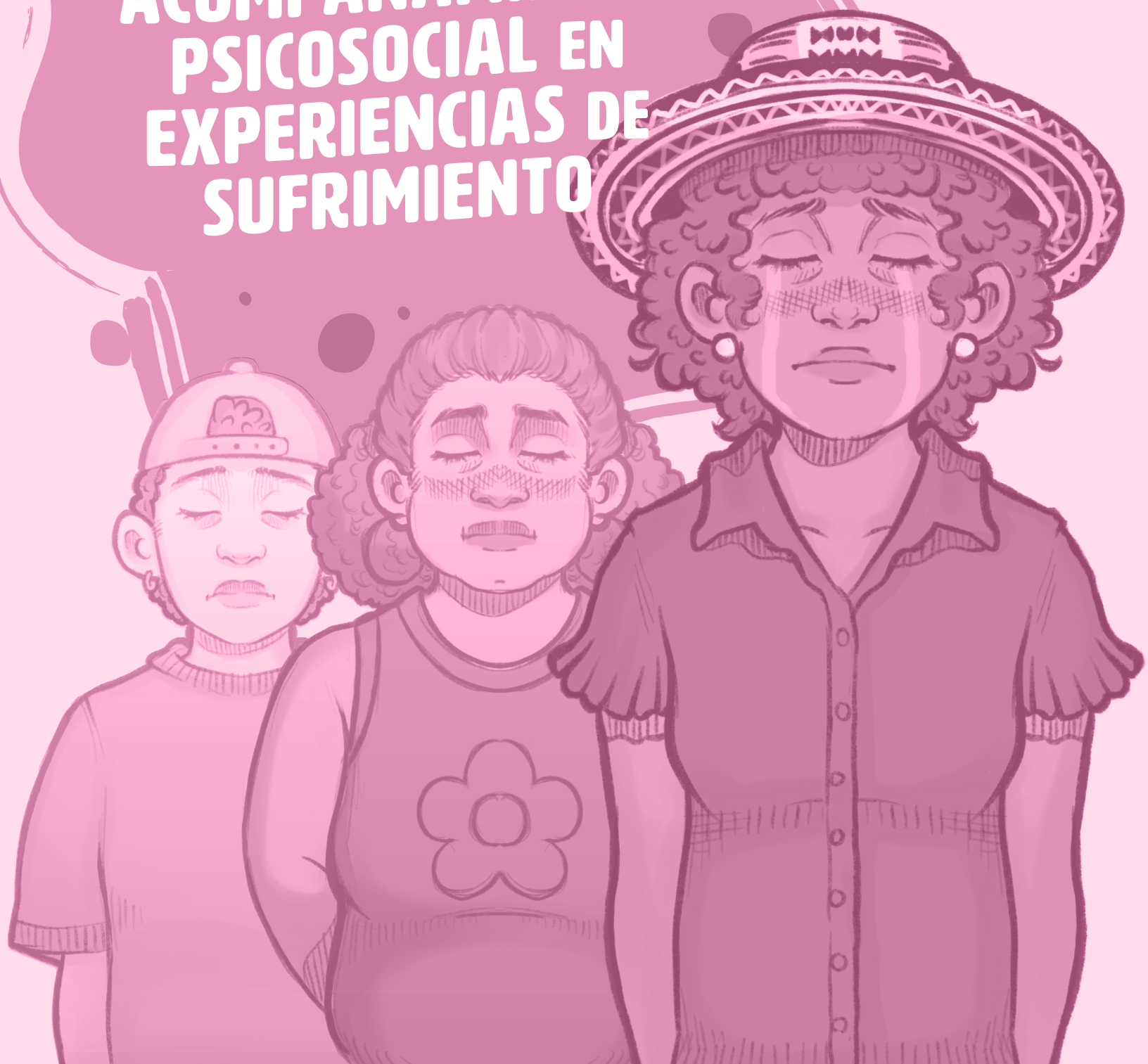


Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

Cartilla # 2:

# ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL EN EXPERIENCIAS DE SUFRIMIENTO



Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.



Con el apoyo de







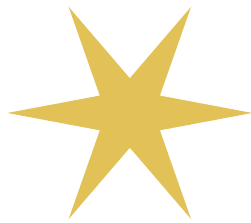


Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

## Cartilla # 2:

# ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL EN EXPERIENCIAS DE SUFRIMIENTO







Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.

## Cartilla # 2:

# ACOMPañAMIENTO PSICOSOCIAL EN EXPERIENCIAS DE SUFRIMIENTO

Con el apoyo de



Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) y de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Los contenidos son responsabilidad de sus autores y no necesariamente reflejan las opiniones de USAID o el gobierno de Estados Unidos de América, ni de la OIM.

## Corporación Caribe Afirmativo

### Director

Wilson Castañeda Castro

### Subdirectora

Katrim de la Hoz del Villar

### Coordinación del Proyecto

Coordinación de Paz y Conflicto armado.

### Equipo de investigación

Carolina Irreño

Diana Peña

Fabian Pineda

Jesús Caballero

Laura Osorio

Luz Aleyda Palta

Paula Hidalgo

Yury Medina

### Ilustraciones

Jose Eduardo Orozco

### Diagramación

Dani Brache Caballero

## Corporación Caribe Afirmativo

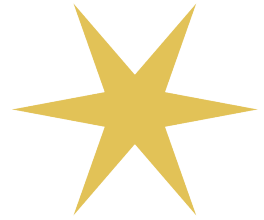
NIT. 900321082-6

Agosto de 2023

Barranquilla, Colombia

Esta cartilla pedagógica fue realizada por Caribe Afirmativo.

