



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



# Encontrar tu fuerza interior: Desarrollando la resiliencia emocional y la cohesión social ante la adversidad

MANUAL PARA LÍDERES Y MIEMBROS DE LA COMUNIDAD EN SOCIEDADES AFECTADAS  
POR TRAUMAS

Esta es la tercera edición ampliada de un manual anterior que se escribió originalmente para Sudán del Sur, llamado "Introducción a la conciencia del trauma y la resiliencia". Esta publicación -*Finding Your Inner Strength: Building Emotional Resilience and Social Cohesion in the Face of Adversity*- ha sido posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido es responsabilidad de Catholic Relief Services (CRS), beneficiario del acuerdo de cooperación número 720BHA23GR00177 y no refleja necesariamente las opiniones de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

Este manual fue escrito por Lucy Y. Steinitz, Asesora Técnica Senior de Protección y Equidad de CRS, después de tres viajes a Sudán del Sur (2016, 2017 y 2024). La primera y segunda ediciones fueron ampliamente utilizadas y adaptadas por múltiples programas de CRS Sudán del Sur, que proporcionaron excelentes aportes para esta versión. Se ofrece un agradecimiento especial al personal de Sudán del Sur que ofreció orientación y apoyo en profundidad, especialmente David Malual, Duot Gideon Dau, Gatluak Daniel Biar, Richard Amute, Pamela Nachebe, Agnes Achayo y Hopewell Zheke. Desde la sede central de CRS y la región de la Oficina Regional para África Oriental (EARO), Nell Bolton, Sarah Ford, Hasan Amer, Ashlen Nimmo, Jimmy Awany y Bob Groelsema fueron de especial ayuda.

Las pruebas piloto de los talleres aquí contenidos tuvieron lugar en Chukudum y Kapoeta Norte, en el estado de Ecuatoria Oriental de Sudán del Sur (enero de 2024), con sesiones de retroalimentación al final de cada día de formación. Los participantes se mostraron activos y entusiastas, lo que contribuyó en gran medida a la elaboración de este manual.

La traducción al árabe y la maquetación se han realizado en el marco del proyecto Insijam (Armonía en árabe) en Sudán, acuerdo de cooperación de USAID número 72066722CA00002.

©2024 Catholic Relief Services. Todos los derechos reservados.

Este documento está protegido por derechos de autor y no puede ser reproducido total o parcialmente sin autorización. Cualquier "uso legítimo" conforme a la legislación sobre derechos de Estados Unidos debe contener la correspondiente referencia a CRS.



# Índice

Índice de contenidos .....	i
Lista de actividades .....	ii
Lista de figuras .....	iii
Abreviaturas .....	iv
Adelante .....	v
<b>Primera parte: Panorama general .....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
<b>Opciones de talleres .....</b>	<b>2</b>
Participación en talleres.....	2
Evaluación de seguimiento .....	3
<b>Segunda parte: Talleres.....</b>	<b>4</b>
<b>Taller para los miembros de la Comunidad .....</b>	<b>4</b>
<b>Taller de líderes.....</b>	<b>6</b>
<b>Curso Corto .....</b>	<b>8</b>
<b>Actividades complementarias .....</b>	<b>9</b>
<b>Tercera parte: Actividades del taller .....</b>	<b>10</b>
<b>Cuarta parte: Orientaciones para el animador .....</b>	<b>51</b>
<b>Orientación 1: ¿Qué hace que un facilitador sea bueno? .....</b>	<b>51</b>
<b>Orientación 2: ¿Qué es la práctica informada por el trauma? .....</b>	<b>52</b>
<b>Orientación 3: Cómo manejar situaciones difíciles .....</b>	<b>58</b>
<b>Anexo.....</b>	<b>60</b>

# Lista de actividades

Actividad 1. Primer día Bienvenida al taller .....	10
Actividad 2. Presentaciones.....	11
Actividad 3. Árbol de resiliencia.....	12
Actividad 4. Sensibilización ante el trauma.....	13
Actividad 5. Oler las flores.....	15
Actividad 6. Las historias pueden enseñarnos.....	16
Actividad 7. Burros hambrientos .....	17
Actividad 8. León al otro lado del río (opcional).....	18
Actividad 9. Cesta de recuerdos.....	19
Actividad 10. Recapitulación del primer día.....	20
Actividad 11. Segundo día Bienvenida al taller .....	21
Actividad 12. Oler las flores.....	22
Actividad 13. Aplicación de las 3B.....	22
Actividad 14. Árbol de la Vida Parte 1, Dibujo/Encuadernación .....	24
Actividad 15. Árbol de la Vida Parte 2, Compartir/Unirse .....	26
Actividad 16. Árbol de la Vida Parte 3, Apoyo/Unión .....	27
Actividad 17. Etapas del conflicto .....	28
Actividad 18. Cambiar de canal.....	29
Actividad 19. Adán y Sara (Opcional si hay tiempo).....	30
Actividad 20. Comprender el ciclo del conflicto .....	31
Actividad 21. El perdón puede romper el ciclo del conflicto.....	32
Actividad 22. El perdón y la fe .....	34
Actividad 23. Practicar el perdón .....	35
Actividad 24. Estilos de liderazgo .....	35
Actividad 25. Cómo ser un mejor líder .....	36
Actividad 26. Caja de regalo .....	37
Actividad 27. Mensajes clave.....	38
Actividad 28. Recapitulación del segundo día .....	39
Actividad 29. Suplemento: Cómo manejar el estrés .....	40
Actividad 30. Complemento: ¿Qué es lo más importante en nuestras vidas?.....	41
Actividad 31. Suplemento: Elegir tu futuro .....	42
Actividad 32. Complemento: Masaje de manos .....	44
Actividad 33. Suplemento: Sopla el Gran Viento .....	47
Actividad 34. Suplemento: Actividades breves .....	47
Actividad 35. Yoga, respiración y meditación.....	48

# Lista de figuras

<b>Figura 1. Árbol resiliente Árbol resiliente, Actividad 3 .....</b>	<b>61</b>
<b>Figura 2. Burros hambrientos, Actividad 6 .....</b>	<b>62</b>
<b>Figura 3. Mujeres líderes, Actividad 10.....</b>	<b>63</b>
<b>Figura 4. Árbol de la Vida, Actividad 14 .....</b>	<b>64</b>
<b>Figura 5. Etapas del conflicto, Actividad 17.....</b>	<b>65</b>
<b>Figura 6. Adán y Sara, Actividad 19 .....</b>	<b>66</b>
<b>Figura 7. El perdón puede romper el ciclo del conflicto, Actividad 21 .....</b>	<b>67</b>
<b>Figura 8. Cómo ser mejor líder, Actividad 25.....</b>	<b>68</b>
<b>Figura 9. Mensajes clave, Actividad 27 .....</b>	<b>69</b>
<b>Figura 10. Suplemento: Elegir nuestro futuro (Imágenes 1-3) .....</b>	<b>70</b>

# Abreviaturas

<b>BHA</b>	Oficina de Ayuda Humanitaria
<b>CRS</b>	Catholic Relief Services
<b>EARO</b>	Oficina Regional para África Oriental
<b>ONG</b>	Organización no gubernamental
<b>TEPT</b>	Trastorno de estrés postraumático
<b>TAR</b>	Conciencia del trauma y resiliencia
<b>USAID</b>	Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional
<b>WASH</b>	Agua, saneamiento e higiene

# Prólogo

Es un gran placer para David Malual y para mí darles la bienvenida a esta tercera edición de una "Introducción a la Conciencia del Trauma y la Resiliencia (TAR)." Desde 2014, CRS ha estado llevando a cabo talleres de TAR en algunas de las zonas más afectadas por la hambruna y el conflicto de Sudán del Sur, incluyendo el Área Administrativa del Gran Pibor, Jonglei, Lagos y los estados de Ecuatoria Oriental. Se han destruido hogares, se han perdido vidas y se han desplazado pueblos enteros. El sufrimiento infligido a hombres, mujeres, niños y niñas es incalculable.

Con el generoso apoyo financiero y material de la Oficina de Asistencia Humanitaria (BHA) de USAID y otros donantes, CRS ha podido responder a las necesidades. CRS comenzó a implementar sucesivos programas de seguridad alimentaria y resiliencia con múltiples componentes, como alimentos por activos, ahorro interno y préstamos, granjas comerciales para jóvenes, gestión del ganado y agua potable y saneamiento. Aunque estas intervenciones mejoraron la condición humana desde el punto de vista físico, las necesidades mentales y emocionales siguieron sin abordarse. No sólo las comunidades quedaron traumatizadas, sino que el personal de los proyectos de CRS también sufrió traumas secundarios.

Para ayudar al personal del proyecto y a los miembros de la comunidad a sanar y prosperar, el Programa de País de CRS en Sudán del Sur diseñó un taller, "Una introducción a la sensibilización sobre el trauma y la resiliencia", que se impartió junto con los principales componentes de resiliencia. Cuatro revisiones de aprendizaje de CRS (2016-2023) confirmaron la eficacia del enfoque. El personal y los miembros de la comunidad que participaron en la formación del TAR informaron de cambios significativos en sus vidas y su trabajo. Mejoraron las relaciones dentro de las familias y entre grupos de pares. Los desacuerdos y disputas habituales se resolvieron antes de que se volvieran violentos. Los jóvenes, antes ociosos, se dedicaron a actividades productivas, como la agricultura y la apicultura. Las madres se sintieron menos estresadas por el cuidado de sus familias y los líderes de la comunidad adquirieron autonomía para ejercer sus deberes cívicos. En general, las interacciones sociales, políticas y económicas eran más pacíficas y armoniosas.

El presente manual se basa en las lecciones acumuladas derivadas de esta experiencia. Específicamente, encapsula, consolida y actualiza el material de múltiples herramientas y currículos de capacitación en la *Introducción a la Concientización sobre el Trauma y la Resiliencia* producidos en 2016 y 2018 por Lucy Steinitz y el Programa de País de Sudán del Sur. Al combinar estos recursos en una guía única y compuesta, este manual hace que el conocimiento y las prácticas esenciales de TAR estén más fácilmente disponibles para todos: facilitadores de la concientización sobre el trauma y la resiliencia, y los líderes y miembros en comunidades aisladas, marginadas y desatendidas.

Aunque esta versión de "Introducción al TAR" (ahora llamada "Encontrar la fuerza interior") se basa libremente en la experiencia de Sudán del Sur, estamos convencidos de que los conceptos y ejercicios que contiene pueden mejorar el bienestar y las condiciones de vida de miles de personas corrientes en circunstancias similares. No importa la provincia, el país o la región, la gente se esfuerza por mejorar su vida y el futuro de sus hijos. Con este fin, le invitamos a adaptar y aplicar este manual a sus contextos y circunstancias específicos, y esperamos aprender de sus experiencias (la adaptación puede incluir ejemplos locales, parábolas, actividades de dinamización y lenguaje, pero no las actividades en sí ni el flujo básico de la formación).

-Robert (Bob) Groelsema, Jefe de Equipo de CRS del Grupo de Trabajo sobre Justicia y Consolidación de la Paz en África, con David Malual, Director del Programa de Cohesión Social de CRS en Sudán del Sur.

*Bob y David son coautores de [Trauma Awareness and Social Cohesion Strengthening in Greater Jonglei, South Sudan](#) (abril de 2022) y [From a Culture of Revenge to a Garden of Peace](#) (junio de 2023).*



# Primera parte: visión general

## Introducción

El fomento de la resiliencia en entornos afectados por la inseguridad alimentaria y los conflictos es un proceso de paz y desarrollo de pueblo a pueblo con múltiples capas. Como demuestran cada vez más la investigación y la experiencia, implica la autocuración y la transformación de los individuos ("Conexión con uno mismo"), el entendimiento mutuo dentro de las familias y los grupos de identidad individuales ("Conexión con los demás") y el entendimiento y la confianza entre los miembros de dos o más grupos de identidad o comunidades ("Construcción de puentes"). Creemos que respetar la integridad de la resiliencia -sus dimensiones físicas, mentales, emocionales y sociales- acelera y mantiene los efectos de los programas de resiliencia.

---

*Las actividades del taller dotarán a los participantes de habilidades para mejorar las relaciones personales, intragrupalas e intergrupales.*

El presente manual se centra principalmente en mejorar las dimensiones "Conexión con uno mismo" y "Conexión con los demás" del desarrollo y el bienestar humanos. Mediante la adquisición de conocimientos y habilidades básicas, pretende ayudar a los participantes en sus contextos sociales a ampliar y reforzar su capacidad mental y emocional para reconocer y superar las pérdidas y traumas del pasado. Al hacerlo, independientemente de las circunstancias, libera a las personas afectadas por conflictos para que reconozcan y aprovechen las oportunidades. Les ayuda a ser más proactivas a la hora de mejorar su dieta, su seguridad alimentaria, el saneamiento de la comunidad, los medios de subsistencia de los jóvenes, el ahorro personal y colectivo y la vida cívica.

Y lo que es más importante, las actividades del taller dotan a los participantes de habilidades para mejorar las relaciones personales, intragrupalas e intergrupales. Con los ejercicios de este manual, se espera que los participantes aprendan a afrontar las crisis y el estrés, a imaginar una vida mejor para sí mismos, sus familias y sus comunidades y, en última instancia, a trazar su propio camino hacia una mayor resiliencia.

Este manual es la tercera edición de Introducción a la concienciación sobre el trauma y la resiliencia de CRS (2016 y 2018). Es el producto de extensas revisiones y comentarios, y de varios años de experiencia y aprendizaje acumulados. En particular, esta edición se benefició de las consultas con las partes interesadas y las pruebas piloto en el estado de Ecuatoria Oriental, Sudán del Sur (enero de 2024). El título, "Encuentra tu fuerza interior", afirma que construir una sociedad mejor y más pacífica es responsabilidad de todos, y que cada uno posee el poder dentro de sí mismo para marcar una diferencia positiva en su vida y en la de los demás.

## Teoría del cambio

**SI** la sensibilidad al trauma y la cohesión social en las comunidades afectadas por conflictos y la inseguridad alimentaria se integran con los componentes principales de la resiliencia,

**ENTONCES**, mejorará el bienestar mental y emocional de las personas y, al hacerlo, aumentará la capacidad de las personas y sus comunidades para hacer frente a los choques y las tensiones,

**PORQUE** las relaciones sanas y productivas entre los miembros de la comunidad y sus líderes generan sociedades más estables, pacíficas y resistentes.

## Opciones de talleres



1. **Taller para miembros de la Comunidad.** Contiene cuatro temas: Conciencia del trauma y resiliencia, gestión del estrés, perdón y cohesión social. El taller dura entre 3,5 y 4 horas cada uno de los dos días (7-8 horas de formación en total).



2. **Taller de Líderes.** También contiene estos temas en cierta medida, aunque se centra más en las habilidades de liderazgo y menos en el Perdón. El taller dura entre 3,5 y 4 horas cada uno de los dos días (7-8 horas de formación en total).



3. **Curso corto.** Incluye una selección de actividades de los talleres de Líderes y Miembros de la Comunidad. Sin embargo, como sólo dura dos horas, no ofrece el mismo nivel de profundidad. No obstante, el Curso Corto ofrece a los participantes una comprensión introductoria de la Concienciación sobre el Trauma y la Resiliencia y la Cohesión Social, que son fundamentales para el éxito de cualquier programa de desarrollo en sociedades afectadas por conflictos. El Curso Corto puede integrarse fácilmente en la formación para otros sectores o en sesiones limitadas en el tiempo con líderes gubernamentales y otras partes interesadas.



4. **Actividades complementarias.** Éstas también se ofrecen y son opcionales. Pueden añadirse siempre que haya más tiempo o interés, o como repaso en otras reuniones.

Toda la formación es apta para organizaciones asociadas y miembros del personal. Cada taller lleva su propia lista de materiales que deben reunirse o prepararse con antelación. Consulte los programas más abajo para más información.

## Participación en talleres

- En general, estos talleres son apropiados para entornos afectados por conflictos, por ejemplo, para quienes han sufrido pérdidas y desplazamientos en el pasado, pero probablemente no cuando todavía hay combates activos.
- Es de esperar que todas las personas que participen en este taller hayan experimentado personalmente algún tipo de trauma o pérdida. Es importante comunicar claramente -varias veces durante el taller- que la participación en el taller es **VOLUNTARIA**. **Nunca obligue a nadie a participar.** Los participantes pueden hacerse a un lado durante una actividad o permanecer en silencio, si así lo desean. Reconocer la pérdida y el trauma puede ser difícil, y a veces los participantes pueden experimentar dolor. Es normal. Por lo tanto, nunca obligues a nadie a decir o hacer nada porque eso puede ser perturbador. Si alguien se altera, siga las orientaciones del facilitador sobre "[Cómo manejar situaciones difíciles](#)" que figuran en este manual. Además, es mejor tener dos facilitadores en cada taller (idealmente, un hombre y una mujer) para proporcionar apoyo, ayudar con los grupos pequeños y abordar los problemas inesperados que puedan surgir.
- Los organizadores del taller deben comunicar que todas las personas -incluidas **las mujeres, los jóvenes y las personas con discapacidad**- tienen valor y son bienvenidas al taller (a veces, pueden organizarse talleres separados para mujeres y para jóvenes). Para las personas con discapacidad, en particular, esto puede requerir cierta sensibilidad adicional; por ejemplo, las personas con discapacidad pueden tener necesidades especiales de transporte que deben organizarse con antelación. Si es posible, evite los lugares con escalones o superficies irregulares, o disponga lo necesario para ayudar a las personas que necesiten apoyo adicional. Si hay participantes con dificultades auditivas o visuales, asegúrate de que puedan sentarse cerca de los presentadores. Es muy importante preguntar a las personas con discapacidad qué ayuda necesitan, y ellas hablarán por sí mismas; por ejemplo, alguien puede pedir un intérprete de lengua de signos (para sordos) si hay uno disponible. Para las personas con visión limitada, la petición puede consistir en asignar a alguien que describa las imágenes y lea los materiales por ellos; también ayudarles con la escritura que pueda ser necesaria. Hacer un esfuerzo especial por incluir a las personas con

discapacidad transmite el importante mensaje de que "la inclusión social significa que se concede a todos la misma dignidad y respeto".

### Evaluación de seguimiento

Aunque puede que no sea posible realizar una encuesta o una evaluación formal después de cada taller, hay varias formas de determinar la eficacia del taller durante la formación (por ejemplo, al final de cada día) y una vez finalizada. La forma más sencilla es pedir a los participantes que respondan a sus preguntas. En los debates de seguimiento, ya sea inmediatamente después del taller o unos meses más tarde, también se pueden plantear preguntas abiertas como:

- Mientras piensas en el taller,
  - ¿Qué es lo que más le ha gustado?
  - ¿Tiene alguna actividad o ejercicio favorito? En caso afirmativo, descríballo y explique por qué.
  - ¿Qué no le gustó o qué cree que debería hacerse de forma diferente en futuros talleres?
- A partir de lo aprendido y experimentado en el taller,
  - ¿Te sientes diferente sobre ti mismo, de alguna manera? Si es así, ¿cómo?
  - ¿Has cambiado de alguna manera tu actitud o tu comportamiento hacia los demás? En caso afirmativo, ¿cómo?
  - ¿Qué (más) espera aportar en el futuro?

Asegúrese de dejar tiempo para comentarios y cualquier historia de "cambio más significativo" que alguien quiera contar.

# Segunda parte: Talleres



## Taller para miembros de la Comunidad

Tenga en cuenta que no todas las actividades son consecutivas y que no todas se utilizan, como se detalla en la tercera parte: Actividades del taller. Si utiliza una versión en línea, pulse CTRL/clic en el texto subrayado o para pasar de una página a otra; para volver, pulse ALT/flecha izquierda. Los números de página de los Talleres, Actividades y Figuras se encuentran en el Índice/Lista de Actividades/Lista de Figuras. Este taller tiene una duración máxima de 3,5-4 horas cada uno de los dos días (7-8 horas en total). Los tiempos de las actividades son aproximados. Tenga preparado con antelación el material que se indica a continuación:

- Un ejemplar por persona de "Árbol resiliente" ([Apéndice, Figura 1](#))
- Se puede imprimir una copia por persona de "Burros hambrientos" ([Apéndice, Figura 2](#)) en el reverso del Árbol resiliente, arriba
- 2 guijarros o piedrecitas por persona
- 3-5 cestas o cajas para la "Cesta de los recuerdos" (Actividad 9)
- Caja de cerillas (Actividad 17)
- Pelota ligera o papel enrollado que se ata con cinta adhesiva (Actividad 23)

**NOTA:** Todas las imágenes relevantes para la formación de ambos días se encuentran en el Apéndice al final de este documento.

PRIMER DÍA		
ACTIVIDAD	MINUTOS	TEMA
<a href="#">1. Primer día Bienvenida al taller</a>	15	Cohesión social
<a href="#">2. Presentaciones</a>	15	Cohesión social
<a href="#">3. Árbol de resiliencia</a>	20	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">5. Oler las flores</a>	3	Gestión del estrés
<a href="#">6. Las historias pueden enseñarnos</a>	30	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">13. Aplicación de las 3C</a>	20	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<a href="#">7. Burros hambrientos</a>	35	Cohesión social
<a href="#">8. León al otro lado del río</a>	10	Cohesión social
<a href="#">9. Cesta de la memoria</a>	45	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<a href="#">10. Resumen del primer día</a>	10-20	

SEGUNDO DÍA		
ACTIVIDAD	ACTAS	TEMA
<a href="#">11. Bienvenida al segundo día</a>	20	Cohesión social
<a href="#">12. Oler las flores</a>	3	Gestión del estrés
<a href="#">17. Etapas del conflicto</a>	40	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">18. Cambiar de canal</a>	20	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, gestión del estrés
<a href="#">19. Adán y Sara (opcional)</a>	15	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">20. Comprender el ciclo del conflicto</a>	15	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">21. El perdón puede romper el ciclo del conflicto</a>	20	Perdón
<a href="#">22. El perdón y la fe</a>	15	Perdón
<a href="#">23. Practicar el perdón</a>	30	Perdón
<a href="#">26. Caja de regalo</a>	40	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<a href="#">28. Recapitulación y conclusión del segundo día</a>	20	



## Taller de líderes

Tenga en cuenta que no todas las actividades son consecutivas y que no todas se utilizan, como se detalla en la tercera parte: **Actividades del taller**. Si utiliza una versión en línea, pulse **CTRL/clic** en el texto subrayado para pasar de una página a otra; para volver, pulse **ALT/flecha izquierda**. Los números de página de los Talleres, Actividades y Figuras se encuentran en el Índice/Lista de Actividades/Lista de Figuras. Este taller tiene una duración máxima de 3,5-4 horas cada uno de los dos días (7-8 horas en total). Los tiempos de las actividades son aproximados. Tenga preparado con antelación el material que se indica a continuación:

- Un rotafolio con papel grande y rotuladores
- Papel A-4 en blanco (1-2 hojas por persona)
- Un bolígrafo o un lápiz por persona
- Wall tape (cinta adhesiva para colgar papeles en la pared o en un árbol)
- 2 guijarros o piedrecitas por persona
- 1 piedrecita, fruto seco o semilla grande por persona (Actividad 4)
- Varias copias (idealmente, una por persona) del Árbol resiliente ([Apéndice, Figura 1](#)) como material de distribución.
- Varias copias (idealmente, una por persona) de Burros hambrientos ([Apéndice, Figura 2](#)) como folleto, que puede copiarse en el reverso de Árbol resiliente, arriba.
- 3-5 cestas o cajas para la "Cesta de los recuerdos" (Actividad 9)
- Una copia de los "Mensajes clave" cortada en tiras y traducida al idioma local ([Apéndice, Figura 9](#))

**NOTA:** Todas las imágenes relevantes para la formación de ambos días se encuentran en el Apéndice al final de este documento.

