que sintió; el espejo, lo que vi. Nada de "tu mamá tenía razón": eso lo decide él.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando le dijeron la verdad?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras lo contaba?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí — y esta semana, ni en la visita. Mañana cerramos el bloque: traigan las siete hojas.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó. Y con quien tuvo la mesa esta semana y no pasó a tribuna: pregúntale cómo le fue, a solas.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 7

EL COMPROMISO

85 min

entrar a la mesa con tres cosas

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Las siete hojas
0:30 Ronda del compromiso
0:52 Lo que me llevo del bloque
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con las siete hojas del bloque.

CONSEJERO

«Cerramos la séptima semana y el primer bloque. El compromiso de esta semana es llegar a la mesa con la familia con tres cosas escritas — y para el que ya tuvo la mesa, decirle una de las tres a esa persona en la siguiente visita.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«El manual del consejero pide que la familia salga de la entrevista con algo que hacer: una actividad de apoyo concreta. Y eso solo pasa si uno llega a la mesa con un pedido que ellos puedan cumplir. El compromiso: la hoja de Mi Perspectiva Familiar con los tres renglones de abajo, y la mesa hecha con la hoja en la mano — o, si ya fue, el renglón tres dicho en la siguiente visita. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí. Si la familia no viene, el compromiso se cumple igual: la hoja existe, y se la lees al consejero. La familia que no viene también es información, y no es tu fallo.»

Las siete hojas

12 min

CONSEJERO

«Antes de la ronda, diez minutos en silencio. Saquen las siete hojas del bloque, en orden: Mi Punto de Partida, Mi Balanza, Mi Bitácora, Mi Círculo de Apoyo, Mis Emociones Hoy, Mis caras y mi jardín, Mi Perspectiva Familiar. Léanlas de corrido. Siete semanas de su letra. No escriban nada: solo lean.»

Silencio de verdad. Camina por fuera sin hablar. Es la primera vez que ven el camino junto, y el manual lo llama infundir esperanza: que vean los cambios, por chicos que sean, con sus propios ojos.

Ronda del compromiso

22 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice: "A la mesa llego con..." y lee el renglón tres, el pedido. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: mesa hecha o no hecha, y con hoja o sin hoja. Y el que ya la tuvo: dicho o no dicho.»

Lo que me llevo del bloque

13 min

CONSEJERO

«Última vuelta, y hoy es de las siete semanas, no de una. Una frase: "De este primer bloque me llevo...".»

Apunta lo que sale: es la evaluación del bloque que el manual pide para revisar el Plan de consejería grupal cada mes.

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra — la primera del segundo bloque.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 8.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos el primer bloque: siete semanas de mirar el terreno. Dónde estoy parado, qué me da y qué me cobra, por dónde entra, de dónde vengo y quién me sostiene, lo que traigo por dentro, las caras que uso, y mi familia en la mesa. Siete hojas con fecha. Nadie prometió dejar nada, y nadie tuvo que hacerlo: el que miró siete semanas seguidas ya no es el mismo que entró, aunque no haya firmado nada. El segundo bloque empieza el lunes y se llama entender la maleza: lo que siento, lo que pienso, cómo lo digo. Empieza con una palabra chica: la pausa. Hoy nomás ya no podemos decir que no hemos mirado.»

Abrazo de paz, uno por uno. Hoy, si la casa lo permite, se cierra con algo más: un café, un pan, cinco minutos de convivencia. Cerrar un bloque se celebra chico y se celebra.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44). Y hoy, además, la revisión mensual del Plan de consejería grupal que pide el manual: qué metas del bloque se cumplieron, cuáles no, y qué ajustar para el bloque 2.

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 7 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien llegue a la sesión familiar sabiendo cómo lo ven, qué les ha costado, y con tres cosas escritas.
- Aspectos trabajados: revisión de la frase verdadera; los tres estilos de la familia; dos y cuatro; el espejo (costo, estilos, lo no dicho, el miedo); Mi Perspectiva Familiar; juego de roles «¿ya?»; las tres cosas para la mesa; tribuna; lectura de las siete hojas; compromiso de la mesa.
- Resultados: cuántos tienen familia que tolera / controla / se retira (sin nombres, para el taller de familias); quién trae algo que la familia no sabe (con nombre, para verlo a solas antes de la mesa); cómo respondió el grupo al juego de roles; lo que dijo cada quien de las siete semanas.
- Tareas: la mesa con la hoja; el renglón tres.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 8, la pausa; arranca el bloque 2. Revisión del plan: metas del bloque 1 cumplidas o no.
- Reinserción social: la familia es la primera red de egreso; anota quién no tiene familia que venga — para la Línea 7 y para construir red con otros significativos.

- Observaciones: los miedos de la pregunta 4 que son reales (familia que no vendrá, familia que consume, familia violenta): con nombre, para la sesión individual y, si hace falta, para el equipo.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la entrevista familiar (sesión 7; Manual del Consejero, Línea 7). Materia prima que produce: Mi Perspectiva Familiar con las dos columnas —la derecha, «cómo creo que lo ve él o ella», es la que se contrasta en la mesa— y los tres renglones para la mesa; lo que cada quien dijo que nunca les ha dicho, que conviene ver a solas antes de la sesión familiar; y el estilo de cada familiar (tolera, controla, se retira), que orienta qué actividad de apoyo pedirle a cada uno. Quien contestó que la familia no vendrá necesita que la sesión individual construya otros significativos antes del egreso. Y las siete hojas leídas de corrido son la mejor evaluación del bloque: la persona ya la hizo sola.

RC2L
ReConnect2Life

COMUNIDADES DE CONSEJERÍA

2

Entender la maleza — Contemplación

Lo que siento, lo que pienso, cómo lo digo

Acompaña al libro II — La República de los Rotos

SEMANAS 8 A 13

8 La pausa

9 Lo que siento tiene nombre

10 Los pensamientos no son órdenes

11 Querer y necesitar

12 Lo que sí llena

13 Decir sin herir

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 2 · ENTENDER LA MALEZA · CONTEMPLACIÓN

8

Semana 8 de 24 · cinco juntas de consejería

La pausa

Bloque 2 · Entender la maleza · Contemplación | Acompaña a la sesión 8 con el consejero (la mente rápida y la mente lenta) y a la comunidad de fe «El desierto y la respuesta lenta» | Capítulo 8 del libro: Piloto Automático | Abre el bloque 2

Herramienta de la semana Mi Piloto Automático vs. Mi Piloto Consciente — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Programa de Recaídas, sesión «Necesidad física y tentación de consumo»; Tratamiento Breve para Usuarios de Cocaína, tópico D (identificación y manejo del deseo); Manual del Consejero, Línea 5 §5.5.4 (respiración completa) y Línea 6 (dramatización)

Objetivo de la semana que cada quien reconozca su piloto automático en el cuerpo, sepa que el antojo es una ola que sube y baja, y practique la pausa de tres pasos hasta que le salga sin pensar.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 8

LA JUNTA

80 min

dos pilotos en la misma cabeza

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: la mesa con la familia. Vuelta rápida: "hecha" o "no hecha", con hoja o sin hoja. Y el que ya la había tenido: el renglón tres, dicho o no dicho. Sin juicio. Y el que quiera decir una frase de cómo fue, la dice.»

Da la vuelta. Es la revisión más cargada del programa hasta ahora: a algunos la familia no les vino. A ésos, delante del grupo, la misma frase: «La hoja existe; la mesa la haremos cuando se pueda. No es tu fallo». Y al terminar la vuelta, un momento de silencio antes de cambiar de tema.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Hoy empieza el segundo bloque: entender la maleza. Lo que siento, lo que pienso, cómo lo digo. Y empieza con una palabra chica: la pausa. Pregunta para abrir, una frase: mi piloto automático se enciende cuando...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«En el primer bloque miramos el terreno. En éste vamos a entender la maleza: lo que crece solo, sin que uno lo siembre. Y lo primero que crece solo es una forma de reaccionar. Uno no decide enojarse cuando le contestan feo: se enoja. Uno no decide sentir el antojo cuando huele algo: lo siente. Eso tiene nombre, y es un nombre que vale la pena aprender esta semana: el piloto automático.

Todos traemos dos pilotos en la misma cabeza. Uno es rápido: reacciona antes de que uno piense, y funciona por instinto y por costumbre. Es el que te quita del paso de un camión sin que decidas nada. Es el que hace que el caballo se sepa el camino a la cantina, como dice el capítulo del libro que acompaña esta semana. No es el enemigo: sin él no estaríamos vivos. El otro piloto es lento: piensa, compara, decide. Es el que puede decir "espérate". El problema no es tener el rápido. El problema es que el antojo vive en el rápido, y el rápido no pregunta.

Los manuales de este programa hablan del antojo con una palabra que ayuda: urgencia. Y dicen de la urgencia tres cosas que todos aquí necesitan saber. Una: es una respuesta aprendida — el cuerpo la aprendió, y lo que se aprende se puede desaprender. Dos: es como una ola — sube, llega a un pico, y baja. Sola. Si uno no le da de comer, no dura más de veinte o treinta minutos. Casi nadie lo sabe porque casi nadie la ha visto bajar: uno consume en la subida. Tres: tiene disparadores que se pueden reconocer — un lugar, una hora, una cara, un olor, un pensamiento, una emoción. Ya los estuvimos buscando en la semana tres con la bitácora. Ahora vamos a hacer algo con ellos.

Lo que vamos a hacer se llama la pausa, y tiene tres pasos que caben en un segundo. Respirar — una sola respiración completa, de las que ya sabemos. Nombrar — decir por dentro qué está pasando: "esto es el antojo", "esto es enojo", "esto es el piloto automático". Elegir — hacer lo que el piloto lento diga, aunque sea una cosa chica: irse de ahí, hablarle a alguien, esperar cinco minutos. Respirar, nombrar, elegir. No es para que el antojo no venga: viene igual. Es para que entre el piloto lento antes de que el rápido decida.

En la comunidad de fe, esta semana se habla del desierto y de la respuesta lenta: la tentación que llega rápido y la respuesta que se toma su tiempo. Aquí es lo mismo con otras palabras. La pausa es el desierto de un segundo. Y en el libro, el capítulo cuenta de un hombre que se subió al camión de la mañana sin decidirlo, como todos los días, y de un clavo sin dueño que nadie sabe quién puso. Esta semana vamos a ver cuántas cosas hacemos al día sin decidirlas. Van a ser más de las que creen.»

La lectura

5 min

TRATAMIENTO BREVE PARA USUARIOS DE COCAÍNA

«El deseo de consumir es una respuesta aprendida: sube, llega a un punto más alto, y baja por sí sola si la persona no lo alimenta. Se puede identificar qué lo dispara —lugares, personas, horas, pensamientos, emociones— y aprender qué hacer mientras pasa: alejarse, distraerse, hablar con alguien, respirar.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿qué hago en automático aquí adentro? No el consumo: lo de todos los días. Contestar feo, comer rápido, callarme, pelear en la fila, prender el enojo. Una cosa. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con las tuyas — el consejero también tiene piloto automático. No comentes. Apunta en el cuaderno del grupo lo que sale: son las situaciones que se van a usar el miércoles.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea: hoy, una vez, cuando sientan que el piloto rápido se enciende —por lo que sea—, hagan la pausa: respirar, nombrar, elegir. Una vez. Y fíjense qué pasó. Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 8

EL ESPEJO

85 min

cuánto dura de la señal al acto

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer contamos lo que hacemos en automático. Hoy miramos cómo se siente el piloto rápido en el cuerpo, cuánto dura, y qué pasa cuando hacemos pausa. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: una decisión que tomó el piloto automático por mí — afuera o aquí— y qué pasó después. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: ayer, ¿hice la pausa? Y si la hice, ¿qué pasó?»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 1 es la del cuerpo: insiste en que sea física. La 3 vuelve al renglón dos de la bitácora de la semana 3.

1. «¿Cómo se siente el piloto rápido en el cuerpo, justo antes de actuar? ¿Y cuánto dura de la señal al acto: un segundo, un minuto, media hora?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo primero que se mueve: la mano, la boca, el pie?»

2. «¿Cuál es el disparador que más me enciende aquí adentro? Una cara, una hora, un lugar, una frase que me dicen.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A qué hora del día te encuentras más seguido con el piloto rápido?»

3. «Una vez que hice pausa — aquí o afuera— y el piloto lento alcanzó a entrar: ¿qué eligió? Miren el renglón dos de la bitácora.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Alguna vez te fuiste de un lugar sin saber por qué, y luego entendiste?»

4. «¿Qué me digo en la pausa, si la hago? ¿O qué necesitaría oír de mí mismo para que el piloto lento me haga caso?»

   > **SI NADIE HABLA** «Si el piloto lento tuviera una sola frase para decirte, ¿cuál sería?»

En la 1, si alguien dice «no me doy cuenta, ya cuando veo ya lo hice», no lo contradigas: es verdad para él hoy. Di: «Por eso esta semana empezamos por el cuerpo: el cuerpo avisa antes que la cabeza». En la 4, apunta las frases que salen: son las que se escriben el miércoles en la hoja.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Mi piloto rápido se enciende con..., y lo primero que se me mueve es...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: los dos pilotos en la misma hoja. Tarea: otra pausa hoy. Una. Y esta vez, fijarse cuánto tardó en bajar lo que subió.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 8

EL TALLER

90 min

los dos pilotos en la misma hoja

0:00 Apertura	**0:08** La pausa de tres pasos, con el cuerpo	**0:18** Dramatización: la fila	**0:42** El consejero hace la suya	**0:48** Trabajo en cuaderno	**1:10** Compartir en parejas	**1:20** Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo. Primero la pausa con el cuerpo, hasta que salga sin pensar. Luego una escena. Luego la hoja de la semana: Mi Piloto Automático vs. Mi Piloto Consciente, la misma que la app guarda y la que miro con cada uno en la sesión individual.»

La pausa de tres pasos, con el cuerpo

10 min

Modelamiento y práctica. De pie. Se hace cinco veces seguidas, cada vez más rápido, hasta que el gesto quede.

CONSEJERO

«De pie. Vamos a hacer la pausa cinco veces, y cada vez más rápido. Yo digo "señal" — y ustedes hacen los tres pasos: una respiración completa; nombrar en voz baja "esto es el piloto rápido"; y un gesto de elegir: dar un paso atrás. Respirar, nombrar, un paso atrás. Vamos.»

Cinco veces. La primera despacio, contando. La quinta, en tres segundos. Al terminar: «Eso que acaban de hacer en tres segundos es todo lo que hace falta para que entre el piloto lento. Ahora lo vamos a probar con alguien enfrente».

Dramatización: la fila

24 min

Dramatización, técnica del manual: se representa una situación de riesgo y se verifica cómo responde la persona. Dos voluntarios. La escena: la fila del comedor; uno se mete adelante y contesta feo cuando se lo dicen. Se hace dos veces.

CONSEJERO

«La escena. La fila del comedor. Uno se mete. El otro le dice algo. El que se metió contesta feo. Primera vez: como suele pasar. Adelante.»

Dos minutos. Suele salir el pleito o el tragarse el enojo. Para y pregunta:

CONSEJERO

«¿Qué vieron? ¿En qué segundo se encendió el piloto rápido de cada uno? ¿Qué se le movió primero?»

CONSEJERO

«Segunda vez. Al que le contestaron feo: cuando sientas la señal, haz la pausa delante de todos — respira, di en voz alta "esto es el piloto rápido", y da un paso atrás. Y luego elige: lo que sea que elija el piloto lento. Al que se metió: haz lo mismo que la primera vez. Adelante.»

Dos minutos. Al terminar, pregunta a los dos qué fue distinto, y al círculo: «¿Cuánto tardó en bajar?». Si hay tiempo, otra pareja con otra situación de la lista del lunes (la visita que no llegó, la noche, el que te contesta feo en el dormitorio). Refuerza en voz alta cada vez que alguien haga la pausa completa: eso es moldear.

El consejero hace la suya

6 min

Modelamiento de la hoja: dos columnas, cuatro o cinco situaciones del día, con un caso sin nombre.

CONSEJERO

«La hoja. Dos columnas: piloto automático, piloto consciente. Y a la izquierda, situaciones del día — no el consumo: el día. Miren la mía: "Cuando me despiertan temprano — automático: contesto de mala gana; consciente: respiro, digo que estoy de malas y me levanto." "Cuando la visita no llega — automático: me encierro; consciente: le hablo al servidor." Así de corto.»

Trabajo en cuaderno

22 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Piloto Automático vs. Mi Piloto Consciente, con fecha. Cinco situaciones del día — tomen de la lista del lunes o de las suyas—, y en cada una las dos columnas: qué hace el automático, qué haría el consciente después de la pausa. Y abajo, la frase de la pregunta cuatro de ayer: lo que el piloto lento me dice. Veinte minutos.»

Camina por fuera. Al que llena solo la columna del automático, ayúdalo con la otra: «Después de respirar y dar un paso atrás, ¿qué harías?». Al que no escribe, dictado a un hermano.

Compartir en parejas

10 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro una situación completa, con las dos columnas. Y el otro: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

10 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: la frase que mi piloto lento me dice es...»

Apunta las frases en el cuaderno del grupo. Son las que van a reaparecer en la tarjeta de la semana 20.

CONSEJERO

«Guarden la hoja. Esta semana se le van a agregar renglones; el viernes les digo cómo. Y yo se la pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 8

LA TRIBUNA

80 min

el día que el caballo tomó el camino solo

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el día que el caballo tomó el camino solo. Una vez en que el piloto automático decidió por mí algo grande, y yo me di cuenta hasta después. O, si prefiere, al revés: la vez que hice pausa y algo cambió. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta el segundo antes. Qué sentiste en el cuerpo, qué se movió primero, cuánto tardaste en darte cuenta. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "hubieras hecho pausa".»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió en el segundo antes?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras lo contaba?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan la hoja de los dos pilotos.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 8

EL COMPROMISO

85 min

cinco pausas con fecha

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Preparar la hoja
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con la hoja de los dos pilotos.

CONSEJERO

«Cerramos la octava semana, la primera del segundo bloque. El compromiso de esta semana es de práctica: cinco pausas en la semana, apuntadas.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que una habilidad se aprende ensayándola en el lugar donde va a hacer falta, no oyéndola. Esta semana ensayamos la pausa aquí, de pie, en la fila de mentira. El compromiso es ensayarla en la fila de verdad. Cinco pausas de aquí al lunes, en situaciones de verdad — las de su hoja o las que salgan— y cada una apuntada en tres palabras: cuándo, con qué, qué elegí. Cinco renglones. No importa si la pausa salió bien o si el piloto rápido ganó igual: lo que se apunta es que se intentó. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y una cosa que quiero que oigan bien: si en alguna de esas pausas lo que sube es el antojo, apunten cuánto tardó en bajar. Ése es el renglón más valioso que van a escribir en todo el programa, porque es la prueba, con su letra, de que la ola baja.»

Preparar la hoja

12 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Debajo de las dos columnas, cinco renglones vacíos con tres espacios cada uno: cuándo, con qué, qué elegí. Y arriba de los renglones, "Compromiso" con la fecha. Y al lado del renglón, si fue antojo, un espacio para "cuánto tardó en bajar".»

Camina por fuera. Que cada quien tenga la hoja lista para llenarla en el momento: el registro se hace cuando pasa, no el domingo de memoria.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice: "Cinco pausas para el lunes." Y si quiere, la situación en la que más le va a hacer falta. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes, hoja en mano: cinco renglones o los que hayan salido. Y el que tenga un renglón de antojo con "cuánto tardó en bajar", lo lee.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 9.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la octava semana. Esta semana conocimos a los dos pilotos, vimos cómo se siente el rápido en el cuerpo, aprendimos que el antojo es una ola que baja sola, y ensayamos la pausa hasta que salió en tres segundos. La semana que entra vamos a ponerle nombre a lo que sube cuando hacemos pausa: el enojo, la tristeza, el miedo, los celos. Porque la pausa deja entrar al piloto lento, y lo primero que el piloto lento encuentra es una emoción sin nombre. Hoy nomás ya no podemos decir que no nos dimos cuenta.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 8 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien reconozca su piloto automático en el cuerpo, entienda el antojo como ola, y practique la pausa de tres pasos.
- Aspectos trabajados: revisión de la mesa familiar (con especial cuidado con quien no tuvo familia); los dos pilotos; la urgencia como ola; dos y cuatro; el espejo (cuerpo, disparadores, pausas hechas, la frase del piloto lento); la pausa con el cuerpo cinco veces; dramatización «la fila»; Mi Piloto Automático vs. Mi Piloto Consciente; tribuna; compromiso de cinco pausas.
- Resultados: cómo le fue a cada quien en la mesa familiar (resumen, para el expediente individual); los disparadores más nombrados por el grupo; cómo salió la dramatización; las frases del piloto lento (guardarlas: van a la tarjeta de la semana 20).
- Tareas: cinco pausas apuntadas; si hubo antojo, cuánto tardó en bajar.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 9, lo que siento tiene nombre.
- Reinserción social: los disparadores que son de afuera (la esquina, una hora, una persona) — anótalos: son la base del plan de prevención de la semana 20.
- Observaciones: quien dijo «no me doy cuenta hasta que ya lo hice» necesita trabajar la señal del cuerpo en la sesión individual antes que la pausa; y a quien la familia no le vino, revisar hoy que no se quede solo el fin de semana.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la sesión de los dos sistemas de pensamiento (sesión 8) y el manejo del deseo (TBUC, tópico D; Recaídas, «necesidad física y tentación»). Materia prima que produce: Mi Piloto Automático vs. Mi Piloto Consciente con las cinco situaciones y la frase del piloto lento; los disparadores que cada quien nombró; y —si cumplió— los cinco renglones de pausas con el dato de cuánto tardó en bajar el antojo, que es la evidencia personal de la ola. Conviene que la sesión individual empiece por ese dato cuando exista: la persona que ha visto bajar el antojo una vez, con su letra, ya no lo cree eterno. Y quien no siente la señal del cuerpo antes del acto necesita que la sesión individual trabaje con la bitácora de la semana 3, renglón por renglón, buscando la señal que sí hubo y no vio.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 2 · ENTENDER LA MALEZA · CONTEMPLACIÓN

9

Semana 9 de 24 · cinco juntas de consejería

Lo que siento tiene nombre

Bloque 2 · Entender la maleza · Contemplación | Acompaña a la sesión 9 con el consejero (enojo, tristeza, miedo y celos) y a la comunidad de fe «Las mensajeras» | Capítulo 9 del libro: Fuego Amigo

Herramienta de la semana Bitácora de Mis Emociones — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual de Terapia Individual, módulo «Control de emociones (enojo, tristeza, ansiedad, celos)»; Taller para Familiares, sesiones «Control del enojo», «Control de la tristeza», «Control de la ansiedad»; Manual del Programa de Recaídas, sesión «Emociones desagradables»; Manual del Consejero, Línea 6 (técnica «el eco»)

Objetivo de la semana que cada quien pueda nombrar las cuatro emociones que más lo mandan, entienda qué le avisa cada una, y deje de descargarlas contra quien no es.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 9

LA JUNTA

80 min

las emociones son mensajeras

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: las cinco pausas. Vuelta rápida: cuántos renglones. Y el que tenga un renglón de antojo con "cuánto tardó en bajar", lo lee — solo ese dato. Sin juicio.»

Da la vuelta. Cada vez que alguien lea «tardó quince minutos», «tardó media hora», detente un segundo: «Oigan eso. Bajó». Apunta los tiempos en el cuaderno del grupo: es la evidencia del grupo de que la ola baja, y se va a leer en voz alta en la semana 20.

CONSEJERO

«Hora y veinte. La semana pasada aprendimos la pausa. Esta semana vamos a ver qué encuentra el piloto lento cuando entra: una emoción. Y le vamos a poner nombre. Pregunta para abrir, una frase: la emoción que más me manda es... el enojo, la tristeza, el miedo o los celos.»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Cuando uno hace la pausa —respirar, nombrar, elegir— el segundo paso es nombrar. Y ahí es donde la mayoría se traba, porque nadie nos enseñó los nombres. Uno sabe que trae algo, que le arde, que le pesa, que le aprieta — pero "algo" no se puede manejar. Un enojo con nombre sí. Esta semana vamos a aprender cuatro nombres, que son los cuatro que más mandan en una casa como ésta: el enojo, la tristeza, el miedo y los celos.

Y lo primero que hay que decir de los cuatro es esto: no son el enemigo. Son mensajeras. Cada una trae un aviso, y el aviso es útil aunque la mensajera llegue gritando. El enojo avisa que alguien cruzó un límite: me faltaron al respeto, me quitaron algo, me trataron injusto. La tristeza avisa que perdí algo: una persona, un tiempo, una parte de mí. El miedo avisa que hay una amenaza: real o imaginada, pero el cuerpo la ve. Y los celos avisan que tengo miedo de perder a alguien y no me siento seguro de valer lo suficiente para que se quede. Cuatro mensajeras, cuatro avisos. El que mata a la mensajera se queda sin el aviso.

Ahora bien: ¿qué hacíamos con las mensajeras antes de entrar aquí? Las tapábamos. Con eso. Llegaba el enojo y uno consumía para no sentirlo. Llegaba la tristeza y uno consumía para no llorar. El manual de recaídas lo dice con un dato que ya oyeron en la semana cinco: las emociones desagradables son la situación de riesgo más frecuente. Y la comunidad de fe, esta semana, les dice mensajeras. Es la misma idea: lo que se tapa no se va; se pudre, como la maleza cuando uno la cubre en vez de arrancarla.

Y hay una cosa más, la que da nombre al capítulo del libro de esta semana: el fuego amigo. Es lo que pasa cuando la mensajera llega con un aviso sobre alguien de afuera —el patrón, el que me debe, el que me traicionó— y uno descarga el enojo contra el que tiene enfrente: la esposa, el hijo, el hermano del dormitorio, el que se metió en la fila. El enojo era real y el aviso era real; el que lo recibió no era el que cruzó el límite. Todos aquí han hecho fuego amigo. Esta semana vamos a aprender a leer de quién es el aviso antes de disparar.

Los manuales de terapia individual y el taller para familias enseñan el control de las emociones con cuatro pasos, y son los que vamos a usar: reconocerla en el cuerpo, ponerle nombre, ver qué la disparó, y elegir una respuesta que no dañe — ni a otro ni a mí. Fíjense que no dice "no sentirla". Dice manejarla. Uno no controla que llegue la mensajera. Controla qué hace con el aviso.»

La lectura

5 min

MANUAL DE TERAPIA INDIVIDUAL

> *«El control de las emociones empieza por reconocer la emoción en el cuerpo, nombrarla, identificar qué la disparó, y elegir una respuesta que no haga daño. No se trata de dejar de sentir enojo, tristeza, ansiedad o celos: se trata de que la emoción no decida por la persona.»*

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: la emoción que más me manda, y dónde la siento en el cuerpo. El enojo en las manos, la tristeza en el pecho, el miedo en el estómago, los celos donde sea. Nombre y lugar. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú. Apunta en el cuaderno del grupo cuántos nombraron cada una: es el mapa emocional del grupo, y sirve para saber por dónde va a apretar la semana. No comentes.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea: hoy, cuando llegue una mensajera —la que sea—, hagan la pausa y en el segundo paso díganle su nombre: "esto es enojo", "esto es tristeza". Y pregúntenle qué avisa. Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 9

EL ESPEJO

85 min

de quién es el aviso

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer nombramos la que más manda. Hoy miramos las cuatro, una por una, y de quién es cada aviso. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta. Hoy hay una de celos, que casi nunca se habla entre hombres: se vale "paso", y se vale hablar.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: la última vez que me enojé aquí adentro — qué límite cruzaron, y contra quién descargué. Si fue contra el que cruzó, se dice; si fue fuego amigo, se dice. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: la última tristeza — qué perdí. Aunque sea de hace años.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una: una por emoción. La 2 abre pérdidas que a veces nunca se lloraron; deja que el llanto pase. La 4 es la más difícil de decir entre hombres: no insistas, pero tampoco la saltes.

1. «Enojo: la última vez que me enojé de verdad, ¿qué límite cruzaron? ¿Y contra quién lo descargué — el que cruzó, o el que tenía enfrente?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A quién le has gritado que no tenía la culpa?»

2. «Tristeza: ¿qué perdí que no he llorado? Una persona, un tiempo, una parte de mí, una oportunidad.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo que más extrañas y nunca dices?»

3. «Miedo: ¿a qué le tengo miedo de verdad, ahora? No a lo que digo que le tengo miedo: a lo de verdad.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué te quita el sueño a las cuatro que no le has contado a nadie?»

4. «Celos: ¿a quién tengo miedo de perder, y qué he hecho con ese miedo — vigilar, reclamar, callarme, alejarme?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Alguna vez revisaste un teléfono que no era tuyo? ¿Qué buscabas?»

En la 1, cuando alguien reconozca fuego amigo, no lo dejes pasar en silencio: «Gracias. Eso que acabas de decir es lo más difícil de la semana». En la 2, si alguien llora: el círculo sostiene, tú esperas, «gracias, hermano». En la 3, si el miedo es real y grande —a salir, a que la familia no esté, a un asunto legal—, apúntalo para la sesión individual. En la 4, si alguien describe violencia hacia una pareja, no lo abras en el círculo: se ve a solas, y si hace falta, con el equipo.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "La mensajera que más me cuesta oír es...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: la bitácora de las cuatro. Tarea: dormirse con la pregunta dos — lo que perdí y no he llorado. Solo mirarlo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 9

EL TALLER

90 min

la bitácora de las cuatro

0:00 Apertura	**0:08** El eco: calentar el nombre	**0:16** Las seis columnas	**0:22** Juego de roles: el enojo que no es contigo	**0:44** El consejero hace la suya	**0:50** Trabajo en cuaderno	**1:12** Compartir en parejas	**1:20** Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo. Primero un juego corto del manual para calentar los nombres. Luego una escena de fuego amigo. Luego la hoja: Bitácora de Mis Emociones, la misma que la app guarda y la que miro con cada uno en la sesión individual.»

El eco: calentar el nombre

8 min

Técnica «el eco» del manual: un usuario repite la última emoción que otro compartió. Rápido, en círculo, sin pensar.

CONSEJERO

«Vuelta rápida, sin pensar. Cada quien dice una emoción que sintió hoy y dónde: "enojo, en las manos". Y el de al lado, antes de decir la suya, repite la del anterior: "enojo en las manos — y yo, tristeza en el pecho". Así se va. Es para que los nombres se oigan muchas veces seguidas.»

Da la vuelta completa. Si alguien dice «nada», el de al lado repite «nada» y sigue: también es información.

Las seis columnas

6 min

Dibuja en el cuaderno del grupo una tabla de seis columnas: EMOCIÓN · DÓNDE EN EL CUERPO · QUÉ LA DISPARÓ · QUÉ ME AVISA · QUÉ HICE · QUÉ PODRÍA HACER. Y cuatro renglones: enojo, tristeza, miedo, celos.

CONSEJERO

«Seis columnas, cuatro renglones. Es lo que dicen los manuales, en una tabla. Las cuatro primeras columnas son leer la mensajera: cuál, dónde, qué la disparó, qué avisa. Las dos últimas son lo que hago con el aviso: lo que hice la última vez, y lo que podría hacer después de la pausa.»

Juego de roles: el enojo que no es contigo

22 min

Juego de roles, técnica del manual: dos usuarios al frente representan una situación conflictiva; el consejero interviene para resolverla. La escena: uno acaba de recibir una mala noticia en la visita (un familiar que no vino, una deuda, una pareja); vuelve al dormitorio y el compañero le pide algo chico —una cobija, un lugar—; el primero le descarga. Dos veces.

CONSEJERO

«La escena. Uno acaba de tener una visita mala: no vino quien iba a venir. Entra al dormitorio. El de al lado le pide la cobija que le prestó. Primera vez: como suele pasar. Adelante.»

Dos minutos. Suele salir el fuego amigo: el grito por la cobija. Para:

CONSEJERO

«¿Qué vieron? ¿De quién era el enojo? ¿Quién lo recibió? ¿Qué le pasó al de la cobija?»

CONSEJERO

«Segunda vez. Al que viene de la visita: cuando el de la cobija te hable, haz la pausa y en el segundo paso di en voz alta de quién es el aviso: "esto es enojo, y no es contigo". Y luego elige. Al de la cobija: haz lo mismo que la primera vez. Adelante.»

Dos minutos. Al terminar, pregunta a los dos qué fue distinto, y al de la cobija cómo se sintió la segunda vez. Al círculo: «¿Cuánta gente de su casa ha sido el de la cobija?». Silencio. Sigue.

El consejero hace la suya

6 min

Modelamiento: llena un renglón completo, el del enojo, con un caso sin nombre, en voz alta, columna por columna.

CONSEJERO

«Un renglón completo, miren. Enojo. Dónde: en las manos y en la quijada. Qué lo disparó: me dijeron que no me van a dar el permiso. Qué me avisa: que siento injusto que decidan por mí. Qué hice: le contesté feo al servidor. Qué podría hacer: pausa, decirle al servidor "no es contigo", y pedir hablar con quien decide. Así de corto, seis columnas.»

Trabajo en cuaderno

22 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Bitácora de Mis Emociones, con fecha. Las seis columnas, y los cuatro renglones: enojo, tristeza, miedo, celos — con una vez real de cada una, de aquí o de afuera. La última columna es la que más importa: qué podría hacer. Veinte minutos. Si un renglón no les sale, déjenlo con la primera columna nada más: ya saben que existe.»

Camina por fuera. Al que no sabe qué avisa, dale las cuatro llaves: límite, pérdida, amenaza, miedo de perder a alguien. Al que en «qué podría hacer» pone «aguantarme», pregúntale: «¿Y después de aguantarte, qué?». Al que no escribe, dictado a un hermano.

Compartir en parejas

8 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro un renglón completo: el que quiera. Y el otro: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

10 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: en la última columna, lo que podría hacer con la que más me manda es...»

Apunta en el cuaderno del grupo lo que sale: crece el inventario de recursos.

CONSEJERO

«Guarden la hoja. Esta semana se le agregan renglones; el viernes les digo. Y yo se la pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 9

LA TRIBUNA

80 min

mi fuego amigo

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: mi fuego amigo. La vez que descargué contra quien no era — quién recibió lo que no le tocaba, qué aviso traía yo de verdad, y qué pasó con esa persona después. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: nombra las dos personas — la del aviso y la que lo recibió. Y nombra la emoción con su nombre. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "yo también"; eso es para su propia tribuna.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió — el aviso de verdad?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él cuando nombró a la persona que recibió el fuego?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan la bitácora de las cuatro.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 9

EL COMPROMISO

85 min

una mensajera al día, y una reparación chica

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:20 Preparar la hoja y elegir la reparación
0:35 Ronda del compromiso
0:58 Lo que me llevo
1:06 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con la bitácora.

CONSEJERO

«Cerramos la novena semana. El compromiso es doble: siete renglones de mensajeras, y una reparación chica de fuego amigo.»

El compromiso de esta semana

12 min

CONSEJERO leer tal cual

«Primera parte: siete renglones más en la bitácora, uno por día, de aquí al lunes. Cada noche, la mensajera que más mandó ese día, con sus seis columnas — o por lo menos con cuatro: cuál, dónde, qué la disparó, qué avisa. Siete días, siete mensajeras. Es el mismo registro diario que los manuales piden, ahora con nombre.»

CONSEJERO leer tal cual

«Segunda parte, y ésta es la que cuesta: una reparación chica de fuego amigo. Buscar a una persona de aquí adentro que haya recibido un enojo que no era con ella —el de la cobija, el de la fila, el del dormitorio— y decirle una frase: "El otro día te contesté feo y no era contigo". Nada más. No es pedir perdón por la vida entera: es una frase por una vez. El manual dice que el grupo sirve para ensayar lo que después se hace afuera. Afuera hay gente que lleva años recibiendo fuego amigo; empezamos con uno de aquí. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver —la persona lo oyó—, depende de mí.»

Preparar la hoja y elegir la reparación

15 min

CONSEJERO

«Quince minutos. Debajo de los cuatro renglones, siete renglones vacíos con las columnas, y "Compromiso" con la fecha. Y en el margen: el nombre de la persona de aquí a la que le voy a decir la frase, y la frase escrita tal cual.»

Camina por fuera. Al que no encuentra a quién, ayúdalo: «¿A quién le contestaste feo esta semana?». Casi todos tienen uno. Al que dice que a nadie, pregúntale al servidor con un gesto; el servidor sabe.

Ronda del compromiso

23 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice: "Siete mensajeras, y una reparación con..." — el nombre. La frase no se dice ahora: se dice en la semana, a solas. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú, con la tuya: el consejero también hace fuego amigo. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: los renglones que hayan salido, y la reparación dicha o no dicha — el que la recibió da fe.»

Lo que me llevo

8 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

14 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 10.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la novena semana. Esta semana les pusimos nombre a las cuatro mensajeras, supimos qué avisa cada una, vimos de quién era el aviso, y ensayamos no disparar contra el de la cobija. La semana que entra vamos a mirar lo que viene antes de la emoción: el pensamiento. Porque casi siempre, antes del enojo, hubo una frase en la cabeza — y esa frase no siempre es verdad. Hoy nomás ya no podemos decir que "traemos algo" sin saber su nombre.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 9 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien nombre las cuatro emociones que más lo mandan, entienda qué avisa cada una, y deje de descargarlas contra quien no es.
- Aspectos trabajados: revisión de las cinco pausas (con los tiempos de bajada del antojo, apuntados); las cuatro mensajeras y el fuego amigo; dos y cuatro; el espejo (una pregunta por emoción); el eco; juego de roles «la cobija»; Bitácora de Mis Emociones; tribuna; compromiso doble.
- Resultados: el mapa emocional del grupo (cuántos nombraron cada una); los tiempos de bajada del antojo que se leyeron el lunes; quién reconoció fuego amigo; cómo salió el juego de roles; lo que salió en la última columna.
- Tareas: siete renglones de mensajeras; una reparación chica con nombre.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 10, los pensamientos no son órdenes.
- Reinserción social: las pérdidas de la pregunta 2 que son personas vivas con las que hay puerta (para la semana 17); y quién nombró a una pareja en la de celos.
- Observaciones: cualquier relato de violencia hacia una pareja o un familiar, con nombre, para verlo a solas y con el equipo; los miedos reales de la pregunta 3 (legales, de egreso, de familia) para la sesión individual.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el manejo de emociones específicas (sesión 9; Terapia Individual, módulo de control de emociones; Taller para Familiares). Materia prima que produce: la Bitácora de Mis Emociones con los cuatro renglones y las seis columnas —la columna «qué podría hacer» es el plan de afrontamiento en borrador—, los siete renglones de la semana si cumplió, y las respuestas del espejo: contra quién descarga (fuego amigo), qué perdió y no ha llorado, a qué le teme de verdad, y a quién teme perder. Los tiempos de bajada del antojo leídos el lunes son evidencia para trabajar la urgencia en privado. Y quien en la pregunta de celos describió vigilancia o control sobre una pareja necesita que la sesión individual lo trabaje antes de la semana 11, que habla de amor.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 2 · ENTENDER LA MALEZA · CONTEMPLACIÓN

10

Semana 10 de 24 · cinco juntas de consejería

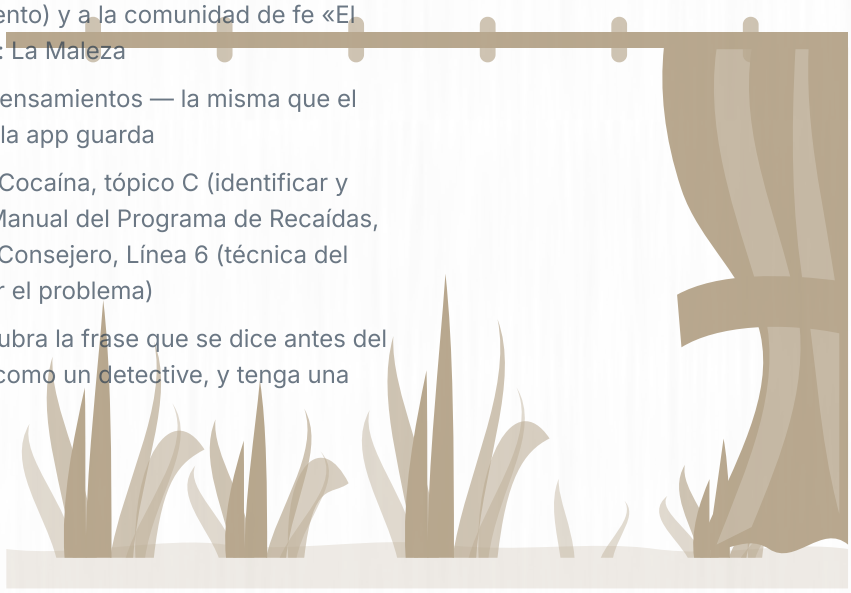
Los pensamientos no son órdenes

Bloque 2 · Entender la maleza · Contemplación | Acompaña a la sesión 10 con el consejero (las malas hierbas del pensamiento) y a la comunidad de fe «El corazón deshierbado» | Capítulo 10 del libro: La Maleza

Herramienta de la semana El Detective de Pensamientos — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Tratamiento Breve para Usuarios de Cocaína, tópico C (identificar y manejar pensamientos sobre el consumo); Manual del Programa de Recaídas, sesión «Probando autocontrol»; Manual del Consejero, Línea 6 (técnica del debate) y Línea 5 (preguntas para reconocer el problema)

Objetivo de la semana que cada quien descubra la frase que se dice antes del antojo y antes del enojo, la ponga a prueba como un detective, y tenga una frase nueva que sí sea verdad.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 10

LA JUNTA

80 min

una frase en la cabeza

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión doble: los siete renglones de mensajeras, y la reparación chica. Vuelta rápida: cuántos renglones, y "dicha" o "no dicha" — el que la recibió da fe. Sin juicio.»

