



# ELEVARSE DESDE RAÍCES RESILIENTES

VERSIÓN REVISADA PARA JÓVENES Y ADULTOS DE CRS:

Consolidación de la paz, migración, socorro en casos de desastres, participación de jóvenes y recuperación de violencia

### **RAÍCES RESILIENTES**

PROPÓSITO DEL TALLER: Ayudar a los participantes a encontrar su equilibrio interior, fortalecer su identidad y aprender nuevas habilidades de afrontamiento para ampliar la esperanza y el bienestar en sí mismos y en sus comunidades.1

TIEMPO: Aproximadamente cinco horas y media más descansos para el té y el almuerzo. No apresure las actividades: otorgue tiempo a los participantes para reflexionar en sus experiencias. En general, es eficaz planear el almuerzo después de completar la actividad 7 y reanudar después del almuerzo con la actividad 8.

> Aunque es preferible realizar el taller completo en un día, las actividades pueden extenderse a cuatro sesiones: actividades 1-4, actividades 5-7, actividades 8-10, actividades 11-13.

> Nota: Hay una breve evaluación (vea las páginas 18 y 19) que se recomienda realizar antes del taller y algunas semanas después de finalizado el taller. Además, si se desea realizar planificación de acciones como parte de la actividad 13, debería agregarse más tiempo.

#### COMPOSICIÓN DEL

#### TALLER:

Permita de 15 a 30 participantes por taller, de 15 años y mayores. Los grupos pueden ser mixtos o estar separados por género, edad, etnicidad, experiencias pasadas, etc. Si se realizan por separado, las actividades 5-8 («Árbol de vida») pueden facilitarse con un grupo más grande de participantes.

PREPARACIÓN: Disponga las sillas en un círculo grande. Asegúrese de que haya espacio suficiente sobre el suelo para dibujar, o tenga mesas preparadas.

MATERIALES NECESARIOS: Etiquetas para nombres en blanco para todos los participantes. Hojas grandes de tamaño rotafolio para cada participante y cantidad adicional. También: bolígrafos, marcadores de diferentes colores, lápices de color y cinta, más una pelota pequeña hecha con papel abollado y cinta, y una canasta o caja mediana. Para la actividad 11 puede utilizar dos guijarros pequeños por participante, aunque también pueden sustituirse por trozos pequeños de papel.

#### ¿POR QUÉ ESTA **REVISIÓN?**

Raíces resilientes, precursor de este manual, se desarrolló por primera vez como parte del proyecto realizado por CRS en 2018. Acción para la protección e integración de migrantes en África, con el objetivo de ayudar a los migrantes de África Occidental a afrontar el fracaso de su intento de migración a Europa. Las actividades en Raíces resilientes se adaptaron de otras publicaciones de talleres de CRS, especialmente Cantando a los leones, con ayuda adicional de Árbol de vida y Viaje de vida. Con la versión original de Raíces resilientes, aprovechamos la importancia de las raíces como una fuente de fuerza interior: familia, fe, comunidad y lugar de nacimiento. Dada la respuesta entusiasta y la idea de que este material podría aplicarse a otros ámbitos, hemos adaptado el

### **RAÍCES RESILIENTES**

concepto a los contextos de consolidación de la paz, participación de jóvenes, recuperación de violencia y ayuda humanitaria.

Esta última edición, <u>Elevarse desde raíces resilientes</u>, explora cómo la sanación interior puede transformar nuestro entorno inmediato, nuestras comunidades y nuestras sociedades. Al igual que las versiones anteriores, encarna tres principios clave de la enseñanza social católica: la dignidad humana, el bien común y la opción por las personas pobres y más vulnerables. Resta el objetivo de construir un mundo más inclusivo, justo, equitativo y pacífico.

Elevarse desde raíces resilientes se aplica a líderes juveniles, jóvenes que dejan las instituciones de acogida, representantes religiosos y del gobierno, refugiados y migrantes, sobrevivientes de violencia de género, y personas afectadas por desastres naturales o provocados por el hombre. También se ha utilizado para mejorar el bienestar del personal. Según cual sea el objetivo, el grupo puede componerse según la edad o el género. Los facilitadores pueden realizar cambios en la redacción para adaptarla a sus grupos particulares.

— Lucy Y. Steinitz, Ph.D., Consejera técnica principal de CRS para la protección

#### **ELEGIR BUENOS FACILITADORES**

Es conveniente tener dos co-facilitadores, preferiblemente uno que sea experto local para proporcionar seguimiento directo o derivaciones a orientación o apoyo adicional después de finalizado el taller. No es necesario tener títulos superiores para ser facilitador. Al seleccionar a los facilitadores, elija a personas que sean conocidas y respetadas por la comunidad —por ejemplo, un maestro, una abuela amada o una enfermera— y que se sientan cómodas trabajando con niños y/o adultos vulnerables. Los facilitadores deberán:

- · Ser enérgicos.
- Ser creativos y flexibles.
- Ser sensibles a las necesidades de las personas vulnerables.
- Conocer bien la cultura y el idioma local.
- Trabajar bien en equipo con otras personas.
- Ser colaboradores antes que competitivos.
- Ser sensibles a los problemas y a las emociones de los sobrevivientes de trauma.
- No ser críticos.
- · Saber escuchar, más que nada.

¿QUÉ ES SABER ESCUCHAR? Vea el Anexo A.

QUÉ SE DEBE HACER SI UN PARTICIPANTE SE DISGUSTA O REVELA ABUSOS Vea el Anexo B.

EJEMPLOS DE INDICADORES DE SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN. Vea el Anexo C.

#### PRIMERA PARTE | COMIENZO



# 25 MINUTOS INTRODUCCIÓN<sup>2</sup>

#### **MATERIALES**

Etiquetas para que todos y todas escriban su nombre de pila. Una pelota hecha con papel y cinta alrededor, o cualquier otra pelota liviana.

#### **REGISTRO**

A medida que los participantes ingresan, hágalos registrarse y deles una etiqueta para que escriban SOLAMENTE su nombre de pila o el nombre con el que quieran que los/las llamen.

#### UNA BIENVENIDA FORMAL, CON UNA ORACIÓN SI ES ADECUADA

El mensaje de bienvenida debería incluir una breve descripción de los objetivos del taller, una oración inclusiva (en la que se dé la bienvenida a todos los que participen) y/o una referencia a la misión de CRS. Esto podría llevar hasta 10 de los 25 minutos programados.