# CONTENIDO



|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| <b>8</b>  | 1. Introducción                |
| <b>12</b> | 2. Cartografía social          |
| <b>28</b> | 3. Grupos de apoyo             |
| <b>36</b> | 4. Talleres                    |
| <b>40</b> | 5. Formulación de<br>proyectos |



**1.**

# **INTRODUCCIÓN**

## *Sobre la colección*

---

La colección Agentes comunitarios que transforman su territorio, es una colección de cuatro cartillas pedagógicas que tienen por objetivo plantear estrategias para el abordaje de la salud mental comunitaria, con enfoque de género desde una perspectiva LGBTQ+. Esta colección es una construcción colectiva producto de unas Escuelas de salud mental comunitaria desarrolladas en Bajo Cauca y Montes de María, y se conforma de cuatro cartillas:

- **Cartilla N°1:** Salud mental comunitaria.
- **Cartilla N°2:** Acompañamiento psicosocial en experiencias de sufrimiento.
- **Cartilla N°3:** Gestión comunitaria de la salud mental para la construcción de paz.
- **Cartilla N°4:** Acompañamiento psicosocial comunitario en situaciones de riesgo y amenaza para la protección y el autocuidado.

## *Sobre esta cartilla*

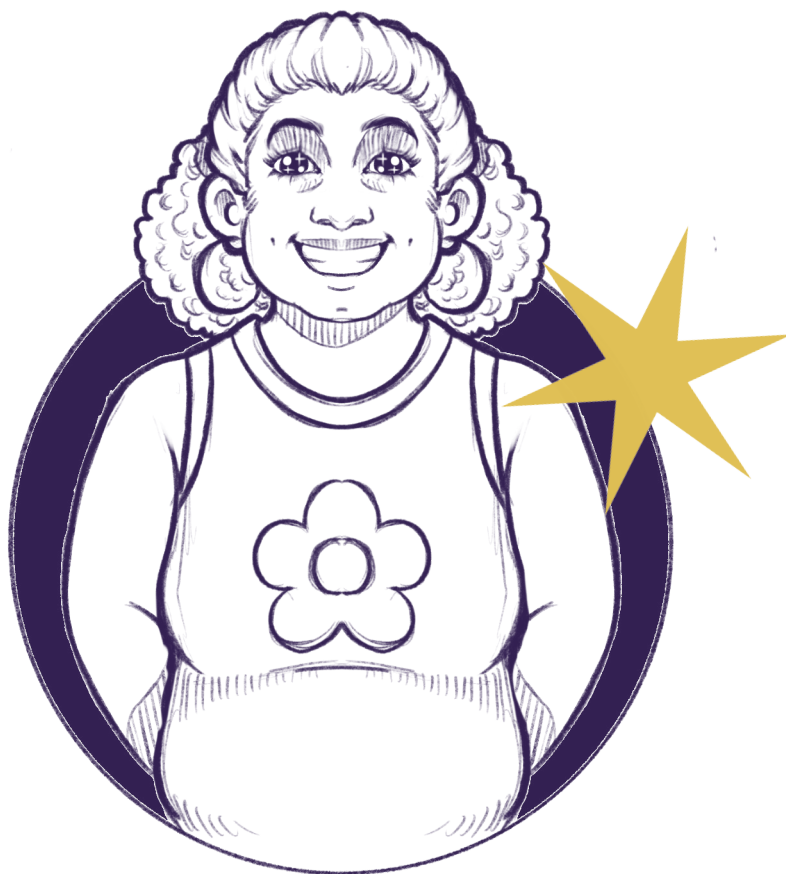
---

En esta cartilla exploraremos y problematizaremos la salud mental como se ha entendido tradicionalmente, ampliándola al contexto histórico y las realidades socio-culturales y políticas que rodean a las personas. De esta forma, desarrollaremos a lo largo de estas páginas los determinantes sociales de la salud mental; así como los conceptos de salud mental colectiva, abordaje de salud mental comunitaria, y agentes de salud mental comunitaria.

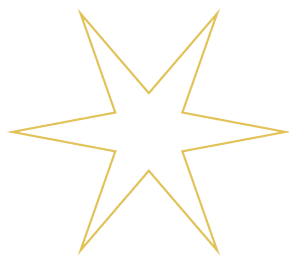
***¡ÚNETE A ESTA EXPERIENCIA  
Y CONVIÉRTETE EN AGENTE DE SALUD MENTAL  
COMUNITARIA EN TU TERRITORIO!***



*¿Otra cartilla, Machi? ¡Genial!!*



*¡Así es! Aquí compartiremos algunas metodologías que podrían guiar el trabajo sobre salud mental comunitaria con personas LGBTIQ+.*





# 2.

## CARTOGRAFÍA SOCIAL<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Parte de la información que pusimos aquí sobre cartografía es de un manual elaborado por Iconoclasistas, un grupo de personas que se han encargado de estudiar mucho este tema. Pueden buscar la guía completa en internet así: <https://iconoclasistas.net/4322-2/>





## ¿Cartografía?

**Eso no me suena, contame más Machi.**

Amigues, a lo largo de la historia, los mapas y las cartografías se han diseñado para que sean funcionales a un sistema que solo piensa en términos de ganancia y pérdida, de lo que sirve y lo que no sirve. Además, este sistema ha dejado siempre por fuera a las personas que se salen de lo que se considera "normal" y "funcional". Entre esa gente que se sale de la normatividad están las maricas, las machorras, los gais, las trans, las bisexuales, los afeminados y las raras...

