

*Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia*

## **Profundización en procesos de acompañamiento psicosocial para la sanación y generación de agencia personal y colectiva**



Iniciativa  
Spotlight



# Provención

## Pablo Cascón



### Uso de imágenes con licencia Canva Pro

*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*



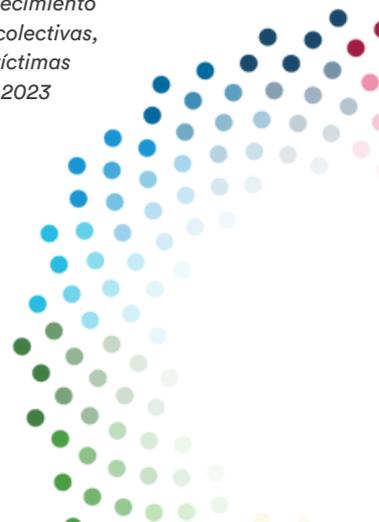
# Cuidado de la persona cuidadora

## Gloria Abarca



Elaboración de Gloria Abarca (2023) Cuidado del Cuidador  
Uso de imágenes con licencia Canva Pro

*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*



# Iniciativa Spotlight

**Programa de fortalecimiento para organizaciones de la sociedad civil (OSC), redes, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia.**

**Curso de profundización - mayo y junio de 2023**



**Iniciativa  
Spotlight**



*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*



## Ejercicio práctico 1: Pasos para el cuidado

Después de la primera sesión sobre la ética del cuidado, te invitamos a poner en práctica las actividades que aquí se presentan, tanto para fortalecer la práctica del cuidado de la persona cuidadora, como del cuidado comunitario.

A continuación escribe los aspectos del cuidado que desees visibilizar y después desarrollar, para generar prácticas de autocuidado y cuidado comunitario.

### 1. Cuidado de la persona cuidadora

*Observa tu propio cuidado*

*Diario de las cuatro dimensiones*

Testeo: ¿Cómo estoy? ¿cómo me siento? ¿cómo veo la imagen?

- CUERPO
- SENTIMIENTO
- PENSAMIENTO
- LO QUE ME DICE LA VIDA

Ahora te invitamos a que realices este ejercicio con tu comunidad, y juntxs revisen y analicen lo que ya se tiene y aquellos aspectos que quisieran desarrollar o fortalecer; posteriormente, anoten aquellos que ayuden a generar un sistema de cuidado.

### 2. Cuidado comunitario



Observa y registra, ¿qué se hace en tu comunidad y qué estrategias podrían mejorarse?





Iniciativa  
Spotlight



### a) Grupo

¿Existen espacios o prácticas de conocimiento y reconocimiento de los y las integrantes de la comunidad?

### b) Comunicación

- ¿Cómo nos comunicamos?
- ¿Quién lo va a hacer?
- ¿Cómo se toman las decisiones?
- ¿Son claros los códigos de comunicación en el grupo?

Existen herramientas de comunicación dentro de la comunidad.

### c) Cooperación

- ¿Qué espacios y prácticas de intercambio en cooperación hay dentro de la comunidad?
- ¿Cómo se cuidan las relaciones?
- ¿Hay estrategias para la toma de decisiones en comunidad?

### d) Conflicto

- ¿Hay herramientas para cuándo se presentan conflictos?

Una vez que has revisado qué sí se tiene y qué es lo que hay que desarrollar, puedes junto con tu comunidad valorar los siguientes aspectos:

1. ¿Cuáles serían nuestros siguientes pasos como comunidad para generar cuidado comunitario?
2. ¿Cómo podríamos ofrecernos mayores espacios y prácticas de apoyo y cuidado?
3. ¿Cuáles serían los primeros cambios a realizar?

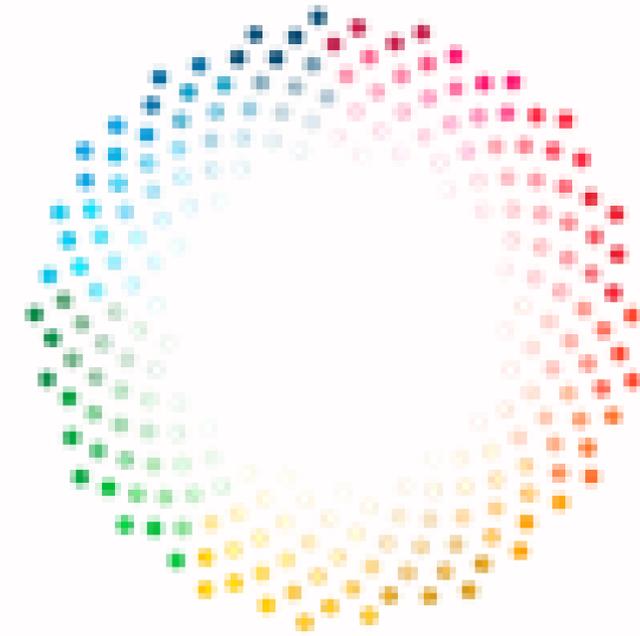
¿Tenemos un buen sistema o plan de cuidado, en el que se incluya el autocuidado y el cuidado comunitario?

Te invitamos a que puedas realizar este ejercicio, de forma personal o comunitaria. Si quieres agregar alguna otra pregunta o aspecto que nos quieras compartir envíalo al email [programa.psicosocial.spotlight@gmail.com](mailto:programa.psicosocial.spotlight@gmail.com) con copia a [glomamex2@gmail.com](mailto:glomamex2@gmail.com), así como si quieres compartirnos tu experiencia.

Recuerda que entre todas estamos aprendiendo y compartiendo el aprender a construir el cuidado.

**¡MUCHAS GRACIAS!**





# Iniciativa Spotlight

## Profundización en procesos de acompañamiento psicosocial para la sanación y generación de agencia personal y colectiva

*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*



# Encuadre del curso

Curso de profundización o intermedio, para ahondar en temas y herramientas específicas que señalaron en un proceso de consulta, las participantes del Programa de Fortalecimiento de 2021.

El enfoque es contribuir en los procesos de sanación y de generación de agencia personal y colectiva.



# Encuadre del curso

El curso **se compone de una totalidad de 18 horas**, impartidas a lo largo de 5 semanas, de la siguiente manera:

- **10 horas de taller virtual**, impartidas en un taller semanal de 2 horas con un receso de 5 minutos, durante cada una de las 5 semanas, y
- **8 horas de trabajo en modalidad individual y en equipo**, que incluyen lecturas, videos, así como ejercicios para practicar las herramientas, que complementarán la formación entre las sesiones 1 y 4, así como la aplicación de las herramientas en contextos cercanos a las participantes, sobre lo cual se reflexionará en la 5ª sesión.
- **Dinámica**
- **Participación activa, comprometida y curiosa**



# Ética del cuidado

## Sesión 1



# Aprendizajes esperados

- Revisaremos el marco conceptual de la ética del cuidado
- Reconoceremos las herramientas y prácticas de ética del cuidado individuales
- Incorporaremos conceptos y prácticas de la ética del cuidado comunitario



# Lineamientos para Zoom



**Micrófonos apagados**; usar chat sólo cuando se les indique; cámaras encendidas.



**¡Bienvenida la diversidad de puntos de vista!** A todas los escuchamos con curiosidad y respeto.



**¡Usamos el tiempo a nuestro favor!** Nuestras intervenciones se ajustan a las indicaciones de las facilitadoras.



**Espacio experiencial de aprendizaje**



Iniciativa  
Spotlight



# Llegando y habitando



**Suavidad**



**Objeto de belleza**



**Iniciativa  
Spotlight**



# Respiración circular

1. **Inhalar:** en cuatro tiempos  
1...2...3...4...



4. **Sostener:** en cuatro tiempos  
1...2...3...4...



2. **Sostener:** en cuatro tiempos  
1...2...3...4...



3. **Exhalar:** en cuatro tiempos  
1...2...3...4...



# Ética del cuidado

- Carol Gilligan (1982) la ética del cuidado enfatiza la responsabilidad en las relaciones, vínculos y la atención de necesidades.
- "La ética del cuidado nos recuerda la obligación moral de no abandonar, de no girar la cabeza ante las necesidades de los demás" (Comins, 2008:15).
- Cuidado como especie.
- Cuidado como enseñanza y políticas públicas.
- Autocuidado, cuidado comunitario, edu-cuidado (Lederach)



Iniciativa  
Spotlight



Se basa en la comprensión del mundo como una red de relaciones en las que se inserta el "Yo". De ahí surge un reconocimiento de las responsabilidades hacia los demás y hacia mi mismx.



Iniciativa  
Spotlight



Transición:  
Análisis del desequilibrio entre  
autosacrificio y cuidado,  
reconsideración de la relación  
entre el "Yo" y los otrxs.



Iniciativa  
Spotlight



# Provención

Pablo Cascón



Cascón Soriano, P. (2001). Educar en y para el conflicto.



Iniciativa  
Spotlight



# Cuidado de la persona cuidadora



Elaboración de Gloria Abarca (2023) Cuidado del Cuidador



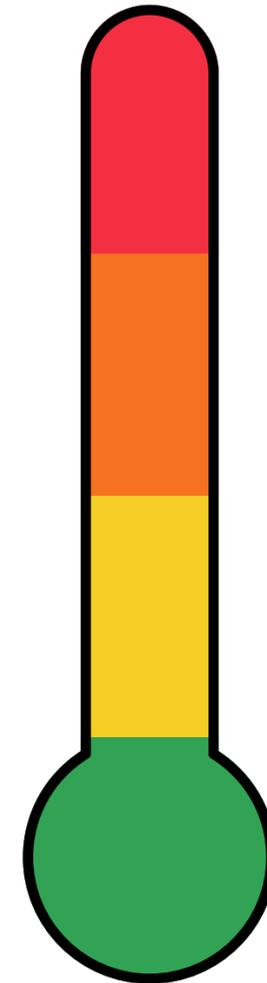
Iniciativa  
Spotlight



# Diario de las cuatro dimensiones

Testeo: ¿Cómo estoy? ¿cómo me siento?  
¿cómo veo la imagen?

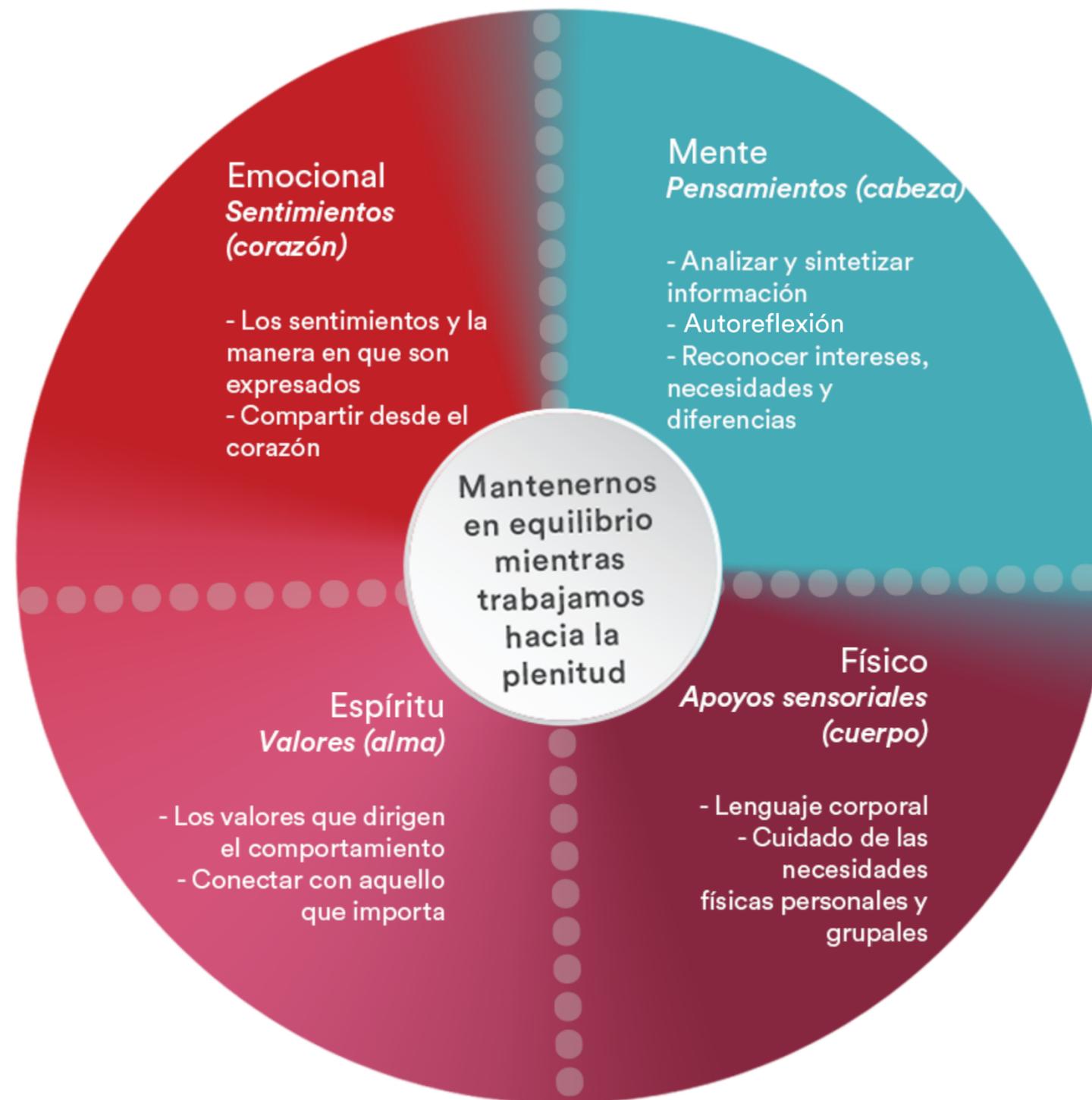
- CUERPO
- SENTIMIENTO
- PENSAMIENTO
- LO QUE ME DICE LA VIDA



Iniciativa  
Spotlight



# GUÍA DE LA RUEDA DE LA SALUD PARA LA BÚSQUEDA DE EQUILIBRIO



BIBLIOGRAFÍA: Adaptación de Katia Ornelas Nuñez con información de Pranis, K., Stuart, B & Wedge, M. (2003). Peacemaking Circles: From Crime to Community. [Círculos de Paz: Del Delito a la Comunidad]. St. Paul, Minnesota. p.73.