PRIMER DÍA		
ACTIVIDAD	ACTAS	TEMA
<a href="#">1. Primer día Bienvenida al talles</a>	15	Cohesión social
<a href="#">2. Presentaciones</a>	15	Cohesión social
<a href="#">3. Árbol de resiliencia</a>	20	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">4. Sensibilización ante el trauma</a>	40	Gestión del estrés
<a href="#">5. Oler las flores</a>	3	Gestión del estrés
<a href="#">6. Las historias pueden enseñarnos</a>	30	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">7. Burros hambrientos</a>	35	Cohesión social
<a href="#">9. Cesta de la memoria</a>	45	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<a href="#">10. Resumen del primer día</a>	10-20	

SEGUNDO DÍA		
ACTIVIDAD	ACTAS	TEMA
<a href="#">11. Bienvenida al segundo día</a>	20	Cohesión social
<a href="#">12. Oler las flores</a>	3	Gestión del estrés
<a href="#">13. Aplicación de las 3B</a>	20	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<a href="#">14. Árbol de la Vida, Parte 1 (Encuadernación)</a>	35	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<a href="#">15. Árbol de la Vida, Parte 2 (Vinculación)</a>	50	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<a href="#">16. Árbol de la Vida, Parte 3 (Puente)</a>	20	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<a href="#">24. Estilos de liderazgo</a>	30	Liderazgo
<a href="#">25. Cómo ser mejor líder</a>	20	Liderazgo
<a href="#">27. Mensajes clave</a>	45	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social, liderazgo
<a href="#">28. Recapitulación y conclusión del segundo día</a>	20	



## Curso corto

Tenga en cuenta que no todas las actividades son consecutivas y que no todas se utilizan, como se detalla en la tercera parte: **Actividades del taller**. Si utiliza una versión en línea, pulse **CTRL/clic** en el texto subrayado para pasar de una página a otra; para volver, pulse **ALT/flecha izquierda**. Los números de página de los Talleres, Actividades y Figuras se encuentran en el Índice/Lista de Actividades/Lista de Figuras. Este taller dura aproximadamente dos horas en total. Los tiempos de las actividades son aproximados. Tenga preparado con antelación el material que se indica a continuación:

- Varias copias (idealmente, una por persona) del "Árbol resiliente", [Apéndice, Figura 1](#), como folleto.
- Varias copias (idealmente, una por persona) de "Burros hambrientos", [Apéndice, Figura 2](#), como folleto, que puede copiarse en el reverso de Árbol resiliente, arriba.
- 3-5 cestas o cajas para la "Cesta de los recuerdos" (Actividad 9)

PRIMER DÍA		
ACTIVIDAD	ACTAS	TEMA
<a href="#">1. Primer día Bienvenida al taller</a>	15	Cohesión social
<a href="#">3. Árbol de resiliencia</a>	20	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">7. Burros hambrientos</a>	35	Cohesión social
<a href="#">9. Cesta de la memoria</a>	45	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<a href="#">12. Oler las flores</a>	3	Gestión del estrés





## Actividades complementarias

Estas actividades son opcionales y pueden utilizarse para sesiones de repaso de seguimiento o añadirse cuando haya más tiempo o interés. También pueden utilizarse para otras reuniones. Si utiliza una versión en línea, pulse CTRL/clic en el texto subrayado para pasar de una página a otra; para volver, pulse ALT/flecha izquierda. Los números de página de los Talleres, Actividades y Figuras figuran en el Índice/Lista de Actividades/Lista de Figuras.

ACTIVIDAD	ACTAS	TEMA
<a href="#">29. Suplemento: Cómo manejar el estrés</a>	30	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, gestión del estrés
<a href="#">30. Suplemento: Lo más importante en nuestras vidas</a>	20	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">31. Suplemento: Elige tu futuro</a>	40	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social, liderazgo
<a href="#">32. Suplemento: Masaje de manos</a>	20	Gestión del estrés
<a href="#">33. Suplemento: Sopla un gran viento</a>	10-15	Cohesión social
<a href="#">34. Suplemento, cinco energizantes</a>	2-5 cada uno	Gestión del estrés
<a href="#">35. Suplementario, Yoga, Trabajo Respiratorio y Meditación</a>	20-30	Gestión del estrés




# Tercera parte: Actividades del taller

**NOTA:** Si utiliza una versión en línea, pulse CTRL/clic en el texto subrayado para pasar de una página a otra; para volver, pulse ALT/flecha izquierda. Los números de página de los Talleres, Actividades y Figuras figuran en el Índice/Lista de Actividades/Lista de Figuras. Las imágenes a tamaño completo figuran en el Apéndice.

## Primer día

### Primera actividad

#### ACTIVIDAD 1. PRIMER DÍA BIENVENIDA AL TALLER

<b>Participantes</b>	  
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hacer que todos los participantes se sientan bienvenidos</li> <li>■ Orientar a los participantes en la formación</li> </ul>
<b>Tema</b>	Cohesión social
<b>Tiempo</b>	15 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno
<b>Notas</b>	Los pasajes religiosos son sólo un ejemplo. Se pueden sustituir por otros pasajes u oraciones.

**Facilitador:** Pida a alguien que ofrezca las opciones de oración en voz alta o que ofrezca una breve oración propia. Explica que debemos estar contentos y orgullosos porque cada uno de nosotros está hecho por Dios/Alá. Trabajando juntos con la bendición de Dios/Alá, podemos construir un futuro mejor y más pacífico.

#### ORACIÓN OPCIÓN UNO

**CRISTIANO:** (Salmo 139: 13-14) *Porque Tú creaste mi ser íntimo; Tú me tejiste en el vientre de mi madre. Te alabo porque he sido hecho de forma maravillosa y admirable; tus obras son maravillosas, lo sé muy bien.*

**ISLÁMICO:** *En el nombre de Alá el clemente y misericordioso, alabado sea el Señor del Universo que nos ha creado y nos ha hecho tribus y naciones, para que nos conozcamos, no para que nos despreciemos. Si el enemigo se inclina hacia la paz, inclínate Tú también hacia la paz, y confía en Dios, pues el Señor es el que todo lo oye y todo lo sabe. Y los siervos de Dios, el Más Bondadoso, son los que caminan sobre la Tierra con humildad, y cuando nos dirigimos a ellos, les decimos "PAZ".* -Basado en el Corán, 49:13, 8:61

#### SEGUNDA OPCIÓN DE ORACIÓN

El difunto obispo Paride Taban, uno de los pacificadores más queridos de Sudán del Sur, tenía la rutina diaria de hacer ejercicios tipo yoga cada mañana mientras recitaba lentamente las siguientes palabras (una palabra/frase por movimiento). Como introducción a la formación, o en cualquier momento del taller como energizante, se puede ofrecer lo mismo: *Amor. Alegría. Paz. Paciencia. Compasión. Simpatía. Amabilidad. Veracidad. Amabilidad. Autocontrol. Humildad. Pobreza. El perdón. Misericordia. Amistad. Confianza. Unidad. Pureza. Fe. Esperanza.*

*Te quiero. Los echo de menos. Te doy las gracias. Perdono. Olvidamos. Juntos. Me equivoco. Lo siento. Comprender. Discernir. Sabiduría.*

### Establecer reglas básicas

**NOTA para el facilitador:** El taller aborda algunos temas delicados y difíciles (estrés, traumas, conflictos) que pueden recordar a los participantes sus propias experiencias y desencadenar diversas respuestas durante la sesión de formación. Por ejemplo, algunos participantes que han sufrido traumas pueden intentar compartir información personal, mientras que otros pueden volverse más callados o retraídos. Contar con dos facilitadores (preferiblemente un hombre y una mujer) garantiza que uno de ellos siempre pueda ayudar si alguien se altera.

Los participantes deben ayudar a crear reglas básicas, que también pueden ayudar a establecer el tono para una discusión respetuosa, reflexiva y segura que mantenga límites claros, incluyendo:

- Ser consciente de la naturaleza potencialmente perturbadora de algunas actividades y cuidar de uno mismo. Aléjate si lo necesitas.
- Ser respetuoso con los demás: no dominar los debates y no discutir comentarios personales fuera de la formación.
- Participar activamente en las actividades cuando esté presente.

Recuerde a los participantes que algunos de los temas e imágenes que se muestran pueden desencadenar recuerdos personales. Se debe decir a los participantes que pueden abandonar la sala, hablar con uno de los animadores o abandonar el debate en ese momento. En la medida en que se disponga de servicios de apoyo locales, los facilitadores deben estar preparados para derivar a un participante, si fuera necesario. Después de un debate delicado, los animadores también pueden insertar una actividad de animación (véanse los ejemplos de la [Actividad 34](#)) o pedir a los participantes que propongan una.



### Objetivos del taller

1. Comprender el significado del estrés y el conflicto y sus causas
2. Introducir habilidades para aliviar el estrés y los conflictos en su vida
3. Practicar el perdón
4. Crear cohesión social
5. Asumir un compromiso personal basado en las enseñanzas de este taller

■ Taller de los miembros de la Comunidad ir a <a href="#">Actividad 2</a>
■ Taller de Líderes ir a <a href="#">Actividad 2</a>
■ Curso Corto ir a <a href="#">Actividad 3</a>

## Segunda actividad

### ACTIVIDAD 2. PRESENTACIONES

<b>Participantes</b>	 
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Presentarnos unos a otros</li> <li>■ Crear una atmósfera de respeto mutuo e intercambio</li> </ul>
<b>Tema</b>	Cohesión social
<b>Tiempo</b>	15 minutos

<b>Material necesario</b>	Ninguno
---------------------------	---------




Forme parejas de dos y, dentro de cada pareja, dé a los participantes 2-3 minutos para hablar entre ellos. Cada miembro de la pareja debe preguntar el nombre de la otra persona y de dónde es. Cada miembro debe compartir una cosa que tenga en común con la otra persona y una cosa que sea diferente. A continuación, cada miembro de la pareja presenta al otro a otra pareja, formando un grupo de cuatro.

**Al final de la introducción, pregunta:** ¿Qué lecciones has aprendido de esta actividad? Explica que, aunque seamos diferentes, seguimos siendo un solo grupo en una fuerte comunidad entre nosotros. Compartimos un punto de partida que nos une.

- **Taller de los miembros de la Comunidad** ir a la [Actividad 3](#)
- **Taller de Líderes** ir a [Actividad 3](#)

### Tercera actividad

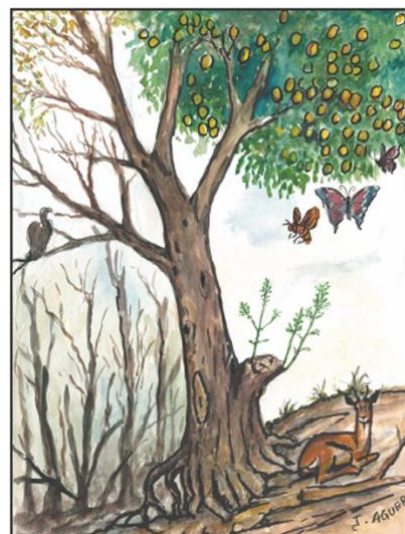
#### ACTIVIDAD 3. ÁRBOL DE RESILIENCIA

<b>Participantes</b>	  
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entender qué es la resiliencia</li> <li>■ Comprender que todo el mundo puede mejorar su capacidad de recuperación</li> </ul>
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Una copia por persona del Árbol de Resiliencia (<a href="#">Apéndice, Figura 1</a>)</li> <li>■ Banda elástica (caucho) opcional</li> </ul>

Fuente: Programa de Resiliencia y Seguridad Alimentaria (RFSP), Transforming Livelihoods: Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, julio de 2021 (también conocido como P2R: Pathways to Resilience o RFSP/P2R Visual Aid).

**Facilitador:** imprima copias del [Apéndice, Figura 1](#) y formule preguntas de la siguiente lista. (*Discuta.*)

1. ¿Qué ve en esta foto?
2. ¿Qué significa decir que una persona está bien arraigada?
3. Si las raíces del árbol son débiles, ¿qué le ocurrirá al árbol?
4. ¿Qué te hace tener los pies en la tierra y ser estable?
5. ¿Qué te hace débil e inestable?
6. ¿Qué podemos hacer como individuos o como comunidad para reforzar nuestras raíces?
7. ¿Qué tipo de frutos o éxitos produciremos?
8. ¿Qué representan las raíces, los troncos y las hojas?



9. Si quieres plantar y hacer crecer un árbol, ¿qué pasos debes dar?

10. ¿Cómo podemos educar a nuestros hijos para que sean ciudadanos pacíficos?

**Mensaje a los participantes:** Este dibujo muestra un árbol con raíces. Algunas ramas tienen hojas y frutos, mientras que otras no. El árbol está expuesto a diversos acontecimientos, como fuertes vientos, incendios, largas temporadas de sequía, actividades humanas, erosión del suelo, acciones de insectos y pájaros, entre otros. A pesar de todas estas adversidades, el árbol persiste y florece. Los seres humanos también deberíamos aspirar a ser resilientes ante los retos, el estrés y los acontecimientos traumáticos.


**El facilitador concluye:** A todos nos han hecho daño, pero seguimos aquí, viviendo la vida. Esto es la resiliencia: la capacidad de seguir adelante, a pesar de las cosas malas que sucedieron en el pasado o que todavía están en curso. En este taller, abordaremos formas de hacer que nuestras vidas sean más fuertes y resilientes, más capaces de vivir en paz, crear un entorno más cómodo y avanzar de forma positiva.

(Puede hacerse una demostración opcional con una banda elástica: **Decir**, la elasticidad es cuando la banda elástica puede volver de ser estirada. Puede que no recupere exactamente la misma forma, pero casi).

- Taller de los miembros de la Comunidad ir a la [Actividad 5](#)
- Taller de Líderes ir a la [Actividad 4](#)
- Curso Corto ir a [Actividad 7](#)

## Actividad Cuatro

### ACTIVIDAD 4. SENSIBILIZACIÓN AL TRAUMA

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comprender que todos hemos sufrido traumas y que éstos nunca desaparecen por completo.</li> <li>■ Conozca los diferentes tipos de trauma y por qué son importantes</li> <li>■ Identificar diferentes formas de afrontar el trauma y cómo podemos ayudarnos mutuamente.</li> </ul>
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Una piedrecita o una nuez para cada persona</li> <li>■ Rotafolio/pizarra, rotuladores</li> </ul>

#### PRIMERA PARTE: Panorama general (10 minutos)

**Facilitador:** ¿Qué entendemos por trauma?

Trauma significa **herida**: puede ser una herida física o emocional:

- **Herida o lesión física:** por ejemplo, una pierna rota causada durante una pelea.
- **Herida o experiencia emocional profundamente perturbadora:** por ejemplo, un trauma personal como la muerte de un hijo.

Los traumas pueden producirse una sola vez o repetirse muchas veces, como la violencia doméstica o las pérdidas acumuladas por el cambio climático.

**Todos hemos sufrido traumas. Forma parte del ser humano. Aunque el trauma nunca desaparece del todo, podemos aprender a vivir bien.**



**Piedra en el zapato**

- Distribuye una piedrecita o una nuez para que todos los participantes se la pongan en el zapato o la sandalia y luego pídeles que caminen un poco (las personas con dificultades de movilidad pueden sentarse sobre la piedrecita).
- Pide a los participantes que muevan la piedrecita para aliviar el dolor o la molestia, pero que no la retiren.
- Pide a los participantes que mantengan la piedrecita/nuez en su sitio hasta después del siguiente debate.

**SEGUNDA PARTE: Comprender los distintos tipos de trauma (15 minutos)**

Utilizando un rotafolio o una pizarra, identifique los tres tipos diferentes de trauma por categoría. A continuación, pida a los participantes que definan y den 1-2 ejemplos de cada tipo (tenga en cuenta que algunos tipos de trauma son complejos, lo que significa que entran en una combinación de categorías; los ejemplos son sólo sugerentes).

TIPO	DEFINICIÓN	EJEMPLO
<b>Agudo</b>	Un acontecimiento terrible que ocurre una sola vez; es decir, una experiencia o pérdida traumática importante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Accidente de tráfico</li> <li>■ Muerte de un marido o un hijo</li> <li>■ Redada de ganado</li> </ul>
<b>Crónica</b>	Experiencias traumáticas repetidas y/o prolongadas; el trauma puede consistir en acontecimientos grandes o pequeños que ocurren numerosas veces.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Guerra</li> <li>■ Lucha por la tierra entre clanes que se prolonga durante muchos años</li> <li>■ Sequías repetidas</li> <li>■ Violencia doméstica (de género) continuada</li> </ul>
<b>Histórico/Secundario</b>	Trauma colectivo experimentado por un grupo de personas a lo largo de muchos años/generaciones; también incluye sentir el dolor de otras personas que experimentaron directamente el trauma, aunque tú no lo hayas sufrido, tal vez porque has oído hablar de él muchas veces.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Discriminación de un determinado grupo étnico o religioso</li> <li>■ Lo que un niño oye sobre la guerra y los desplazamientos, aunque haya nacido después de la guerra</li> <li>■ Oír hablar de las pérdidas de tu vecino, una y otra vez</li> </ul>

**Facilitador:** ¿Por qué es importante saber que existen diferentes tipos de trauma? ¿Cómo podemos utilizar esta información para ayudar más a las personas de nuestras familias y comunidades?

### TERCERA PARTE: ¿Cómo afronta la gente el trauma? (15 minutos)



#### Piedra en el zapato

Dile a la gente que saque la piedrecita y comente la experiencia. ¿En qué se parece la piedra a un trauma que no desaparece del todo?

#### Pregunta y debate:

- ¿Cómo te sentiste cuando intentaste enfrentarte a la piedra/nuez? ¿Intentaste apartarla un poco para que no te doliera tanto?
- Ahora que te has quitado la piedrecita/nuez del zapato, ¿sigues sintiendo algo de dolor?
- ¿En qué se parece esta experiencia a un trauma real?
- ¿Qué has aprendido con esta actividad?

**Diga:** Cuando teníamos la piedrecita/nuez en nuestro programa (o sandalia), intentábamos sobrellevar con ella el dolor. Eso es también lo que hace la gente con los traumas.

**Pregunte:** ¿Cuáles son algunas de las diferentes formas en que las personas reaccionan (afrontan) los traumas que han experimentado en sus vidas?

**Lluvia de ideas.** El animador anota lo que dicen los participantes. Intenta evocar tanto los mecanismos de afrontamiento negativos (perjudiciales) como los buenos (positivos).

**Pregunte:** ¿Qué mecanismos de afrontamiento son buenos? ¿Qué mecanismos de afrontamiento son perjudiciales (y a quién perjudican)?

Pon una **x** junto a los efectos "nocivos" y un **+** junto a los "buenos". Haz hincapié en que la forma de afrontar la situación es una elección.



**Di:** Aunque no puedas controlar el trauma que te ha ocurrido, sí puedes controlar cómo respondes a él.

**Pregunta:** ¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente a sobrellevar de buena manera los traumas que cada uno ha sufrido?

■ Taller de Líderes ir a [Actividad 5](#)

## Actividad Cinco

### ACTIVIDAD 5. OLER LAS FLORES

<b>Participantes</b>	 
<b>Propósito</b>	■ Aprenda un sencillo ejercicio de respiración para calmarse
<b>Tema</b>	Gestión del estrés
<b>Tiempo</b>	3 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno

#### Respira las flores y sopla las velas

**El facilitador explica** con voz pausada y tranquila:

Siéntate cómodamente, con los dos pies en el suelo. Inspira despacio y profundamente por las fosas nasales (como si estuvieras oliendo flores) y mantén la respiración. Luego espira por los



labios, frunciéndolos como si fueras a silbar o a soplar unas velas. Cuenta lentamente hasta tres cuando inspires (1, 2, 3) y cuenta hasta cuatro cada vez que espires (1, 2, 3, 4). Intenta alargar la espiración (la exhalación) para que dure más que la inspiración. Repítelo de 3 a 5 veces.

**Pregunta:** ¿Cómo te sientes ahora?

- Taller de los miembros de la Comunidad ir a la [Actividad 6](#)
- Taller de Líderes ir a [Actividad 6](#)

## Actividad Seis

### ACTIVIDAD 6. LAS HISTORIAS PUEDEN ENSEÑARNOS

<b>Participantes</b>	 
<b>Propósito</b>	■ Aprender de las historias que la recompensa llega a las personas que perdonan y miran en su interior (y a Dios/Alá), en lugar de reaccionar con miedo o buscar lejos.
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<b>Tiempo</b>	30 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno

**NOTA para el facilitador:** A continuación hay dos historias. Puede utilizar una o las dos.

#### HISTORIA 1: EL LEÓN VIENE DE VISITA

No hace mucho, una manada de hienas perseguía a un león por la sabana. Al cabo de unas horas, el león se cansó y temió que lo atraparan y lo mataran. Entonces vio una casita con la puerta abierta. Rápidamente, saltó al interior, donde una familia se sentó alrededor de una olla vacía y miró aterrorizada al león. Imaginaban que el león se los comería vivos. Entonces, para su sorpresa, el león empezó a hablar: "Por favor, sálvame la vida", pidió. "Ahuyenten a las hienas".

Los miembros de la familia se miraron. Los padres sabían que sus hijos tenían hambre, pero si intentaban matar al león, éste podría matarlos a ellos primero. "¿Qué hacemos?", se preguntaban. También temían a las hienas, jeran tantas!

**¿Qué harías tú en esta situación? Tras un debate, continúa con la historia:**

Esta familia se asustó, pero decidió rezar para saber qué hacer. Después de rezar, decidieron perdonar al león por haberles asustado y no hacerle daño. El padre cogió su escopeta de caza, salió y disparó tres tiros al aire. Todas las hienas huyeron y, cuando la zona quedó despejada, el león huyó en otra dirección. Esa noche, la familia se preguntó si habían hecho lo correcto.

**¿Crees que la familia hizo lo correcto? ¿Qué crees que pasará después? Tras un debate, continúa con la historia:**

A la mañana siguiente, la familia miró al exterior y vio que el león regresaba. Pero esta vez llevaba una gacela muerta en la boca. El león se acercó a la casa y dejó caer la gacela. Luego se alejó lentamente, dejando a la familia con carne suficiente para comer durante todo un mes.

**Debatir: ¿Qué lecciones podemos aprender de esta historia?** (*Esta historia nos enseña que adoptar un enfoque pacífico y ayudar a nuestros vecinos suele ser la mejor manera.*)



## CUENTO 2: EL POBRE QUE QUERÍA ORO

Un pobre hombre salió de su casa en busca de oro. Se despidió de su familia y dijo que volvería a casa cuando encontrara oro. Buscó por todas partes, en los pueblos, por las montañas y por el desierto, incluso dentro de las ciudades y las iglesias/mezquitas. Por el camino, se encontró con mucha gente y preguntó: "¿Dónde puedo encontrar oro?". Pero nadie supo decírselo.

**¿Por qué crees que el hombre no pudo encontrar el oro que buscaba? ¿Qué crees que debería haber hecho? Tras un debate, continúa con la historia:**




Con el paso de los años, el pobre hombre se sintió muy cansado y enfermo, y finalmente murió. Su familia lo llevó a casa para enterrarlo y, como era tradición, cavaron una tumba profunda en casa del pobre hombre. Cavar la tumba fue un trabajo duro, pero de repente un rayo de sol reveló algo brillante y resplandeciente. Para sorpresa de todos, en el fondo de la tumba la familia descubrió un tesoro de oro.

**Discute:** ¿Qué opinas de esta historia? ¿Hay gente como este pobre hombre en tu comunidad? ¿Qué les dirías si pudieras? ¿Qué lección sacas de esta historia? *(Esta historia nos enseña que cuando miras en tu interior -y en tu propia familia- a menudo encontrarás las respuestas que buscas).*

- Taller de los miembros de la Comunidad ir a [la Actividad 13](#)
- Taller de Líderes ir a la [Actividad 7](#)

## Actividad siete

### ACTIVIDAD 7. BURROS HAMBRIENTOS

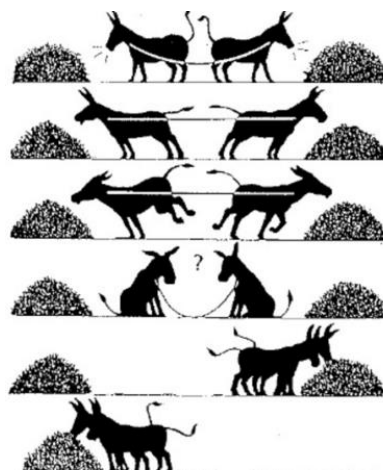
<b>Participantes</b>	  
<b>Propósito</b>	■ Abrir un debate sobre la gestión de conflictos
<b>Tema</b>	Cohesión social
<b>Tiempo</b>	35 minutos
<b>Material necesario</b>	■ Un ejemplar por persona de la figura Burros hambrientos ( <a href="#">Apéndice, Figura 2</a> )

Fuente: <https://muddaser.com/conflict-management-resolution-strategies-process-steps/>.

**Facilitador:** Muestra la imagen de los burros ([Apéndice, Figura 2](#)) que quieren comer hierba.

**Pida a los participantes que describan lo que está ocurriendo, imagen por imagen. A continuación, discuta:**


- ¿Qué imagen representa mejor cómo acaban los conflictos en tu comunidad? ¿Por qué?
- ¿Qué ayudaría a resolver esos conflictos en su comunidad, como se muestra en los dos últimos paneles?
- ¿Qué habría que cambiar? ¿Quién debería participar?
- ¿Qué opciones podrían tomarse a diario para contribuir a una mayor cooperación en los conflictos?
- ¿Qué pueden hacer ustedes, como miembros y líderes de la Comunidad, para contribuir a que esto ocurra?



- **Taller de los miembros de la Comunidad** ir a la [Actividad 8](#)
- **Taller de Líderes** ir a la [Actividad 9](#)
- **Curso Corto** ir a [Actividad 9](#)

## Actividad Ocho

### ACTIVIDAD 8. LEÓN AL OTRO LADO DEL RÍO (OPCIONAL)

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sentirse con más energía</li> <li>■ Establecer vínculos con otros participantes en el taller de forma no intimidatoria</li> </ul>
<b>Tema</b>	Cohesión social
<b>Tiempo</b>	10 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno

Fuente: Cantando a los leones, fuego en la montaña, Jonathan Brakarsh con Lucy Steinitz, Catholic Relief Services.