## ¿O sea que nos sacan del mapa?

Osea que no nos quieren en sus mapas, no está entre sus intereses pensar en las maricas, los afeminados y las raras.

Por eso es muy importante que nosotres mismas cartografiemos nuestro territorio.



## ¿Cartografiar?

Así es. Que cojamos mapas que ya existen o que dibujemos los lugares que habitamos, y que busquemos, exploremos, indagemos por nuestras necesidades, nuestras problemáticas y nuestros deseos del momento para ponerlos en ese mapa o en ese dibujo. Así estaremos plasmando en el mapa lo que tenemos, lo que nos hace falta, lo que queremos y lo que pensamos hacer.



***¡Ah, marika, entonces así tendremos un lugar en el mapa!***

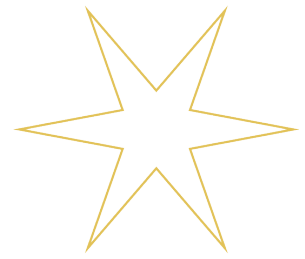
*Exacto, amigos. Así podremos ubicar y visibilizar lo que la cisheteronormatividad no ha querido exponerle al mundo por ser diferente y raro. ¡Así nos haremos un lugar en el mundo!*

***Bueno, ¿y eso con qué se come o cómo se hace o qué?***

*Aquí les mostraremos un paso a paso para que hagan sus propias cartografías. Estas son indicaciones para un taller de cuatro a seis horas más o menos; así que pónganle toda la energía a ese espacio para que salga algo bien lindo y poderoso.*

# **Paso 1.**

## *Preparación del encuentro.*



Empiecen a conspirar con personas a las que esto pueda interesarles, ya sea organizaciones, colectivas o individualidades. Cuéntenles las ideas que tengan y empiecen a planear un encuentro. En este paso también es importante que elijan la temática que quieren trabajar en la cartografía, que elaboren una propuesta que pueda ser ampliada cuando estén trabajando en el taller. Entre esta planeación deberán imprimir o dibujar los mapas o los lugares que quieran cartografiar.

Los mapas pueden conseguirse en el registro catastral (y suelen tener un costo). También se puede dibujar el territorio a mano, y descargar los mapas de internet utilizando un buscador (como Google) o directamente de la página [www.openstreetmap.org](http://www.openstreetmap.org)

En los mapas pueden dejar espacios en blanco alrededor para que las personas escriban información.

Tengan en cuenta que este es el paso para planear todo el taller y para conseguir los elementos necesarios.

Entonces, necesitarán: mapas impresos o dibujados, marcadores, tijeras, cinta, íconos o imágenes.

Los iconos serían esas imágenes que representarán las cosas que quieran identificar y visibilizar en el mapa. Ustedes pueden crear los que consideren pertinente según el trabajo que van a realizar y las cosas que quieran ubicar en el mapa. Cuando tengan los íconos, los recortan para llevarlos listos al encuentro o los dejan para que sean recortados en el taller. Además, en alguna parte de la hoja, pueden poner una breve explicación de lo que representa o significa cada ícono. Este sería un ejemplo de íconos.