Iniciativa  
Spotlight



Programa puesto en marcha por las Naciones Unidas y la Unión Europea para prevenir y eliminar el feminicidio en México



<https://www.spotlightinitiative.org/es/mexico>



# Trabajo en parejas

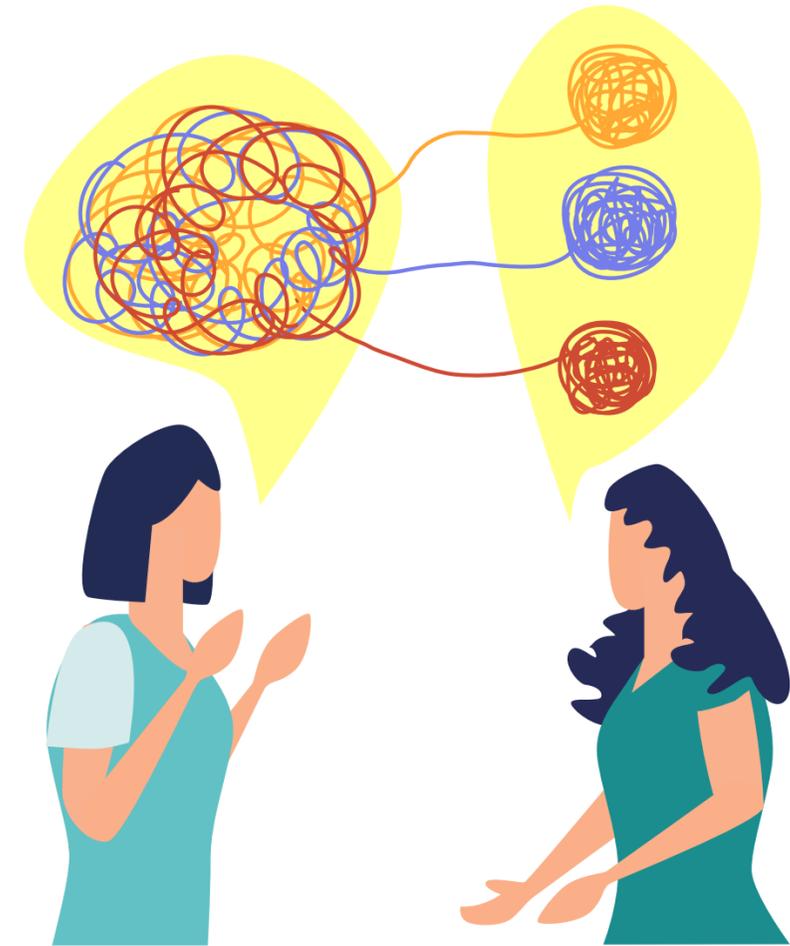


**5 minutos**

**¿Quién soy?**

**¿Qué hago ?**

**¿Cómo práctico el cuidado?**



**Iniciativa  
Spotlight**

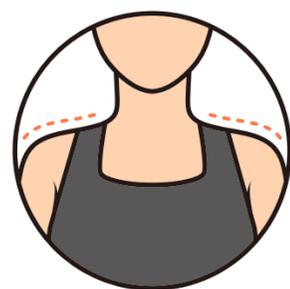


# Gimnasia cerebral

brain gym



A: Agua B: Botones C: Cruzar G: Gancho D: Dedos



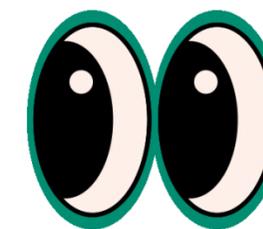
Golpear zona externa de los hombros



Masajear estómago



Estiramientos de gemelos/pantorrillas



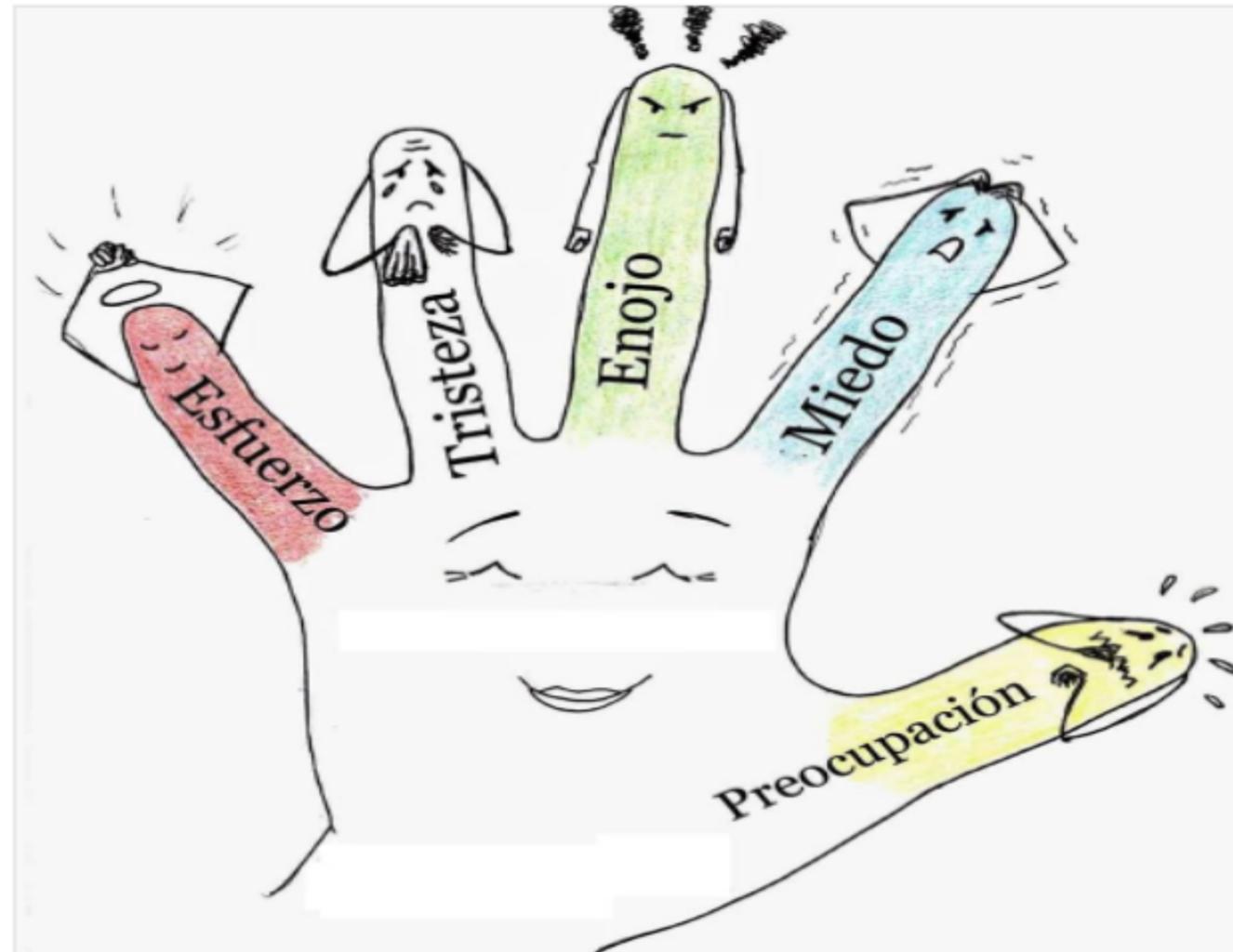
Movimientos oculares musculares



Iniciativa Spotlight



# Emociones



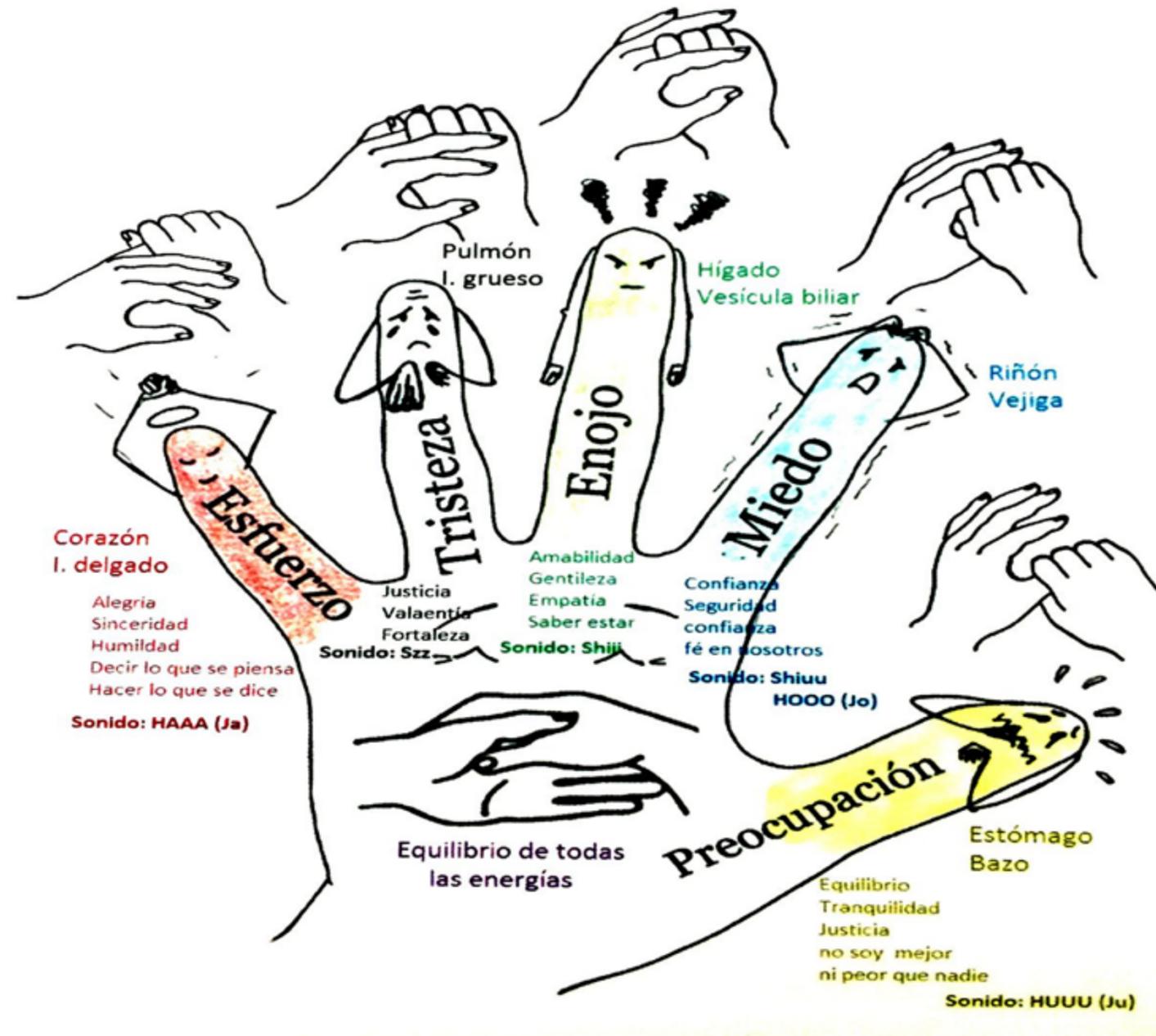
Anónimo (n.d.) Imagen recuperada de;  
<https://www.saludterapia.com/eventos/d/6223-curso-jin-shin-jyutsu.html>



Iniciativa  
Spotlight



# Jin Shin Jyutsu®



Anónimo (n.d.) Imagen recuperada de;  
<https://www.saludterapia.com/eventos/d/6223-curso-jin-shin-jyutsu.html>



Iniciativa  
Spotlight



# Respiración y conexión



Iniciativa  
Spotlight



# Conexión con el corazón



Respiración con el corazón  
Pulso 10 segundos

¿Qué necesita mi corazón para sentirse amado?

Ejercicio en dúos



Iniciativa  
Spotlight



# Compasión



Caricia compasiva

Mariposa



Iniciativa  
Spotlight



# Resiliencia

## Movimientos y juegos:

“Yo soy”: por ejemplo “tú eres ....”. La otra persona contesta : “ yo soy...”.

“Yo puedo”: correr y tocar fuerte en la parte externa de los hombros a los y las participantes.

“Yo tengo”: decretar en movimiento las fortalezas y/o capacidades que tengo. Por ej. “yo tengo mucha memoria”, “yo tengo flexibilidad”...



Iniciativa  
Spotlight



# Grupo

¿Qué tenemos?  
¿Qué somos?  
¿Qué podemos?



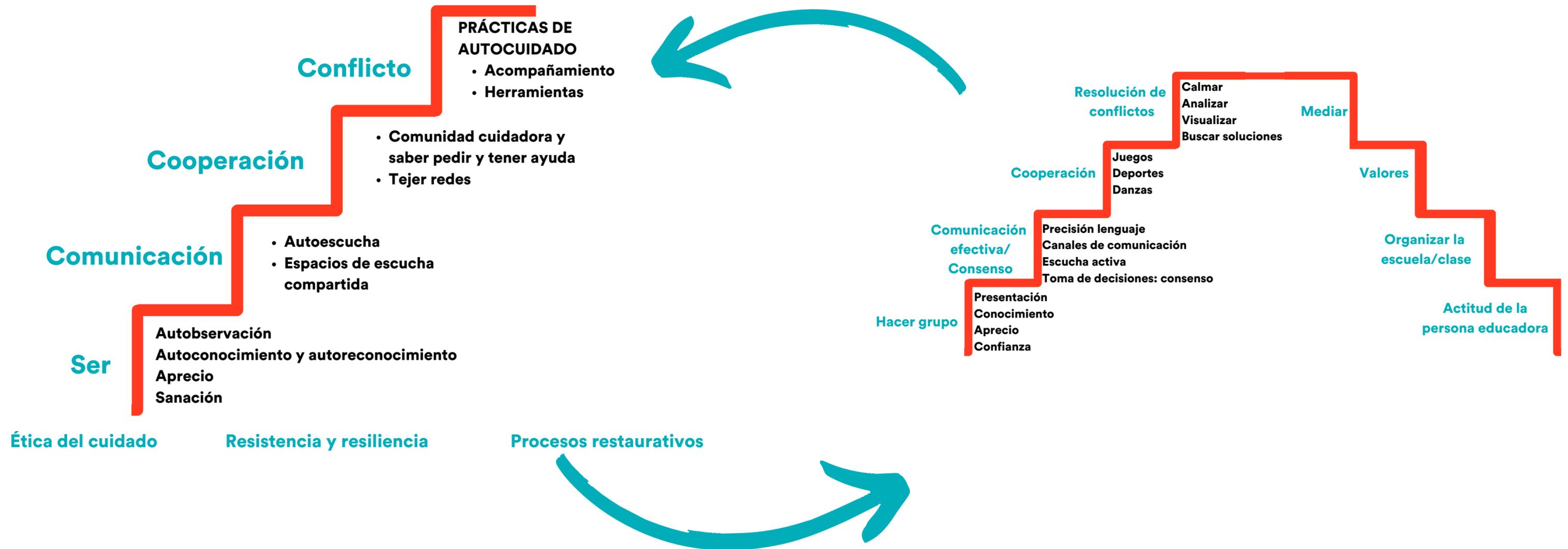
Iniciativa  
Spotlight



# Cuidado de la persona cuidadora

# Provención

Pablo Cascón



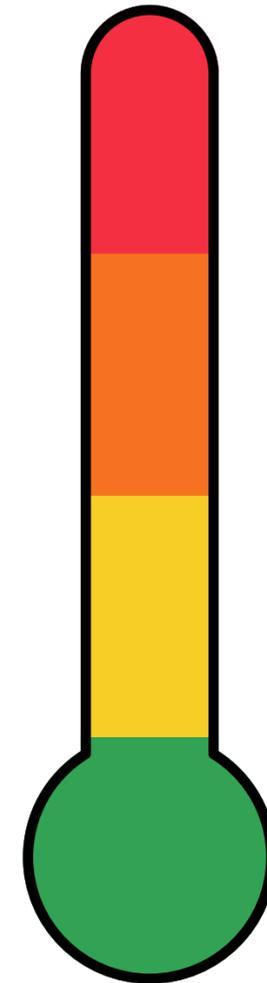
Iniciativa  
Spotlight



# Medir de nuevo

Testeo: ¿Cómo estoy? ¿cómo me siento?  
¿Cómo veo la imagen?

- CUERPO
- SENTIMIENTO
- PENSAMIENTO
- LO QUE ME DICE LA VIDA



Iniciativa  
Spotlight



# Conoce más

Revisa los recursos adicionales que tenemos preparados para ti en nuestro micrositio:

<https://sites.google.com/view/profundizacion-spotlight-2023/inicio>



Iniciativa  
Spotlight



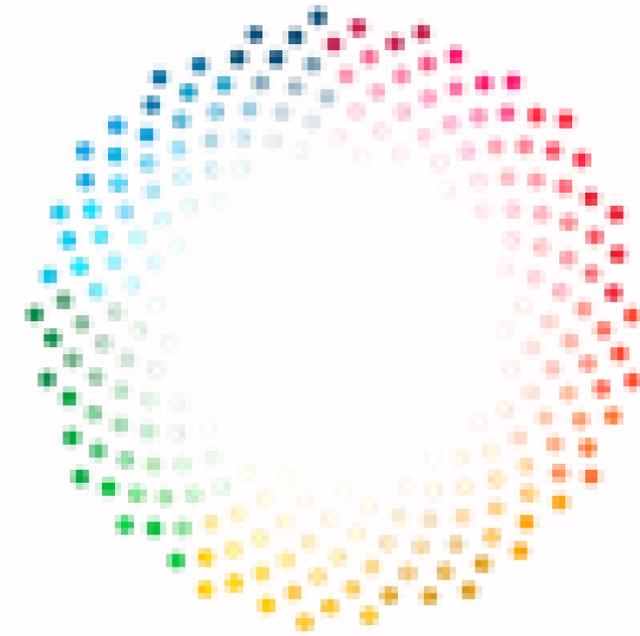
# Tipos y grados de prácticas de justicia restaurativa



Wachtel, T. (2013)

*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*





# Iniciativa Spotlight

## Profundización en procesos de acompañamiento psicosocial para la sanación y generación de agencia personal y colectiva

*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*



# Prácticas de la Justicia Restaurativa y la Justicia Transformativa para la atención de la violencia por razón de género (VRG).