Da la vuelta. Cada vez que alguien da fe de una reparación, un momento. Si dos hermanos se repararon el uno al otro la misma semana, dilo: «Eso es un grupo». Si alguien dice «no dicha» porque la persona ya no está en la casa, cuenta como hecha si escribió la frase.

CONSEJERO

«Hora y veinte. La semana pasada nombramos lo que sentimos. Esta semana vamos a mirar lo que viene antes: la frase. Pregunta para abrir, una frase: la frase que más se me repite en la cabeza es...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Casi siempre, antes del enojo, hubo una frase. Antes del antojo, hubo una frase. Uno cree que sintió y luego actuó, pero en medio, en un segundo que no se ve, la cabeza dijo algo. "Ya para qué." "Puedo con una." "Nadie se va a enterar." "Me lo merezco." "Todos lo hacen." "Yo soy así." "No puedo." Y uno le hizo caso como si fuera una orden. Esta semana vamos a aprender lo que dicen los manuales de este programa sobre esas frases: que no son órdenes. Son sugerencias. La cabeza sugiere; uno decide.

Los manuales lo explican con tres letras que vamos a usar en español, sin letras: lo que pasó, lo que me dije, lo que sentí e hice. Lo que pasó es el hecho: me dijeron que no. Lo que me dije es la frase: "siempre me hacen lo mismo". Lo que sentí e hice es el enojo y el portazo. Fíjense que el enojo no vino del hecho: vino de la frase. Si la frase hubiera sido "hoy no se pudo; pregunto mañana", el hecho era el mismo y el enojo no llegaba. No es magia ni es pensar positivo: es que la frase estaba en medio y nadie la había visto.

Hay frases que crecen solas, como la maleza del capítulo del libro de esta semana: nadie las sembró, y ahí están, tapando el terreno. Los manuales las llaman de varias formas; aquí las vamos a llamar malas hierbas, como en la comunidad de fe. Las más comunes en una casa como ésta son pocas y se repiten: la de "todo o nada" —si ya fallé una vez, ya perdí todo—; la de adivinar —"seguro piensan que..."—; la de la etiqueta —"soy un fracaso", "soy así"—; la del "debería" que uno se cobra a golpes; y la más peligrosa de todas, que tiene nombre en el manual de recaídas: probar el autocontrol. "Voy a ver si aguanto." "Nomás para saber si ya puedo." Esa frase ha metido a más gente de vuelta que cualquier esquina.

Lo que vamos a hacer con las frases es lo que hace un detective con un sospechoso: interrogarlo. Tres preguntas. ¿Es verdad? ¿Qué prueba tengo? ¿Qué le diría yo a un hermano de aquí que pensara eso mismo? La tercera es la que más sirve, porque uno es mucho más justo con los demás que consigo mismo. Nadie de aquí le diría a un compañero "sí, tienes razón, eres un fracaso". Pero uno se lo dice a sí mismo todos los días.

Y una aclaración, porque el manual la hace: el trabajo no es dejar de tener malas hierbas. Van a seguir saliendo; el terreno es el que es. El trabajo es verlas, ponerlas a prueba, y no dejar que decidan. Deshierbar no es terminar con la maleza para siempre: es hacerlo cada semana, un rato. Eso es lo que vamos a aprender.»

La lectura

5 min

TRATAMIENTO BREVE PARA USUARIOS DE COCAÍNA

> *«Los pensamientos sobre el consumo llegan solos, muchas veces disfrazados de razones: "ya me lo gané", "una no hace daño", "nadie lo sabrá". La persona aprende a identificarlos cuando aparecen, a examinarlos —¿es verdad?, ¿qué pasó las otras veces que pensé esto?— y a sustituirlos por pensamientos que sí le sirven.»*

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una frase: ¿qué frase viene en mi cabeza justo antes del antojo? La que sea. "Nomás una." "Ya para qué." "Me lo merezco." Díganla tal cual suena. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con una de un caso sin nombre. Apunta en el cuaderno del grupo todas las frases que salen, tal cual: es el catálogo de malas hierbas del grupo y se usa el miércoles. No comentes ninguna. Si alguien dice «no pienso nada, nomás lo hago», di «gracias; mañana buscamos la frase que sí hubo».

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea: hoy, en la pausa, cuando lleguen al segundo paso —nombrar—, además de la emoción, cacen la frase. Una. La que estaba en medio. Mañana la ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 10

EL ESPEJO

85 min

la frase que estaba en medio

0:00 Apertura
0:08 Dos y cuatro
0:30 El espejo en círculo
1:10 Ronda de cierre
1:20 Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer cazamos la frase de antes del antojo. Hoy buscamos las otras: la de antes del enojo, la que me digo de mí mismo, y una que ya descubrí que era mentira. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta la última vez en tres partes: lo que pasó, lo que me dije, lo que sentí e hice. Si no encuentra la frase de en medio, el compañero lo ayuda con una sola pregunta: "¿Qué te dijiste?". El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: la frase que me digo de mí mismo, la que empieza con "soy...". Tal cual.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 3 es la de la etiqueta y es la que más duele; la 4 es la que da esperanza: ya han desmentido frases antes, aunque no lo sepan.

1. «¿Qué frase viene antes del antojo? Ayer la dijimos. Hoy: ¿de dónde la saqué? ¿Quién la decía en mi casa, en la esquina?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Esa frase la oíste primero en tu voz o en la de alguien más?»

2. «¿Qué frase viene antes del enojo, o antes de la tristeza? La de la semana pasada: antes de la mensajera, ¿qué me dije?»

   > **SI NADIE HABLA** «"Siempre me hacen lo mismo" — ¿te suena? ¿Cuál es la tuya?»

3. «¿Qué frase me digo de mí mismo? La que empieza con "soy". ¿Y desde cuándo me la digo?»

   > **SI NADIE HABLA** «Si alguien te dijera eso mismo en la cara, ¿qué le contestarías?»

4. «Una frase que ya descubrí que era mentira. Algo que me decía y que aquí, o en algún momento, vi que no era cierto.»

   > **SI NADIE HABLA** «"No puedo estar un día sin esto" — ¿cuántos días llevas aquí?»

En la 3, si alguien dice su etiqueta y el círculo se queda callado, no la rebatas tú: es exactamente lo que el manual pide no hacer (discutir). Di: «Gracias. Esa frase la vamos a interrogar mañana». En la 4, celebra cada frase desmentida en voz alta: es el factor de cambio que el manual llama infundir esperanza.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "La mala hierba que más me crece es...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: el interrogatorio. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro — la frase que ya descubrí que era mentira. Y buscar otra.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 10

EL TALLER

90 min

el interrogatorio

0:00	0:08	0:14	0:38	0:46	1:08	1:18
Apertura	Las tres preguntas del detective	Debate: «puedo con una»	El consejero interroga una	Trabajo en cuaderno	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo. Primero las tres preguntas del detective. Luego un debate, técnica del manual, sobre la frase más peligrosa. Luego la hoja: El Detective de Pensamientos, la misma que la app guarda y la que miro con cada uno en la sesión individual.»

Las tres preguntas del detective

6 min

Escribe en el cuaderno del grupo o en la pared la tabla: LO QUE PASÓ · LO QUE ME DIJE · LO QUE SENTÍ E HICE, y debajo, el interrogatorio: ¿ES VERDAD? · ¿QUÉ PRUEBA TENGO? · ¿QUÉ LE DIRÍA A UN HERMANO? · FRASE NUEVA.

CONSEJERO

«Arriba, las tres partes: lo que pasó, lo que me dije, lo que sentí e hice. Abajo, el interrogatorio a la frase de en medio: ¿es verdad?, ¿qué prueba tengo?, ¿qué le diría a un hermano de aquí que pensara eso? Y al final, la frase nueva: la que sí es verdad. No la bonita: la verdadera.»

Debate: «puedo con una»

24 min

Debate, técnica del manual: el consejero propone un tema, una parte lo defiende y otra lo ataca, y se modela opinar sin agredir. Parte al grupo en dos mitades. La frase a debatir: «Puedo con una». Es la de «probando autocontrol» del manual de recaídas.

CONSEJERO

«Dos mitades. Esta mitad va a defender la frase "puedo con una" — con todo lo que la cabeza le dice a uno para creerla. Esta otra mitad la va a atacar — con lo que ha pasado de verdad. Cinco minutos para preparar. Luego, uno de cada lado, por turnos, una razón cada vez. Regla: se ataca la frase, no a la persona. Nadie se enoja; es un juego, y es el juego que la cabeza juega sola todos los días.»

Cinco minutos de preparación, doce de debate por turnos. Apunta en la pared las razones de cada lado. Suele pasar que los que defienden lo hacen muy bien: son las frases que ya se han dicho. Al terminar:

CONSEJERO

«Miren la pared. Todo lo de este lado se lo han dicho ustedes a sí mismos. Todo lo de este otro lado también lo sabían. La diferencia no es saber: es cuál lado habla en el segundo de en medio. Por eso se interroga la frase: para que el otro lado alcance a hablar.»

El consejero interroga una

8 min

Modelamiento: toma una frase del catálogo del lunes y llénale la tabla completa en voz alta.

CONSEJERO

«Miren una completa. Lo que pasó: no me dieron el permiso. Lo que me dije: "siempre me hacen lo mismo, aquí nadie me toma en cuenta". Lo que sentí e hice: enojo, le grité al servidor. ¿Es verdad que siempre? No: el mes pasado sí me dieron uno. ¿Qué prueba tengo de que nadie me toma en cuenta? Ninguna; me tomaron en cuenta el martes. ¿Qué le diría a un hermano? "Hoy no se pudo, pregunta mañana, y no te la agarres con el que no fue." Frase nueva: "Hoy no; pregunto mañana." Fíjense: la frase nueva no dice que todo está bien. Dice lo que es verdad.»

Trabajo en cuaderno

22 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: El Detective de Pensamientos, con fecha. Dos frases interrogadas completas: la de antes del antojo, y la de "soy...". Las tres partes de arriba y las cuatro de abajo, para cada una. Veinte minutos. La frase nueva tiene que ser verdad; si no les sale una verdadera, pongan "todavía no sé cuál es la verdadera" y déjenla — es honesto.»

Camina por fuera. En «¿qué le diría a un hermano?», si alguien se traba, señálale a un hermano del círculo: «Si él te dijera "soy un fracaso", ¿qué le dices?». Casi siempre sale al instante. Al que no escribe, dictado.

Compartir en parejas

10 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro una frase vieja y su frase nueva. Solo eso. Y el otro: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

12 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida: mi frase nueva. Solo la frase nueva, tal cual.»

Apunta las frases nuevas en el cuaderno del grupo. Son las que se leen en la semana 20 junto a las del piloto lento.

CONSEJERO

«Guarden la hoja. Esta semana se interrogan más frases; el viernes les digo. Y yo se la pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 10

LA TRIBUNA

80 min

la mentira que más me he dicho

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: la mentira que más me he dicho. La frase que más años me ha tenido en el mismo lugar; de dónde la saqué, qué me ha costado creerla, y qué descubrí — si descubrí algo. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: di la frase tal cual, y cuenta una vez en que le hiciste caso. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "esa frase es mentira": eso lo decide él con su interrogatorio.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando le hizo caso a la frase?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras la decía?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan el detective.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 10

EL COMPROMISO

85 min

cinco interrogatorios y una frase a la vista

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Preparar la hoja y la frase
0:32 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con el detective.

CONSEJERO

«Cerramos la décima semana. El compromiso es de práctica, como el de la pausa: cinco frases interrogadas en la semana, y una frase nueva a la vista.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que un pensamiento se maneja cuando aparece, no en la teoría. El compromiso: cinco frases cazadas en la semana, de aquí al lunes, cada una con su interrogatorio corto — ¿es verdad?, ¿qué prueba?, ¿qué le diría a un hermano?, frase nueva. Cinco renglones. Y una cosa más: la frase nueva que más les sirva, escrita grande en la tapa del cuaderno, o en un papel en la cabecera, donde la vean cada noche. Porque la mala hierba crece de noche, y la frase nueva tiene que estar ahí cuando crezca. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

Preparar la hoja y la frase

14 min

CONSEJERO

«Doce minutos. Debajo de las dos frases interrogadas, cinco renglones vacíos con los cuatro espacios, y "Compromiso" con la fecha. Y la frase nueva, grande, en la tapa del cuaderno o en un papel aparte. Si el papel se lo pueden pegar en la cabecera, mejor.»

Camina por fuera. Que la frase de la tapa sea verdadera y corta: si alguien escribe «todo va a estar bien», pregúntale «¿es verdad?» y ayúdalo a bajarla a algo que sí: «hoy no consumí» ya es una.

Ronda del compromiso

23 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien lee la frase de su tapa. Solo ésa. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Quedan apuntadas. El lunes: los renglones que hayan salido, y la tapa se enseña.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 11.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la décima semana. Esta semana descubrimos la frase que estaba en medio, la interrogamos como detectives, debatimos la más peligrosa de todas, y cada quien se fue con una frase nueva que es verdad. Llevamos tres semanas del segundo bloque: la pausa, la mensajera, la frase. Es la maleza, entendida. La semana que entra vamos a mirar lo que más mueve a cambiar: el amor. Querer y necesitar, que no son lo mismo. Hoy nomás ya no podemos decir que lo que pensamos es una orden.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 10 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien descubra la frase de en medio, la ponga a prueba, y tenga una frase nueva verdadera.
- Aspectos trabajados: revisión doble (mensajeras y reparación); las tres partes y las malas hierbas; dos y cuatro; el espejo (la frase del antojo, la del enojo, la etiqueta, la desmentida); debate «puedo con una»; El Detective de Pensamientos; tribuna; compromiso de cinco interrogatorios y la frase de la tapa.
- Resultados: el catálogo de malas hierbas del grupo (tal cual las dijeron); las etiquetas que cada quien se pone («soy…», con nombre, para la sesión individual); cómo salió el debate y qué lado habló más fuerte; las frases nuevas (guardarlas: van a la semana 20).
- Tareas: cinco frases interrogadas; la frase de la tapa.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 11, querer y necesitar.
- Reinserción social: las frases del catálogo que vienen de afuera («en la esquina se dice…») son disparadores de pensamiento para el plan de la semana 20.
- Observaciones: quien no encontró ninguna frase («nomás lo hago») no está resistiendo: no ha aprendido a oírse; la sesión individual lo trabaja con la bitácora. Y quien defendió «puedo con una» con más ganas de la cuenta en el debate merece una mirada en privado esta semana.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la reestructuración cognitiva (sesión 10; TBUC tópico C; Recaídas «probando autocontrol»). Materia prima que produce: El Detective de Pensamientos con dos frases interrogadas completas —la del antojo y la etiqueta «soy…»—, los cinco interrogatorios de la semana si cumplió, la frase de la tapa, y el catálogo de malas hierbas del grupo. La etiqueta que cada quien se pone es lo más útil para la sesión individual: es la creencia central en borrador, dicha por la persona. Y la frase «puedo con una» merece revisarse en privado con quien la defendió con más convicción en el debate: el manual de recaídas la señala como la situación de riesgo que más se disfraza de fortaleza.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 2 · ENTENDER LA MALEZA · CONTEMPLACIÓN

11

Semana 11 de 24 · cinco juntas de consejería

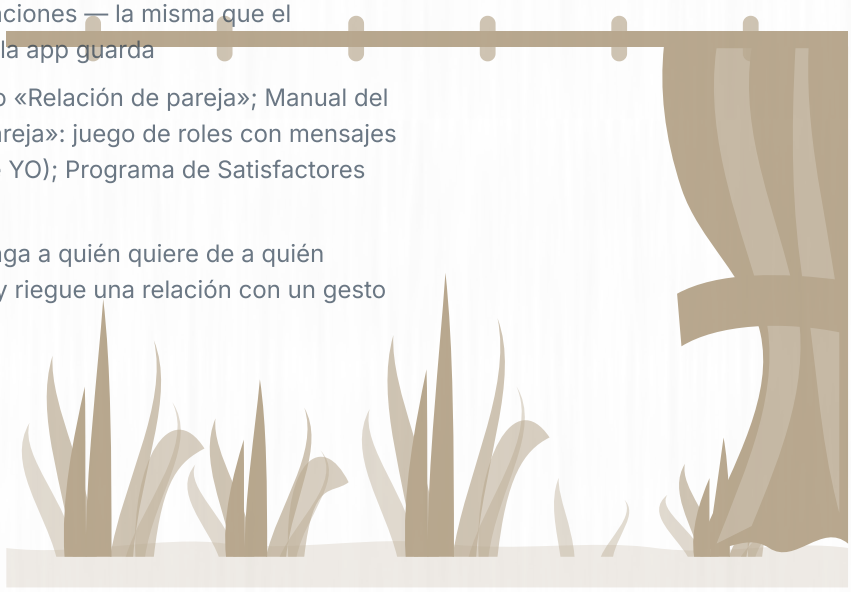
Querer y necesitar

Bloque 2 · Entender la maleza · Contemplación | Acompaña a la sesión 11 con el consejero (el amor como motivo para cambiar) y a la comunidad de fe «El padre que salió corriendo» | Capítulo 11 del libro: La Promesa del Eros

Herramienta de la semana Mi Jardín de Relaciones — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual de Terapia Individual, módulo «Relación de pareja»; Manual del Consejero, Línea 6 (tema «relación con la pareja»: juego de roles con mensajes YO) y Línea 5 §5.5.2 (elementos del mensaje YO); Programa de Satisfactores Cotidianos (consejo de pareja)

Objetivo de la semana que cada quien distinga a quién quiere de a quién necesita, vea qué le hizo al amor que tenía, y riegue una relación con un gesto chico y verdadero.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 11

LA JUNTA

80 min

el amor es un verbo

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: los cinco interrogatorios y la frase de la tapa. Vuelta rápida: cuántos renglones, y enseñen la tapa. Sin juicio.»

Da la vuelta. Que cada quien levante el cuaderno con la frase a la vista; no la lean de nuevo, ya la leyeron el viernes. Si alguien la cambió durante la semana por una más verdadera, que lo diga: eso es el detective trabajando.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana miramos lo que más mueve a cambiar a una persona. No el miedo: el amor. Pregunta para abrir, una frase: la persona por la que más quiero cambiar es...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Si le preguntan a cualquiera de aquí por qué quiere cambiar, casi nadie contesta "por mi salud" o "por la ley". Contesta un nombre. Mi hija. Mi mamá. Mi esposa. Mi hermano. Los manuales de este programa lo saben y por eso esta semana existe: el amor es el motivo más fuerte que hay para cambiar, más que el miedo, más que la vergüenza, más que cualquier consecuencia. Pero tiene una condición, y esa condición es el tema de la semana: hay que saber querer. Porque querer y necesitar no son lo mismo, y esto los confunde.

Un hombre escribió hace muchos años que el amor no es un sentimiento que a uno le pasa: es un arte, una cosa que se aprende y se practica, como un oficio. Y dijo de qué está hecho: de cuidar, de respetar, de responder por el otro, y de conocerlo. Cuatro cosas, y las cuatro son verbos. Fíjense: ninguna es "sentir". Uno puede sentir mucho por alguien y no cuidarlo, no respetarlo, no responder por él, no conocerlo. Eso no es querer. Eso es otra cosa, y tiene nombre: necesitar.

Necesitar es "me sirves". Querer es "te cuido". Necesitar es buscar a alguien cuando uno no tiene, y olvidarlo cuando tiene. Querer es estar aunque no haga falta. La comunidad de fe, esta semana, lee la historia del hijo que se fue con la herencia y volvió cuando se acabó, y pregunta una cosa que duele: ¿por qué me buscan solo cuando tengo? Y al revés: ¿a quién busco yo solo cuando necesito? El libro de esta semana cuenta de una mujer que reparte lo que tiene a cambio de que la quieran, y de lo que cuesta un jarro. Esto convierte el amor en uso. No porque uno sea malo: porque cuando uno necesita, todo se vuelve un medio para conseguir, y la gente también.

Ahora la buena noticia, que es de los manuales y no mía: como el amor es un verbo, se puede volver a practicar. Y se practica con gestos chicos, no con grandes demostraciones. Una relación es como una planta: no se salva con una inundación cada tres meses, se sostiene con riego diario. Un mensaje. Una pregunta de cómo estás, y aguantar la respuesta. Acordarse de una fecha. Cumplir una cosa chica que dijiste. Eso riega. Y lo que seca es lo de siempre: mentir, no llegar, pedir sin dar, reclamar, vigilar — lo de la semana de los celos.

Esta semana vamos a hacer un mapa de las relaciones que tenemos, cinco, y a cada una le vamos a preguntar cuatro cosas: qué le doy, qué le pido, qué la seca, qué la riega. Y vamos a aprender a decir una frase que los manuales enseñan para la pareja y que sirve para todos: "yo siento… cuando… y necesito…". Es la primera vez que la decimos; en dos semanas la vamos a aprender completa. Hoy solo la probamos. Y una cosa más antes de empezar: si alguien de aquí ya no tiene pareja, o la perdió por esto, esta semana también es suya. El jardín tiene más plantas que la pareja: hijos, padres, hermanos, un amigo. El amor es un verbo con cualquiera.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 6

«En el tema de la relación con la pareja, el consejero desarrolla habilidades de comunicación para mejorar la relación: en equipos de dos, los usuarios representan a la pareja y ensayan los mensajes YO —decir lo que siento y lo que necesito sin acusar—. Lo que se ensaya en el grupo se practica después en la visita.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿a quién quiero de verdad — y cómo se lo demuestro? No cómo lo siento: qué hago. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú. Si alguien dice «a mi hija, y no le demuestro nada porque estoy aquí», no lo dejes ahí: «¿Y qué hiciste esta semana que ella pueda ver, aunque estés aquí?». Casi siempre hay algo: una llamada, una carta, estar sin consumir. No comentes más.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: dos nombres. Uno al que quiero, y uno al que necesito. Y si es el mismo, pensar por qué. Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 11

EL ESPEJO

85 min

a quién busco solo cuando necesito

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer dijimos a quién queremos. Hoy miramos a quién necesitamos, qué le hicimos al amor que teníamos, y qué gesto chico podría regar algo. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta. Y la regla dos, doble: lo que se diga de una pareja o de un hijo no sale de aquí.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: a quién quiero y a quién necesito — los dos nombres de la tarea— y qué le pido a cada uno. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: qué le hice al amor que tenía. Lo que sea que le hice.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 es la del uso: la gente la reconoce con vergüenza; no la suavices ni la agraves. La 3 abre la promesa rota; si sale llanto, sostiene el círculo.

1. «¿A quién quiero de verdad? Y con los cuatro verbos: ¿lo cuido, lo respeto, respondo por él, lo conozco? ¿Cuál de los cuatro me falta?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo que más le gusta a esa persona, y cuándo fue la última vez que se lo diste?»

2. «¿A quién necesito? El que busco cuando no tengo y olvido cuando tengo. ¿Qué le pido, y qué le saco?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A quién le has hablado solo para pedir, las últimas cinco veces?»

3. «¿Qué le hice al amor que tenía? La promesa que rompí, la persona que usé, lo que vendí por un jarro.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué te prometió alguien que te quería, y qué le prometiste tú, y qué pasó?»

4. «¿Qué gesto chico podría regar una relación esta semana? Algo que la otra persona pueda ver, que no cueste dinero, que dependa de mí.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué fecha se acerca que esa persona espera que recuerdes?»

En la 2, si alguien descubre que la persona que quiere y la que necesita son la misma —casi siempre la madre—, no lo interpretes: «Gracias. Eso vale la pena mirarlo el miércoles con la hoja». En la 3, si aparece una traición grande o un daño a un hijo, no lo abras: «Eso lo vemos tú y yo». Si alguien menciona vigilar o controlar a su pareja, recuerda la semana de los celos y anótalo para la sesión individual.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Yo busco solo cuando necesito a...". El que no pueda, "paso".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: el jardín de relaciones y el primer mensaje YO. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro — el gesto chico. Buscar uno.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 11

EL TALLER

90 min

el jardín de relaciones y el primer «yo siento»

0:00	0:08	0:15	0:37	0:45	1:10	1:18
Apertura	Las cuatro preguntas a cada planta	Trabajo en cuaderno: mi jardín de relaciones	El mensaje YO, en tres partes	Juego de roles: la pareja	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo. Primero la hoja: Mi Jardín de Relaciones, la misma que la app guarda y la que miro con cada uno en la sesión individual. Luego una frase nueva, el mensaje YO, y un juego de roles del manual para ensayarla.»

Las cuatro preguntas a cada planta

7 min

Dibuja en el cuaderno del grupo cinco renglones con un nombre de ejemplo cada uno, y cuatro columnas: QUÉ LE DOY · QUÉ LE PIDO · QUÉ LA SECA · QUÉ LA RIEGA.

CONSEJERO

«Cinco plantas: cinco relaciones. La pareja si hay, un hijo, la madre o el padre, un hermano o un amigo, y una de aquí adentro. A cada una, cuatro preguntas: qué le doy, qué le pido, qué la seca, qué la riega. Cosas que se puedan ver. "Le doy cariño" no cuenta; "le llamo los domingos" sí. "La seca la desconfianza" no cuenta; "la seca que le miento con el dinero" sí.»

Trabajo en cuaderno: mi jardín de relaciones

22 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Jardín de Relaciones, con fecha. Cinco renglones, cuatro columnas. Veinte minutos. Y al final, con una marca, la planta que más seca tengo y la que más riego le hace falta — pueden ser la misma.»

Camina por fuera. Al que tiene la columna «qué le doy» vacía en todas, ayúdalo con la de aquí adentro: «¿Qué le diste a tu compañero de cuarto esta semana?». Al que tiene «qué le pido» llena y «qué le doy» vacía en la misma planta, no se lo digas: pregúntale «¿Ves algo en ese renglón?». Al que no escribe, dictado.

El mensaje YO, en tres partes

8 min

Escribe en la pared la fórmula del manual, en tres partes: YO SIENTO… · CUANDO… · Y NECESITO…

> **CONSEJERO**
>
> «Una frase nueva, del manual del consejero, que se llama mensaje YO. Tres partes. Yo siento — la emoción con su nombre, de la semana nueve. Cuando — lo que pasó, el hecho, sin acusar: no "cuando me ignoras", sino "cuando no me contestas el teléfono". Y necesito — lo que quiero que pase, chico y posible. "Yo siento tristeza cuando no me contestas, y necesito saber que estás bien." Fíjense en lo que no tiene: no tiene "tú siempre", no tiene "tú nunca", no tiene "es que tú". Por eso funciona. En dos semanas la aprendemos completa; hoy la probamos.»

Juego de roles: la pareja

25 min

Juego de roles, técnica del manual: en equipos de dos, los usuarios representan a la pareja y modelan los mensajes YO. Parejas nuevas. Cada quien hace primero de sí mismo y luego del otro. Elige antes una escena común: la visita, y la pareja (o la madre) dice «ya no sé si creerte».

> **CONSEJERO**
>
> «En parejas. La escena: la visita. La persona que más pesa de tu jardín te dice: "Ya no sé si creerte". Uno hace de sí mismo, el otro de esa persona. Primera vez, dos minutos: como suele salir. Luego cambian. Luego lo hacen de nuevo, los dos, con el mensaje YO: yo siento, cuando, y necesito. Cinco minutos por ronda.»

Camina entre las parejas. Escucha cómo sale la primera vez: suele salir «es que tú tampoco…». En la segunda, corrige solo el "tú": «Quita el tú. ¿Qué sientes tú?». Refuerza cada mensaje YO completo que oigas, en voz alta: eso es moldear. Al terminar, pregunta al círculo qué fue distinto cuando la frase empezó con "yo siento".

Compartir en parejas

8 min

> **CONSEJERO**
>
> «En las mismas parejas. Cada uno le lee al otro el renglón de la planta más seca: las cuatro columnas. Y el otro: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

12 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: la planta que más riego necesita es… y lo que la riega es…»

Apunta en el cuaderno del grupo lo que riega: son los gestos que se van a comprometer el viernes.

CONSEJERO

«Guarden la hoja. El viernes sale de ahí el compromiso. Y yo se la pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 11

LA TRIBUNA

80 min

la persona que más necesité y menos quise

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: la persona que más necesité y menos quise. Quién fue, qué le pedía, qué le daba, qué le hice, y dónde está hoy en mi jardín. O, si prefiere, la otra: la persona que me quiso con los cuatro verbos y yo no supe verlo. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: hechos, no sentimientos sueltos. Qué le pediste, qué le diste, qué pasó. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "búscala": eso lo decide él.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él cuando dijo el nombre?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan el jardín de relaciones.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 11

EL COMPROMISO

85 min

un gesto que riega, y un «yo siento» para la visita

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Elegir el gesto y escribir la frase
0:33 Ronda del compromiso
0:58 Lo que me llevo
1:06 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con el jardín de relaciones.

CONSEJERO

«Cerramos la semana once. El compromiso es doble y los dos son de riego: un gesto hecho, y un mensaje YO dicho.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Primero: un gesto que riega, a una planta del jardín. Sale de la columna cuatro. Una carta entregada, una llamada hecha, una fecha recordada, algo hecho en la visita, o un gesto con alguien de aquí adentro. Uno. Chico. Que la otra persona pueda ver. Segundo: un mensaje YO, escrito y dicho — a la persona de la visita si viene, o a alguien de aquí si no. Yo siento, cuando, y necesito. Uno solo. Los manuales dicen que lo que se ensaya en el grupo se practica en la visita; esta semana es la primera práctica. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y si la planta que más riego necesita es alguien que ya no está, o que no quiere saber de ustedes: el gesto también cuenta si es escribir lo que le dirían, aunque no se mande. Regar una planta que ya no está también es querer.»

Elegir el gesto y escribir la frase

15 min

CONSEJERO

«Quince minutos. En el jardín, debajo, "Compromiso" con la fecha: el nombre, el gesto, y el mensaje YO escrito tal cual, en sus tres partes.»

Camina por fuera. Revisa que cada mensaje YO no tenga «tú siempre» ni «tú nunca». Al que escribe «yo siento que tú...», ayúdalo: «Eso es un tú disfrazado. ¿Qué sientes tú, con su nombre?».

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice el nombre y el gesto, y lee su mensaje YO. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: gesto hecho o no hecho, mensaje dicho o no dicho. Y si fue a alguien de aquí, da fe.»

Lo que me llevo

8 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

14 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 12.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana once. Esta semana separamos querer de necesitar, vimos qué le hicimos al amor que teníamos, hicimos un jardín de cinco plantas, y dijimos por primera vez "yo siento, cuando, y necesito". La semana que entra vamos a mirar lo que sí llena: porque uno no deja de necesitar por decreto; deja de necesitar cuando encuentra algo que llena de verdad. Hoy nomás ya no podemos decir que queremos a alguien si no sabemos qué le damos.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 11 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien distinga querer de necesitar, vea qué le hizo al amor que tenía, y riegue una relación con un gesto.
- Aspectos trabajados: revisión de los interrogatorios y la tapa; los cuatro verbos y querer vs. necesitar; dos y cuatro; el espejo (a quién quiero, a quién necesito, la promesa rota, el gesto); Mi Jardín de Relaciones; el mensaje YO en tres partes; juego de roles «ya no sé si creerte»; tribuna; compromiso doble.
- Resultados: quién descubrió que quiere y necesita a la misma persona; las plantas más secas del grupo (sin nombres, por tipo: pareja, hijo, madre); cómo salieron los mensajes YO en el juego de roles (cuántos «tú» hubo que quitar); lo que riega, según el grupo.
- Tareas: el gesto y el mensaje YO, para el lunes.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 12, lo que sí llena.
- Reinserción social: los gestos hacia afuera (cartas, llamadas, visitas) son actos de red; anótalos. Y quien no tiene a nadie afuera en el jardín — con nombre— es prioridad de la Línea 7.
- Observaciones: cualquier relato de control, vigilancia o violencia hacia una pareja, con nombre, para verlo a solas y con el equipo; y quien en la pregunta 3 tocó un daño a un hijo, para la sesión individual antes de la semana 17.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la sesión del amor como motivador (sesión 11; Terapia Individual, módulo de relación de pareja). Materia prima que produce: Mi Jardín de Relaciones con las cinco plantas y las cuatro columnas —la planta donde «qué le pido» está lleno y «qué le doy» vacío es la relación de uso, dicha por la persona sin que nadie se lo dijera—, el mensaje YO escrito para la visita, y quién quiere y necesita a la misma persona, que casi siempre es la madre y casi siempre es el nudo. Conviene que la sesión individual revise el mensaje YO antes de la visita: un «tú» disfrazado en la visita produce lo contrario de lo que se busca. Y quien no tiene pareja ni la tuvo por esto no está exento de la semana: su jardín tiene otras plantas, y la de aquí adentro cuenta.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 2 · ENTENDER LA MALEZA · CONTEMPLACIÓN

12

Semana 12 de 24 · cinco juntas de consejería

Lo que sí llena

Bloque 2 · Entender la maleza · Contemplación | Acompaña a la sesión 12 con el consejero (bienestar y alegría genuina) y a la comunidad de fe «El pan que sí llena» | Capítulo 12 del libro: El Espejo de la Gracia

Herramienta de la semana Mi Mapa de Alegrías Genuinas y Mi Bitácora de Satisfactores — las mismas que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Programa de Satisfactores Cotidianos (actividades agradables que compiten con el consumo; planear y hacer); Manual del Programa de Recaídas, sesiones «Emociones agradables» y «Momentos agradables con otros»; Manual del Consejero, Línea 6 (lluvia de ideas; altruismo como factor de cambio)

Objetivo de la semana que cada quien distinga el placer que deja vacío del que reconstruye, encuentre tres cosas que llenan sin cobrar, y las haga esta semana con día y hora.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 12

LA JUNTA

80 min

placer vacío y placer que reconstruye

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión doble: el gesto que riega, y el mensaje YO. Vuelta rápida: "hecho" o "no hecho", "dicho" o "no dicho". Si fue a alguien de aquí, da fe. Y el que quiera contar en una frase qué pasó cuando dijo "yo siento", lo cuenta. Sin juicio.»

Da la vuelta. Cuando alguien cuente que el mensaje YO cambió algo en la visita —o que no cambió nada—, las dos cosas valen: «Gracias. Lo importante es que se dijo». Apunta quién lo dijo en la visita: es la primera práctica afuera del programa.

CONSEJERO

«Hora y veinte. La semana pasada dijimos que uno deja de necesitar cuando encuentra algo que llena de verdad. Esta semana buscamos eso. Pregunta para abrir, una frase: lo último que me dio gusto sin cobrarme fue...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Hay una cosa que nadie dice en los tratamientos y que este programa sí dice: el placer no es el enemigo. Si lo fuera, la salida sería una vida sin gusto, y nadie aguanta una vida sin gusto — por eso tanta gente regresa. El enemigo es otro: el placer vacío. El que da mucho en diez minutos y deja menos de lo que había. Eso convirtió a muchos aquí en gente que ya no sabía qué le gustaba. Uno empieza consumiendo para pasarla bien y termina consumiendo porque ya nada más le sabe a nada. El cuerpo se acostumbró a un gusto tan fuerte que los gustos normales dejaron de contar. Eso se llama placer vacío, y tiene reversa.

Los manuales de este programa tienen uno entero dedicado a esto, y se llama de satisfactores cotidianos. La idea es tan sencilla que parece poca cosa: para que alguien deje de consumir de verdad, la vida sin consumo tiene que ser más satisfactoria que la vida con consumo. No más correcta: más satisfactoria. Y eso no pasa solo. Se construye, con actividades que dan gusto y no cobran, planeadas y hechas, una por una, hasta que el cuerpo vuelve a aprender que hay más de una forma de sentirse bien.

¿Cuáles son? Los manuales y la experiencia de miles de personas en casas como ésta dicen que hay tres fuentes que no fallan. Una: hacer algo con las manos. Cocinar, cortar el pelo, arreglar algo, sembrar, tejer, pintar una pared. Cuando uno hace con las manos y le sale, entra en una cosa que se llama estar metido: se olvida de la hora, y al terminar hay algo que no había. Eso llena. Dos: servir a otro. Ayudar con las manos a alguien que lo necesita. Los manuales lo llaman altruismo y dicen que ser útil a otro es de lo más gratificante que existe. El libro de esta semana lo cuenta con una olla de comida que alcanzó para todos, y con el nombre de alguien escrito en otro renglón. Tres: estar con gente que no consume, haciendo algo. No hablando de esto — haciendo algo: jugar, caminar, comer juntos.

Y hay una advertencia que viene del manual de recaídas y que vale la pena decir hoy, cuando hablamos de lo bueno: las emociones agradables también son situación de riesgo. La fiesta, la celebración, el "hoy me lo merezco porque me fue bien". Mucha gente vuelve a consumir no en el peor día, sino en el mejor. Por eso esta semana, cuando hablemos de lo que llena, también vamos a hablar de qué hacemos cuando estamos contentos.

La comunidad de fe, esta semana, habla del pan que sí llena, y el capítulo del libro del día que amaneció seco y algo alcanzó. Aquí vamos a hacer un mapa: lo que ya me llena aquí adentro, lo que me llenaba antes de esto, y lo que quisiera. Y de ese mapa vamos a sacar tres cosas para hacer esta semana, con día y hora. No para pensarlas: para hacerlas. Porque el cuerpo no aprende de una plática. Aprende de un martes a las cinco en que hizo algo y le supo.»

La lectura

5 min

PROGRAMA DE SATISFACTORES COTIDIANOS

«El programa busca que la vida sin consumo sea más satisfactoria que la vida con consumo. Para eso, la persona identifica actividades que le dan gusto y no le hacen daño, las planea con día y hora, las hace, y registra cómo se sintió. Con el tiempo, esas actividades compiten con el consumo y le ganan.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿qué me da gusto aquí adentro, sin cobrar? Lo que sea: la comida de los jueves, el fútbol, cortarle el pelo a alguien, el rato de la tarde. Una cosa. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú. Apunta en el cuaderno del grupo todo lo que sale: es el inventario de satisfactores de la casa, y se usa el miércoles. Si alguien dice «nada me da gusto aquí», di «gracias; eso también es información, y el miércoles buscamos» — es el placer vacío hablando, y el manual dice que el gusto vuelve con la práctica, no con el discurso.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: qué me daba gusto antes de esto. Antes de que empezara. De niño, de joven. Una cosa. Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 12

EL ESPEJO

85 min

lo que me dejó vacío y lo que me llenó

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer dijimos qué nos da gusto aquí. Hoy miramos el placer que nos dejó vacíos, el que nos llenó, qué hacemos cuando estamos contentos, y a quién hemos servido. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: qué me daba gusto antes de esto — de niño, de joven, antes de que empezara— y cuándo dejó de dármelo. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: una vez que serví a alguien con las manos — aquí o afuera— y qué sentí.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 3 es la de las emociones agradables como riesgo: es contraintuitiva y hay que dejarla trabajar. La 4 es el altruismo del manual: casi todos tienen una, y casi nadie la había contado como algo que llena.

1. «¿Qué placer me dejó vacío? El que daba mucho en diez minutos y dejaba menos. ¿Y cuándo lo supe — la primera vez que noté que ya no me sabía a nada?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Recuerdas la última vez que consumiste y no sentiste gusto, nomás alivio?»

2. «¿Qué me llena y no cobra? De las tres fuentes: con las manos, sirviendo, con gente que no consume. Aunque sea una cosa chica.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué haces aquí adentro que te hace perder la noción de la hora?»

3. «¿Qué hago cuando estoy contento? La fiesta, la celebración, el "me lo merezco". ¿Cuántas veces consumí en un día bueno?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Cuál fue el mejor día de tu vida — y cómo terminó?»

4. «¿A quién he servido aquí adentro, con las manos, y qué sentí después?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Quién te ha dicho gracias en esta casa, y por qué?»

En la 3, la mayoría descubre que ha consumido más en días buenos que en malos. No lo subrayes con discurso; deja que lo digan ellos: «¿Alguien más?». Es la sesión de emociones agradables del manual de recaídas, hecha en círculo. En la 4, si alguien dice «a nadie», el servidor suele saber que sí: pídele un gesto. Casi siempre hay una cobija prestada, un plato servido, un turno cubierto.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Lo que me llena y no cobra es...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: el mapa y los tres satisfactores con día y hora. Tarea: dormirse con la pregunta dos — y buscar una segunda cosa que llene.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 12

EL TALLER

90 min

el mapa y los tres de esta semana

0:00	0:08	0:22	0:28	0:35	0:55	1:08	1:16
Apertura	Lluvia de ideas: qué se puede hacer aquí	Las tres columnas y los tres renglones	El consejero hace el suyo	Trabajo en cuaderno: el mapa	Los tres de esta semana, con día y hora	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo. Primero una lluvia de ideas del grupo: qué se puede hacer en esta casa que dé gusto. Luego la hoja: Mi Mapa de Alegrías Genuinas. Luego, de ese mapa, tres cosas para esta semana con día y hora: eso es Mi Bitácora de Satisfactores. Las dos hojas son las mismas que la app guarda.»