**El monitor dice:** Diré "¡León al otro lado del río! Corran, corran, ¡corran!" varias veces y ustedes correrán formando un gran círculo. Cuando me detenga y grite un número, deberán formarse rápidamente en grupos de ese número. Para hacerlo más interesante, diré dos números y tendrán que formar grupos con el número de personas que he mencionado. Por ejemplo, si digo "dos y tres", pueden formar grupos de dos o de tres personas. Cada vez que diga los dos números se podrán en esos grupos tan rápido como puedan. ¿Todos listos?




**Acción:** El facilitador repite la frase tres veces: "¡León al otro lado del río! Corre, corre, ¡corre!" Todos empiezan a correr. El facilitador grita primero "de dos en dos y de tres en tres". Luego el facilitador dice la frase y grita "cuatros y cincos". El facilitador repite la frase de nuevo y grita "seises y sietes". Tras repetir la frase, el animador invita a los participantes a gritar dos números y todos corren en grupos. Por último, el animador grita el número "100" y todos se reúnen en un solo grupo.

**Consejo:** Ninguna persona debe quedar fuera de un grupo, por eso se utilizan dos números.

■ **Taller de los miembros de la Comunidad** ir a la [Actividad 9](#)

## Actividad Nueve

### ACTIVIDAD 9. CESTA DE LA MEMORIA

<b>Participantes</b>	  
<b>Propósito</b>	■ Reforzar los recuerdos positivos y las tradiciones culturales que queremos preservar
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<b>Tiempo</b>	45 minutos
<b>Material necesario</b>	■ Una cesta o caja por cada grupo de 8-12 personas ■ 2 piedras pequeñas (o equivalente) por persona

*Fuente:* Lucy Steinitz con Medhanit Wube, Abaynesh Biru y Francesca Stuer. Aunties' Advice to Young Homemakers on Household and Family Care. Family Health International (ahora FHI360), 2010.

**Facilitador:** Explique que esta actividad trata de los buenos acontecimientos que ocurrieron en nuestro pasado (nuestros recuerdos) y de las tradiciones o rituales que nos gustan y que forman parte de nuestra cultura. **Pida** ejemplos, como los estilos de vestir o las ceremonias para dar nombre a los recién nacidos. Divida a **los participantes en grupos** de 8 a 12 personas. Entregue a cada grupo una cesta o caja y da dos piedrecitas a cada persona. (*Opcional: separe los grupos sólo con hombres/sólo con mujeres para facilitar el intercambio*). Indícales que, al dar un ejemplo, deben poner una piedra en la caja.

#### RECUERDOS PERSONALES Y FAMILIARES

**Facilitador:** Pida a todos que piensen en al menos una experiencia feliz de su pasado que implique a una persona especial o un acontecimiento del que hayan disfrutado: esos recuerdos que forman parte de ellos, pase lo que pase en el futuro.

Dales uno o dos minutos para reflexionar y, a continuación, pide a cada persona, de una en una, que comparta su recuerdo con los demás miembros de su pequeño grupo. Cuando cada persona termine de compartir, debe dejar caer una piedra en la cesta/caja.

#### TRADICIONES CULTURALES Y ESPIRITUALES (RELIGIOSAS)

**Facilitador:** A continuación, explique que todos deben pensar también en sus tradiciones culturales o espirituales que han aprendido a través de historias familiares, creencias y costumbres, que se comparten de generación en generación. Estas tradiciones también nos ayudan a describir quiénes somos realmente. Pueden ayudarnos a sentir que nuestras vidas tienen sentido, lo que nos da paz interior.

Dales a todos uno o dos minutos más para reflexionar y luego pídeles que compartan una costumbre o tradición que les guste con otros miembros de su grupo. Cuando cada persona termine de compartir, debe dejar caer una piedra en la cesta/caja.

Si hay tiempo, se pueden ofrecer otros buenos recuerdos, como una reunión familiar u otro acontecimiento. Hacia el final de la actividad, cada grupo debe sostener sus cestas/cajas en alto y repetir después de ti.

- **Son nuestros recuerdos personales, familiares, culturales y espirituales.**
- **Tenemos muchos, muchos más de los que caben en esta caja.**

- **Nos mantienen fuertes. Nos ayudan a trabajar juntos para construir la paz.**



**Facilitador:** Concluya con una breve sesión informativa:

- ¿Qué ha notado la gente con esta actividad?
- ¿Qué se siente?
- ¿Por qué es importante centrarse en los recuerdos positivos (buenos)?
- ¿Por qué es importante compartir nuestros rituales o tradiciones culturales?
- ¿Qué pueden aprender de esta actividad?

- **Taller de los miembros de la Comunidad** ir a la [Actividad 10](#)
- **Taller de Líderes** ir a [Actividad 10](#)
- **Curso Corto** ir a [Actividad 12](#)

## Actividad Diez

### ACTIVIDAD 10. RESUMEN DEL PRIMER DÍA

<b>Participantes</b>	 
<b>Propósito</b>	■ Evaluar los acontecimientos del día y prepararse para el día siguiente.
<b>Tiempo</b>	10-20 minutos
<b>Material necesario</b>	■ Opcional papel de cartel grande con 3 caras: 😊 😐 😞 ?

*Fuente: Programa de Resiliencia y Seguridad Alimentaria (RFSP), Transforming Livelihoods: Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, julio de 2021 (también conocido como P2R: Pathways to Resilience o RFSP/P2R Visual Aid).*

**Facilitador:** Muestra a los participantes las tres caras (feliz/neutral/desilusionado) en un papel afiche grande 😊 😐 😞 ?

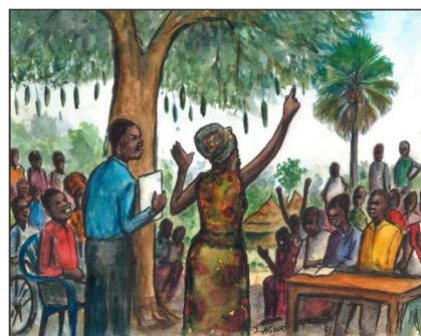
Pida a los participantes que marquen con una cruz el tipo de cara que represente su valoración de la jornada (las preguntas/recomendaciones son adicionales) o pídale que comenten brevemente la jornada y ofrezcan cualquier recomendación que puedan tener para la segunda jornada.

**OPTATIVO:** Pregunte si alguien desea preparar un resumen muy breve (5-10 minutos) de las lecciones aprendidas hoy y compartirlo al comienzo del segundo día. *El facilitador debe hacer hincapié en que sólo debe incluir las principales lecciones aprendidas (mensajes para llevar a casa) y no debe ser una descripción de las actividades.* Pregunte si alguien desea dirigir la oración del día siguiente (véase\*, Día 2).

**OPTONAL para LÍDERES** (10 minutos): El facilitador muestra la imagen que se encuentra en el [Apéndice, Figura 3](#).

**Pregunta:**

- ¿Qué observa aquí?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que hemos aprendido hoy que nos ayudarán a desarrollar buenas dotes de liderazgo? (Si nadie menciona que el orador de la imagen es una mujer, señálalo y di que se trata de un ejemplo de derechos de género y que las mujeres también son excelentes líderes).





**Concluya la jornada:** Solicite preguntas y comentarios.

## Segundo día

### Actividad Once

#### ACTIVIDAD 11. SEGUNDO DÍA BIENVENIDA AL TALLER

<b>Participantes</b>	 
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Agradecer a los participantes su regreso el segundo día</li> <li>■ Orientar a los participantes en el segundo día de formación</li> </ul>
<b>Tema</b>	Cohesión social
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno
<b>Notas</b>	Los pasajes religiosos son sólo ejemplos. Se pueden sustituir por otros pasajes u oraciones.

Pida a alguien que pronuncie una oración en voz alta. Explique que cada uno de nosotros tiene la capacidad de tomar buenas decisiones y evitar las malas. Debemos utilizar los dones que Dios/Alá nos ha dado -nuestra inteligencia, nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestros talentos- para hacer el bien.

**Oraciones sugeridas:**

*\*CRISTIANO (Santiago 3:13-14): ¿Quién es sabio y entendido entre vosotros? Que lo demuestre con su buena vida, con obras hechas con la humildad que da la sabiduría. Pero si albergáis en vuestros corazones envidia amarga y ambición egoísta, no os jactéis de ello ni neguéis la verdad.*

*\*ISLÁMICO (Corán 2:44): En el nombre de Alá, el más clemente y misericordioso, debes disfrutar de la conducta correcta de los demás, pero enmendar primero tus propios caminos. Las acciones hablan más alto que las palabras. Primero debes practicar las buenas acciones tú mismo, y luego predicar.*

**Resumen de ayer (una persona del primer día puede haber preparado un resumen para compartir):**




- Los participantes repasan brevemente los aspectos más destacados de la jornada de ayer.

- Pregunte si hay alguna duda. Si el tiempo no lo permite, resérvelas para abordarlas al final del día.
- Pregunte a los participantes sobre su experiencia al compartir las historias de los burros hambrientos, si procede.
- Reforzar las principales lecciones aprendidas hasta el momento (mensajes para llevar a casa).

- Taller de los miembros de la Comunidad ir a la [Actividad 12](#)
- Taller de Líderes ir a [Actividad 12](#)

## Actividad Doce

### ACTIVIDAD 12. OLER LAS FLORES

<b>Participantes</b>	  
<b>Propósito</b>	■ Aprenda un sencillo ejercicio de respiración para calmarse
<b>Tema</b>	Gestión del estrés
<b>Tiempo</b>	3 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno



El facilitador explica con voz pausada y tranquila:

Siéntate cómodamente, con los dos pies en el suelo. Inspira despacio y profundamente por las fosas nasales (como si estuvieras oliendo flores) y mantén la respiración. Luego espira por los labios, apretándolos como si fueras a silbar o a soplar unas velas. Cuenta lentamente hasta tres cuando inspires (1, 2, 3) y cuenta hasta cuatro cada vez que espire (1, 2, 3, 4). Intenta alargar la espiración (la exhalación) más que la inspiración. Repítelo de 3 a 5 veces. **Pregunta:** ¿cómo te sientes ahora?

- Taller de los miembros de la Comunidad ir a [la Actividad 17](#)
- Taller de Líderes ir a [Actividad 13](#)

## Actividad trece

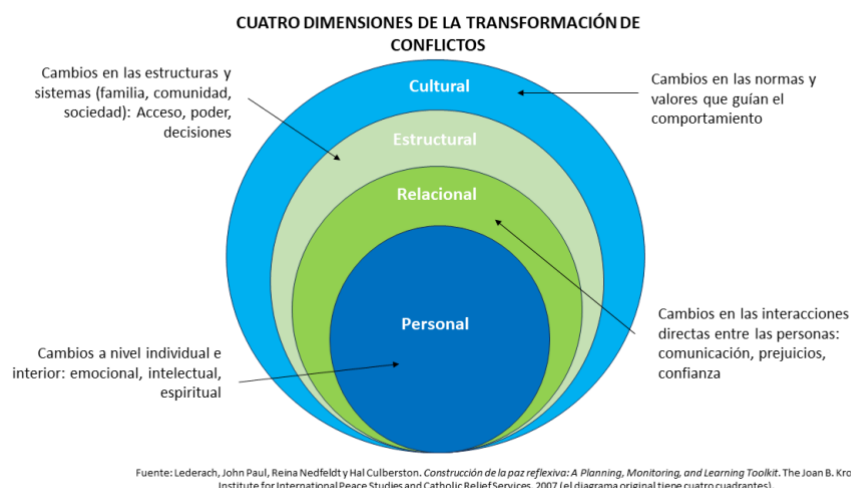
### ACTIVIDAD 13. APLICACIÓN DE LAS 3C

<b>Participantes</b>	 
<b>Propósito</b>	■ Comprender cómo se aplica el enfoque 3C de la consolidación de la paz a la concienciación sobre el trauma y la resiliencia y a la creación de cohesión social.
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno

<b>Notas</b>	Para el Taller de Miembros de la Comunidad, esta actividad debe utilizarse el primer día, antes de los Burros Hambrientos. Para el Taller de Líderes, esta actividad se utiliza ahora.
--------------	--

Fuente: Adaptado de [The Tree of Life](#), CRS y REPSSI: 2020 y [Rising From Resilient Roots](#), CRS: 2020.

**NOTA: La siguiente ilustración es para que el facilitador la estudie por su cuenta.**



**El facilitador dice: El trauma** y el conflicto se producen a nivel personal, en nuestras relaciones con los demás y en la forma en que funcionamos en la comunidad (estructuras y sistemas) y como parte de nuestra cultura. Nuestra respuesta al trauma y al conflicto también abarca distintos niveles. En CRS, llamamos a esto las 3C (el facilitador debe utilizar los siguientes gestos con las manos -y pedir a los participantes que hagan lo mismo- para enfatizar las 3C: Conexión con uno mismo, Conexión con los demás y construcción de puentes). Explique:

- **A nivel VINCULANTE, la primera C**-promovemos la autocuración y la transformación a nivel individual (abordando el conflicto intrapersonal dentro de uno mismo)
- **En el nivel de VINCULACIÓN, la segunda C**: reforzamos las relaciones y el entendimiento mutuo dentro de nuestras familias y de nuestro propio grupo de identidad (aborda los conflictos intragrupal e interpersonales).
- **En el nivel BRIDGING, la tercera C**: desarrollamos el entendimiento y la confianza entre dos o más grupos de identidad o comunidades hacia el objetivo de la cohesión social (pretende mitigar el conflicto intergrupala, comunitario o entre comunidades).



**Explique que se puede construir un camino hacia la cohesión social** -paz y prosperidad duraderas y que incluyan a todos los miembros de la sociedad- si se incluyen las tres C.

¿Por dónde empezar? El gran líder indio, Mahatma Gandhi, dijo: "Si quieres cambiar el mundo, empieza por ti mismo".

A continuación, explica que, con lo aprendido en este taller, podemos utilizar nuestra experiencia para:

- mejorar la forma en que nos sentimos como individuos (**Conexión con uno mismo**); luego con
- nuestras relaciones con las personas con las que interactuamos a diario (**Conexión con los demás**); y, por último, con
- cómo interactuamos con otros grupos (**Construcción de puentes**).


Este taller hace hincapié en la **Conexión con uno mismo** y la **Conexión con los demás**. Son los cimientos que nos llevarán a la construcción de puentes (muestra una vez más los gestos con los brazos).

**NOTA para el monitor:** A medida que continúe el taller, siga reforzando las 3C; por ejemplo, hable de cómo las diferentes actividades de este taller hacen hincapié en la unión, la vinculación y/o el establecimiento de puentes.

- Los miembros comunitarios del taller van a [la Actividad 7](#) (Primer día)
- Taller de Líderes ir a [Actividad 14](#)

## Actividad catorce

### ACTIVIDAD 14. ÁRBOL DE LA VIDA PARTE 1, DIBUJO/ENCUADERNACIÓN

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nos ayuda a comprender que cada individuo es único y tiene diferentes puntos fuertes y talentos</li> <li>■ Nos muestra lo fuertes que somos como grupo</li> </ul>
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<b>Tiempo</b>	35 minutos
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ OPCIÓN 1: Rotafolio, 1 hoja de papel A4 para cada persona, rotulador o lápices de colores, cinta adhesiva (esta actividad funciona mejor si los participantes saben leer y escribir, pero se pueden utilizar símbolos en lugar de palabras).</li> <li>■ OPCIÓN 2: No se necesitan materiales (adecuado para un grupo con bajo nivel de alfabetización)</li> </ul>

Fuente: Adaptado de The Tree of Life, CRS y REPSI: 2020 y Rising From Resilient Roots, CRS: 2020.

**NOTA:** Esta actividad se muestra en el [Apéndice, Figura 4](#).

**El facilitador dice:** Esta actividad, **Árbol de la vida**, nos enseña sobre nuestras raíces, de dónde venimos y quiénes somos. Nuestro tronco, hojas y frutos destacan nuestras experiencias pasadas y nos enseñan sobre nuestras fortalezas para que podamos sentirnos más seguros y poderosos. Nuestro árbol también muestra nuestras ramas que nos muestran hacia dónde vamos con nuestras vidas.

**Continúa el facilitador:** Empecemos por descubrir más cosas sobre nosotros mismos, porque esto nos ayudará a entender cómo cada uno de nosotros es único y especial, y cuánto más fuertes somos como grupo (o equipo). Cuanto más nos conozcamos a nosotros mismos y nuestros puntos fuertes, más éxito tendremos y menos nos asustarán o intimidarán los demás.



### OPCIÓN UNO (preferida):

Entregue a cada uno un trozo de papel A-4 con bolígrafos o rotuladores y siga las instrucciones que se indican a continuación. Recuerde a los participantes que pueden dibujar símbolos en lugar de palabras; pueden hacer lo que prefieran. Es útil que el animador dibuje las distintas partes del árbol en un papel de rotafolio (sin rotular), ya que cada parte se resalta a continuación. Recalque a los participantes que no es obligatorio compartir información personal; pueden mantener en privado lo que deseen.

### SEGUNDA OPCIÓN (si no hay papel o la gente no puede dibujar/escribir)

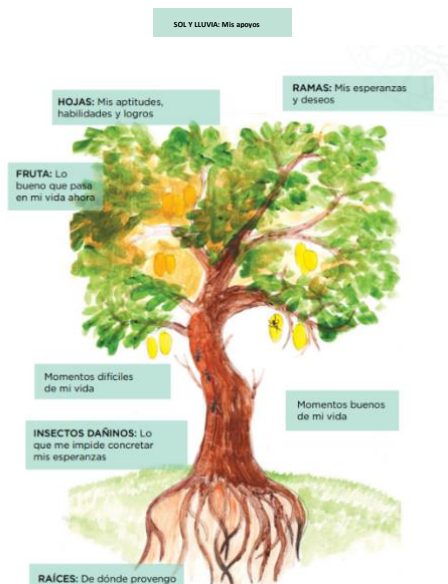
Señale un árbol vivo o una imagen de un árbol y pida a los participantes que consideren detenidamente las respuestas a cada pregunta, y que algunas personas ofrezcan su respuesta a todo el grupo, sección por sección del árbol.

#### Instrucciones tanto para la Opción 1 como para la Opción 2.

El animador ayudará a cada uno a dibujar (o describir verbalmente) su propio árbol.

Empiece desde abajo y vaya subiendo por el árbol.

- **Raíces:** de dónde vengo
- **Tronco:** Lado derecho del tronco: buenos momentos de mi vida; lado izquierdo del tronco: momentos difíciles de mi vida.
- **Ramas:** mis esperanzas y deseos
- **Sol y lluvia:** mi sistema de apoyo
- **Insectos nocivos:** lo que me impide alcanzar mis esperanzas
- **Hojas:** mis talentos, habilidades y logros
- **Fruta:** lo que es bueno en mi vida ahora



**El facilitador dice:** Tu Árbol de la Vida está dividido en tres partes principales: las RAÍCES, el TRONCO y la CIMA, que consiste en las ramas con sus hojas y frutos.

**NOTA para el facilitador:** Deberá formular preguntas específicas para cada parte del árbol. Espere a que los participantes hayan completado esa parte del dibujo antes de pasar a la siguiente serie de preguntas. Tómese su tiempo.

Instruya a los participantes de la siguiente manera.

- **Dibuja las RAÍCES** (*empezando por la parte inferior del papel*) y escribe de dónde vienes tú y de dónde proceden tus padres, parientes y antepasados. ¿En qué ciudad o pueblo vives, y tus padres/abuelos? Éstas son tus raíces. Las raíces también pueden ser tu clan o tribu y las personas que te han querido y ayudado en tu vida. No importa adónde viajes en la vida, tus raíces están en esta tierra, en este lugar.
- **Dibuja el TRONCO** y, en la parte **derecha** del árbol, escribe algunos de los acontecimientos buenos de tu vida. ¿Qué te hizo feliz? ¿Qué momentos celebraste? En el lado **izquierdo del árbol**, **escribe algunos de** los momentos difíciles de tu vida (escribe sólo lo que te sientas cómodo compartiendo).
- **Dibuja las RAMAS.** En las ramas, escribe tus esperanzas y deseos para el futuro. Si has pasado por un momento muy difícil en tu vida, también puedes mostrarlo como una cicatriz en el árbol o una rama rota.


- **Dibuja los INSECTOS PERJUDICIALES** que son los obstáculos en tu vida. Son las cosas que te impiden alcanzar tus esperanzas. También pueden ser creencias sobre ti mismo, como pensar que no vales nada o que eres estúpido. Pero recuerda que, como la mayoría de los obstáculos, los insectos no son permanentes: se pueden arrancar y tirar.
- **Dibuja el SOL y la LLUVIA alrededor de tu árbol.** Dibuja símbolos o escribe ejemplos de tu sistema de apoyo: con quién o dónde acudes en busca de apoyo y ayuda cuando la necesitas.
- **En las HOJAS,** escribe tus talentos y habilidades (lo que eres capaz de hacer) y tus logros (lo que has conseguido). ¿Qué se te da bien hacer? (*Ejemplos: Soy fuerte; se me da bien cuidar de los demás; sé escuchar*).
- **Por último, en cada rama dibuja el FRUTO:** los frutos son las cosas buenas que hay en tu vida en este momento. Los frutos también pueden ser personas cercanas, tu comunidad religiosa, tu familia, etc.

**NOTA para el facilitador:** Si les sobra tiempo, informe a los participantes de que pueden decorar su árbol o añadirle más cosas. También puede preguntarles si les ha gustado esta actividad y por qué. **Diga:** Este es tu árbol; es especial y único para ti. A tu árbol le han pasado cosas malas, ¡pero tú has sobrevivido! ¡Mira cuántas cosas buenas también forman parte de tu árbol!

■ Taller de Líderes ir a [Actividad 15](#)

## Actividad Quince

### ACTIVIDAD 15. ÁRBOL DE LA VIDA PARTE 2, COMPARTIR/UNIRSE

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nos ayuda a comprender que cada individuo es único y tiene diferentes puntos fuertes y talentos</li> <li>■ Nos muestra lo fuertes que somos como grupo</li> </ul>
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<b>Tiempo</b>	50 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno

**NOTA para el facilitador:** Pida a los participantes que hablen de su árbol en parejas, incluyendo todas las partes, desde las raíces hasta los frutos. Primero habla una persona y luego la otra.

Hagan esto dos veces: la primera pareja durante al menos 14 minutos (7 minutos por persona); después, formen otra pareja y hablen juntos durante otros 20 minutos (10 minutos por persona). De este modo, cada persona puede contar su historia dos veces (la segunda vez más en profundidad), lo cual es muy importante. Recuerda a los participantes que todo lo que cuente otro participante debe permanecer en privado y no debe contarse a otras personas sin permiso.

El objetivo del intercambio es que los participantes desarrollen una visión positiva de sí mismos y construyan esperanzas de futuro basadas en sus capacidades, logros y experiencias, a pesar de las dificultades o pérdidas del pasado.

Otra variante es que el primer emparejamiento sea con otra persona similar (por ejemplo, del mismo grupo étnico, del mismo sexo), pero que el segundo emparejamiento sea con alguien

diferente. En el debate posterior, compare las dos experiencias. *(Si esto forma parte de una experiencia más larga, la puesta en común puede repetirse una tercera vez).*

Si hay un número impar de participantes, tú, como facilitador, debes unirte como participante, de modo que siempre sean dos personas hablando entre sí. Cuando los participantes compartan, recuérdales que empiecen por las raíces y vayan subiendo. La persona que no comparte debe permanecer callada y limitarse a escuchar atentamente.

#### Controla bien la hora.

Después de cada ronda, el **animador pregunta**: ¿Cómo fue esa experiencia para ti? ¿Qué sentiste al hablar (compartir)? ¿Qué sentiste al escuchar a la otra persona?


Permita que haya mucha reflexión y debate, si hay tiempo (pero sin revelar información personal). Es de esperar que la primera ronda de puesta en común sea un poco más difícil; esperemos que lo sea menos la segunda vez.

**CONSEJO:** Si un participante se altera en cualquier momento, salgan juntos y, a continuación, escúchelo, reconfortelo y/o remítalo a un especialista. Consulte las [Actividades complementarias](#) para obtener ayuda adicional. Si varias personas están alteradas por la experiencia, pídale que formen un círculo. El animador debe hacer hincapié en que en este taller estamos todos juntos. Pida a las personas que compartan sus pensamientos y sentimientos si lo desean (sin presionar). Termina con una canción u oración(es) para que todos se unan.

■ Taller de Líderes ir a [Actividad 16](#)

### Actividad dieciséis

#### ACTIVIDAD 16. ÁRBOL DE LA VIDA PARTE 3, SOPORTE/CONSTRUCCIÓN DE PUENTES

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nos ayuda a comprender que cada individuo es único y tiene diferentes puntos fuertes y talentos</li> <li>■ Nos muestra lo fuertes que somos como grupo</li> </ul>
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Material necesario</b>	Cinta adhesiva
<b>Notas</b>	Las actividades del Árbol de la vida abarcan las 3C de la construcción de la paz: Conexión con uno mismo, conexión con los demás y construcción de puentes.