## Sesión 2



# Aprendizajes esperados

- Revisar el marco conceptual de la Justicia Restaurativa y la Justicia Transformativa
- Identificar el enfoque restaurativo y transformativo en la práctica de acompañamiento a mujeres y niñas víctimas de VRG
- Conocer el trabajo con personas ofensoras, y la comunidad desde el enfoque restaurativo



Iniciativa  
Spotlight



# Lineamientos



Micrófonos apagados; usar chat sólo cuando se les indique; cámaras encendidas.



¡Bienvenida la diversidad de puntos de vista! A todas las escuchamos con curiosidad y respeto.



¡Usamos el tiempo a nuestro favor! Nuestras intervenciones se ajustan a las indicaciones de las facilitadoras.



Espacio experiencial de aprendizaje



Autocuidado



Iniciativa  
Spotlight



# Actividad de entrada: llegando al espacio



Uso de imágenes con licencia Canva Pro.



**Iniciativa  
Spotlight**



# Ejercicio en pares



¿Qué recurso/material de preparación a la sesión sobre Justicia Restaurativa leíste/viste, y te quedó resonando?

Uso de imágenes con licencia Canva Pro.

# Introducción a la Justicia Restaurativa



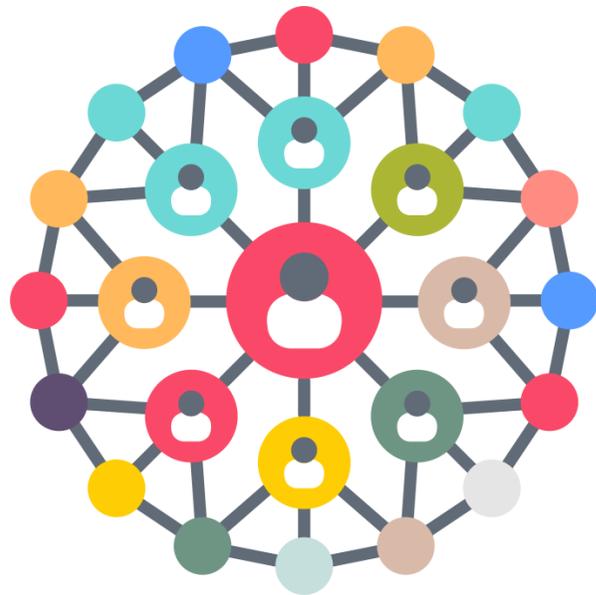
**Cambio de paradigma**

**Lente**

**Valores**

**Supuestos**

**Actoras/es**



Uso de imágenes con licencia Canva Pro.

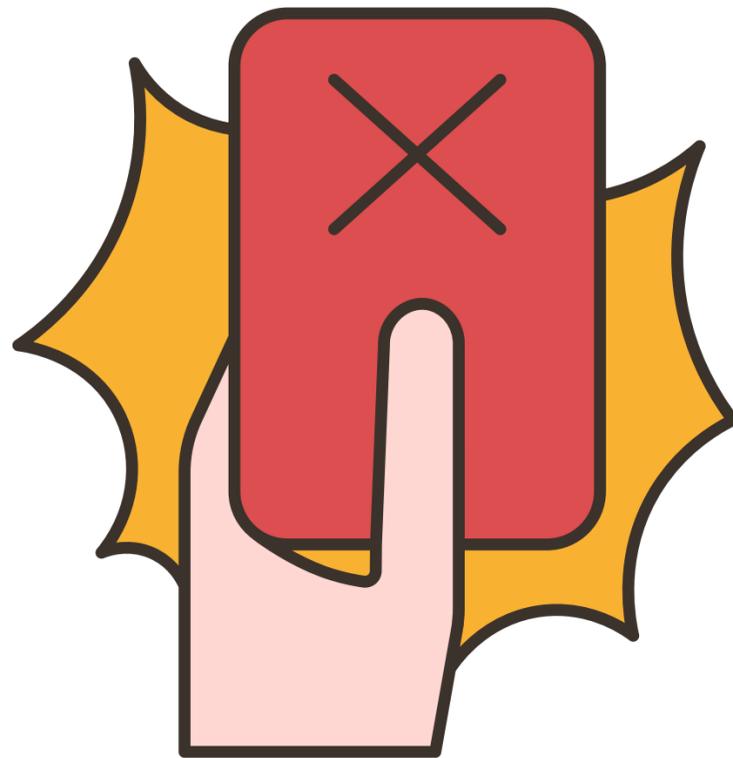


**Iniciativa  
Spotlight**



# Introducción a la Justicia Restaurativa

Una alternativa al punitivismo



vs



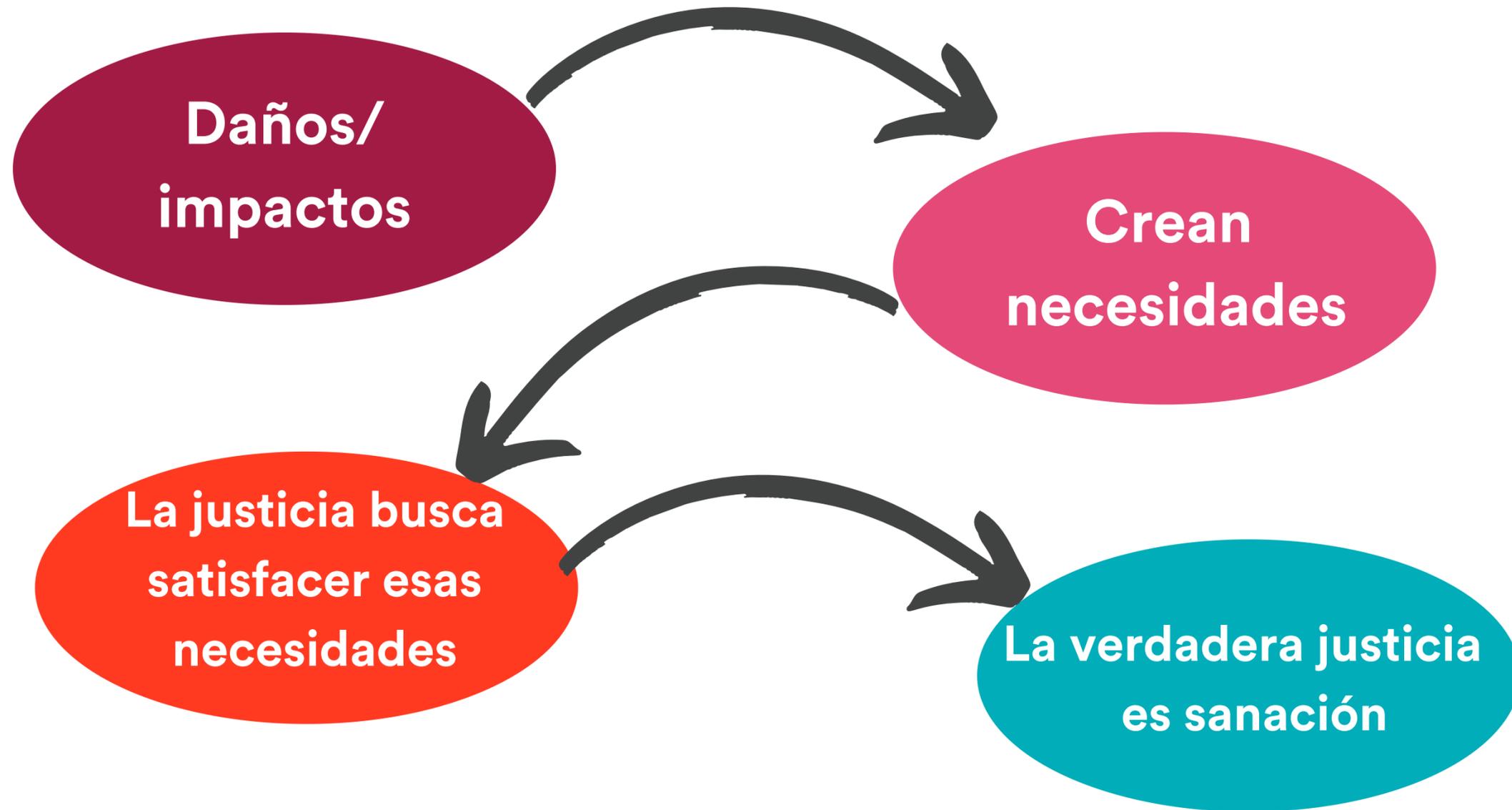
Uso de imágenes con licencia Canva Pro.



Iniciativa  
Spotlight



# Justicia basada en necesidades



# Introducción a la Justicia Restaurativa

Centrada en las personas afectadas y con la participación e involucramiento activo de la persona responsable y la comunidad para promover la no repetición.



Uso de imágenes con licencia Canva Pro.



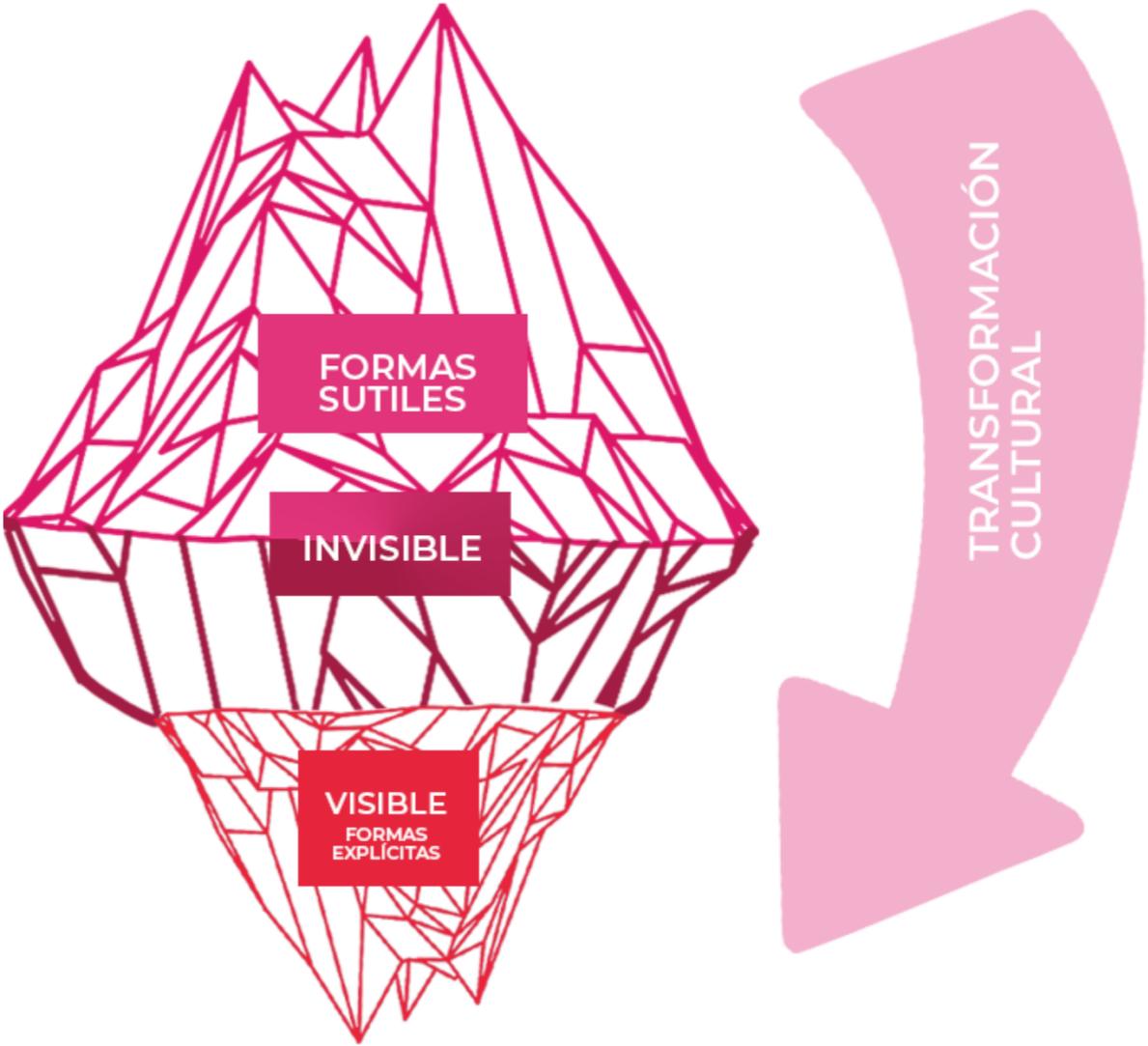
Iniciativa  
Spotlight



# Esquema de las formas sutiles y explícitas de la violencia por razones de género y su prevención



- MICROMACHISMO
- ANULACIÓN
- LENGUAJE SEXISTA
- PUBLICIDAD SEXISTA
- HUMOR SEXISTA
- CONTROL
  
- DESVALORIZACIÓN
- IGNORAR
- CHANTAJE EMOCIONAL
- HUMILLACIÓN
- DESPRECIO
- CULPABILIZACIÓN
  
- INSULTOS
- GRITOS
- VIOLACIÓN
- AMENAZAS
- ABUSO SEXUAL
- ASESINATOS



Adaptación de Katia Ornelas Núñez del Esquema de Amnistía Internacional Madrid



Programa puesto en marcha por las Naciones Unidas y la Unión Europea para prevenir y eliminar el feminicidio en México