PARA COMENZAR EL TALLER: Pida a todos que, de pie, formen un círculo. Arroje la pelota de papel a un participante y pida a esa persona que diga su nombre de pila, de dónde viene.

y algo que le gustaría hacer cuando tenga tiempo libre, como dar una caminata, hablar con un amigo o cocinar una comida favorita. Después, esa persona arroja la pelota a otra que hace lo mismo, antes de arrojarla a una tercera persona, y así sucesivamente, hasta que todos se presenten.

Luego diga: Descubramos algunas cosas que todos tenemos en común. Todas las personas que lleven puesto algo azul deben dar un paso hacia la mitad del círculo.

Deles la oportunidad a las personas que llevan puesto algo azul a entrar en el círculo. Después pídales que regresen adonde estaban antes.

**Luego diga:** Todas las personas que lleven puesto algo rojo deben dar un paso hacia la mitad del círculo.

Continúe con algunos otros ejemplos, como: Todos los que sepan cocinar mandioca, o Todos a los que les gusta dormir hasta tarde cuando pueden, y Todos a los que les gusta jugar al fútbol.

Termine con algo que sepa que todo el mundo quiere, como *Todos los que quieran paz y reconciliación en su país*.

## ACTIVIDAD DOS os: PROPÓSITO Y REGLAS BÁSICAS

Diga al grupo: Hoy pasaremos aproximadamente seis horas juntos; dibujaremos, compartiremos y haremos algunas otras actividades. Cada actividad está basada en un enfoque psicológico específico<sup>3</sup> que se adaptó a este escenario.

Todo lo que hagamos hoy es voluntario: no tienen que decir ni hacer nada que no quieran. Pero hay una regla importante que debemos respetar: todo lo que escuchemos sobre otra persona en esta sala deberá permanecer en esta sala. Es confidencial, lo cual significa que es privado y no debe transmitirse a ninguna otra persona. ¿Están de acuerdo?

Una vez que el grupo acepte esta regla, diga:

Ahora, ¿qué otras reglas básicas quieren establecer para el tiempo que pasemos juntos hoy?

Escriba las sugerencias del grupo en un rotafolio.

# ACTIVIDAD TRES MINUTOS CAMBIAR EL CANAL

Diga al grupo: Comenzaremos por aprender que podemos cambiar el modo en que nos sentimos si cambiamos el modo en que pensamos. Este primer ejercicio se denomina Cambiar el canal. Para comprender cómo funciona este ejercicio, deben entender que nuestros cuerpos y nuestras mentes se comunican entre sí constantemente. Nuestro cuerpo se ocupa de sentir y nuestra mente se ocupa de pensar, y ambos se conectan en nuestro cerebro.

Podemos usar una analogía informática para explicar cómo funciona esto. En esta analogía, nuestro cuerpo es el hardware de la computadora: es la parte que siente. Por el contrario, la mente contiene diferentes programas informáticos. Estos programas informáticos son la parte que piensa y contienen nuestros recuerdos, ideas y diferentes pensamientos.

Tanto el hardware como los programas informáticos son necesarios y trabajan juntos. Si cambiamos de programa informático o conectamos algo diferente al hardware, toda la computadora se ve afectada. Lo mismo ocurre con pensar y sentir, en especial sentir emociones como de felicidad o tristeza. Si cambiamos una, la otra se ve afectada.

Cada uno de nosotros tiene el poder de cambiar el modo en que pensamos, y en consecuencia de cambiar el modo en que sentimos. También ocurre lo contrario, como experimentaremos en esta actividad.

**Luego diga:** A veces, sentir miedo o tener pensamientos negativos es útil porque puede protegernos del peligro.

Pregunte si alguien tiene un ejemplo para compartir... (Un ejemplo podría ser que la sensación de miedo nos hace estar más atentos cuando estamos en un lugar nuevo...).

Luego diga: Pero cuando estamos en un lugar seguro, no queremos tener estos pensamientos o sentimientos. Lo bueno de un lugar seguro es que cuando alguien intenta hacernos sentir mal o con miedo, no tenemos por qué sentirnos así. Si cambiamos nuestro modo de pensar sobre algo, podemos cambiar cómo nos sentimos.

Pida ejemplos a los participantes de diferentes maneras en que pueden cambiar sus sentimientos cuando otra persona hace algo que los hace sentirse mal.

#### Después dé este ejemplo si no se menciona:

Si creemos que no tenemos valor, nos sentiremos tristes. Si creemos que somos inteligentes o tenemos talento, nos sentiremos bien. También ocurre lo contrario: si cambiamos nuestros sentimientos, podemos cambiar nuestro pensamiento. ¿Alguien puede darnos un ejemplo?

**Puede sugerir:** Si nos sentimos felices y disfrutamos de la vida, tenemos pensamientos felices.

Después pregunte al grupo: ¿A alguien le gustaría compartir rápidamente una experiencia en la que pudo cambiar la manera en que se sentía porque cambió deliberadamente la forma en que pensaba?

Acepte hasta dos ejemplos. Luego pida a todos que se pongan de pie y formen un círculo.

Luego diga: Ahora, pensemos que somos radios o televisores con muchos canales. Cuando piensan en un televisor o en una radio, ¿qué canales les gustan más?

Pida a quienes responden que muestren o representen cómo es su canal favorito, por ejemplo, un canal de deportes o de música. Si hay tiempo, haga que cada participante haga esto por turno, uno por uno.

Luego diga: Ahora imaginen que están solos en una habitación con una radio o un televisor y hay un programa que no les agrada. ¿Qué hacen? Cambian el canal. Pueden hacer lo mismo mentalmente, en sus pensamientos. ¡Cada vez que cambiamos de canal, nos sentimos diferentes! Así que hagamos eso ahora. ¡Cambiemos el canal!



Indique un movimiento que represente cambiar el canal como, por ejemplo, contonear los hombros y al mismo tiempo dar un paso grande a un costado. Después pida a todos que hagan lo mismo.

Luego diga: Vuelvan a intentarlo: solo cambien el canal. Y una vez más: solo cambien el canal.

Espere a que el grupo intente diferentes movimientos para «cambiar el canal».

Luego diga: Ahora mostremos todos estos canales que pueden estar dentro de su cabeza. Representémoslos juntos:

El canal de felicidad (pida a todos que sonrían).