Pide a todos que cuelguen sus dibujos de árboles unos junto a otros en la misma pared para formar un grupo de árboles. Invítales a mirar cada uno de los árboles. *(Si los participantes no dibujaron árboles, pide a todos que se coloquen uno al lado del otro para que sus cuerpos representen todos los árboles).*

**El facilitador pregunta:** ¿Qué crees que pasaría si hubiera un solo árbol en un campo, sin otros árboles cerca, y se produjera una gran tormenta o una inundación? *(Podría caerse o resultar dañado).*

Pero, ¿qué ves ahora? *(Obtenga respuestas. Por ejemplo, muchos árboles, un bosque.)* Explique que los árboles nos representan a nosotros, como grupo o comunidad. **Pregunta:** ¿Qué siente tu árbol al formar parte de un bosque? *(Obtén respuestas.)*

**El facilitador pregunta:** Ahora, piensen qué pasa si hay una tormenta fuerte o una inundación y muchos árboles se paran juntos. *(Obtenga respuestas. Por ejemplo, el bosque es mucho más fuerte y protege a cada uno de los árboles).* Pida comentarios; dedique tiempo a preguntar qué observa la gente en el bosque.


**El animador pregunta:** ¿Qué más observas en nuestro grupo de árboles? ¿Son todos los árboles iguales? *(Respuesta: No, son diversos.)* Nuestro grupo no es un monocultivo *(cuando todos los árboles son iguales)*. Es diverso y los árboles pueden protegerse unos a otros; eso es lo que nos hace fuertes.

**Pregunta el animador:** ¿Qué nos dicen nuestros árboles sobre cómo debemos vivir nuestras vidas? ¿Cómo podemos mantenernos fuertes ante las tormentas y los problemas de nuestra vida? *(Debate. A continuación, informa a los asistentes de que, al final de la formación, pueden llevarse sus árboles a casa).*

■ Taller de Líderes ir a [Actividad 24](#)

## Actividad Diecisiete

### ACTIVIDAD 17. ETAPAS DEL CONFLICTO

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Identificar las etapas del conflicto (y dónde estamos ahora)</li> <li>■ Entender por qué es importante</li> </ul>
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Leña, cerillas, agua para apagar (o apagar de otro modo un pequeño fuego)</li> <li>■ Varias copias del <a href="#">Apéndice, Figura 5</a></li> </ul>

Fuente: CRS, Fundamentos de la consolidación de la paz: Manual del participante, 202. p. 34. <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/peacebuilding-fundamentals>.

**El facilitador dice:** Su país ha vivido conflictos durante muchos años. ¿Qué aspecto tiene ese conflicto?

Presente el diagrama ("Ver el conflicto como un incendio") de [la Figura 5 del Apéndice](#). Es mejor disponer de varias copias para que todos puedan verlo. Explique brevemente cada etapa del diagrama.

**ETAPA 1:** Reunir materiales para el fuego: en esta etapa no hay fuego. Equivale a potencial de conflicto.

**ETAPA 2:** Encender el fuego: en esta etapa se ha encendido el fuego. Equivale a un acontecimiento desencadenante que crea la confrontación.

**ETAPA 3:** Hoguera: en esta etapa el fuego arde con mucha energía, consumiendo la madera/materiales que lo alimentan. Esta fase equivale a una crisis de conflicto.



**ETAPA 4: Carbones:** en esta etapa el fuego se está reduciendo, habiendo quemado la mayor parte de la madera/materiales, dejando algunos carbones calientes. Equivale a una fase en la que el conflicto sigue reduciéndose o, si se produce otro desencadenante y se añade más combustible, existe la posibilidad de que el conflicto continúe.

**FASE 5: El fuego se apaga:** en esta fase, el fuego se ha apagado por completo y no quedan destellos de fuego en las brasas. Equivale a una etapa en la que la atención ya no se centra en el fuego, sino en la reconstrucción y la regeneración.

**Diga:** Estas son como las etapas por las que pasa un conflicto. Es importante comprender en qué fase (o fases) del conflicto te encuentras ahora, ya que ese es tu contexto.

**Pregunte:** ¿En qué etapa crees que te encuentras ahora? ¿Ves algunas de las otras etapas también presentes en tu entorno? (*Discutan.*)

**Pregunte:** ¿Es el conflicto alguna vez una oportunidad? (*¿En qué fases? Pida ejemplos.*)

**Pregunta:** ¿Cómo afectan estos conocimientos a las actividades económicas; la educación; el agua, el saneamiento y la higiene (WASH), etc.?

Proceda a hacer la presentación del "conflicto como un incendio". Si es posible, realice esta actividad al aire libre. (*La alternativa es representar la experiencia con fuego real.*)

Pide a los participantes que salgan a un espacio abierto que hayas identificado previamente para el ejercicio del fuego. Explíqueles que van a encender un fuego y que cada uno debe ir a recoger una pequeña cantidad de materiales para hacerlo. Cuando vuelvan a reunirse, pídeles que enciendan un pequeño fuego (asegúrese de que uno de ellos tenga una cerilla o un mechero). Pídeles que dejen que el fuego arda hasta que se apague. Haz un resumen del ejercicio formulando algunas preguntas y relacionando sus respuestas con la forma en que se inician y se extinguen los conflictos. He aquí algunas preguntas que pueden formularse:


- ¿Qué representan los materiales que reunió, si se trataba de un conflicto?
- ¿Qué se necesitó para iniciar el fuego una vez reunidos los materiales?
- ¿En qué fases es mejor intervenir en un conflicto y cómo difiere tu respuesta según la fase en que te encuentres?
- ¿Qué pensaste o cómo te sentiste o comportaste en las distintas fases del ejercicio?

**Concluye:** Es importante ser sensible a las diferentes etapas del conflicto, siendo siempre consciente de en qué etapa se encuentra (como individuo, dentro de su familia y en la comunidad). Cada etapa presenta oportunidades para diferentes intervenciones.

■ Taller de los miembros de la Comunidad ir a la [Actividad 18](#)

## Actividad Dieciocho

### ACTIVIDAD 18. CAMBIAR DE CANAL

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aprender que podemos cambiar lo que sentimos cambiando lo que pensamos</li> <li>■ Aprende una forma de aplicar el poder del pensamiento positivo</li> </ul>
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, gestión del estrés
<b>Tiempo</b>	20 minutos

<b>Material necesario</b>	Ninguno
---------------------------	---------

*Fuente:* Cantando a los leones: Superar el miedo y la violencia en nuestras vidas, de Jonathan Brakarsh con Lucy Steinitz. Catholic Relief Services, Estados Unidos. 2017. ([www.crs.org](http://www.crs.org); <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>).

**El facilitador explica:** Una forma de curarse de un trauma es cambiar la forma de pensar sobre algo que nos ocurrió en el pasado. Esto funciona porque nuestro cerebro está conectado a nuestro cuerpo, lo que significa que lo que pensamos en nuestra cabeza crea un sentimiento en el resto de nuestro cuerpo. (*Pide ejemplos: cuando piensas en algo que te pone triste/enojado/alegre, ¿en qué parte de tu cuerpo lo sientes?*).

Esto significa que, utilizando nuestro cerebro, tenemos el poder de cambiar lo que estamos pensando, y eso puede cambiar la forma en que nos sentimos. Por ejemplo, cuando alguien intenta hacernos sentir mal o muy estresados, podemos tener pensamientos positivos y buenos que nos hagan sentir mejor. ¿Qué otras cosas podemos hacer? (*Obtén respuestas. Por ejemplo, hablar con otras personas, dar un paseo, rezar*). Todas estas cosas son buenas.

Todos tenemos ese poder. Cuando nos sentimos estresados, podemos decidir dejar de lado ese problema y ocuparnos de él más tarde. Cuando alguien intenta hacernos sentir mal, podemos aprender a cambiar nuestra forma de pensar. (*Conseguir reacciones. Luego di: si pensamos que no valemos nada, nos sentiremos tristes; si pensamos que somos listos o tenemos talento, nos sentiremos bien*). Esto significa que si cambiamos nuestro pensamiento, podemos cambiar nuestros sentimientos. (*Por ejemplo: si tenemos pensamientos felices, nos sentimos felices y disfrutamos de la vida*.) Veámoslo de otra manera.

**Pregunta:** ¿A cuántos de vosotros os gusta escuchar la radio o programas en el teléfono? (*Que levanten la mano*).

Hay muchos canales. ¿Cuáles son tus canales o emisoras favoritos? (*Obtén muchas respuestas*).

**Diga:** Imagina que estás solo en una habitación o sentado fuera con el teléfono o la radio y que emiten un programa que no te gusta. ¿Qué hace? (*Cambia de canal. Puedes hacer lo mismo dentro de tu cabeza, dentro de tu pensamiento*).

Cada vez que cambiamos de canal, nos sentimos diferentes. Así que hagámoslo ahora. Cambiemos de canal. (*Haz que todos los participantes hagan un movimiento para cambiar de canal, por ejemplo levantar los brazos y agitar las manos*). ¿En qué canal estás ahora? (*Pide brevemente respuestas*).

Ahora, piensa en algo que te haga sentir en paz. Míralo en tu mente. Siéntelo con las manos. Escúchalo. Lo que pensamos cambia lo que sentimos. Así que cambia de canal. Es el canal de la paz. Podemos ser el canal de la paz cambiando nuestros pensamientos por pensamientos positivos.

Resumamos: si te gusta la música y enciendes la radio/teléfono, pero está en un canal de deportes, ¿qué haces? Cambias de canal. (*Todo el mundo hace el movimiento.*) O, cuando oímos o sentimos algo que nos enfada y que no nos gusta, no tenemos por qué quedarnos ahí en nuestra mente. Cuando estemos listos para soltar ese sentimiento, ¿qué hacemos? (*Obtenemos respuestas.*) Simplemente cambiamos de canal. (*Todos hacen el movimiento.*)

■ Los miembros de la comunidad van a [la Actividad 19](#) (Opcional)

## Actividad Diecinueve

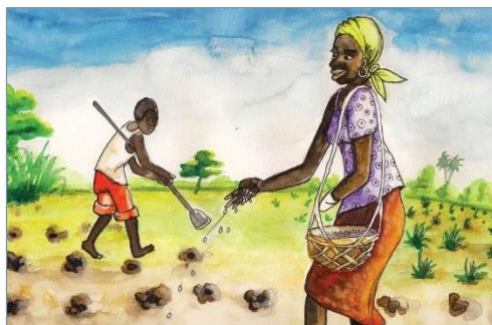
### ACTIVIDAD 19. ADÁN Y SARA (OPCIONAL SI HAY TIEMPO)

Participantes



<b>Propósito</b>	■ Aprender de un ejemplo de gestión del estrés y resiliencia personal
<b>Tema</b>	Conciencia del trauma, resiliencia, perdón
<b>Tiempo</b>	15 minutos
<b>Material necesario</b>	■ Varias copias <a href="#">Apéndice, Figura 6</a>

Fuente: Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities, USAID, 2005.



Muestra la foto de Adán y Sara ([Apéndice, Figura 6](#)). Tenga varias copias para que todos puedan verla, especialmente la mano amputada de Sara. **Pregúnteles** qué creen que le ha pasado a esta pareja y cómo lo están llevando. **Pregúnteles** cómo se sienten con la imagen. Pueden contar sus propias historias.

Otra posibilidad es contar la historia a continuación y pedir reacciones.

#### El facilitador lee/relata:

Adam y Sara tenían una granja con varias chozas de barro con techo de paja, un hijo, gallinas y un pequeño huerto. Compartían una sola habitación y cada uno llevaba una vida independiente con muchas discusiones entre ellos. Lamentablemente, hace tres años, todo lo que tenían se quemó y se vieron obligados a huir como desplazados internos a otro pueblo. Sara resultó herida y tuvieron que amputarle una mano.

Ahora la familia vive junta en una tienda de campaña, donde la vida diaria es mucho más difícil. Al principio, Adam y Sara se sentían desesperados y muy estresados.

Recientemente, sin embargo, Adam se ha unido al coro de la iglesia (o ha empezado a participar activamente en su mezquita) y ha aprendido muchas melodías nuevas que suele cantar a su familia. Como resultado, el ambiente en casa ha mejorado. Sara dice que ahora hablan juntos de sus problemas y eso ha mejorado su relación. A veces rezan juntos y se ayudan mutuamente en el nuevo huerto que han plantado. Su difícil situación no ha cambiado, pero Adam y Sara responden ahora de otra manera.

**Pregunte:** ¿Qué ha cambiado ahora? (*Obtenga algunas respuestas.*) Adam y Sara cambiaron de canal; cambiaron su forma de pensar sobre las cosas, y eso ha supuesto una diferencia positiva en sus vidas.

Mostrar de nuevo [el Apéndice, Figura 6](#).


**Pregunta:** ¿Se te ocurre algún otro ejemplo de personas que conozcas que estén reconstruyendo sus vidas de forma positiva después de muchos traumas y conflictos, como les ocurrió a Adam y Sara?

**El facilitador dice:** A menudo no podemos cambiar nuestra situación, pero podemos cambiar cómo reaccionamos ante ella. Como con las emisoras de radio o el teléfono, podemos **cambiar de canal**. (El facilitador *hace el movimiento de cambiar de canal con todos*).

■ Taller de los miembros de la Comunidad ir a la [Actividad 20](#)

## Actividad Veinte

### ACTIVIDAD 20. COMPRENDER EL CICLO DEL CONFLICTO

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	■ Conozca el Ciclo del Conflicto e identifique algunas formas de detenerlo.
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<b>Tiempo</b>	15 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno

*Fuente:* Cantando a los leones: Superar el miedo y la violencia en nuestras vidas, de Jonathan Brakarsh con Lucy Steinitz. Catholic Relief Services, Estados Unidos. 2017. ([www.crs.org](http://www.crs.org); <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>).

**El facilitador dice:** Esta actividad es como un juego de "Vueltas y vueltas" porque nos muestra lo que ocurre cuando el conflicto y la violencia entran en nuestras vidas.

Todo el mundo se coloca en círculo, uno detrás de la persona que tiene delante, de modo que miren a la espalda de la persona. Una persona empieza gritando "¡Tú!" a la persona que tiene delante. A continuación, la siguiente persona hace lo mismo hasta que todos, de uno en uno, hayan tenido su turno para gritar "¡Tú!" a la persona que tienen delante. La actividad termina cuando la persona que iba primero recibe un grito de la persona que iba detrás.

**NOTA:** Si es culturalmente aceptable poner la mano firmemente en el hombro de la persona que tienen delante en lugar de gritar "¡Tú!", también es posible.

**El facilitador dice:** ¿Qué está pasando aquí? (*Obtenga respuestas.*) El conflicto y la violencia dan vueltas y vueltas. La persona o el grupo que inició la violencia vuelve a sufrir la violencia. Esto se denomina a veces "el ciclo del conflicto" o "el ciclo de la violencia".

¿Has visto esto en tu vida o en la de otra persona? La persona herida por la violencia suele vengarse (le devuelve el daño) o hiere a alguien más débil que ella. Este es el caso de mucha violencia doméstica, y también de la violencia contra los niños.

Lo que hemos aprendido es que la violencia genera más violencia. ¿Qué podemos hacer para detenerla? (*Obtén respuestas.*)


Tenemos que empezar por NOSOTROS MISMOS. Si cada individuo deja de ser violento con los demás, entonces, poco a poco, el ciclo de la violencia se detendrá. Aunque sean unos pocos los que dejen de serlo, la violencia se reducirá porque el ciclo se romperá. ¿Cómo podemos lograr este cambio? (*Obtén respuestas.*)

**El facilitador concluye:** Ya hemos hablado de discutir los problemas con los demás para encontrar una solución, como los dos burros. También hemos aprendido a cambiar de canal, a tener pensamientos más positivos. Dentro de unos minutos, analizaremos el perdón - perdonarnos a nosotros mismos y perdonar a los demás- como otra forma de romper el ciclo del conflicto y construir la paz.

■ Taller de los miembros de la Comunidad ir a [la Actividad 21](#)

## Actividad Veintiuno

### ACTIVIDAD 21. EL PERDÓN PUEDE ROMPER EL CICLO DEL CONFLICTO

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	■ Comprender que el perdón puede romper el ciclo de conflicto/violencia



	■ Ver que el perdón es posible incluso en circunstancias muy difíciles
<b>Tema</b>	Perdón
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Material necesario</b>	■ <a href="#">Apéndice, Figura 7</a>

Fuente: Programa de Resiliencia y Seguridad Alimentaria (RFSP), Transforming Livelihoods: Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, julio de 2021 (también conocido como P2R: Pathways to Resilience o RFSP/P2R Visual Aid).

**Pregunta:** ¿Qué significa perdonar?

*Después de que se den algunas respuestas, ofrece esto:*

**Perdonar significa simplemente** optar por dejar atrás la rabia, el dolor y el deseo de venganza. Puedes aceptar que lo sucedido ya forma parte del pasado. Reconoces que todas las personas cometen errores. Entre los beneficios de perdonar a alguien está que sientes menos estrés y tu propia salud y bienestar mejoran.

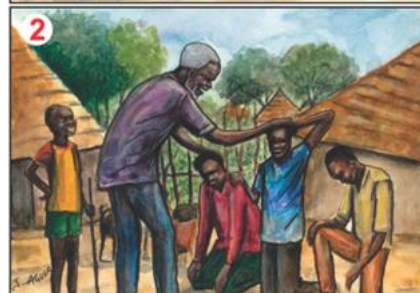
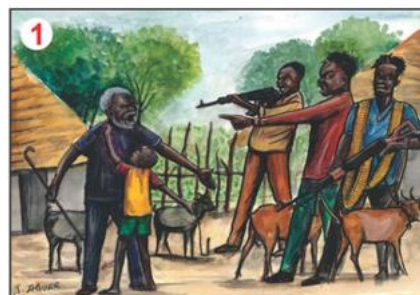
**Perdonar no significa olvidar o excusar el daño que te han hecho.** Si se ha cometido un delito, debe intervenir la justicia; también hay que ponerse en contacto con el equipo de salvaguardia de CRS si se cree que un miembro del personal o un voluntario es el autor del daño. Aunque perdones a alguien, puedes seguir buscando justicia. No es necesario reconciliarse ni hacerse amigo de la persona que causó el daño.

**El perdón aporta una especie de paz** que te permite centrarte en ti mismo y te ayuda a seguir adelante con tu vida.

**NOTA:** Los problemas de salvaguardia deben notificarse al responsable de salvaguardia del programa del país (si existe), poniéndose en contacto con [EthicsPoint](#) o escribiendo a [alert@crs.org](mailto:alert@crs.org).

**Facilitador:** Muestre las imágenes de [la Figura 7 del Apéndice](#) y formule a los participantes algunas de estas preguntas:

1. ¿Qué ve en estas fotos?
2. ¿Qué le dice el niño de la foto al padre?
3. ¿Qué le dice el padre al joven armado?
4. ¿Cómo se comportan los jóvenes armados con el anciano?
5. ¿Qué ocurre en la segunda imagen?
6. ¿El anciano se venga o perdona? ¿Cómo lo hace?
7. ¿Qué podemos hacer para perdonar y reconciliarnos con las personas que nos han hecho daño en el pasado?
8. ¿Qué significa para ti el perdón?
9. ¿Has perdonado alguna vez a alguien que te ha hecho daño?




**El facilitador concluye:** Una forma de romper el ciclo del conflicto es perdonar a la otra persona o grupo.

■ Taller de los miembros de la Comunidad ir a [la Actividad 22](#)

## Actividad Veintidós

### ACTIVIDAD 22. EL PERDÓN Y LA FE

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	■ Reforzar la importancia del perdón desde la perspectiva de la fe.
<b>Tema</b>	Perdón
<b>Tiempo</b>	15 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno

**El facilitador pregunta:** ¿Qué dice tu fe sobre la práctica del perdón?

*El facilitador puede recurrir a lo siguiente o preguntar a los participantes qué dice su tradición religiosa sobre el perdón.*

**CRISTIANO: El cristianismo** contiene muchas lecciones sobre el perdón, incluidas las últimas palabras de Cristo en la cruz antes de morir ("Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen"). O del Padre Nuestro, que dice: "**Perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a los que nos ofenden**". "Soportaos unos a otros y perdonaos si alguno de vosotros tiene alguna queja contra alguien. Perdonad como el Señor os perdonó a vosotros". (Colosenses 3:13). O el pasaje sobre poner la otra mejilla (Mateo 5:38-39).

**ISLAM: Con los musulmanes,** seleccione del Corán: "Que perdonen y pasen por alto. ¿No os gustaría que Alá os perdonara? Alá es Perdonador y Misericordioso". (Surah An-Nur 24:22). "Mostrad perdón, ordenad lo que es bueno y apartaos de los ignorantes". (Surah Al-A'raf 7:199). "Ciertamente, se acerca la Hora, así que perdonadles con clemencia". (Surah Al-Hijr 15:85). "Los creyentes son aquellos que gastan en caridad durante la holgura y la penuria y que refrenan su ira y perdonan a la gente, pues Alá ama a los hacedores del bien." (Surah Ali Imran 3:134). "Quien es paciente y perdona, ciertamente, está entre los asuntos de determinación firme". (Surah Ash-Shura 42:43). El Profeta Muhammad en el libro de la Sunna (Sahih) mencionó: **Sé misericordioso con los demás y recibirás misericordia. Perdona a los demás y Alá te perdonará.** Fuente: Musnad Ahmad 7001, Grado: Sahih

**El facilitador dice:** ¿Qué significa esto para ti? (*Discutir.*)


- Recuerda a los participantes que "perdonar" no significa olvidar lo sucedido.
- El perdón te permite seguir adelante con tu vida, y también permite a la otra persona/grupo seguir adelante con su vida/vidas.

Los participantes deben reconocer que ambas religiones tienen enseñanzas similares sobre el perdón. Esto también se aplica a otras tradiciones religiosas.

■ Taller de los miembros de la Comunidad ir a [la Actividad 23](#)

## Actividad Veintitrés

### ACTIVIDAD 23. PRACTICAR EL PERDÓN

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Introducir a los participantes en la experiencia de ofrecer el perdón a los demás y también de recibirlo del grupo.</li> </ul>
<b>Tema</b>	Perdón
<b>Tiempo</b>	30 minutos
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pelota ligera (o papel enrollado en forma de pelota)</li> <li>■ Música de fondo (opcional)</li> </ul>

**NOTA para el facilitador:** *A algunas personas les puede resultar difícil utilizar la palabra "perdonar" o "perdón". En su lugar, pueden utilizar la palabra "desahogarse".*

El animador pide a todos que se pongan de pie formando un círculo.

En esta actividad, la pelota representa una "sensación de calor". Lánzala ligeramente o pásala alrededor del círculo mientras suena la música, soltándola tan rápido como puedas. (*O lánzala ligeramente de una persona a otra.*) Cuando la música se detiene, (o cuando la pelota es atrapada), quienquiera que esté sosteniendo la "sensación caliente" tiene que seguir sosteniéndola (todavía fingiendo que está muy caliente) hasta que el resto del grupo diga colectivamente (despacio y claramente, todos juntos):

- "Te perdonamos por lo que hayas hecho. Te aceptamos".
- La persona que sostiene la pelota dice: "Estoy agradecido. Gracias".

A continuación, esa persona retrocede y la actividad continúa hasta que sólo queda un jugador. En ese momento, el animador interviene, coge la pelota y le dice al jugador que queda:

- "Te perdonamos por lo que hayas hecho. Te aceptamos".
- Y el jugador restante responde: "Estoy agradecido. Gracias".


**Después de que todos hayan participado en esta actividad, lee en voz alta esta cita y pregunta a los participantes qué piensan de ella: *El perdón libera el alma. Elimina el miedo. Por eso es un arma tan poderosa.*-Nelson Mandela**

Reforzar las principales lecciones aprendidas hasta el momento (mensajes para llevar a casa).

- **Taller de los miembros de la Comunidad ir a [la Actividad 26](#)**

## Actividad Veinticuatro

### ACTIVIDAD 24. ESTILOS DE LIDERAZGO

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Identificar los diferentes estilos de liderazgo</li> <li>■ Ayudar a los participantes a comprender qué tipo de líder quieren ser</li> </ul>
<b>Tema</b>	Liderazgo
<b>Tiempo</b>	30 minutos

<b>Material necesario</b>	Ninguno
---------------------------	---------

**El facilitador explica:** El liderazgo es la capacidad o el acto de influir en el comportamiento de los demás. Todo el mundo puede ser líder al menos una parte del tiempo; por ejemplo, con su familia, en la comunidad, con sus amigos o vecinos, etc. Un líder es alguien que tiene la capacidad de influir en el comportamiento de los demás y persuadirles para que tengan una meta u objetivo determinado.

**El facilitador pregunta:** ¿Existen buenos y malos líderes? (*Haga una pausa para las respuestas. Utilice un rotafolio, si dispone de él*).