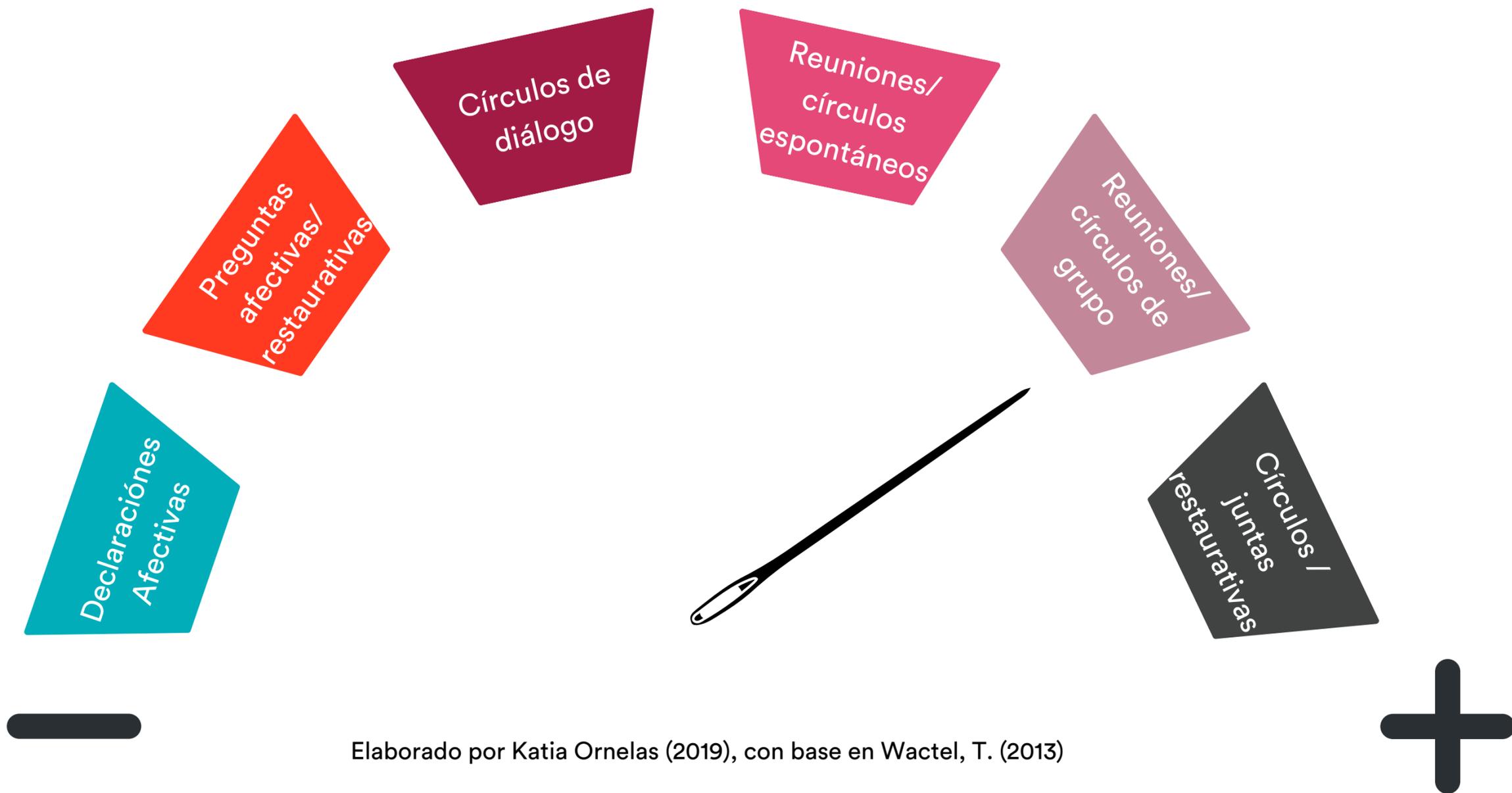


# Tipos y grados de prácticas de justicia restaurativa



Wachtel, T. (2013)

# Espectro de enfoques restaurativos en la práctica: de lo "informal" a lo más "formal"



Elaborado por Katia Ornelas (2019), con base en Wactel, T. (2013)



Iniciativa  
Spotlight



# Etapas de un proceso restaurativo

1 Preparación

2 Facilitación

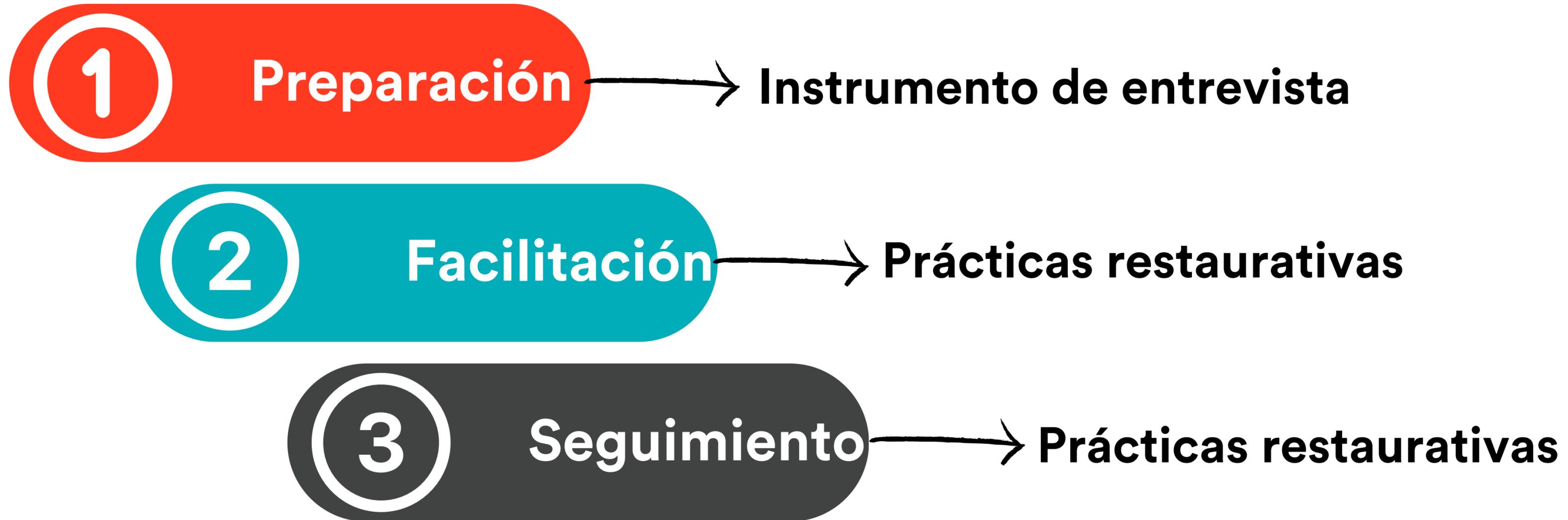
3 Seguimiento



Iniciativa  
Spotlight



# Etapas de un proceso restaurativo



Iniciativa  
Spotlight



# Preparación - instrumento de entrevista - enfoque y características

**Para las personas en  
situación de víctima,  
directas o indirectas**



Uso de imágenes con licencia Canva Pro.



# Preparación - instrumento de entrevista - enfoque y características

- Para las personas responsables/agresoras
- Para la comunidad



Uso de imágenes con licencia Canva Pro.



# Conoce más

Revisa los recursos adicionales que tenemos preparados para ti en nuestro micrositio:

<https://sites.google.com/view/profundizacion-spotlight-2023/inicio>



Iniciativa  
Spotlight



---

## SPOTLIGHT MÉXICO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO PARA ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL (OSC), REDES, COLECTIVAS, MUJERES DEFENSORAS Y PERIODISTAS QUE DAN ACOMPAÑAMIENTO Y/O ATIENDEN A MUJERES Y NIÑAS VÍCTIMAS DIRECTAS E INDIRECTAS DE VIOLENCIA.

CURSO DE PROFUNDIZACIÓN - MAYO - JUNIO DE 2023

---

### Instrumento de entrevista para explorar daños y necesidades desde el enfoque de la Justicia Restaurativa

#### GUÍA DE ENTREVISTA<sup>1</sup>

- Presentación de la persona que va a entrevistar, así como los objetivos de la entrevista
  - Mencionar que es voluntaria
  - Hablar sobre la confidencialidad y sus excepciones
- 
1. ¿Cuál es su/tu nombre, cómo quisieras que le/te llame?
  2. Estamos aquí para conversar sobre lo sucedido. ¿Qué es lo que ha pasado?
    - a. Explorar lo sucedido antes, durante y después de la ofensa
    - b. Explorar los pensamientos antes, durante y después de la ofensa
    - c. Explorar las emociones y sentimientos antes, durante y después de la ofensa
  3. Desde tu perspectiva, ¿cuál (es) es (son) el (los) daños o afectaciones que se han generado a partir de la situación acontecida?
  4. ¿Cómo te ha impactado este daño o afectación, en lo personal, pero también en cuánto a tus relaciones más cercanas, tu trabajo, tu entorno?
  5. ¿Qué es lo más difícil de todo esto?
  6. ¿Cuáles son las necesidades y obligaciones que han resultado de este daño o afectación?
  7. ¿Qué considera que se necesita hacer para que esta situación sea atendida?
  8. ¿Estarías dispuesta/o a decir la información compartida en esta entrevista con otras personas de ser necesario? En caso de que no, ¿qué cosas le/te ayudarían a sentirse/te segura o prepararte para hacerlo?
  9. ¿Hay algo más que quisieras compartir?

---

<sup>1</sup> Este instrumento fue elaborado por Katia Ornelas, especialista en Justicia Restaurativa. Está basado en diferentes ejercicios de trabajo con personas afectadas por el conflicto o la violencia desde el enfoque de la Justicia Restaurativa. Son preguntas detonadoras que pueden ser adaptadas conforme al contexto de la situación y la(s) persona(s) en cuestión.

# Iniciativa Spotlight

**Programa de fortalecimiento para organizaciones de la sociedad civil (OSC), redes, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia.**

**Curso de profundización - mayo y junio de 2023**



*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*

# INSTRUMENTO PARA DESARROLLAR UNA PRÁCTICA NARRATIVA COLECTIVA: EL ÁRBOL DE LA VIDA.<sup>1</sup>

El Árbol de la Vida es una metodología con enfoque narrativo desarrollada en respuesta a los siguientes retos:

- ¿Cómo pueden ser acompañadas las vidas de los niños, niñas y adolescentes que han experimentado traumas significativos y/o pérdidas de tal forma que no vuelvan a ser re-traumatizados, que se reduzcan los efectos del trauma y que se saquen a la luz sus habilidades, destrezas y conocimientos?
- ¿Cómo se puede proporcionar a los niños, niñas y adolescentes experiencias que aumenten la conexión con sus familias, sus vínculos significativos, sus valores y su herencia-patrimonio cultural?

Cuando los niños, niñas y adolescentes están experimentando una vulnerabilidad colectiva producto de la guerra, la pobreza, los desastres naturales, la violencia, la orfandad por el VIH-SIDA, entre otros; si el enfoque para acercarse a ellos y ellas hace hincapié en la revelación-divulgación individual de las dificultades se corre el riesgo de individualizar lo que son experiencias colectivas o cuyas causas son estructurales y esto puede contribuir sin proponérselo a una mayor sensación de vulnerabilidad de cada niño, niña o adolescente.

La práctica de el Árbol de la Vida se ha utilizado con niños, niñas y adolescentes en muchos contextos diferentes, incluyendo: grupos de niños refugiados e inmigrantes; niños dentro de las comunidades indígenas; estudiantes cuya comunidad ha sufrido un desastre natural (inundaciones); grupos de jóvenes que han sido expulsados de la escuela; y niños que en lo individual han sido objeto de violencia doméstica, negligencia, abuso físico y emocional y maltrato dentro de sus familias.

El Árbol de la Vida permite a los niños, niñas y adolescentes tener un lugar seguro donde pararse, un lugar seguro donde puedan ser y estar; un lugar que les permita experimentar una identidad preferida con el fin de cambiar su relación con los problemas y desafíos que enfrentan en sus vidas. Esta práctica parte de la conciencia de lo re-traumatizante que puede ser para las personas el hecho de contar una y otra vez una sola narrativa o relato de su historia de pérdidas o trauma, y de cómo estas historias individuales dan como resultado que las personas vivan sus identidades como territorios saturados de problemas y nada más.

Esta metodología asegura que los niños tengan un territorio de identidad en el que se puedan parar antes de hablar de las dificultades en sus vidas.

Si bien esta práctica surgió trabajando con niños, niñas y adolescentes, hoy día es utilizada con todo tipo de poblaciones y en contextos muy diversos: mujeres que han vivido violencia por razones de género, familiares de personas desaparecidas, personas que cursan alguna enfermedad o tuvieron un accidente grave, frente a desastres naturales, guerras, entre otros.

---

[1] Con base en la propuesta de Ncazelo Ncube y David Denborough, Dulwich Centre, Australia, 2007. Esta metodología fue desarrollada originalmente para su uso con niños y niñas vulnerables en África del Sur que han experimentado muchas pérdidas debido al VIH/SIDA y que están a menudo viviendo en situaciones de abandono, abuso y/o violencia. Más recientemente, también ha sido practicada en Canadá, Rusia, Brasil, Nepal, los Territorios Palestinos, y en Australia.



Iniciativa  
Spotlight



Presentamos aquí la herramienta para que puedas realizarla de manera colectiva con las usuarias de los servicios que presta tu organización, regularmente se realiza cuando ya se conocen un poco entre ellas.

**Objetivo:**

Fortalecer la mirada de nuestras propias vidas, recursos, habilidades y esperanzas para reflexionar y hacer visible nuestra agencia para enfrentar de manera activa las tormentas que nos amenazan.

**Dirigido:**

A niños, niñas y adolescentes, a personas adultas o mayores que han sido vulneradas por diversas formas de desigualdades, discriminaciones y violencias de género y sociales.

**Materiales:**

Media cartulina blanca y colores para iluminar (crayolas, lápices de colores, plumines y bolígrafo para escribir).

El proceso se divide en cuatro partes:

- Primera parte: Árbol de la vida
- Segunda parte: Bosque de la vida
- Tercera parte: Cuando llegan las tormentas
- Cuarta parte: Certificados y canción

El objetivo de las **dos primeras partes (árbol de la vida y bosque de la vida)** es construir y reconocer 'una segunda historia' sobre la vida de cada participante, esta 'segunda historia' consiste en las destrezas, habilidades, esperanzas y sueños de cada participante; **la tercera parte (cuando llegan las tormentas)** busca que las y los participantes hablen e identifiquen las dificultades que han experimentado y también las formas en que ellos/as están respondiendo a estas dificultades, es decir la forma en que han encarado-enfrentado-lidiado con las dificultades, lo que además fomente un sentido comunitario / solidario en el grupo; en **la cuarta parte** se otorgan certificados, con el objeto de asegurar que las personas participantes se vayan con un reconocimiento rico de sus habilidades y destrezas y de los vínculos con las personas adultas significativas en sus vidas.



Es una práctica que se puede desarrollar en grupos pequeños y medianos, de diversos contextos, cuyas características específicas se pueden retomar al adecuar las preguntas. Sólo se requiere tener hojas blancas o cartulinas, lápices o plumones de colores, puede haber stickers o imágenes pequeñas de frutas, ramas y demás elementos que apoyen la construcción del árbol.



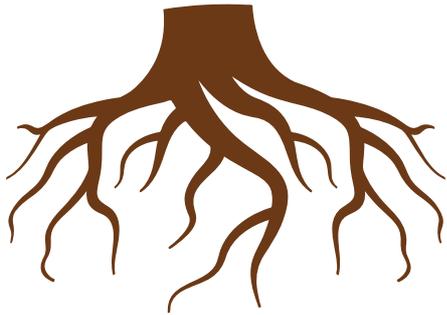
Iniciativa  
Spotlight



## Primera Parte: El Árbol de la Vida

Se inicia la actividad proponiendo a las personas participantes hablar sobre los árboles, sus diferentes formas y colores, sus características. Luego se habla de cómo las personas (niños o niñas, adolescentes o mujeres y hombres como seres humanos) se parecen a los árboles en su diversidad y se invita a hacer esa reflexión con esa metáfora.

Posteriormente se invita a todos y todas a dibujar de poco a poco el árbol de nuestra vida en las cartulinas.



### Raíces del árbol

-Las raíces simbolizan a nuestros ancestros, el origen e historia familiar (de dónde venimos); aspectos valorados y sabiduría de nuestro origen, nuestra gente, nuestra familia, nuestras tradiciones.

Las raíces del árbol son un estímulo para que las y los participantes hablen sobre: de dónde vienen (pueblo, ciudad, país), de los lugares o espacios que forman parte de su origen, de las tradiciones de sus orígenes que no

causan daño y forman parte de sus raíces, de su historia familiar (orígenes, apellido, ascendencia, familia extendida); también se puede integrar a aquellas personas familiares o conocidos que les han enseñado cosas importantes para la vida; su lugar favorito en casa, una canción o baile de dónde vienen.

Otras opciones de preguntas son:

- Las tradiciones de su comunidad que más les gustan
- Aquellos que más les han enseñado cosas buenas en la vida,
- Aquellos que han amado, contribuido e influido en su vida de una manera positiva,
- Su(s) lugar(es) favorito(s),
- Su canción o baile favorito,
- ¿Qué les da fuerza? ¿Qué los mantiene firmes (personas, espiritualidad, comida, música, etc.),
- ¿A qué/a quién recurren cuando necesitan fuerzas?

### La tierra, el suelo, el terreno

Representa el lugar donde viven las y los participantes en la actualidad y algunas de las actividades a las que se dedican durante su vida diaria. La tierra representa nuestra vida, intereses y pasatiempos cotidianos: las actividades en las que estamos involucradas(os) y nutren nuestro diario vivir.