Lluvia de ideas: qué se puede hacer aquí

14 min

Lluvia de ideas del manual: todos aportan, nada se filtra. La pregunta es sobre la casa, no sobre la vida: lo que se puede hacer aquí adentro, con lo que hay, en el horario que hay. Apunta todo en la pared.

CONSEJERO

«Una pregunta y yo apunto: ¿qué se puede hacer en esta casa que dé gusto y no cobre? Con lo que hay. Todo entra: la cocina, el patio, el taller si hay, la cancha, un cuaderno, una guitarra, cortar el pelo, arreglar una silla, enseñarle a leer a alguien, jugar dominó. Digan.»

Apunta hasta llenar la pared. Luego marca con el grupo cuáles son con las manos, cuáles sirviendo a alguien, cuáles con gente. Verán que casi todas caen en las tres fuentes. Deja la lista en la pared toda la semana: es el menú de la casa.

Las tres columnas y los tres renglones

6 min

Dibuja en el cuaderno del grupo: tres columnas —CON LAS MANOS · SIRVIENDO A ALGUIEN · CON GENTE QUE NO CONSUME— y tres renglones: LO QUE YA HAGO AQUÍ · LO QUE HACÍA ANTES · LO QUE QUISIERA.

CONSEJERO

«El mapa. Tres columnas: las tres fuentes. Tres renglones: lo que ya hago aquí, lo que hacía antes de esto, lo que quisiera hacer. Nueve casillas. No hay que llenarlas todas; hay que llenar las que sean verdad.»

El consejero hace el suyo

7 min

Modelamiento: llena cinco o seis casillas en voz alta, con un caso sin nombre o con lo tuyo, incluyendo una de servir.

CONSEJERO

«Miren el mío, por encima. Con las manos, ya hago aquí: arreglar lo que se descompone. Sirviendo, ya hago aquí: ayudar en la cocina los martes. Con gente, hacía antes: el fútbol de los domingos. Con las manos, quisiera: aprender a soldar. Así.»

Trabajo en cuaderno: el mapa

20 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Mapa de Alegrías Genuinas, con fecha. Las nueve casillas, las que sean verdad. Tomen de la pared lo que les sirva. Quince minutos.»

Camina por fuera. Al que tiene el renglón de «lo que hacía antes» vacío, pregúntale por la infancia: «¿A qué jugabas a los diez años?». Casi siempre hay algo, y casi siempre se puede hacer aquí en alguna forma. Al que no escribe, dictado.

Los tres de esta semana, con día y hora

13 min

CONSEJERO

«Ahora, en la misma hoja, abajo, con el título Mi Bitácora de Satisfactores: tres cosas del mapa para hacer esta semana. Tres renglones: qué, qué día, a qué hora, y un espacio para marcar si se hizo y cómo me sentí. Una de las tres tiene que ser sirviendo a alguien de la casa. Y ninguna de las tres puede ser "pensar" o "descansar": tiene que ser hacer.»

Camina por fuera. Que las tres tengan día y hora de verdad, dentro del horario de la casa. Si alguien elige algo que necesita permiso o material, que lo pida hoy mismo al servidor o a quien corresponda: la actividad que no se puede hacer no cuenta. Es lo que el manual llama planificación realista.

Compartir en parejas

8 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro sus tres de la semana. Y el otro: "Te escucho, hermano" — y una cosa más: si uno de los tres se puede hacer juntos, lo dicen.»

Plenaria y cierre

14 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: mi satisfactor de servir es… para quién.»

Apunta quién va a servir a quién: es red interna, y el altruismo del manual hecho plan.

CONSEJERO

«Guarden la hoja. Esta semana se hacen los tres y se marcan. El viernes se ve. Y yo se la pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 12

LA TRIBUNA

80 min

el día que amaneció seco y algo alcanzó

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el día que amaneció seco y algo alcanzó. Un día —aquí o afuera— en que no había nada, y algo llenó: algo hecho con las manos, alguien a quien serví, un rato con gente. O al revés: el placer que me dejó más vacío, y cuándo lo supe. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta el día, con hora y lugar, y qué fue lo que alcanzó. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "deberías hacer más de eso": eso ya lo planeó él ayer.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando algo alcanzó?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras lo contaba? ¿Le cambió la cara?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan la bitácora con lo que ya hayan marcado.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 12

EL COMPROMISO

85 min

tres hechos, con día y hora

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Revisar los tres
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con la bitácora.

CONSEJERO

«Cerramos la semana doce, la mitad del camino. El compromiso de esta semana ya lo tienen escrito desde el miércoles: los tres satisfactores, hechos y marcados. Hoy lo afinamos.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que un satisfactor cuenta cuando se hace, no cuando se planea; y que hay que registrar cómo se sintió uno después, porque es ese registro el que le enseña al cuerpo que hubo gusto sin cobro. El compromiso: los tres de la bitácora, hechos de aquí al lunes, cada uno marcado con una palabra de cómo me sentí. Y el de servir, con el nombre de a quién. Si uno de los tres no se pudo hacer, se cambia por otro de la pared: lo que no se cambia es el número. Tres. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y una cosa que quiero que hagan ustedes mismos el lunes: fíjense en qué día de la semana les tocó el mejor rato. Si fue un día de "mucho" en el termómetro, o un día bueno. Porque el manual dice que los días buenos también son de riesgo, y esta semana vamos a tener días buenos a propósito.»

Revisar los tres

12 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Revisen sus tres: que tengan día y hora, que estén dentro de lo que la casa permite, que uno sea servir. Los que ya hicieron alguno desde el miércoles, márquenlo con su palabra. Y abajo, "Compromiso" con la fecha.»

Camina por fuera. Verifica con el servidor que los permisos o materiales que se pidieron el miércoles ya están: un satisfactor que se queda en el papel es peor que ninguno, porque enseña que no se puede.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien lee sus tres — qué, cuándo, para quién si es de servir. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Cuando dos hermanos tienen un satisfactor en común, señálalo: «Ustedes dos, el jueves a las cinco». Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: tres hechos, dos, uno o cero — y la palabra de cómo se sintieron.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 13.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana doce: la mitad del camino. Esta semana supimos que el placer no es el enemigo, que el vacío sí, que hay tres fuentes que no fallan, y que los días buenos también hay que cuidarlos. Y cada quien se fue con tres cosas para hacer, no para pensar. La semana que entra cerramos el segundo bloque con la última pieza de la maleza: cómo lo digo. Decir sin herir. Hoy nomás ya no podemos decir que nada nos da gusto: hay una pared llena.»

Abrazo de paz, uno por uno. Hoy, si la casa lo permite, algo de la pared se hace ahora mismo con todos: es la mitad del camino.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 12 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien distinga el placer vacío del que reconstruye, encuentre tres cosas que llenan sin cobrar, y las haga con día y hora.
- Aspectos trabajados: revisión del gesto y el mensaje YO (con lo que pasó en la visita); las tres fuentes y el riesgo de los días buenos; dos y cuatro; el espejo (vacío, lleno, contento, servir); lluvia de ideas de la casa (la pared); Mi Mapa de Alegrías Genuinas; Mi Bitácora de Satisfactores con día y hora; tribuna; compromiso de tres hechos.
- Resultados: la pared de satisfactores de la casa (cópiala al expediente grupal: es el menú); quién dijo que nada le da gusto (con nombre: es el placer vacío más hondo, y la sesión individual lo trabaja con la planeación de actividades del PSC); cuántos descubrieron que consumían más en días buenos; quién sirve a quién.
- Tareas: tres satisfactores hechos y marcados.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 13, decir sin herir; cierre del bloque 2.
- Reinserción social: lo que cada quien hacía antes de esto y quisiera volver a hacer es la base de la semana 22 (actividades alternativas) y del plan de egreso; anótalo con nombre.
- Observaciones: los permisos y materiales que la casa tiene que dar para que los satisfactores se hagan — pídelos al director hoy; y quien contó el mejor día de su vida terminando en consumo, para la sesión individual de prevención.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la sesión de bienestar y alegría genuina (sesión 12; Programa de Satisfactores Cotidianos; Recaídas «emociones agradables»). Materia prima que produce: Mi Mapa de Alegrías Genuinas con sus nueve casillas —el renglón «lo que hacía antes» es lo que la persona perdió y puede recuperar—, Mi Bitácora de Satisfactores con tres actividades planeadas y, el lunes, marcadas con cómo se sintió; y dos datos del espejo: quién consumía más en días buenos, y quién dice que nada le da gusto. El primero orienta el plan de prevención (la celebración como situación de riesgo); el segundo es anhedonia dicha en llano y merece que el médico lo sepa. La pared de satisfactores de la casa es del grupo, pero cada quien tiene la suya: la sesión individual puede usarla como catálogo.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 2 · ENTENDER LA MALEZA · CONTEMPLACIÓN

13

Semana 13 de 24 · cinco juntas de consejería

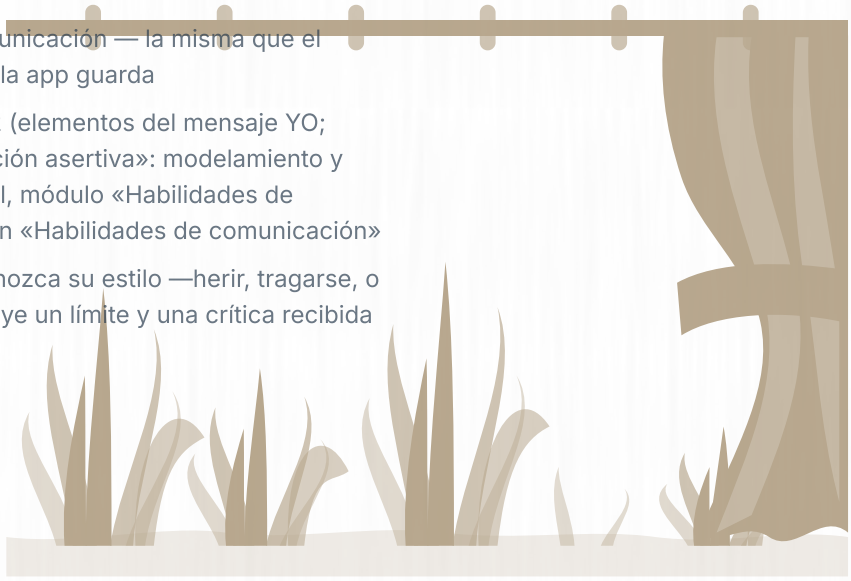
Decir sin herir

Bloque 2 · Entender la maleza · Contemplación | Acompaña a la sesión 13 con el consejero (comunicación asertiva; intervención familiar sobre cómo hablarse) y a la comunidad de fe «El beso y el gallo» | Capítulo 13 del libro: La Pared de las Leyes | Cierra el bloque 2

Herramienta de la semana Mi Estilo de Comunicación — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 5 §5.5.2 (elementos del mensaje YO; escucha activa) y Línea 6 (tema «comunicación asertiva»: modelamiento y juego de roles); Manual de Terapia Individual, módulo «Habilidades de comunicación»; Taller para Familiares, sesión «Habilidades de comunicación»

Objetivo de la semana que cada quien reconozca su estilo —herir, tragarse, o decir claro—, sepa de dónde lo sacó, y ensaye un límite y una crítica recibida sin herir ni herirse.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 13

LA JUNTA

80 min

tres formas de decir

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: los tres satisfactores. Vuelta rápida: tres, dos, uno o cero — y la palabra de cómo se sintieron. Y el de servir: a quién. Sin juicio.»

Da la vuelta. Cuando alguien diga la palabra de cómo se sintió, apúntala: es el primer registro de gusto sin cobro del grupo. Si alguien dice que el mejor rato fue en un día de «mucho» del termómetro, díselo al grupo: «Fíjense: se puede tener un buen rato en un día malo». Y al que sirvió, pregúntale al servido con un gesto.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana cerramos el segundo bloque con la última pieza de la maleza: cómo lo digo. Pregunta para abrir, una frase: mi forma de decir las cosas es… hiriendo, tragándomelo, o…»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«En este bloque aprendimos la pausa, le pusimos nombre a la mensajera, cazamos la frase de en medio, separamos querer de necesitar, y buscamos lo que sí llena. Falta una cosa, y sin ella todo lo demás se queda adentro: cómo lo digo. Porque uno puede hacer la pausa perfecta, saber que trae enojo y que el enojo avisa de un límite cruzado, tener la frase nueva en la tapa — y abrir la boca y herir. O no abrirla, tragárselo, y hacer fuego amigo el jueves. Los manuales de este programa dedican un tema entero a esto y lo llaman comunicación asertiva. Aquí lo vamos a llamar decir sin herir.

Hay tres formas de decir, y todos aquí conocen las tres. La primera es hiriendo: gritar, insultar, amenazar, el "tú siempre", el "tú nunca", el golpe en la mesa. Es la forma del que cree que si no hiere no lo oyen. La segunda es tragándoselo: callarse, decir "no pasa nada", aguantar hasta que revienta. Es la forma del que cree que si dice lo que siente, lo dejan. Y la tercera es decir claro: lo que veo, lo que siento, lo que necesito, lo que pido. Sin herir y sin tragárselo. La mayoría de la gente aquí va de la primera a la segunda y de regreso, y nunca ha probado la tercera, porque en su casa nadie la usaba.

El libro de esta semana se llama La Pared de las Leyes, y cuenta de un papel que pide una pared para pegarse: las reglas de una casa, escritas y a la vista. Eso son los límites. Y aquí hay que decir algo que a mucha gente le cuesta: un límite no es agresión. "No acepto que me hables así; te escucho, pero no en ese tono" — eso no hiere a nadie. Es una pared con un papel. Sin límites no hay relación, hay uso. Y la comunidad de fe, esta semana, lee del beso de Judas y del gallo de Pedro: la traición dicha con cariño falso, y la negación dicha tres veces. Las dos son formas de no decir la verdad. Aquí vamos a aprender a decirla.

Una cosa más, la más difícil de la semana: recibir. Cuando alguien me critica —la familia, el consejero, un hermano del círculo—, la crítica no me define; me informa. Si aprendo a separar lo que me dijeron de cómo me lo dijeron, puedo usar la crítica como un espejo en vez de como un golpe. El grupo lo hizo en la semana seis con el espejo: hoy lo vamos a hacer con las palabras de todos los días. Y la forma de recibir una crítica sin herirse es una sola palabra, que cuesta más que cualquier discurso: "gracias".

La semana que entra, ya en el tercer bloque, vamos a aprender completa la fórmula de decir sin herir, con sus cuatro pasos. Esta semana miramos el estilo que traemos, de dónde lo sacamos, y ensayamos dos cosas: poner un límite y recibir una crítica. Con eso cerramos la maleza.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 5

> *«El mensaje YO tiene tres partes: lo que siento, lo que pasó que me hizo sentirlo, y lo que necesito o pido. No acusa, no etiqueta, no generaliza. Y la escucha activa es lo que va antes: oír al otro para entender, no para contestar. Las dos juntas son la base de la comunicación asertiva.»*

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿cuál es mi estilo, y de quién lo aprendí? Hiriendo, tragándomelo, o mezcla — y en mi casa, ¿quién hería y quién se lo tragaba? El que no quiera, "paso".»

Arranca tú. Apunta en el cuaderno del grupo cuántos se ponen en cada estilo: casi siempre la mitad hiere y la mitad se lo traga, y los dos grupos se necesitan el miércoles. No comentes.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: unas palabras de plomo. Las que dije y no se pueden desdecir; o las que me dijeron y todavía pesan. Mañana las ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 13

EL ESPEJO

85 min

palabras de plomo

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer dijimos el estilo. Hoy miramos las palabras de plomo, la crítica que más dolió, y el límite que no he sabido poner. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas. Si puedes, junta a uno que hiere con uno que se lo traga: se enseñan mutuamente sin saberlo.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: la última vez que herí con palabras — a quién, qué dije— y la última vez que me lo tragué — a quién, qué no dije. Las dos. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: la crítica que más me ha dolido en la vida, tal cual me la dijeron.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 abre lo que no se puede desdecir; puede salir un hijo, una madre. La 3 separa el modo del fondo, como en la semana 7 con los profetas. La 4 es el límite, y suele apuntar a la madre o a la esquina.

1. «¿Cuál es mi estilo, y qué me ha costado? Si hiero: ¿a quién he perdido por eso? Si me lo trago: ¿qué me ha costado adentro?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué dicen de ti: que eres explosivo, o que nunca dices nada?»

2. «¿Qué palabras de plomo he dicho que no se pueden desdecir? A quién, y qué pasó después.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué le dijiste a alguien borracho o drogado que sobrio nunca le dirías?»

3. «La crítica que más me dolió: ¿cómo me la dijeron, y qué de verdad tenía? El modo y el fondo, separados.»

   > **SI NADIE HABLA** «Si te la hubieran dicho sin gritar, ¿era cierta?»

4. «¿Qué límite no he sabido poner, y a quién? Lo que dejo pasar y me cobra: que me pidan dinero, que me hablen así, que me ofrezcan, que decidan por mí.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A quién le dices que sí cuando quieres decir que no?»

En la 2, si alguien reconoce palabras de plomo a un hijo o a su madre, no lo consueles ni lo agraves: «Gracias. Eso que dijiste se puede trabajar; la semana 17 es para eso». En la 3, cuando alguien separe el modo del fondo y diga «sí era cierto», subráyalo: es la crítica volviéndose espejo. En la 4, si el límite es hacia alguien de la casa, apúntalo: se puede ensayar el miércoles con esa persona presente.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "El límite que no he sabido poner es...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz, y vamos a ensayar: el límite y la crítica. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro, y pensar cómo se diría claro.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 13

EL TALLER

90 min

el límite y el «gracias»

0:00 Apertura	**0:08** Las tres columnas	**0:15** Trabajo en cuaderno: mi estilo de comunicación	**0:35** El consejero modela el límite	**0:42** Juego de roles: el límite	**1:02** Juego de roles: recibir la crítica	**1:17** Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo, y hoy es de ensayo sobre todo. Primero la hoja: Mi Estilo de Comunicación, la misma que la app guarda y la que miro con cada uno en la sesión individual. Luego dos ensayos del manual: poner un límite, y recibir una crítica con una sola palabra.»

Las tres columnas

7 min

Dibuja en el cuaderno del grupo cuatro renglones —ME PIDEN DINERO · ME ACUSAN DE ALGO · ME OFRECEN · ME CRITICAN— y tres columnas: HIRIENDO · TRAGÁNDOMELO · CLARO.

CONSEJERO

«Cuatro situaciones que todos conocen: me piden dinero, me acusan de algo, me ofrecen, me critican. Tres columnas: lo que digo hiriendo, lo que digo tragándomelo, y lo que diría claro. Las dos primeras ya las saben; la tercera es la que vamos a construir. Claro es: lo que veo, lo que siento, lo que necesito, lo que pido. Sin "tú siempre". Sin callarse.»

Trabajo en cuaderno: mi estilo de comunicación

20 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Estilo de Comunicación, con fecha. Las cuatro situaciones, las tres columnas. En las dos primeras columnas, lo que de verdad han dicho. En la tercera, lo que dirían claro — aunque no les salga perfecto. Quince minutos. Y marquen con una cruz la situación en la que más les cuesta la tercera columna.»

Camina por fuera. En «me ofrecen», la columna clara es la habilidad de rechazo que se entrena en la semana 16: por hoy basta con un «no, gracias» que no explique. Al que llena la tercera columna con un «tú» disfrazado, quítaselo: «¿Qué ves tú, qué sientes tú?». Al que no escribe, dictado.

El consejero modela el límite

7 min

Modelamiento del manual: el consejero muestra la conducta. Pide a un hermano que te pida dinero insistiendo; tú pones el límite claro tres veces, con las mismas palabras, sin subir el tono.

> **CONSEJERO**
>
> «Miren primero cómo se pone un límite. Un hermano me va a pedir dinero, y va a insistir. Yo lo voy a decir claro, y si insiste, lo voy a repetir igual. Fíjense en que no explico, no me enojo, y no me lo trago.»

Ensayo: «No te voy a prestar. Te escucho si necesitas algo más, pero dinero no.» Repítelo tal cual las tres veces. Al terminar, pregunta al círculo qué vieron: que no subió el tono, que no explicó, que no cedió.

Juego de roles: el límite

20 min

Juego de roles, técnica del manual: se representa una situación conflictiva y el consejero interviene. Parejas nuevas. Cada quien elige la situación de su cruz. Uno pone el límite, el otro insiste; luego cambian.

> **CONSEJERO**
>
> «En parejas. Cada uno toma la situación de su cruz. Uno pone el límite claro; el otro insiste tres veces. El que pone el límite lo repite igual las tres veces, sin subir y sin explicar. Cinco minutos y cambian.»

Camina entre las parejas. Corrige solo dos cosas: el tono que sube («igual, más bajo») y la explicación larga («no le debes explicación; repite»). Refuerza en voz alta cada límite que se sostuvo tres veces. Si alguien se lo traga en el ensayo, no lo señales delante de todos: acércate y dile «otra vez, y esta vez dilo».

Juego de roles: recibir la crítica

15 min

El ensayo más difícil de la semana. En las mismas parejas: uno le dice al otro una crítica verdadera y chica —de las del espejo de la semana seis, o una de esta semana—; el otro responde solo «gracias» y nada más. Luego cambian.

> **CONSEJERO**
>
> «Última parte. En las mismas parejas: uno le dice al otro una cosa que ve en él, chica y verdadera, con cariño y con verdad. Y el otro responde una sola palabra: "gracias". No explica, no se defiende, no dice "es que". Gracias. Luego cambian. Tres minutos cada uno.»

Camina. Cada vez que alguien diga «gracias» y se quede callado, refuérzalo. Cada vez que alguien diga «gracias, pero…», con suavidad: «El pero sobra». Al terminar, pregunta al círculo: «¿Qué fue más difícil: poner el límite o decir gracias?». Casi siempre gana el gracias.

Plenaria y cierre

13 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: la situación de mi cruz, y lo que dije claro en el ensayo.»

Apunta las frases claras: son el borrador de la fórmula de la semana que entra.

CONSEJERO

«Guarden la hoja. El viernes salen de aquí los dos compromisos. Y yo se la pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 13

LA TRIBUNA

80 min

lo que dije y no se puede desdecir

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: lo que dije y no se puede desdecir. Las palabras de plomo — a quién, cuándo, qué pasó con esa persona, y qué diría hoy claro si pudiera. O, al revés: las que me dijeron y todavía cargo. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo — y hoy, al final del espejo, una cosa más.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: di las palabras tal cual, aunque duelan. Y di qué de verdad querías decir cuando las dijiste. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Y hoy, el que quiera, al final: una crítica chica y verdadera al hermano que pasó, con cariño y con verdad — y él contesta "gracias". Es la primera vez que la tribuna recibe crítica. Solo si él acepta.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando las dijo, y qué quería decir de verdad?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras las repetía?»

CONSEJERO

«Hermano, ¿aceptas una crítica chica del círculo? Si sí, el que quiera, una, con cariño y con verdad. Y tú contestas "gracias".»

Solo si acepta. Una o dos críticas, no más. Vigila que sean chicas y verdaderas; si una es un juicio, párala: «¿Qué es lo que ves?». El «gracias» del hermano cierra.

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual, con la crítica opcional.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos el bloque: traigan las seis hojas del segundo bloque.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó — hoy especialmente, si recibió crítica.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 13

EL COMPROMISO

85 min

un límite puesto y un «gracias» dicho

0:00 Apertura	0:08 El compromiso de esta semana	0:18 Las seis hojas	0:28 Elegir el límite y la persona	0:38 Ronda del compromiso	0:58 Lo que me llevo del bloque	1:08 Servidor entrante y cierre	1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con las seis hojas del bloque 2.

CONSEJERO

«Cerramos la semana trece y el segundo bloque. El compromiso es doble: un límite puesto de verdad, y una crítica pedida y recibida con "gracias".»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Primero: un límite. El de la pregunta cuatro, o el de la cruz. Dicho claro, a la persona de verdad — en la visita, o aquí adentro— y sostenido si insiste. Una vez. Segundo: pedirle a alguien de aquí "dime una cosa que ves en mí", y contestar "gracias" y nada más. Los manuales dicen que la habilidad se consolida ensayándola donde va a hacer falta; esta semana el ensayo es real. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí. Y una advertencia: si el límite es a alguien que se pone violento, no se pone a solas ni sin avisar al equipo. Eso también es poner un límite: elegir dónde.»

Las seis hojas

10 min

CONSEJERO

«Antes, diez minutos en silencio con las seis hojas del bloque: los dos pilotos, la bitácora de las cuatro, el detective, el jardín de relaciones, el mapa de alegrías, mi estilo de comunicación. Léanlas de corrido. Es la maleza, entendida, con su letra.»

Silencio. Camina sin hablar.

Elegir el límite y la persona

10 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Debajo de la hoja de estilo, "Compromiso" con la fecha: el límite escrito tal cual, a quién; y el nombre del hermano al que le voy a pedir la crítica.»

Camina por fuera. Revisa que el límite no tenga «tú siempre» y que la persona sea alcanzable esta semana.

Ronda del compromiso

20 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien lee su límite y dice a quién; y dice a quién le va a pedir la crítica. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: límite puesto o no puesto; crítica pedida y recibida o no — el que la dio, da fe.»

Lo que me llevo del bloque

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, y hoy es de las seis semanas: "De este segundo bloque me llevo...".»

Apunta lo que sale: es la evaluación del bloque para la revisión mensual del plan.

Servidor entrante y cierre

12 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra — la primera del tercer bloque.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 14.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos el segundo bloque: seis semanas de entender la maleza. La pausa, la mensajera, la frase de en medio, querer y necesitar, lo que sí llena, y decir sin herir. Seis hojas más. Si en el primer bloque miramos el terreno, en éste aprendimos a leer lo que crece solo — y a no dejar que decida. El tercer bloque empieza el lunes y se llama las palabras y la herida: pedir sin exigir, sostener un hábito, ensayar veintiún días, y perdonar. Es el bloque de prepararse. Hoy nomás ya no podemos decir que no sabemos decirlo.»

Abrazo de paz, uno por uno. Cierre de bloque: si la casa lo permite, algo de la pared de satisfactores, con todos.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44). Y hoy, la revisión mensual del Plan de consejería grupal: metas del bloque 2 cumplidas o no, y ajustes para el bloque 3.

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 13 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien reconozca su estilo, sepa de dónde lo sacó, y ensaye un límite y una crítica recibida.
- Aspectos trabajados: revisión de los satisfactores; los tres estilos y el límite como pared; dos y cuatro; el espejo (estilo, palabras de plomo, la crítica, el límite); Mi Estilo de Comunicación; modelamiento del límite; juego de roles del límite y del «gracias»; tribuna con crítica opcional; lectura de las seis hojas; compromiso doble.
- Resultados: cuántos hieren y cuántos se lo tragan; cómo salió el ensayo del límite (quién subió el tono, quién explicó, quién cedió); quién pudo decir «gracias» sin pero; quién aceptó crítica en la tribuna; lo que dijo cada quien del bloque.
- Tareas: el límite y la crítica pedida.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 14, pedir sin exigir; arranca el bloque 3. Revisión del plan.
- Reinserción social: los límites hacia afuera (a quien pide dinero, a quien ofrece) son habilidades de egreso; anota a quién va dirigido cada uno.
- Observaciones: las palabras de plomo dichas a un hijo o a una madre, con nombre, para la semana 17 y la sesión individual; y cualquier límite que implique a una persona violenta — con nombre, para que no se ponga a solas.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la comunicación asertiva y la intervención familiar sobre cómo hablarse (sesión 13; Manual del Consejero §5.5.2; Terapia Individual, habilidades de comunicación). Materia prima que produce: Mi Estilo de Comunicación con las cuatro situaciones y la tercera columna en borrador, el estilo que cada quien reconoce y de quién lo aprendió, las palabras de plomo que no se pueden desdecir, la crítica que más dolió con el modo y el fondo separados, y el límite que no ha sabido poner. La columna «me ofrecen» es el arranque de la habilidad de rechazo de la semana 16. Quien no pudo decir «gracias» sin «pero» en el ensayo necesita que la sesión individual trabaje la crítica como información antes de la semana 17, donde va a oír la lista de daños de boca de su familia. Y las seis hojas del bloque leídas de corrido son la evaluación que la persona ya hizo sola.

RC2L
ReConnect2Life

COMUNIDADES DE CONSEJERÍA

3

Las palabras y la herida — Preparación

Pedir, sostener un hábito, ensayar, perdonar

Acompaña al libro III — El Estado y la Ley

SEMANAS 14 A 17

14 Pedir sin exigir

15 Un hábito chiquito

16 Ensayar 21 días

17 La lista de los daños

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 3 · LAS PALABRAS Y LA HERIDA · PREPARACIÓN

14

Semana 14 de 24 · cinco juntas de consejería

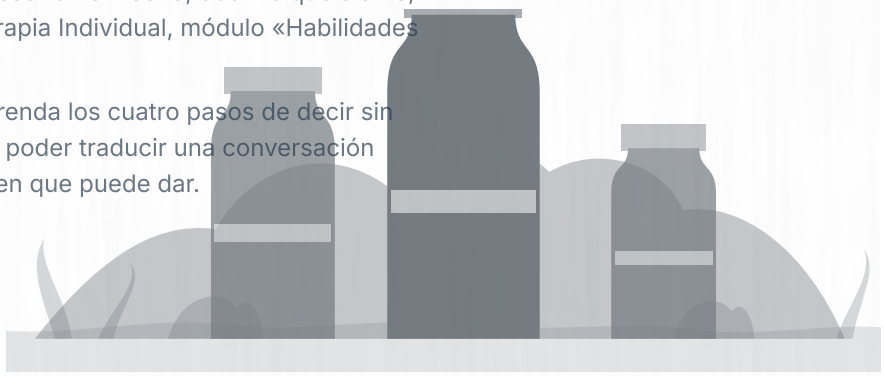
Pedir sin exigir

Bloque 3 · Las palabras y la herida · Preparación | Acompaña a la sesión 14 con el consejero (entrenamiento en comunicación no violenta) y a la comunidad de fe «El ciego que se dejó llevar de la mano» | Capítulo 14 del libro: Peticiones al Rey | Abre el bloque 3

Herramienta de la semana Traductor de Conversaciones — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 5 §5.5.2 (el mensaje YO completo) y Línea 6 (modelamiento y juego de roles de comunicación); Taller para Familiares, sesión «Habilidades de comunicación» (describir el hecho, decir lo que siento, pedir concreto, agradecer); Manual de Terapia Individual, módulo «Habilidades de comunicación»

Objetivo de la semana que cada quien aprenda los cuatro pasos de decir sin herir —ver, sentir, necesitar, pedir— hasta poder traducir una conversación real, y haga una petición completa a alguien que puede dar.



DÍA 1 LA JUNTA | DÍA 2 EL ESPEJO | DÍA 3 EL TALLER | DÍA 4 LA TRIBUNA | DÍA 5 EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 14

LA JUNTA

80 min

los cuatro pasos

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión doble: el límite puesto, y la crítica pedida y recibida. Vuelta rápida: "puesto" o "no puesto"; "recibida" o "no" — el que la dio, da fe. Y el que quiera, una frase: qué pasó cuando puso el límite. Sin juicio.»

Da la vuelta. Cuando alguien cuente que puso el límite y la persona insistió y él lo sostuvo, párate un segundo: «Tres veces igual. Así se pone». Cuando alguien cuente que lo puso y no salió bien, también: «Se puso. Que salga bien es lo de menos la primera vez».

CONSEJERO

«Hora y veinte. Hoy empieza el tercer bloque: las palabras y la herida. Es el bloque de prepararse: pedir, sostener un hábito, ensayar, perdonar. Y empieza con lo que dejamos a medias la semana pasada: la fórmula completa. Pregunta para abrir, una frase: lo que más me cuesta pedir es...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«La semana pasada probamos decir claro. Esta semana lo aprendemos completo, porque tiene cuatro pasos y los cuatro hacen falta. Los manuales de este programa los enseñan con la fórmula del mensaje YO, y hay un libro entero sobre esto que se llama comunicación no violenta. Aquí lo vamos a decir así: ver, sentir, necesitar, pedir.

Primero, ver. Decir lo que pasó como lo vería una cámara: sin juicio, sin adjetivo, sin "siempre". No "llegas tarde porque no te importa" — eso es un juicio. "Llegaste a las cinco y habíamos quedado a las tres" — eso lo vio la cámara. La mitad de los pleitos se acaban aquí, porque uno pelea contra el juicio, no contra el hecho.

Segundo, sentir. Decir lo que sentí, con el nombre de la semana nueve: enojo, tristeza, miedo, celos — o alivio, o vergüenza, o cansancio. Y decirlo como mío: "me sentí solo", no "me hiciste sentir solo". Nadie hace sentir a nadie; uno siente. Fíjense que cambia todo: cuando digo "me hiciste", el otro se defiende; cuando digo "me sentí", el otro escucha.

Tercero, necesitar. Detrás de cada sentimiento fuerte hay una necesidad que no está atendida. Si me enojé porque no me contestaron el teléfono, la necesidad no es que me contesten: es saber que estoy en la vida de esa persona. Si me dio miedo que no vinieran, la necesidad es no estar solo aquí. La necesidad es lo que de verdad pido, aunque lo que salga por la boca sea otra cosa.

Cuarto, pedir. Y aquí está la diferencia que da nombre a la semana: pedir no es exigir. El que exige no acepta un no; el que pide sí. Pedir es decir algo claro, en positivo, concreto, que la otra persona pueda hacer: no "deja de ignorarme", sino "¿me puedes contestar aunque sea con un mensaje corto?". El libro de esta semana se llama Peticiones al Rey, y cuenta de alguien que tiene que pedirle a quien puede dar — y de un inventario de lo que no cabe. Pedir bien es pedirle a quien puede, lo que puede, sin exigir.

Y la comunidad de fe, esta semana, lee del ciego que se dejó llevar de la mano. Ahí está lo más difícil de pedir: pedir ayuda. Muchos aquí saben pedir dinero, saben pedir que los dejen en paz, saben exigir. Y no saben decir "no puedo solo, ¿me llevas?". Esta semana también vamos a aprender eso. Porque los cuatro pasos sirven para un pleito y sirven para lo otro: "vi que llevo tres noches sin dormir, siento miedo, necesito no estar solo con esto, ¿te puedo hablar cuando me suba?". Eso es una petición al rey. Y el rey, casi siempre, dice que sí.»

La lectura

5 min

TALLER PARA FAMILIARES Y OTROS SIGNIFICATIVOS

«Para mejorar mi comunicación: describo el hecho tal como pasó, sin juzgar; digo lo que siento, como mío; pido de forma concreta y en positivo lo que me gustaría que pasara; y agradezco

cuando la otra persona escucha. Se practica en pareja, con situaciones reales, hasta que salga sin pensar.»

Primera vuelta — 27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿cómo pido yo? Exijo, ruego, me callo y no pido, pido mal y me enojo cuando dicen que no... ¿Cuál es mi forma, y con quién? El que no quiera, "paso".»

Arranca tú. Apunta en el cuaderno del grupo las formas que salen: exigir, rogar, no pedir, pedir con reclamo. No comentes. Si alguien dice «yo no pido nada a nadie», di «gracias; esta semana vamos a ver qué cuesta eso».

Ronda de cierre — 10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre — 5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: la última vez que exigí — a quién, qué, y qué pasó. Y la última vez que pedí bien, si la hay. Mañana las ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 14

EL ESPEJO

85 min

lo que hay detrás de lo que pido

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer vimos cómo pedimos. Hoy miramos qué hay detrás: la necesidad. Y lo que no nos atrevemos a pedir. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta las dos de la tarea: la última vez que exigí, y la última vez que pedí bien. Qué pasó en cada una. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: mi enojo más frecuente — y la necesidad que hay detrás. Si no la encuentran, los otros tres ayudan con una sola pregunta: "¿Qué te faltaba?".»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 es el tercer paso (la necesidad), y es donde el grupo descubre que casi todos los enojos piden lo mismo. La 4 es pedir ayuda: el ciego de la mano.

1. «¿Cómo pido yo, y qué me ha costado? Si exijo: ¿quién dejó de darme? Si no pido: ¿qué me he quedado sin tener por no pedirlo?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Alguna vez perdiste algo que te hubieran dado si lo pides bien?»

2. «¿Qué necesidad hay detrás de mi enojo más frecuente? No lo que grito: lo que me falta. Que me tomen en cuenta, que no me dejen, que me respeten, que me crean.»

   > **SI NADIE HABLA** «Cuando te enojas con tu familia, ¿qué es lo que de verdad quieres que hagan?»

3. «¿Qué me han pedido que no supe dar, y por qué? Un hijo, una pareja, una madre. Lo que pidieron bien y yo no pude.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué te pidió alguien con cariño y contestaste con enojo?»

4. «¿Qué necesito pedir ahora —a la casa, a la familia, al consejero, a un hermano— y no me atrevo? Ayuda, tiempo, una explicación, que no me pregunten algo.»

   > **SI NADIE HABLA** «"No puedo solo con esto" — ¿a quién se lo dirías si te atrevieras?»

En la 2, cuando dos o tres digan la misma necesidad («que me tomen en cuenta»), señálalo sin discurso: «¿Oyeron? No es el mismo enojo, pero es la misma necesidad». En la 4, apunta lo que cada quien necesita pedir: es el compromiso del viernes, y varios son peticiones a la casa que tú puedes canalizar.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Lo que necesito pedir y no me atrevo es...". El que no pueda, "paso".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: el traductor. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro, y pensar a quién se le pide.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 14

EL TALLER

90 min

el traductor

0:00	0:08	0:15	0:23	0:48	1:13	1:20
Apertura	Las cuatro casillas	El consejero traduce una	Trabajo en cuaderno: tres conversaciones traducidas	Juego de roles: pedir con los cuatro pasos	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo. La hoja de la semana se llama Traductor de Conversaciones, la misma que la app guarda y la que miro con cada uno en la sesión individual. Se llama así porque hace eso: toma lo que dije —o lo que me tragué— y lo traduce a los cuatro pasos. Luego lo ensayamos.»

Las cuatro casillas

7 min

Dibuja en el cuaderno del grupo: a la izquierda, LO QUE DIJE (O ME TRAGUÉ); a la derecha, cuatro casillas: VI · SENTÍ · NECESITO · PIDO.

CONSEJERO

«A la izquierda, lo que salió de verdad: el grito, el reclamo, o el silencio. A la derecha, la traducción en cuatro casillas. Vi: el hecho, como cámara. Sentí: la emoción, con su nombre, como mía. Necesito: lo que me faltaba. Pido: algo claro, en positivo, concreto, que el otro pueda hacer — y que acepta un no.»

El consejero traduce una

8 min

Modelamiento: traduce una conversación real, de un caso sin nombre, en voz alta, casilla por casilla. Incluye una que empezó como grito y una que empezó como silencio.

CONSEJERO

«Miren dos. La primera, un grito: "¡Nunca vienes, ya no me importa si vienes o no!". Traducida: vi que la visita pasada no viniste y no avisaste; sentí tristeza y miedo; necesito saber que cuento contigo; pido que si no vas a venir me mandes un recado con alguien. La segunda, un silencio: le dijeron que se apurara en la fila y no dijo nada. Traducida: vi que me dijiste que me apurara delante de todos; sentí vergüenza; necesito que me hables aparte; pido que la próxima me lo digas bajito. Fíjense que las dos se pueden decir sin herir y sin tragarse.»

Trabajo en cuaderno: tres conversaciones traducidas

25 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Traductor de Conversaciones, con fecha. Tres conversaciones reales: una que salió como grito, una que se tragó, y la de la pregunta cuatro — lo que necesito pedir y no me atrevo. Las tres, con sus cuatro casillas. Veinte minutos. La casilla de "pido" tiene que ser algo que la otra persona pueda hacer esta semana.»

Camina por fuera. Las trampas de siempre: el «vi» con juicio («vi que no te importa» — «¿eso lo ve una cámara?»), el «sentí» con tú («sentí que me ignoraste» — «¿cuál es la emoción?»), y el «pido» en negativo («que dejes de...» — «¿qué quieres que sí haga?»). Al que no escribe, dictado.

Juego de roles: pedir con los cuatro pasos

25 min

Juego de roles, técnica del manual. Parejas nuevas. Cada quien ensaya su tercera conversación —la petición que no se atreve— con el otro haciendo de la persona a quien se le pide. El otro responde dos veces: una que sí, una que no. Luego cambian.

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno pide su tercera conversación con los cuatro pasos, y el otro hace de la persona. Dos veces: la primera, la persona dice que sí; la segunda, dice que no. Y el que pide tiene que aceptar el no sin pelear: "entiendo; gracias por escucharme". Cinco minutos y cambian.»

Camina entre las parejas. Refuerza cada petición con los cuatro pasos completos. Corrige solo el «pido» que se vuelve exigencia cuando llega el no («¿y si dice que no, qué haces?»). Al terminar, pregunta al círculo qué fue más difícil: pedir, o aceptar el no. Casi siempre, el no.