Haz una breve lluvia de ideas:

- ¿Qué hace que un líder sea malo? (3-5 cosas)
- Qué hace a un buen líder (3-5 cosas)

### TRES CUENCOS DE LENTEJAS (RELATO)

**El animador explica:** Voy a contar una pequeña historia sobre una liebre (conejo) inteligente y tres cuencos de lentejas que representan tres estilos de liderazgo:

Una mañana, cuando no había nadie en casa, una liebre entró en una casa y vio tres cuencos de lentejas sobre la mesa.

La liebre tenía hambre y las gachas tenían buena pinta, así que primero probó un poco de las lentejas del gran cuenco, pero **estaban muy calientes**.

A continuación, la liebre probó las lentejas del segundo cuenco, pero **estaban muy frías**.

Entonces la liebre se acercó al último cuenco. Esta vez las gachas estaban en su **punto** y tan deliciosas que la liebre se las comió todas.

**El facilitador continúa:** Piensa en los líderes que conoces como si fueran cuencos de gachas.


- ¿Qué significa ser un líder "**muy caliente**"? ¿Qué tipos de comportamiento se asociarían a un líder que es "muy caliente"? ¿Alguien ha conocido u oído hablar alguna vez de este tipo de líder?
- ¿Qué significa ser un líder "**muy frío**"? ¿Qué tipos de comportamiento se asociarían a un líder que es "muy frío"? ¿Has conocido alguna vez a un líder así?
- ¿Qué significa ser un líder "justo"? ¿Qué tipo de comportamiento se asociaría con un líder que es "justo"? ¿Has conocido alguna vez a un líder que sea (o haya sido) el adecuado?

**Explica el facilitador:** Todo líder, ya sea familiar o comunitario, tiene que tomar muchas decisiones. Pero, ¿cómo lo hacen? Ahora vamos a examinar tres estilos de liderazgo.

■ <b>Taller de Líderes ir a <a href="#">Actividad 25</a></b>
--

## Actividad Veinticinco

### ACTIVIDAD 25. CÓMO SER MEJOR LÍDER

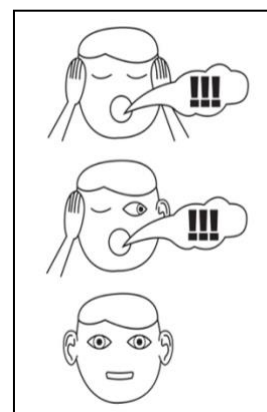
<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	■ Ayudar a los participantes a considerar sus propios estilos de liderazgo y lo que podrían querer cambiar.

<b>Tema</b>	Liderazgo
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Material necesario</b>	■ Múltiples copias del <a href="#">Apéndice, Figura 8</a> o una copia dibujada a mano de estas tres caras en papel de rotafolio

**El facilitador dice:** He aquí otra manera de pensar en los líderes de tu comunidad, y también de pensar en el tipo de líder que quieres ser:

En la pizarra o en el rotafolio, el animador dibuja o muestra tres caras sencillas como las que aparecen en la [Figura 8 del Anexo.](#)

- Dibuja la primera cara: Dos ojos cerrados, orejas tapadas y hablando (boca muy abierta). **Pregunta:** ¿Conoces líderes así?
- Dibuja la segunda cara: Un ojo abierto, una oreja abierta y hablando (boca muy abierta); toda la atención está en un solo lado, o para una sola opinión. **Pregunte:** ¿Conoces a líderes así?
- Dibuja la tercera cara: Dos ojos abiertos y dos orejas abiertas y la boca cerrada, escuchando a ambos lados. **Pregunta:** ¿Conoces líderes así?



**Entonces pregunta:**

- ¿Cuál es el mejor tipo de líder y por qué?
- ¿Cómo podemos aprender a ser mejores líderes?

*(Escuchando más, imitando el estilo de liderazgo de alguien a quien admiramos, etc.)*

**El facilitador dice:** La mayoría de los líderes son hombres. Pero, ¿y las mujeres?

**Pregunta:**

- Cuando piensa en hombres que son líderes y mujeres que son líderes, ¿qué diferencias nota (si las hay)?
- ¿De qué manera o en qué situaciones podrían las mujeres ser buenas líderes, tal vez incluso mejores que los hombres?
- ¿Qué puedes hacer para que más mujeres/jóvenes/minorías/personas con discapacidad sean líderes en tu comunidad/país?

■ **Taller de Líderes ir a [Actividad 26](#) O [Actividad 27](#)**

## Actividad Veintiséis

### ACTIVIDAD 26. CAJA DE REGALO

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Destacar las lecciones aprendidas durante el taller</li> <li>■ Comprometerse a emprender acciones constructivas una vez finalizado el taller.</li> </ul>
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social

<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 2 piedrecitas por persona</li> <li>■ Cesta o caja para cada grupo</li> </ul>
<b>Notas</b>	Los líderes pueden pasar por esta Actividad o ir directamente a la Actividad 28

Haz que todos se sienten o se pongan de pie formando un círculo. Da a cada persona dos guijarros o piedras pequeñas y ten una cesta o caja para cada grupo. *(Nota: si hay poco tiempo, divídanse en tres círculos separados para hacer la misma actividad, pero simultáneamente dentro de cada grupo. No es necesario informar).*

Pida a cada participante que coja dos piedrecitas. Explique que la **primera piedra** representa algo que han aprendido durante el taller, por ejemplo, una nueva percepción, idea o habilidad. Esto representa el regalo del taller para ti.

La **segunda piedra** representa el regalo que quieres hacer a otra persona o a una comunidad en el futuro basándote en las actividades o temas que se plantearon en el taller. Asegúrate de dar tiempo a los participantes para que piensen qué quieren que representen sus objetos.

Pasa la caja de regalo de un participante a otro.

Cuando llegue a cada participante, deberá depositar la primera piedra en la caja y nombrar el "regalo" que ha recibido del taller.

Pida a los participantes que repitan el ejercicio nombrando también el segundo regalo. Pide a los participantes que sean lo más específicos posible. *(Por ejemplo, alguien puede decir: "Ayudaré a vigilar la bomba de agua para que el acceso sea justo y equitativo").*

Pida opiniones.


**Pregunte:** ¿Qué les ha parecido la actividad? ¿Qué efecto ha tenido el taller en este grupo? ¿Cómo refuerza eso su mandato de poner en práctica lo aprendido ante los demás?

**A continuación, pregúntate:** ¿Cómo podemos utilizar lo que hemos aprendido para fortalecer las relaciones y crear cohesión social entre nosotros, dentro de nuestro propio grupo, y en la comunidad en general, entre los distintos grupos?

- **Taller de los miembros de la Comunidad ir a [la Actividad 28](#)**
- **Taller de Líderes ir a [Actividad 27](#)**

## Actividad Veintisiete

### ACTIVIDAD 27. MENSAJES CLAVE

<b>Participantes</b>	
<b>Propósito</b>	■ Ayudar a los participantes a identificar formas de aplicar en sus comunidades lo aprendido durante el taller.
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, liderazgo, cohesión social
<b>Tiempo</b>	45 minutos
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Recorta tiras de papel de <a href="#">la Figura 9 del Apéndice</a> y distribúyelas a cada persona (haz copias adicionales si son necesarias).</li> <li>■ Añadir una traducción local al otro lado de cada banda</li> </ul>

Fuente: Los mensajes son una adaptación de los participantes en formaciones anteriores de Concienciación y Resiliencia ante el Trauma de CRS (2016 y 2018) en Sudán del Sur. <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/introduction-trauma-awareness-and-resilience>.

**NOTA para el animador:** Divida a los participantes en parejas de dos. Recorte con antelación una copia de las frases que figuran a continuación y entregue una frase a cada pareja ([Anexo, Figura 9](#)). Añada una traducción al idioma local en la otra cara de cada tira. Si hay más de 15 parejas, haga más de una copia de los enunciados; *cada enunciado debe distribuirse al menos una vez.*



**Facilitador:** Pida a cada pareja que mire su papel y describa lo que han aprendido que apoye cada una de sus afirmaciones. Después de que cada uno hable, pasa a la siguiente pareja.

1. Todo el mundo ha sufrido traumas, pero los traumas **no duran para siempre**. Aún puedes tener un buen futuro.
2. Centra **tu atención en las cosas buenas de tu vida** para evitar que el trauma te controle.
3. Intenta **perdonarte a ti mismo y a los demás**. Así te sentirás mejor y contribuirás a que tu comunidad sea fuerte y segura.
4. **Eres lo que haces**, no lo que dices.
5. Para resolver los problemas de tu comunidad, primero tienes que **debatir distintas formas de fomentar la cooperación**.
6. Al **poner a Dios/Alá en el centro de tu vida**, te sentirás equilibrado, centrado y fuerte.
7. **La oración y las canciones** pueden ayudarte a recuperarte de un trauma.
8. Al igual que un bosque, una comunidad es más fuerte si incluye a **personas de distintos orígenes**.
9. Las tres "C" de la construcción de la cohesión social en comunidades divididas son **Conexión con uno mismo, Conexión con los demás, Construcción de puente**.
10. La vinculación es esencial: **No se puede dar lo que no se tiene**.
11. Construir la cooperación exige **dar algo a los demás para recibir algo a cambio**.
12. **Difícil no es imposible**.
13. Un buen líder mantiene **abiertos dos ojos, dos oídos y un corazón**.
14. Sea cual sea la situación, **puedes elegir cómo responder**.
15. **Nunca sabes lo fuerte que eres** hasta que lo intentas.

■ Taller de Líderes ir a [Actividad 28](#)

## Actividad veintiocho

### ACTIVIDAD 28. RESUMEN DEL SEGUNDO DÍA

<b>Participantes</b>	 
<b>Propósito</b>	■ Evaluar el taller y despedirse
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Material necesario</b>	■ Opcional papel de cartel grande con 3 caras: 😊 😐 😞 ?

Pida a los participantes que pongan una marca junto al tipo de cara (feliz, neutra, decepcionada) que represente su evaluación de todo el taller. Pida comentarios adicionales y sugiera que todos se pongan de pie y se despidan de todas las demás personas de la sala (asintiendo con la cabeza, estrechando la mano, etc., lo que sea habitual). Agradece a todos su asistencia.



## Actividades complementarias (opcionales)

Estas actividades están pensadas para sesiones de seguimiento o repaso, independientes de los talleres de Líderes o Miembros de la Comunidad, arriba mencionados. Son adecuadas para ambos grupos.

ACTIVIDAD	ACTAS	TEMA
<a href="#">29. Suplemento: Cómo manejar el estrés</a>	30	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, gestión del estrés
<a href="#">30. Suplemento: Lo más importante en nuestras vidas</a>	20	Concienciación sobre el trauma, resiliencia
<a href="#">31. Suplemento: Elige tu futuro</a>	40	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social, liderazgo
<a href="#">32. Suplemento: Masaje de manos</a>	20	Gestión del estrés
<a href="#">33. Suplemento: Sopla un gran viento</a>	10	Cohesión social
<a href="#">34. Suplementario, cinco energizantes cortos</a>	2-5	Gestión del estrés
<a href="#">35. Suplementario, Yoga, Trabajo Respiratorio y Meditación</a>	20-30	Gestión del estrés

### Actividad Veintinueve, Complementaria

#### ACTIVIDAD 29. SUPLEMENTO: CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Entender que un poco de estrés es normal, pero que demasiado puede ser perjudicial.</li> <li>■ Aprender unos de otros cuáles son algunas buenas maneras de aliviar el estrés</li> </ul>
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, gestión del estrés
<b>Tiempo</b>	30 minutos
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Botella o recipiente grande de plástico (de al menos 1 litro), agua o arena</li> </ul>

**Explica el facilitador:** Todos tenemos un poco de estrés, pero demasiado puede resultar abrumador. Experimentar demasiado estrés, especialmente durante mucho tiempo, puede ser muy perjudicial.

**Pregunte:** ¿Qué puede ocurrir si no aboradas esta presión o estrés y sigue acumulándose y haciéndose más grande? (*Obtén respuestas, por ejemplo, depresión, ira, recurrir al alcohol o las drogas, etc.*)

**Di:** Demasiado estrés es malo, pero ¿es malo todo el estrés? (*Obtén algunas respuestas.*)

**Pues dilo:** Un poco de estrés es normal e incluso puede ayudarnos al ponernos alerta cuando hay peligro o cuando tenemos que prestar mucha atención a algo. El problema es cuando el estrés se vuelve grave. El estrés grave puede causar un trauma (es decir, lesiones o daños



graves) y el trauma puede causar un aumento del estrés. Se convierte en un círculo vicioso. Demostraremos los efectos del aumento del estrés utilizando una botella o recipiente de plástico grande.

### DEMOSTRACIÓN DE LA BOTELLA

Coge la botella/el recipiente y empieza a llenarlo de agua. A medida que vayas dando la explicación, añade más agua hasta que la botella rebose (se puede utilizar arena en lugar de agua).

**El animador explica:** Un poco de estrés no es perjudicial. Un cuerpo puede aguantar un poco de estrés (como el agua/la arena) y eso está bien. Un poco de estrés nos hace estar más alerta, conscientes del peligro y nos ayuda a reaccionar con rapidez. Pero si el estrés no se controla, se vuelve abrumador. A la larga, se desborda -como cuando se pone demasiada agua en una botella/un recipiente- y es incontrolable.

Esto provoca un desastre. Y si hay otro traumatismo, entonces la botella puede explotar y el daño es mucho peor, esparciendo el agua mucho más lejos. Somos como la botella. Cuando hay demasiado estrés, ya no podemos contenerlo y nos sentimos desbordados.

Pida a uno de los participantes que sostenga la botella o el recipiente con el brazo extendido (todavía lleno de agua o arena). Transcurridos unos instantes, pregúntale si la botella o el recipiente empieza a pesarle.

**Diga:** Aunque la botella/el recipiente no estuviera rebosando, al cabo de un rato puede sentirse muy pesado. Si sigues sosteniéndolo, ¿cómo te sientes? *(Posibles respuestas: la tensión se acumula y, si no bajas el agua -es decir, si no controlas la tensión-, el recipiente acabará cayendo, posiblemente se rompa y se derrame el agua/la arena).*

Es importante encontrar formas de reducir el estrés. Incluso cosas sencillas que puedas hacer te ayudarán.

**Diga:** Ahora vamos a explorar alguna forma de aliviar el estrés.

### ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA ALIVIAR EL ESTRÉS?

Divídanse en grupos de 2 ó 3 personas.

**El facilitador dice:** ¿Qué acciones no dañinas realiza para sentirse mejor cuando se siente presionado o presionada? *(Por ejemplo, dar un paseo, rezar, hablar con un amigo).*

Explica que, en cada pequeño grupo, cada persona debe describir una cosa que hace para aliviar el estrés. A continuación, el grupo debe elegir un ejemplo que quiera contar al resto del grupo. Después de 5-7 minutos, pide a cada pequeño grupo que comparta.

## Actividad Treinta, Suplemento

### ACTIVIDAD 30. SUPLEMENTO: ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE EN NUESTRAS VIDAS?

<b>Propósito</b>	■ Centrarnos en las personas y las cosas más importantes para nosotros
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, gestión del estrés
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Material necesario</b>	■ Frasco o cuenco grande para contener los materiales que se indican a continuación ■ Guijarros, piedras grandes, arena, agua

**Facilitador:** Lea la historia a continuación y demuéstrela de la misma manera que el profesor lo hizo en la historia. Pide comentarios o preguntas, después de cada acción.

Un día, el profesor lleva a clase un tarro vacío y lo deja en el suelo. Sus alumnos se preguntan de qué se trata. Entonces lo llena de piedras grandes y pregunta a los alumnos si está lleno. Los alumnos responden que sí. Entonces la profesora añade piedrecitas y pregunta: "¿Está lleno ahora?".

Los alumnos dicen: "¡Sí, Sí!". Entonces el profesor añade arena. Una vez más, el profesor pregunta: "¿Ya está lleno?". Ahora los alumnos se dan cuenta de que aún queda más. El profesor añade agua. Finalmente, el recipiente está lleno.

A continuación, el profesor explica. "Las piedras grandes son las personas más importantes para nosotros. Son los cimientos. Los guijarros son otras cosas importantes para nosotros: nuestro trabajo, nuestra casa, nuestras bicicletas u otras cosas por el estilo. "¿Y qué es la arena?", pregunta un alumno. "La arena representa las pequeñas cosas que nos gustan o que hacemos a diario", explica el profesor.

Finalmente, un alumno pregunta: "¿Pero qué es el agua?", y los profesores responden: "¡Excelente pregunta! Lo que el agua nos muestra es que, por muy llena que esté la jarra, siempre hay sitio para compartir una taza de café o té, con otras personas que son nuestros amigos y a las que queremos."

**Pregunta:**

- ¿Le ha gustado esta historia? ¿Por qué?
- ¿Quién/cuáles son sus grandes piedras?
- ¿Cómo puedes priorizar lo que es más importante para ti?
- ¿Qué significado tiene esta historia para ti? ¿Cómo te ayuda a reflexionar sobre tu vida?
- En esta historia, ¿dónde pondrías a Dios/Alá? *(Posible respuesta: Nuestra fe es la jarra que lo mantiene todo unido).*

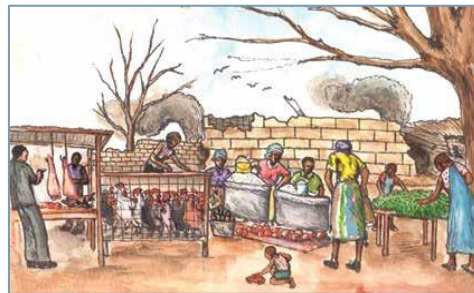
Actividad treinta y uno, complementaria

**ACTIVIDAD 31. SUPLEMENTO: ELEGIR TU FUTURO**

<b>Propósito</b>	■ Destacar las opciones que tienen los participantes para concebir y alcanzar el futuro.
<b>Tema</b>	Concienciación sobre el trauma, resiliencia, cohesión social, liderazgo
<b>Tiempo</b>	40 minutos
<b>Material necesario</b>	■ Papel grande y rotuladores ■ Dibujos en <a href="#">Apéndice, Figuras 10</a>

**NOTA:** hay tres imágenes para esta actividad.

**Pregunte:** ¿Cómo queremos que sea nuestro futuro? ( *Mostrar imágenes secuencialmente y discutir.*)



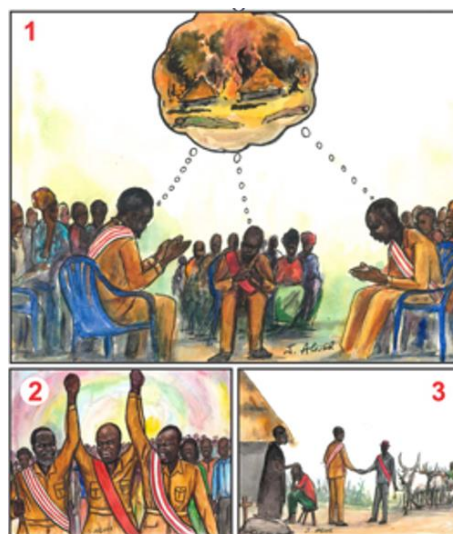
*Fuente:* Imagen de la izquierda por James Aguer Garang de Morning Star: Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities, USAID, 2005. Ambas reproducidas de Introduction to Trauma Awareness and Resilience, CRS. 2018.

El animador muestra los **dos primeros dibujos** de la vida en una granja en el [Anexo, Figuras 10](#), y luego pide a todos que cierren los ojos unos instantes y piensen en cómo les gustaría que fuera su propio futuro.

Discuta brevemente lo que los participantes ven en estas dos imágenes.

A continuación, muestre el **tercer dibujo** que representa la reconciliación intergrupal (un conjunto de tres imágenes) del [Apéndice, Figuras 10](#).

1. ¿Qué ve en tres imágenes?
2. ¿Qué podemos hacer para unir a nuestro pueblo?
3. ¿Cómo pasamos de la lealtad a un clan o a una tribu a crear una lealtad a nuestro país?
4. ¿Qué tenemos en común con otras tribus de nuestra zona?
5. ¿Cómo podemos aceptar, tolerar y valorar las diferencias entre nuestros distintos clanes y tribus?
6. ¿Cuáles son los beneficios de la coexistencia pacífica?
7. ¿Quién es el responsable de resolver los conflictos entre nuestros pueblos?



**Luego pregunta:** En tu comunidad, ¿qué puedes hacer para conseguir el futuro que deseas, en nuestras familias y con nuestros vecinos, y con las personas que viven en la zona?

*(Los facilitadores pueden observar que "sentarse a discutir nuestros problemas y encontrar una solución común" es la misma idea que en los Burros Hambrientos).*

**Debate:** Destacar las acciones que se pueden llevar a cabo, y si hay alguien que ofrezca liderazgo para llevar esto más lejos.

## Actividad treinta y dos, complementaria

### ACTIVIDAD 32. COMPLEMENTO: MASAJE DE MANOS

<b>Propósito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Masaje de manos paso a paso que los participantes pueden darse a sí mismos</li> <li>■ Experimente la reducción del estrés</li> <li>■ Aprender una nueva habilidad que puede aplicarse en cualquier lugar</li> </ul>
<b>Tema</b>	Gestión del estrés
<b>Tiempo</b>	20 minutos
<b>Material necesario</b>	■ La crema de manos es opcional

El facilitador guía el masaje de manos haciéndolo él mismo, con los participantes siguiendo los mismos gestos, paso a paso. A continuación figuran las instrucciones para la facilitadora.

Después, **pregunte:** ¿Qué sintió al empezar esta actividad? (*Obtenga respuestas. Prevea que, para muchos, esto se sintió extraño al principio*).

Luego **pregúntale:** ¿Cómo te sientes ahora? ¿Te imaginas haciendo esto otra vez? ¿Cuándo podría ser útil?

#### Ahora, podemos darnos un masaje de manos

Un masaje de manos puede mejorar su salud y bienestar de muchas maneras. Los beneficios pueden incluir

- reducción del dolor de manos
- menos ansiedad
- mejor humor
- mejora del sueño
- mayor fuerza de agarre



1

CRS faith. action. results.

#### Darse un masaje en las manos - 1

Estira las manos y los dedos para calentarlos. Cierra el puño de cada mano y estira los dedos todo lo que puedas. Repítelo 4 ó 5 veces. A continuación, cierra el puño flojo con cada mano y gira las muñecas en círculos 5 veces en cada dirección.



- Puedes seguir haciendo cualquier otro movimiento de estiramiento que te haga sentir bien las manos, durante todo el tiempo que quieras.

2

CRS faith. action. results.

### Darse un masaje en las manos - 2

Aplíquese aceite de masaje o loción para manos en las manos o simule que eso es lo que está haciendo. Utiliza movimientos suaves y rápidos para calentar los músculos, y masajea el aceite por todas las superficies de cada mano. No olvides el dorso de las manos, las muñecas y entre cada dedo.



### Darse un masaje en las manos - 3

Pellízcate las puntas de los dedos. Empezando con la mano derecha, pellizca firmemente la punta de cada dedo de la mano izquierda entre el pulgar y el índice. Aprieta de delante hacia atrás y de lado a lado. No olvides el pulgar.

- Ahora cambia y usa tu mano izquierda para pellizcar los dedos de tu mano derecha de la misma manera.
- Intente relajar la mano que recibe el masaje para obtener el máximo efecto.



### Darse un masaje en las manos - 4

Masajea los dedos. Empiece con la mano derecha y masajee cada dedo de la mano izquierda. Empiece por la base (cerca del nudillo) y gire y tire suavemente del dedo, mientras masajea hasta la yema.

- Cuando termine, masajee los dedos de la mano derecha con la izquierda.



3

CRS faith. action. results.

4

CRS faith. action. results.

5

CRS faith. action. results.

### Darse un masaje en las manos - 5

Masajea entre los dedos. Utiliza la mano derecha para pellizcar la piel entre el pulgar y el índice izquierdos. Agarra la piel con firmeza y tira, deslizando los dedos hacia abajo hasta que la piel se suelte de tu agarre. A continuación, repite el proceso con el resto de los dedos de la mano izquierda.



- Cuando haya terminado con la mano izquierda, masajee la mano derecha con la izquierda.
- Ejerce sólo la presión que le resulte cómoda.

### Darse un masaje en las manos - 6

Masajea el dorso de cada mano. Sujete la palma de la mano izquierda con la palma de la derecha (debe parecer que se da la mano a sí mismo) y utilice el pulgar derecho para masajear el dorso de la mano izquierda. Empiece por el nudillo del dedo meñique y, con movimientos cortos y firmes, masajee hacia arriba, en dirección a la muñeca. Repite el proceso con cada dedo y con el pulgar.



- Dedique más tiempo a las áreas que necesiten más atención.
- Cuando termines con una mano, cambia y repite con la otra.

### Darse un masaje en las manos - 7

Masajea la cara interna de las muñecas. Apoya la mano izquierda sobre la derecha y masajea con el pulgar la cara interna de la muñeca, con movimientos circulares. Luego cambia de mano y repite.



