

# SUPERS Y HUMANOS

UN CÓMIC POR GUARISQUÍN. EDITADO POR CARLOS ARIAS E IVÁN MEDINA.



ESTA ACTIVIDAD LES VA A PERMITIR RETORNAR A SUS HOGARES CON UNA MENOR CARGA DE ANSIEDAD.



NO TOMARÁ MÁS DE 10 MINUTOS. IMAGINO QUE DEBEN ESTAR CANSADOS DESPUÉS DE UNA JORNADA INTENSA DE TRABAJO...



PRIMERO ESCUCHARÉMOS EL SONIDO DE UN METRÓNOMO Y VAMOS A SEGUIR EL RITMO CON NUESTRAS MANOS SOBRE NUESTRAS PIERNAS.



MUY BIEN. CONTINUÉN Y CIERREN LOS OJOS, RESPIREN PROFUNDAMENTE INSPIRANDO POR LA NARIZ DURANTE TRES TIEMPOS Y EXHALEN POR LA BOCA AL CUARTO TIEMPO.

¡COMO UN GLOBO!

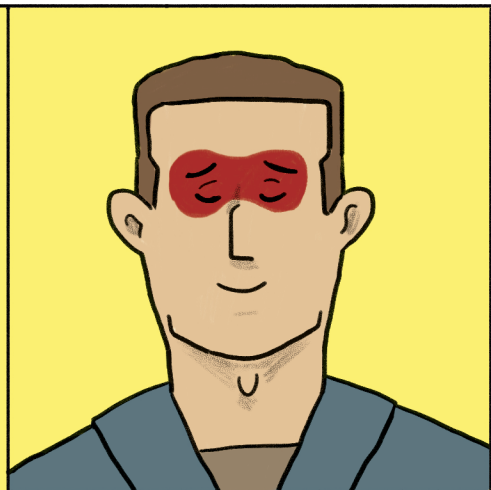


ENTRAN EN UN PROFUNDO ESTADO DE RELAJACIÓN... Y SE TRANSPORTAN A OTRO LUGAR, MUY AGRADABLE Y SEGURO.



AHORA QUIERO QUE SE IMAGINEN QUE ESTÁN SENTADOS FRENTE A UNA GRAN PANTALLA BLANCA Y QUE ALLÍ PUEDEN VER PROYECTADAS, COMO EN UNA PELÍCULA, TODAS LAS IMÁGENES QUE RECUERDAN DE LA JORNADA LABORAL DEL DÍA DE HOY.

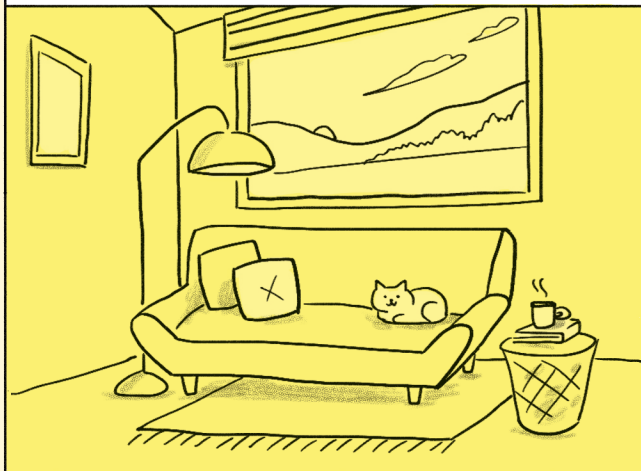
AUNQUE HAY COSAS PARA SEGUIR APRENDIENDO, SON UN GRAN EQUIPO DE TRABAJO: TODOS FUERON PARTE DE LA SOLUCIÓN Y LOS VECINOS Y LA SOCIEDAD SE LOS AGRADECE... PUEDEN SENTIR LA SATISFACCIÓN Y EL ORGULLO DE LA FUNCIÓN TAN IMPORTANTE QUE CUMPLEN...



VUELVAN A IMAGINAR QUE ESTÁN EN EL LUGAR AGRADABLE Y SEGURO QUE ELIGIERON ANTES, ESE PAISAJE O LUGAR CONFORTABLE, QUE LOS HACE SENTIR BIEN Y RELAJADOS.

COMO QUIEN SE LEVANTA DE HACER UNA SIESTA PROFUNDAMENTE REPARADORA VAYAN ABRIENDO LOS OJOS.

ESPERO QUE ESTE EJERCICIO LES HAYA SERVIDO Y QUE AHORA PUEDAN LLEGAR A CASA MUCHO MÁS TRANQUILOS.



PIÑEYRO, D., AZZOLLINI, S., DEPAULA, P., & HUAIRE, E. (2024). PROCESAMIENTO ASISTIDO DE SITUACIONES ESTRESANTES RECIENTES: ESTUDIO SUDAMERICANO EN PERSONAL DE RESCATE Y EMERGENCIAS. ACTA COLOMBIANA DE PSICOLOGÍA, 27(1), 37-61. [HTTPS://DOI.ORG/10.14718/ACP.2024.27.1.3](https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.3)