Compartir en parejas

7 min

CONSEJERO

«En las mismas parejas. Cada uno le lee al otro la traducción de la que se tragó. Y el otro: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

10 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: mi casilla de "necesito", en la petición que no me atrevo.»

Apunta las necesidades: son la lista del grupo, y varias son peticiones a la casa.

CONSEJERO

«Guarden la hoja. El viernes sale de la tercera conversación el compromiso. Y yo se la pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 14

LA TRIBUNA

80 min

la ayuda que no supe pedir

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: la ayuda que no supe pedir. La vez que necesitaba algo y no lo pedí, o lo exigí, o lo pedí mal — y qué pasó por eso. Y qué diría hoy con los cuatro pasos. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta el momento en que te faltó algo, qué salió de tu boca en vez de la petición, y a quién. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "hubieras pedido": eso ya lo sabe.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que necesitaba?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras contaba lo que no pidió?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan el traductor.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 14

EL COMPROMISO

85 min

una petición al rey

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Afinar la petición
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con el traductor.

CONSEJERO

«Cerramos la semana catorce, la primera del tercer bloque. El compromiso de esta semana ya está escrito en la tercera conversación del traductor: la petición que no me atrevía. Esta semana se hace.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que la habilidad se consolida cuando se usa con la persona de verdad. El compromiso: la petición de la tercera conversación, hecha con los cuatro pasos, a la persona de verdad — la casa, la familia en la visita, el consejero, un hermano. Una. Y una cosa más: si la respuesta es no, aceptarlo sin pelear, con la frase del ensayo: "entiendo; gracias por escucharme". El no aceptado también cuenta como cumplido, porque lo que se ensaya no es que digan que sí: es pedir bien. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y si la petición es a la casa —un permiso, un cambio, algo del reglamento—, se hace igual con los cuatro pasos, al que corresponda, y yo doy fe de que se pidió bien aunque la respuesta sea no. Pedirle al rey lo que el rey puede dar, y aceptar lo que no.»

Afinar la petición

12 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Revisen la tercera conversación: que el "vi" sea de cámara, el "sentí" sea suyo, el "necesito" sea lo que falta, y el "pido" sea algo que la persona pueda hacer esta semana. Y abajo, "Compromiso" con la fecha, y a quién.»

Camina por fuera. Las peticiones a la casa que sean razonables, anótalas: llévalas tú al director o a quien corresponda, y avisa al grupo que se llevaron. Que el grupo vea que pedir bien mueve cosas.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien lee su petición con los cuatro pasos, tal cual la va a decir, y dice a quién. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú, con una petición tuya al grupo, con los cuatro pasos — el consejero también pide. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: pedida o no pedida, y qué contestaron. Y si fue a alguien de aquí, da fe.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo…".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 15.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana catorce. Esta semana aprendimos los cuatro pasos completos —ver, sentir, necesitar, pedir—, tradujimos tres conversaciones reales, ensayamos pedir y ensayamos aceptar el no. La semana que entra vamos a mirar algo que no es de palabras: un hábito. Uno chiquito, sostenido. Porque prepararse no es solo saber decirlo: es empezar a hacerlo todos los días. Hoy nomás ya no podemos decir que no sabemos pedir.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 14 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien aprenda los cuatro pasos hasta traducir una conversación real, y haga una petición completa a alguien que puede dar.
- Aspectos trabajados: revisión del límite y la crítica; los cuatro pasos y pedir vs. exigir; dos y cuatro; el espejo (cómo pido, la necesidad detrás del enojo, lo que no supe dar, lo que no me atrevo a pedir); Traductor de Conversaciones; modelamiento; juego de roles con sí y con no; tribuna; compromiso de una petición real.
- Resultados: las formas de pedir del grupo; las necesidades que se repiten (apúntalas tal cual: son las metas grupales para revisar el plan); quién no pudo aceptar el no en el ensayo; las peticiones a la casa que se llevaron al director.
- Tareas: la petición hecha, y el no aceptado si lo hubo.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 15, un hábito chiquito.
- Reinserción social: las peticiones a la familia son el ensayo de la comunicación de egreso; anota quién pidió a la familia y qué.
- Observaciones: las peticiones a la casa que son razonables y las que no — y qué se contestó; quien pidió a la familia algo que la familia no puede dar necesita la sesión individual antes de la visita.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el entrenamiento en comunicación no violenta (sesión 14; Manual del Consejero §5.5.2; Taller para Familiares, habilidades de comunicación). Materia prima que produce: el Traductor de Conversaciones con tres conversaciones traducidas —la del grito, la del silencio y la petición que no se atrevía—, la necesidad detrás del enojo más frecuente, y lo que la persona necesita pedir ahora. La tercera conversación suele ser una petición al consejero o a la casa: conviene recibirla en la sesión individual con los cuatro pasos y responder con los cuatro pasos, para que la persona vea la fórmula funcionando de ida y vuelta. Y quien no pudo aceptar el no en el ensayo trae la exigencia como forma de vida: es material para la sesión, no para el círculo.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 3 · LAS PALABRAS Y LA HERIDA · PREPARACIÓN

15

Semana 15 de 24 · cinco juntas de consejería

Un hábito chiquito

Bloque 3 · Las palabras y la herida · Preparación | Acompaña a la sesión 15 con el consejero (hábitos que se sostienen) y a la comunidad de fe «Morir y resucitar» | Capítulo 15 del libro: Los Ladrillos del Alma

Herramienta de la semana Mi Primer Apilamiento de Hábitos — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Programa de Satisfactores Cotidianos (planear actividades con día y hora; la muestra de abstinencia como meta por tramos); Manual de Terapia Individual, módulo «Metas de vida»; Manual del Consejero, Tomo II (guía del consejero de habilidades para la vida: metas adaptadas a los límites y alcances de la persona) y Línea 6 (metas que empiezan fáciles)

Objetivo de la semana que cada quien elija un hábito tan chico que no pueda fallar, lo pegue a algo que ya hace todos los días, y arranque una cuadrícula de treinta días que se revisa cada lunes hasta la semana 19.

DÍA 1 LA JUNTA | DÍA 2 EL ESPEJO | DÍA 3 EL TALLER | DÍA 4 LA TRIBUNA | DÍA 5 EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 15

LA JUNTA

80 min

ladrillo a ladrillo

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: la petición al rey. Vuelta rápida: "pedida" o "no pedida", y qué contestaron — sí o no. Y si fue no, ¿lo aceptaron sin pelear? Sin juicio.»

Da la vuelta. Cuenta en voz alta cuántos sí y cuántos no hubo: casi siempre hay más síes de los que el grupo esperaba, y eso es lo que el manual llama infundir esperanza. Y a cada no aceptado sin pelear, un reconocimiento igual al de los síes. Di también qué pasó con las peticiones a la casa que llevaste.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana no es de palabras: es de hacer una cosa chica todos los días. Pregunta para abrir, una frase: un hábito que ya tengo aquí adentro y que me sirve es...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Todos aquí han intentado cambiar de golpe. El primero de enero, el día después de la peor noche, el lunes en que "ahora sí". Y todos aquí saben cómo termina: dura tres días, cinco, dos semanas, y se cae. Y cuando se cae, uno saca la conclusión equivocada: "no tengo fuerza de voluntad". Los manuales de este programa dicen otra cosa, y la dicen con datos: el cambio que se sostiene no se hace con voluntad. Se hace con hábitos. Y un hábito no es una decisión: es una cosa que el cuerpo hace solo, a la misma hora, en el mismo lugar, sin que uno tenga que decidirla cada día.

Fíjense en lo que ya tienen. Aquí adentro se levantan a la misma hora. Hacen su rol. Vienen a esta junta. Comen cuando toca. Nadie decide cada mañana si se levanta: la casa lo decidió por ustedes, y el cuerpo ya lo hace. Eso son hábitos, y son la mejor herramienta que tienen, porque un hábito nuevo se puede pegar a uno viejo. A eso le llaman apilar: "después de esto que ya hago, hago esto otro". Después de levantarme, tomo un vaso de agua. Después de la junta, escribo un renglón. Después de comer, camino cinco minutos. El hábito viejo es el ancla; el nuevo se cuelga de él.

Y hay una regla que va contra todo lo que uno cree: el hábito nuevo tiene que ser tan chico que sea imposible fallar. No "hacer ejercicio": una sentadilla. No "leer": una página. No "escribir mi diario": un renglón. Dos minutos. La gente se ríe cuando lo oye, y luego ve por qué funciona: porque lo que uno necesita no es el resultado de la sentadilla, es la costumbre de aparecer. Treinta días apareciendo, y el cuerpo aprendió una cosa nueva: que uno es alguien que hace lo que dijo. Y sobre eso se construye todo lo demás.

El capítulo del libro de esta semana se llama Los Ladrillos del Alma, y cuenta de una campana sin badajo y de los mismos ladrillos con los que se construye otra cosa. Eso es esta semana: no ladrillos nuevos, los mismos, puestos uno sobre otro todos los días. La comunidad de fe habla de morir y resucitar, de la ceniza y de lo que se siembra. Aquí lo decimos así: lo que se siembra chiquito y se riega treinta días, prende.

Esta semana vamos a hacer tres cosas. Elegir el hábito chiquito, uno solo. Pegarlo a un ancla que ya tenemos. Y arrancar una cuadrícula de treinta días, que se marca cada noche y se revisa cada lunes hasta la semana diecinueve. Treinta días de una cosa de dos minutos. Suena a nada. Es lo primero de todo el programa que se sostiene sin que nadie lo obligue.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, TOMO II

«El consejero favorece que la persona se plantee metas y objetivos adaptados a sus límites y alcances, empezando por los fáciles de conseguir. Una meta cumplida, por chica que sea,

aumenta la confianza en la propia capacidad de cambiar; una meta grande que se cae la disminuye. Se avanza de lo que ya se puede a lo que todavía no.»

Primera vuelta — 27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿qué hábito me sostiene aquí adentro sin que lo note? Y ¿qué hábito perdí por esto — el que más me hace falta? El que no quiera, "paso".»

Arranca tú. Apunta en el cuaderno del grupo las anclas que salen (levantarse, el rol, la junta, la comida, la noche): son el menú de anclas del miércoles. Y apunta los hábitos perdidos: dormir a una hora, comer a la mesa, bañarse diario, leer, rezar, caminar. No comentes.

Ronda de cierre — 10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre — 5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: el hábito chiquito. Uno. De dos minutos. Que se pueda hacer aquí, todos los días, a la misma hora. Mañana lo ponemos en el espejo — y lo vamos a hacer más chico todavía.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 15

EL ESPEJO

85 min

lo que intenté grande y se cayó

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer vimos los hábitos que ya tenemos y los que perdimos. Hoy miramos lo que intentamos grande y se cayó, y el hábito chiquito que sí. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: un hábito que tenía de niño o de joven y que perdió — cuándo, cómo, y qué se fue con él. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: lo que intenté empezar grande —afuera o aquí— y cuánto duró.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 3 es la de las caídas grandes: aquí sale el «no tengo voluntad», y hay que dejarlo salir sin discutirlo. La 4 es el hábito de la semana, y el trabajo del círculo es hacerlo más chico.

1. «¿Qué hábito me sostiene aquí sin que lo note? ¿Y qué pasaría si mañana lo quitaran?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo primero que haces al despertar aquí, sin pensarlo?»

2. «¿Qué hábito perdí por esto, el que más falta me hace? ¿Y en qué momento de la vida se fue?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Cuándo fue la última vez que dormiste a la misma hora cinco días seguidos?»

3. «¿Qué intenté empezar grande y se cayó? ¿Cuántas veces? ¿Y qué me dije cuando se cayó?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Cuántos primeros de enero llevas?»

4. «El hábito chiquito que quiero: díganlo, y el círculo lo hace más chico. Y ¿a qué ancla de las que ya tengo lo puedo pegar?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Cuál es la versión de dos minutos de eso?»

En la 3, cuando salga «no tengo voluntad», no lo rebatas: «Gracias. Por eso esta semana no se usa voluntad». En la 4, deja que el círculo achique: si alguien dice «hacer ejercicio», que el grupo le diga «diez sentadillas»; si dice «diez», «una». Cuando el hábito ya sea ridículamente chico, ahí está bien. Apunta los hábitos y las anclas: son la base de la hoja del miércoles.

Ronda de cierre

10 min

> **CONSEJERO**
>
> «Última vuelta, una frase: "Después de... (mi ancla), voy a... (mi hábito de dos minutos)".»

Tarea y cierre

5 min

> **CONSEJERO**
>
> «Mañana, cuaderno y lápiz: la hoja del apilamiento y la cuadrícula de treinta días. Tarea: hoy en la noche, hacer el hábito una vez, aunque la hoja no exista todavía. Solo para ver cuánto tarda.»

> **SERVIDOR**
>
> «Hasta mañana.»

> **TODOS**
>
> «Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 15

EL TALLER

85 min

el apilamiento y la cuadrícula

0:00	0:08	0:18	0:25	0:31	0:51	0:58	1:08
Apertura	Lluvia de ideas: las anclas de la casa	La fórmula y la cuadrícula	El consejero hace el suyo	Trabajo en cuaderno	Hacerlo ahora	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller. Hoy hacemos Mi Primer Apilamiento de Hábitos: la hoja de la semana, la misma que la app guarda y la que miro con cada uno en la sesión individual. Tiene dos partes: la fórmula y la cuadrícula. Y hoy el hábito se hace aquí, delante de todos, por primera vez.»

Lluvia de ideas: las anclas de la casa

10 min

Lluvia de ideas del manual: todo entra. La pregunta: qué pasa en esta casa todos los días a la misma hora, sin que nadie lo decida.

CONSEJERO

«Una pregunta y yo apunto en la pared: ¿qué pasa aquí todos los días, a la misma hora, sin que nadie lo decida? Levantarse, el rol, el desayuno, la junta, la comida, la tarde, la cena, la noche. Todo lo que sea fijo. Ésas son las anclas.»

Apunta la lista con sus horas aproximadas. Déjala en la pared: el que no encuentre ancla, la toma de ahí.

La fórmula y la cuadrícula

7 min

Escribe en el cuaderno del grupo la fórmula: DESPUÉS DE ___ (ancla), VOY A ___ (hábito de dos minutos), EN ___ (lugar). Y debajo, una cuadrícula de treinta casillas: cinco renglones de seis, o siete columnas por semana.

CONSEJERO

«La fórmula, tres huecos: después de — el ancla; voy a — el hábito de dos minutos; en — el lugar exacto. "Después de la junta de la mañana, voy a escribir un renglón, en mi cama." Y la cuadrícula: treinta casillas, una por día. Cada noche se marca la de hoy: hecho, o no hecho. No se tacha la anterior si un día no se hizo: se marca "no" y se sigue. Los treinta días no se reinician nunca.»

El consejero hace el suyo

6 min

Modelamiento: escribe tu fórmula en voz alta con los tres huecos llenos, y dibuja tu cuadrícula. Si tienes un hábito tuyo de verdad, úsalo: el grupo lo va a revisar contigo cada lunes.

CONSEJERO

«Miren el mío, y es de verdad, porque lo van a revisar conmigo cada lunes. Después de — cerrar la junta; voy a — escribir la nota del grupo antes de hacer otra cosa; en — la mesa de aquí. Ya lo hago casi siempre; ahora va a ser hábito. Treinta casillas.»

Trabajo en cuaderno

20 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Primer Apilamiento de Hábitos, con fecha. La fórmula con los tres huecos. La cuadrícula de treinta casillas, con la fecha de hoy en la primera. Quince minutos. Y una regla: si el hábito tarda más de dos minutos, es demasiado grande. Achíquenlo.»

Camina por fuera. Verifica tres cosas en cada hoja: que el ancla sea fija (si es «cuando tenga ganas», no es ancla), que el hábito quepa en dos minutos, y que el lugar sea uno. Al que no escribe, dictado — y que el hermano que le tome dictado sea el que le recuerde el hábito.

Hacerlo ahora

7 min

CONSEJERO

«Y ahora se hace. Aquí. Cada quien hace su hábito de dos minutos, ahorita, delante del grupo: el renglón, la sentadilla, el vaso de agua, la respiración, lo que sea. Dos minutos. Y marcan la primera casilla.»

Que lo hagan de verdad. Los que tienen hábitos que no se pueden hacer aquí (tender la cama) hacen una versión de gesto. Al terminar: «Ya llevan uno de treinta».

Compartir en parejas

10 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro su fórmula. Y el otro le dice una sola cosa: si le parece que cabe en dos minutos. Si no, lo achican juntos.»

Plenaria y cierre

10 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, la fórmula completa de cada quien, en voz alta: después de, voy a, en.»

Apunta las fórmulas en el cuaderno del grupo: se revisan cada lunes hasta la semana 19.

CONSEJERO

«Guarden la hoja donde la vean cada noche. Se marca todas las noches. El viernes vemos cómo van las primeras casillas.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 15

LA TRIBUNA

80 min

el hábito que me sostuvo y el que perdí

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados. Antes de empezar, vuelta rápida de casillas: «¿Quién marcó anoche?». Solo el gesto.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el hábito que me sostuvo y el que perdí. Una cosa que hacía todos los días y me tenía en pie —y cuándo se fue—, o al revés: la vez que un hábito chico me sacó de algo grande. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta la rutina con hora y lugar, no la idea. Qué hacías, a qué hora, y qué se cayó cuando dejaste de hacerlo. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando el hábito se fue?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras contaba lo que hacía todos los días?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan la cuadrícula.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 15

EL COMPROMISO

85 min

siete casillas, y las que sigan

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Las primeras casillas
0:28 Ronda del compromiso
0:53 Lo que me llevo
1:03 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con la cuadrícula.

CONSEJERO

«Cerramos la semana quince. El compromiso de esta semana es el más largo de todo el programa, y el más chico: la cuadrícula. Siete casillas de aquí al lunes — y luego las que sigan, hasta treinta.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que un cambio se vuelve propio con la repetición, no con la decisión. El compromiso: el hábito de dos minutos, después de su ancla, en su lugar, cada día, y la casilla marcada cada noche — hecho o no hecho. Siete casillas para el lunes. Y esto no termina el lunes: cada lunes hasta la semana diecinueve se revisa la cuadrícula, y en la semana diecinueve, a los treinta días, se cierra. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí. Y una cuarta, solo para éste: si un día no se hace, no pasa nada, se marca "no" y al otro día se sigue. Un "no" no borra los "sí". El que se cae y se levanta al día siguiente está construyendo el hábito; el que se cae y tira la hoja está construyendo el de siempre.»

Las primeras casillas

10 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Revisen la cuadrícula: miércoles marcado, jueves marcado o no, hoy se marca en la noche. Y abajo, "Compromiso" con la fecha de hoy y la fecha de la casilla treinta.»

Camina por fuera. Que cada quien calcule la fecha de la casilla treinta: cae en la semana 19. Que la escriba. Es la primera vez en el programa que alguien apunta una fecha a un mes de distancia y sabe que va a llegar.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice su fórmula, y cuántas casillas lleva. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú, con la tuya y tus casillas. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes, cuadrícula en mano: siete, seis, cinco... las que sean. Y se sigue.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

17 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 16.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana quince. Esta semana no aprendimos una palabra nueva: aprendimos a hacer una cosa de dos minutos todos los días, pegada a algo que ya hacemos, y a marcar una casilla cada noche. Suena a nada, y es lo primero del programa que se va a sostener sin nadie enfrente. La semana que entra vamos a ensayar otra cosa durante veintiún días: decir que no. Con la boca, con el cuerpo, delante de quien ofrece. Hoy nomás ya no podemos decir que no tenemos fuerza de voluntad: no la necesitamos.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 15 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien elija un hábito de dos minutos, lo pegue a un ancla, y arranque treinta días.
- Aspectos trabajados: revisión de la petición (con los síes y noes contados, y las peticiones a la casa); apilar y empezar chico; dos y cuatro; el espejo (lo que sostiene, lo que se perdió, lo que se cayó, el hábito achicado por el círculo); lluvia de ideas de anclas; Mi Primer Apilamiento de Hábitos; el hábito hecho en el círculo; tribuna; compromiso de la cuadrícula.
- Resultados: las fórmulas de cada quien (cópialas: se revisan cada lunes hasta la semana 19); las anclas de la casa; los hábitos perdidos que más se repiten (dormir, comer a la mesa, bañarse); quién dijo «no tengo voluntad».
- Tareas: la cuadrícula, siete casillas y las que sigan.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 16, ensayar veintiún días (rechazo asertivo). La cuadrícula sigue en paralelo.
- Reinserción social: los hábitos elegidos que son de vida afuera (dormir a una hora, comer a la mesa) son el arranque del plan de egreso.
- Observaciones: los hábitos que todavía son demasiado grandes (más de dos minutos) — con nombre, para achicarlos en la sesión individual antes de que se caigan; y los que necesitan algo de la casa (un lugar, un permiso).

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la sesión de hábitos (sesión 15; Satisfactores Cotidianos, planeación; Terapia Individual, metas de vida). Materia prima que produce: Mi Primer Apilamiento de Hábitos con la fórmula de tres huecos y la cuadrícula de treinta días con fecha de cierre en la semana 19, los hábitos perdidos que más faltan, y lo que cada quien intentó grande y se cayó —con la frase que se dijo al caerse, que suele ser la etiqueta de la semana 10—. Conviene que la sesión individual revise la fórmula con las tres verificaciones (ancla fija, dos minutos, un lugar) y que cada lunes, además de la revisión en el círculo, pregunte por la cuadrícula: el hábito que se sostiene treinta días es la primera evidencia de autoeficacia que la persona produce sola, y el manual pide reforzarla.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 3 · LAS PALABRAS Y LA HERIDA · PREPARACIÓN

16

Semana 16 de 24 · cinco juntas de consejería

Ensayar 21 días

Bloque 3 · Las palabras y la herida · Preparación | Acompaña a la sesión 16 con el consejero (comunicación asertiva: un plan de 21 días) y a la comunidad de fe «La fortaleza no es no temblar» | Capítulo 16 del libro: El Pulso del Ciudadano

Herramienta de la semana Mi Desafío de Comunicación de 21 Días — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Tratamiento Breve para Usuarios de Cocaína, tópico E (habilidades asertivas de rechazo); Manual del Programa de Recaídas, sesión «Presión social»; Manual del Consejero, Línea 6 (dramatización: uno ofrece, el otro rehúsa) y Línea 5 (escucha activa)

Objetivo de la semana que cada quien tenga su «no» listo —corto, claro, con el cuerpo—, sepa quién y dónde se lo van a probar, y arranque veintiún días de ensayo diario que se revisan cada lunes hasta la semana 19.

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 16

LA JUNTA

80 min

decir que no con el cuerpo

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: la cuadrícula del hábito, primera semana. Vuelta rápida: cuántas casillas de siete. Enseñen la hoja. Sin juicio, y sin reiniciar: el que marcó "no" un día, sigue.»

Da la vuelta, con tu cuadrícula primero. Cuenta en voz alta el total de casillas del grupo: «Entre todos, tantas de tantas». Es la primera vez que el grupo tiene un número colectivo, y sube cada lunes hasta la semana 19. Apúntalo en el cuaderno del grupo.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana ensayamos una sola palabra durante veintiún días. Pregunta para abrir, una frase: cuando salga, el primero que me va a ofrecer es...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Van a salir. Puede ser en dos meses, puede ser en cuatro, pero van a salir. Y el primer día afuera, o el tercero, o el sábado de la primera semana, alguien les va a ofrecer. Un compadre, un vecino, alguien en una fiesta, alguien en la esquina de siempre que los va a ver pasar y les va a decir "¿qué, ya no?". El manual de recaídas tiene un nombre para eso, y lo pone entre las situaciones que más gente regresan: la presión social. No es la peor situación —las emociones desagradables le ganan—, pero es la más segura: ésta sí va a pasar, con fecha, con nombre y con cara.

Y cuando pase, no va a servir lo que uno piense. Va a servir lo que uno tenga ensayado. Los manuales de tratamiento breve enseñan una habilidad que se llama rechazo asertivo, y es tan concreta que se puede aprender como se aprende a manejar: mirar a los ojos. Decir "no" primero — no "es que", no "ahorita no", no "luego": "no". Corto. Sin explicar, porque cada explicación es una puerta para que el otro insista. Si insisten, repetir lo mismo, igual, sin subir el tono, como el límite de la semana trece. Cambiar de tema, o proponer otra cosa, o irse. Y con el cuerpo: los pies hacia la salida, no hacia el que ofrece.

La comunidad de fe, esta semana, dice una cosa que quiero repetir aquí porque es exactamente la verdad: la fortaleza no es no temblar. El que dice que no con las piernas temblando y se va, es fuerte. El que no tiembla porque ya dijo que sí, no. Nadie aquí va a decir su primer "no" afuera sin miedo. Lo que vamos a hacer es que el "no" salga solo, aunque el miedo esté, porque lo ensayaron sesenta veces.

Por eso esta semana empieza un plan de veintiún días. Veintiún días porque es lo que tarda una cosa nueva en dejar de ser rara. Cada día, dos cosas de un minuto. Una: un ensayo de rechazo con un hermano de aquí — él ofrece, uno dice que no; treinta segundos. Dos: una práctica de escuchar — una conversación cualquiera del día en la que uno escucha completo antes de contestar, y cambia un "pero" por un "y". Porque decir que no bien y escuchar bien son la misma habilidad vista de dos lados: los dos necesitan que uno no reaccione con el piloto rápido.

El capítulo del libro de esta semana se llama El Pulso del Ciudadano, y cuenta de alguien que toca once veces el mismo balón, y de un tercer escalón, y de veintiún días. Es eso: repetir hasta que el cuerpo lo sepa. La cuadrícula del hábito sigue; ahora se le suma ésta. Dos cuadrículas, cada noche, dos marcas. En la semana diecinueve cerramos las dos.»

La lectura

5 min

TRATAMIENTO BREVE PARA USUARIOS DE COCAÍNA

«Habilidades asertivas de rechazo: decir "no" de forma clara, breve y firme, mirando a la persona; no dar explicaciones largas ni disculpas; si insisten, repetir el "no"; proponer otra

actividad o retirarse. Se ensaya en sesión con situaciones reales hasta que la respuesta sea automática.»

Primera vuelta — 27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿quién me va a ofrecer, y dónde? Nombres y lugares. El compadre, la esquina, la fiesta del primo, el trabajo de la noche. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con un caso sin nombre. Apunta en el cuaderno del grupo los lugares y los tipos de persona: es el mapa de presión social del grupo, y se usa en la semana 20. No comentes. Si alguien dice «a mí nadie, yo vivo solo», di «gracias; entonces la pregunta es dónde compras, y ése es el lugar».

Ronda de cierre — 10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre — 5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: las frases que me dicen para que acepte. "Una no hace nada." "Ya estás bien." "No seas rajón." Las que me han funcionado. Mañana las ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 16

EL ESPEJO

85 min

las frases con las que me convencen

0:00 Apertura
0:08 Dos y cuatro
0:30 El espejo en círculo
1:10 Ronda de cierre
1:20 Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Vuelta rápida de gesto: «¿Quién marcó anoche su casilla del hábito?».

CONSEJERO

«Ayer vimos quién y dónde. Hoy miramos las frases con las que nos convencen —las de ellos y las nuestras—, y el "no" que ya hemos dicho alguna vez. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: la última vez que me ofrecieron y dije que sí —quién, qué me dijo, y qué me dije yo. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: una vez que dije que no a algo que me costó, y lo sostuve. De lo que sea, no solo de esto.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 y la 3 son las dos mitades de la presión: la de afuera y la de adentro. Apunta todas las frases: son el guion de la dramatización de mañana.

1. «¿Quién me va a ofrecer, y qué relación tengo con esa persona? ¿Es alguien que quiero, alguien que necesito, o alguien de la esquina?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Esa persona está en tu círculo de apoyo? ¿En cuál anillo?»

2. «¿Qué me dicen para que acepte? Las frases exactas. "Una no hace nada." "Ya estás bien." "Nomás hoy." "¿Qué, ya te volviste santo?"»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Cuál es la frase con la que siempre caes?»

3. «¿Y qué me digo yo para aceptar? La frase de en medio, la de la semana diez: "me lo merezco", "puedo con una", "nadie se va a enterar".»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Cuál es la mala hierba que crece cuando alguien te ofrece?»

4. «¿Qué "no" ya he dicho en la vida que me costó y sostuve? Aunque no sea de esto. ¿Cómo lo dije, y qué pasó?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Alguna vez te fuiste de un lugar donde todos se quedaron?»

En la 2, apunta las frases de presión en la pared, tal cual. En la 3, apunta las frases propias al lado: son las mismas del catálogo de malas hierbas. En la 4, celebra cada «no» sostenido: «Ése ya lo sabes hacer. Ahora lo vamos a apuntar a otro lado».

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "La frase con la que más fácil caigo es...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz, y de pie: vamos a ensayar el no delante de quien ofrece. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro — el no que ya dije. Y pensar cómo lo dije.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 16

EL TALLER

90 min

el que ofrece y el que rehúsa

0:00 Apertura	0:08 Mi «no» en tres frases	0:18 El consejero modela el no	0:25 Dramatización: tres rondas	0:55 La hoja de los 21 días	1:10 Compartir en parejas	1:18 Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo, y hoy es de pie casi todo. Primero cada quien escribe su "no" en tres frases. Luego yo lo muestro. Luego la dramatización del manual: uno ofrece, el otro rehúsa, tres rondas, cada vez más presión. Y al final la hoja de la semana: Mi Desafío de Comunicación de 21 Días, la misma que la app guarda.»

Mi «no» en tres frases

10 min

Escribe en la pared las tres formas: la primera vez, si insisten, si siguen.

CONSEJERO

«Diez minutos. En el cuaderno, tres frases cortas, propias, para las tres veces. La primera vez que ofrecen: "No, gracias." Si insisten: "No, ya no." Si siguen: "No, y no insistas." Con sus palabras, no con las mías. Cortas. Sin "es que". Y debajo, lo que hace el cuerpo: los ojos a los ojos, los pies hacia la salida.»

Camina por fuera. Corrige solo las explicaciones: «"no puedo porque estoy en tratamiento" es una puerta; ¿cuál es tu no sin puerta?».

El consejero modela el no

7 min

Modelamiento: pide al hermano más insistente del grupo que te ofrezca, con las frases de la pared. Di tu no tres veces, igual, con el cuerpo. Y vete: da tres pasos fuera del círculo.

CONSEJERO

«Miren primero cómo lo hago. Él me va a ofrecer con las frases de ayer, y va a insistir. Fíjense en tres cosas: que no explico, que lo repito igual, y que me voy.»

Hazlo de verdad. Al terminar, pregunta al círculo qué vieron. Y pregúntale al que ofrecía: «¿Qué sentiste cuando no te dio puerta?». Suele decir que se quedó sin qué decir. Eso es.

Dramatización: tres rondas

30 min

Dramatización, técnica del manual: se representa una escena donde un usuario ofrece y otro rehúsa, y se verifica la seguridad con que responde. Parejas nuevas. Tres rondas de cinco minutos; cambian de papel a la mitad de cada ronda. Cada ronda sube la presión.

CONSEJERO

«En parejas, de pie. Primera ronda: el que ofrece lo hace una vez, con una frase de la pared, y acepta el primer no. Dos minutos y cambian.»

CONSEJERO

«Segunda ronda: el que ofrece insiste tres veces, con tres frases distintas de la pared. El que rehúsa repite su no, igual, tres veces, y cambia de tema o propone otra cosa. Dos minutos y cambian.»

CONSEJERO

«Tercera ronda: el que ofrece usa la frase con la que el otro siempre cae —se la dijo ayer— y no para. El que rehúsa dice su tercer no, y se va: tres pasos fuera. Dos minutos y cambian.»

Camina entre las parejas. En la tercera ronda vas a ver a gente temblar, reírse nerviosa, o quedarse. Al que se queda, acércate: «Vete. Tres pasos». Refuerza en voz alta cada no sin puerta y cada salida. Al terminar las tres rondas, de vuelta al círculo: «¿Quién tembló?». Que levanten la mano. «La fortaleza no es no temblar».

La hoja de los 21 días

15 min

Dibuja en el cuaderno del grupo: arriba, las tres frases del no; abajo, una cuadrícula de veintiún casillas, cada una partida en dos: ENSAYO · ESCUCHA.

CONSEJERO

«La hoja. Título: Mi Desafío de Comunicación de 21 Días, con fecha. Arriba, sus tres frases. Abajo, veintiún casillas, cada una con dos mitades. Mitad uno, el ensayo: cada día, treinta segundos con un hermano — él ofrece, yo digo que no. Mitad dos, la escucha: una conversación del día en que escuché completo antes de contestar y cambié un "pero" por un "y". Cada noche, dos marcas. Al lado de la cuadrícula del hábito. En la semana diecinueve se cierran las dos.»

Camina por fuera. Que cada quien tenga apuntado quién es su pareja de ensayo para la semana: se acuerda hoy. El que no tiene, el servidor le asigna.

Compartir en parejas

8 min

CONSEJERO

«Con la pareja de ensayo de la semana. Cada uno le lee al otro sus tres frases. Y hacen el ensayo de hoy, treinta segundos, y marcan la primera casilla.»

Plenaria y cierre

12 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, la primera frase de cada quien, en voz alta, con los ojos en alguien: "No, gracias" — o la suya.»

Que cada uno la diga mirando a alguien del círculo. Es la primera vez que el grupo entero dice que no en voz alta.

CONSEJERO

«Guarden la hoja junto a la del hábito. Dos marcas cada noche. El viernes vemos las primeras.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 16

LA TRIBUNA

80 min

la vez que dije que sí sabiendo que no

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Gesto de casillas: hábito y ensayo. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: la vez que dije que sí sabiendo que no. Quién ofreció, qué me dijo, qué me dije, y qué costó ese sí. O al revés: la vez que dije que no temblando, y me fui. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta el momento con las frases exactas, las de él y las tuyas. Al grupo: el eco sobre lo que sintió en ese segundo; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "hubieras dicho que no": eso es lo que está ensayando.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando dijo que sí?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras repetía la frase con la que cayó?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan las dos cuadrículas.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 16

EL COMPROMISO

85 min

dos cuadrículas, cada noche

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Las primeras casillas
0:28 Ronda del compromiso
0:53 Lo que me llevo
1:03 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con las dos cuadrículas.

CONSEJERO

«Cerramos la semana dieciséis. El compromiso de esta semana es seguir dos cuadrículas: la del hábito, que ya va en su segunda semana, y la de los veintiún días, que empezó el miércoles.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que el rechazo se vuelve automático ensayándolo hasta que salga sin pensar, y que la escucha se aprende escuchando, no oyendo hablar de ella. El compromiso: cada día, hasta el lunes y después hasta la semana diecinueve, el ensayo de treinta segundos con la pareja de ensayo, y una conversación escuchada completa con un "y" en vez de un "pero". Dos marcas cada noche en la cuadrícula de veintiún días. Y la casilla del hábito, que sigue. Tres marcas por noche, en total, un minuto. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí. Y la cuarta, la de las cuadrículas: un "no" no borra los "sí". Se marca y se sigue.»

CONSEJERO

«Y algo que quiero que hagan con la pareja de ensayo: que la presión suba cada día un poco. El lunes, una frase. El viernes, la frase con la que caen. Para el día veintiuno, el que ofrece tiene que quedarse sin qué decir.»

Las primeras casillas

10 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Revisen las dos cuadrículas: la del hábito con sus casillas, la de veintiún días con miércoles y jueves marcados. Y abajo de la de veintiún días, "Compromiso" con la fecha de hoy y la fecha de la casilla veintiuno.»

Camina por fuera. Que cada quien calcule la fecha de la casilla veintiuno: cae en la semana 19, junto con la treinta del hábito. Las dos se cierran el mismo lunes.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice su pareja de ensayo, cuántas casillas lleva de cada cuadrícula, y su primera frase del no, mirando a alguien. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes, las dos cuadrículas en mano. Y el total del grupo se dice en voz alta.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

17 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 17.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana dieciséis. Esta semana supimos quién nos va a ofrecer y con qué frases, escribimos nuestro no en tres formas, lo dijimos temblando delante de quien ofrecía, y nos fuimos. Y arrancamos veintiún días de ensayo, uno por día, junto al hábito. La semana que entra cerramos el tercer bloque con lo más pesado de todo el camino: la lista de los daños, y el perdón. Hoy nomás ya no podemos decir que no sabemos decir que no.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 16 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien tenga su «no» listo, sepa quién y dónde se lo van a probar, y arranque veintiún días de ensayo.
- Aspectos trabajados: revisión de la cuadrícula del hábito (total del grupo apuntado); el rechazo asertivo y la presión social; dos y cuatro; el espejo (quién y dónde, las frases de ellos, las frases propias, el no que ya dije); mi no en tres frases; modelamiento; dramatización en tres rondas; Mi Desafío de Comunicación de 21 Días; tribuna; compromiso de dos cuadrículas.
- Resultados: el mapa de presión social del grupo (lugares y tipos de persona; cópialo: es para la semana 20); las frases de presión de la pared y las frases propias al lado; quién tembló y se fue, quién se quedó en la tercera ronda; las parejas de ensayo.
- Tareas: ensayo y escucha diarios, veintiún días; el hábito sigue.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 17, la lista de los daños; cierre del bloque 3. Las dos cuadrículas siguen hasta la semana 19.
- Reinserción social: quién nombró a alguien del círculo de adentro como el que le va a ofrecer — con nombre— es prioridad para la Línea 7 y el plan familiar de la semana 21.
- Observaciones: quien no pudo irse en la tercera ronda necesita más ensayo en la sesión individual, no más plática; y quien dijo que compra solo, sin nadie que ofrezca, tiene el lugar como disparador, no la gente — se trabaja distinto en la semana 20.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el plan de comunicación de 21 días (sesión 16; TBUC tópico E; Recaídas «presión social»). Materia prima que produce: Mi Desafío de Comunicación de 21 Días con las tres frases del no y la cuadrícula doble, el mapa de quién y dónde va a ofrecer, las frases de presión con las que cada quien cae y la frase propia que las acompaña —que es la mala hierba de la semana 10 vista desde afuera—, y cómo respondió en la tercera ronda de la dramatización. Quien nombró a alguien de su círculo de adentro como el que le va a ofrecer tiene un problema de red que la sesión individual tiene que ver antes del egreso. Y las dos cuadrículas se revisan en la sesión individual cada semana, además del círculo: el manual pide reforzar cada avance chico, y aquí hay dos por noche.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 3 · LAS PALABRAS Y LA HERIDA · PREPARACIÓN

17

Semana 17 de 24 · cinco juntas de consejería

La lista de los daños

Bloque 3 · Las palabras y la herida · Preparación | Acompaña a la sesión 17 con el consejero (intervención familiar centrada en el perdón) y a la comunidad de fe «La lista de los daños» | Capítulo 17 del libro: La Herida de la Amnistía | Cierra el bloque 3

Herramienta de la semana Arrancando las Malas Hierbas del Rencor — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 5 §5.5.3 (estrategias de mediación de conflictos: cada parte cuenta, se nombra el daño, se acuerda la reparación) y Línea 7 (la familia en el proceso); Taller para Familiares, sesión «Mejorando las relaciones interpersonales»; el camino de cuatro pasos del perdón (contar la historia, nombrar la herida, otorgar el perdón, renovar o soltar la relación)

Objetivo de la semana que cada quien escriba las dos listas —los daños que hizo y los que le hicieron—, sepa qué reparación es posible y cuál no, y llegue a la sesión con su familia con una reparación chica y un rencor soltado.

DÍA 1 LA JUNTA | DÍA 2 EL ESPEJO | DÍA 3 EL TALLER | DÍA 4 LA TRIBUNA | DÍA 5 EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 17

LA JUNTA

80 min

dos listas

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: las dos cuadrículas. Vuelta rápida: casillas del hábito, casillas de los veintiún días. Enseñen las hojas. Y el total del grupo se dice en voz alta. Sin juicio, y sin reiniciar.»

Da la vuelta con las tuyas primero. Suma los dos totales del grupo y dilos: el número sube cada lunes. Pregunta a dos o tres parejas de ensayo si la presión ya subió, y qué frase usaron.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana cerramos el tercer bloque con lo más pesado del camino, y por eso lo hacemos ahora, que ya sabemos hacer la pausa, nombrar, pedir y decir que no. Pregunta para abrir, una frase: el daño que más me pesa haber hecho es a...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma. Es la plática más difícil de las veinticuatro; no la apures.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Esta semana hay dos listas, y las dos hay que escribir. La primera es la de los daños que hice. A quién, qué, y qué le costó. Los que conocen los Doce Pasos saben de esta lista: es el paso ocho, y el nueve es repararlos donde se pueda. La segunda es la de los daños que me hicieron. Los que cargo. El rencor. Y hay que decir desde el principio por qué van juntas: porque el que solo escribe la primera se hunde en la culpa, y el que solo escribe la segunda se queda en la víctima. Las dos listas, la misma semana, con la misma letra. Eso es mirar completo.

Sobre la primera lista, una sola cosa: no toda reparación es posible, y saberlo es parte de la reparación. Hay gente que ya no está. Hay daños que no se deshacen. Hay personas a las que buscar les haría más daño que no buscarlas. Los manuales de mediación dicen que la reparación se acuerda entre las dos partes, y que cuando no hay dos partes, lo que queda es cambiar. La reparación de un daño que no se puede reparar es no volver a hacerlo. Y eso también se escribe.