### Tronco del árbol

Cuando el foco se vuelve hacia el tronco del árbol, es una oportunidad para que las y los participantes hablen y representen en el dibujo algunas de sus habilidades, destrezas, recursos, fortalezas. Es importante que las facilitadoras digan que todas las personas tenemos alguna habilidad o recurso.



Pueden darse algunos ejemplos en voz alta y abrir la posibilidad de que otros/as participantes compartan sus habilidades con las personas a quienes les cuesta trabajo hallarlas.

Durante este proceso, las facilitadoras también pueden hacer preguntas sobre las historias de estas habilidades, desde hace cuánto tiempo se tienen esas habilidades, y si aprendieron estas habilidades de alguien en particular. Esto permite que se cuenten historias sobre estas habilidades y la información de estas historias también se puede registrar en el árbol.

Mientras se dibuja el tronco, también tienen lugar conversaciones sobre los recuerdos especiales que pueden ser importantes en su vida. Estos son recuerdos muy valiosos y preciosos que sostienen-dan soporte a las y los participantes.



Otras opciones de preguntas son:

- Cuando en forma individual cueste trabajo hallar habilidades/recursos, se solicitan y se expresan las destrezas y habilidades colectivas que han visto en el grupo o su comunidad y éstas se enumeran y colocan en el tronco,
- También se puede pedir los valores que aprecian en sus vidas y guían el actuar de las personas participantes (poner ejemplos).

### Ramas del árbol

Las ramas representan las esperanzas, los sueños y los deseos que las y los participantes tienen para intencionar o direccionar sus vidas; y también los sueños, esperanzas y deseos para la vida de personas significativas.

Mientras cada persona dibuja las ramas, las facilitadoras pueden hacer preguntas para conocer la historia de estas esperanzas, sueños y deseos; y cómo estos pueden estar vinculados a personas importantes en sus hogares o comunidades. También se puede preguntar sobre las esperanzas que pueden tener para la vida de otros niños, niñas, jóvenes y personas adultas y también las esperanzas y sueños que pueden tener para su comunidad.



### Hojas del árbol

Representan a las personas importantes para cada participante, pueden estar vivas o ya estar fallecidas. “Solo porque las personas ya no están vivas, no significa que ya no sean muy importantes para nosotros/as”. También pueden ser mascotas, personajes ficticios, grupos, organizaciones, etc.

Las preguntas que pueden hacerse son:

- ¿Por qué son importantes en tu vida?
- ¿Tuviste buenos momentos con esta persona?
- ¿Qué tenía de especial esta persona para ti?
- ¿A esta persona le gustaría que la recordaras de esta manera?

### Frutos

Los frutos del árbol representan regalos que hemos recibido durante nuestra vida. Estos no tienen que ser regalos materiales, podrían ser actos de bondad, cuidado o amor de otros hacia las personas participantes.

Pueden preguntarse sobre los frutos:

- ¿Por qué crees que la persona te dio esto?
- ¿Qué apreciaron de ti que los llevo a hacer esto, a darte ese regalo?
- ¿De qué manera consideras que tú has contribuido a su vida?

Si algún participante no puede ubicar uno, se le puede preguntar qué de lo que hoy ha oído puede ser un regalo para sí mismo.

### Flores o pájaros

Algunas facilitadoras incluyen flores (o pájaros) en el árbol de la vida, que representan las contribuciones que hemos hecho o quisiéramos hacer a la vida de las otras personas/ nuestra comunidad/ nuestro planeta. ¿Cuál ha sido nuestra contribución a las personas que nos rodean? ¿Cuáles son los legados que queremos dejar a los demás?

La idea en esta primera parte de la práctica es que cada quien, dentro de las raíces, suelo, tronco, ramas, hojas y frutos, encuentre maneras de escribir o dibujar representaciones de sus propias historias, actividades, habilidades, sueños, personas significativas y regalos.

### Segunda parte: Bosque de la vida

Cuando las y los participantes terminan de dibujar sus árboles, las facilitadoras invitan a pegarlos en una de las paredes<sup>2</sup>. Esto ha creado un bosque de hermosos árboles del grupo que ahora pueden compartir colectivamente. Las facilitadoras piden a algunos/as voluntarios/as que compartan las historias de sus árboles delante del grupo.

Si se considera adecuado, hay disposición y tiempo, se pueden revisar todos los árboles y que las demás personas puedan sugerir habilidades que no fueron registradas y que ellos/ellas conocen de quien ha compartido (a veces nos es más fácil ver las fortalezas de otros/as).

A diferencia de las historias dominadas por traumas y adversidades, compartir estos árboles de vida es más fácil y emocionante.



### Tercera parte: Cuando lleguen las tormentas

Habiendo establecido un lugar seguro para que las y los participantes se paren y vean, tenemos ahora que crear un espacio para que se pueda hablar sobre algunas de las dificultades que pueden estar experimentando en sus vidas, pero de maneras que no se re-traumatice o revictimice de nuevo.

Para ello se retoma la metáfora de las tormentas, se abre una conversación sobre todos aquellos peligros que pueden enfrentar los árboles y los bosques. Esta conversación sobre los peligros que enfrentan los árboles y bosques permite una entrada segura a una discusión sobre los peligros y problemas que enfrentan las y los participantes.

---

[2] Es posible hacer la dinámica por Zoom o una videollamada online, en ese caso se pide los pongan frente a la cámara para ver el bosque y/o tomen fotos de sus dibujos y los envíen por WhatsApp o alguna otra aplicación de mensajería instantánea.



Podemos iniciar esa conversación diciendo: 'Tenemos hermosos árboles que tienen raíces fuertes, troncos robustos, hermosas hojas y frutos. Nuestros árboles y bosques son tan hermosos que, ¿podemos decir que están libres de peligro?' Las personas suelen rápidamente responder con un coro de 'NO'. Luego se invita al grupo a mencionar algunos de los daños-peligros potenciales que experimentan los árboles y bosques en sus comunidades. En el ejercicio original las niñas y niños mencionaron los siguientes peligros potenciales: quema de árboles, tala de árboles, orinar en los árboles, patear árboles, demasiada lluvia, relámpagos, los árboles pueden envejecer y morir, y no tener agua.

Esta conversación sobre los peligros que enfrentan los árboles permite una entrada segura a una discusión sobre los peligros y problemas que enfrentan las personas participantes "Hemos comparado nuestras vidas con esos hermosos árboles en un bosque. ¿Sería correcto decir que, como los árboles y los bosques, nosotras(os) también enfrentamos peligros y problemas en nuestras vidas? En conjunto las respuestas suelen ser 'Sí'."

Posteriormente se menciona que, nuestras personas y colectivos también enfrentan tormentas, momentos difíciles.

La idea entonces es abrir una conversación sobre los peligros que las personas participantes ven en ese bosque de la vida: nombrarlos, recuperarlos como un saber colectivo más que como un testimonio personal, lo que puede facilitar el compartirlos entre las y los participantes. Se dedica un tiempo a estos problemas y peligros para que se identifiquen y compartan en el grupo. **¿Cuáles son las tormentas, peligros o amenazas que han enfrentado nuestros árboles de la vida?**

Luego se abre nuevamente la conversación acerca de **¿qué efectos o consecuencias traen estos problemas y peligros al bosque de la vida del grupo?**

Habiendo llegado a un punto donde las tormentas de la vida han sido nombradas y los efectos de estas rastreadas a fondo, las facilitadoras retoman la metáfora y les preguntan:

- ¿Era culpa del árbol o del bosque cuando llegaban las tormentas?
- ¿Los árboles o los bosques eran los culpables de los peligros que enfrentan: la quema de árboles, la tala de árboles, orinar sobre árboles...? Y así sucesivamente.

Cuando las y los participantes señalen que no son culpables los árboles, esto brinda la oportunidad para que preguntemos si es o no culpa de las personas en el grupo y la comunidad los peligros y dificultades que enfrentan, como los árboles. Generalmente se dirá que no lo son.

Entonces se abre nuevamente la conversación sobre la metáfora de los árboles y el bosque, una conversación sobre cómo lidian los árboles, los bosques y los animalitos del bosque con las tormentas, peligros y amenazas:

- **¿Hay formas en que responden?**
- **¿Hay cosas que pueden hacer?**

Esto podría incluir habilidades como esconderse, protegiéndose unos a otros, volando, huyendo, escondiéndose en cuevas o en las profundidades de la tierra, construir nidos, acurrucarse, hibernar, migrar, etc.



Una vez que la persona facilitadora tiene la sensación de que las y los participantes están listas y listos, se le pregunta al grupo: 'Está bien, bueno, estas son algunas de las formas en que los animales (y bosques) responden a las tormentas, ¿qué pasa con las formas en que ustedes responden a las tormentas que llegan a sus vidas? ¿qué hacen ustedes cuando los peligros y tormentas amenazan sus vidas?, ¿hay formas en las que las personas como ustedes responden? ¿hay cosas que las personas como ustedes hacen? ¿tratan de protegerse así mismos, así mismas y a otros como lo hacen las y los animales?'

Las facilitadoras pueden aportar lo que ellas conocen del grupo y la comunidad para aportar estrategias que han visto.

Algunos ejemplos de las respuestas en niños y niñas sin acompañantes fueron: hablar con alguien en quien confían, "hablé con mi vecino"; huir para protegerse; orar por los problemas; pedir ayuda, hablar con una persona trabajadora social, hacer una denuncia a la policía, hablar con una amistad, que en el ejercicio se vería como hablar con una de las facilitadoras presentes. Si se presenta una estrategia que parece dominada por una visión de problema (por ejemplo, obedecer a mi mamá que me pega), las facilitadoras apoyarán a que se plantee como una estrategia o forma de reacción alternativa (por ejemplo, cumplir con mis obligaciones para sentirme tranquilo).

Opcionalmente se pueden hacer equipos para reflexionar cómo sostenemos estos recursos y habilidades pese a las tormentas.

Para finalizar se puede además preguntar:

- ¿Las tormentas siempre están presentes en nuestras vidas?
- ¿A veces nuestras vidas están libres de tormentas?
- ¿Qué hacemos cuando las tormentas han pasado?



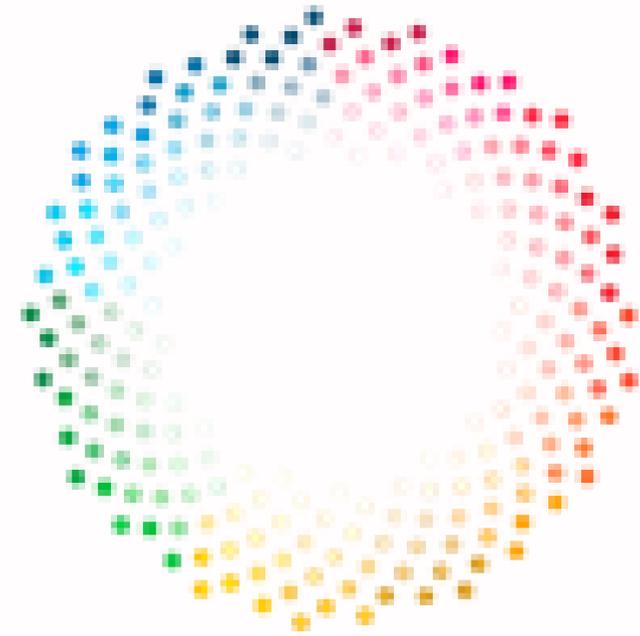
#### **Cuarta parte: Certificados y canción**

Las facilitadoras y personas de apoyo tomarán notas o frases que destacar de cada participante acerca de sus esperanzas, sus sueños y sus habilidades y recursos, y tomarán fotos de sus árboles. Con estos elementos se preparan los certificados de reconocimiento para las y los participantes del grupo que pueden entregarse ahí mismo o después. Es importante hacerlo en grupo, ya que así los demás son testigos de estos relatos de re-autoría.

Estos certificados también honran las contribuciones que personas especiales hicieron a la vida de las y los participantes.

Elaborado por: Guadalupe Ordaz y Lilia Monroy, mayo 2023  
Uso de imágenes con licencia Canva Pro





# Iniciativa Spotlight

## Profundización en procesos de acompañamiento psicosocial para la sanación y generación de agencia personal y colectiva

*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*



# Prácticas narrativas para la generación de sanación y agencia personal y colectiva

## Sesión 3



# Aprendizajes esperados

## Las personas participantes:

- 01** Conocerán y vivenciarán, desde el enfoque narrativo, la propuesta del *Árbol de la Vida* como herramienta de trabajo comunitaria con personas que han vivido situaciones difíciles.
- 02** Conocerán el **marco conceptual** básico del **Enfoque Narrativo**, para el acompañamiento de personas y comunidades que han vivido situaciones difíciles.
- 02** Tendrán elementos para **aplicar el Árbol de la Vida** en su práctica cotidiana con personas que ha vivido VRG.



Micrófonos apagados; usar chat sólo cuando se les indique; cámaras encendidas.



¡Bienvenida la diversidad de puntos de vista! A todas las escuchamos con curiosidad y respeto.



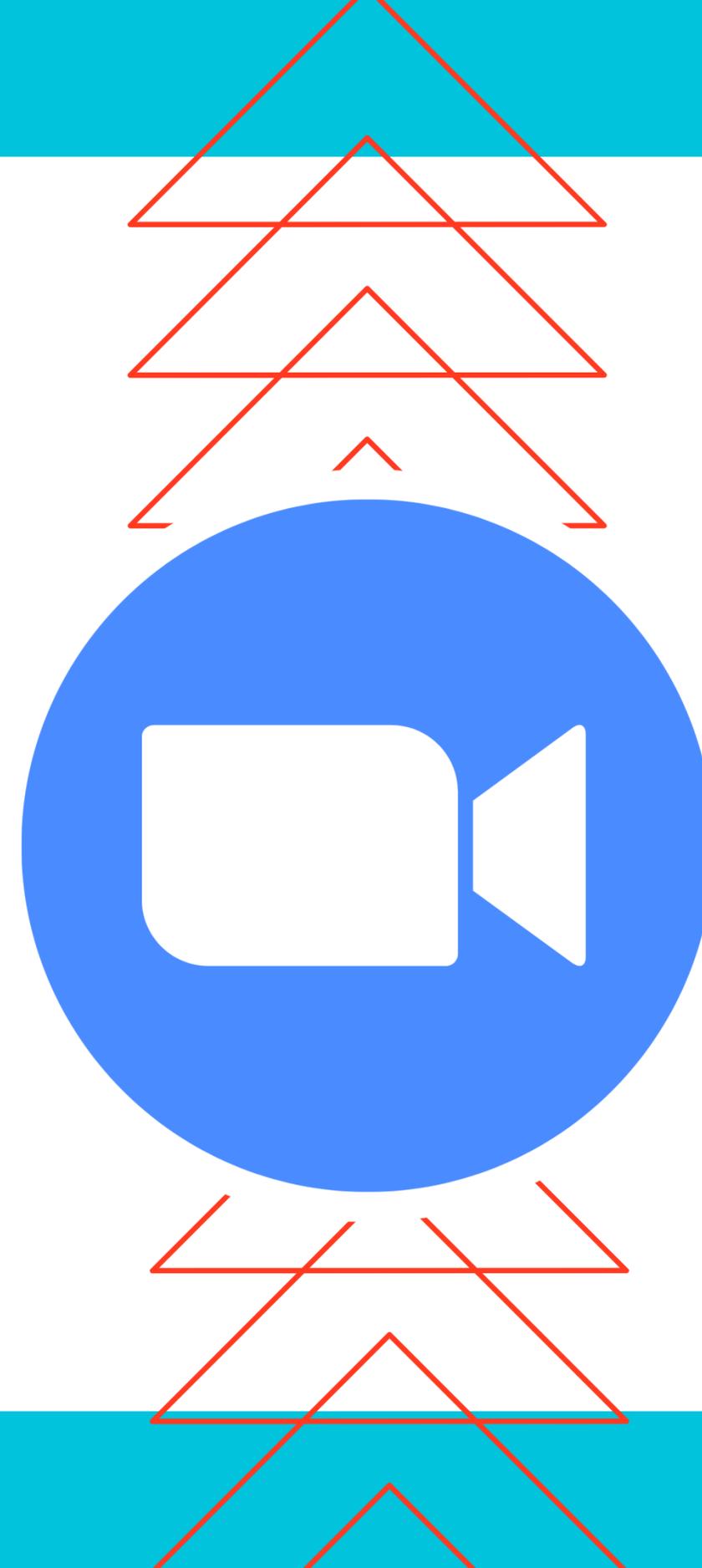
¡Usamos el tiempo a nuestro favor! Nuestras intervenciones se ajustan a las indicaciones de las facilitadoras.