## Organizaciones, espacios y movimientos sociales

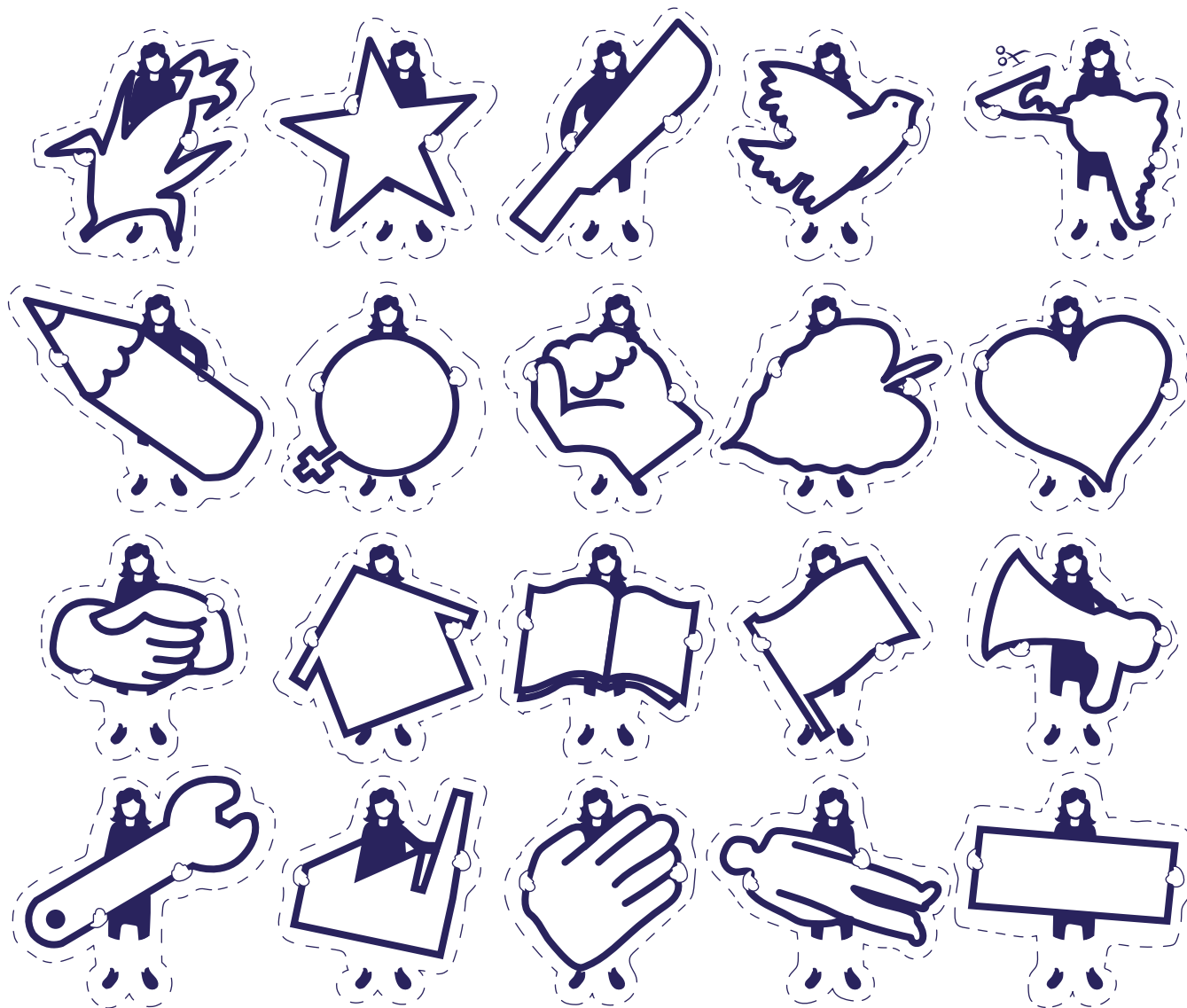
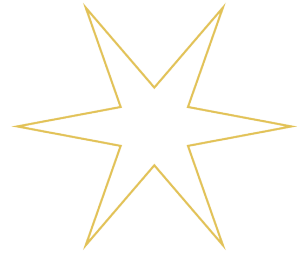


Imagen tomada del Manual de mapeo de Iconoclasistas. Lo pueden ver completo aquí <https://iconoclasistas.net/4322-2/>

## ***Paso 2.***

### ***Presentación del espacio.***

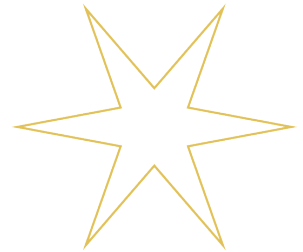


Aquí ya estarían en el encuentro con las personas convocadas. Pueden iniciar saludando, presentándose, hablando de los objetivos del encuentro y de cómo va a realizarse. En el momento de la presentación es importante que todas las personas puedan decir su nombre, su territorio, si pertenecen a alguna colectiva y cuáles son las expectativas que tienen sobre este encuentro.

También es súper importante, amigos, que enfatizen en la potencialidad que tienen las cartografías desde una postura crítica, y para esto pueden utilizar la información que aquí les compartimos al principio. Expliquen también cómo se pueden intervenir de manera libre y creativa con los elementos que ustedes hayan llevado y con lo que las personas participantes aporten.

## ***Paso 3.***

### ***Manos a la obra.***

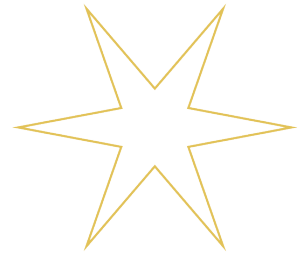


Ahora sí entramos más en acción. Este será el momento donde el grupo se dividirá en subgrupos (dependiendo de la cantidad total de personas, y que cada grupito sea de máximo siete si hay mucha gente).

Habrán mesas de trabajo con mapas, marcadores, tijeras, cinta, imágenes... todos los elementos necesarios para cartografiar.

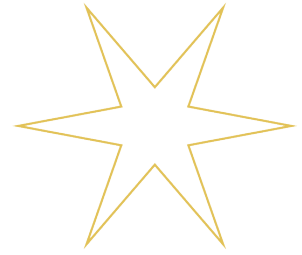
Las personas que estén moderando el taller pueden ir pasando por los grupos para incentivar preguntas o comentarios y despejar dudas.

## **Paso 4.** *La conversa.*



Este será el momento para charlar sobre el trabajo que se hizo en cada grupo, y para reflexionar sobre las cartografías y todo el encuentro. Los mapas podrán ponerse en el piso o en la pared para que sean visibles para todas las personas, y quienes estén moderando el encuentro pueden ir haciendo preguntas o comentarios para dinamizar la conversación. Incluso, una de las personas dinamizadoras puede ir tomando notas de lo que se esté hablando, y esto ayuda a que la información no se pierda y sirva para otros espacios u otras acciones.