- El canal de enfado (pida a todos que pongan cara de enfado).
- El canal de deporte (pida a todos que representen su deporte favorito).
- El canal de miedo (pida a todos que pongan cara de miedo).
- El canal de baile (pida a todos que bailen).
- El canal de amor (pida a todos que simulen dar besos).
- El canal de fuga (pida a todos que actúen como si fueran a escaparse).
- El canal de paz (pida a todos que demuestren cómo creen que se ve la paz).<sup>4</sup>

Después pregunte al grupo: ¿Qué canal favorito tienen dentro de su cabeza hasta ahora?

Deje que los participantes respondan.

Luego diga: iCada vez que cambiamos de canal, nos sentimos diferentes! Así que hagamos eso ahora. Simplemente cambiemos el canal

Pida a todos que hagan el movimiento.

Luego diga: Piensen en algo que los haga sentirse felices o los haga sentirse en paz. Quizá sea ver el sol por la mañana o comer una buena comida. Véanlo en su mente. Siéntanlo con sus manos. Escúchenlo. Huélanlo. Lo que pensamos cambia nuestra forma de sentir. iEntonces, simplemente cambien el canal! iEs el canal feliz! O, ies el canal de paz! Entonces, cuando llegue el canal de enfado o el canal de miedo, díganse a ustedes mismos: «Así es como me siento. Estoy enfadado/a ahora. O tengo temor ahora. Pero ¿quiero aferrarme a este sentimiento durante mucho tiempo? ¿Eso me

ayuda?» Entonces, cuando estamos preparados para soltar ese sentimiento, ¿qué hacemos?

Obtenga respuestas del grupo.

Diga: iSimplemente cambien el canal!

Pida a todos que hagan el movimiento.

**Debate:** Dirija un breve debate sobre cómo se siente cada uno después de la actividad. Luego pregunte a todos cómo usarán esta habilidad en su vida. Dedique tiempo suficiente a recibir algunos ejemplos de los participantes.

En resumen, diga: A menudo no podemos cambiar nuestra situación, pero podemos cambiar nuestra forma de reaccionar frente a ella. iPodemos cambiar el canal!

Realice el movimiento especial con todos.

**Diga:** Existen muchas maneras de reaccionar frente a una situación, y es por eso que tenemos varios canales que podemos cambiar. Entonces, ¿qué hacemos? iCambiamos el canal!

Nuevamente, realice el movimiento especial con todos.

## 5 MINUTOS

## ACTIVIDAD CUATRO EJERCICIO DE ARRAIGO

Este ejercicio de arraigo ayuda a las personas a centrar su pensamiento y puede ser muy tranquilizante. Puede incluirse en cualquier momento si los participantes parecen inquietos o ansiosos.

Diga al grupo: Cuando tenemos sentimientos intensos sobre las cosas, es importante que sintamos que estamos conectados con la tierra. Este ejercicio de arraigo nos ayuda a hacerlo. Es otra manera de cambiar el canal. Siéntense cómodamente en sus sillas y mantengan los ojos abiertos. Ahora sigan mis instrucciones.

Entonces diga en voz baja, haciendo una breve pausa después de cada oración: En silencio para sí mismos: nombren cuatro cosas que puedan ver. Nombren cuatro cosas que puedan oír. Nombren cuatro cosas que puedan tocar. Tóquenlas. Nombren tres cosas que puedan oír. Nombren tres cosas que puedan oír. Nombren tres cosas que puedan oír. Nombren tres cosas que puedan tocar. Tóquenlas. Ahora nombren dos cosas que

puedan ver. Nombren dos cosas que puedan oír. Nombren dos cosas que puedan tocar. Tóquenlas. Ahora nombren una cosa que puedan ver. Nombren una cosa que puedan oír. Nombren una cosa que puedan tocar. Tóquenla.

Ahora, inspiren profundamente y suelten el aire lentamente. Otra vez, inspiren profundamente y suelten el aire lentamente. ¿Cómo se sienten?

Deje que los participantes respondan antes de pasar a la siguiente actividad.

## SEGUNDA PARTE | DESDE LAS RAÍCES HASTA EL ÁRBOL

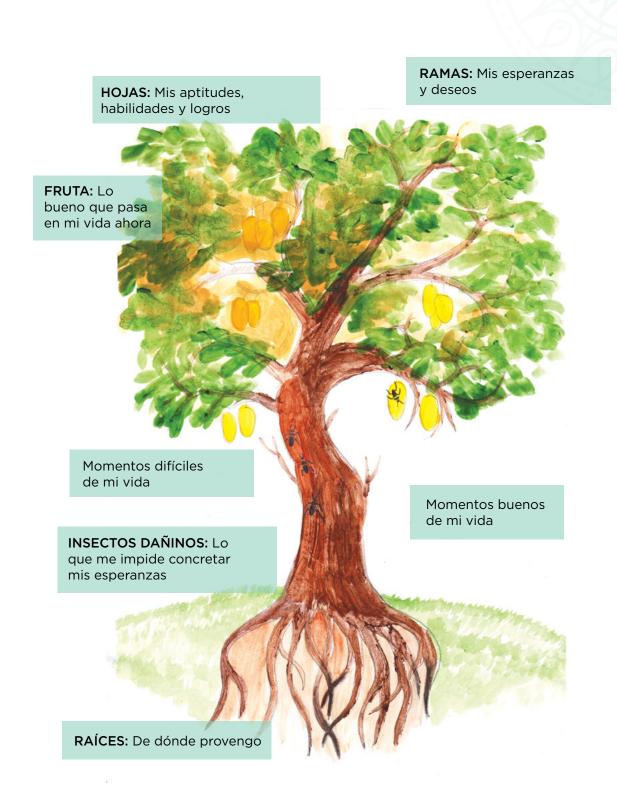
10 MINUTOS

## ACTIVIDAD CINCO os: DEMOSTRACIÓN

Diga al grupo: Esta actividad nos enseña sobre nuestras raíces, de dónde venimos y quiénes somos. Nos enseña sobre nuestras fortalezas, para que podamos tener más confianza y ser más poderosos. También nos muestra nuestras ramas, adónde nos dirigimos con nuestra vida.