Espacio experiencial de aprendizaje



Autocuidado



# Actividad de arranque



Uso de imágenes con licencia Canva Pro.



Iniciativa  
Spotlight



---

# PRÁCTICA NARRATIVA EI ÁRBOL DE LA VIDA

---



# EL ÁRBOL DE LA VIDA

a. Es una metodología con enfoque narrativo para trabajar con poblaciones vulnerables-vulnerabilizadas.

b. Se desarrolló originalmente para el trabajo con niños, niñas y adolescentes de Sudáfrica que habían experimentado muchas pérdidas debido al VIH/SIDA y frecuentemente vivían situaciones de negligencia, abuso y/o violencia.

c. Surge en respuesta a propuestas psicologizantes que etiquetan o patologizan el dolor y el sufrimiento individual y comunitario.



# EL ÁRBOL DE LA VIDA

d. Esta herramienta provee caminos para que las personas y comunidades puedan compartir sus habilidades, destrezas, esperanzas y sueños.

e. Esta herramienta asegura que las personas participantes tengan un territorio de identidad en el que se puedan parar antes de hablar de las dificultades en sus vidas.

f. Hoy día se emplea para el trabajo con muy diversas situaciones y poblaciones (violencia por razones de género, familiares de personas desaparecidas, personas que han tenido pérdidas importantes, frente a desastres naturales, situaciones de salud-enfermedad, entre otras).



# Reflexión Colectiva

A partir del ejercicio del Árbol de la Vida  
¿Qué les resuena de los materiales revisados (videos)  
antes de la sesión?



Uso de imágenes con licencia Canva Pro.



Iniciativa  
Spotlight



»»»» **PRINCIPIOS DE** ««««

# LAS PRÁCTICAS NARRATIVAS



# LA NARRATIVA COMO VEHÍCULO CULTURAL



- Las historias de vida e identidad no se construyen de la nada, son configuradas por los discursos de la cultura y a la vez, las personas son sus portadoras, su encarnación.
- Ningún relato puede abarcar la totalidad de las experiencias, por esos somos muchos relatos (multihistorias).
- Desentrañar los relatos posibilita ver el origen cultural construido de ciertos entendimientos, rutinas, y relaciones de poder para lograr cuestionarse si las queremos en nuestras vidas.
- Las historias dominantes son formas culturales e históricas de ser en el mundo y de pensar el mundo (coreografía social).
- Esto ayuda a hacer visible en historias específicas, la relación íntima que mantiene el conocimiento y el poder, los cuales se expresan como juicios normalizadores en las narraciones.



Uso de imágenes con licencia Canva Pro.

## Descripciones de los relatos

Descripciones delgadas y abrumadoras centradas en el problema y muy poco contextualizadas (lógica binaria)

Descripciones densas y ricas de la persona y contexto, más allá del problema

“Con estas ideas sobre las historias como premisas para el trabajo, la pregunta clave para un terapeuta narrativo es: ¿cómo podemos ayudar a la persona a separarse o liberarse de las conclusiones delgadas/simplificadas y a que vuelva a escribir nuevas y preferidas historias para su vida y sus relaciones?” (Alice Morgan traducido por Mercedes Cruz, p. 27)



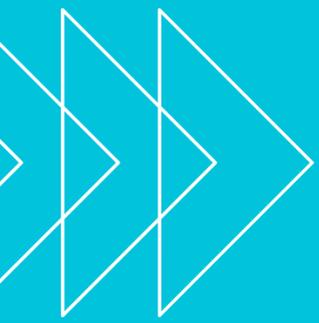
Iniciativa  
Spotlight



# Enfoque de la Terapia Narrativa

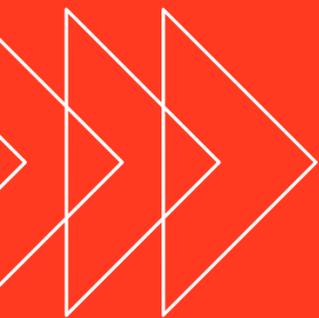
- Distinción entre personas y problemas (¿quién está influyendo más: el problema a la persona o la persona al problema?).
- Dos premisas teóricas: conocimiento como poder moderno (Foucault).  
que actúa en lo cotidiano y medios narrativos para deconstruirnos-co construirnos (Derridá).
- Terapia como analogía de un relato/conversación: contar y volver a contar las vidas y las experiencias de las personas que se presentan con problemas (relatos saturados de problemas), desde lugares y ángulos/experiencias distintas, que contribuyan a la co-creación de narraciones nuevas y liberadoras.

# Apuestas del Trabajo Narrativo



1

Traer al **centro** de la aventura narrativa, las sabidurías y habilidades de la vida de **las personas como expertas y descentrar las voces terapéuticas o de autoridad** (maestros/as, abogados/as, doctores/as, etc.)



2

Evitar las prácticas normativas, entendidas como las que reproducen las nociones y valores “reales”, “apropiadas”, “funcionales”, “sanas” de la cultura dominante de un contexto y profesión (**juicios normalizadores**) y cuestionar su elemento normativo cuando aparecen en las prácticas narrativas.





## La experiencia como relato/historia

La narrativa busca ser una aproximación respetuosa y no culpabilizante de la terapia y el trabajo comunitario, centrandose a las personas como expertos en su propia vida **(La persona es la experta en su vida)**

Ve los problemas como separados de las personas y asume que las personas tienen infinidad de destrezas, capacidades, creencias, valores, compromisos y habilidades que les ayudarán a cambiar la relación con los problemas en su vida **(La externalización)**

Tener curiosidad y disposición para hacer preguntas para las que genuinamente no se conoce la respuesta son importantes principios de este trabajo **(Acompañar en procesos de re-autoría)**



## La experiencia como relato/historia

Aporta un acompañamiento activo y respetuoso para identificar las historias alternativas de nuestras vidas que no son visibles por la historia oficial o dominante

**(Suceso excepcional)**

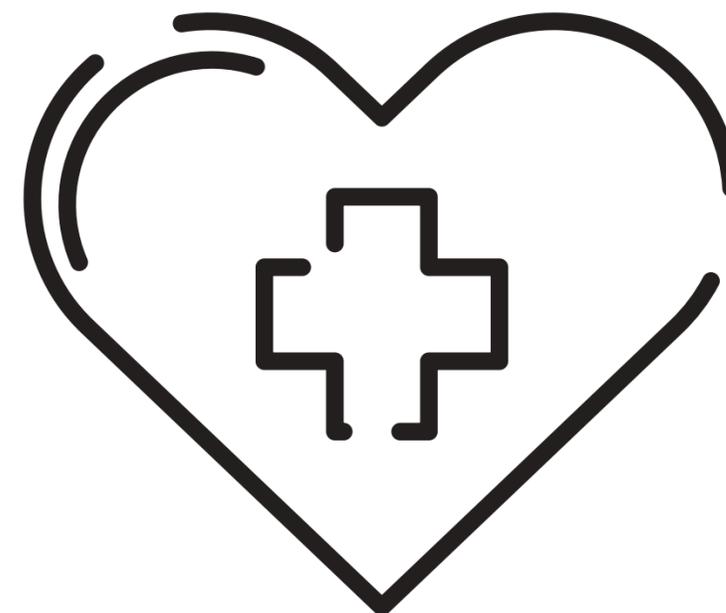
Hay muchas posibles direcciones por las que se puede ir una conversación (no hay una única dirección que sea la correcta). Las personas que consultan al terapeuta juegan un papel muy significativo en la determinación de las direcciones que se siguen

**(Las prácticas narrativas son dialógicas)**

# Reflexión de cierre



¿Qué tiene que ver esto que hicimos hoy  
con la agencia y la sanación?



Iniciativa  
Spotlight



# Conoce más

Revisa los recursos adicionales que tenemos  
preparados para ti en nuestro micrositio:

<https://sites.google.com/view/profundizacion-spotlight-2023/inicio>

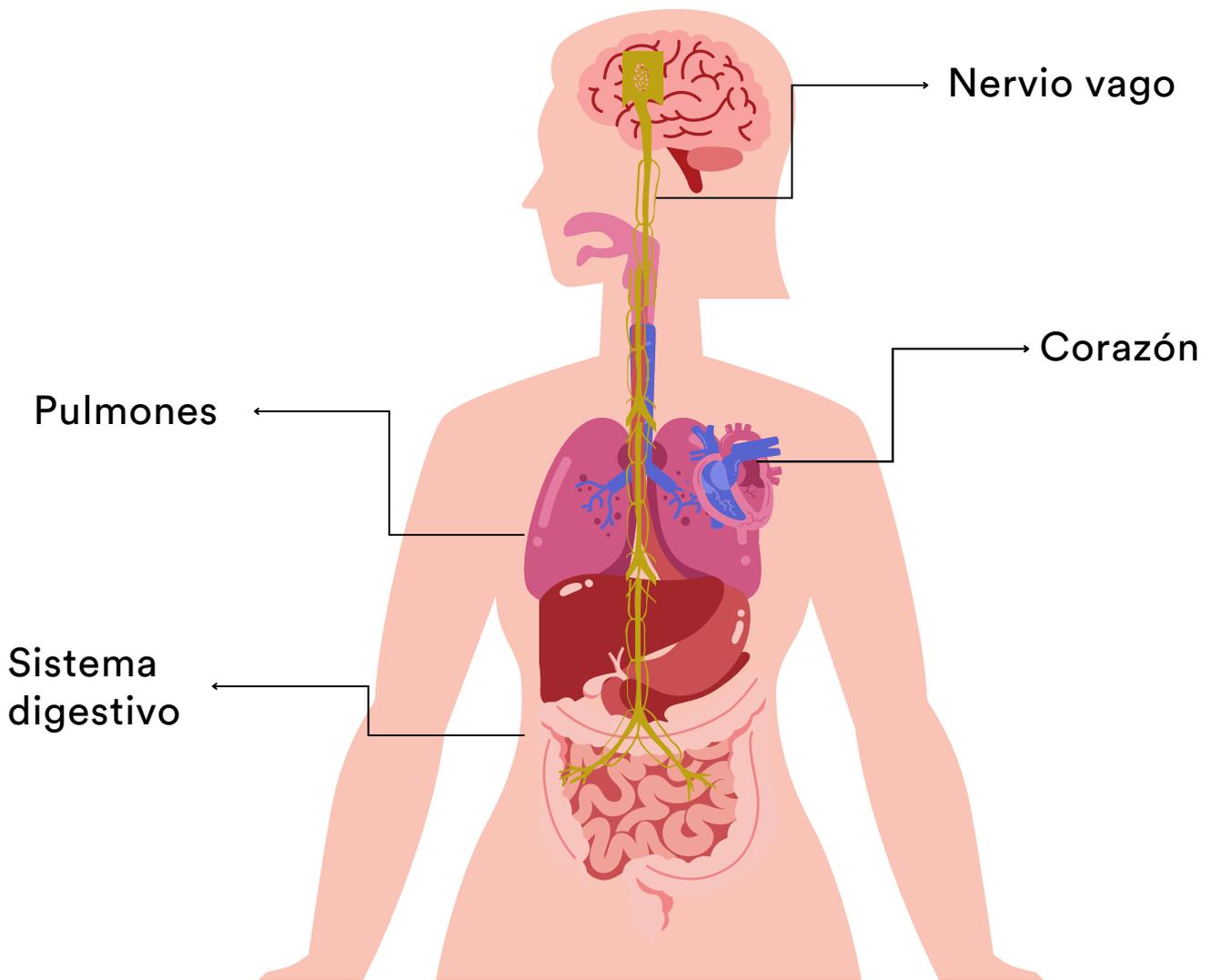


Iniciativa  
Spotlight



# Nervio vago

El vago es el nervio craneal más largo e inerva órganos del cuello, el tórax y el abdomen. Este nervio regula las funciones cardíacas y digestivas principalmente.



Uso de imágenes con licencia Canva Pro

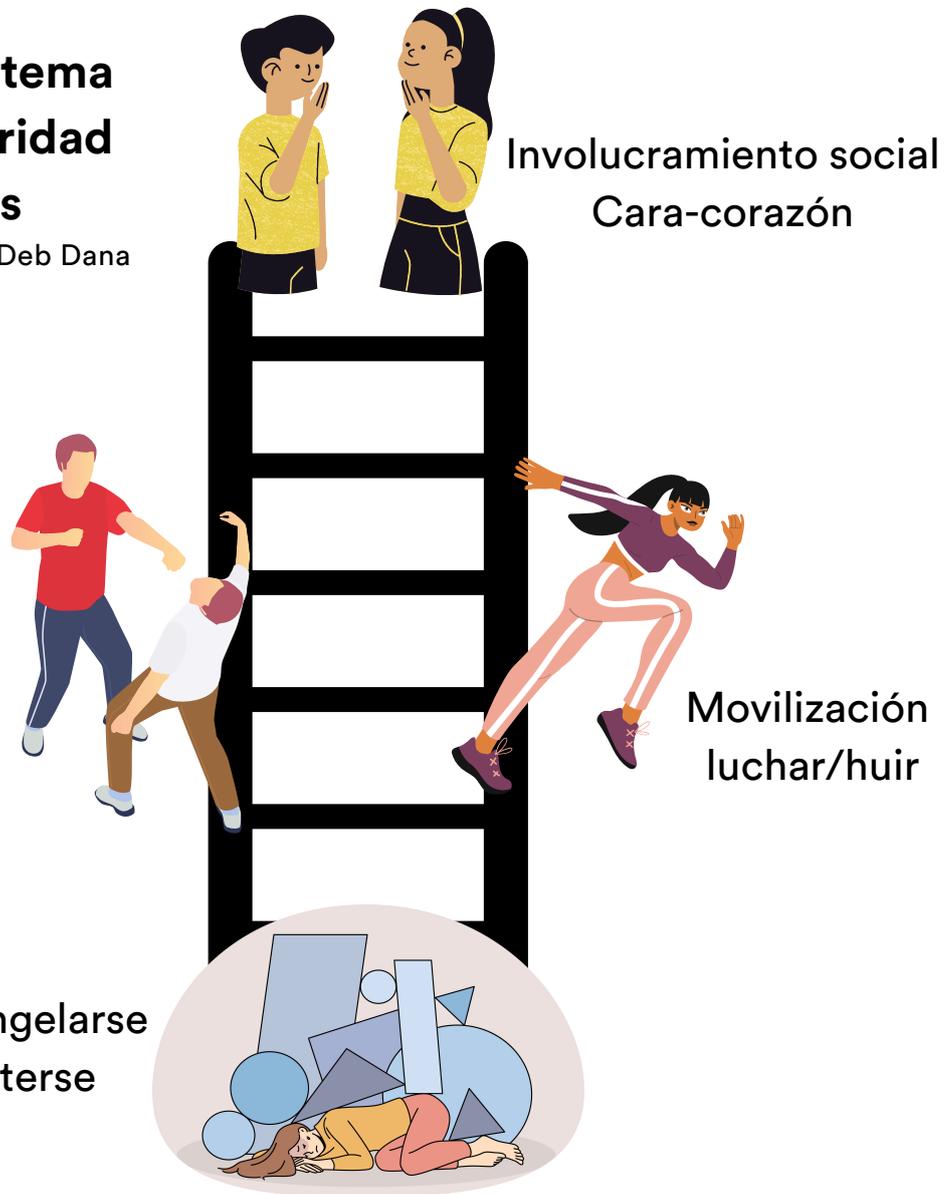
*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*



# La experiencia del trauma

## Respuestas del sistema nervioso a la seguridad y las amenazas

Adaptado de una ilustración de Deb Dana



Involucramiento social  
Cara-corazón

Movilización  
luchar/huir

Inmovilización/ congelarse  
/colapsar/someterse

Yoder, C. S. (2015). The little book of trauma healing : when violence strikes and community security is threatened. P. 19. <https://krimdok.uni-tuebingen.de/Record/1690033398>

Uso de imágenes con licencia Canva Pro

Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023





## Ejercicio de práctica Sesión 4: Prácticas de movimiento, arte y creatividad

### "La isla de seguridad"

La isla de seguridad es una herramienta creada por Bessel Van Der Kolk que tiene como objetivo invitar a un estado de sensación de seguridad y control frente a los impactos en el cuerpo que deja un evento de violencia ya sea pasado o que se sigue dando<sup>1</sup>.