6

CRS faith. action. results.

7

CRS faith. action. results.

8

CRS faith. action. results.

### Darse un masaje en las manos - 8

Masajea las palmas de las manos. Sujete una mano con la otra y masajee la palma con pequeños movimientos circulares y firmes. Empiece por el centro y siga hacia los lados, prestando especial atención a las zonas doloridas. Termine cada mano presionando firmemente en el centro de la palma durante unos instantes. A continuación, cambie de mano y repita.



9

CRS faith. action. results.

### Darse un masaje en las manos -9

Estire las manos una vez más para completar el masaje. Cuando termine, sacuda suavemente las manos. Gira las muñecas unas cuantas veces y, a continuación, aprieta los puños y estira los dedos. Tus manos se sentirán rejuvenecidas y frescas.



10

CRS faith. action. results.

### Darse un masaje en las manos -10

Consejo adicional para los CRÁMULOS. Coge el pulgar de la otra mano y masajea directamente el calambre. Puedes hacer movimientos circulares y trabajar toda la longitud de la mano. Aunque sólo sientas el calambre en una zona, es probable que haya mucha tensión en la zona circundante que también puedes liberar.



11

CRS faith. action. results.



¿Cómo te sientes ahora?

12

CRS faith. action. results.

### Actividad treinta y tres, complementaria

#### ACTIVIDAD 33. SUPLEMENTO: SOPLA EL GRAN VIENTO

<b>Propósito</b>	■ Crear un sentimiento de comunidad mientras te diviertes
<b>Tema</b>	Cohesión social
<b>Tiempo</b>	10-15 minutos
<b>Material necesario</b>	Ninguno

Los participantes se sientan en círculo y falta una silla. El animador se sitúa en el centro del círculo y da la instrucción de que la persona situada en el centro diga: "El Gran Viento sopla para todos los que -por ejemplo- han desayunado esta mañana, visten de rojo, tienen un hermano mayor, les gusta el café, etc.". (*Las opciones deben adaptarse a la cultura local*).

Todas las personas para las que la afirmación es cierta se levantan y se desplazan a otra silla. La persona que no puede sentarse en una silla es la que está "dentro", va al centro del círculo y grita la siguiente característica para que la gente se mueva. Cuando la persona "dentro" dice "¡Gran tormenta!", todos se mueven. Una vez terminada la actividad, el animador retira la silla sobrante para que todo el mundo esté sentado.

Variaciones: Las personas no pueden desplazarse a la silla contigua. La característica debe ser una que tenga la persona "de dentro".

### Actividad treinta y cuatro, complementaria

#### ACTIVIDAD 34. SUPLEMENTO: ACTIVIDADES BREVES

<b>Propósito</b>	■ Si es necesario, ofrecer una breve actividad "ligera y animada" para levantar el ánimo de los participantes.
<b>Tema</b>	Gestión del estrés
<b>Tiempo</b>	2-5 minutos cada uno
<b>Material necesario</b>	Ninguno

(*Estas sugerencias pueden insertarse cuando sea necesario. Los participantes pueden tener sus propios energizantes para contribuir*).

#### 1. PASEO EN MOTO

El facilitador debe colocarse de espaldas a los participantes o invertir los lados izquierdo y derecho para que reflejen las acciones de los demás.

**El facilitador dice:** "Somos un equipo de motociclistas. Yo soy el líder y todos tienen que hacer lo que yo diga y haga". Invita a todos a:

- Inclínate a la derecha y di "derecha"
- Inclínate hacia la izquierda y di "izquierda"
- Inclínate hacia delante para atravesar un túnel y decir "túnel"
- Sube por una carretera empinada y pasa por encima de charcos o baches
- Sube y baja en tu asiento y di "Bumpy-bump, bump, bump".

A continuación, dirige al grupo en tantos giros a la derecha, izquierda, túnel y baches como desee.

## 2. TODOS COMO YO

Una persona empieza diciendo "todo el mundo como yo que" (dice algo sobre sí mismo, por ejemplo, lleva algo azul, le gusta comer arroz), y luego elige una acción que todo el mundo tiene que hacer (por ejemplo, un gran estiramiento). A continuación, esa persona señala a otra que toma el turno con una identificación diferente (por ejemplo, "todos los que como yo tienen un hermano o hermana mayor") y esa persona elige una acción diferente (por ejemplo, mugir como una vaca, saltar arriba y abajo, etc.). Esto continúa para que la gente se levante y se mueva un poco más. Después de unos cuantos turnos más, el animador puede terminar diciendo: "Todos los que estén en este taller como yo" e idear un movimiento final que todos deban hacer.

## 3. UNO MÁS UNO

- El facilitador explica: "Vamos a subir y bajar los brazos mientras sumamos juntos".
  - Di "¡Copiadme!" y cuando digas "uno" levanta el brazo en alto (comprueba que todos te copian) y luego baja el brazo. (1)
  - Di "Más" y cruza los antebrazos uno sobre otro delante del pecho. Relájate. (+)
  - Diga "Uno" de nuevo levante el otro brazo, luego y bájelo. (1) Di "Igual", extendiendo ambos brazos paralelos al suelo. (=)
  - Di "Dos" y levanta ambos brazos. (2)
- Un cofacilitador o un voluntario dirige diciendo: "Dos más dos son cuatro". Esto es  $2 + 2 = 4$ . El 4 se hace cruzando una pierna sobre la otra a la altura de la rodilla.
- Para mayor desafío, con el grupo de pie, el facilitador dice: "Cuatro más cuatro es igual a ocho". Esto es  $4 + 4 = 8$ . El 8 se hace girando las caderas como un 8.
- Repite una segunda vez, más rápido que antes.

## 4. DESPERTAR COMO UN PÁJARO

Todos lo hacen al mismo tiempo. El **animador da las instrucciones**: Ponte de pie, imagina que eres un pájaro dormido que se despierta poco a poco haciendo ruidos de pájaro cada vez más fuertes. Mueve tu cuerpo para imitar al pájaro. A continuación, diga que ha llegado el momento de que los pájaros busquen comida (lo que debería hacer que los participantes se movieran por la zona de entrenamiento, como si estuvieran volando). **Pregunta**: ¿qué tipo de comida come tu pájaro? Algunos pueden pescar, otros pueden capturar insectos, otros pueden comer frutas o semillas. Pide a los participantes que lo representen. Al cabo de un rato, pídeles que vuelvan a su nido (su asiento), tal vez para dar de comer a sus crías, y luego que se tranquilicen.

## 5. RESPIRACIÓN

En este ejercicio de respiración debes actuar como una bomba de agua. Coloca los puños junto a los hombros, mirando hacia fuera y con los brazos flexionados. Inspire, levante los brazos rectos por encima de la cabeza, con los puños en el aire. Exhale, tire de los puños hacia atrás hasta la altura de los hombros, diciendo la palabra "¡Ho!" tan alto como pueda. Hazlo cinco veces rápidamente (o más) para provocar la risa.

## Actividad treinta y cinco, complementaria

### ACTIVIDAD 35. YOGA, RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

#### Propósito

- Identificar técnicas sencillas de relajación a partir del yoga, la respiración profunda y la meditación. Estas técnicas pueden



	<p>aplicarse a diario y en situaciones de emergencia o de mucho estrés.</p> <p>■ Practica algunas de estas técnicas.</p>
<b>Tema</b>	Gestión del estrés
<b>Tiempo</b>	20-30 minutos cada uno
<b>Material necesario</b>	Ninguno

**Explica el facilitador:** Seguir sencillas posturas de yoga y prácticas de meditación puede reducir el estrés o la ansiedad provocados por traumas pasados y situaciones de mucho estrés, incluido el **trastorno por estrés postraumático (TEPT)**. Hay muchos recursos de yoga disponibles en internet, por ejemplo en Psychology Today, Art of Living y Teladoc (que incluye algunas posturas de yoga mientras permaneces sentado en tu silla). Puedes buscar otros en internet; muchos son gratuitos. Dependiendo del tiempo, se pueden practicar algunas posturas de yoga juntas.

**El facilitador continúa:** El yoga y la respiración profunda van de la mano. Lo mejor es practicar yoga y meditación con respiración profunda unos minutos al día, empezando poco a **poco** y aumentando **gradualmente** el tiempo. También es importante respirar correctamente. Por ejemplo, inhalar profundamente no es suficiente y puede que no te calme. **Respirar profundamente** (inhalar) está relacionado con el sistema nervioso simpático, que controla la respuesta de lucha o huida. Pero espirar (exhalar) está relacionado con el sistema nervioso parasimpático, que influye en la capacidad de nuestro cuerpo para relajarse y calmarse.

Vaciar los pulmones exhalando completamente la respiración puede resultar muy potente. La espiración debe ser más larga (1-2 segundos) que la inspiración. Pero hágalo despacio. Respirar demasiado deprisa puede provocar hiperventilación, lo que reduce la cantidad de sangre rica en oxígeno que llega al cerebro. Referencia: <https://www.healthline.com/health/breathing-exercises-for-anxiety#abdomen-breathing>.

**El facilitador dice:** Para calmarse, lo mejor es empezar espirando (exhalando) así:

1. Expulse lentamente todo el aire de los pulmones; después, simplemente deje que los pulmones hagan su trabajo inhalando aire. Esto ocurrirá de forma natural.
2. A continuación, intente pasar un poco más de tiempo exhalando (espirando) que inhalando (inspirando). Por ejemplo, inhala durante cuatro segundos y exhala durante seis. El efecto es aún mayor si inhalas por la nariz y exhalas por la boca (como cuando hueles las flores y soplas las velas).
3. Intenta hacerlo durante 2-5 minutos.

Esta técnica puede realizarse en cualquier posición que le resulte cómoda, de pie, sentado o tumbado.

**Después de practicar esto unas cuantas veces, el Facilitador dice:** Puedes añadir una meditación, recitando para ti mismo cuando estés sentado o tumbado en una posición cómoda con los ojos cerrados. Por ejemplo, recita y repite en voz baja estas frases para ti mismo: una frase por cada ciclo respiratorio completo. Es decir, espira, luego inspira y repítete la primera frase; después espira, luego inspira y repítete la segunda frase, y así sucesivamente. Repite la meditación completa (las cuatro frases, secuencialmente) 2-3 veces.

*Que me sienta seguro.  
Que me sienta agradecido.  
Que me sienta fuerte.  
Que viva con tranquilidad.*

**El animador** guía a los participantes en esta práctica de respiración meditativa.

**El facilitador pregunta:** ¿Cómo te sientes ahora? ¿Alguna pregunta?

Para terminar, practica la respiración meditativa una vez más.

*(Explica que se pueden sustituir por otras frases de meditación, siempre que sean breves, positivas y fáciles de recordar).*

# Cuarta parte: Orientación del facilitador

## Orientación 1: ¿Qué hace que un facilitador sea bueno?

Un buen facilitador:

1. Haz preguntas abiertas. Plantea preguntas que inviten a los participantes a reflexionar y compartir con el grupo, como "¿Qué opinas de X?" o "¿Qué opinas de Y?", en lugar de preguntas cerradas que sólo requieren respuestas de "sí" o "no", como "¿Te gusta X?".
2. Fomenta la participación y da a los participantes las mismas oportunidades. Por ejemplo, lleva una lista de las personas que quieren hablar y comparte con el grupo el orden en que intervendrán para fomentar la plena participación.
3. Permite a los miembros del grupo responder a las preguntas de los demás.
4. Resume los debates y repasa los puntos principales al final de una discusión.
5. Reconoce los distintos puntos de vista rastreando las diferentes líneas de pensamiento sobre un tema concreto.
6. Está alerta ante cuestiones delicadas.
7. Reconoce sus limitaciones: por ejemplo, no actuando como un consejero de salud mental y no intentando proporcionar terapia.
8. Intenta animar a todos a participar, sin obligar a nadie a hablar.
9. Recuerde periódicamente a los participantes que pueden optar por no participar (apartarse o no compartir algo que les incomode).
10. Mantiene al grupo centrado en el contenido.
11. Es activo y participativo.
12. Fomenta la participación y da las mismas oportunidades a los participantes.
13. Utiliza técnicas como el silencio intencionado para dar a los participantes tiempo para reflexionar antes o después de hablar. La capacidad de tolerar cinco segundos de silencio (que parece mucho más largo de lo que es en realidad) es el elemento más importante de esta habilidad.
14. Utiliza el lenguaje corporal para ayudar a gestionar la conversación. El lenguaje corporal puede utilizarse para animar a las personas a hablar o para disuadirlas de hacerlo, por ejemplo, apartando la mirada de quienes hablan demasiado. El contacto visual también puede utilizarse para que las personas se sientan escuchadas y fomenta su participación.

*Para más información sobre la facilitación de talleres sensibles al género e inclusivos, véase: [Gender Sensitive and Inclusive Training Guide\\_DRAFT\\_19.02.24.docx](#).*

## Orientación 2: ¿Qué es la práctica informada por el trauma?

Reimpreso con autorización.

Stuart, G. (2024, 11 de enero). ¿Qué es la práctica informada por el trauma? (6 principios). *Sustaining Community*. <https://sustainingcommunity.wordpress.com/2024/01/11/what-is-trauma-informed-practice-6-principles/>.

El trauma puede tener un gran impacto en todos los aspectos de la vida de una persona, incluida su interacción con los servicios comunitarios. (Véase [¿Qué es el trauma?](#) y [El impacto del trauma](#)).

La práctica informada por el trauma es, por tanto, una base importante para los servicios y los profesionales de diversos ámbitos. Los primeros enfoques para "tratar" el trauma respondían al personal militar que había luchado en guerras,<sup>[1]</sup> pero poco a poco fue aumentando el reconocimiento de los traumas causados por la violencia sexual, la violencia doméstica y familiar, el abuso/negligencia en la infancia y otras formas de trauma. Como demostró Judith Herman<sup>[2]</sup> en su obra seminal *Trauma and Recovery* (que exploraba el trauma que muchas mujeres experimentan en el hogar), el trauma no es simplemente el resultado de acontecimientos raros y extremos, sino que es mucho más común que la guerra.

*El trauma psicológico es una aflicción de los impotentes. En el momento del trauma, la víctima queda indefensa por una fuerza abrumadora. Cuando la fuerza es la de la naturaleza, hablamos de catástrofes. Cuando la fuerza es la de otros seres humanos, hablamos de atrocidades. Los acontecimientos traumáticos desbordan los sistemas ordinarios de atención que dan a las personas una sensación de control, conexión y significado.*

*Antes se creía que tales sucesos eran poco comunes. La violación, la agresión y otras formas de violencia sexual y doméstica son tan comunes en la vida de las mujeres que difícilmente pueden describirse como ajenas a la experiencia ordinaria.*

*Los acontecimientos traumáticos son extraordinarios, no porque ocurran raramente, sino porque desbordan las adaptaciones humanas ordinarias a la vida. A diferencia de las desgracias banales, los sucesos traumáticos suelen implicar violencia y muerte. Enfrentan a los seres humanos a los extremos de la impotencia y el terror, y evocan las respuestas de la catástrofe (p. 33).*

A medida que se fue comprendiendo mejor la naturaleza del trauma, los enfoques de apoyo a las personas traumatizadas empezaron a cambiar. Susan Salasin<sup>[3]</sup> sostiene que, en lugar del tratamiento clínico de los síntomas o la educación psicosocial y los modelos de empoderamiento, la práctica informada por el trauma ahora:

*Cambia la pregunta inicial para quienes buscan servicios de "¿Qué le pasa?" (paciente o consumidor) a "¿Qué le ha pasado?" (superviviente). La atención informada sobre el trauma parte del supuesto de que cada persona que busca servicios es un superviviente de un trauma que diseña su propio camino hacia la curación, facilitado por el apoyo y la tutoría del proveedor de servicios (p. 18).*

Según la Blue Knot Foundation,<sup>[4]</sup> trauma-informed practice:

- Se basa en el principio fundamental de "no hacer daño".
- No requiere conocimientos clínicos y no es un "tratamiento".
- Comprende los efectos del estrés en el cerebro y el cuerpo.
- Considera lo que le ha ocurrido a la persona (no lo que está "mal" en ella).
- Considera los "síntomas" como una consecuencia de las estrategias de afrontamiento.

- Es sensible a los niveles de comodidad del cliente y a LA FORMA EN QUE se presta un servicio (no sólo a QUÉ es el servicio).
- Trabaja con el cliente (en lugar de "hacérselo") (p. 1).

Basándonos en la Agencia de Innovación Clínica de Nueva Gales del Sur de Australia,<sup>[5]</sup> la Fundación Blue Knot<sup>[4]</sup> y la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias<sup>[6]</sup> podemos identificar seis principios generales de la práctica informada por el trauma. Cada uno de estos seis principios se analiza a continuación.

### 1. 1. Seguridad: Promover la seguridad física y emocional

La seguridad está en el centro de la práctica informada por el trauma porque, como se señaló en el post sobre [el impacto del trauma](#), las personas que lo han sufrido a menudo se sienten inseguras y temerosas, y viven con una mayor vulnerabilidad y sensación de peligro. Sentirse seguro es esencial para ayudar a fomentar la confianza, construir relaciones sólidas y promover una comunicación abierta entre los profesionales y las personas que han experimentado un trauma. Entre las estrategias para fomentar la seguridad se incluyen las siguientes:<sup>[5-8]</sup> :

- Generar confianza siendo coherentes, fiables y transparentes en las interacciones.
- Comunicación clara y directa sobre expectativas, rutinas y procedimientos.
- Minimizar las sorpresas y los cambios inesperados
- Ofrecer opciones y permitir que las personas tengan sensación de control sobre su entorno y sus decisiones.
- Respetar el espacio personal y los límites
- Explicar y obtener permiso antes de hacer cosas que puedan hacer que la gente se sienta insegura.
- Proporcionar un entorno físico seguro y tranquilo
- No juzgar y evitar el lenguaje culpabilizador
- Recabar con frecuencia la opinión de las personas sobre sus experiencias y actuar en consecuencia.

### 2. Capacitación y elección: Capacitar a las personas y respetar sus decisiones

El trauma a menudo deja a las personas sin poder y despojadas de su sentido de control, por lo que es importante que la práctica informada sobre el trauma se base en el empoderamiento y la elección, permitiendo que las personas tengan voz en sus vidas y garantizando que no sean simples receptores pasivos de la atención. Ofrecer la posibilidad de elegir reconoce que la experiencia traumática de cada persona es única, y significa que es menos probable que las personas se encuentren en una situación en la que se sientan impotentes, se les recuerde su trauma o vuelvan a traumatizarse. Estrategias para promover la autonomía y la capacidad de elección<sup>[5, 6, 8-10]</sup> incluyen:

- Escuchar activamente a las personas sin interrumpirlas ni juzgarlas
- Asegurarse de contar con el consentimiento informado, especialmente para decisiones importantes.
- Validar sus experiencias y emociones, mostrando que comprendes y respetas su punto de vista.
- Facilitar información clara sobre sus opciones y los límites de su elección.

- Actuar desde una posición de [poder-con en lugar de poder-sobre](#)
- Implicar a las personas en la toma de decisiones en colaboración
- Ofrecer opciones siempre que sea posible
- Respetar sus límites y asegurarse de no traspasar los límites físicos y emocionales sin su consentimiento.
- Adoptar un enfoque basado en los puntos fuertes
- Ser flexible, reconocer que las necesidades y preferencias de las personas pueden cambiar con el tiempo y adaptar el enfoque en consecuencia.

### 3. Colaboración: Compartir el poder y la toma de decisiones

Aunque la colaboración entre profesionales también es importante, aquí nos centramos en la colaboración con las personas con las que trabajamos. La curación del trauma implica relaciones y "compartir de forma significativa el poder y la toma de decisiones"<sup>[6, p. 11]</sup>, por lo que la colaboración es esencial. La colaboración también es importante para promover una sensación de seguridad, empoderamiento y capacidad de elección, así como para demostrar confianza. Las estrategias de colaboración<sup>[5, 6, 11]</sup> incluyen:

- Reconocer (y valorar) el papel de las personas en la recuperación del trauma y garantizar su participación activa en la toma de decisiones que les afectan.
- Crear un entorno seguro y sin prejuicios en el que las personas se sientan cómodas compartiendo sus experiencias y sentimientos.
- Animar a los ciudadanos a hacer preguntas y asegurarse de que comprenden plenamente sus opciones antes de tomar decisiones.
- Valorar las experiencias únicas, los puntos fuertes y las preferencias de las personas
- Escuchar activamente sin interrumpir
- Trabajar con las personas para que fijen sus propios objetivos
- Respetar las decisiones de los demás, aunque no se esté de acuerdo.
- Ofrecer opciones y alternativas
- Buscar regularmente la opinión de las personas con las que trabaja

### 4. Confianza: Generar confianza y ser transparente

Existe una gran interacción entre cada uno de los seis principios de la atención informada sobre el trauma, y cada uno de ellos se ve reforzado por los demás principios y los apoya. Al dar prioridad a la seguridad, proporcionar capacidad de elección/control y colaborar, estará ayudando a fomentar la confianza; ser transparente le ayudará a promover la seguridad, proporcionar capacidad de elección/control y colaborar. Las estrategias para fomentar la confianza y la transparencia<sup>[5, 6, 8, 12, 13]</sup> incluyen:

- Explicar claramente su función, sus expectativas y su enfoque
- Debatir opciones, posibilidades y sus recomendaciones
- Escuchar e incorporar sus comentarios y sugerencias
- Garantizar el consentimiento informado antes de proceder
- Fomentar la comunicación abierta
- Ser coherente y predecible en sus interacciones

- Un lenguaje respetuoso y capacitador
- Intentar ver las cosas desde su perspectiva
- Facilitar que las personas con las que trabaja den su opinión sobre el servicio que usted (y su equipo) presta.

### 5. 5. Diversidad: Reconocer, respetar y acoger la diversidad

La experiencia del trauma viene determinada por muchos factores culturales y sociales. Las personas de diferentes orígenes pueden tener diferentes mecanismos de afrontamiento, creencias y valores. Existe una gran variación en el significado que las diferentes culturas dan al trauma, en la forma en que las personas responden al trauma y en el tipo de apoyo que se desea o se proporciona<sup>[1]</sup>. La práctica informada sobre el trauma que reconoce y respeta esta y otras diversidades puede adaptar las respuestas para satisfacer las necesidades específicas de cada individuo, reconociendo que un enfoque único puede no ser eficaz. Las estrategias para reconocer, respetar y acoger la diversidad<sup>[1, 8, 14-16]</sup> incluyen:

- Dejar atrás estereotipos culturales, suposiciones y prejuicios (por ejemplo, basados en el género, la etnia, la orientación sexual, la edad, la religión, la identidad y la geografía).
- Respetar y aprovechar el potencial curativo de los vínculos culturales tradicionales
- Preguntarse por el bagaje cultural, los valores y las creencias de las personas con las que se trabaja.
- Utilizar un lenguaje integrador y respetuoso que reconozca y honre las identidades, experiencias y orígenes culturales individuales.
- Fomentar una comunicación abierta y sin prejuicios
- Reconocer que las personas pueden enfrentarse a múltiples formas de opresión o discriminación, y reconocer y abordar la interseccionalidad.
- Comprender cómo el trauma puede expresarse de forma diferente en poblaciones diversas
- Ser capaz de adaptar el estilo de comunicación y la forma de trabajar en función de la experiencia, los valores y las preferencias de las personas.
- Fomentar la diversidad en su equipo para que refleje la diversidad de la comunidad
- Centrarse en la [seguridad cultural](#) más que en la competencia cultural

### 6. Apoyo entre iguales: Valor de los compañeros que han tenido experiencias similares

Según [Blanch et al.](#),<sup>[17]</sup> hablando en el contexto de implicar a las mujeres en el apoyo entre iguales informado sobre traumas: un "igual" es un igual, alguien que se ha enfrentado a circunstancias similares, como personas que han sobrevivido a un cáncer, viudas o mujeres que son madres de adolescentes. En el apoyo entre iguales, las personas implicadas han tenido algún tipo de experiencia similar, como recibir un diagnóstico psiquiátrico y recibir servicios de salud conductual (p. 13).

También podemos considerar a los iguales de las personas que han sufrido un trauma (por ejemplo, sus amigos, compañeros de trabajo, familiares). Aunque hay diferencias, también hay similitudes, y la relación es bastante diferente a la de un "profesional" "trabajando" con un "cliente". Ambos tipos de pares pueden desempeñar un valioso papel en el apoyo a las personas que han sufrido un trauma. Para las organizaciones que deseen adoptar el apoyo entre iguales, las estrategias<sup>[6, 18]</sup> incluyen:

- Incorporar a las personas con experiencias vividas en su servicio a todos los niveles (incluidas las estructuras de gobierno).

- Ofrecer grupos de apoyo entre iguales
- Identificar relaciones, grupos o recursos de apoyo dentro de las redes sociales informales existentes de las personas con las que se trabaja.
- Impartir formación a las personas que ofrecen apoyo entre iguales
- Reflexionar sobre el modo en que el estatus y el poder permiten al personal controlar su entorno y el proceso de recuperación.