- 1. Todos pónganse de pie y sean árboles altos. Muéstrenme cómo pueden transformar su cuerpo en un árbol alto.
- 2. ¿Qué hay al pie del árbol que se introduce en el suelo? (Espere las respuestas). Las raíces. Muéstrenme las raíces. ¿Para qué sirven las raíces del árbol? (Espere las respuestas). Sientan las raíces del árbol. Dejen que sus piernas y sus pies se introduzcan en lo profundo del suelo y los hagan fuertes.
- 3. Más arriba del árbol, ¿qué hay? (Espere las respuestas). El tronco. Muéstrenme el

- tronco. ¿Para qué sirve? Sientan el fuerte tronco del árbol. Tiene sus buenos años y sus malos años, pero sigue creciendo. Crece cada vez más alto a lo largo de los años, y mueve el árbol hacia el cielo.
- 4. ¿Y qué parte del árbol se extiende hasta el cielo? (Espere las respuestas). Las ramas. Muéstrenme las ramas del árbol, que se extienden hacia el cielo. ¿Para qué sirven las ramas del árbol? Sostienen fruta, que es tan rica, y hojas que nos dan sombra.
- Y ahora muéstrenme las hojas del árbol. ¿Qué hacen? Nos mantienen frescos durante el calor de la tarde.
- 6. Y ahora muéstrenme las frutas del árbol. iEs tan rico comerlas en los días calurosos!



9

# ACTIVIDAD SEIS MINUTOS DIBUJAR EL ÁRBOL

Diga al grupo: Sobre una hoja de papel grande, cada uno de nosotros dibujaremos nuestro propio árbol.

Distribuya una hoja de papel grande de rotafolio a cada participante y los lápices y marcadores de color. Luego muestre al grupo la imagen de portada del ÁRBOL DE VIDA. Si tiene un co-facilitador, él o ella puede dibujar cada parte del árbol mientras usted habla.

Luego diga: Este es su ÁRBOL DE VIDA. Se divide en tres partes: las RAÍCES, el TRONCO y la COPA, que consta de las ramas con sus hojas y frutas. Sigan mis instrucciones y dibujaremos nuestros árboles juntos.

Deberá formular preguntas específicas para cada parte del árbol. Espere hasta que los participantes hayan completado esa sección del dibujo antes de pasar al siguiente grupo de preguntas. Recuérdeles que no deben dibujar otras partes del árbol hasta que usted describa cómo debe hacerse cada sección. Camine por el salón y observe los dibujos de los árboles para asegurarse de que los participantes entienden. No apresure la actividad.

#### Luego diga:

1. Dibujen las RAÍCES y escriban de dónde vienen, y de dónde vienen sus padres, parientes y ancestros. ¿De qué ciudad o pueblo vienen? ¿De qué ciudad o pueblo vienen sus padres? ¿De qué ciudad o pueblo vienen sus abuelos? Estas son sus raíces. Las raíces también pueden ser las personas que los amaron y ayudaron durante su vida. No importa adónde viajen en su vida, sus raíces están en este suelo, en este lugar.

Haga una pausa mientras los participantes completan sus dibujos.

 Ahora dibujen el TRONCO. A la derecha del árbol escriban algunos de los acontecimientos positivos de su vida. ¿Qué los hizo felices? ¿En qué momentos celebraron? A la izquierda del árbol escriban algunos de los momentos difíciles de su vida. Si durante su vida pasaron momentos muy difíciles, pueden mostrarlos como una cicatriz en el árbol o como una rama rota. Imagínense trepando al árbol, desde las raíces hasta el tronco y ahora las ramas.

Haga una pausa mientras los participantes completan sus dibujos.

3. Ahora dibujen las RAMAS. En las ramas, escriban sus esperanzas y deseos para el futuro.

Haga una pausa mientras los participantes completan sus dibujos.

4. En las RAMAS, escriban sus aptitudes (aquello que saben hacer bien) y sus logros (aquello que han logrado).

Ejemplos para dar al grupo: Soy fuerte; soy bueno para ocuparme de otros; soy bueno para escuchar.

Haga una pausa mientras los participantes completan sus dibujos.

5. En cada rama dibujen la FRUTA: las frutas son las cosas buenas que pasan en su vida en este momento. Las frutas pueden ser también las personas que los ayudan, los aman o los inspiran ahora, por ejemplo, los maestros, líderes religiosos, incluso alguien a quien nunca conoció.

Haga una pausa mientras los participantes completan sus dibujos.

6. Por último, dibujen los INSECTOS DAÑINOS que son los obstáculos de su vida. Son los elementos de su vida que les impiden concretar sus esperanzas. También pueden ser las creencias sobre ustedes mismos que interfieren con su crecimiento, como por ejemplo pensar que son inútiles o estúpidos. Solo recuerden: los insectos dañinos no tienen por qué ser permanentes. Pueden eliminarse o superarse.

Haga una pausa mientras los participantes completan sus dibujos.



#### INFORMACIÓN PARA EL FACILITADOR

El objetivo del intercambio es que los participantes desarrollen una visión positiva de sí mismos y creen esperanza para el futuro sobre la base de sus habilidades, logros y lo que han aprendido de su vida hasta el momento, a pesar de sus dificultades y desilusiones. El intercambio debe hacerse por lo menos dos veces, preferiblemente tres: la primera vez con preguntas guiadas, y la segunda y tercera veces sin ellas.

Pida a los participantes que se sienten en parejas, de preferencia con alguien a quien no conozcan muy bien. Deles tiempo suficiente —por lo menos ocho minutos a cada persona—para que cada uno/a cuente a su pareja sobre su árbol, comenzando por las raíces y siguiendo hacia arriba. Si el número de participantes es impar, uno de los facilitadores u otro adulto deberá sumarse como participante. Esta es una parte importante de la actividad, dado que gran parte del valor terapéutico inherente al ÁRBOL DE VIDA ocurre durante estos segmentos donde una persona narra y la otra escucha.

**NOTA:** Recuérdeles a los participantes que intercambiar o compartir cada historia es voluntario: solo deben compartir aquella información que deseen informar a la otra persona. También refuerce la idea de que «todo lo que se dice en la sala, permanece en la sala». En cualquier momento, si percibe que los participantes están un poco inquietos, puede incluir una actividad energizante breve o una actividad de respiración profunda. Consulte en la ACTIVIDAD 9 las instrucciones sobre respiración profunda.

#### PRIMER INTERCAMBIO

Para guiar este intercambio, deberá pedir a los participantes que describan su árbol al otro miembro de su pareja utilizando las preguntas de ayuda proporcionadas. Usted leerá cada pregunta dos veces: la primera vez que lea la pregunta, una persona habla sobre su árbol. Cuando esa persona termina, usted lee la misma pregunta para que la segunda persona hable sobre el suyo. Recuérdeles a los participantes que es importante escuchar atentamente a la otra persona sin interrumpirla, hasta que esa persona haya terminado. Dé tiempo suficiente a los participantes para terminar antes de pasar a la parte siguiente del árbol.