En este ejercicio la idea central es poder identificar partes del cuerpo en los que las personas puedan anclarse cada vez que se sientan atascadas, aterrorizadas o enfurecidas como consecuencia de la experiencia de violencia. Estas partes del cuerpo suelen estar fuera del alcance del nervio vago y pueden servir de aliadas para integrar el trauma y cultivar la resiliencia.

A continuación, se describen las instrucciones generales del ejercicio; sin embargo, se puede adaptar a las necesidades y contextos. En consecuencia, usted puede modular el ejercicio como práctica de sincronía.

Para la realización del ejercicio se necesitarán hojas y lápices o plumones de colores. El lenguaje utilizado en las instrucciones y guion del ejercicio está informado en trauma y es completamente invitacional; se recomienda pausar hasta un minuto entre cada paso.



# 1

Le voy a invitar a que se siente lo más cómoda posible y a tomar una respiración profunda por la nariz para exhalar luego por la boca. Vamos a hacer esto una vez más, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.



[1] El presente ejercicio de "La Isla de seguridad" es una adaptación de diversas herramientas que comparten tanto Van Der Kolk en su libro "The Body Keeps the Score: brain, mind, and body in the healing of trauma", NY, USA. 2014. Editorial Penguin Books; así como Resmaa Menakem en su libro "My Grandmother's Hands: racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies", Las Vegas, USA. 2015. Editorial Central REcovery Press. Estas herramientas han sido adaptadas por Talina González Tejeda para el trabajo creativo del Programa de Spotlight 2023.





Si quiere, puede elevar sus brazos hacia el techo y respirar ahí.

2

3

¿Qué sucede si ahora forma círculos grandes con sus brazos hacia afuera lentamente? ¿qué pasaría si sincroniza su respiración con el movimiento? ¿quizá quiera inhalar cuando los brazos van hacia arriba y exhalar cuando bajan?



Posiblemente note cómo sus hombros rotan y van generando una sensación de calor, o quizá note otras sensaciones en sus brazos o mano, tómese la libertad de cambiar la dirección de sus brazos si así lo elige.

4

5

Cuando esté lista, puede detener el movimiento y descansar sus manos encima de sus muslos.



Vamos a buscar ahora un lugar seguro en su cuerpo, ¿cómo se sienten sus manos?¿, ¿qué pasaría si empieza a moverlas? Quizá note su ligereza, calidez y flexibilidad. Quizá pueda notar su peso, la textura contra sus muslos, algún pulso.

6

[2] Las manos y los pies suelen ser lugares que evocan seguridad en el cuerpo a diferencia del pecho, el abdomen o la garganta, que podrían transmitir mensajes de pánico o ansiedad.

# 7

Observe si necesita hacer cualquier otro movimiento, quizá note si hay alguna tensión o constricción en alguna parte de su cuerpo y si es así, le invito si está bien para usted a volver a sus manos, moverlas y respirar profundamente.



Ahora teniendo presente ese registro de sensaciones corporales de seguridad en sus manos, puede tomar las hojas y colores para que, sin palabras, se pueda tomar unos minutos para dibujar su isla de seguridad, puede tomar en cuenta las siguientes invitaciones para hacerla:

# 8

## a

Represente en su isla ese lugar seguro que encontró en su cuerpo, ¿qué color tiene, cómo se ve? Cuando esté lista, tome una respiración profunda.

## b

Ahora la invito a conectar con un lugar, una persona (que viva o que ya haya muerto), y/o un animal que le haga sentir segura y tranquila. Cuando haya conectado con el lugar, la persona y/o el animal, la invito a representarles en su dibujo, ¿qué colores tienen, cómo se ven, cómo le hacen sentir? Cuando esté lista, tome una respiración profunda.

## c

Le invito a revisar su isla, tome la libertad de añadir cualquier color o forma que le evoque ese lugar seguro en su cuerpo y su corazón. Cuando esté lista, tome una respiración profunda.

# 9

Esta isla puede acompañarle siempre, puede regresar a este dibujo, a su cuerpo en sus lugares seguros cada vez que lo necesite.

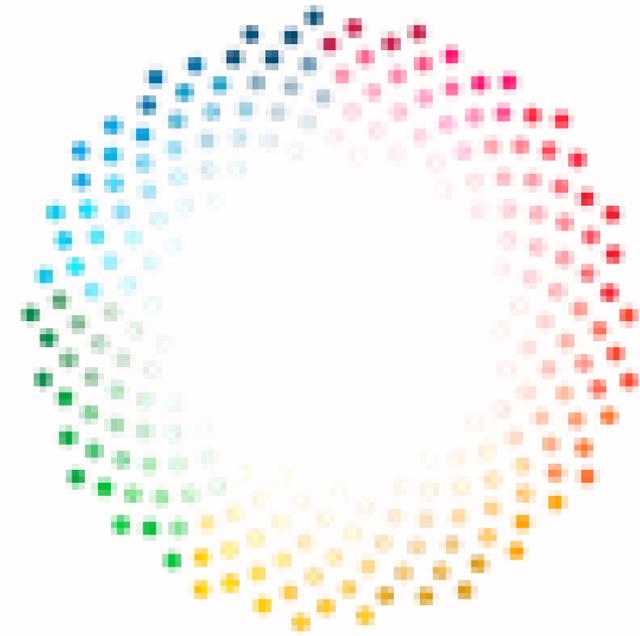


Tome una respiración profunda por la nariz y exhale soplando como si inflara un globo, vamos a hacer dos veces

# 10

*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*





# Iniciativa Spotlight

## Profundización en procesos de acompañamiento psicosocial para la sanación y generación de agencia personal y colectiva

*Material de trabajo de uso interno elaborado en las capacitaciones sobre el Programa de fortalecimiento de capacidades técnicas en materia psicosocial de organizaciones de la sociedad civil locales, colectivas, mujeres defensoras y periodistas que dan acompañamiento y/o atienden a mujeres y niñas víctimas directas e indirectas de violencia, realizadas en el marco de la Iniciativa Spotlight durante 2023*



# Cuerpo, movimiento, arte y agencia

## Sesión 4



# Aprendizajes esperados

## Las personas participantes:

- 01** Identifican las respuestas del cuerpo y cerebro ante el trauma y la violencia.
- 02** Reconocen algunas de las prácticas de movimiento, arte y creatividad informadas en trauma.
- 03** Conocen diversas herramientas de agencia y sanación individual y colectiva a través del arte, movimiento y creatividad.



Micrófonos apagados; usar chat sólo cuando se les indique; cámaras encendidas.



¡Bienvenida la diversidad de puntos de vista! A todas las escuchamos con curiosidad y respeto.



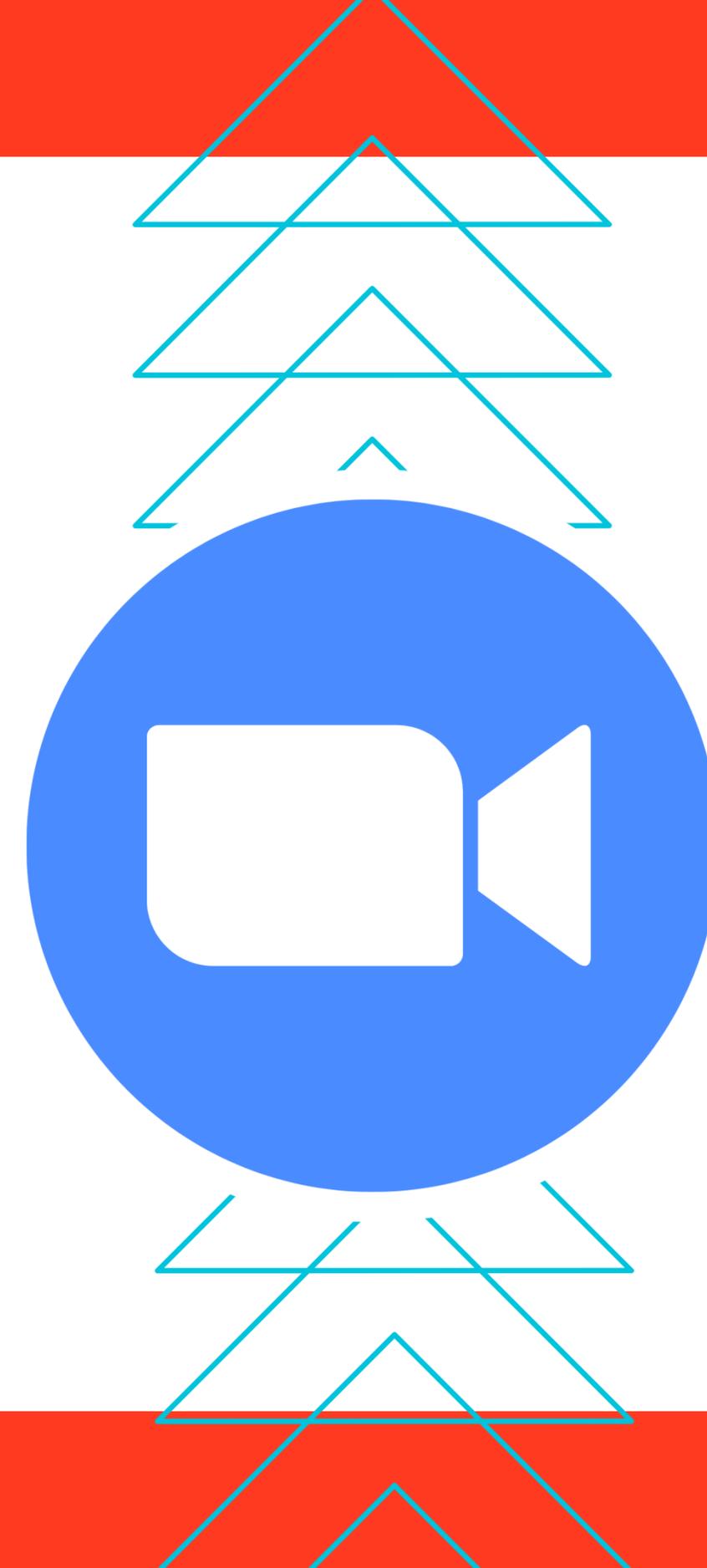
¡Usamos el tiempo a nuestro favor! Nuestras intervenciones se ajustan a las indicaciones de las facilitadoras.



Espacio experiencial de aprendizaje



Autocuidado





# Actividad de entrada

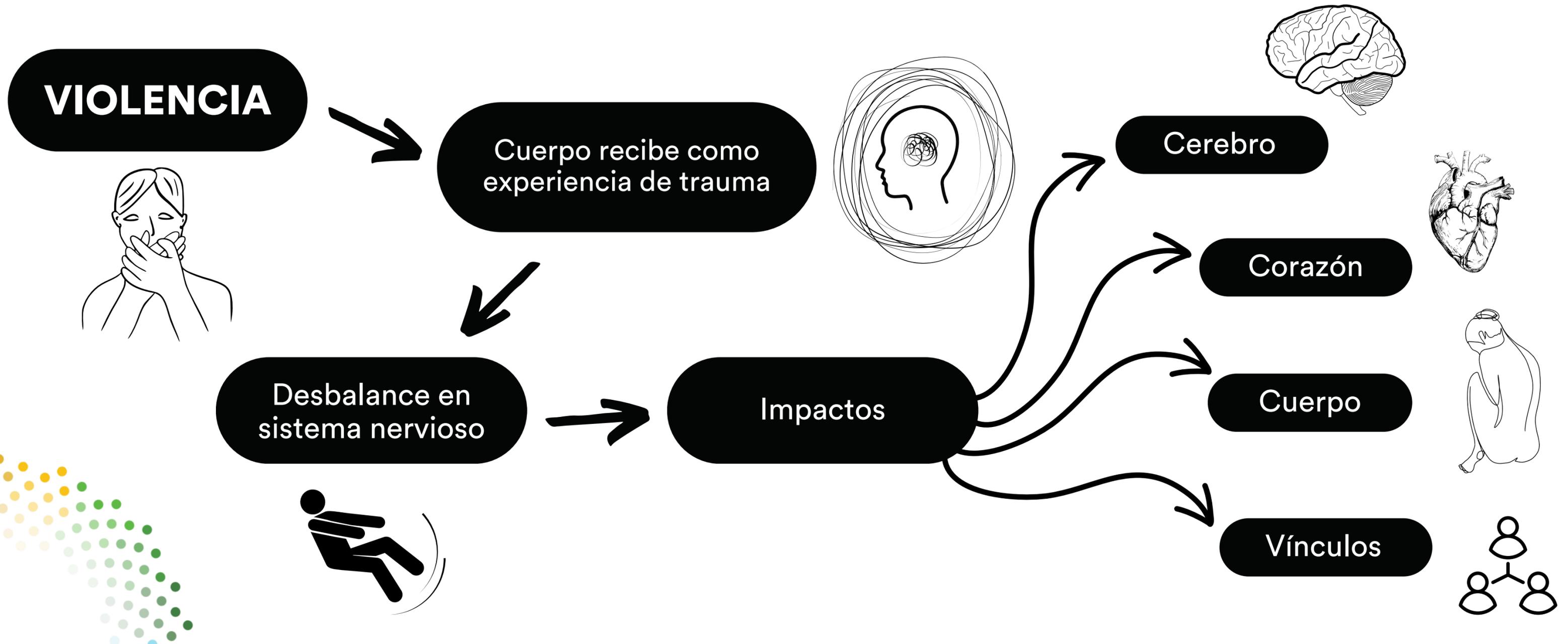
## "Frotar mis centros"



Iniciativa  
Spotlight



# ¿Por qué el cuerpo si importa?



## Respuestas del sistema nervioso a la seguridad y las amenazas

Adaptado de una ilustración de Deb Dana

Inmovilización/ congelarse/  
colapsar/someterse



Involucramiento social  
cara-corazón

Movilización  
luchar/huir

Yoder, C. S. (2015). The little book of trauma healing : when violence strikes and community security is threatened. P. 19. <https://krimdok.uni-tuebingen.de/Record/1690033398>



# Trauma Secundario



# Reacciones del cuerpo al trauma

- Flashbacks/reacciones desencadenadas
- Problemas crónicos de sueño
- Cambios cerebrales a todos los niveles
- Respuesta hormonal/química (cortisol)
- Dificultad para concentrarse, disociación
- Problemas con el procesamiento de la información
- Las reacciones/comportamientos adaptativos pueden convertirse en afecciones crónicas (lucha: hiperactivación, huida: disociación).



# Reacciones del cuerpo al trauma

- Dificultad para relacionarse (puede reproducir el paradigma traumático entablando relaciones peligrosas o insanas, o puede tener dificultades para entablar relaciones íntimas)
- Dificultad para ser tocado
- Conductas autolesivas (cortarse, quemarse, etc.)
- Automedicación, consumo de drogas y alcohol
- Imposibilidad de habitar el cuerpo



# NOS DESCONECTAMOS

Los acontecimientos traumáticos destrazan el mundo tal y como lo conocemos, dejándonos desordenados/as, sin agencia y desconectados/as de los demás, de la vida y de nosotros/as mismos/as.