Sobre la segunda lista, lo que los manuales y la experiencia de muchos dicen sobre el perdón, en cuatro cosas. Perdonar no es olvidar: la herida se recuerda; lo que cambia es que ya no manda. Perdonar no es reconciliarse: se puede perdonar a alguien y no volver a verlo; se puede perdonar y decidir que esa relación se suelta. Perdonar no es decir que estuvo bien: estuvo mal, y se perdona igual. Y perdonar no es para el otro: es para uno. El rencor es un veneno que uno se toma esperando que el otro se muera. Y el otro sigue vivo, y uno sigue cargando.

Hay un camino de cuatro pasos para soltar, y es el que vamos a usar en las dos listas. Contar la historia: qué pasó, completo, sin adornos. Nombrar la herida: qué me dolió, con el nombre de la mensajera. Otorgar el perdón — o pedirlo, en la primera lista—: decidirlo, aunque el cuerpo no lo sienta todavía. Y renovar o soltar la relación: decidir si esa relación sigue, y cómo, o si se suelta con respeto. Cuatro pasos. Se pueden dar en una tarde o en un año. Esta semana se dan los dos primeros con todas las personas de las listas, y los dos últimos con una.

El capítulo del libro se llama La Herida de la Amnistía, y cuenta de alguien que sube a pie, y de dos papeles, y de lo que no le van a venir a contar. La comunidad de fe hace su lista de daños esta misma semana, con los pasos seis a nueve. Y el consejero se va a sentar con su familia esta semana, y el tema de esa mesa es éste: el perdón. No para que la familia los perdone en la mesa — eso no se puede pedir—, sino para que ustedes lleguen con una reparación chica ya hecha y con un rencor ya soltado. Con eso se entra a esa mesa. Sin eso, la mesa es un juicio.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 5

> *«En la mediación de un conflicto, cada parte cuenta su versión sin ser interrumpida; se nombra el daño con claridad; se busca una reparación que sea posible para las dos partes; y se acuerda cómo seguir — o cómo no seguir. El consejero no decide quién tiene razón: cuida que las dos partes hablen y se escuchen.»*

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: el daño que más me pesa haber hecho — a quién, y qué. No la lista: el que más pesa. El que no quiera, "paso", y hoy el "paso" vale más que nunca.»

Arranca tú con uno tuyo, de verdad: esta semana el consejero no puede modelar con un caso ajeno. Apunta mentalmente quién dijo «paso» hoy: no es resistencia, es peso, y lo buscas mañana aparte. No comentes ninguna respuesta. Si alguien llora, el círculo sostiene.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar, y ésta pesa: un daño que me hicieron y que no he perdonado. Uno. Solo mirarlo. Mañana lo ponemos en el espejo, y el que no pueda, dice "paso".»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 17

EL ESPEJO

85 min

lo que hice y lo que me hicieron

0:00 Apertura
0:08 Dos y cuatro
0:30 El espejo en círculo
1:10 Ronda de cierre
1:20 Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Gesto de casillas. Antes de empezar, busca con la mirada a quien dijo «paso» ayer: que sepa que lo viste.

CONSEJERO

«Ayer dijimos el daño que más pesa. Hoy miramos las dos listas: lo que hice y lo que me hicieron, qué reparación es posible, y qué relación toca renovar o soltar. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta. Y esta semana, la regla dos es sagrada.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas: esta semana, que cada quien elija a su pareja. Es la única semana en que se elige.

CONSEJERO

«En parejas, y hoy la eligen ustedes. Diez minutos. Cada uno cuenta un daño que hizo: a quién, qué, y qué le costó a esa persona. El que escucha no opina, no consuela, no dice "no fue para tanto". Escucha.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: un daño que me hicieron y que no he perdonado. Solo el hecho. Y el que no pueda, "paso".»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. Es el espejo más pesado del programa. Lanza cada pregunta y espera más que otras semanas. Si sale algo que exceda al círculo —abuso, violencia grave, un delito—, no lo abras: «Gracias. Eso lo vemos tú y yo hoy mismo».

1. «¿A quién dañé, y cómo? Los tres primeros de la lista. Con nombres. Y qué le costó a cada uno.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Quién dejó de confiar en ti, y por qué hecho?»

2. «¿Qué me hicieron que no he perdonado? ¿Y qué me cuesta cargarlo — en el cuerpo, en el sueño, en cómo trato a los demás?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A quién le cobras, hoy, lo que te hizo otro?»

3. «¿Qué reparación es posible en mi lista? Con quién sí, con quién no, y con quién buscar haría más daño. Y donde no se puede: ¿qué cambio es la reparación?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Hay alguien en tu lista que ya no está? ¿Qué le debes que solo se paga cambiando?»

4. «¿Qué relación toca renovar, y cuál toca soltar? De las dos listas. Soltar con respeto también es perdonar.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Hay alguien a quien perdonarías si supieras que no tienes que volver a verlo?»

En la 2, cuando alguien descubra que le cobra a su familia lo que le hizo otro, es el fuego amigo de la semana nueve con otra profundidad: «Gracias. Eso que dijiste ya no lo cargas solo». En la 3, la frase «buscar haría más daño» libera a mucha gente que cree que reparar es aparecerse: subráyala. En la 4, si alguien decide soltar a un padre o a una madre, no lo cuestiones ni lo apruebes: «Es tu decisión, y se respeta».

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "El rencor que más me cuesta cargar es con...". El que no pueda, "paso".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: las dos listas completas. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro — qué se renueva y qué se suelta.»

Hoy, antes de irte, busca a quien haya dicho «paso» dos días seguidos, o a quien haya tocado algo que excede al círculo. Dos minutos aparte. Y si hace falta, el equipo hoy mismo.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Junta | **Espejo** | Taller | Tribuna | Compromiso

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 17

EL TALLER

90 min

las dos listas y el caso de los dos compañeros

0:00	0:08	0:30	0:36	0:44	1:09	1:19
Apertura	Estudio de caso: los dos compañeros	Las dos hojas	El consejero hace la suya	Trabajo en cuaderno	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

CONSEJERO

«Taller largo. Primero un caso, con la técnica de mediación del manual, para que veamos los cuatro pasos funcionando en otros. Luego la hoja de la semana, que son dos: Arrancando las Malas Hierbas del Rencor — la lista de los daños que hice, y la de los que me hicieron. Es la misma hoja que la app guarda y la que voy a llevar con cada uno a la sesión con su familia.»

Estudio de caso: los dos compañeros

22 min

Estudio de caso, técnica del manual: se propone una historia y los equipos la analizan. Aquí se usa para practicar la mediación de conflictos (§5.5.3) con los cuatro pasos. Lee el caso dos veces. Equipos de cuatro.

CONSEJERO

«El caso. "Tomás y Andrés comparten cuarto. Hace un mes, Tomás le contó a otro hermano algo que Andrés le había dicho en confianza: que su esposa lo iba a dejar. Se supo en toda la casa. Andrés no le ha vuelto a hablar; le contesta feo a todos, y en la visita le gritó a su esposa por algo que no era con ella. Tomás dice que fue sin querer, que se le salió. Andrés dice que no hay perdón para eso."»

CONSEJERO

«En equipos de cuatro, doce minutos: hagan de mediadores. Cuatro pasos. Uno: ¿qué cuenta cada uno, completo? Dos: ¿cuál es la herida de Andrés, con nombre? ¿Y hay herida en Tomás? Tres: ¿qué reparación es posible, y cuál no? Cuatro: ¿esa relación se renueva o se suelta, y cómo? Y una pregunta más: ¿a quién le está cobrando Andrés lo que hizo Tomás?»

A los doce minutos, un vocero por equipo. Lo que suele salir: la herida es la confianza rota y la vergüenza; la reparación posible es que Tomás lo reconozca delante de quien lo supo, no solo delante de Andrés; la relación se puede renovar con una regla nueva o soltarse cambiando de cuarto — las dos son válidas; y Andrés le cobra a su esposa. Subraya eso último: es la segunda lista trabajando contra la primera.

Las dos hojas

6 min

Dibuja en el cuaderno del grupo dos tablas. Lista uno, LOS DAÑOS QUE HICE: NOMBRE · QUÉ HICE · QUÉ LE COSTÓ · REPARACIÓN POSIBLE (sí / no / cómo). Lista dos, LO QUE ME HICIERON: NOMBRE · QUÉ ME HIZO · QUÉ ME CUESTA CARGARLO · y cuatro casillas: CONTAR · NOMBRAR · OTORGAR · RENOVAR O SOLTAR.

CONSEJERO

«Dos listas. La primera: nombre, qué hice, qué le costó, y reparación posible — sí, no, o cómo; y donde no, qué cambio es la reparación. La segunda: nombre, qué me hizo, qué me cuesta cargarlo, y los cuatro pasos como casillas para marcar cuando se den. Hoy se marcan las dos primeras casillas de todos: contar y nombrar. Las otras dos se marcan cuando se decidan, aunque sea dentro de un año.»

El consejero hace la suya

8 min

Modelamiento, y hoy tiene que ser real: un renglón tuyo en cada lista, en voz alta. Si no puedes con uno tuyo, no modeles con uno ajeno: di que la lista es de cada quien y pasa al trabajo.

CONSEJERO

«Miren un renglón de cada lista. De la primera: a mi hermano; le dejé de hablar tres años por dinero; le costó que no estuve cuando nació su hija; reparación posible: sí, una llamada, y ya la hice. De la segunda: a mi padre; nos dejó; me cuesta que no confío en nadie que se quede; contar, sí; nombrar, sí — abandono; otorgar, todavía no; renovar o soltar, no sé. Así de honesto se llena.»

Trabajo en cuaderno

25 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Arrancando las Malas Hierbas del Rencor, con fecha. Lista uno: por lo menos tres nombres, con las cuatro columnas. Lista dos: por lo menos uno, con las tres columnas y las cuatro casillas — y marquen contar y nombrar. Veinte minutos. Si la lista uno es larga, no la terminen hoy: se sigue en la sesión individual. Si en la lista dos no hay nadie, pongan "todavía no lo veo", y es honesto.»

Camina por fuera, más despacio que otras semanas. Al que tiene la lista uno con diez nombres y la dos vacía, dile bajito: «¿Y a ti, quién?». Al que tiene la dos larga y la uno vacía: «¿Y tú, a quién?». Al que llora, silencio y quédate cerca. Al que no escribe, dictado — y esta semana, si prefiere dictarte a ti y no a un hermano, se respeta.

Compartir en parejas

10 min

CONSEJERO

«Con la pareja del martes, la que eligieron. Cada uno le lee al otro un solo renglón: el que quiera, de la lista que quiera. Y el otro: "Te escucho, hermano". Nada más.»

Plenaria y cierre

11 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, y hoy no se dicen nombres: solo un número. ¿Cuántos en la lista uno tienen reparación posible? Solo el número.»

Apunta los números sin nombres. Es el mapa de reparaciones del grupo.

CONSEJERO

«Guarden la hoja. Ésta se lleva a la sesión con su familia: no para leerla completa, sino para que ustedes sepan qué traen. El viernes sale de aquí el compromiso.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 17

LA TRIBUNA

80 min

el que sube a pie

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Gesto de casillas. Uno o dos apuntados — y esta semana, si nadie se apuntó, no fuerces: pasa tú.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el que sube a pie. La vez que fui a pedir perdón — a quién, cómo, qué pasó. O la vez que perdoné, y qué se me quitó de encima. O la sesión con mi familia de esta semana, si ya fue. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta el camino, no solo la llegada. Qué pensaste antes de tocar, qué dijiste, qué contestaron. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Y hoy, nada de crítica: solo eco y espejo.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto. Si se derrumba, el círculo sostiene; no lo apures ni un segundo.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando subió a pie?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras lo contaba?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí, más que nunca. Mañana cerramos el bloque: traigan las cuatro hojas del tercer bloque, y las dos listas.»

Hoy, dos minutos aparte con quien pasó, no mañana. Y con quien tuvo la sesión familiar esta semana y no pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 17

EL COMPROMISO

90 min

una reparación chica y un rencor soltado

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:20 Las cuatro hojas
0:30 Elegir la reparación y el rencor
0:45 Ronda del compromiso
1:05 Lo que me llevo del bloque
1:15 Servidor entrante y cierre
1:25 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con las hojas del bloque 3 y las dos listas.

CONSEJERO

«Cerramos la semana diecisiete y el tercer bloque. El compromiso es doble, uno por lista: una reparación chica hecha, y un rencor soltado con un gesto.»

El compromiso de esta semana

12 min

CONSEJERO leer tal cual

«Primero, de la lista uno: una reparación chica, a alguien alcanzable esta semana. Una carta entregada en la visita. Una palabra dicha a alguien de aquí. Un acto: devolver algo, cumplir algo que se debía, decir "te fallé en esto" sin "pero". No la reparación más grande de la lista: una que se pueda hacer. Y donde la reparación no es posible, el compromiso es escribir el cambio que la sustituye, y leérselo al consejero. Segundo, de la lista dos: un rencor soltado con un gesto. Escribir en un papel aparte lo que esa persona me hizo y lo que me cuesta cargarlo — completo —, y hacer algo con ese papel que signifique soltar: entregármelo cerrado a mí, guardarlo en un sobre cerrado en el cuaderno, o romperlo, cada quien decide. No es magia. Es marcar la casilla tres: otorgar. El cuerpo tarda en sentirlo; la decisión se toma hoy. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y una regla sola para esta semana: nadie busca a alguien de la lista uno si buscarlo le hace daño a esa persona, o si esa persona es violenta. Eso se decide conmigo, a solas, antes.»

Las cuatro hojas

10 min

CONSEJERO

«Diez minutos en silencio con las cuatro hojas del bloque: el traductor, el apilamiento, los veintiún días, las dos listas. Léanlas de corrido. Es el bloque de prepararse: pedir, sostener, decir que no, y perdonar.»

Silencio. Camina sin hablar.

Elegir la reparación y el rencor

15 min

CONSEJERO

«Quince minutos. Debajo de las listas, "Compromiso" con la fecha: el nombre de la reparación y qué voy a hacer; y el nombre del rencor y qué voy a hacer con el papel. Si la reparación es en la visita, escriban la frase tal cual, con los cuatro pasos de la semana catorce: vi, sentí, necesito, pido — y aquí, en vez de pedir: "te fallé en esto".»

Camina por fuera. Verifica que la reparación no sea a alguien violento o inalcanzable, y que la frase no tenga «pero». Al que elige el rencor más grande, ayúdalo a elegir uno que sí pueda soltar esta semana: «Ése tarda un año. ¿Cuál puedes hoy?».

Ronda del compromiso

20 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice el nombre de la reparación y qué va a hacer, y dice si el rencor lo entrega, lo guarda o lo rompe — sin decir de quién. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú, con los dos tuyos. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: reparación hecha o no hecha; rencor soltado o no. Y el papel, si me lo entregan, lo guardo cerrado y no lo leo.»

Lo que me llevo del bloque

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, de las cuatro semanas: "De este tercer bloque me llevo...".»

Apunta lo que sale: evaluación del bloque para la revisión mensual del plan.

Servidor entrante y cierre

10 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra — la primera del cuarto bloque.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 18.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos el tercer bloque: cuatro semanas de las palabras y la herida. Pedir sin exigir, un hábito chiquito, veintiún días de decir que no, y las dos listas. Fue el bloque de prepararse, y se nota: dos cuadrículas que siguen cada noche, y dos listas que nadie de aquí había escrito nunca. El cuarto bloque empieza el lunes y se llama el plan y la ola: el plan de vida, un día a la vez, la ola, y la familia como centinela. Es el bloque de actuar. Hoy nomás ya no podemos decir que no sabemos a quién le debemos, ni qué cargamos.»

Abrazo de paz, uno por uno. Hoy, más largo. Cierre de bloque: algo de la pared, con todos, si la casa lo permite.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44). Y hoy, la revisión mensual del Plan de consejería grupal: metas del bloque 3 cumplidas o no, y ajustes para el bloque 4.

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 17 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien escriba las dos listas, sepa qué reparación es posible, y llegue a la sesión familiar con una reparación hecha y un rencor soltado.
- Aspectos trabajados: revisión de las dos cuadrículas (totales del grupo); las dos listas y el camino de cuatro pasos; dos y cuatro con pareja elegida; el espejo (a quién dañé, qué no he perdonado, qué reparación es posible, qué se renueva o se suelta); estudio de caso «los dos compañeros» con mediación; Arrancando las Malas Hierbas del Rencor; tribuna; lectura de las cuatro hojas; compromiso doble.

- Resultados: quién dijo «paso» dos días y se buscó aparte; el mapa de reparaciones del grupo (números sin nombres); quién descubrió que le cobra a su familia lo que le hizo otro; cómo salió la mediación del caso; lo que dijo cada quien del bloque.
- Tareas: la reparación chica y el rencor soltado; las cuadrículas siguen.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 18, mi plan de vida; arranca el bloque 4. Revisión del plan.
- Reinserción social: las reparaciones hacia afuera (cartas, visitas) son actos de red; y las relaciones que se decidieron soltar —sin nombre en esta nota— se quitan del plan de egreso.
- Observaciones: cualquier relato que exceda al círculo (abuso, violencia grave, delito) — con nombre, qué se hizo, a quién se avisó; las reparaciones que no deben intentarse (persona violenta, daño a un tercero) — con nombre, para la sesión individual antes de la visita; y los papeles del rencor que te entregaron, guardados cerrados en el expediente grupal, sin leer.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la intervención familiar centrada en el perdón (sesión 17; Manual del Consejero §5.5.3 y Línea 7; Taller para Familiares). Materia prima que produce: Arrancando las Malas Hierbas del Rencor con las dos listas —la de los daños que hizo con reparación posible o no, y la de los que le hicieron con las cuatro casillas—, la reparación chica elegida con su frase de cuatro pasos, y el rencor que decidió soltar. Antes de la sesión familiar conviene revisar la lista uno a solas: qué de esa lista la familia sabe y qué no, y qué reparación la familia puede recibir sin que sea un golpe. Quien descubrió que le cobra a su familia lo que le hizo otro trae la clave de su fuego amigo: es lo primero que la sesión familiar puede aliviar. Y quien decidió soltar a un padre o a una madre necesita que la sesión individual lo acompañe sin aprobarlo ni cuestionarlo.

RC2L
ReConnect2Life

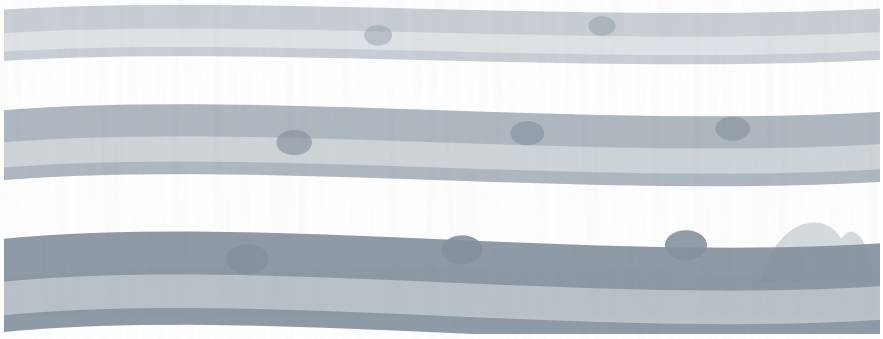
COMUNIDADES DE CONSEJERÍA

4

El plan y la ola — Acción

Plan de vida, un día a la vez, la ola, la familia centinela

Acompaña al libro IV — El Vaso y el Mercado



SEMANAS 18 A 21

18 Mi plan de vida

19 Un día a la vez

20 La ola

21 Mi familia como centinela

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 4 · EL PLAN Y LA OLA · ACCIÓN

18

Semana 18 de 24 · cinco juntas de consejería

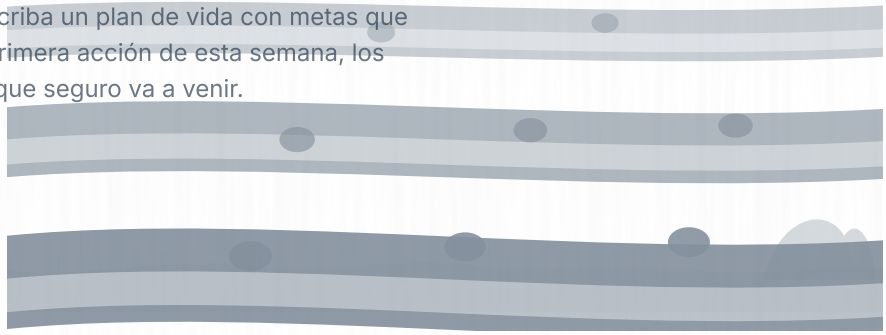
Mi plan de vida

Bloque 4 · El plan y la ola · Acción | Acompaña a la sesión 18 con el consejero (plan de vida) y a la comunidad de fe «El plan de conquista» | Capítulo 18 del libro: El Mapa de la Salida | Abre el bloque 4

Herramienta de la semana Mi Plan de Vida — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Tomo II (formato de plan de vida y guía del consejero de plan y metas de vida); Tratamiento Breve para Usuarios de Cocaína, tópico H (restablecimiento de metas y planes de acción); Manual de Terapia Individual, módulo «Metas de vida»; Programa de Satisfactores Cotidianos (metas por áreas de vida)

Objetivo de la semana que cada quien escriba un plan de vida con metas que se puedan medir, en cinco áreas, con la primera acción de esta semana, los recursos, las personas y el contratiempo que seguro va a venir.



DÍA 1 LA JUNTA | DÍA 2 EL ESPEJO | DÍA 3 EL TALLER | DÍA 4 LA TRIBUNA | DÍA 5 EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 18

LA JUNTA

80 min

un deseo no es un plan

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión triple, y va despacio: la reparación chica, hecha o no; el rencor, soltado o no — y si me lo entregaron, aquí está cerrado; y las dos cuadrículas, con el total del grupo. Sin juicio.»

Da la vuelta. Es la revisión más cargada del programa. A cada reparación hecha, un momento de silencio. Si alguien la hizo en la visita y cuenta qué contestaron, que lo cuente en una frase; si contestaron mal, la misma frase que siempre: «Se hizo. Lo que contesten no depende de ti». Los papeles del rencor, muéstralos cerrados y guárdalos delante del grupo. Luego los totales de las cuadrículas: tercer lunes.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Hoy empieza el cuarto bloque: el plan y la ola. Es el bloque de actuar. Y empieza por el plan. Pregunta para abrir, una frase: en un año quiero estar…»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«Todos aquí tienen deseos. Salir, recuperar a la familia, trabajar, no volver a esto. Y los manuales de este programa dicen una cosa sobre los deseos que hay que oír con calma: un deseo no es un plan. Un deseo es "quiero estar bien". Un plan es "el quince de marzo tengo trabajo, y el primer paso es hablar el jueves con mi cuñado". La diferencia no es de tamaño: es de forma. El deseo vive en la cabeza; el plan vive en un papel con fecha.

Los manuales piden que las metas tengan cinco cosas, y las vamos a decir en llano. Qué exactamente — no "mejorar con mi familia", sino "ver a mi hija cada quince días". Cómo sé que lo logré — algo que se pueda contar o ver. Que se pueda — con lo que tengo, no con lo que quisiera tener. Que importe — que sea mía, no de mi mamá ni del juez. Y para cuándo — una fecha. Cinco preguntas. Una meta que las pasa es una meta; la que no, es un deseo, y se afina hasta que pase.

Y el plan es de toda la vida, no solo de esto. Este programa mira cinco áreas, que la casa llama de un modo y aquí vamos a llamar en llano: el cuerpo, la cabeza, el corazón, el espíritu y la gente. Cuerpo: salud, sueño, comida, ejercicio. Cabeza: trabajo, estudio, dinero. Corazón: lo que siento y cómo lo manejo — todo el segundo bloque. Espíritu: lo que me sostiene por dentro, sea la fe, sea el servicio, sea lo que sea. Gente: la familia, la red, la pareja. Una meta por área. Cinco metas. No veinte.

Y en cada meta, cuatro cosas más, que son las de la tabla que la comunidad de fe usa esta misma semana: la primera acción — la de esta semana, no la del año—; los recursos que ya tengo — y aquí van las hojas de las diecisiete semanas: el círculo, los satisfactores, el hábito, el no—; las personas que me van a ayudar con esa meta; y el contratiempo que seguro va a venir. No "si viene": el que seguro viene. Porque el capítulo del libro de esta semana se llama El Mapa de la Salida, y cuenta de alguien que ya cumplió, y de una carta que no dice si hay agua. El plan que no dice qué hacer cuando no haya agua no es un plan.

Una cosa más, la más importante de esta semana: el plan de vida empieza el día que salgan, a la hora que salgan. Por eso una de las preguntas del espejo va a ser ésa: el primer día afuera, hora por hora. Porque la gente no vuelve a esto por el plan de un año: vuelve por el martes en que salió y no sabía qué hacer a las cinco de la tarde. El plan de vida se escribe de arriba hacia abajo —del año a la semana—, y se vive de abajo hacia arriba: de las cinco de la tarde del primer día en adelante.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, TOMO II

> *«La guía del consejero para el plan y metas de vida: favorecer que la persona se plantee metas en las distintas áreas de su vida, que sean específicas, medibles, alcanzables con sus recursos, importantes para ella y con fecha; que identifique la primera acción, los apoyos con que cuenta y los obstáculos que puede encontrar; y que revise el plan conforme avanza.»*

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: en un año, ¿qué quiero en el área de la gente? Una sola área hoy, la de la gente: quién quiero que esté, y cómo. Y díganlo como meta, no como deseo: que se pueda ver. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con una de un caso sin nombre, pasando las cinco preguntas en voz alta. Si alguien dice un deseo («recuperar a mi familia»), no lo corrijas: pregúntale «¿Cómo sabrías que ya?». Apunta las metas de gente en el cuaderno del grupo: se cruzan con la semana 21.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: el primer día afuera. Hora por hora, desde que salgo hasta que me duermo. ¿Qué hago a las cinco de la tarde? Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 18

EL ESPEJO

85 min

el primer día afuera

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Gesto de casillas.

CONSEJERO

«Ayer hicimos una meta de gente. Hoy miramos las cinco áreas, los recursos, el contratiempo seguro, y el primer día afuera. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: el plan que tenía a los quince años — qué quería ser, dónde quería estar— y qué pasó con ese plan. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Cada uno cuenta su primer día afuera, hora por hora, en un minuto. Y los otros tres le dicen a qué hora ven el hueco.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 3 es el contratiempo seguro: no dejes que nadie diga «ninguno». La 4 es la que da nombre al día: el primer día, hora por hora, y los huecos.

1. «¿Qué quiero en cada área, en un año? Cuerpo, cabeza, corazón, espíritu, gente. Una frase por área, y que se pueda ver.»

   > **SI NADIE HABLA** «Si alguien te viera en un año, ¿qué tendría que estar viendo para que digas "lo logré"?»

2. «¿Qué recursos tengo ya? Miren sus hojas: el círculo, los satisfactores, el hábito, el no, las frases nuevas. ¿Cuáles de esas cosas sirven para cuál meta?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué de lo que aprendiste aquí te sirve para el trabajo?»

3. «¿Qué contratiempo seguro va a venir? No "si": seguro. La primera quincena, la primera fiesta, el primer pleito, el primer no.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué te tumbó la última vez que saliste de algún lugar así, o de un intento?»

4. «El primer día afuera, hora por hora. ¿A qué hora está el hueco — la hora en que no sé qué hacer?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A qué hora consumías afuera? Ésa es la hora que hay que llenar.»

En la 3, si alguien dice «ninguno, ya cambié», es la frase de probar el autocontrol de la semana diez: «Gracias. El manual dice que el que no ve contratiempo es el que más lo necesita en el plan. ¿Cuál sería, si hubiera?». En la 4, apunta las horas de los huecos: casi siempre coinciden con las horas de consumo de la bitácora de la semana tres.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Mi hueco del primer día está a las… y lo voy a llenar con…".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz, y las hojas de las diecisiete semanas: vamos a hacer el plan. Tarea: dormirse con la pregunta tres — el contratiempo seguro, y qué haré.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 18

EL TALLER

90 min

el plan en una hoja

0:00	0:08	0:18	0:25	0:32	1:02	1:17
Apertura	Lluvia de ideas: cómo se sabe que una meta es de verdad	La tabla	El consejero hace una fila	Trabajo en cuaderno	Revisar en parejas con las cinco preguntas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno, lápiz, y las hojas anteriores.

CONSEJERO

«Taller largo. La hoja de la semana se llama Mi Plan de Vida, la misma que la app guarda y la que voy a llenar completa con cada uno en la sesión individual. Hoy se hace el borrador aquí, con las hojas de diecisiete semanas sobre la mesa, porque los recursos ya están escritos.»

Lluvia de ideas: cómo se sabe que una meta es de verdad

10 min

Lluvia de ideas del manual. Escribe en la pared: «Recuperar a mi familia». Pregunta al grupo qué le falta para ser meta. Lo que salga, apúntalo. Termina con las cinco preguntas en la pared.

CONSEJERO

«En la pared: "recuperar a mi familia". ¿Es meta o deseo? ¿Qué le falta? Digan.»

Suele salir: ¿cuál familia?, ¿cómo sabes que ya?, ¿para cuándo?, ¿depende de ti? Cierra con las cinco preguntas escritas: QUÉ EXACTAMENTE · CÓMO SÉ QUE YA · SE PUEDE · ME IMPORTA · PARA CUÁNDO. Y reescribe la meta con el grupo: «Ver a mi hija cada quince días a partir de abril». Ésa pasa.

La tabla

7 min

Dibuja en el cuaderno del grupo la tabla: cinco filas —CUERPO · CABEZA · CORAZÓN · ESPÍRITU · GENTE— y seis columnas: META (medible, con fecha) · PRIMERA ACCIÓN (esta semana) · RECURSOS QUE YA TENGO · PERSONAS · CONTRATIEMPO SEGURO · QUÉ HARÉ CUANDO VENGA.

CONSEJERO

«Cinco filas, las cinco áreas. Seis columnas: la meta que pasa las cinco preguntas; la primera acción, de esta semana; los recursos que ya tengo — de las hojas; las personas — del círculo; el contratiempo seguro; y qué haré cuando venga. Treinta casillas. Se llenan las que se puedan hoy; el resto en la sesión individual.»

El consejero hace una fila

7 min

Modelamiento: llena una fila completa en voz alta, con un caso sin nombre, mostrando cómo las hojas anteriores llenan las columnas de recursos y personas.

CONSEJERO

«Una fila, la de gente. Meta: ver a mi hija cada quince días a partir de abril. Primera acción: escribirle a su mamá esta semana, con los cuatro pasos, para pedir la primera visita. Recursos: el traductor de la semana catorce, el jardín de relaciones, el mensaje YO que ya le dije. Personas: mi hermana, que habla con la mamá de mi hija. Contratiempo seguro: que la primera vez me diga que no. Qué haré: aceptar el no sin pelear, y volver a pedir en un mes. Fíjense: casi todo estaba en las hojas.»

Trabajo en cuaderno

30 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Plan de Vida, con fecha. La tabla de cinco filas y seis columnas. Empiecen por la fila que más les importe, y pasen la meta por las cinco preguntas antes de seguir. Veinticinco minutos. Las hojas anteriores abiertas: de ahí salen los recursos y las personas. Y en cada fila, el contratiempo seguro no se deja vacío.»

Camina por fuera. Las trampas: metas que son deseos («estar bien»), primeras acciones que no son de esta semana («conseguir trabajo»), y contratiempos vacíos. Al que tiene la fila de espíritu vacía, no la fuerces con fe: «¿Qué te sostiene por dentro? Puede ser servir». Al que no escribe, dictado — y el plan se dicta completo, aunque tarde.

Revisar en parejas con las cinco preguntas

15 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro una fila completa, y el otro le hace las cinco preguntas, una por una: ¿qué exactamente?, ¿cómo sabes que ya?, ¿se puede?, ¿te importa?, ¿para cuándo? Si alguna no pasa, la afinan juntos. Siete minutos y cambian.»

Camina. Es el estudio de caso de la semana tres, aplicado al plan: el compañero como detective de la meta. Refuerza cada meta que pase las cinco.

Plenaria y cierre

13 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: mi primera acción de esta semana, de la fila que más me importa.»

Apunta las primeras acciones: son el compromiso del viernes, ya dicho en voz alta.

CONSEJERO

«Guarden la hoja con las demás. Esta hoja se termina conmigo en la sesión individual, y es la que se lleva el día del egreso. El viernes sale de aquí el compromiso.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 18

LA TRIBUNA

80 min

el mapa de la salida

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Gesto de casillas. Uno o dos apuntados — esta semana, si hay alguien que ya salió una vez de un lugar así y volvió, invítalo aparte desde el martes: su tribuna es la más útil del bloque.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el mapa de la salida. El que ya salió una vez y volvió: qué faltó en el plan, a qué hora se abrió el hueco, quién no estaba. O el que tiene un plan hoy y quiere leerlo al círculo. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: hechos con hora. El día que saliste, qué hiciste a las cinco. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "a mí no me va a pasar": eso es probar el autocontrol.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió a la hora del hueco?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras contaba qué faltó?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Y lo de hoy va al plan: el que oyó a qué hora se abre el hueco, que lo escriba en su columna de contratiempo. Mañana cerramos: traigan el plan.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Junta | Espejo | Taller | **Tribuna** | Compromiso

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 18

EL COMPROMISO

85 min

la primera acción, hecha

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Afinar la primera acción
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con el plan y las cuadrículas.

CONSEJERO

«Cerramos la semana dieciocho, la primera del bloque de actuar. Y como es el bloque de actuar, el compromiso es una acción: la primera del plan, hecha.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que el plan que no se empieza en la misma semana en que se escribe, se queda en la hoja. El compromiso: la primera acción de la fila que más importa, hecha de aquí al lunes. Una llamada, una carta, una cita pedida, un papel conseguido, una hora de algo. Hecha. Y dos cosas más: el plan leído conmigo en la sesión individual de esta semana, completo, para terminarlo juntos; y una meta contada a alguien de la familia en la visita — una sola, la que quieran, con fecha. Porque una meta que alguien de afuera conoce ya no es solo mía: tiene testigo. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y las cuadrículas siguen. Cuarta semana del hábito, tercera de los veintiún días. El lunes que entra se cierran las dos, y se cierran con número.»

Afinar la primera acción

12 min

CONSEJERO

«Diez minutos. En el plan, abajo, "Compromiso" con la fecha: la primera acción tal cual, con día; la meta que le voy a contar a la familia, tal cual; y la fecha de la sesión individual.»

Camina por fuera. Verifica que la primera acción sea de esta semana y dependa de la persona. Al que eligió «conseguir trabajo», ayúdalo a bajarla: «¿A quién le hablas esta semana para preguntar?».

Ronda del compromiso — 25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien lee su primera acción con su día, y la meta que le va a contar a la familia. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú, con una acción tuya de tu propio plan. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: acción hecha o no hecha; meta contada o no contada; y las dos cuadrículas, cerradas con su número.»

Lo que me llevo — 10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre — 15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 19.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana dieciocho. Esta semana convertimos deseos en metas, con las cinco preguntas; miramos el primer día afuera hora por hora; escribimos un plan de cinco áreas con recursos que ya estaban en nuestras hojas; y elegimos la primera acción. La semana que entra vamos a bajar el plan al tamaño de un día: un día a la vez, con satisfactores y con una forma de resolver problemas sin tirar la hoja. Y el lunes cerramos las dos cuadrículas. Hoy nomás ya no podemos decir que no sabemos qué queremos.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 18 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien escriba un plan de vida con metas medibles en cinco áreas, primera acción, recursos, personas y contratiempo.
- Aspectos trabajados: revisión triple (reparación, rencor, cuadrículas); las cinco preguntas y las cinco áreas; dos y cuatro; el espejo (metas por área, recursos, contratiempo seguro, primer día afuera); lluvia de ideas «recuperar a mi familia»; Mi Plan de Vida; revisión en parejas con las cinco preguntas; tribuna del que ya salió; compromiso de la primera acción.
- Resultados: cuántas reparaciones se hicieron y qué contestaron; los papeles del rencor guardados; totales de las cuadrículas (tercer lunes); las horas de los huecos del primer día (cópialas: van al plan de prevención de la semana 20); quién dijo «ningún contratiempo»; las primeras acciones de cada quien.
- Tareas: la primera acción; el plan leído en la sesión individual; la meta contada a la familia; las cuadrículas hasta el lunes.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 19, un día a la vez; cierre de las dos cuadrículas.
- Reinserción social: la fila de cabeza (trabajo, estudio, dinero) de cada plan es la base del programa de reinserción laboral del manual (§5.6); anota quién tiene meta de trabajo y cuál. Y las metas contadas a la familia son testigos de afuera.
- Observaciones: quien no encontró contratiempo seguro es prioridad de la semana 20; quien tiene la fila de espíritu vacía no está en falta — se respeta; y las horas de hueco que coinciden con la bitácora de la semana 3, con nombre, para la sesión individual.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el plan de vida (sesión 18; Manual del Consejero, Tomo II, guía de plan y metas de vida y formato de plan de vida; TBUC tópico H). Materia prima que produce: Mi Plan de Vida en borrador, con cinco filas y seis columnas, las metas ya pasadas por las cinco preguntas en parejas, la primera acción con día, el primer día afuera hora por hora con sus huecos, y el contratiempo seguro de cada área. La sesión individual termina el plan con el formato del manual, y conviene que cruce dos cosas: las horas de hueco con la bitácora de la semana 3 (suelen ser las mismas horas), y la fila de gente con el círculo de apoyo de la semana 4 y el jardín de la 11. Quien no pudo escribir contratiempo trae la frase «puedo con una» disfrazada de plan: es material para la semana 20 y para la sesión, no para el círculo.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 4 · EL PLAN Y LA OLA · ACCIÓN

19

Semana 19 de 24 · cinco juntas de consejería

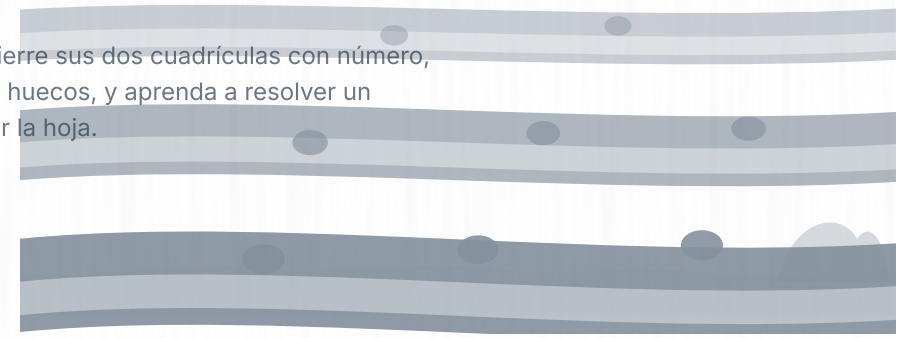
Un día a la vez

Bloque 4 · El plan y la ola · Acción | Acompaña a la sesión 19 con el consejero (satisfactores cotidianos y solución de problemas) y a la comunidad de fe «Los frutos del día de diario» | Capítulo 19 del libro: Moneda de Cambio

Herramienta de la semana Mi Banco de Satisfactores y El Taller del Jardinero — las mismas que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Programa de Satisfactores Cotidianos (actividades planeadas por día); Tratamiento Breve para Usuarios de Cocaína, tópico G (solución de problemas); Manual de Terapia Individual, módulo «Solución de problemas»; Manual del Consejero, Tomo II (guía de habilidades para la vida: definir el problema, buscar alternativas, valorar consecuencias, elegir, hacer, comprobar) y Línea 6 (estudio de caso)

Objetivo de la semana que cada quien cierre sus dos cuadrículas con número, tenga un banco de satisfactores para los huecos, y aprenda a resolver un problema de un día en seis pasos sin tirar la hoja.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 19

LA JUNTA

85 min

el día es la unidad

0:00	0:20	0:38	0:43	1:08	1:18
Apertura y cierre de las cuadrículas	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y cierre de las cuadrículas

20 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones. Hoy la revisión es más larga: se cierran las dos cuadrículas, y se cierra con calma.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión, y hoy es distinta. Primero lo de la semana: la primera acción del plan, hecha o no; la meta contada a la familia, contada o no. Vuelta rápida. Luego, las cuadrículas: hoy se cierran las dos. Cada quien dice su número del hábito, de treinta, y su número de los veintiún días, de veintiuno. Enseña las hojas. Y el total del grupo, en voz alta.»

Primera vuelta: acción y meta. Segunda vuelta: los números. Con la tuya primero. Cuando termine la vuelta, suma los dos totales del grupo y dilos despacio. Luego di esto, tal cual:

CONSEJERO leer tal cual

«Esos números no son calificación. No hay premio para el de treinta ni castigo para el de doce. Lo que hay es esto: hace cinco semanas ninguno de ustedes tenía nada que se sostuviera solo. Hoy cada quien tiene un número de días en que hizo una cosa de dos minutos sin que nadie lo obligara, y un número de días en que dijo que no delante de alguien que ofrecía. Los manuales dicen que eso se llama confianza en la propia capacidad, y que se construye exactamente así: con evidencia, no con discursos. El hábito sigue: ya no necesita cuadrícula, porque ya es hábito. Y el no también.»