## **Paso 5.** *Ir más allá.*



El taller terminaría en el Paso 4. Sin embargo, si quieren ir más allá, pueden hacer otras actividades para complementar el encuentro ya realizado. Aquí, como en el taller, pueden dejarse llevar por su imaginación y su creatividad para planear y desarrollar los encuentros. Algunos ejemplos serían:

- Cartografiar en un espacio público donde participe cualquier persona que se acerque al lugar donde esté el mapa. En este lugar debe haber unas personas encargadas de explicar la actividad a quienes lleguen y de cuidar los elementos.
- Recorrer en grupos algunos lugares del territorio e ir conversando sobre lo que se busca con esa actividad.
- Exponer los mapas o las cartografías ya realizadas en espacios privados o públicos.
- Planear otros talleres para cartografiar el territorio y las experiencias de las maricas y las raras.
- *Nota: Para cerrar el encuentro se puede hacer una actividad corta para que la gente se vaya relajadita.*

*¡Esto de darnos un lugar en el mundo me encaanta!*

Ahora bien, en la puesta en marcha les presentamos estos ejercicios de cartografía realizados en los municipios de Santander de Quilichao en el Departamento del Cauca, y en San Jacinto y San Juan Nepomuceno en Bolívar. Los ejercicios comparten una temática muy interesante, pero no dejan de ser diversos en medio de la pluralidad de los contextos socioculturales en los cuales se realizan. Les presentaremos lo encontrado en la cartografía y opiniones, observaciones y reflexiones que surgieron desde lo territorial y desde el sentir de las personas con Orientaciones Sexuales, Identidades de Género y Expresiones de Género (OSIGEG) no normativas en estos municipios.

Iniciaremos por el municipio de Santander de Quilichao ubicado en el suroccidente colombiano. Aquí desarrollamos una escuela en salud mental que se llama “Mentes Resilientes”, en la cual el objetivo era aprender sobre ser promotores en salud mental en sus entornos, colectivas, comunidades, organizaciones y Mesas de diversidad a las que pertenecen. En esta escuela participaron dieciocho personas. Ahora, vamos a conocer sobre este ejercicio realizado y sobre lo que fue importante para ellos.

Para el diseño de la metodología que abordamos en la cartografía tuvimos en cuenta factores contextuales. Por ejemplo, inicialmente propusimos dibujar un mapa de Santander de Quilichao, sin embargo, teniendo en cuenta elementos representativos del municipio, los participantes optaron por realizar un árbol, El Samán, que es un árbol icónico de la zona. Esto no impide usar íconos para la identificación de la información, aunque podría limitar la ubicación geográfica en el territorio, pues no podrían ubicarse en el mapa los lugares donde se hallan las problemáticas, las necesidades, los sueños... Para solventarlo, podrían ponerse nombres de lugares o sectores en el árbol, y así posibilitar análisis más amplios y detallados. Ya en el desarrollo se hizo un trabajo en grupo, en el que todos los participantes iban conversando alrededor de una serie de preguntas, que fueron las mismas también para San Juan Nepomuceno y San Jacinto. Las preguntas fueron las siguientes:

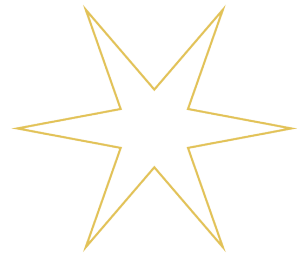


## ***Primer momento: identificación de necesidades desde el ser.***



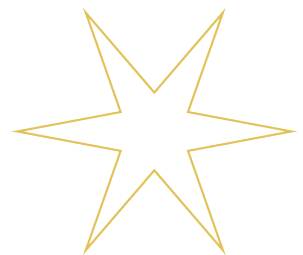
- ¿Cómo sueña la escuela de salud mental comunitaria?
- ¿Qué necesidades y problemáticas emocionales y psicológicas he percibido en personas LGBTIQ+ del territorio que sería importante abordar en la Escuela?
- ¿Qué necesidades y problemáticas emocionales y psicológicas de mi propia vida me gustaría poder abordar en la Escuela?
- ¿Qué problemáticas asociadas con el acceso al derecho a la salud mental han encontrado en el territorio?

## ***Segundo momento: institucionalidad.***



- ¿Cuáles son los determinantes sociales, comunitarios, institucionales, políticos y ambientales de la salud mental de las personas LGBTIQ+ en el territorio?
- ¿Cuál es la oferta de servicios de salud mental por parte de entidades locales y organizaciones sociales en el territorio para personas LGBTIQ+?

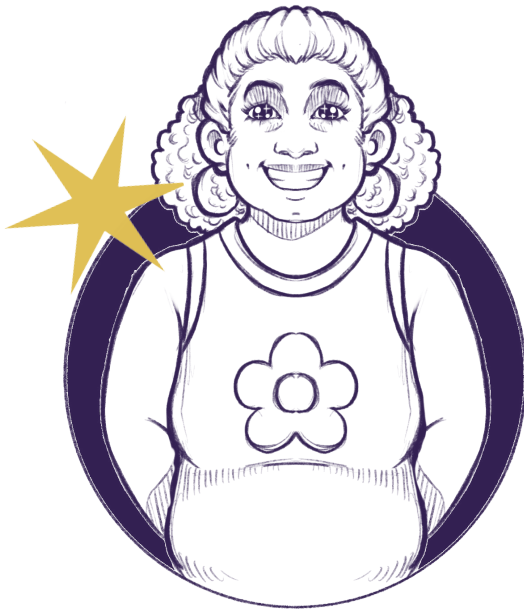
## ***Tercer momento: experiencias.***



- ¿Cuáles han sido las experiencias territoriales y comunitarias en torno a la salud mental para personas LGBTIQ+?
- ¿Con qué elementos he contado para afrontar estas situaciones (ej. espirituales, ¿cuáles?)?
- ¿Cuáles han sido las estrategias colectivas en torno a la sanación, la resiliencia y la resistencia de personas LGBTIQ+?