#### PREGUNTAS DE AYUDA

- Diga: Hable de sus raíces, dónde vivieron sus padres cuando eran niños y el hogar de sus ancestros.
- Diga: Hable del tronco. ¿Qué momentos o acontecimientos le parecieron difíciles en su vida, y cuáles fueron buenos?
- Diga: ¿Qué lecciones aprendió de estas experiencias?
- Diga: ¿Tiene insectos en su árbol? ¿Qué representan? Estos son los aspectos a los que debe estar atento/a en el futuro.

- Diga: ¿Y sus hojas y frutas? ¿Quiénes son las personas importantes de su vida? ¿Cómo lo/a ayudaron sus aptitudes y habilidades en su vida? (Por ejemplo, puede decir: la paciencia me ayudó a atravesar momentos difíciles hasta que la situación cambió para bien; cuando no sé qué hacer, pido ayuda a otras personas; frente a la miseria puedo reírme, y eso me ayuda a encontrar una solución).
- Diga: Por último, describa sus ramas que se extienden hasta el cielo. Son sus esperanzas y deseos para el futuro. ¿Cuáles son los mensajes de esperanza en su vida: cuando la vida se pone difícil, qué se dice a sí mismo/a para poder continuar?

NOTA: Si un participante se disgusta mientras cuenta su historia, pida a uno de los facilitadores que se reúna con la persona durante esta sesión. Si varias personas se disgustan con lo que otra persona está diciendo, pida a todos que hagan un círculo y se tomen de la mano o permanezcan cerca. Debe enfatizar que en este taller estamos todos juntos. Todos tenemos penas y alegrías en nuestra vida y las compartimos aquí. Si fuera necesario, puede suministrarse una derivación para orientación o apoyo complementario.

Luego del intercambio, pida algunos comentarios:

¿Cómo se sienten los participantes? ¿Fue difícil de hacer, o fácil?

Obtenga algunas respuestas antes de proseguir.

Explique que volveremos a hacer este ejercicio con una nueva pareja, dándole aproximadamente 8-10 minutos a cada participante, pero esta vez sin las preguntas de ayuda. Anime a los participantes a contar sus historias en profundidad, comenzando con las raíces y siguiendo hacia arriba.

#### **SEGUNDO INTERCAMBIO**

#### 8-10 MINUTOS POR PERSONA

Pida a los participantes que busquen otra pareja; otra vez, alguien a quien no conozcan muy bien. Uno de los integrantes de la pareja hablará primero y compartirá de la misma manera que antes, pero profundizando un poco más en la información que comparte si se siente cómodo/a. Recuérdeles a los participantes que deben escuchar con toda su atención. Una vez que cada persona termina, la otra puede hacer preguntas. Luego de 8-10 minutos, pida a las parejas que cambien de persona que habla.

Al final, pida al grupo que ofrezca comentarios: ¿Cómo se sienten los participantes? ¿Fue más difícil de hacer comparado con el primer intercambio, o más fácil?

Obtenga algunas respuestas antes de proseguir.

#### TERCER INTERCAMBIO

#### 10-12 MINUTOS POR PERSONA

Explique que haremos este ejercicio una vez más con una nueva pareja, dándole aproximadamente 10-12 minutos a cada participante.

Pida a los participantes que busquen una nueva pareja, que puede ser de diferente edad o género, o de distinto lugar de procedencia. Anime a todos a .contar sus historias con más profundidad —alrededor de 10 o 12 minutos cada uno— comenzando con las raíces y siguiendo hacia arriba.

Una vez que los participantes terminen, pida al grupo que ofrezca comentarios: ¿Cómo se sienten los participantes? ¿Fue más difícil de hacer comparado con el segundo intercambio, o más fácil?

#### **CIERRE DE ESTA ACTIVIDAD**

Después de todos los intercambios, pida a los participantes que ofrezcan comentarios.

Ejemplos de preguntas que puede formular: ¿Cómo se sienten? ¿Escucharon sobre temas o experiencias que fueran similares a los suyos? ¿Se sienten diferentes ahora que cuando comenzaron este taller hace algunas horas? ¿En qué sentido? ¿Alguien tiene comentarios o preguntas?

Explique a los participantes que están en libertad de contar sus propias historias a otras personas, tanto o tan poco como deseen, pero recuérdeles que deben preservar la confidencialidad de las historias que escucharon de otros participantes.

Después, para finalizar, diga: Todos tenemos miedos, y a cualquiera de nosotros pueden ocurrirnos cosas malas. Pero no estamos solos. Estamos conectados con los demás. Tenemos muchas cosas en común. Todos experimentamos felicidad y dolor. Todos hemos tenido decepciones y sufrimos de algún modo.

Pero eso no es todo. Además, todos tenemos habilidades y fortalezas que nos ayudan a superar los obstáculos. Todos provenimos de algún lugar; todos tenemos raíces que nos recuerdan quiénes somos. Compartimos el mismo suelo y la misma agua. Y al igual que un árbol, podemos sanarnos y si nuestras ramas—nuestras esperanzas— se cortan, podemos desarrollar otras nuevas y fuertes.

Podemos extraer nuestra fortaleza de aquellos que nos precedieron, de nuestra fe, de nuestras familias, de nuestros amigos y maestros, y de las personas que nos ayudaron durante nuestro crecimiento.

Pida a los participantes que ofrezcan comentarios. Luego continúe

[En este momento puede hacerse una pausa, para que los participantes coman y se refresquen].

## 25 MINUTOS

#### **ACTIVIDAD OCHO**

#### LA CAMINATA

Para comenzar, pregunte al grupo: ¿Qué puede ocurrir si un árbol está solo en un campo y de pronto se desata una tormenta fuerte?

Dedique algunos momentos a obtener información sobre qué puede suceder. Por ejemplo, el árbol puede perder algunas ramas. Puede perder todas sus hojas. Puede caerse o morir. Después, pida a los participantes que cuelguen las imágenes de sus árboles unas junto a otras sobre la misma pared.

Invite a los participantes a mirar cada uno de los árboles, en una especie de exposición. Dé tiempo suficiente para esto.

Diga: Caminemos hasta el bosque y miremos los árboles de unos y otros. ¿Qué ven?