Apunta los totales en el cuaderno del grupo. Es el cierre del reto que empezó en la semana 15 y en la 16, y la comunidad de fe celebra el suyo esta misma semana.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana bajamos el plan de vida al tamaño de un día. Pregunta para abrir, una frase: el problema que tengo enfrente hoy — hoy, no en la vida— es…»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«La semana pasada escribimos un plan de un año. Esta semana vamos a decir algo que parece contradecirlo y no lo hace: nadie vive un año. Uno vive días. El plan de un año se cumple o se cae en un martes cualquiera, a las cinco de la tarde, cuando se abre el hueco o cuando llega un problema. Por eso los grupos de ayuda mutua tienen una frase que todos aquí conocen: un día a la vez. No es resignación. Es la unidad correcta.

Un día tiene una forma, y la forma se puede armar. Tiene un ancla y un hábito pegado — ya lo tienen. Tiene por lo menos un rato que llena — el satisfactor. Y tiene, casi siempre, un problema: algo que no salió, alguien que no llegó, un dinero que no alcanzó, una noticia. Y aquí está lo que los manuales dicen que separa a los que se sostienen de los que no: no es que a unos les lleguen problemas y a otros no. Es qué hacen con el problema del día. Los que se sostienen lo resuelven o lo aguantan; los que no, lo consumen.

Para el hueco, esta semana vamos a hacer un banco. Se llama banco porque uno retira de él cuando necesita: una lista de cosas que llenan, ordenadas por lo que cuestan — las de dos minutos, las de quince, las de una hora—, con dónde y con quién. Cuando se abra el hueco a las cinco, uno no piensa: retira. Salen de la pared de la semana doce y del mapa de alegrías. Ya las conocen; ahora se ordenan para el día del hueco.

Para el problema, vamos a aprender seis pasos que los manuales enseñan y que caben en media hoja. Uno: decir el problema en una frase, con hechos, como cámara. Dos: tres alternativas, aunque dos sean malas. Tres: qué pasaría con cada una — lo bueno y lo malo. Cuatro: elegir una. Cinco: el primer paso, hoy. Seis: comprobar si funcionó, y si no, volver al dos. Seis pasos. Los que están acostumbrados a resolver consumiendo van a sentir que es lento. Es lento. Y funciona, porque el problema resuelto a las cinco no está a las once esperándolos en la cama.

El capítulo del libro se llama Moneda de Cambio, y cuenta de lo que marca una aguja y de once pastillas y de un renglón. Cada día uno cambia algo por algo: el hueco por un retiro del banco, el problema por seis pasos, o el día entero por el consumo. La comunidad de fe, esta semana, habla de los frutos del día de diario. Es lo mismo: no los frutos del año — los de hoy. Y cierra el reto de veintiún días que ustedes cerraron hoy con número.»

La lectura

5 min

TRATAMIENTO BREVE PARA USUARIOS DE COCAÍNA

«Solución de problemas: reconocer que hay un problema y describirlo con claridad; generar varias alternativas sin juzgarlas todavía; valorar las consecuencias de cada una; elegir la más conveniente; llevarla a cabo; y evaluar si funcionó. Se practica con problemas reales de la semana, no con ejemplos.»

Primera vuelta

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿cómo resuelvo yo los problemas? Los evito, exploto, los consumo, pido ayuda, los dejo crecer, los resuelvo... ¿Cuál es mi forma, y qué me ha costado? El que no quiera, "paso".»

Arranca tú. Apunta en el cuaderno del grupo las formas que salen: evitar, explotar, consumir, dejar crecer, pedir. No comentes.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: un problema que resolví bien, en la vida, sin consumir. Uno. Y cómo lo resolví. Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Junta | Espejo | Taller | Tribuna | Compromiso

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 19

EL ESPEJO

85 min

el problema de hoy

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Ya sin gesto de casillas: el hábito sigue sin cuadrícula.

CONSEJERO

«Ayer vimos cómo resolvemos. Hoy miramos el problema real de hoy, el satisfactor que nos ha salvado un hueco, y qué hacemos cuando el día no sale. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta las dos: un problema que resolví bien sin consumir — y cómo—, y uno que resolví consumiendo — y qué pasó después. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: el problema que tengo enfrente hoy, de verdad, chico o grande.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 es el problema real de hoy: los problemas que salgan se usan mañana en el taller, así que apúntalos. La 4 es la que separa el plan de vida del día real.

1. «¿Cómo resuelvo problemas, y de quién lo aprendí? En mi casa, ¿los problemas se hablaban, se gritaban, se tomaban, se dejaban?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué hacía tu papá cuando no alcanzaba el dinero?»

2. «¿Cuál es el problema que tengo enfrente hoy? El de hoy, el real. Dicho como cámara, en una frase.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué es lo que te quitó el sueño anoche?»

3. «¿Qué satisfactor me ha salvado un hueco en estas semanas? Una cosa de las que hago aquí que, cuando llegó el hueco, lo llenó.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué hiciste el día que más ganas tuviste y no pasó nada?»

4. «¿Qué hago cuando el plan de un día no sale — cuando no hice el hábito, no llegó la visita, se cayó algo? ¿Tiro la hoja, o sigo?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Cuántas veces has tirado todo por un día malo?»

En la 2, apunta los problemas reales, sin nombres: mañana se elige uno para el estudio de caso, y cada quien trabaja el suyo. En la 4, cuando alguien diga «tiro la hoja», recuerda la regla de las cuadrículas sin discurso: «Un no no borra los sí. Un día malo no borra la semana».

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "El problema que voy a resolver esta semana es...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz, y la hoja del mapa de alegrías: el banco y el taller. Tarea: dormirse con la pregunta dos — y pensar tres formas de resolverlo, aunque dos sean malas.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 19

EL TALLER

90 min

el banco y los seis pasos

0:00 Apertura	**0:08** Mi banco de satisfactores	**0:28** Los seis pasos en la pared	**0:34** Estudio de caso: un problema del grupo	**0:54** El taller del jardinero, con mi problema	**1:14** Compartir en parejas	**1:22** Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno, lápiz, y la hoja del mapa de alegrías de la semana doce.

CONSEJERO

«Taller largo, con dos hojas. Primero Mi Banco de Satisfactores: la lista para los huecos. Luego El Taller del Jardinero: los seis pasos para un problema real. Las dos son las mismas que la app guarda y las que miro con cada uno en la sesión individual.»

Mi banco de satisfactores

20 min

Dibuja en el cuaderno del grupo tres cajones: DE DOS MINUTOS · DE QUINCE · DE UNA HORA. Y al lado de cada uno: DÓNDE · CON QUIÉN.

CONSEJERO

«El banco. Tres cajones por lo que cuestan: cosas de dos minutos, de quince, de una hora. En cada uno, por lo menos tres cosas, con dónde y con quién. Salen del mapa de la semana doce y de la pared. La regla: que se puedan hacer aquí adentro hoy, y afuera el día que salgan — o dos versiones, una para cada lado. Quince minutos. Título: Mi Banco de Satisfactores, con fecha.»

Camina por fuera. El cajón de dos minutos es el que más importa: es el del hueco de las cinco. Al que lo tiene vacío, ayúdalo: respirar, un vaso de agua, salir al patio, hablarle a alguien, el hábito de la cuadrícula. Al que no escribe, dictado.

Los seis pasos en la pared

6 min

Escribe en la pared: 1 EL PROBLEMA EN UNA FRASE · 2 TRES ALTERNATIVAS · 3 QUÉ PASA CON CADA UNA · 4 ELIJO · 5 PRIMER PASO HOY · 6 COMPRUEBO.

CONSEJERO

«Los seis pasos, del manual. Uno: el problema en una frase, como cámara. Dos: tres alternativas, y se vale que dos sean malas — la de consumir se puede escribir, para verla. Tres: qué pasa con cada una, lo bueno y lo malo. Cuatro: elijo una. Cinco: el primer paso, hoy. Seis: compruebo, y si no funcionó, vuelvo al dos.»

Estudio de caso: un problema del grupo

20 min

Estudio de caso, técnica del manual: se propone un problema y los equipos lo trabajan. Elige uno de los problemas reales de ayer, de alguien que acepte que se use (pregúntale antes, a solas). Si nadie, usa uno de la casa: un turno que nadie quiere, una visita que se cruza con la junta. Equipos de cuatro.

CONSEJERO

«El caso, real, de un hermano que aceptó que lo usemos, sin decir quién. "Le avisaron que su mamá está enferma y no tiene permiso para salir hasta dentro de tres semanas. No sabe cómo está ella, y su hermana no le contesta." En equipos de cuatro, doce minutos: los seis pasos. Y en el paso dos, escriban también la alternativa de consumir, para ver qué pasa con ella en el paso tres.»

A los doce minutos, un vocero por equipo. Lo que suele salir: pedir una llamada supervisada, escribir una carta que alguien lleve, pedir al consejero que averigüe, esperar tres semanas, o consumir. En el paso tres, la de consumir sale con lo bueno («se me olvida un rato») y lo malo («no sé nada de ella y además pierdo el permiso»). Subraya que escribirla no la fortalece: la debilita, porque se ve.

El taller del jardinero, con mi problema

20 min

CONSEJERO

«Ahora el suyo. Título: El Taller del Jardinero, con fecha. Los seis pasos con el problema de la pregunta dos de ayer. El paso cinco tiene que ser de hoy o de mañana. Quince minutos. Y si el problema es más grande que la hoja, se escribe la parte que sí cabe: la parte de hoy.»

Camina por fuera. Al que se traba en el paso dos, dale la regla: «Dos malas y una que sea. ¿Cuál es la peor?». Al que llega al cinco con algo que no depende de él, bájalo: «¿Qué haces tú, hoy?». Al que no escribe, dictado.

Compartir en parejas

8 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro su paso cuatro y su paso cinco: lo que eligió y lo que hace hoy. Y el otro le hace una sola pregunta: "¿Y si no funciona?". Y se contesta con el paso seis.»

Plenaria y cierre

8 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: mi paso cinco, lo que hago hoy o mañana.»

CONSEJERO

«Guarden las dos hojas. El viernes vemos si el paso cinco se dio. Y yo se las pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 19

LA TRIBUNA

80 min

el hueco que llené

0:00	0:08	0:13	0:28	0:43	0:58	1:10
Apertura	El tema de hoy	Primer testimonio	El eco y el espejo	Segundo testimonio	El eco y el espejo	Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el hueco que llené. Un día, aquí o afuera, en que se abrió el hueco o llegó el problema, y lo resolví sin consumir — con qué, con quién, cómo. O al revés: el problema chico que resolví consumiendo y se volvió grande. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta el día con hora, y los pasos que diste aunque no supieras que eran pasos. Al grupo: el eco sobre lo que sintió a la hora del hueco; el espejo sobre lo que vieron.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando el hueco se abrió?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él cuando contó cómo lo llenó?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan el banco y el taller, y díganme si el paso cinco ya se dio.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 19

EL COMPROMISO

85 min

un problema resuelto y tres retiros

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Revisar el paso cinco y elegir los retiros
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con el banco y el taller.

CONSEJERO

«Cerramos la semana diecinueve. El compromiso es de un día a la vez: un problema resuelto con los seis pasos, y tres retiros del banco en la semana.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que la solución de problemas se aprende con problemas reales, y que los satisfactores cuentan cuando se hacen. El compromiso: primero, el problema del taller, con el paso cinco dado y el paso seis comprobado — funcionó o no; si no, el paso dos otra vez, escrito. Segundo, tres retiros del banco en la semana, de aquí al lunes, marcados con el día y con qué hueco llenaron. Uno de los tres, de dos minutos, en el momento en que se abra un hueco de verdad. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y una cosa sobre las cuadrículas que cerramos el lunes: no se abren otras. El hábito sigue, y el no sigue, sin hoja. Si alguien quiere seguir marcando, que marque; pero el compromiso ya no es la casilla. Ya son ustedes.»

Revisar el paso cinco y elegir los retiros

12 min

CONSEJERO

«Diez minutos. En el taller, marquen si el paso cinco ya se dio — miércoles o jueves— y qué pasó. Si no, hoy es el día. Y en el banco, marquen con una raya los tres retiros que van a hacer esta semana, con el día. Abajo, "Compromiso" con la fecha.»

Camina por fuera. Al que ya dio el paso cinco y no funcionó, ayúdalo a volver al dos ahí mismo: es el paso seis funcionando, y hay que decirlo así.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice su paso cinco —dado o no— y sus tres retiros con día. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: paso seis comprobado; tres retiros o los que hayan sido; y el que llenó un hueco de verdad con uno de dos minutos, lo cuenta.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 20.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana diecinueve. Esta semana cerramos dos cuadrículas con número, bajamos el plan de vida al tamaño de un día, hicimos un banco para los huecos, y resolvimos un problema real en seis pasos sin tirar la hoja. La semana que entra es la que todo el programa estuvo preparando: la ola. Qué hacer cuando llega la urgencia con toda su fuerza — y qué hacer si un día la ola gana. Hoy nomás ya no podemos decir que un día malo nos tira todo.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 19 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien cierre sus cuadrículas con número, tenga un banco para los huecos, y resuelva un problema en seis pasos.
- Aspectos trabajados: cierre de las dos cuadrículas con los números de cada quien y del grupo; revisión de la primera acción y la meta contada; el día como unidad, el banco y los seis pasos; dos y cuatro; el espejo (cómo resuelvo, el problema de hoy, el satisfactor que salvó un hueco, qué hago cuando no sale); Mi Banco de Satisfactores; estudio de caso con los seis pasos; El Taller del Jardinero; tribuna; compromiso doble.
- Resultados: los números finales de las cuadrículas de cada quien (cópialos al expediente individual: son evidencia de autoeficacia); las formas de resolver del grupo; los problemas reales de la semana (sin nombres); cómo trabajó el grupo la alternativa de consumir en el caso; los cajones de dos minutos de cada quien.
- Tareas: el paso cinco y seis; tres retiros.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 20, la ola.
- Reinserción social: los satisfactores del banco que tienen versión de afuera son el plan del primer día; y los problemas reales que involucran a la familia (permisos, noticias) se coordinan con la Línea 7.
- Observaciones: quien cerró con números muy bajos en las dos cuadrículas no falló: no encontró el ancla — se revisa en la sesión individual, no en el círculo; y el problema real que se usó como caso, con nombre, para darle seguimiento personal.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la sesión de satisfactores cotidianos y solución de problemas (sesión 19; Programa de Satisfactores Cotidianos; TBUC tópico G; Terapia Individual). Materia prima que produce: los números finales de las dos cuadrículas —el hábito de treinta días y los veintiún días de no—, que son la evidencia más sólida de autoeficacia que el programa produce y conviene reflejar en la nota individual; Mi Banco de Satisfactores con los tres cajones, en especial el de dos minutos; y El Taller del Jardinero con un problema real en seis pasos, con el paso cinco dado. El problema real de cada quien suele tocar a la familia o a un permiso: la sesión individual puede resolver lo que el círculo no. Y quien resolvió su problema con la alternativa de consumir en la cabeza y lo escribió, hizo lo que el manual pide: verla para que pierda fuerza.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 4 · EL PLAN Y LA OLA · ACCIÓN

20

Semana 20 de 24 · cinco juntas de consejería

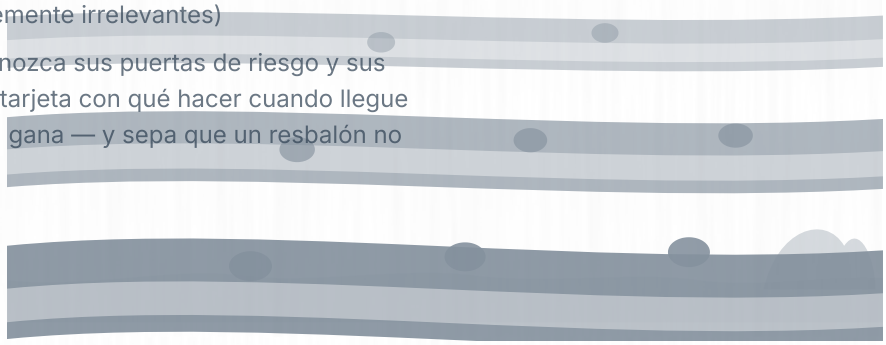
La ola

Bloque 4 · El plan y la ola · Acción | Acompaña a la sesión 20 con el consejero (prevención de recaídas y manejo de urgencias) y a la comunidad de fe «La ola que pasa y la mano que sostiene» | Capítulo 20 del libro: El Tsunami

Herramienta de la semana Mi ancla en la tormenta: la Zona SOBRIA — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Programa de Recaídas (las ocho situaciones de riesgo; el resbalón que no es caída); Manual del Consejero, Tomo II (guía del consejero de prevención de recaídas: tarjeta PARE y tarjeta protectora; anticipar, distraerse, alejarse, rehusarse, cambiar de actividad, pedir ayuda, respirar) y Línea 5 §5.6 (plan de prevención de recaídas); Tratamiento Breve para Usuarios de Cocaína, tópico F (decisiones aparentemente irrelevantes)

Objetivo de la semana que cada quien conozca sus puertas de riesgo y sus señales de alerta, tenga en el bolsillo una tarjeta con qué hacer cuando llegue la ola, y otra con qué hacer si un día la ola gana — y sepa que un resbalón no es una caída.



DÍA 1 LA JUNTA | DÍA 2 EL ESPEJO | DÍA 3 EL TALLER | DÍA 4 LA TRIBUNA | DÍA 5 EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 20

LA JUNTA

85 min

la ola y el tsunami

0:00	0:15	0:35	0:40	0:47	1:10	1:20
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Los tiempos del grupo	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: el paso seis del problema — funcionó o no, y si no, el paso dos otra vez— y los tres retiros del banco. Y el que llenó un hueco de verdad con uno de dos minutos, lo cuenta en una frase. Sin juicio.»

Da la vuelta. Cuando alguien cuente que llenó un hueco real con un retiro de dos minutos, detente: «Ése es el banco funcionando». Es exactamente la habilidad de esta semana, ya en uso.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana es la que todo el programa venía preparando. Pregunta para abrir, una frase: la última vez que llegó la ola con toda su fuerza fue…»

La plática

20 min

Lee la plática completa, con calma. Es larga: son diez minutos. Léela entera.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«En la semana ocho dijimos que el antojo es una ola: sube, llega a un pico, baja. Y varios de ustedes lo comprobaron con su letra: "tardó veinte minutos", "tardó media hora". Hoy vamos a hablar de la ola grande. La que llega con toda la fuerza, cuando uno menos la espera, y que en el libro de esta semana se llama El Tsunami. Y vamos a hablar de lo que los manuales llaman prevención de recaídas, que no es "no volver a consumir": es saber por dónde entra la ola, ver la señal antes, tener qué hacer cuando llega, y saber qué hacer si un día gana.

Por dónde entra. El manual de recaídas dice que hay ocho puertas, y todas las hemos tocado en estas semanas. Las emociones desagradables: la tristeza, el enojo, el miedo, el aburrimiento. El malestar físico: el dolor, el no dormir. Las emociones agradables: la fiesta, el "me lo merezco". Probar el autocontrol: "voy a ver si aguanto". La urgencia: las ganas que llegan solas. El conflicto con otros: el pleito. La presión social: el que ofrece. Y el tiempo agradable con otros: la reunión donde todos consumen. Ocho puertas. Nadie tiene las ocho abiertas igual; cada quien tiene dos o tres por donde siempre entra. Esta semana cada quien va a saber cuáles son las suyas.

La señal antes. El capítulo del libro empieza con una señal que nadie leyó. Así es la ola grande: casi nunca llega sin avisar, pero el aviso es chico y uno no lo lee. Dejar de venir a la junta. Dejar de hablarle al nombre del margen. Empezar a guardar dinero "por si acaso". Tomar el camino que pasa por la esquina "porque es más corto". Los manuales llaman a esas últimas decisiones aparentemente sin importancia: cada una sola no es nada, y juntas son el camino a la ola. Uno no decide consumir el sábado; decide el martes pasar por ahí. Esta semana vamos a escribir las señales de cada quien, y quién las ve — porque uno mismo es el último en verlas.

Qué hacer cuando llega. Una tarjeta. Los manuales le llaman tarjeta PARE y dicen que se lleva en el bolsillo, escrita a mano, con cinco cosas: respirar; nombrar — "es la ola, baja en veinte minutos"; salir de donde estoy; hablarle a un nombre; y retirar del banco. Y las frases nuevas de la semana diez, y las del piloto lento de la ocho. Todo en una tarjeta que cabe en la mano, porque cuando la ola llega, uno no piensa: lee.

Y qué hacer si gana. Esto es lo más importante que van a oír en veinticuatro semanas, así que lo digo despacio. Un resbalón no es una caída. Si un día, afuera, la ola gana y uno consume una vez, eso no borra veinte semanas. No borra el hábito, ni el no, ni las hojas. Lo que convierte un resbalón en caída no es el consumo: es la frase que viene después. "Ya para qué." "Ya lo eché a perder." "Ya soy el de antes." Esa frase es la mala hierba más peligrosa de todas, y los manuales tienen un nombre para lo que hace. Por eso hay una segunda tarjeta, la protectora: qué hago en la hora siguiente a un resbalón. Parar ahora. Decir "fue una vez, no es todo". Hablarle al nombre. Volver al grupo al día siguiente. Y contarlo aquí, sin vergüenza, porque aquí un resbalón contado es un aprendizaje y un resbalón escondido es el principio del tsunami.

La comunidad de fe, esta semana, hace su tarjeta de la ola y habla de la mano que sostiene. Aquí hacemos dos tarjetas, y la mano es el nombre del margen. En el libro, once hombres se juntan para una hora. Eso es este círculo cuando uno de ustedes esté en la ola: once hombres para una hora.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, TOMO II

«La guía de prevención de recaídas: que la persona identifique los riesgos que se pueden presentar al egreso; enliste y ensaye qué hacer ante el antojo — anticipar, usar la tarjeta PARE y la tarjeta protectora, distraerse, alejarse, rehusarse con firmeza, cambiar de actividad, pedir ayuda, expresar lo que siente, respirar, hacer ejercicio, estar con la familia, ir al grupo; y que esté preparada para enfrentar una recaída sin abandonar su recuperación: detener el consumo, analizarla, y restablecer la meta.»

Los tiempos del grupo

7 min

Saca el cuaderno del grupo y lee en voz alta los tiempos de bajada del antojo que apuntaste en la semana 9, y los recursos del renglón dos de la semana 3. Sin nombres. Es la evidencia del grupo, con su propia letra, de que la ola baja.

CONSEJERO

«Antes de la vuelta, les leo algo que ustedes mismos dijeron hace once semanas, cuando apuntamos cuánto tardaba en bajar el antojo. Escuchen: ...»

Lee los tiempos. Luego los recursos. Cierra: «Eso no lo dice el manual. Lo dijeron ustedes».

Primera vuelta

23 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: de las ocho puertas, ¿cuál es la mía? La más abierta. Y si pueden, la segunda. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú. Apunta en el cuaderno del grupo cuántos nombraron cada puerta: es el mapa de riesgo del grupo, y es lo que el manual pide para el plan de prevención. No comentes. Si alguien dice «ninguna, ya no me da», es la puerta cuatro: «Gracias. Ésa se llama probar el autocontrol, y es una de las ocho».

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: la señal que nadie leyó. La última vez que la ola ganó, ¿qué dejé de hacer días antes? ¿Qué decisión "sin importancia" tomé? Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 20

EL ESPEJO

85 min

la señal que nadie leyó

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer supimos nuestras puertas. Hoy miramos las señales de antes, las decisiones sin importancia, y qué haríamos en la hora siguiente si un día la ola gana. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta. Y hoy, la pregunta cuatro se contesta aunque no guste.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: la última vez que la ola ganó, qué señal hubo antes — qué dejé de hacer, a quién dejé de ver, qué decisión chica tomé días antes. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: la decisión "sin importancia" que me llevó la última vez. Pasar por ahí, guardar dinero, aceptar el aventón, ir a la fiesta "nomás un rato".»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 y la 3 son el mapa de señales del grupo: apúntalas. La 4 es la tarjeta protectora en borrador, y es la que nadie quiere contestar porque suena a rendirse. No lo es: díselo antes de lanzarla.

1. «¿Cuáles son mis dos o tres puertas, y cuándo se abren? A qué hora, en qué día, con quién.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Tus puertas coinciden con las horas de hueco de la semana pasada?»

2. «¿Qué señales doy antes de la ola? Qué dejo de hacer, qué empiezo a hacer, cómo me pongo. ¿Y quién las ve antes que yo?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué te dijo alguien de tu familia la semana antes de la última vez, y no le hiciste caso?»

3. «¿Qué decisión "sin importancia" me llevó la última vez? La chica. La que no parecía nada.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Por qué calle te fuiste ese día?»

4. «Si un día, afuera, la ola gana y consumo una vez: ¿qué hago en la hora siguiente? No "ya para qué": qué hago.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A quién le hablas primero? ¿Qué le dices?»

Antes de la 4, di tal cual: «Esta pregunta no es planear consumir. Es lo contrario: es quitarle a la ola su segunda parte. El que tiene plan para la hora siguiente no se hunde». En la 4, si alguien dice «no va a pasar», es la puerta cuatro otra vez: «Ojalá. ¿Y si pasa?». Apunta lo que salga: es la tarjeta protectora de mañana.

Ronda de cierre — 10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Mi señal de alerta es... y la ve...".»

Tarea y cierre — 5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno, lápiz, y dos pedazos de cartón o de papel grueso del tamaño de la mano: vamos a hacer las dos tarjetas. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro. Solo con esa.»

Consigue hoy con el servidor el material de las tarjetas: cartón, papel grueso, lo que haya. Dos por persona.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 20

EL TALLER

90 min

las dos tarjetas

0:00 Apertura	**0:08** La hoja: puertas, señales, quién las ve	**0:26** La tarjeta PARE	**0:44** Dramatización: la ola	**1:04** La tarjeta protectora	**1:16** Compartir en parejas	**1:22** Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno, lápiz, y los dos cartones por persona.

CONSEJERO

«Taller largo, y hoy salen con dos tarjetas en el bolsillo. La hoja de la semana se llama Mi ancla en la tormenta: la Zona SOBRIA, la misma que la app guarda y la que voy a terminar con cada uno en la sesión individual como plan de prevención. La hoja se queda en el cuaderno; las tarjetas se llevan encima.»

La hoja: puertas, señales, quién las ve

18 min

Dibuja en el cuaderno del grupo tres partes: MIS PUERTAS (tres, con cuándo) · MIS SEÑALES DE ALERTA (tres, con quién las ve) · MIS DECISIONES SIN IMPORTANCIA (dos).

CONSEJERO

«La hoja. Título: Mi ancla en la tormenta, con fecha. Tres partes. Mis puertas: las dos o tres de las ocho, con cuándo se abren. Mis señales de alerta: tres cosas que hago o dejo de hacer antes de la ola, y al lado de cada una, quién la ve — un nombre de aquí y uno de afuera. Mis decisiones sin importancia: las dos que me han llevado. Quince minutos.»

Camina por fuera. Al lado de cada señal tiene que haber un nombre: si no hay quién la vea, no sirve de nada. Al que no tiene nombre de afuera, la semana que entra lo trabaja con la familia. Al que no escribe, dictado.

La tarjeta PARE

18 min

Escribe en la pared la tarjeta modelo, del manual, en cinco renglones cortos. Luego cada quien copia la suya en el primer cartón, a mano, con sus nombres y sus frases.

CONSEJERO

«La tarjeta PARE. En el primer cartón, a mano, cinco renglones, cortos, que se lean en diez segundos. Uno: RESPIRO — tres completas. Dos: NOMBRO — "es la ola; baja en veinte minutos" — y pongan su tiempo, el que apuntaron. Tres: SALGO — de donde estoy, tres pasos. Cuatro: LE HABLO A — un nombre de aquí y uno de afuera, con teléfono si lo tienen. Cinco: RETIRO — un satisfactor de dos minutos del banco. Y abajo, chiquito, su frase nueva de la tapa y la frase del piloto lento. Título: PARE.»

Camina. Que cada tarjeta tenga los cinco renglones con datos propios, no copiados de la pared. Que quepa en la mano. Que se lea sin lentes.

Dramatización: la ola

20 min

Dramatización, técnica del manual: se representa la situación de riesgo y se verifica cómo responde la persona. Un voluntario hace de sí mismo en su puerta más abierta —descríbela él—; otro hace del que ofrece, o de la situación. El primero usa la tarjeta, de verdad, leyéndola. Dos o tres rondas con voluntarios distintos.

CONSEJERO

«Vamos a ver la ola. Un hermano nos dice su puerta —dónde, cuándo, con quién— y la representamos. Y cuando la ola llegue, él saca la tarjeta y hace los cinco renglones, leyéndolos. Delante de todos. Con el reloj: vamos a ver cuánto tarda en salir de ahí.»

Cada ronda, cronometra desde que la ola «llega» hasta que el hermano sale y «le habla» al nombre (otro hermano hace del nombre y contesta). Di el tiempo en voz alta: «Cuarenta segundos». Refuerza cada tarjeta usada completa. Si alguien se congela con la tarjeta en la mano, no lo rescates: «Lee el renglón uno». Casi siempre arranca.

La tarjeta protectora

12 min

Escribe en la pared la segunda tarjeta, del manual, en cuatro renglones. Cada quien copia la suya en el segundo cartón.

CONSEJERO

«La tarjeta protectora. Segundo cartón, cuatro renglones. Es para la hora siguiente a un resbalón, si un día pasa. Uno: PARO AHORA — no sigo. Dos: FUE UNA VEZ, NO ES TODO — y aquí ponen su frase, la que le contestarían a "ya para qué". Tres: LE HABLO A — el mismo nombre. Cuatro: MAÑANA VUELVO AL GRUPO — y lo cuento. Título: SI RESBALÉ. Esta tarjeta no es permiso: es el bordo del que habla el libro. Lo que impide que un resbalón se vuelva tsunami.»

Camina. El renglón dos es el que importa: que cada quien tenga su respuesta a «ya para qué» escrita con su letra.

Compartir en parejas

6 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro su tarjeta PARE completa, en voz alta, en diez segundos. Y el otro toma el tiempo.»

Plenaria y cierre

8 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, el renglón dos de la tarjeta protectora, tal cual: lo que le contesto a "ya para qué".»

Apunta las frases: son las más importantes del cuaderno del grupo.

CONSEJERO

«Las dos tarjetas van en el bolsillo desde hoy. La hoja se queda en el cuaderno y la terminamos en la sesión individual. El viernes se enseñan las tarjetas.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 20

LA TRIBUNA

80 min

la ola que pasó

0:00 Apertura	**0:08** El tema de hoy	**0:13** Primer testimonio	**0:28** El eco y el espejo	**0:43** Segundo testimonio	**0:58** El eco y el espejo	**1:10** Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados. Esta semana, si hay alguien que haya tenido un resbalón en un intento anterior y esté dispuesto a contar la hora siguiente, su tribuna vale por diez pláticas: invítalo aparte.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: la ola que pasó. La vez que la ola llegó con todo y bajó — qué hice mientras bajaba. O la vez que ganó, y qué pasó en la hora siguiente: la frase que me dije, y si hubo alguien. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta la ola con reloj — cuánto duró, qué hiciste en cada minuto. Y si ganó, la hora siguiente, sin adornos. Al grupo: el eco sobre lo que sintió en el pico; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "a mí no me va a pasar".»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió en el pico de la ola?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él cuando contó la hora siguiente?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: tarjetas en el bolsillo, y la hoja.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó — y si contó un resbalón, hoy mismo.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 20

EL COMPROMISO

85 min

dos tarjetas en el bolsillo, leídas a dos personas

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Las tarjetas, revisadas
0:28 Ronda del compromiso
0:53 Lo que me llevo
1:03 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con las dos tarjetas y la hoja.

CONSEJERO

«Cerramos la semana veinte. El compromiso es que las tarjetas dejen de ser cartón y sean plan: en el bolsillo, leídas a dos personas, y ensayadas una vez con la pareja de ensayo.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que el plan de prevención sirve cuando la gente alrededor lo conoce, porque uno es el último en ver su propia señal. El compromiso, en tres partes. Una: las dos tarjetas en el bolsillo todos los días, y el lunes se enseñan. Dos: la tarjeta PARE leída completa a dos personas — el nombre de aquí, y el nombre de afuera en la visita, o por carta si no viene. Que sepan que están en la tarjeta, y qué les toca hacer si les hablo. Tres: un simulacro con la pareja de ensayo: él hace la ola, yo saco la tarjeta y hago los cinco renglones, con reloj. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y una cosa para la semana que entra: la tarjeta que le lean a la familia en la visita es el principio de lo que vamos a hacer con ellos la semana veintiuno. Léanla completa. Que sepan qué señales ver.»

Las tarjetas, revisadas

10 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Revisen las dos tarjetas: que los cinco renglones y los cuatro estén completos, con nombres y con su tiempo. Si un nombre no tiene teléfono y lo tienen, pónganlo. Y en la hoja, abajo, "Compromiso" con la fecha y los dos nombres a los que se la van a leer.»

Camina por fuera. Que las tarjetas estén completas y legibles. Al que no tiene nombre de afuera, no lo dejes sin: «¿Quién del círculo de adentro? ¿Quién del medio?». Si de verdad no hay nadie, el nombre de afuera es el del consejero o el del grupo de ayuda mutua más cercano, y eso se anota para la semana 23.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien saca la tarjeta PARE, la lee en voz alta —diez segundos—, y dice a quién se la va a leer afuera. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú, con tu propia tarjeta: el consejero también tiene olas. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: tarjetas en el bolsillo, leídas a dos, y el tiempo del simulacro.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

17 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 21.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana veinte. Esta semana supimos por qué puerta entra la ola, qué señal damos antes y quién la ve, hicimos una tarjeta para cuando llegue y otra para si un día gana, y oímos a hermanos contar cómo baja. Y aprendimos lo más importante de las veinticuatro semanas: un resbalón no es una caída; la frase de después sí. La semana que entra vamos a sentar a la familia en la muralla: qué señales ver, qué hacer y qué no hacer, cuando estemos afuera. Hoy nomás ya no podemos decir que no sabemos qué hacer cuando llegue.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 20 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien conozca sus puertas y señales, tenga las dos tarjetas en el bolsillo, y sepa que un resbalón no es una caída.
- Aspectos trabajados: revisión del problema y los retiros; las ocho puertas, las señales, las decisiones sin importancia, el resbalón y la frase de después; lectura de los tiempos del grupo; dos y cuatro; el espejo (puertas, señales y quién las ve, decisiones sin importancia, la hora siguiente); Mi ancla en la tormenta; la tarjeta PARE; dramatización de la ola con reloj; la tarjeta protectora; tribuna; compromiso de las tarjetas leídas a dos.
- Resultados: el mapa de riesgo del grupo (cuántos por puerta; cópialo: es el plan de prevención grupal que pide el manual); las señales de alerta de cada quien y quién las ve (con nombres: son la red de alerta); los tiempos del simulacro; las frases contra «ya para qué» (cópialas todas); quién no tiene nombre de afuera.
- Tareas: tarjetas en el bolsillo, leídas a dos, simulacro con reloj.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 21, mi familia como centinela.
- Reinserción social: quien no tiene nombre de afuera en la tarjeta es prioridad absoluta para la semana 23 y para vincularlo con un grupo de ayuda mutua antes del egreso; y las tarjetas leídas a la familia son el arranque de la Línea 7 en prevención.
- Observaciones: quien dijo «ninguna puerta» o «no va a pasar» es la puerta cuatro y necesita la sesión individual esta semana; quien contó un resbalón anterior en la tribuna, con nombre, para reforzar en privado que lo contó; y el plan de prevención de cada quien se termina en la sesión individual con el formato del manual (§5.6).

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la prevención de recaídas y el manejo de urgencias (sesión 20; Recaídas; Manual del Consejero, guía de prevención de recaídas y plan de prevención §5.6; TBUC tópico F). Materia prima que produce: Mi ancla en la tormenta con las puertas, las señales y quién las ve, y las decisiones sin importancia; la tarjeta PARE y la tarjeta protectora con nombres y tiempos propios; el tiempo del simulacro; y la frase de cada quien contra «ya para qué». La sesión individual completa el plan de prevención con el formato del manual, cruzando las puertas con las horas de hueco de la semana 18 y las situaciones de la bitácora de la semana 3. Quien no tiene nombre de afuera en la tarjeta no puede egresar sin que se le construya uno: es la prioridad de las cuatro semanas que quedan. Y el que respondió «no va a pasar» tiene su plan de prevención más frágil que el que contó un resbalón: el manual lo llama probar el autocontrol, y se trabaja en privado.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 4 · EL PLAN Y LA OLA · ACCIÓN

21

Semana 21 de 24 · cinco juntas de consejería

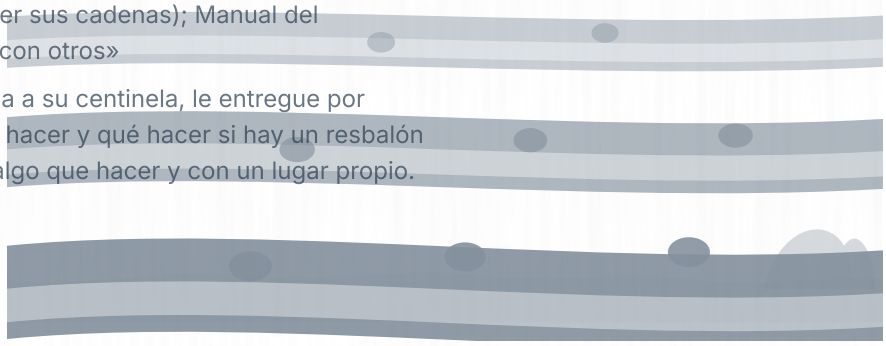
Mi familia como centinela

Bloque 4 · El plan y la ola · Acción | Acompaña a la sesión 21 con el consejero (intervención familiar centrada en la prevención de recaídas) y a la comunidad de fe «El centinela de mi muralla» | Capítulo 21 del libro: La Red de Seguridad | Cierra el bloque 4

Herramienta de la semana Mi Plan de Apoyo Familiar y Ensayo de Conversación Clave — las mismas que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 7 §7.3 y §7.4 (estilos de afrontamiento familiar; actividades de apoyo de la familia al plan de consejería); Taller para Familiares y Otros Significativos (análisis funcional de la conducta de consumo de mi familiar; ayudar a mi familiar a romper sus cadenas); Manual del Programa de Recaídas, sesión «Conflicto con otros»

Objetivo de la semana que cada quien elija a su centinela, le entregue por escrito qué señales ver, qué decir, qué no hacer y qué hacer si hay un resbalón — y que la familia salga de la sesión con algo que hacer y con un lugar propio.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 21

LA JUNTA

80 min

el centinela no es el vigilante

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: las tarjetas en el bolsillo — sáquenlas—, leídas a dos personas, y el tiempo del simulacro. Vuelta rápida. Y el que se la leyó a la familia, en una frase: qué dijeron. Sin juicio.»

Da la vuelta. Que todos saquen las tarjetas a la vez: es la imagen del grupo con su plan en la mano. Apunta los tiempos del simulacro. Lo que la familia dijo al oír la tarjeta es el arranque de esta semana: apúntalo con nombre.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana cerramos el bloque de actuar con la familia en la muralla. Pregunta para abrir, una frase: hoy, cuando mi familia sospecha algo, lo que hace es...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«En la semana veinte dijimos que uno es el último en ver su propia señal. Y dijimos que al lado de cada señal tiene que haber un nombre: alguien que la vea. Esta semana ese nombre se convierte en un papel firmado por los dos, y la familia se sienta en la muralla. Pero hay que decir primero qué es un centinela y qué no, porque la mayoría de las familias ya han sido vigilantes durante años, y eso no funcionó.

El vigilante revisa bolsillos, huele, cuenta el dinero, pregunta "¿ya?", y cuando ve algo, regaña, amenaza, o se calla y se lo guarda. Todos aquí lo han vivido, y todos saben lo que produce: pleito, mentira, y más ganas. El manual describe tres formas de familia — la que tolera, la que controla, la que se retira — y ninguna de las tres es centinela. El centinela hace otra cosa, y la hace porque se la enseñaron. Ve la señal que acordaron — no la que a él le parece: la que está en el papel. Y dice una frase acordada: no "ya andas otra vez", sino "veo que llevas tres días sin ir al grupo; ¿cómo estás?". Y no hace tres cosas que también están en el papel: no regaña, no tapa, no paga. Y si hay un resbalón, sabe qué hacer, porque también lo acordaron: no drama, no "ya para qué", hablar al consejero o al grupo. Eso es un centinela. Alguien que tiene instrucciones, no sospechas.

El manual dice que la familia sale de una sesión con actividades de apoyo al plan: cosas concretas que puede hacer. Esta semana, la actividad es el pacto. Y hay una cosa más que el manual pide y que aquí hay que decir con claridad: la familia también necesita su propio lugar. Su propio taller, su propio grupo, su propia hoja. Porque el centinela que no tiene dónde bajarse la carga se convierte en vigilante en dos semanas. Al firmar el pacto, la familia también firma que va a atenderse ella.