En esta cartilla no abordaremos pregunta por pregunta, pero les vamos a contar un poco lo que comentaron, reflexionaron y compartieron los participantes de las Escuelas. Ellos, acompañado de dibujos y percepciones diversas nos compartieron lo siguiente.



*Qué foto tan bonita, Machi.  
Ese es un sueño mío también.*



Un sueño muy potente. Entonces, lo primero que destacaron fue la importancia de una casa de acogida para personas LGBTIQ+, para prestar apoyo psicosocial a personas con OSIGEG no normativas que hayan sido violentadas. A su vez, que pudiesen tener un sitio físico, con enfoque diferencial, diverso, donde pudiesen llegar, estar y ser sin temor alguno de ser rechazados, discriminados y estigmatizados. También plantearon e identificaron necesidades y afectaciones psicosociales que viven en la cotidianidad de la vida. Algunas de estas fueron: discriminación, rechazo, falta de oportunidades laborales, bullying por orientación sexual en el ámbito educativo, vulneración a la salud, la autoestima, el autoconcepto y la autoaceptación bajos, y poco autorreconocimiento sexual. Para lo anterior, dentro de los espacios psicosociales que se desarrollarían con los integrantes de la Escuela, se abordarían espacios que contribuyan a fortalecer estos aspectos, aprender sobre estrategias de autoconocimiento y autocontrol, espacios de sanación y descarga emocional, y técnicas para el manejo de la ansiedad, entre otras necesidades que surjan en el desarrollo de las Escuelas.

Frente a las problemáticas identificadas en cuanto al sector institucional y en el ámbito personal, hay una necesidad manifiesta de tener centros de escucha, y una ruta de atención oportuna dirigida a problemáticas de salud mental en personas LGBTIQ+. Ligado a lo anterior, es importante que en los centros de salud se cuente con un personal idóneo para realizar atenciones en salud mental, puesto que, a la fecha, en instituciones prestadoras de servicios de salud, según las vivencias de personas con OSIGEG no normativas, no se cuenta con personal con enfoque de diversidad sexual capacitado para las atenciones. Teniendo en cuenta el contexto, la estigmatización que tiene el municipio de Santander de Quilichao por estar ubicado en zona roja por efectos del conflicto armado, las violencias desde sus diferentes formas que vivencian las personas LGBTIQ+, los rezagos y secuelas que dejan, son impactos que desencadenan suicidios, homicidios, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas, habitar la calle, entre otros.

Es importante la generación de entornos protectores, como la familia (consanguínea o social), en representación de amor, unión y fuerza, que respalde y acompañe en los momentos difíciles. Aquellas redes de compañeros, como las Mesas de diversidad sexual, grupos de apoyo, espacios con amigos, y aquellos en los cuales puedan sentirse seguros de hablar, confiar, sentir apoyo emocional y poder mitigar y prevenir los factores de riesgo en salud mental, como el estrés, la ansiedad, el desempleo, los impactos de las violencias sexuales, la depresión, la discriminación, entre otros.

De igual manera, en San Jacinto se dio a conocer el objetivo del proyecto *Milpa de saberes*, tomando como estrategia metodológica la conformación de dos grupos para dar respuestas a las preguntas mencionadas anteriormente. Teniendo en cuenta las necesidades del ser, la institucionalidad y las experiencias, identificamos en cada uno las problemáticas o dificultades que tenemos las personas LGBTIQ+, y la importancia de buscarles soluciones enmarcadas en la salud mental comunitaria.



De acuerdo a lo anterior, una de las necesidades más sentidas es el difícil acceso a un empleo digno, debido a que muchos han buscado la manera de prepararse académicamente y están capacitados para ejercer cargos públicos, por ejemplo, pero por el hecho de ser personas LGBTIQ+ no se les brinda esa oportunidad. Otra problemática de gran importancia es la poca seguridad personal, pues en muchos casos son intimidados por la comunidad y poco protegidos por instituciones como la Policía Nacional, puesto que no acuden a sus llamados o los someten a constantes requisas.

No obstante, en un segundo momento, los participantes enfatizaron el apoyo que tienen por parte de la Gobernación, pues cuentan con un centro de escucha con un profesional en psicología y servicios amigables con una persona capacitada en salud mental y salud sexual. Cuentan, además, con acceso a elementos de protección y prevención, como el uso de preservativos en caso de requerirlos.