Anímelos a dar diferentes respuestas. Puede mencionar que los árboles parecen de diferentes especies, y también que sus raíces/identidades no se ven por encima del suelo. Sin embargo, siguen de pie y erectos, unos junto a otros. También puede explicar cómo los árboles reales se comunican unos con otros a través de sus raíces y de las sustancias

químicas o de los aromas que emiten a fin de protegerse de la peste y otros peligros.

Luego diga: Cuando nuestros árboles están juntos, forman un bosque. Vean qué grande y fuerte es nuestro bosque. Vean cómo nuestros árboles forman una unidad, una comunidad de árboles. No estamos solos. Cuando hay un grupo de árboles juntos, se protegen unos a otros. Si hay una tormenta en un bosque, es posible que algunos de los árboles resulten dañados, pero en general el bosque sobrevivirá. Nuestros árboles son todos diferentes, pero en muchos aspectos son parecidos. Y pueden apoyarse unos a otros.

Lo mismo ocurre con las personas. Somos diferentes, pero también somos parecidos. Nuestra vida es como una parte de un bosque cuando nos apoyamos unos a otros y crecemos juntos, conectados de una manera que nos hace más fuertes.

Pida a los participantes que ofrezcan comentarios. Después pida a todos que tomen asiento.

### 5 MINUTOS

#### **ACTIVIDAD NUEVE**

#### RESPIRACIÓN PROFUNDA

Estos ejercicios pueden usarse en cualquier momento durante el taller o después. Para esta actividad, elija un ejercicio para hacer ahora. (Como alternativa, utilice una meditación de conciencia plena más larga de su elección).

#### EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DE BOMBEO

iRESPIREN! En este ejercicio, son como una bomba de agua. Pongan los puños junto a sus hombros, de cara hacia afuera con los brazos doblados. Inspiren, empujen los brazos por encima de la cabeza y los puños en el aire. Exhalen, bajen los puños hasta la altura de los hombros y digan la palabra: «iJo!». Repitan el ejercicio rápidamente tres veces y se sentirán energizados.

## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL PLENA

iRESPIREN! Apoyen ambas manos debajo del ombligo. Cuando inspiren, sientan que el abdomen se expande y se agranda. Cuando exhalen, sientan cómo el abdomen vuelve a achatarse. Hagan este ejercicio tres veces. Díganse a sí mismos «iAbdomen GRANDE!» cuando inspiren, y «iAbdomen PEQUEÑO!» cuando exhalen. Sientan los pies sobre el suelo. Sientan la respiración en su abdomen. ¿Cómo se sienten?

## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN LARGA

iRESPIREN! Inspiren profundamente mientras cuentan hasta tres, y ahora exhalen lentamente, como si lo hicieran a través de una pajita o silbando en silencio mientras cuentan hasta cuatro. Hagámoslo otra vez. Sientan los pies sobre el suelo, inspiren profundamente mientras cuentan hasta tres, y exhalen lentamente mientras cuentan hasta cuatro. Solo concéntrense en exhalar lentamente. ¿Cómo se sienten?

#### TERCERA PARTE | CIERRE



30 MINUTOS

#### **ACTIVIDAD DIEZ**

#### VISIÓN DE PAZ<sup>5</sup>

Divida a los participantes en grupos de cuatro a ocho personas. Dé a cada grupo una hoja grande de rotafolio y algunos marcadores de color.

Comience diciendo: Siéntense cómodamente y cierren los ojos suavemente. Visualicen en su mente cómo se ve la PAZ según ustedes. ¿Qué ven? ¿Qué colores diferentes ven? ¿Hay personas, y quiénes son? ¿Qué hacen? Como mujeres o como hombres, o como jóvenes o ancianos, ¿cómo creen que encajan en esta imagen?<sup>6</sup> Permanezcan en silencio durante algunos momentos y disfruten de su visión.

Explique que, en cada grupo, todos los miembros deben compartir brevemente una o dos cosas que formaron parte de su propia VISIÓN DE PAZ.

Una vez que finalice el intercambio, cada grupo debe decidir cómo desea combinar estas ideas para llegar a una VISIÓN DE PAZ en común. Pida a cada grupo que dibuje su visión en común en su papel. Dé 15 minutos a cada grupo para esta parte de la actividad.

**Luego diga:** Ahora es momento de compartir nuestras visiones de grupo.

Dé 2 o 3 minutos a cada grupo para compartir.

Después pregunte: ¿Qué elementos en común ven en todas estas imágenes? ¿Qué les hace sentir? ¿Qué podemos aprender de esta actividad?



## ACTIVIDAD ONCE MINUTOS LA CAJA DE REGALO

#### **INSTRUCCIONES**

Si hay pocos participantes, todos pueden hacer esta actividad en un solo círculo. Si el número de participantes es grande, pida que cada grupo de la ACTIVIDAD 10 realice esta actividad entre ellos, o con otro grupo pequeño.

Tenga en cuenta que, si el taller está centrado en la consolidación de la paz, debe pedir que el segundo regalo —el que cada persona desea entregar— contribuya a la consolidación de la paz. El segundo regalo también puede adaptarse si el taller está centrado en participación de jóvenes, recuperación de actos de violencia o desastres pasados. Necesitará pequeños guijarros o pedazos de papel y una caja o canasta para cada mesa o grupo.

1. Pida a todos los participantes que recojan dos objetos pequeños (por ejemplo, guijarros o papelitos) para poner en la caja de regalo. Explique que el primer objeto pequeño representa un regalo que hayan recibido cuando eran niños o jóvenes de otra persona. Explique que no se trata de un regalo material, sino más bien un regalo de inspiración u otro tipo de apoyo. El segundo objeto pequeño representa el regalo que quieren dar a otra persona en el futuro o a

- una comunidad. Asegúrese de dar tiempo a los participantes para que piensen qué quieren que sus objetos representen.
- 2. Pase la caja de regalo de un participante a otro.
  - Cuando llegue a cada participante, ella o él introducirá el primer regalo en la caja y nombrará el regalo, y quizá dirá de quién lo recibió (Por ejemplo, alguien puede decir: «Valentía de mi padre»).
- 3. Pida a los participantes que repitan el ejercicio y nombren también el segundo regalo. Pídales que sean lo más específicos que puedan. (Por ejemplo, alguien puede decir: «Ayudaré a vigilar la bomba de agua para que nadie tenga miedo de recoger agua en mi pueblo»).
- 4. Pida comentarios.