El libro de esta semana se llama La Red de Seguridad, y cuenta de las tres que subieron y de lo que se puso adentro. La comunidad de fe habla del centinela de la muralla, el que ve venir al enemigo y avisa — no el que pelea solo. Ése es el papel de la familia afuera: ver y avisar. Pelear la ola es de ustedes, con la tarjeta. Avisar es de ellos, con el pacto. Y el que no tiene familia que pueda sentarse en la muralla, tiene un nombre de afuera, o va a tener uno antes de salir: eso es de la semana veintitrés. Esta semana, el pacto se hace con quien haya.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 7

«Las actividades de apoyo de la familia al plan de consejería son acciones concretas que la familia acuerda con el consejero y con la persona: qué observar, cómo comunicarlo, qué evitar, y a quién acudir. La familia también necesita orientación y atención propia para no cargar con lo que no le corresponde.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿quién de mi familia puede ser centinela — y quién no, aunque quiera? El que puede ver sin regañar. Nombre. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con un caso sin nombre. Apunta quién nombró a alguien y quién no tiene a nadie: los que no tienen son la lista de la semana 23. No comentes. Si alguien nombra a la persona que lo controla, no lo corrijas: «Gracias. Mañana vemos qué le toca aprender».

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: la frase. La que quiero que mi centinela me diga cuando vea la señal — y la que no quiero oír nunca más. Mañana las ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 21

EL ESPEJO

85 min

lo que quiero que me digan

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer elegimos al centinela. Hoy miramos qué señal mía puede ver él que yo no, qué frase quiero oír, y qué le pido que haga y no haga si resbalo. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: qué hace hoy mi familia cuando sospecha — y qué me gustaría que hiciera en vez de eso. Las dos. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: la frase que no quiero volver a oír de mi familia. Tal cual.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 es la señal que solo la familia ve: suele ser algo del cuerpo o del humor que la persona no nota. La 3 y la 4 son el pacto en borrador: apunta las frases.

1. «¿Quién es mi centinela, y qué le toca aprender? Si tolera: a no tapar. Si controla: a no revisar. Si se retiró: a volver a mirar.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué hace esa persona hoy que tendría que dejar de hacer para poder ser centinela?»

2. «¿Qué señal mía puede ver mi familia antes que yo? Algo que ellos notan y yo no: cómo me pongo, qué dejo de hacer, cómo hablo.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué te ha dicho tu mamá que "ya te conoce" — y tenía razón?»

3. «¿Qué frase quiero que me diga el centinela cuando vea la señal? Y ¿cuál no quiero oír nunca más?»

   > **SI NADIE HABLA** «"¿Cómo estás?" en vez de "¿ya?" — ¿cuál es tu versión?»

4. «Si un día resbalo afuera: ¿qué le pido a mi familia que haga — y qué le pido que no haga? Con los cuatro pasos: vi, sentí, necesito, pido.»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué hizo tu familia la última vez, y qué hubieras necesitado?»

En la 1, si alguien dice «mi centinela soy yo solo», no lo dejes ahí: «Uno es el último en ver su señal. ¿Quién de afuera, aunque sea el nombre de la tarjeta?». En la 4, si alguien pide a la familia «que no le diga a nadie», no lo corrijas en el círculo: es para la sesión individual, porque esconder el resbalón es el principio del tsunami.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "La frase que quiero oír de mi centinela es...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz: el pacto, y vamos a ensayar la conversación para proponérselo. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro — lo que pido y lo que no.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 21

EL TALLER

90 min

el pacto y la conversación para proponerlo

0:00 Apertura	**0:08** Las seis partes del pacto	**0:16** El consejero llena uno	**0:24** Trabajo en cuaderno: mi plan de apoyo familiar	**0:46** Ensayo de conversación clave	**1:12** Compartir en parejas	**1:20** Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno y lápiz.

> **CONSEJERO**
>
> «Taller largo. Dos hojas. Primero Mi Plan de Apoyo Familiar: el pacto, en seis partes. Luego el Ensayo de Conversación Clave: la conversación para proponérselo al centinela, y la del momento en que el centinela dice la frase. Las dos son las que la app guarda y las que voy a llevar a la sesión con su familia.»

Las seis partes del pacto

8 min

Dibuja en el cuaderno del grupo el pacto en seis partes: 1 MI CENTINELA (nombre) · 2 LAS SEÑALES QUE VE (tres) · 3 LO QUE DICE (la frase acordada) · 4 LO QUE NO HACE (tres) · 5 SI RESBALO (dos pasos) · 6 SU PROPIO LUGAR (dónde se atiende él o ella). Y abajo, dos firmas.

> **CONSEJERO**
>
> «El pacto. Seis partes. Uno: mi centinela, con nombre. Dos: las tres señales que él va a ver — de la hoja de la semana veinte, las que él puede ver. Tres: lo que dice cuando las vea — la frase acordada, tal cual. Cuatro: lo que no hace — tres cosas, de las que hoy hace. Cinco: si resbalo — dos pasos: qué hace él, y a quién le habla. Seis: su propio lugar — dónde se atiende él o ella: el taller de familias de la casa, un grupo de familiares, lo que haya. Y abajo, dos firmas: la mía y la suya. Se firma en la sesión con la familia, o en la visita.»

El consejero llena uno

8 min

Modelamiento: llena las seis partes en voz alta con un caso sin nombre, mostrando que el centinela puede ser alguien del círculo del medio que aprende, y que el punto seis no es opcional.

CONSEJERO

«Miren uno. Centinela: mi hermana, la que me regaña — está en el círculo del medio, y le toca aprender. Señales: dejo de contestarle el teléfono; me pongo callado en las comidas; empiezo a pedir dinero prestado. Lo que dice: "Veo que llevas días sin contestar; ¿cómo estás?". Lo que no hace: no me revisa, no me da dinero, no le dice a mi mamá. Si resbalo: me dice "fue una vez", y le habla al consejero al día siguiente. Su lugar: el taller de familias de los sábados. Dos firmas.»

Trabajo en cuaderno: mi plan de apoyo familiar

22 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Plan de Apoyo Familiar, con fecha. Las seis partes. Las señales salen de la hoja de la semana pasada; la frase, de la pregunta tres de ayer; lo que no hace, de la pregunta uno. Quince minutos. Y el punto seis no se deja vacío: si no saben dónde se atiende la familia en esta casa, me preguntan.»

Camina por fuera. Verifica que las señales sean visibles para el centinela (no «cuando pienso en consumir»: eso no se ve). Que la frase no tenga «¿ya?». Que lo que no hace sea lo que hoy hace de verdad. Al que no tiene centinela de familia, el centinela es el nombre de afuera de la tarjeta, y el punto seis se llena con «el grupo de ayuda mutua al que voy a ir» — que es de la semana 23. Al que no escribe, dictado.

Ensayo de conversación clave

26 min

Juego de roles, técnica del manual. Dos ensayos, en parejas nuevas. El primero: proponer el pacto al centinela, con los cuatro pasos de la semana catorce. El segundo: el momento en que el centinela ve la señal y dice la frase, y uno responde sin pelear.

CONSEJERO

«Dos ensayos. El primero: proponer el pacto. Uno hace de sí mismo y le propone el pacto a su centinela con los cuatro pasos: "vi que llevas años cuidándome como puedes; siento que no te lo he puesto fácil; necesito que me veas de otra forma; te pido que leamos esto juntos". El otro hace de centinela, y hace lo que esa persona haría de verdad — incluso desconfiar. Cinco minutos y cambian.»

Camina. Corrige solo el «tú» disfrazado y el pacto propuesto como reclamo. Refuerza cada propuesta con los cuatro pasos completos.

CONSEJERO

«Segundo ensayo. Es un martes cualquiera, afuera. El centinela ve una señal del pacto y dice la frase acordada. Y el que la oye tiene que hacer lo más difícil de esta semana: no pelear. Contestar "gracias por decírmelo" y decir la verdad — "sí, ando mal; estoy en la ola". Cinco minutos y cambian.»

Camina. Aquí sale el piloto rápido: «¿y tú qué?», «ya empezaste». Cada vez que alguien conteste «gracias por decírmelo», refuérzalo en voz alta. Al terminar, pregunta al círculo qué fue más difícil: proponer el pacto, o aceptar la frase cuando la dicen. Casi siempre, aceptarla.

Compartir en parejas

8 min

CONSEJERO

«En las mismas parejas. Cada uno le lee al otro la parte tres y la cuatro de su pacto: lo que dice y lo que no hace. Y el otro: "Te escucho, hermano".»

Plenaria y cierre

10 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: mi punto seis — dónde se va a atender mi centinela.»

Apunta. Si varios no saben, es tarea tuya: averigua hoy qué tiene la casa para familias y díselo el viernes.

CONSEJERO

«Guarden las dos hojas. El pacto se firma en la sesión con la familia o en la visita. El viernes sale de aquí el compromiso.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 21

LA TRIBUNA

80 min

la vez que vieron la señal y no supieron qué hacer

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados. Esta semana algunos ya tuvieron la sesión con la familia: si alguno quiere contar cómo fue el pacto, hoy es el día.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: la vez que mi familia vio la señal y no supo qué hacer. Qué vieron, qué hicieron —regañar, tapar, callarse—, y qué pasó. O la mano que sostuvo: la vez que alguien de afuera hizo lo correcto sin que nadie le enseñara. O la sesión con la familia de esta semana, si ya fue. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta las dos partes — lo que ellos hicieron y lo que tú hiciste con eso. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "tu familia hizo mal": ellos no sabían.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando su familia no supo qué hacer?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras lo contaba?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio — 15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo — 12 min

Igual.

Cierre — 10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos el bloque: traigan las cuatro hojas del cuarto bloque y el pacto.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó. Y con quien tuvo la sesión familiar esta semana y no pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 21

EL COMPROMISO

90 min

un pacto con dos firmas

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Las cuatro hojas
0:28 Revisar el pacto
0:38 Ronda del compromiso
1:00 Lo que me llevo del bloque
1:10 Servidor entrante y cierre
1:22 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con las hojas del bloque 4 y el pacto.

CONSEJERO

«Cerramos la semana veintiuno y el cuarto bloque. El compromiso de esta semana es un papel con dos firmas.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«El manual dice que la familia sale de la sesión con algo que hacer. El compromiso: el pacto propuesto al centinela con los cuatro pasos —en la sesión con la familia, o en la visita, o por carta si no viene— y firmado por los dos. Si el centinela no puede firmar esta semana porque no viene, se cumple igual con la carta enviada y con mi firma; la suya se junta cuando venga. Y el que no tiene familia: el pacto se firma con el nombre de afuera, y si no lo hay todavía, conmigo — y en la semana veintitrés lo pasamos a un nombre de verdad. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y el punto seis: les digo hoy dónde se atiende la familia en esta casa, para que lo escriban con nombre y día.»

Di lo que averiguaste: el taller de familias, el día, la hora, quién lo da. Si la casa no tiene nada, dilo también, y di qué hay cerca: un grupo de familiares, un centro de la ciudad. El punto seis no puede quedar en blanco.

Las cuatro hojas

10 min

CONSEJERO

«Diez minutos en silencio con las cuatro hojas del bloque: el plan de vida, el banco y el taller, las dos tarjetas y el ancla, el pacto. Léanlas de corrido. Es el bloque de actuar, con su letra.»

Silencio. Camina sin hablar.

Revisar el pacto

10 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Revisen las seis partes del pacto, llenen el punto seis con lo que acabo de decir, y abajo, "Compromiso" con la fecha y cómo se lo van a proponer: sesión, visita o carta.»

Camina por fuera. Verifica el punto seis en cada hoja.

Ronda del compromiso

22 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice su centinela, lee la frase acordada, y dice cómo le va a proponer el pacto. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: pacto propuesto o no, firmado por uno o por dos.»

Lo que me llevo del bloque

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, de las cuatro semanas: "De este cuarto bloque me llevo...".»

Apunta lo que sale: evaluación del bloque para la revisión mensual del plan.

Servidor entrante y cierre

12 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra — la primera del último bloque.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 22.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos el cuarto bloque: cuatro semanas del plan y la ola. Un plan de vida en cinco áreas, un día a la vez con banco y seis pasos, dos tarjetas en el bolsillo, y un pacto con la familia en la muralla. Fue el bloque de actuar, y se nota en el bolsillo. El último bloque empieza el lunes y se llama soltar sin abandonar: lo que me gusta hacer, mi red, y el egreso. Tres semanas. Hoy nomás ya no podemos decir que nadie afuera sabe qué ver.»

Abrazo de paz, uno por uno. Cierre de bloque: algo de la pared, con todos.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44). Y hoy, la revisión mensual del Plan de consejería grupal: metas del bloque 4 cumplidas o no, y ajustes para el bloque 5 — que es el del egreso.

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 21 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien elija a su centinela y le entregue por escrito el pacto, y que la familia salga con algo que hacer y un lugar propio.
- Aspectos trabajados: revisión de las tarjetas (con lo que dijo la familia al oírlas); centinela vs. vigilante; dos y cuatro; el espejo (quién y qué le toca aprender, la señal que solo ellos ven, la frase, qué hacer si resbalo); Mi Plan de Apoyo Familiar en seis partes; ensayo de la propuesta y de la frase; tribuna; lectura de las cuatro hojas; compromiso del pacto con dos firmas.
- Resultados: quién tiene centinela de familia y quién no (con nombre: la lista para la semana 23); los estilos que tienen que aprender (para el taller de familias); las frases acordadas; cómo respondió el grupo cuando el centinela dijo la frase en el ensayo; el punto seis de cada quien; lo que dijo cada quien del bloque.
- Tareas: el pacto propuesto y firmado.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 22, lo que me gusta hacer; arranca el bloque 5. Revisión del plan.
- Reinserción social: los pactos firmados son la red de alerta del egreso; los centinelas son los otros significativos que la Línea 7 pide involucrar; y el punto seis de cada pacto es la lista de familias para el taller de la casa.

- Observaciones: quien pidió a su familia «que no le diga a nadie» si resbala — con nombre, para la sesión individual; quien no tiene a nadie afuera — con nombre, prioridad absoluta de las tres semanas que quedan; y lo que la casa tiene o no tiene para familias, para decírselo al director.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña la intervención familiar centrada en la prevención de recaídas (sesión 21; Manual del Consejero, Línea 7 §7.3-7.4; Taller para Familiares). Materia prima que produce: Mi Plan de Apoyo Familiar con las seis partes —en especial las señales que solo la familia ve y lo que el centinela deja de hacer—, el Ensayo de Conversación Clave, y la frase acordada. La sesión con la familia es donde el pacto se firma: conviene que el consejero lea con la familia los puntos cuatro y seis, porque «lo que no hace» es lo que más cuesta a una familia que lleva años vigilando, y «su propio lugar» es lo que el manual pide para que no cargue. Quien no tiene a nadie afuera es la prioridad de la semana 23, y no egresa sin un nombre. Y el punto seis de cada pacto, junto, es la lista de familias que la casa tiene que atender.

RC2L
ReConnect2Life

COMUNIDADES DE CONSEJERÍA

5

Soltar sin abandonar — Mantenimiento

Lo que me gusta, mi red, el egreso

Acompaña al libro V — El Alquimista y el Heterus

SEMANAS 22 A 24

22 Lo que me gusta hacer

23 Dadores y tomadores

24 El egreso

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 5 · SOLTAR SIN ABANDONAR · MANTENIMIENTO

22

Semana 22 de 24 · cinco juntas de consejería

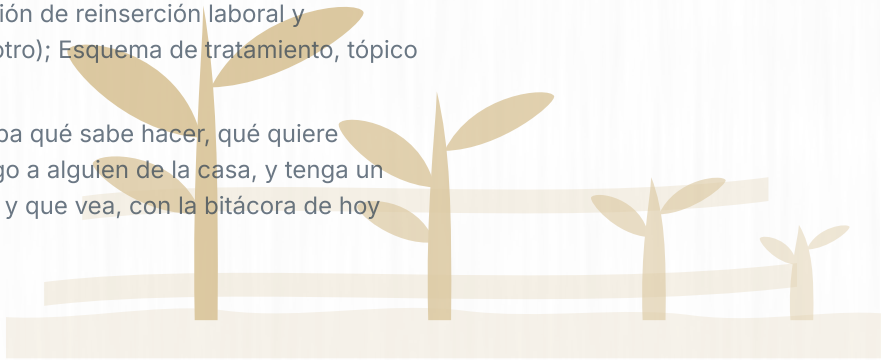
Lo que me gusta hacer

Bloque 5 · Soltar sin abandonar · Mantenimiento | Acompaña a la sesión 22 con el consejero (intereses y actividades alternativas; reevaluación del análisis funcional) y a la comunidad de fe «Los talentos salen del hoyo» | Capítulo 22 del libro: Semillas de Silicio | Abre el bloque 5

Herramienta de la semana Mi Mapa de Nuevos Caminos — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Programa de Satisfactores Cotidianos (habilidades sociales y recreativas; desarrollo de intereses y actividades alternativas); Manual de Terapia Individual, módulo «Habilidades sociales y recreativas»; Manual del Consejero, Línea 5 §5.6 (programa de acción de reinserción laboral y educativa) y Línea 6 (altruismo: ser útil a otro); Esquema de tratamiento, tópico 8 (reevaluación del análisis funcional)

Objetivo de la semana que cada quien sepa qué sabe hacer, qué quiere retomar y qué quiere aprender, enseñe algo a alguien de la casa, y tenga un dato concreto de dónde hacerlo afuera — y que vea, con la bitácora de hoy junto a la de la semana 3, cuánto cambió.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 22

LA JUNTA

80 min

las horas vacías

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: el pacto. Propuesto o no, firmado por uno o por dos. Vuelta rápida, y el que quiera, una frase: qué dijo el centinela al leerlo. Sin juicio.»

Da la vuelta. Cada pacto con dos firmas es un momento: «Dos firmas». Cada pacto con una, igual: «Una firma; la otra llega». Apunta quién lo firmó conmigo por no tener a nadie: son los de la semana que entra.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Hoy empieza el último bloque: soltar sin abandonar. Tres semanas. Y empieza por las horas vacías. Pregunta para abrir, una frase: si tuviera una tarde libre afuera, sin nada que hacer, haría...»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«El capítulo del libro de esta semana empieza con dos palabras que van a ser el problema más grande del egreso, más que la esquina y más que la familia: las horas vacías. Afuera, esto ocupaba horas. Conseguir, usar, recuperarse, esconder, volver a conseguir. Cuando eso se va, las horas se quedan. Y una hora vacía a las cinco de la tarde, en una casa donde ya no hay junta ni rol ni servidor, es la puerta más ancha de las ocho. El banco de satisfactores llena huecos de dos minutos. Las horas vacías se llenan con otra cosa: con lo que uno hace.

Los manuales de este programa dedican un tema a eso y lo llaman actividades alternativas. Y dicen algo más que "busca un pasatiempo": dicen que la persona que sale necesita una identidad nueva, y que la identidad se hace de lo que uno hace. Fíjense en cómo se presenta la gente: "soy albañil", "soy el que arregla las motos", "soy el del equipo de los domingos". Nadie se presenta como "soy el que ya no consume". Eso no es una identidad; es una ausencia. Esta semana vamos a buscar la presencia: el que hace algo.

Y no hay que buscar lejos. En la semana seis, cuando hicimos las caras, cada quien dijo algo bueno que no enseña a nadie: algo que sabe hacer. En la semana doce, cada quien escribió lo que hacía antes de esto y dejó de hacer. Y todas estas semanas, aquí adentro, cada quien ha hecho cosas: el que cocina, el que corta el pelo, el que arregla lo que se descompone, el que le enseñó a leer a otro. Ahí está el mapa. Tres caminos: retomar lo que hacía, aprender lo que quiero, y servir o trabajar con lo que sé. El manual del consejero tiene un apartado sobre la reinserción al trabajo y al estudio, y dice que se planea antes de salir, con pasos concretos, no el día que uno sale.

La comunidad de fe, esta semana, lee la parábola de los talentos y hace la asamblea de la carpintería: cada quien enseña lo que sabe. Aquí vamos a hacer lo mismo el miércoles: cada uno le enseña cinco minutos a otro algo que sabe hacer. Porque enseñar es la forma más rápida de descubrir que uno tiene algo. Y el libro dice una cosa más, y hay que decirla: no alcanza para todos, porque cuesta. Los cursos cuestan, los talleres cuestan, las herramientas cuestan. Por eso el mapa de esta semana tiene una columna que dice cuánto, y otra que dice qué sí hay gratis o cerca. Un camino nuevo con un dato concreto vale más que diez sueños.

Y una cosa más, del esquema de tratamiento de esta casa. En la semana tres hicimos la bitácora: antes, durante y después. Esta semana la volvemos a hacer, con un momento de estas semanas, y la ponemos junto a la de entonces. Es lo que el esquema llama reevaluación: mirar, con la propia letra, qué cambió en el antes. Casi siempre cambió más de lo que uno cree.»

La lectura

5 min

PROGRAMA DE SATISFACTORES COTIDIANOS

«Habilidades sociales y recreativas: la persona identifica actividades que le gustan o le gustaron, que no impliquen consumo y que pueda hacer con otros; planea cómo empezarlas —dónde, cuándo, con quién, cuánto cuesta—; y las inicia antes de terminar el tratamiento, para que al egreso ya sean parte de su semana.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: ¿qué sé hacer que nadie de aquí sabe? Con las manos, con la cabeza, con la gente. Un oficio, una maña, un talento. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú con lo tuyo. Apunta en el cuaderno del grupo lo que sale: es el catálogo de la asamblea del miércoles, y varios se van a enseñar entre ellos. Si alguien dice «nada», el servidor suele saber que sí: pídele un gesto, y si no, pregúntale: «¿Qué te han pedido que hagas aquí, más de una vez?».

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: cómo me presentaría afuera, en una frase que empiece con "soy el que...". Y una cosa que quisiera aprender. Mañana lo ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 22

EL ESPEJO

85 min

soy el que

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer dijimos qué sabemos hacer. Hoy miramos quién queremos ser afuera, qué cambió en nuestra bitácora, y qué nos impide y qué sí hay. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: lo que sé hacer con las manos, y lo que quisiera aprender — y quién me lo podría enseñar, aquí o afuera. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: "Soy el que..." — cómo me presentaría afuera, sin mencionar esto.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 es la identidad; la 3 es la reevaluación del análisis funcional, que se termina mañana con la hoja; la 4 es la de los costos, y hay que dejar que salga el «no hay» para contestarlo con «qué sí hay».

1. «¿Qué actividad me daría identidad afuera? La que, si la hiciera cada semana, me haría "el que...". ¿Y la hacía antes, o sería nueva?»

   > SI NADIE HABLA «¿Qué te gustaría que dijeran de ti en la colonia, en un año?»

2. «"Soy el que..." — díganlo. Y ¿qué me falta para que sea verdad afuera: un lugar, una herramienta, una persona, un papel?»

   > SI NADIE HABLA «¿Cuál es el primer paso, y cuánto cuesta?»

3. «Reevaluación: si hoy hiciera la bitácora de la semana tres — antes, durante, después— con un momento de estas semanas en que llegaron las ganas, ¿qué cambió en el antes? ¿Qué hay hoy que no había entonces?»

   > SI NADIE HABLA «¿Qué hiciste "en lugar de" la última vez, que hace cinco meses no hubieras hecho?»

4. «¿Qué me impide — cuesta, no hay, me da miedo, no sé dónde? ¿Y qué sí hay: gratis, cerca, con alguien que conozco?»

   > SI NADIE HABLA «¿Qué hay en tu colonia que nunca has pisado: una cancha, un taller, una iglesia con grupo, una biblioteca?»

En la 3, cuando alguien diga qué cambió en el antes, subráyalo: es la evidencia del tratamiento, con su letra. Apunta lo que sale. En la 4, apunta los «no hay» y los «sí hay»: mañana el grupo se los cruza. Si alguien dice que no hay nada en su colonia, pregunta al círculo: alguien conoce la colonia de alguien.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Soy el que...", tal cual.»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz, y algo para enseñar: cada quien va a enseñarle cinco minutos a otro lo que sabe hacer. Traigan lo que necesiten. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro — qué sí hay.»

Avisa al servidor qué materiales pueden hacer falta mañana: tijeras, una olla, una herramienta, papel. La asamblea de la carpintería necesita cosas en la mano.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Junta | **Espejo** | Taller | Tribuna | Compromiso

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 22

EL TALLER

90 min

la asamblea de la carpintería

0:00	0:08	0:38	0:45	0:51	1:11	1:21
Apertura	La asamblea: cada uno enseña	El mapa de nuevos caminos	El consejero hace el suyo	Trabajo en cuaderno	La bitácora de hoy junto a la de entonces	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno, lápiz, y lo que cada quien trajo para enseñar. Y la bitácora de la semana tres, abierta.

CONSEJERO

«Taller largo, y hoy empieza haciendo. Primero la asamblea: cada quien enseña cinco minutos. Luego la hoja de la semana: Mi Mapa de Nuevos Caminos, la misma que la app guarda y la que voy a llevar a la sesión individual con el plan de reinserción. Y al final, la bitácora de hoy junto a la de la semana tres.»

La asamblea: cada uno enseña

30 min

Es la técnica del altruismo del manual, hecha taller: ser útil a otro. Parejas por el catálogo del lunes: junta al que sabe con el que quiere aprender eso. Cada uno enseña cinco minutos y luego cambian. Si sobra tiempo, otra ronda con parejas nuevas.

CONSEJERO

«La asamblea. En parejas: uno enseña cinco minutos lo que sabe — de verdad, con las manos, no explicando: haciendo y dejando hacer. El otro aprende. Luego cambian. Dos rondas si alcanza. Regla: el que enseña no dice "es fácil"; el que aprende no dice "no puedo". Adelante.»

Camina entre las parejas. Mira las caras: es el momento del capítulo del libro en que uno encuentra algo y le cambia la cara. Apunta a quién le cambió. Al terminar, vuelta rápida: «¿Qué aprendiste, y quién te lo enseñó?». Y a los que enseñaron: «¿Cómo se sintió enseñar?».

El mapa de nuevos caminos

7 min

Dibuja en el cuaderno del grupo tres columnas —RETOMAR (lo que hacía) · APRENDER (lo nuevo) · SERVIR O TRABAJAR (con lo que sé)— y cuatro renglones: QUÉ · PRIMER PASO AQUÍ · PRIMER PASO AFUERA (dónde, cuándo, con quién) · CUÁNTO CUESTA / QUÉ SÍ HAY.

CONSEJERO

«El mapa. Tres caminos: retomar, aprender, servir o trabajar. En cada uno: qué; el primer paso aquí adentro; el primer paso afuera, con dónde, cuándo y con quién; y cuánto cuesta — o qué sí hay gratis o cerca. Doce casillas. El primer paso afuera tiene que ser un dato: una dirección, un horario, un nombre. No "buscar un taller": "el taller de la iglesia de San José, martes a las seis, preguntar por Raúl".»

El consejero hace el suyo

6 min

Modelamiento: llena una columna completa en voz alta, con un caso sin nombre, mostrando el dato concreto de afuera y el costo.

CONSEJERO

«Miren una columna. Servir o trabajar: cortar el pelo. Primer paso aquí: cortarle a tres hermanos esta semana. Primer paso afuera: la estética de mi prima en la colonia, preguntar si necesita ayuda los sábados; ir el primer sábado después de salir. Cuánto cuesta: nada; ella pone las tijeras. Así de concreto.»

Trabajo en cuaderno

20 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Mapa de Nuevos Caminos, con fecha. Las tres columnas, las cuatro casillas. Quince minutos. La casilla de afuera es la que cuesta: si no tienen el dato, pongan qué tienen que averiguar y a quién preguntarle — eso es el compromiso del viernes.»

Camina por fuera. Cruza los «no hay» de ayer con los «sí hay» de otros: el que dijo que no hay canchas en su colonia suele estar a tres calles de una que otro conoce. Al que no escribe, dictado.

La bitácora de hoy junto a la de entonces

10 min

CONSEJERO

«Última parte. Abran la bitácora de la semana tres. Debajo, un renglón nuevo, con las tres columnas, de un momento de estas semanas en que llegaron las ganas: antes, durante —qué hice en lugar de—, después. Y luego lean los dos renglones juntos, el de entonces y el de hoy. En silencio. Cinco minutos.»

Silencio. Es la reevaluación del análisis funcional que pide el esquema, hecha por la persona con sus dos renglones. No la comentes tú: deja que la vean.

Plenaria y cierre

9 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, una frase: lo que cambió entre mi renglón de entonces y el de hoy.»

Apunta lo que sale: es la evaluación de resultados del grupo, con sus palabras.

CONSEJERO

«Guarden el mapa y la bitácora. El viernes sale de aquí el compromiso: el dato de afuera. Y yo se los pido en la sesión individual.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 22

LA TRIBUNA

80 min

uno encuentra algo y le cambia la cara

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados — esta semana, invita a alguien a quien le cambió la cara en la asamblea.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: uno encuentra algo y le cambia la cara. La vez, aquí o afuera, en que hice algo con las manos o con la cabeza y me di cuenta de que era mío. O al revés: lo que dejé de hacer por esto y lo que se fue con eso. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: cuenta el momento en que te diste cuenta de que sabías hacerlo, o de que ya no. Con hora y lugar. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron — y hoy, sobre la cara.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando lo encontró?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en su cara mientras lo contaba?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?».

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan el mapa, con el dato de afuera si ya lo consiguieron.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 22

EL COMPROMISO

85 min

enseñar algo, y un dato de afuera

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Afinar el dato
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con el mapa.

CONSEJERO

«Cerramos la semana veintidós, la primera del último bloque. El compromiso es doble: enseñar algo a alguien de la casa, y conseguir un dato de afuera.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«Los manuales dicen que las actividades se inician antes de salir, no después, y que la reinserción se planea con pasos concretos. El compromiso: primero, enseñar cinco minutos a alguien de la casa lo que sé hacer — fuera de la junta, en la semana; el que aprendió da fe. Segundo, un dato de afuera para el primer paso del camino que más me importa: una dirección, un horario, un nombre, un precio. Se consigue preguntando: a la familia en la visita, al consejero, a un hermano que conozca la colonia, por carta. Un dato, escrito en la casilla. Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y el que ya tiene el dato: el compromiso es el paso que sigue — una carta al lugar, una llamada, un recado con la familia para que pregunten.»

Afinar el dato

12 min

CONSEJERO

«Diez minutos. En el mapa, marquen el camino que más importa, y en la casilla de afuera escriban qué dato falta y a quién se lo van a preguntar. Abajo, "Compromiso" con la fecha: a quién le enseño qué, y qué dato consigo.»

Camina por fuera. Los datos que tú puedas conseguir —centros de la ciudad, cursos gratuitos, grupos— apúntalos: es parte de la coordinación de servicios que el manual pide (Línea 9), y se los das el lunes.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien dice a quién le va a enseñar qué, y qué dato va a conseguir. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú. Cuando dos hermanos se van a enseñar mutuamente, señálalo. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: enseñado o no —el que aprendió da fe—, y el dato conseguido o no.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 23.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana veintidós. Esta semana supimos qué sabemos hacer, nos lo enseñamos unos a otros, hicimos un mapa de tres caminos con datos de afuera, y pusimos la bitácora de hoy junto a la de hace cinco meses. La semana que entra vamos a mirar la red: quién da y quién toma, y con quién voy a contar afuera — porque las horas vacías se llenan con lo que uno hace, y los días difíciles con quien uno tiene. Hoy nomás ya no podemos decir que no sabemos hacer nada.»

Abrazo de paz, uno por uno.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 22 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien sepa qué sabe hacer, retomar y aprender; enseñe algo; tenga un dato de afuera; y vea qué cambió en su bitácora.
- Aspectos trabajados: revisión del pacto (firmas); las horas vacías y la identidad; dos y cuatro; el espejo (identidad, «soy el que», reevaluación, qué impide y qué sí hay); la asamblea de la carpintería; Mi Mapa de Nuevos Caminos; la bitácora de hoy junto a la de la semana 3; tribuna; compromiso doble.
- Resultados: el catálogo de lo que el grupo sabe hacer (cópialo: es un recurso de la casa); a quién le cambió la cara en la asamblea; los «soy el que» de cada quien; lo que cada quien dijo que cambió entre su bitácora de entonces y la de hoy (cópialo tal cual: es la evaluación de resultados con sus palabras); los «no hay» y los «sí hay».
- Tareas: enseñar y conseguir el dato.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 23, dadores y tomadores.
- Reinserción social: los datos de afuera que faltan y que tú puedes conseguir (coordinación de servicios, Línea 9); los caminos de «servir o trabajar» son el programa de reinserción laboral de cada quien (§5.6).
- Observaciones: quien dijo que no sabe hacer nada y el servidor lo desmintió — con nombre, para reforzarlo en privado; y quien no encontró cambio entre las dos bitácoras, para verlo a solas: a veces es que no lo ve, a veces es que no lo hay.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el desarrollo de intereses y actividades alternativas y la reevaluación del análisis funcional (sesión 22; Satisfactores Cotidianos; Manual del Consejero §5.6 reinserción laboral y educativa; Esquema, tópico 8). Materia prima que produce: Mi Mapa de Nuevos Caminos con los tres caminos y el dato de afuera —la columna «servir o trabajar» es el arranque del programa de acción de reinserción laboral que pide el manual—, la frase «soy el que...», y los dos renglones de bitácora, el de la semana 3 y el de hoy, leídos juntos: eso es la reevaluación del análisis funcional hecha por la persona, y conviene que la sesión individual la formalice con el formato del programa. Quien no ve cambio entre los dos renglones necesita que el consejero se los lea en voz alta: casi siempre el cambio está en la columna del durante, en lo que hizo «en lugar de».

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 5 · SOLTAR SIN ABANDONAR · MANTENIMIENTO

23

Semana 23 de 24 · cinco juntas de consejería

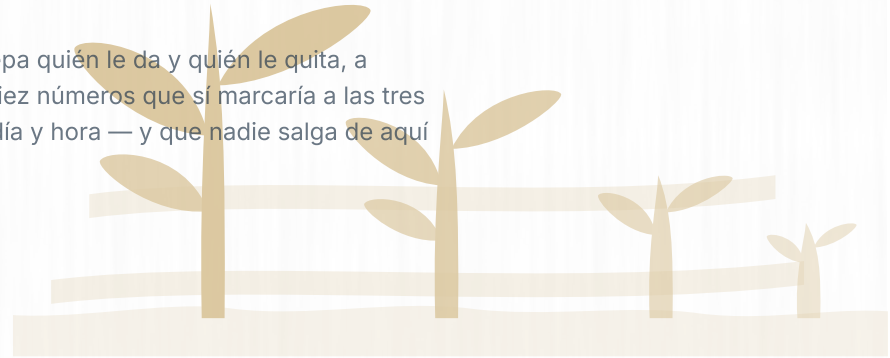
Dadores y tomadores

Bloque 5 · Soltar sin abandonar · Mantenimiento | Acompaña a la sesión 23 con el consejero (redes de apoyo para el mantenimiento) y a la comunidad de fe «La cuerda de tres hilos» | Capítulo 23 del libro: La Red Invisible

Herramienta de la semana Mi Ecosistema de Apoyo — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 5 §5.6.3 (desarrollo de vínculos con personas significativas y redes de apoyo), Tomo II (caso «Verdaderos amigos»: el ejercicio «Ser amigos») y Línea 10 (directorio de referencia: grupos de ayuda mutua y servicios cercanos); Manual del Programa de Recaídas, sesión «Tiempo placentero con otros»

Objetivo de la semana que cada quien sepa quién le da y quién le quita, a quién le da él, tenga una tarjeta con los diez números que sí marcaría a las tres de la mañana, y un grupo de afuera con día y hora — y que nadie salga de aquí sin un nombre de afuera.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 23

LA JUNTA

80 min

veintidós nombres y catorce números

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: enseñar algo — el que aprendió da fe— y el dato de afuera, conseguido o no. Vuelta rápida. Sin juicio.»

Da la vuelta. Cada fe de «me enseñó» vale un momento. Los datos que conseguiste tú, dilos ahora, con nombre de a quién le sirven. Los que no consiguieron dato, esta semana lo cruzan con la red.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta semana miramos con quién vamos a contar afuera. Pregunta para abrir, y hoy es un número, no una frase: de toda la gente que conozco, ¿a cuántos les marcaría a las tres de la mañana si estuviera en la ola? Solo el número.»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«El capítulo del libro de esta semana se llama La Red Invisible, y empieza contando veintidós nombres y catorce números. Es lo que casi todos aquí tienen en el teléfono: muchos nombres. Y la pregunta de hoy no era cuántos nombres tienen: era a cuántos les marcarían a las tres de la mañana. Ésa es la red. Lo demás es una lista.

En la semana cuatro hicimos el círculo de apoyo: adentro, en medio, afuera. Esta semana lo volvemos a hacer, con cinco meses más de información, y le agregamos una cosa que los manuales y la experiencia de los que sostienen dicen que importa más que la cercanía: quién da y quién toma. Hay gente que, cuando uno se despide de ella, se va con más energía de la que traía. Y hay gente que lo deja a uno vacío, aunque lo quiera, aunque sea de la familia. Los dadores y los tomadores. Los compañeros de consumo casi siempre son tomadores disfrazados de dadores: dan un rato, y se llevan todo. Y hay familia que es tomadora sin querer, porque carga tanto que no le queda nada para dar — ésa es la que necesita su propio lugar, como dijimos hace dos semanas.

Pero hay una pregunta que casi nadie se hace y que esta semana sí: ¿y yo, de quién soy dador? Porque la red no es una lista de gente que me sostiene. Es una cuerda, y una cuerda tiene hilos para los dos lados. Los manuales lo dicen con una palabra que suena fría y no lo es: reciprocidad. El que solo recibe, en tres meses ya no tiene a quién llamar, porque cansó a todos. El que también da — aunque sea poco, aunque sea escuchar a otro de este círculo un martes— tiene red para siempre. La comunidad de fe, esta semana, habla de la cuerda de tres hilos: uno solo se rompe; tres, no.

Y hay dos hilos que el manual del consejero pide tejer antes de salir, y que esta semana se tejen. Uno: un grupo de afuera. De ayuda mutua, de la iglesia, de lo que sea — un lugar donde haya gente que ha pasado por aquí, un día y una hora fijos, cada semana. El manual dice que quien sale sin grupo sale solo, y que el primer martes afuera es el más importante. Dos: alguien que ya pasó por aquí y salió, y que puede ser el que uno llame antes de llamar a nadie. En los grupos de ayuda mutua le dicen padrino; aquí le vamos a decir el que ya pasó. Un hilo que sabe de qué está hecha la ola.

Y para los que llevan tres semanas oyendo "el nombre de afuera" y no lo tienen: esta semana se consigue. Con el grupo — alguien de aquí conoce a alguien, o tiene un grupo cerca de tu colonia —, con el directorio que el consejero tiene por obligación, o con el consejero mismo hasta que haya otro. Nadie sale de esta casa sin un número que sí conteste a las tres de la mañana. Eso no es un deseo: es una regla de esta semana.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 5

«El consejero ayuda a la persona a identificar y fortalecer su red de apoyo: quiénes la sostienen, quiénes pueden aprender a hacerlo, y de quiénes conviene cuidarse; y a vincularse, antes del egreso, con grupos de ayuda mutua y servicios cercanos a su domicilio, con día, hora y lugar, para que el apoyo no dependa solo de la familia.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: un dador en mi vida — alguien que me deja con más de lo que traía— y un tomador — alguien que me deja vacío, aunque lo quiera. Nombres, o el tipo de persona. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú. Apunta en el cuaderno del grupo, sin nombres, cuántos pusieron a alguien de consumo como dador: es lo que el caso del miércoles va a trabajar. No comentes.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: ¿de quién soy yo dador? A quién le doy, aunque sea poco. Y otra: ¿quién ya pasó por aquí y salió, que yo conozca? Mañana las ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 23

EL ESPEJO

85 min

de quién soy dador

0:00	0:08	0:30	1:10	1:20
Apertura	Dos y cuatro	El espejo en círculo	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer vimos quién da y quién toma. Hoy miramos de quién somos dadores nosotros, quién ya pasó por aquí, y a qué grupo vamos a ir afuera. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas nuevas.

CONSEJERO

«En parejas, diez minutos. Cada uno cuenta: los compañeros con los que consumía — ¿en cuál columna van, dadores o tomadores? Y por qué. El que escucha no opina, pero puede hacer una sola pregunta: "¿Te buscaron cuando entraste aquí?".»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: de quién soy dador. A quién le doy algo, aquí o afuera.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 es la reciprocidad; la 3 es el que ya pasó; la 4 es el grupo de afuera, con dato. Apunta las respuestas de la 3 y la 4: son la tarea de coordinación del viernes.

1. «¿Quién me da energía y quién me la quita? Nombres. ¿Y los de la esquina, en cuál columna? ¿Alguno de ellos vino a verme aquí?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Quién te ha visitado en cinco meses, y quién no?»

2. «¿De quién soy dador? A quién le doy — aquí, en la casa, en la familia. ¿Y cuánto llevo sin dar nada a nadie?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿A quién de este círculo has escuchado un martes malo?»