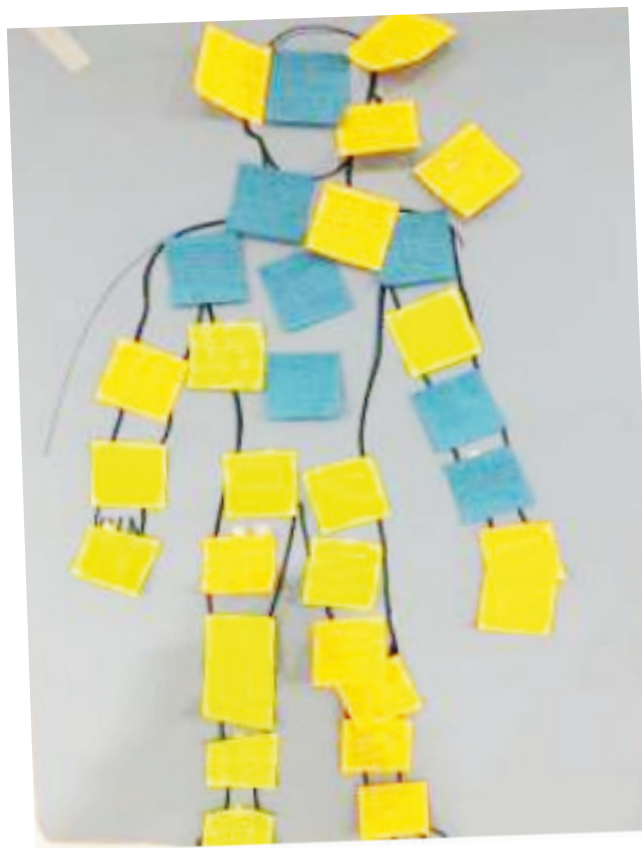


En el tercer momento, se destacó que las principales estrategias de afrontamiento para salir de las crisis y ayudarse en momentos de dificultad han sido el amor propio, el apoyo de las amistades, el entendimiento por lo desconocido y la resiliencia frente a la superación de situaciones adversas; lo que les permite querer salir adelante y ser cada día mejores personas.

Estos espacios ayudan a les participantes a pensar en un lugar seguro en el que pueden ser libres como personas diversas y, así mismo, imaginar un espacio de paz y tranquilidad, considerando la importancia de una Escuela de salud mental con temas importantes para abordar como personas y como comunidad.

También, la construcción de la cartografía en el municipio de San Juan Nepomuceno contó con gran participación de personas LGBTIQ+, quienes a través de diferentes dibujos plasmados por ellos identificaron las necesidades que tienen para el acceso a los diferentes programas de salud mental brindados en el territorio, además de reflexionar acerca de cómo sueñan una Escuela de salud mental, desde una mirada diversa, y al manejo del lenguaje en las personas profesionales.

Inicialmente, en el desarrollo de la actividad decidieron representar la silueta de una persona sin distinción de género, transmitiendo así la idea de que ninguna persona con OSIGEG no normativas debe enfrentar obstáculos para acceder a la salud mental.



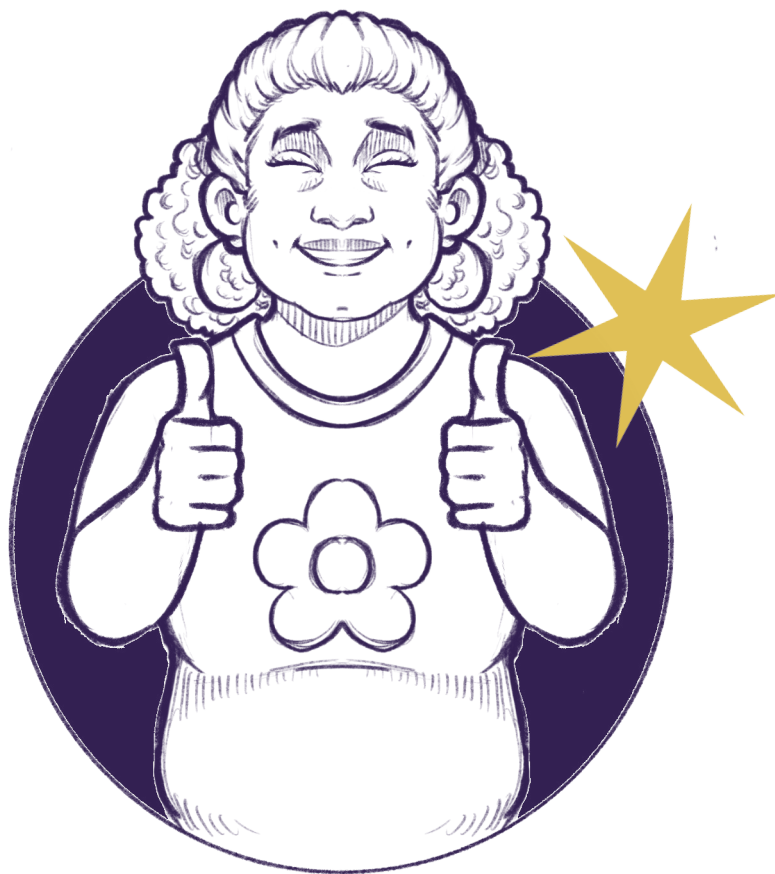
¿Recuerdan que en la primera cartilla hablamos de determinantes sociales? Pues en este encuentro se evidenció que los determinantes sociales de las personas LGBTIQ+ en el territorio están basados en salud, educación, etnia, raza, sexo, género, trabajo y vivienda, y se llegó a concluir que estos ámbitos han de estar respetados y conservados para asegurar una vida digna. De igual manera, aunque haya una política pública en salud mental en el municipio San Juan Nepomuceno, aún se debe seguir trabajando para mitigar las brechas de desigualdad social, a fin de recibir mejor atención por parte de las diferentes entidades, donde sean respetadas en su identidad y recibidas con un lenguaje que les reconozca y no que les violente.