**Pregunte:** ¿Cómo se sintieron con la actividad? ¿Qué aprendieron de este ejercicio?

Después pregunte: ¿Cómo podemos utilizar lo que aprendimos para fortalecer las relaciones y crear cohesión social entre nosotros, en nuestro propio grupo, y también en la comunidad en general, entre grupos diferentes?

## 5 MINUTOS

#### **ACTIVIDAD DOCE 12**

#### RESPIRACIÓN PROFUNDA

Repita la ACTIVIDAD 9, la misma práctica de respiración u otra.

Para finalizar, recorra el círculo y pida a todos los participantes que mencionen algo que aprendieron o disfrutaron de las actividades de la jornada. (No obligue a nadie a hablar si esa persona no desea hacerlo).



#### **ACTIVIDAD TRECE**

### **CONCLUSIÓN / PRÓXIMOS PASOS**

Para finalizar, recorra el círculo y pida a todos los participantes que mencionen algo que harán diferente en su vida, de acuerdo con las actividades de la jornada. (No obligue a nadie a hablar si esa persona no desea hacerlo).

Si no, divida a los participantes según su lugar de procedencia y pídales que piensen en un compromiso compartido acerca de cómo seguirán como grupo a partir de este taller. Si se desea un plan de acción más completo, llevará más tiempo, así que deberá reservarse más tiempo.

Agradezca a todos por venir. Diga a los participantes que pueden llevarse sus árboles si lo desean.

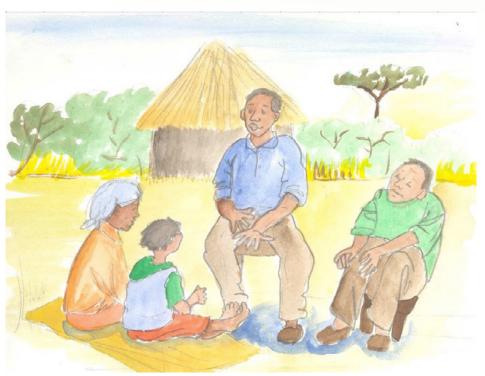
#### **ANEXO A**

#### ¿QUÉ ES SABER ESCUCHAR?

¿Qué queremos decir con saber escuchar?

- Mirar a los ojos a la otra persona si es apropiado desde el punto de vista cultural.
- Mostrar comprensión, compasión o cuidado en forma no verbal.
- Ponerse en el lugar de la otra persona para entender los hechos y los sentimientos.
- No hablarle a la otra persona sobre sus propios sentimientos y problemas.
- No interrumpir.

- No dar sugerencias ni consejos.
- Hacer preguntas abiertas.
- Repetir los hechos y sentimientos más importantes que escuchó.
- No juzgar, mostrar respeto.
- Formular preguntas que buscan las fortalezas de la otra persona.
- Hacer silencio cuando sea necesario.



#### **ANEXO B**

#### QUÉ SE DEBE HACER SI UN PARTICIPANTE SE DISGUSTA O REVELA ABUSOS.

Si un/a participante se disgusta, puede sugerirle que se aleje. Si hay dos facilitadores, uno debe acompañar a esa persona y solo permanecer con él o ella para ayudarlo/a a sentirse seguro/a. Si hay solo un facilitador, puede sugerirle a la persona que se siente a un costado del salón, pero no deje a la persona sola. Vuelva con la persona lo más pronto posible. Según la cultura local, puede apoyar una mano suavemente sobre la mano o el hombro del/de la participante. Sea sensible al sentido de seguridad y protección de la persona: no vaya a otra habitación -especialmente si usted y la persona son de diferente género— y no agregue ningún tipo de presión. Es importante ser paciente y simplemente escuchar.

Si el o la participante dice a un facilitador que ha sido, o es, víctima de abuso o explotación, ofrezca de inmediato su apoyo emocional y haga todo lo que pueda por proteger la dignidad y el respeto de la persona hacia sí misma.

Ante todo, esto significa asegurarse de estar prestando toda su atención a la persona, sin distracciones. Escuche con atención y dé tiempo a la persona para que le cuente su historia de manera tan completa como la persona desee. No interrumpa, ya que ella o él quizá no quiera volver a hablar. No agregue más presión haciendo muchas preguntas. Sea paciente y escuche con sensibilidad. La empatía y el sentido de afecto que usted ofrece pueden tener una fuerte influencia en la capacidad de la persona para recuperarse de este abuso en el futuro. No haga promesas que no pueda cumplir, incluida su confidencialidad.

Su respuesta inmediata puede resumirse en cinco mensajes que es importante comunicar.

Aunque no es necesario pronunciar estas

afirmaciones exactamente con las mismas palabras, es bueno que usted las memorice para poder recordarlas con facilidad si se presenta la necesidad:

- 1. Le creo.
- 2. Me alegro de que me lo haya contado.
- 3. Lamento que le haya ocurrido.
- 4. No es su culpa.
- 5. El quinto mensaje es más complicado y depende de si la persona era niña o adulta cuando ocurrió el abuso. Si se trata de un/a niño/a, en general es obligatorio denunciar el hecho a la policía de acuerdo con las leyes locales. Según cuándo haya sucedido el hecho, él o ella podría requerir atención médica. A un/a niño/a, puede decirle:
  - a) Necesito contarle a otra persona que puede ayudarte. Podría ser alguien como un miembro de la familia, una tía o la policía.
  - b) Vayamos juntos al lugar o a ver a la persona que puede ayudarte.

En el caso de los adultos, también puede recomendar la denuncia a la policía, y deberá derivar a la persona para que reciba ayuda adicional; por ejemplo, al hospital o clínica local por asistencia médica, a un líder religioso o consejero por apoyo psicosocial, o a otra organización que tenga personal capacitado para ayudarlo/a.

Si la persona revela abuso o explotación por parte de alguien de su organización o de una ONG asociada, usted está obligado/a a denunciar este caso a través de su propia organización (por ejemplo, en CRS al programa de país o mediante el enlace Ethics Point).



#### EJEMPLOS DE INDICADORES DE SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN

Indicadores recomendados para la evaluación del taller

marcar: Masculino	Femenino
-------------------	----------

#### **META**

Los participantes sienten una mayor resiliencia interna y contribuyen al cambio positivo en sus familias y comunidades.

#### **OBJETIVO ESTRATÉGICO 1**

Los participantes experimentan una mayor resiliencia interna.