"La respuesta común a las atrocidades es desterrarlas de la conciencia. Ciertas violaciones del pacto social son demasiado terribles para pronunciarlas en voz alta: éste es el significado de la palabra indecible"  
- Judith Herman



# ¿Cómo el cuerpo informa al cerebro?

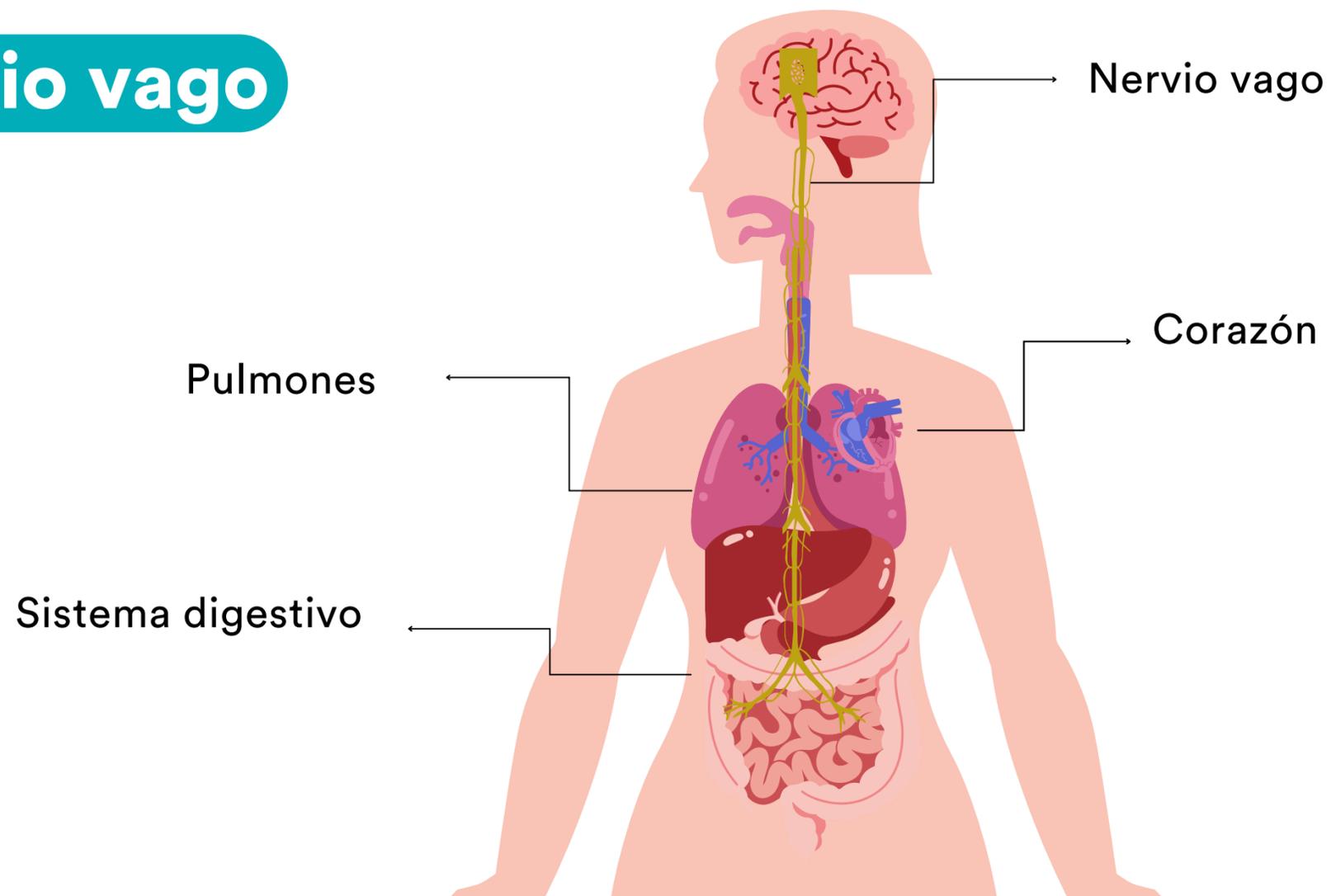
## Práctica

¿Cómo el cuerpo afecta e informa al cerebro y nuestra relación con los demás? vamos a tener una sensación de cómo el cuerpo afecta los pensamientos y las emociones y cómo nos relacionamos con nosotras mismas y con los demás.



El vago es el nervio craneal más largo e inerva órganos del cuello, el tórax y el abdomen. Este nervio regula las funciones cardiacas y digestivas principalmente.

## Nervio vago



Uso de imágenes con licencia Canva Pro



Iniciativa  
Spotlight



# El nervio del alma nos hace humanas

Es donde experimentamos una sensación de amor, compasión, miedo, pena, temor, tristeza, soledad, esperanza, empatía, ansiedad, cariño, disgusto, desesperación.

Cuando el cuerpo se siente relajado, abierto y en sincronía con otros cuerpos.

Cuando se siente tenso, constreñido y autoprotector.

Cada vez que tienes una respuesta de lucha, huida o congelación, pero también al revés.



# El nervio del alma nos hace humanas

Asentarse, calmarse, no es lo mismo que sanarse, pero sí es una base importantísima para la sanación. Un cuerpo asentado, autoregulado y calmado ayuda a otros cuerpos con los que se encuentra a asentarse también.

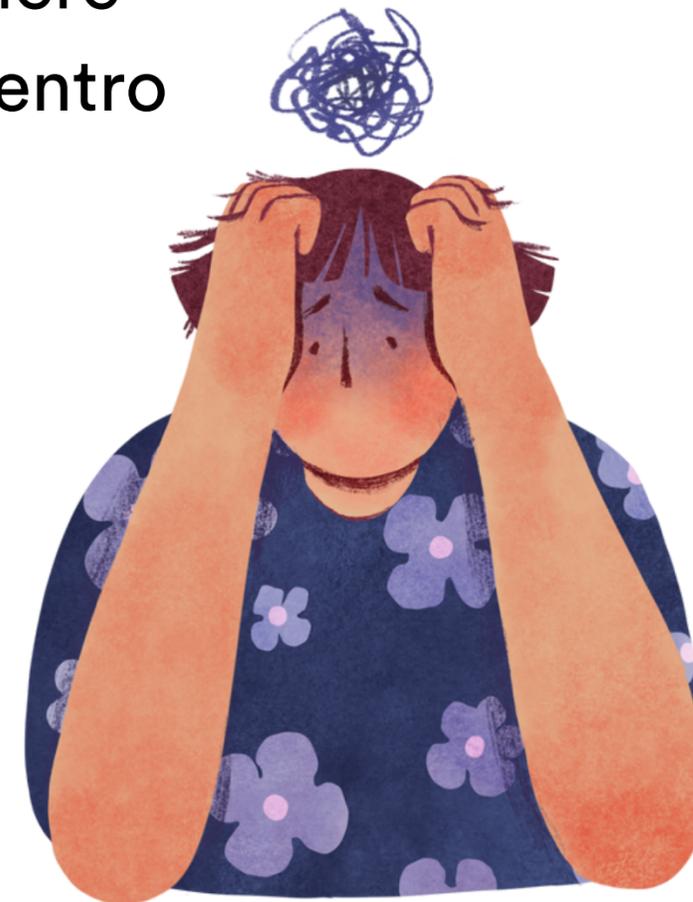
El nervio vago no es solamente en donde experimentamos nuestras emociones, es también en donde tenemos ese sentido de pertenencia...



# PRÁCTICAS INFORMADAS (SENSIBLES) EN TRAUMA

El trauma devasta el sistema de compromiso social e interfiere en la cooperación, la crianza y la capacidad de funcionar dentro de la comunidad.

Entonces ¿cómo volvemos a conectar? ¿cómo podemos responder a esa configuración inicial de conexión?



# Práctica informada/sensible al trauma

Teniendo siempre en mente que cuando estamos frente a una situación de violencia, estamos frente a una situación de trauma, y el cuerpo lo vive, el sistema nervioso lo vive como un trauma.

No solo es el cerebro el órgano más implicado en la cognición y la emoción, es todo el cuerpo.

Entender que el cuerpo informa al cerebro en un sinfín de momentos y no al revés, involucra la postura, el corazón, el intestino, la respiración

Estas partes de nuestro cuerpo bailan, cantan, tienen ritmos, emiten pulsos, el ritmo del corazón, de la respiración.

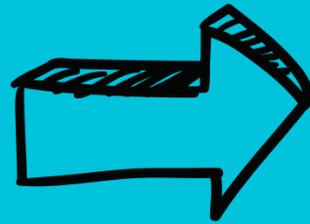


# Movimiento (Práctica sensible al trauma)

Algo indispensable que se pierde ante la violencia

## **AGENCIA**

La sensación de estar  
al mando de tu vida



Iniciativa  
Spotlight

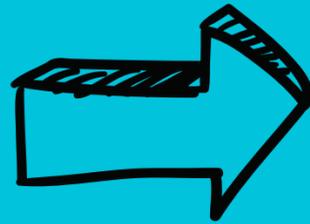


# Movimiento (Práctica sensible al trauma)

Algo indispensable que se pierde ante la violencia

## AGENCIA

La sensación de estar  
al mando de tu vida



El primer paso  
para recuperarla



Iniciativa  
Spotlight

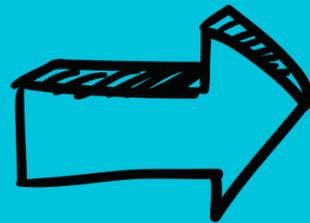


# Movimiento (Práctica sensible al trauma)

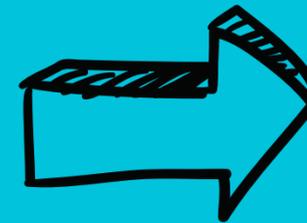
Algo indispensable que se pierde ante la violencia

## AGENCIA

La sensación de estar  
al mando de tu vida



El primer paso  
para recuperarla



## INTEROCEPCIÓN

La consciencia de  
nuestras sensaciones  
corporales

## La Agencia empieza en el cuerpo



Iniciativa  
Spotlight



# Devolver la Agencia



¿Cómo hacemos para devolver la agencia desde el cuerpo?



¿Cómo hacemos para habitar un cuerpo que ha sido despojado o que da señales desconfiguradas?



Dando opciones, regresando esas opciones que probablemente no tuvieron las personas durante el episodio o el ciclo de violencias.



La idea es que se pueda recuperar el control total del cuerpo.



Queremos repetir las dinámicas de poder que se dan en experiencias traumáticas, queremos devolver el control que en algún momento perdió.





# Práctica con enfoque individual

Herramienta de creatividad con enfoque individual, informado en trauma, que incorpora el arte y el movimiento.

**"Islas de seguridad"**





# Trabajo en grupos pequeños



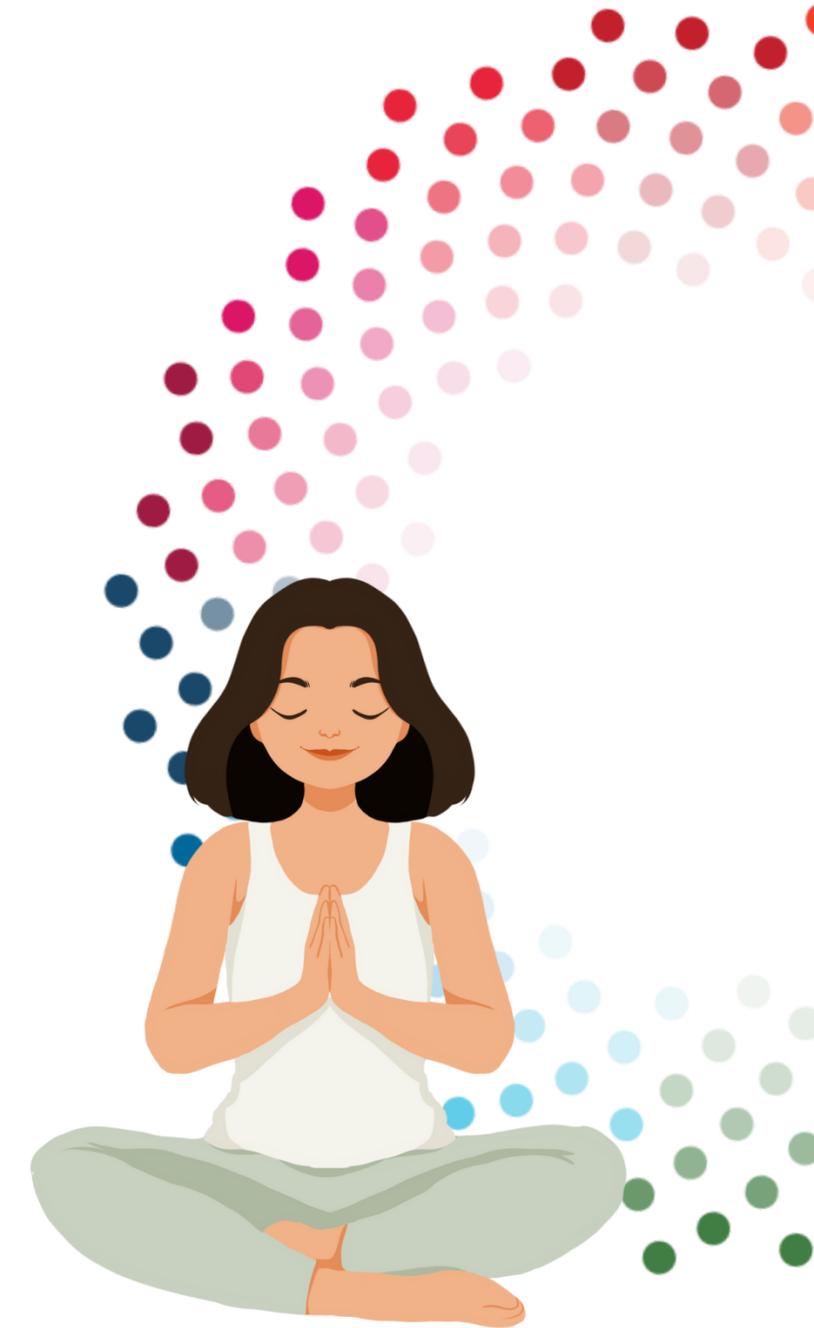
- ¿Cómo se siente tu isla de seguridad?
- ¿Qué sentiste en el movimiento?
- ¿Cómo piensas que estas herramientas generan agencia?



# El sentido de agencia y resiliencia

El sentido de la agencia se define por nuestra relación con nuestros cuerpos y sus ritmos. Para encontrar nuestra voz, tenemos que estar en nuestros cuerpos. La resiliencia es producto de la agencia: saber que lo que uno hace puede marcar la diferencia.

“Al elegir los tiempos de tu cuerpo: cuando paras, cuando continúas, cuando necesitas espacio, cuando quieres irte... puede ser un factor de empoderamiento en el contexto de trauma, quizás es la primera vez que te atreves a establecer límites y decidir sobre el espacio que habitas”  
(Yoga Sensible al Trauma)



## ¿Y los otros cuerpos? La dimensión colectiva - relacional

Puente en el que la sanación y resiliencia individual lleva a la sanación y resiliencia colectiva.

La capacidad del arte, la música, el movimiento y la danza para eludir el enmudecimiento que conlleva el terror, el dolor, la violencia, es una de las razones por las que se utilizan como acompañamiento para integrar los impactos de la violencia y se usa en casi todas las culturas del mundo.





Práctica de Armonización de los Cuerpos



Iniciativa  
Spotlight



## Reflexión final

“Nuestros cuerpos guían y siguen a otros cuerpos; la armonía entre los cuerpos conduce a un sistema nervioso asentado que anima a otros sistemas nerviosos a asentarse; esto crea espacio para una multitud de posibilidades, y se convierte en la base para cambiar nuestra comunidad”.

-Resmaa Menakem



# Conoce más

Revisa los recursos adicionales que tenemos  
preparados para ti en nuestro micrositio:

<https://sites.google.com/view/profundizacion-spotlight-2023/inicio>



Iniciativa  
Spotlight