3. «¿Quién ya pasó por aquí y salió, que yo conozca? Alguien que estuvo en una casa así y sigue afuera. ¿Podría ser el que llame antes de llamar a nadie?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Conoces a alguien que vaya a un grupo de ayuda mutua?»

4. «¿A qué grupo voy a ir afuera, el primer martes? Con día, hora y lugar. Y si no sé: ¿a quién le pregunto esta semana?»

   > **SI NADIE HABLA** «¿Qué grupo hay cerca de tu colonia? Alguien de aquí seguro sabe.»

En la 1, cuando alguien descubra que nadie de la esquina lo visitó, no lo subrayes con discurso: «¿Alguien más?». En la 3, si nadie conoce a nadie, di que tú sí: el directorio de referencia de la casa tiene grupos y personas. En la 4, cruza en voz alta: «¿Quién conoce un grupo en esa colonia?». Apunta cada dato que salga.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Yo soy dador de...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz, y un cartón más: la tarjeta de los diez números. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro — el grupo de afuera.»

Trae mañana el directorio de referencia de la casa: grupos de ayuda mutua, centros, teléfonos. Es la Línea 10 del manual, y esta semana se usa.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 23

EL TALLER

90 min

el ecosistema y los diez números

0:00	0:08	0:30	0:37	0:43	1:03	1:18	1:24
Apertura	Estudio de caso: verdaderos amigos	El ecosistema	El consejero hace el suyo	Trabajo en cuaderno	La tarjeta de los diez números	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno, lápiz, un cartón, y el directorio de la casa a la vista.

CONSEJERO

«Taller largo. Primero un caso del manual del consejero. Luego la hoja de la semana: Mi Ecosistema de Apoyo, la misma que la app guarda y la que voy a llevar al plan de egreso. Y al final, un tercer cartón para el bolsillo: los diez números.»

Estudio de caso: verdaderos amigos

22 min

Es el caso del anexo del manual, hecho ejercicio: «Ser amigos». Cada quien escribe, en dos columnas, las características de las personas a las que más quiere y las de aquellas con las que no se lleva bien. Luego se comparan con las de los compañeros de consumo. Equipos de cuatro.

CONSEJERO

«Un ejercicio del manual del consejero, que se llama "Ser amigos". Cinco minutos, cada quien, dos columnas en el cuaderno: cómo son las personas que más quiero — tres o cuatro características — y cómo son las personas con las que no me llevo bien. Sin nombres: características.»

Cinco minutos. Luego:

CONSEJERO

«Ahora, en equipos de cuatro, diez minutos: comparen. ¿Qué tienen en común los de la primera columna? ¿Y los de la segunda? Y una pregunta más: los compañeros con los que consumía — ¿a cuál columna se parecen más?»

Un vocero por equipo. Lo que suele salir, y que el manual anota como resultado del caso: los de la primera columna escuchan, están cuando no hay nada, dicen la verdad; los de la segunda aparecen cuando hay y desaparecen cuando no. Y los de la esquina se parecen a la segunda. No lo digas tú: deja que lo digan ellos.

El ecosistema

7 min

Dibuja en el cuaderno del grupo: en el centro YO; tres anillos —ADENTRO · EN MEDIO · AFUERA— como en la semana cuatro; y en cada nombre, una marca: D (da) o T (toma). Y un cuarto espacio, fuera de los anillos: EL GRUPO DE AFUERA (día, hora, lugar) y EL QUE YA PASÓ (nombre).

CONSEJERO

«El ecosistema. Es el círculo de la semana cuatro, cinco meses después, con dos cosas nuevas. Una marca en cada nombre: D si me da, T si me quita. Y dos huecos fuera de los anillos: el grupo de afuera, con día, hora y lugar; y el que ya pasó, con nombre. Los nombres que estaban adentro hace cinco meses y hoy están afuera, se mueven. Los que subieron, también.»

El consejero hace el suyo

6 min

Modelamiento: muestra un ecosistema con un caso sin nombre, con un nombre que se movió de anillo en cinco meses y un tomador dentro de la familia.

CONSEJERO

«Miren uno. Adentro: mi hermana, D. Mi mamá, y aquí hay que ser honesto: T — me quiere, y me deja vacío, porque carga demasiado; por eso el pacto dice que va al taller de familias. En medio: mi compadre — hace cinco meses estaba adentro; hoy en medio, T. Afuera: los de la noche, T, todos. Grupo de afuera: el de los martes en la parroquia, siete de la noche. El que ya pasó: Rubén, que salió de aquí hace dos años y va al mismo grupo.»

Trabajo en cuaderno

20 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Ecosistema de Apoyo, con fecha. Los tres anillos con nombres y su D o su T. Los dos huecos de afuera. Quince minutos. Si el grupo de afuera no tiene dato, el directorio está aquí: busquen el más cerca de su colonia y apúntenlo con todo. Si el que ya pasó no existe, se deja en blanco y se consigue esta semana — conmigo si hace falta.»

Camina por fuera con el directorio en la mano. A quien no tiene grupo, dáselo: nombre, dirección, día, hora. A quien no tiene nombre de afuera en ningún anillo, siéntate con él dos minutos: es la regla de la semana, y se cumple aquí. Al que no escribe, dictado.

La tarjeta de los diez números

15 min

CONSEJERO

«El tercer cartón. Título: LOS DIEZ. Diez nombres con número — o con dirección si no hay número— a los que sí les marcaría a las tres de la mañana. Del ecosistema: los D de adentro y de en medio, el que ya pasó, el grupo de afuera, y el consejero. Si no llegan a diez, se ponen los que haya, y se deja el espacio para los que faltan. Esta tarjeta va con las otras dos, en el bolsillo.»

Camina. Que el grupo de afuera esté en la tarjeta con su día y hora. Que el consejero esté. Que nadie tenga menos de tres: si alguien tiene menos, el círculo le da — un hermano que va a estar afuera, el servidor, tú.

Compartir en parejas

6 min

CONSEJERO

«En parejas. Cada uno le lee al otro sus diez — o los que sean— y el otro le dice si él puede ser uno de ellos, cuando estén afuera. Si sí, se apunta.»

Plenaria y cierre

6 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida, un número: cuántos tengo en la tarjeta de los diez. Solo el número.»

Apunta. Compáralo en silencio con el número de la semana cuatro: casi todos subieron. Dilo: «Hace cinco meses el grupo tenía tantos; hoy tantos».

CONSEJERO

«Tres tarjetas en el bolsillo. La hoja en el cuaderno. El viernes se ve el grupo de afuera con dato.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 23

LA TRIBUNA

80 min

el que sabe dónde duerme cada uno

0:00 Apertura
0:08 El tema de hoy
0:13 Primer testimonio
0:28 El eco y el espejo
0:43 Segundo testimonio
0:58 El eco y el espejo
1:10 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Uno o dos apuntados.

CONSEJERO

«Tribuna. El tema para quien pase: el que sabe dónde duerme cada uno. La persona que me sostuvo sin que yo lo supiera — la red que no vi hasta después. O al revés: la vez que llamé a las tres de la mañana y quién contestó, o quién no. El grupo escucha. Al final, el eco y el espejo.»

El tema de hoy

5 min

CONSEJERO

«Al que pase: nombra a la persona y cuenta qué hizo, con hechos. Al grupo: el eco sobre lo que sintió; el espejo sobre lo que vieron. Nada de "llámala": eso lo decide él con su tarjeta.»

Primer testimonio

15 min

Tú entre los demás. A los doce, un gesto.

El eco y el espejo

15 min

CONSEJERO

«Gracias, hermano. El eco: ¿qué oyeron que sintió cuando supo que alguien lo sostenía?»

CONSEJERO

«El espejo: ¿qué vieron en él mientras decía el nombre?»

CONSEJERO

«Hermano, una sola cosa si quieres.»

Segundo testimonio

15 min

Igual. Si no hay segundo, vuelta de «¿quién pasa la semana que entra?». Es la última tribuna con segundo turno: la semana que entra la tribuna es distinta.

El eco y el espejo

12 min

Igual.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí. Mañana cerramos: traigan las tres tarjetas y el ecosistema.»

Mañana, dos minutos aparte con quien pasó.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 23

EL COMPROMISO

85 min

tres tarjetas, un grupo con día, y un hilo tejido

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de esta semana
0:18 Revisar las tarjetas y el grupo
0:30 Ronda del compromiso
0:55 Lo que me llevo
1:05 Servidor entrante y cierre
1:20 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con las tres tarjetas y el ecosistema.

CONSEJERO

«Cerramos la semana veintitrés, la penúltima. El compromiso de esta semana es de hilos: tres tarjetas en el bolsillo, un grupo de afuera con día y hora, y un hilo tejido con alguien que no es familia.»

El compromiso de esta semana

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«El manual dice que la red se construye antes del egreso, con actos, y que el grupo de afuera se tiene con día y hora antes de salir, no después. El compromiso, en tres partes. Una: las tres tarjetas en el bolsillo — PARE, SI RESBALÉ, LOS DIEZ— y el lunes se enseñan las tres. Dos: el grupo de afuera con día, hora y lugar escrito en el ecosistema y en la tarjeta; y si la casa permite salir a una junta antes del egreso, ir a una. Tres: un hilo tejido: una carta, una llamada o un recado a un dador que no sea familia — el que ya pasó, un amigo de la primera columna, alguien de aquí que ya salió. Un acto que diga "cuento contigo, y tú conmigo". Tres reglas: cabe en la semana, se puede ver, depende de mí.»

CONSEJERO

«Y la regla de la semana, que se cumple hoy: el que todavía no tiene nombre de afuera, se queda conmigo al terminar. No se va sin uno.»

Revisar las tarjetas y el grupo

12 min

CONSEJERO

«Diez minutos. Revisen las tres tarjetas: completas, legibles, en el bolsillo. En el ecosistema, el grupo de afuera con sus tres datos. Y abajo, "Compromiso" con la fecha: a quién le tejo el hilo, y cómo.»

Camina por fuera. Verifica el grupo de afuera en cada hoja con el directorio en la mano. Apunta quién se queda contigo al final.

Ronda del compromiso

25 min

CONSEJERO

«Vuelta completa. Cada quien saca las tres tarjetas, dice su grupo de afuera con día y hora, y a quién le teje el hilo. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano".»

Arranca tú, con tus tarjetas y tu grupo — el consejero también tiene red. Al final:

CONSEJERO

«Queda apuntado. El lunes: tres tarjetas, grupo con dato, hilo tejido o no.»

Lo que me llevo

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "De esta semana me llevo...".»

Servidor entrante y cierre

15 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra — la última. Y esta vez, el servidor entrante es el primero que va a egresar de este grupo, si lo hay.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 24.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos la semana veintitrés. Esta semana separamos a los que dan de los que quitan, nos preguntamos de quién somos dadores, hicimos el ecosistema con cinco meses más, y salimos con tres tarjetas en el bolsillo y un grupo de afuera con día y hora. Y nadie se va de aquí sin un nombre que conteste. La semana que entra es la última: el egreso. Cómo se sale de una casa así sin que la casa se quede atrás. Hoy nomás ya no podemos decir que estamos solos: hay diez números.»

Abrazo de paz, uno por uno. Y luego, aparte, con los que no tienen nombre de afuera: se consigue hoy, con el directorio, contigo. No se van sin él.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44):

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 23 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien sepa quién da y quién quita, a quién da él, tenga la tarjeta de los diez y un grupo de afuera con día y hora, y nadie salga sin nombre de afuera.
- Aspectos trabajados: revisión de enseñar y del dato; dadores y tomadores, reciprocidad, el grupo de afuera y el que ya pasó; dos y cuatro; el espejo (quién da y quién quita, de quién soy dador, quién ya pasó, qué grupo); estudio de caso «Ser amigos»; Mi Ecosistema de Apoyo; la tarjeta de los diez; tribuna; compromiso de tres partes.
- Resultados: cuántos pusieron a compañeros de consumo como dadores y qué pasó en el caso; los números de la tarjeta de los diez de cada quien, comparados con el círculo de la semana 4 (cópialos: es la evidencia de red construida); el grupo de afuera de cada quien con sus datos (cópialos al plan de egreso); los «que ya pasó» que existen y los que faltan; quién se quedó contigo al final por no tener nombre.
- Tareas: tres tarjetas, grupo con dato, hilo tejido.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 24, el egreso; cierre del programa.
- Reinserción social: esta semana ES la reinserción social: los grupos de afuera y los «que ya pasó» son la coordinación con servicios externos que pide la Línea 9 y el directorio de la Línea 10; anota cada vínculo con nombre y dato, y qué gestión te toca a ti (una llamada al grupo, una carta de presentación).
- Observaciones: quien tiene menos de tres en la tarjeta de los diez, con nombre, para el plan de egreso; quien puso a su madre como T y lo dijo en voz alta hizo algo difícil — reforzarlo en privado; y las gestiones con grupos de afuera que te tocan, con fecha.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el fortalecimiento de redes de apoyo para el mantenimiento (sesión 23; Manual del Consejero §5.6.3, caso «Verdaderos amigos», Líneas 9 y 10). Materia prima que produce: Mi Ecosistema de Apoyo con los tres anillos marcados D o T, el grupo de afuera con día, hora y lugar, y el que ya pasó; la tarjeta de los diez; y el número de la tarjeta comparado con el círculo de la semana 4, que es la medida más honesta de cuánta red construyó la persona en cinco meses. La sesión individual convierte esto en el plan de egreso: el manual pide que el vínculo con el grupo de afuera se haga antes de salir, con una gestión del consejero si hace falta (una llamada, una carta), y que la persona sepa el nombre de quien la va a recibir el primer martes. Quien tiene menos de tres en la tarjeta no está listo para egresar sin que el consejero teja los que faltan — con el directorio, con la Línea 7, con el grupo.

RC2L
ReConnect2Life

BLOQUE 5 · SOLTAR SIN ABANDONAR · MANTENIMIENTO

24

Semana 24 de 24 · cinco juntas de consejería

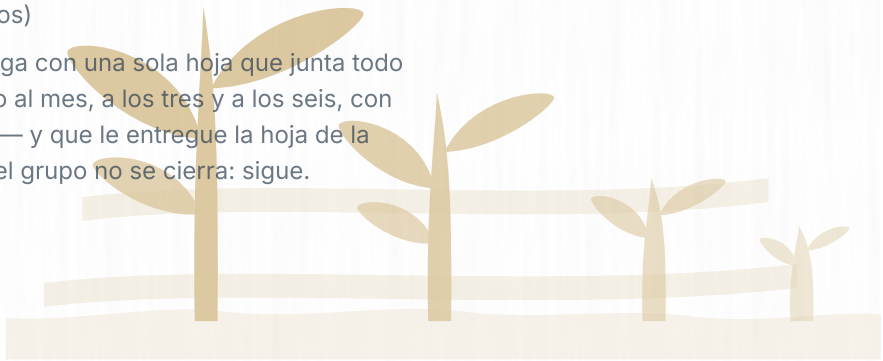
El egreso

Bloque 5 · Soltar sin abandonar · Mantenimiento | Acompaña a la sesión 24 con el consejero (alta terapéutica y plan de mantenimiento) y a la comunidad de fe «El envío» | Capítulo 24 del libro: La Ubicuidad | Cierra el programa

Herramienta de la semana Mi Plan de Mantenimiento y Seguimiento — la misma que el consejero abre en la sesión individual y que la app guarda

Fuente Manual del Consejero, Línea 8 (conclusión de la consejería individual, grupal y familiar; requisitos para el egreso; seguimiento al mes, a los tres y a los seis meses) y Línea 6 (etapa de desintegración del grupo); Manual del Programa de Recaídas (sesiones de seguimiento); Tratamiento Breve para Usuarios de Cocaína, tópico I (seguimientos)

Objetivo de la semana que cada quien salga con una sola hoja que junta todo lo que aprendió, con fecha de seguimiento al mes, a los tres y a los seis, con un nombre que lo reciba el primer martes — y que le entregue la hoja de la semana 1 al hermano más nuevo, porque el grupo no se cierra: sigue.



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
LA JUNTA	EL ESPEJO	EL TALLER	LA TRIBUNA	EL COMPROMISO

DÍA 1 DE 5 · SEMANA 24

LA JUNTA

80 min

la casa se vuelve portable

0:00	0:15	0:33	0:38	1:05	1:15
Apertura y revisión	La plática	La lectura	Primera vuelta	Ronda de cierre	Tarea y cierre

Apertura y revisión

15 min

Silencio. Antífona. Tres respiraciones. Es la última semana: hazlo todo igual que siempre, sin solemnidad de más. La forma fija es lo que se llevan.

SERVIDOR

«Estamos aquí porque solos no pudimos.»

TODOS

«Y juntos sí podemos.»

CONSEJERO

«Revisión: las tres tarjetas — sáquenlas—, el grupo de afuera con día y hora, y el hilo tejido. Vuelta rápida. Y los que se quedaron conmigo el viernes: ya tienen nombre. Sin juicio.»

Da la vuelta. Que todos saquen las tres tarjetas a la vez. Di en voz alta, sin nombres, cuántos tienen grupo de afuera con dato: tiene que ser todos. Si no, esta semana se cierra.

CONSEJERO

«Hora y veinte. Esta es la última semana. Y lo primero que hay que decir es qué no es: no es una graduación, no es una cura, no es un final. Pregunta para abrir, una frase: lo primero que voy a hacer el primer martes afuera es…»

La plática

18 min

Lee la plática completa, con calma. Es la última; léela toda.

CONSEJERO la plática, leer tal cual

«El capítulo del libro de esta semana se llama La Ubicuidad, y cuenta de veinticuatro hojas, de una casilla de en medio, y de un domicilio para notificaciones. Es lo que pasa esta semana: la casa deja de ser un lugar y se vuelve algo que uno se lleva. Veinticuatro hojas con su letra, tres tarjetas en el bolsillo, un pacto con dos firmas, un grupo con día y hora, y diez números. Eso es la casa portable. Lo que hacía la casa por ustedes —el ancla, el rol, la junta, el servidor, el círculo— ahora lo van a hacer ustedes con eso.

El manual del consejero tiene una línea entera sobre esto, y dice cosas concretas. Dice que el egreso tiene requisitos, y ya los cumplieron sin saberlo: un plan de vida, un plan de prevención, una red, una familia orientada. Dice que la consejería no termina con el egreso: sigue con seguimientos al mes, a los tres meses y a los seis. Eso significa que el consejero va a buscarlos —o ustedes a él— en tres fechas que se ponen esta semana, con día. No es vigilancia. Es lo que hace un médico después de una operación: revisar cómo va. Y dice que en el grupo, cuando alguien sale, el grupo pasa por una etapa que se llama desintegración: los que se quedan sienten el hueco, y los que se van sienten el corte. Eso es normal, y por eso esta semana la tribuna es distinta: es de todos.

Hay que decir también lo que no se dice. Los primeros treinta días afuera son los más difíciles de todo el proceso, más que la primera semana aquí. Porque aquí las puertas estaban cerradas y afuera están todas abiertas a la vez. Por eso el plan de esta semana no es de un año: es del primer mes, semana por semana, con el primer martes escrito hora por hora. Y por eso hay una señal de alarma en la hoja: la cosa que, si pasa, significa que hay que hablar ese mismo día — no esperar al seguimiento.

Y una cosa sobre las palabras, porque en esta semana la gente las confunde. Nadie sale de aquí curado, ni graduado, ni limpio de nada. Sale en proceso, con herramientas, con red, y con una fecha de seguimiento. El que sale diciendo "ya la libré" está en la puerta cuatro de la semana veinte: probar el autocontrol. El que sale diciendo "hoy no, y tengo con qué" está en el camino. La comunidad de fe, esta semana, hace el rito del envío con tres papeles: la tarjeta, el pacto y el mapa. Aquí el rito es entregar: cada quien entrega su plan de mantenimiento al consejero, y entrega la hoja de la semana uno al hermano más nuevo. Porque este grupo es abierto, como dice el manual: no se cierra cuando alguien sale. Sigue. Y el lunes que entra, alguien que hoy dice "paso" va a estar en la semana uno, oyendo que casi nadie llega aquí por gusto.»

La lectura

5 min

MANUAL DEL CONSEJERO, LÍNEA 8

«Al concluir la consejería, el consejero resume con la persona los logros alcanzados y las herramientas adquiridas, entrega el plan de mantenimiento, y acuerda las fechas de seguimiento: al mes, a los tres meses y a los seis meses del egreso. El seguimiento verifica cómo va la persona, refuerza lo que funciona, y ajusta lo que no — sin que el egreso sea el final del acompañamiento.»

Primera vuelta

27 min

CONSEJERO

«Vuelta completa, una o dos frases: de las veinticuatro hojas, ¿cuál es la que más me llevo? El título, y por qué. El que no quiera, "paso".»

Arranca tú, con la hoja que más te llevas tú del grupo. Apunta cuál hoja nombró cada quien: es la evaluación final del programa, dicha por ellos, y va en la nota de cierre. No comentes.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una palabra: ¿con qué me voy?»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Tarea para pensar: lo que más miedo me da del primer mes — y lo que más ganas. Las dos. Mañana las ponemos en el espejo.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Junta | Espejo | Taller | Tribuna | Compromiso

DÍA 2 DE 5 · SEMANA 24

EL ESPEJO

85 min

lo que me da miedo y lo que me da ganas

0:00 Apertura
0:08 Dos y cuatro
0:30 El espejo en círculo
1:10 Ronda de cierre
1:20 Tarea y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones.

CONSEJERO

«Ayer dijimos la hoja que más nos llevamos. Hoy miramos el miedo y las ganas del primer mes, a quién le debemos esta casa, y qué le dejamos al que llega. Hora y cuarto. Parejas, cuartetos, círculo. Al menos una pregunta.»

Dos y cuatro

22 min

Parejas: las de la semana 17, las que eligieron. Es la despedida en parejas.

CONSEJERO

«En parejas, las que eligieron en la semana diecisiete. Diez minutos. Cada uno cuenta: lo que más miedo me da del primer mes, con hora y lugar si lo sé; y lo que más ganas me da. El que escucha no opina.»

Cuartetos.

CONSEJERO

«De a cuatro, diez minutos. Una frase cada uno: a quién le debo esta casa — quién me trajo, quién me sostuvo, quién pagó, quién me esperó.»

El espejo en círculo

40 min

Lee las preguntas de una en una. La 2 es el miedo del primer mes: apúntalo, porque va a la señal de alarma de la hoja. La 4 es el legado al que llega, y es la que cierra el grupo abierto.

1. «¿Qué me llevo de las veinticuatro hojas? No la que más: las tres que voy a abrir el primer mes.»

   > SI NADIE HABLA «¿Cuál hoja vas a leer el primer martes en la noche?»

2. «¿Qué me da miedo del primer mes? Con hora y lugar. ¿Y cuál sería la señal de que hay que hablar ese mismo día, sin esperar al seguimiento?»

   > SI NADIE HABLA «¿Qué cosa, si te pasa la primera semana, significa "hablo hoy"?»

3. «¿A quién le debo esta casa, y qué le voy a decir? Con los cuatro pasos: vi, sentí, necesito — y aquí, en vez de pedir: gracias.»

   > SI NADIE HABLA «¿Quién pagó, esperó o aguantó, y nunca se lo has dicho con esas palabras?»

4. «¿Qué le dejo al que llega? Si el hermano más nuevo de esta casa me preguntara una sola cosa sobre estas veinticuatro semanas, ¿qué le diría?»

   > SI NADIE HABLA «¿Qué hubieras querido que te dijeran a ti en la semana uno?»

En la 2, apunta cada señal de alarma con nombre: son las que van en la hoja del miércoles. En la 3, si alguien llora, es la gratitud, y se sostiene igual que el dolor. En la 4, apunta lo que dicen: es lo que le van a decir al más nuevo el viernes, en el rito.

Ronda de cierre

10 min

CONSEJERO

«Última vuelta, una frase: "Mi señal de alarma es...".»

Tarea y cierre

5 min

CONSEJERO

«Mañana, cuaderno y lápiz, y las veinticuatro hojas: vamos a hacer una sola. Tarea: dormirse con la pregunta cuatro — lo que le dejo al que llega.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 3 DE 5 · SEMANA 24

EL TALLER

90 min

una sola hoja

0:00	0:08	0:23	0:31	0:39	1:09	1:17	1:23
Apertura	Las veinticuatro hojas, en orden	La hoja única	El consejero hace la suya	Trabajo en cuaderno	Las tres fechas	Compartir en parejas	Plenaria y cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Cuaderno, lápiz, y las veinticuatro hojas, en orden.

CONSEJERO

«Taller largo, el último. Primero vamos a poner las veinticuatro hojas en orden y a leer sus títulos en voz alta, uno por uno. Luego la hoja de la semana: Mi Plan de Mantenimiento y Seguimiento, la misma que la app guarda y la que se lleva el día del egreso — es una sola hoja que junta lo que sirve de las otras veinticuatro. Y al final, las tres fechas.»

Las veinticuatro hojas, en orden

15 min

Es el resumen de logros que la Línea 8 pide para el cierre, hecho por la persona. Cada quien pone sus hojas en orden y, en vuelta, cada uno lee en voz alta el título de una — la primera el primero, la segunda el segundo, y así, dando la vuelta las veces que haga falta hasta llegar a la veinticuatro.

CONSEJERO

«Pongan las hojas en orden, de la uno a la veinticuatro. Y ahora, en vuelta: cada quien lee en voz alta el título de una hoja, y el siguiente la que sigue. Mi Punto de Partida. Mi Balanza Personal. Mi Bitácora de Momentos... hasta la veinticuatro. Es el inventario de lo que hay.»

Da la vuelta las veces que haga falta. Al llegar a la veinticuatro, silencio un momento. Luego: «Eso no existía hace seis meses».

La hoja única

8 min

Dibuja en el cuaderno del grupo la hoja única, en siete partes: 1 MIS PUERTAS Y MIS TARJETAS (las tres puertas; las tres tarjetas, dónde las llevo) · 2 MI HÁBITO Y MI BANCO (la fórmula; los tres de dos minutos) · 3 MI RED (grupo de afuera con día y hora; los diez; el que ya pasó; mi centinela y su frase) · 4 MI PRIMER MES (semana por semana, la primera acción; el primer martes, hora por hora) · 5 MI SEÑAL DE ALARMA (la cosa que significa «hablo hoy», y a quién) · 6 LAS TRES FECHAS (al mes, a los tres, a los seis: día, hora, con quién) · 7 LO QUE ME LLEVO (las tres hojas que abro el primer mes; una frase).

CONSEJERO

«La hoja única, siete partes. Uno: mis puertas y mis tarjetas. Dos: mi hábito y mi banco. Tres: mi red — grupo, los diez, el que ya pasó, el centinela y su frase. Cuatro: mi primer mes, semana por semana, y el primer martes hora por hora. Cinco: mi señal de alarma, y a quién le hablo ese día. Seis: las tres fechas de seguimiento. Siete: lo que me llevo — las tres hojas y una frase. Todo cabe en una hoja, porque todo ya está escrito en las otras: aquí solo se junta.»

El consejero hace la suya

8 min

Modelamiento: llena las siete partes en voz alta, rápido, con un caso sin nombre, mostrando que cada parte se copia de una hoja anterior.

CONSEJERO

«Miren cómo se junta. Puertas: emociones desagradables, presión social, tiempo agradable con otros — de la semana veinte. Tarjetas: en la cartera. Hábito: después de levantarme, un vaso de agua, en la cocina — de la quince. Banco de dos minutos: respirar, salir al patio, hablarle a Rubén. Red: grupo de los martes a las siete en la parroquia; los diez en la cartera; Rubén; centinela mi hermana, "veo que llevas días sin contestar, ¿cómo estás?". Primer mes: semana uno, ir al grupo el martes y a la estética el sábado; el primer martes: seis, levantarme; siete, agua; ocho, buscar a mi hermana; cinco de la tarde, el hueco: patio y Rubén; siete, grupo. Señal de alarma: si dejo de ir al grupo una semana, hablo al consejero ese día. Fechas: las que pongamos ahorita. Lo que me llevo: la bitácora, la tarjeta PARE, el pacto; y la frase: "hoy no, y tengo con qué".»

Trabajo en cuaderno

30 min

CONSEJERO

«Cada quien. Título: Mi Plan de Mantenimiento y Seguimiento, con fecha. Las siete partes, copiando de las hojas. Veinticinco minutos. La parte cuatro, el primer martes hora por hora, es la que más importa: no la dejen para el final. Y la parte cinco, la señal de alarma, con nombre de a quién.»

Camina por fuera, más despacio. Verifica en cada hoja: grupo con día y hora, señal de alarma con nombre, primer martes con las horas del hueco llenas. Al que no escribe, dictado — y esta hoja se dicta completa, aunque tarde más que el taller.

Las tres fechas

8 min

CONSEJERO

«La parte seis. Las tres fechas de seguimiento: al mes, a los tres meses, a los seis. Yo les doy las fechas ahora, con día, hora y dónde — aquí, o por teléfono, o donde la casa lo tenga. Se escriben en la hoja y en la tarjeta de los diez, al lado de mi nombre.»

Da las fechas de verdad, calculadas desde la fecha de egreso de cada quien —o desde hoy, si el egreso no tiene fecha todavía, y se corrige después—. Es lo que la Línea 8 exige, y se cumple aquí, delante del grupo.

Compartir en parejas

6 min

CONSEJERO

«Con la pareja de ayer. Cada uno le lee al otro su parte cinco, la señal de alarma, y su parte siete, la frase. Y el otro: "Te escucho, hermano". Y una cosa más: "cuenta conmigo", si es verdad.»

Plenaria y cierre

7 min

CONSEJERO

«Vuelta rápida: la frase de la parte siete, tal cual.»

Apunta cada frase: van en la nota de cierre, con nombre.

CONSEJERO

«Guarden la hoja al frente de todas. Es la que se lee el primer martes en la noche. El viernes se entrega una copia.»

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 4 DE 5 · SEMANA 24

LA TRIBUNA

90 min

la asamblea del envío

0:00 Apertura
0:08 Cómo es la tribuna de hoy
0:13 La asamblea: todos pasan
1:08 El espejo a los que se van
1:20 Cierre

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Hoy no hay apuntados: pasan todos. Si el grupo es grande, dos minutos cada uno; si es chico, tres.

CONSEJERO

«Tribuna, y hoy es distinta: es de todos. Se llama la asamblea del envío, como en la comunidad de fe. Cada quien pasa dos minutos y dice tres cosas: de dónde vine, qué me llevo, y a quién le hablo el primer martes. Sin más. Y al final, el círculo le da a cada uno que se va un solo espejo: una frase de lo que vio en él en estas veinticuatro semanas.»

Cómo es la tribuna de hoy

5 min

CONSEJERO

«Tres cosas, dos minutos. De dónde vine: una frase de la semana uno, de cómo llegué. Qué me llevo: una hoja, una tarjeta, una frase, un hábito — lo que sea, en una frase. A quién le hablo el primer martes: el nombre. El servidor lleva el tiempo. El grupo escucha a cada uno como si fuera el único. Y nadie dice "paso" hoy — pero el que de verdad no pueda hablar, se para, dice su nombre, y el círculo le dice "te escuchamos, hermano". Con eso pasó.»

La asamblea: todos pasan

55 min

Uno por uno. Tú también pasas, con las tres cosas tuyas, y no al final: en medio, como uno más. El servidor lleva el tiempo con un gesto a los dos minutos. Entre uno y otro, un segundo de silencio y nada más — no aplausos: el silencio pesa más.

CONSEJERO

«Empieza el que quiera. De dónde vine, qué me llevo, a quién le hablo.»

Si alguien se derrumba en las tres cosas, el círculo sostiene; el siguiente espera. Si el grupo es de doce, son veinticuatro minutos de asamblea y sobra tiempo: úsalo en el espejo. Si es más grande, ajusta a dos minutos exactos.

El espejo a los que se van

12 min

CONSEJERO

«Ahora el espejo. A cada hermano que egresa en las próximas semanas, el círculo le da una frase, el que quiera: lo que vi en ti en estas veinticuatro semanas. Una. Con cariño y con verdad. Y él contesta lo de la semana trece: "gracias". Nada más.»

Nombra a los que egresan, uno por uno. Dos o tres espejos por persona bastan. Vigila que sean de lo que vieron, no consejos de despedida. Si nadie egresa todavía, el espejo se le da a los que llevan más tiempo: lo que el círculo vio cambiar.

Cierre

10 min

CONSEJERO

«Lo de hoy se queda aquí, y se queda para siempre. Mañana cerramos el programa: traigan la hoja única, las tres tarjetas, el pacto — y la hoja de la semana uno, la de ustedes, porque se la van a dar a alguien.»

Hoy, no mañana: dos minutos aparte con cada uno que egresa. Y con el más nuevo del grupo, para decirle qué va a pasar mañana.

SERVIDOR

«Hasta mañana.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

DÍA 5 DE 5 · SEMANA 24

EL COMPROMISO

90 min

la entrega

0:00 Apertura
0:08 El compromiso de este programa
0:18 La entrega
0:48 La hoja uno al más nuevo
1:00 Lo que me llevo de las veinticuatro
1:12 El servidor que sigue y el cierre
1:25 Nota del consejero

Apertura

8 min

Antífona, tres respiraciones. Con la hoja única, las tres tarjetas, el pacto, y la hoja de la semana uno de cada quien.

CONSEJERO

«Cerramos la semana veinticuatro y el programa. Hoy no hay compromiso de una semana: hay uno de seis meses, y un rito de entrega.»

El compromiso de este programa

10 min

CONSEJERO leer tal cual

«El manual dice que el egreso no es el final del acompañamiento: hay tres seguimientos, y en cada uno se revisa el plan. El compromiso de este programa es de tres partes y de seis meses. Una: ir al grupo de afuera el primer martes, y todos los martes del primer mes. Dos: llegar a las tres fechas de seguimiento con la hoja única en la mano, y decir la verdad en las tres — incluido un resbalón, si lo hubo, porque un resbalón contado es un aprendizaje. Tres: hablar el mismo día que aparezca la señal de alarma, al nombre que está en la hoja. Las tres reglas de siempre se vuelven una: depende de mí, y ya tengo con qué.»

CONSEJERO

«Y una cosa que se dice hoy porque mañana no estaré enfrente para decirla: si un día la ola gana, la segunda tarjeta. Paro ahora. Fue una vez, no es todo. Le hablo al nombre. Vuelvo al grupo al día siguiente. Lo que convierte un resbalón en caída es la frase de después, y ustedes ya tienen la suya, escrita con su letra.»

La entrega

30 min

El rito. Cada quien pasa al frente, uno por uno, dos minutos. Lee en voz alta la parte siete de su hoja única —lo que me llevo y la frase—, enseña las tres tarjetas y el pacto al círculo, y te entrega una copia de la hoja única, o te la dicta en la parte que importa: grupo, señal de alarma, fechas. Tú le dices su primera fecha de seguimiento en voz alta y se la apuntas. El círculo responde igual a todos.

CONSEJERO

«La entrega. Uno por uno. Lee tu parte siete. Enseña las tres tarjetas y el pacto. Me entregas tu hoja. Yo te digo tu primera fecha. Y el círculo: "Te escuchamos, hermano. Aquí nos vemos."»

Arranca tú, con tu hoja: el consejero también se lleva algo de estas veinticuatro semanas, y lo dice. Luego, uno por uno. No apures a nadie.

La hoja uno al más nuevo

12 min

Es el cierre del grupo abierto que el manual describe: los que salen y los que entran, en el mismo círculo. Cada quien que egresa entrega su hoja de Mi Punto de Partida —la de la semana uno— al hermano más nuevo del grupo, o al que va a empezar la semana uno el lunes. Si hay varios nuevos, se reparten. Si no hay ninguno, se entregan al servidor para el primero que llegue.

CONSEJERO

«La última entrega. Cada quien que egresa le da su hoja de la semana uno, Mi Punto de Partida, al hermano más nuevo. Con una frase: lo que le dejo al que llega — lo de la pregunta cuatro del martes. Y el que la recibe, la guarda al frente de su cuaderno, antes de la suya. Para que sepa que alguien ya estuvo parado donde él está parado hoy.»

Que lo hagan de frente, en voz alta, la frase y la hoja. Es el momento del programa. Silencio después.

Lo que me llevo de las veinticuatro

12 min

CONSEJERO

«Última vuelta del programa, y hoy es de las veinticuatro semanas: "De este camino me llevo...". Una frase.»

Apunta cada una con nombre: es la evaluación final del programa, dicha por ellos, y va en la nota de cierre del expediente grupal.

El servidor que sigue y el cierre

13 min

CONSEJERO

«Falta nombrar al servidor de la semana que entra. Porque el grupo no se cierra: el lunes es semana uno para el que llega, y semana uno otra vez para el que se queda — y la segunda vez se oye distinto.»

Se nombra según la costumbre de la casa. Se le entrega la hoja de la semana 1. El servidor saliente —el primero que egresa, si lo hay— se la da.

SERVIDOR SALIENTE AL ENTRANTE

«Hermano, esta hoja se lee tal cual. El grupo te sostiene.»

CONSEJERO cierre, leer tal cual

«Cerramos el programa. Veinticuatro semanas: siete de mirar el terreno, seis de entender la maleza, cuatro de las palabras y la herida, cuatro del plan y la ola, tres de soltar sin abandonar. Veinticuatro hojas, tres tarjetas, un pacto, un grupo con día y hora, diez números, tres fechas. Nadie prometió nada en veinticuatro semanas, y miren lo que hay. La casa ya no es este cuarto: es lo que traen en el bolsillo y en el cuaderno, y es este círculo, que sigue el lunes con alguien nuevo en la silla de ustedes. Hoy nomás ya no podemos decir que solos no pudimos, porque juntos sí pudimos. Y afuera también hay juntos: está en la tarjeta.»

Abrazo de paz, uno por uno, sin prisa. Hoy sí: el más largo del programa. Y luego, lo que la casa tenga para cerrar: un pan, un café, algo de la pared, con todos, con los que se van y con el que llega.

SERVIDOR

«Hasta el lunes.»

TODOS

«Aquí nos vemos.»

Nota del consejero

10 min

En los diez minutos siguientes, la Nota de evolución de la consejería grupal (Manual del Consejero, anexo 44) — y hoy, además, la conclusión de la consejería grupal para cada quien que egresa, que la Línea 8 exige, y la revisión final del Plan de consejería grupal para el ciclo que empieza el lunes.

- Expediente grupal · fecha · hora · sesión grupal número 24 · asistentes.
- Objetivo: que cada quien salga con la hoja única, tres fechas de seguimiento, un nombre para el primer martes, y entregue la hoja uno al más nuevo.

- Aspectos trabajados: revisión de las tres tarjetas, el grupo y el hilo; la casa portable y el seguimiento; dos y cuatro con las parejas elegidas; el espejo (las tres hojas del primer mes, el miedo y la señal de alarma, la gratitud, lo que le dejo al que llega); las veinticuatro hojas en orden; Mi Plan de Mantenimiento y Seguimiento; las tres fechas; la asamblea del envío; la entrega; la hoja uno al más nuevo.
- Resultados: la hoja que cada quien dijo que más se lleva (cópialo con nombre: es la evaluación del programa); la señal de alarma de cada quien y a quién le habla; el primer martes hora por hora; los espejos que el círculo le dio a cada egresado; la frase de la parte siete de cada quien; lo que dijo cada uno de las veinticuatro semanas.
- Tareas: el grupo de afuera todos los martes del primer mes; las tres fechas; hablar el día de la señal de alarma.
- Próxima sesión (Plan de consejería grupal): semana 1, con el ciclo nuevo; el plan se revisa completo con los que se quedan y los que llegan. Nota de conclusión de la consejería grupal para cada egresado (Línea 8), con fechas de seguimiento al mes, tres y seis meses.
- Reinserción social: para cada egresado, el grupo de afuera con dato, el que ya pasó, el centinela con su frase y su lugar, y la primera acción del plan de vida — es el plan de reinserción, y las gestiones que te tocan (llamada al grupo, carta) con fecha.
- Observaciones: quien salió sin nombre de afuera no debió salir — si pasó, es la primera tarea del seguimiento al mes; quien dijo «ya la libré» en la asamblea, con nombre, para el primer seguimiento; y los papeles del rencor de la semana 17 que siguen cerrados en el expediente: se devuelven cerrados a cada egresado, o se destruyen delante de él, según elija.

Para la sesión individual (no se lee en el círculo): esta semana acompaña el alta terapéutica y el plan de mantenimiento (sesión 24; Manual del Consejero, Línea 8; Recaídas, sesiones de seguimiento; TBUC tópico I). Materia prima que produce: Mi Plan de Mantenimiento y Seguimiento en siete partes —es la hoja de egreso, y la sesión individual la formaliza con el formato del manual y la firma—, las tres fechas de seguimiento ya dichas delante del grupo, la señal de alarma con nombre, el primer martes hora por hora, y la frase de la parte siete. La sesión individual de esta semana es la sesión de cierre que la Línea 8 describe: resumen de logros con las veinticuatro hojas, entrega del plan, y acuerdo de seguimiento. Y hay una cosa que solo el consejero puede hacer y que el grupo no: llamar al grupo de afuera antes del primer martes, para que alguien sepa el nombre del que llega. Eso es coordinación de servicios, y es lo que separa un egreso de un abandono.