### RESULTADOS INTERMEDIOS 1

(1.A) Los participantes sienten un equilibrio interno (homeostasis) en su vida.
 (1. B) Los participantes se sienten conectados con otras personas, por ejemplo, con sus familiares, amigos y/o personas de sus comunidades.

		NO VERDADERO	APENAS VERDADERO	MODERADAMENTE VERDADERO	EXACTAMENTE VERDADERO	NO SABE
	Es fácil para mí cumplir mis propósitos y alcanzar mis metas. <sup>6</sup>	1	2	3	4	
Lea cada declaración y determine si es «NO VERDADERO», «APENAS VERDADERO», «MODERADAMENTE VERDADERO» o «EXACTAMENTE VERDADERO» en su opinión. Trace un círculo alrededor de la respuesta más apropiada	Gracias a mi inventiva, sé manejar situaciones imprevistas.	1	2	3	4	
	Puedo resolver la mayoría de los problemas si dedico el esfuerzo necesario.	1	2	3	4	
	Puedo estar tranquilo/a frente a las dificultades porque sé que puedo con- fiar en mis capacidades de afrontamiento.	1	2	3	4	
	Sé que hay personas en mi vida que se preocupan por mí.	1	2	3	4	
	Siento que puedo contribuir a la promoción de una sociedad más pacífica e inclusiva.	1	2	3	4	

#### AL PERSONAL:

Frecuencia de recopilación de datos: Los datos deberán recopilarse antes de finalizar el taller (T1) y nuevamente después de finalizado el taller (T2). Se recomienda enfáticamente realizar T2 varias semanas después de finalizado el taller.

Análisis: Cada declaración puede analizarse por separado, o se podrán calcular las seis declaraciones para obtener un puntaje general.

Para calcular el puntaje de cada declaración individual, sume todos los puntajes bajo «Objetivo estratégico 1 para todos los participantes» y dividalos por el número total de participantes. Esto le dará la respuesta media o promedio de cada declaración por separado. Recuerde que, si un participante responde EXACTAMENTE VERDADERO, la respuesta recibirá 4 puntos, MODERADAMENTE VERDADERO recibe 3 puntos, APENAS VERDADERO recibe 2 puntos y NO VERDADERO vale 1 punto.

Para calcular el puntaje promedio general bajo el Objetivo estratégico 1 correspondiente a cada persona, deberá sumar las respuestas de las seis declaraciones. Luego sume los puntajes totales de todas las personas y divida por el número de participantes. Es importante que cada persona responda a todas las preguntas si es que desea calcular el puntaje promedio general. Si un participante responde NO SABE, elimine esa declaración al calcular un puntaje promedio general. Para comparar las respuestas según el género, separe a todos los encuestados de sexo masculino de las encuestadas de sexo femenino y calcule por separado.

Para determinar si hay un cambio en los puntajes antes y después del taller, compare los puntajes de T1 con los puntajes de T2.

(continúa en la página siguiente)

### EJEMPLOS DE INDICADORES DE SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN (continuación)

Lugar y fecha del ta	ıllerfecha actual
	<b>META</b> Los participantes sienten una mayor resiliencia interna y contribuyen al cambio positivo en sus familias y comunidades.
	OBJETIVO ESTRATÉGICO 2  (2.A) Los participantes emprenden acciones que contribuyen al cambio positivo en sus familias y comunidades.
RESULTADO INTERMEDIO 2	(2.A) Los participantes desempeñan actividades con funcionarios del gobierno y/u otros grupos locales que responden positivamente a sus propias necesidades y a las necesidades de su comunidad.
DECLARACIONES DE RESULTADOS Después del taller (T2) únicamente.	AL PERSONAL: Breve descripción de actividades y/o cambios significativos varias semanas después del taller únicamente.

#### **NOTAS FINALES**

- 1. Por «Encontrar su equilibrio interior» queremos decir lograr un estado de bienestar subjetivo que ayuda a la persona a desempeñarse a un nivel óptimo; sentirse en general positivo/a con respecto a sí mismo/a. Esto suele lograrse con una mayor resiliencia (de ahí el título, Elevarse desde raíces resilientes), que ayuda a la persona a utilizar procesos mentales y comportamientos para afrontar dificultades actuales o pasadas de una manera que protege a la persona de problemas de salud graves y otros efectos negativos.
- 2. Si los participantes no completaron la Evaluación de M&E (8 indicadores) antes del taller, pueden hacerlo ahora. Vea el Anexo C. La misma evaluación deberá realizarse 2 o 3 meses después del taller.
- 3. Nota para el facilitador: Las actividades de este taller se basan en los principios de la terapia cognitiva conductual, de la terapia interpersonal y narrativa, de la visualización, de la expresión artística y de la conciencia plena.
- 4. Puede reemplazarse por el canal de juventud, canal de calma, etcétera, con las acciones correspondientes.
- 5. Nota: Esta actividad puede modificarse por: Visión de NO VIOLENCIA; Visión de RECUPERACIÓN, Visión de LIDE-RAZGO JUVENIL, etcétera.
- 6. Esto puede cambiarse; también puede decir «como musulmán/musulmana o como cristiano/a» o mencionar los diferentes grupos étnicos de la zona.
- 7. Los indicadores 1-4 provienen de la Escala de Autoeficacia General (GSE)/formulario corto.

Vea: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3578200/

#### RECONOCIMIENTOS:

Singing to the Lions: A facilitator's guide to overcoming fear and violence in our lives, de Jonathan Brakarsh con Lucy Steinitz, CRS, 2017 (crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions) con aportes adicionales de Tree of Life: A workshop methodology for children, young people and adults Global edition, REPSSI and CRS, 2016 (crs.org/our-work-overseas/research-publications/tree-life andrepssi.org) y Journey of Life: A Community Workshop to Help Caregivers and Children in Need, REPSSI and CRS, 2018 (crs.org/our-work-overseas/research-publications/journey-life-community-workshops-support-caregivers-and)

Ilustraciones de Marika Matengu.



Catholic Relief Services es la agencia humanitaria oficial internacional de la comunidad católica en los Estados Unidos. El trabajo de ayuda y desarrollo de la agencia se logra a través de programas de respuesta a emergencias, VIH, salud, agricultura, educación, microfinanzas y consolidación de la paz. CRS salva, protege y transforma la vida en más de 100 países, con independencia de raza, religión o nacionalidad.

228 W. Lexington St. Baltimore, MD 21201-3443 crs.org • crsespanol.org • 1.888.277.7575