Para los compañeros que desean apoyar a otras personas, las estrategias<sup>[17, 18]</sup> incluyen:

- Construir relaciones recíprocas basadas en la responsabilidad mutua y la comunicación
- Crear relaciones que promuevan el aprendizaje y el crecimiento holísticos (no centrarse únicamente en el "problema").
- Evitar los roles estáticos de "ayudante" y "ayudado"
- Crear una comunidad de iguales en la que todos tengan algo que ofrecer
- Compartir historias

La práctica informada por el trauma es ahora un componente esencial de muchos enfoques de trabajo con un amplio abanico de personas. Graeme Stuart ofrece más información en su blog "Sustaining Community" haciendo clic [aquí](#).

## Referencias orientativas 2

1. Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. (2014b). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Protocolo de mejora del tratamiento (TIP) Serie 57*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207201/pdf/Bookshelf\\_NBK207201.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207201/pdf/Bookshelf_NBK207201.pdf)
2. Herman, J. L. (1994). *Trauma y recuperación*. Pandora.
3. Salasín, S. (2011). Condición sine qua non para la salud pública. *Revista del Consejo Nacional*, 2, 18.
4. Fundación Blue Knot. (2021). *Becoming trauma-informed - services*. [https://professionals.blueknot.org.au/wp-content/uploads/2021/09/45\\_BK\\_FS\\_PRF\\_BecomingTraumaInformed\\_Services\\_July21.pdf](https://professionals.blueknot.org.au/wp-content/uploads/2021/09/45_BK_FS_PRF_BecomingTraumaInformed_Services_July21.pdf)
5. Agencia de Innovación Clínica de Nueva Gales del Sur. (2022). *Trauma-informed care in mental health services across NSW: A framework for change*. Gobierno de Nueva Gales del Sur.
6. Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental. (2014a). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach*. <https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>
7. Red nacional de estrés traumático infantil. (2017). *Crear, apoyar y sostener escuelas informadas sobre el trauma: A system framework*. [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//creating\\_supporting\\_sustaining\\_trauma\\_informed\\_schools\\_a\\_systems\\_framework.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//creating_supporting_sustaining_trauma_informed_schools_a_systems_framework.pdf)
8. Red de Agencias de Alcohol y otras Drogas. (2022). *Trauma-informed practices for responding to difficult situations*. <https://nada.org.au/wp-content/uploads/2022/12/Trauma-informed-practices.pdf>
9. Grupo de trabajo sobre traumas infantiles. (s.f.). *Principio 3: Empoderamiento, voz y elección*. Center on Child Wellbeing & Trauma. <https://childwellbeingandtrauma.org/becoming-trauma-informed-and-responsive/guiding-principles/principle-3-empowerment-voice-and-choice/>



10. Red nacional de estrés traumático infantil. (2016). *Qué tiene que ver compartir el poder con la práctica informada por el trauma?* <https://www.nctsn.org/resources/whats-sharing-power-got-do-trauma-informed-practice>
11. Centro Nacional de Entornos de Aprendizaje Seguros y Favorables. (sin fecha). *Estrategias de colaboración*. [https://safesupportivelearning.ed.gov/sites/default/files/Building\\_TSS\\_Handout\\_8\\_collaboration.pdf](https://safesupportivelearning.ed.gov/sites/default/files/Building_TSS_Handout_8_collaboration.pdf)
12. Levenson, J. (2017). Práctica de trabajo social informada por el trauma. *Social Work*, 62(2), 105-113. <https://doi.org/10.1093/sw/swx001>
13. Levenson, J. (2020). Translating Trauma-Informed Principles into Social Work Practice. *Social Work*, 65(3), 288-298. <https://doi.org/10.1093/sw/swaa020>
14. Curtis, E., Jones, R., Tipene-Leach, D., Walker, C., Loring, B., Paine, S.-J., & Reid, P. (2019). Por qué se requiere seguridad cultural en lugar de competencia cultural para lograr la equidad en salud: una revisión de la literatura y una definición recomendada. *International Journal For Equity In Health*, 18(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12939-019-1082-3>
15. Gopalkrishnan, N. (2018). Diversidad cultural y salud mental: Consideraciones para la política y la práctica. *Frontiers In Public Health*, 6, 179. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00179>
16. Gobierno de Victoria. (2023). Chapter Three: Working with diverse communities. En *Place-based approaches A guide for the Victorian Public Service*. <https://www.vic.gov.au/place-based-approaches-guide-victorian-public-service/chapter-three-working-diverse-communities>
17. Blanch, A., Filson, B., Penney, D., & Cave, C. (2012). *Involucrar a las mujeres en el apoyo entre pares informado sobre el trauma: A guidebook*. National Center for Trauma-Informed Care. [https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/PeerEngagementGuide\\_Color\\_REVISED\\_10\\_2012.pdf](https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/PeerEngagementGuide_Color_REVISED_10_2012.pdf)
18. Mead, S., y MacNeil, C. (2005). Peer support: A systemic approach. *Revista de Terapia Familiar*, 4(5), 28-31.

### Orientación 3: Cómo manejar situaciones difíciles

Es probable que en este taller surjan temas relacionados con la pérdida y el duelo. Son emociones humanas comunes que todos compartimos. El duelo nos mantiene cerca de nuestros seres queridos y de nuestras experiencias vitales. Si reprimimos el duelo, limitamos nuestras vidas y eso también limita nuestra capacidad de experimentar alegría. Esto se aplica tanto a ustedes como facilitadores como a los participantes.

Si durante el taller surgen cuestiones relacionadas con la pérdida y el duelo, recuerda a los participantes que debemos bajar el ritmo y ser amables con nosotros mismos. Está bien sentir la pérdida, en lo más profundo de nuestro ser. Es real y normal. No lo rechaces. Sé amable contigo mismo y compártelo. Busca un amigo o un grupo que te escuche. No estés solos. Escúchate. Esta es una forma de apoyarnos mutuamente y sostener nuestras comunidades. **A menudo no es necesario decir mucho; basta con escuchar y estar presente.**

He aquí otras situaciones que pueden plantearse:

#### ¿Qué hacer si un participante se enfada?

Si un participante se altera, puedes sugerirle que se haga a un lado. Si hay dos animadores presentes, uno de los dos debe acompañar a la persona y quedarse cerca para que se sienta segura. Si sólo hay un facilitador, puedes sugerir a la persona que se siente hacia un lado de la sala, pero no la dejes sola. Vuelva con la persona lo antes posible.

Dependiendo de la cultura local, puedes poner una mano suavemente sobre la mano o el hombro del participante. Ten en cuenta la sensación de seguridad y protección de la persona y no vayas a una habitación privada, sobre todo si eres de otro sexo, ni la presiones de ningún tipo. Es importante ser paciente y limitarse a escuchar.

Dado que nunca está claro de antemano si se necesitará apoyo adicional, los facilitadores deben informarse sobre la disponibilidad de servicios de apoyo locales (por ejemplo, clínicas de salud, líderes religiosos, servicios de asesoramiento, organizaciones locales) antes de llevar a cabo un taller. Sobre la base de este conocimiento, los participantes locales pueden ser remitidos para recibir apoyo adicional, si es necesario (con un seguimiento posterior por parte del facilitador para comprobar si la remisión ha sido útil).

#### ¿Qué debe ocurrir si un participante se da cuenta de que ha estado causando daño a otros? Guíe al participante para que:

1. Primero, deja de hacer daño.
2. En segundo lugar, entiende el daño del que se te acusa, escuchando a la otra persona.
3. Tercero, reconoce el daño. Si puedes, confíesalo en voz alta.
4. En cuarto lugar, busca la restitución preguntando qué puedes hacer para mejorar las cosas.
5. En quinto lugar, pide perdón, aunque no lo obtengas (al menos no de inmediato).
6. En sexto lugar, promete no volver a causar el mismo daño y asegúrate de cumplir esa promesa. (Si esto te resulta difícil, busca la ayuda de un amigo o consejero).

#### ¿Qué hay que hacer si alguien revela malos tratos?

Si un participante le dice a un facilitador que ha sido o está siendo víctima de abusos o explotación, es importante ofrecerle inmediatamente tu apoyo y hacer lo que puedas para proteger la dignidad y la autoestima de la persona.

Esto significa asegurarse de que se centra plenamente en la persona, sin distracciones. Escuche atentamente y dé tiempo a la persona para que cuente su historia tan detalladamente como quiera. No le interrumpa, ya que podría no volver a hablar de ello. Asegúrate de escuchar, sin añadir más presión con demasiadas preguntas. Sé paciente y escucha con sensibilidad. La empatía y el sentido del cariño que ofrezcas pueden influir mucho en la capacidad de la

persona para recuperarse de este abuso en el futuro. No haga promesas que no pueda cumplir, ni siquiera sobre la confidencialidad.

Tu respuesta inmediata puede resumirse en cinco mensajes que es importante comunicar. Aunque estas afirmaciones no tienen por qué decirse exactamente con estas palabras, es bueno que las memorices para poder recordarlas fácilmente si surge la necesidad:

1. Te creo.
2. Me alegro de que me lo hayas dicho.
3. Lamento que le haya ocurrido esto.
4. No es culpa tuya.
5. El quinto mensaje es más complicado, dependiendo de si el individuo era un niño o un adulto cuando se produjeron los abusos. En el caso de un niño, puede ser obligatorio denunciar el abuso a la policía de acuerdo con la legislación local. Dependiendo de cuándo haya ocurrido, también puede requerir atención médica. A un niño, se le puede decir
  - Necesito decírselo a alguien que pueda ayudarte. Puede ser un familiar, un vecino o la policía.
  - Vayamos juntos a una de las personas o lugares que pueden ayudarte.

En el caso de los adultos, también puede animarles a que informen a la policía, y debe remitir a la persona para que reciba apoyo adicional, por ejemplo, al hospital o clínica local para que reciba asistencia médica, a un líder tradicional o religioso o a un consejero para que reciba apoyo psicosocial. Dependiendo de los recursos locales, también puede haber otra organización con personal formado que pueda ayudar.

Si la persona revela abusos o explotación por parte de alguien de su organización o de una organización no gubernamental (ONG) asociada, usted está obligado a denunciarlo a través de su propia organización (por ejemplo, en CRS al Programa de País o a través [del Punto de Ética](#)).

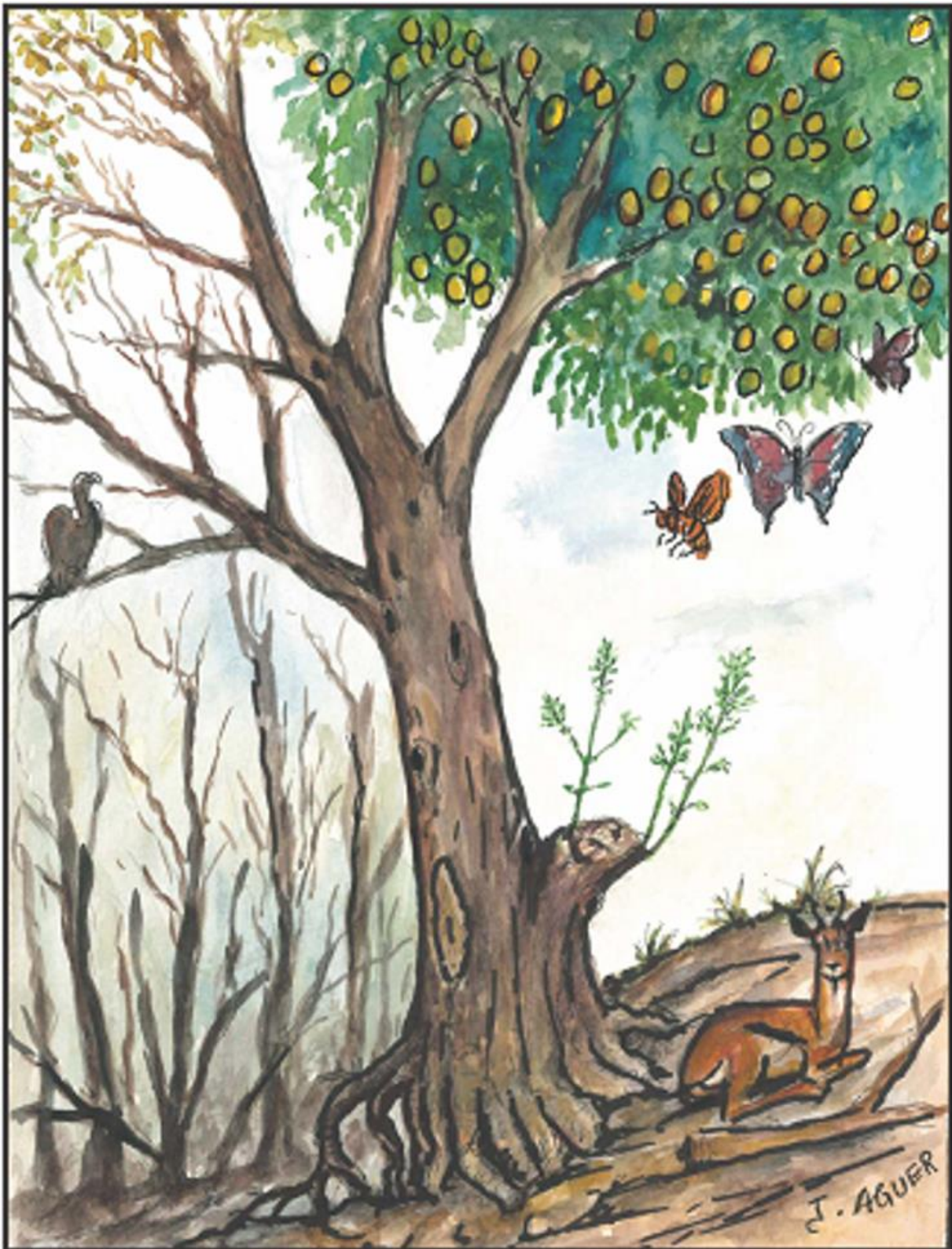
# Anexo

Las páginas siguientes contienen figuras utilizadas para algunas de las Actividades, como se indica. **Los números de página de las Figuras se encuentran en el Índice/Lista de Figuras.**

FIGURA	ACTIVIDAD
<a href="#">1. Árbol de resistencia</a>	<a href="#">Tres</a>
<a href="#">2. Burros hambrientos</a>	<a href="#">Seis</a>
<a href="#">3. Mujeres líderes</a>	<a href="#">Diez</a>
<a href="#">4. 4. Árbol de la vida</a>	<a href="#">Catorce</a>
<a href="#">5. Etapas del conflicto</a>	<a href="#">Diecisiete</a>
<a href="#">6. Adam y Sara</a>	<a href="#">Diecinueve</a>
<a href="#">7. El perdón puede romper el ciclo</a>	<a href="#">Veintiuno</a>
<a href="#">8. Cómo ser mejor líder</a>	<a href="#">Veinticinco</a>
<a href="#">9. Mensajes clave</a>	<a href="#">Veintisiete</a>
<a href="#">10. Suplemento: Elegir nuestro futuro (Imágenes 1-3)</a>	<a href="#">Treinta y uno</a>

Figura 1

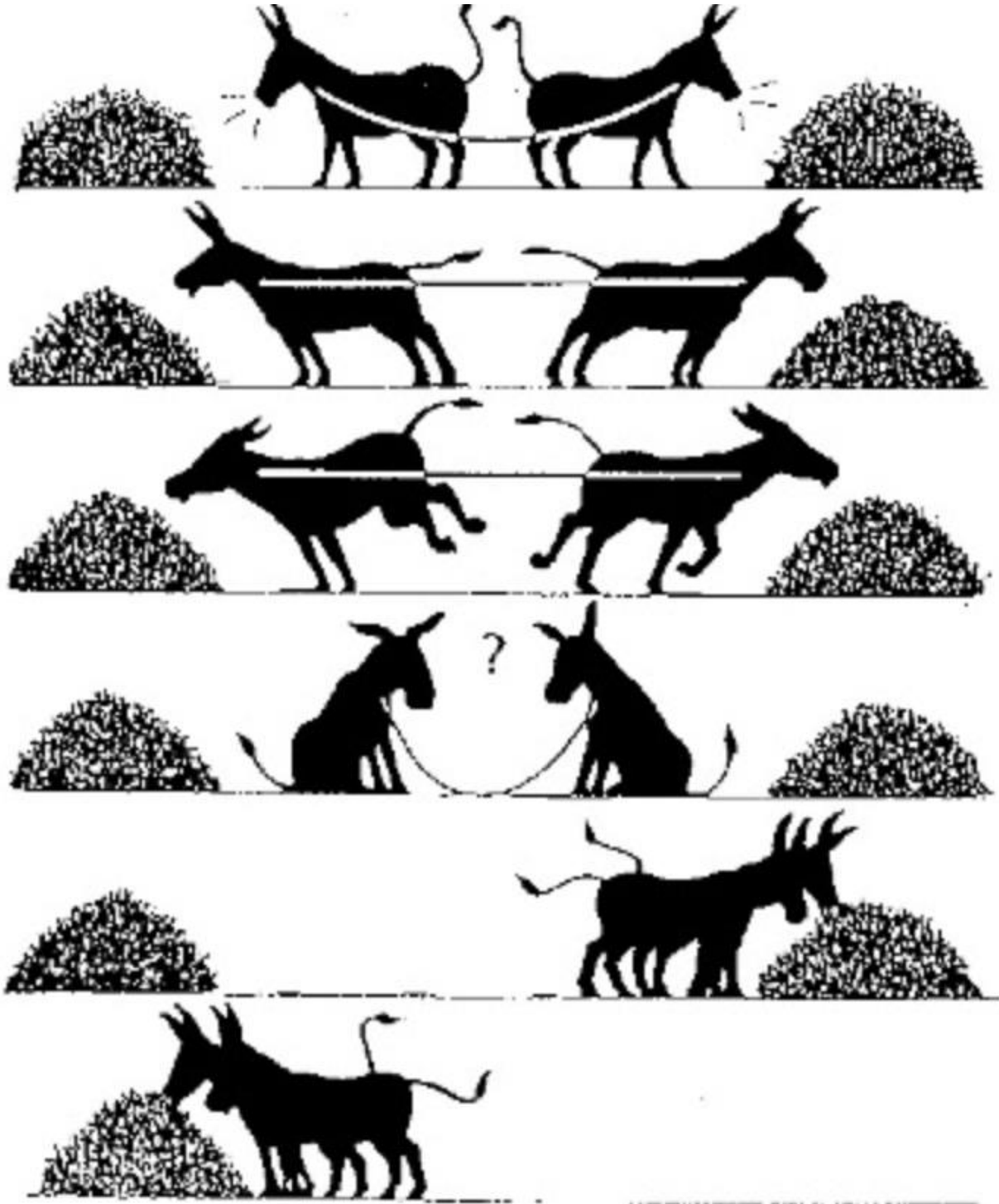
FIGURA 1. ÁRBOL RESILIENTE, ACTIVIDAD 3



Fuente: Programa de Resiliencia y Seguridad Alimentaria (RFSP), Transforming Livelihoods: Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, julio de 2021 (también conocido como P2R: Pathways to Resilience o RFSP/P2R Visual Aid).

Figura 2

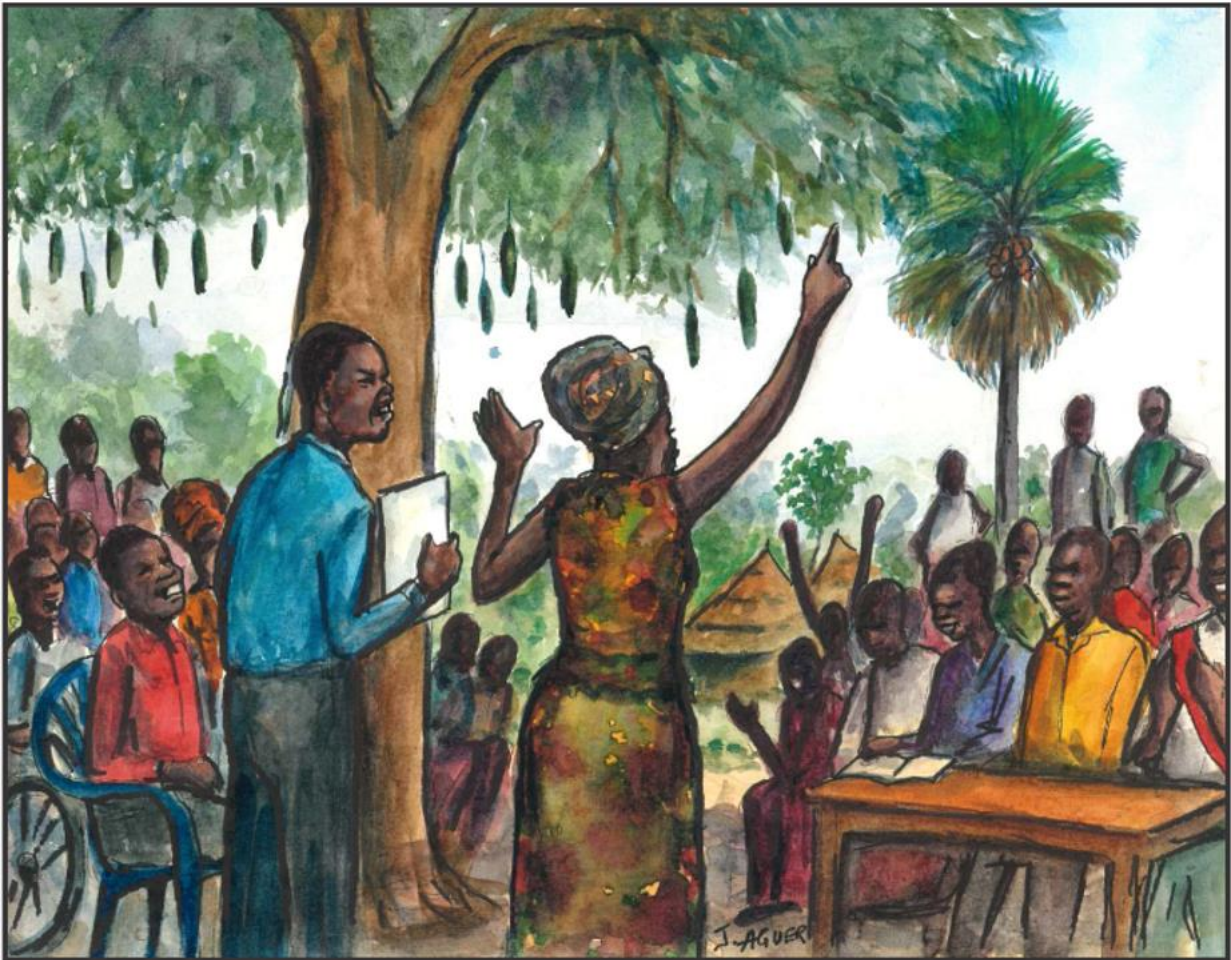
FIGURA 2. BURROS HAMBRIENTOS, ACTIVIDAD 6



Fuente: <https://muddaser.com/conflict-management-resolution-strategies-process-steps/>.

Figura 3

**FIGURA 3. MUJERES LÍDERES, ACTIVIDAD 10**



Fuente: Programa de Resiliencia y Seguridad Alimentaria (RFSP), Transforming Livelihoods: Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, julio de 2021 (también conocido como P2R: Pathways to Resilience o RFSP/P2R Visual Aid).

Figura 4

**FIGURA 4. ÁRBOL DE LA VIDA, ACTIVIDAD 14**

Fuente: Adaptado de [The Tree of Life](#), CRS y REPSSI: 2020 y [Rising From Resilient Roots](#), CRS: 2020.

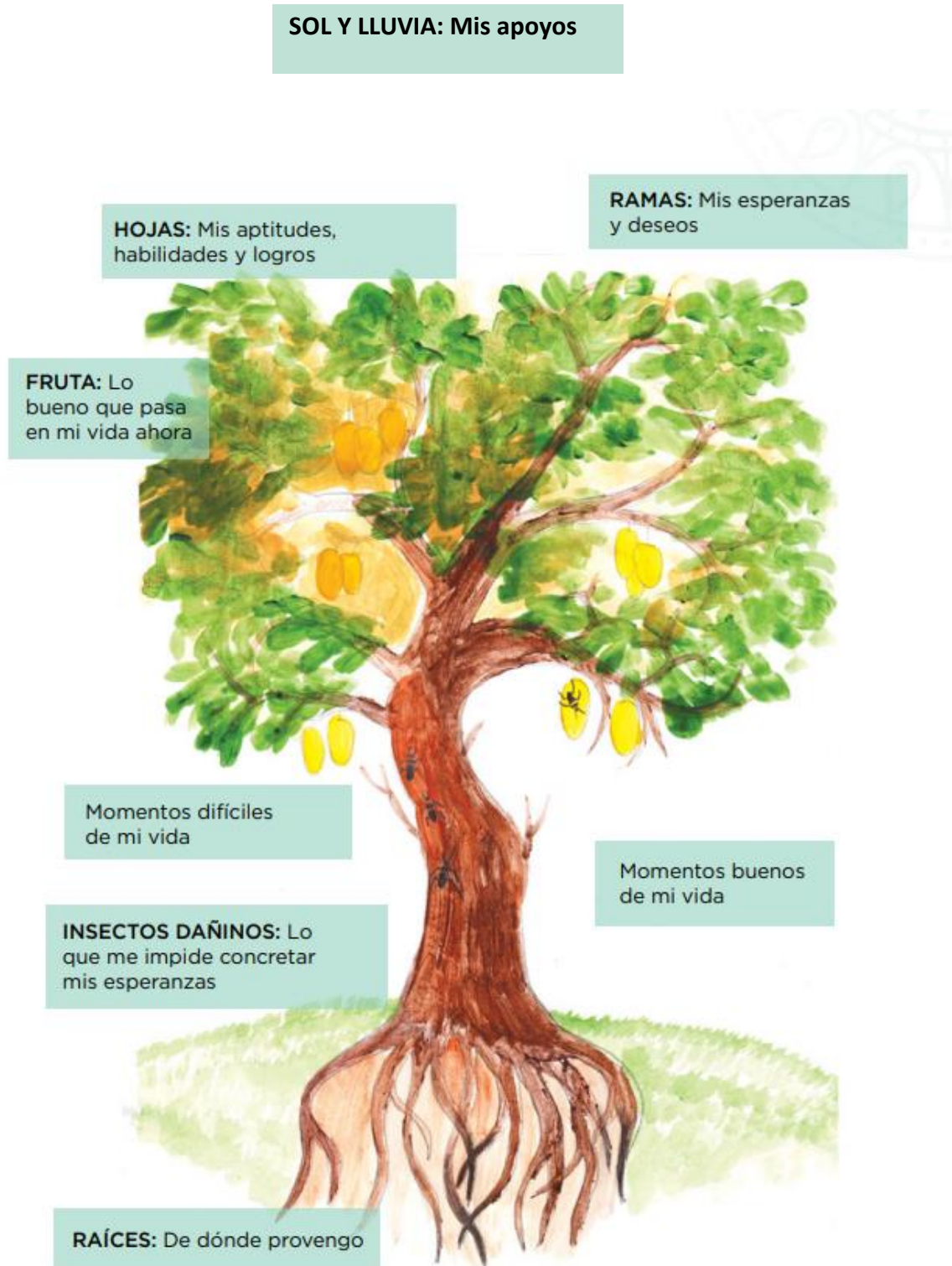




Gráfico 5

FIGURA 5. ETAPAS DEL CONFLICTO, ACTIVIDAD 17



Fuente: CRS, Fundamentos de la consolidación de la paz: Manual del participante, 202. p. 34. <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/peacebuilding-fundamentals>.

Figura 6

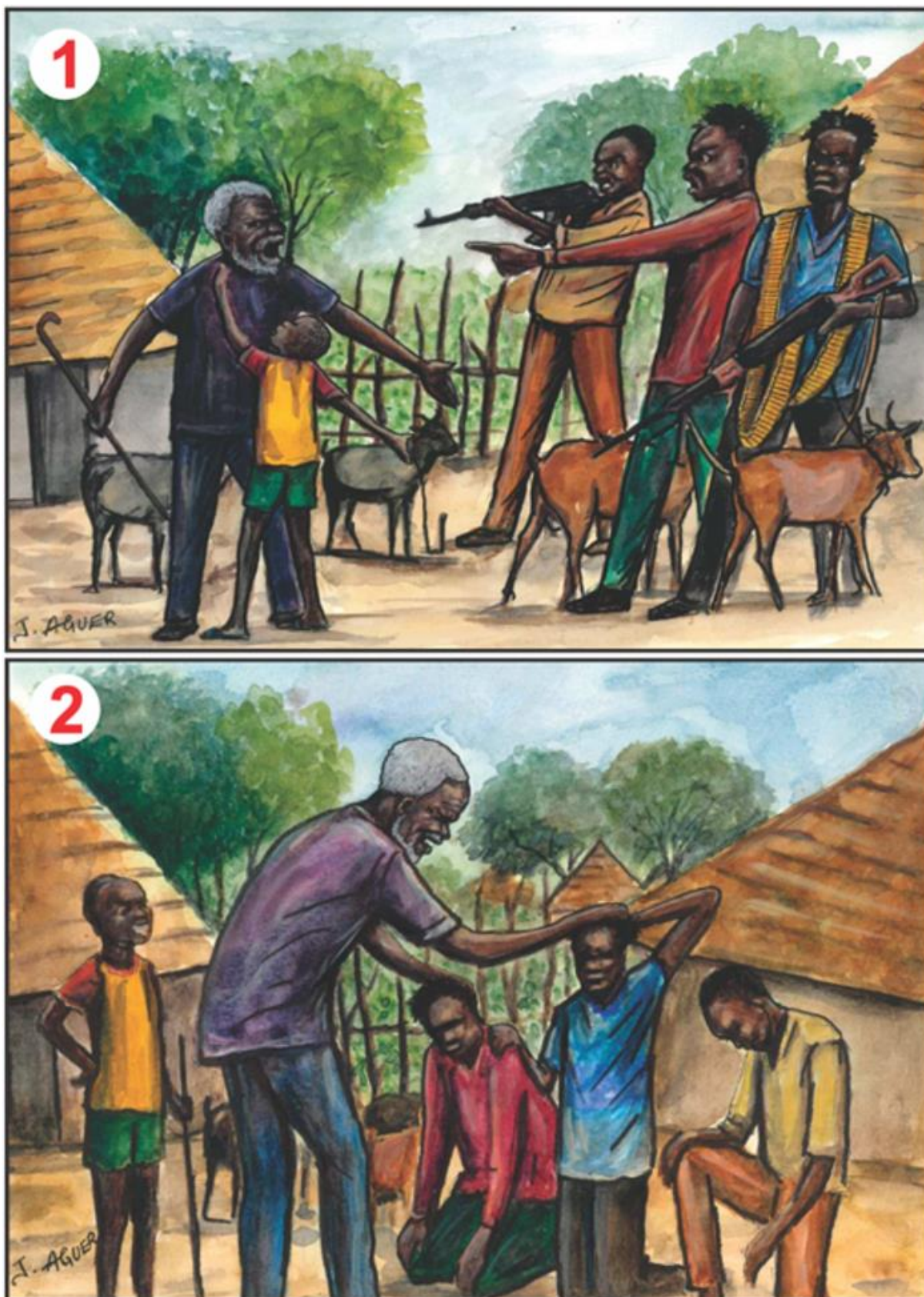
**FIGURA 6. ADÁN Y SARA, ACTIVIDAD 19**



Fuente: Imagen de Deng Majid Chol de Morning Star: Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities, USAID, 2005. Reproducido con permiso de Introduction to Conciencia de trauma y resiliencia, CRS. 2018.

Gráfico 7

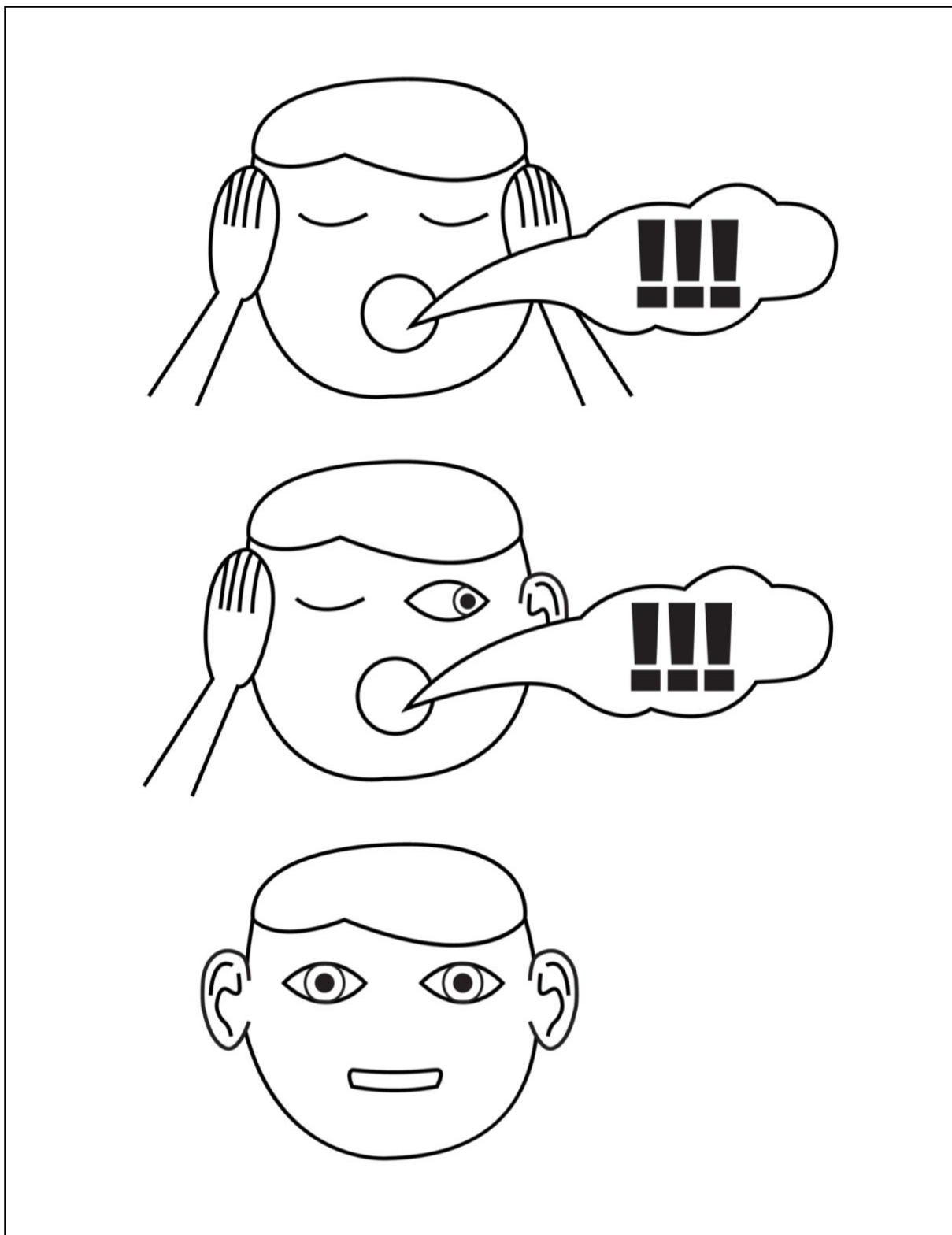
FIGURA 7. EL PERDÓN PUEDE ROMPER EL CICLO DEL CONFLICTO, ACTIVIDAD 21



Fuente: Programa de Resiliencia y Seguridad Alimentaria (RFSP), Transforming Livelihoods: Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, julio de 2021 (también conocido como P2R: Pathways to Resilience o RFSP/P2R Visual Aid).

Figura 8

FIGURA 8. CÓMO SER UN MEJOR LÍDER, ACTIVIDAD 25



## Figura 9

### FIGURA 9. MENSAJES CLAVE, ACTIVIDAD 27

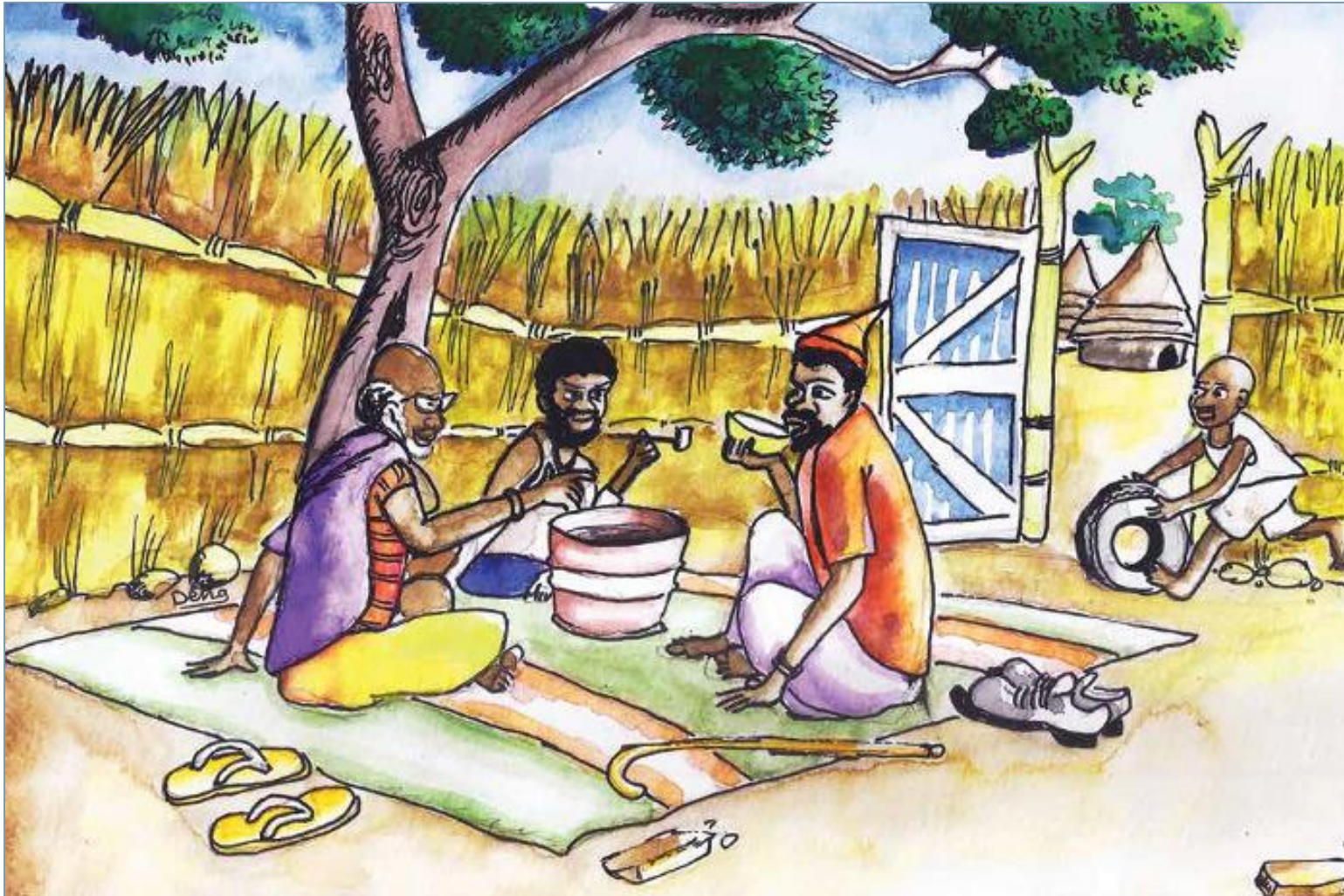
Córtelo en tiras y tradúzcalo al idioma local en el reverso.

1. Todo el mundo ha sufrido un trauma, pero los traumas <b>no duran para siempre</b> . Aún puedes tener un buen futuro.
2. Centra <b>tu atención en las cosas buenas de tu vida</b> para evitar que el trauma te controle.
3. Intenta <b>perdonarte a ti mismo y a los demás</b> . Esto te hará sentir mejor y contribuirá a que tu comunidad sea fuerte y segura.
4. <b>Eres lo que haces</b> , no lo que dices.
5. Para resolver los problemas de tu comunidad, primero tienes que <b>debatir distintas formas de fomentar la cooperación</b> .
6. Al <b>poner a Dios/Alá en el centro de tu vida</b> , te sentirás equilibrado, centrado y fuerte.
7. La <b>oración y las canciones</b> pueden ayudarte a recuperarte de un trauma.
8. Al igual que un bosque, una comunidad es más fuerte si incluye a <b>personas de distintos orígenes</b> .
9. Las tres "C" de la construcción de la cohesión social en comunidades divididas son <b>Conexión con uno mismo, conexión con los demás, construcción de puentes</b> .
10. La vinculación es esencial: <b>No se puede dar lo que no se tiene</b> .
11. Construir la cooperación requiere <b>dar algo a los demás para recibir algo a cambio</b> .
12. <b>Difícil no es imposible</b> .
13. Un buen líder mantiene <b>abiertos dos ojos, dos oídos y un corazón</b> .
14. Sea cual sea la situación, <b>puedes elegir cómo responder</b> .
15. <b>Nunca sabes lo fuerte que eres</b> hasta que lo intentas.

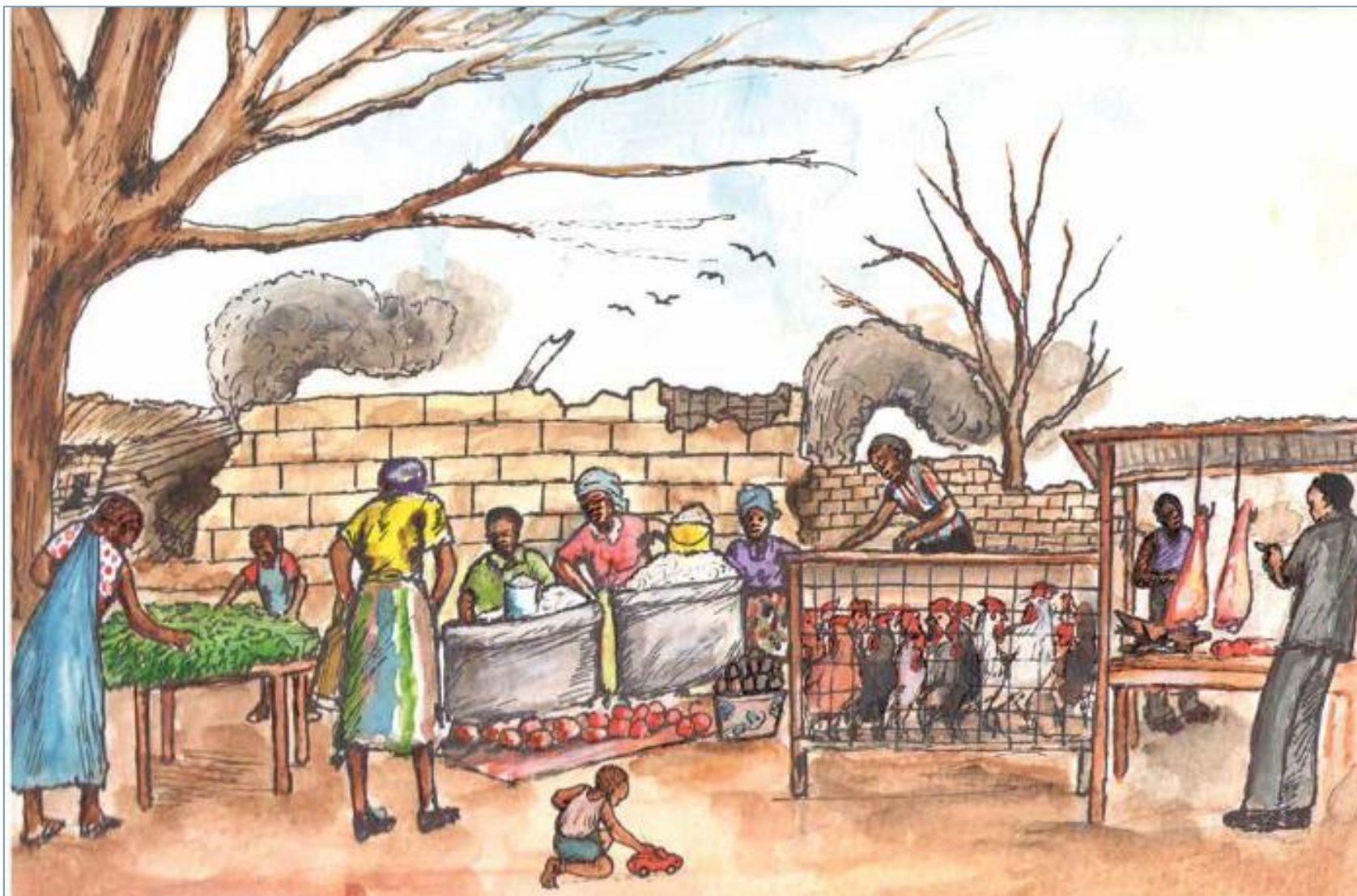
Fuente: Los mensajes son una adaptación de los participantes en formaciones anteriores de Concienciación y Resiliencia ante el Trauma de CRS (2016 y 2018) en Sudán del Sur. <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/introduction-trauma-awareness-and-resilience>.

Figura 10

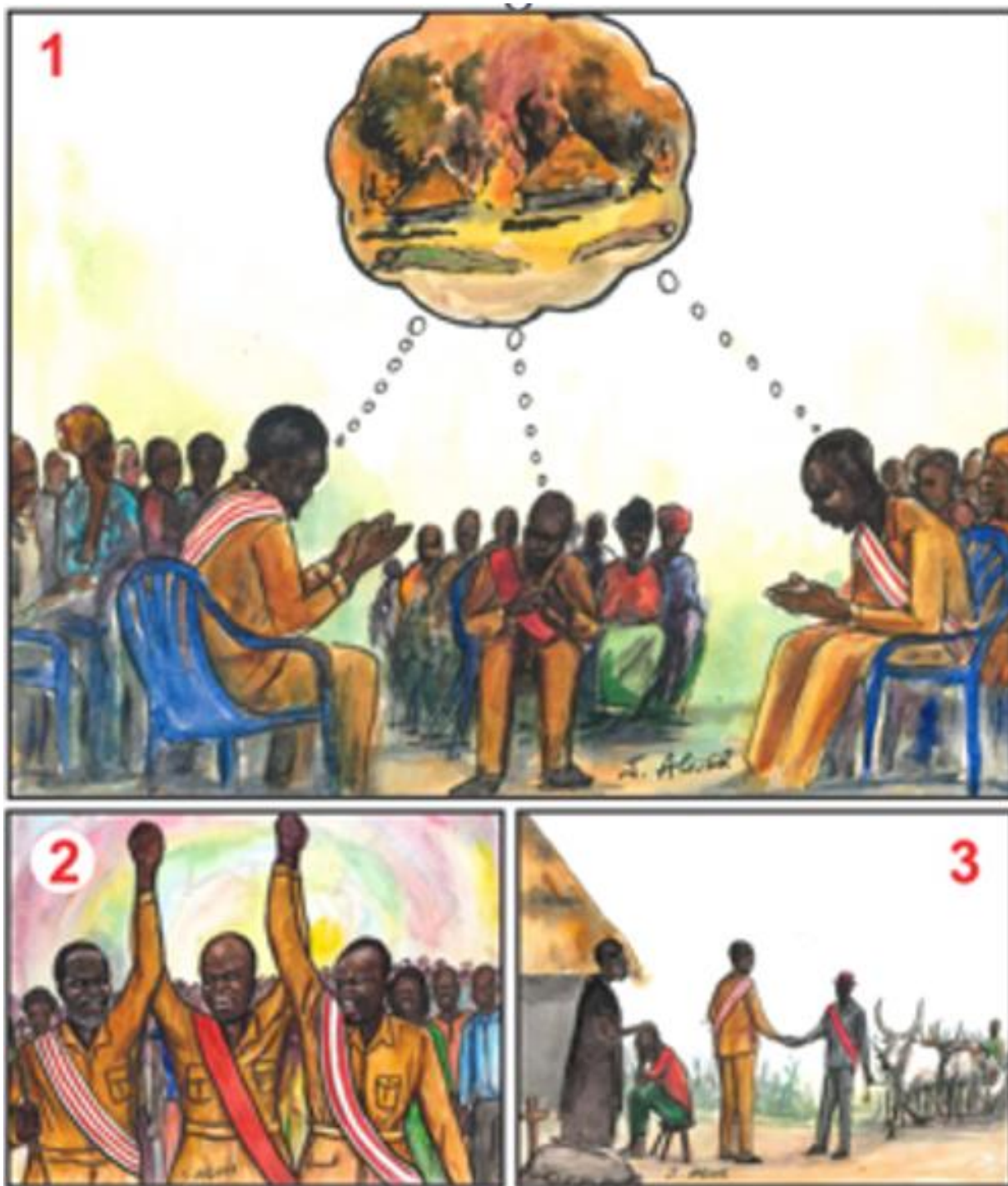
**FIGURA 10. SUPLEMENTO: ELEGIR NUESTRO FUTURO (IMÁGENES 1-3)**



Fuente: Imagen de Deng Majid Chol extraída de Morning Star: Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities, USAID, 2005. Reproducido con permiso de Introducción al TAR, CRS. 2018.



Fuente: Imagen de James Aguer Garang de Morning Star: Breaking cycles of violence, Building Healthy individuals and Communities, USAID, 2005. Reproducido con permiso de Introduction to TAR, CRS. 2018.



Fuente: Programa de Resiliencia y Seguridad Alimentaria (RFSP), Transforming Livelihoods: Social Cohesion Visual Aid Training Manual, USAID, CRS, Save the Children, julio de 2021 (también conocido como P2R: Pathways to Resilience o RFSP/P2R Visual Aid).