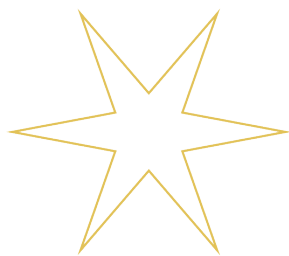


Finalmente, profundizando en torno a las experiencias, se pudo ver que las personas LGBTIQ+ del territorio se reconocen como personas resilientes, que con el pasar de los años y de manera colaborativa han podido salir adelante. Esto ha sido un proceso de comunicación, tolerancia y solidaridad entre pares para lograr formar las colectivas que hoy existen, y para poder afrontar diversos momentos coyunturales en el marco de la violencia con respecto a la salud mental, a través de las ollas comunitarias y otros eventos en grupo que han permitido fortalecerse en el territorio.



*Ay, tan poderoso todo ese proceso  
¡habrá que llevarlo a muchos lugares más!*



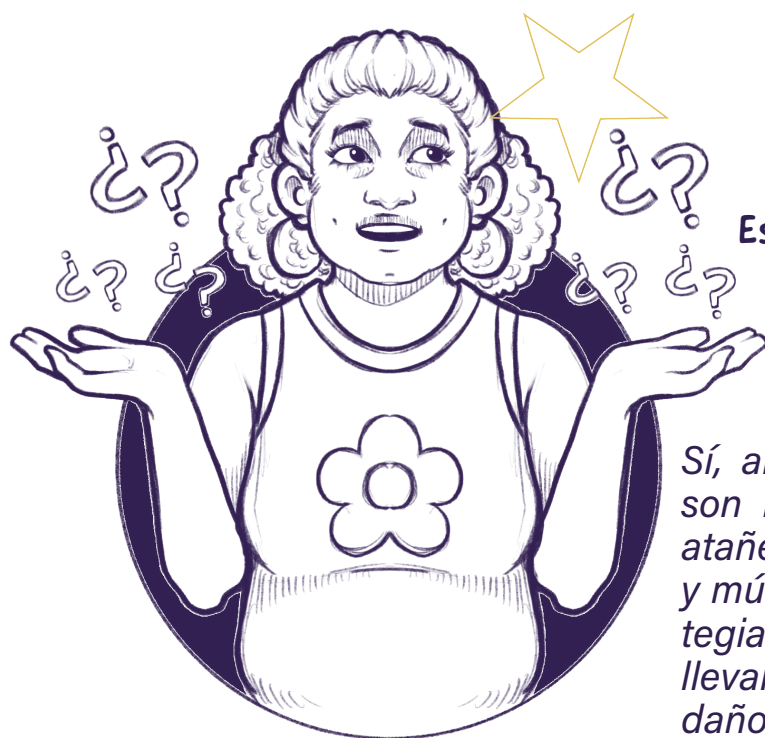


# 3.

## GRUPOS DE APOYO







**¿Grupos de apoyo?**

**Eso me suena..pero seguime contando pues.**

*Sí, amigos, como hemos visto, son muchos los problemas que atañen a las personas LGBTIQ+, y múltiples también son las estrategias psicosociales que pueden llevarse a cabo para mitigar tales daños. Una de ellas son los grupos de apoyo o de ayuda mutua, de los que hablaremos a continuación.*

## **¿Qué es un grupo de apoyo?<sup>2</sup>**

Un grupo de apoyo está formado por personas que tienen ciertas experiencias de vida similares que les son problemáticas, por lo que necesitan aprender a gestionar las dificultades que esas experiencias de vida acarrearán. Un ejemplo pueden ser personas que han vivido violencias por su identidad de género, o personas que han tenido que desplazarse forzosamente de su territorio. Los grupos de apoyo son encuentros grupales que se hacen con el fin de crear red, favoreciendo un entorno seguro en el que las personas puedan acompañarse mutuamente, donde aunar los recursos necesarios para afrontar la situación conflictiva en compañía de iguales. Por medio de estos grupos las personas consiguen adquirir recursos de afrontamiento y reforzar los que ya tienen, reduciéndose así las emociones que se consideran desagradables y aumentando su autoestima. No sirven únicamente de desahogo emocional, sino también para mitigar el aislamiento, la soledad, y aunar fuerzas para luchar contra aquello que les oprime. Estos grupos están liderados por

<sup>2</sup> Con información tomada de Ministerio de salud (2018). Orientaciones para el trabajo con Grupo de Apoyo y Grupos de Ayuda Mutua. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Orientaciones-grupos-apoyo-ayuda-mutua.pdf>

un profesional de la salud o de las ciencias sociales, a diferencia de los **grupos de ayuda mutua**, que están liderados por las mismas personas que los forman, sin un agente externo que medie. Estos grupos son también muy interesantes porque nacen de la autogestión de sus participantes. Un grupo puede nacer siendo un grupo de apoyo, para luego pasar a ser un grupo de ayuda mutua autónomo.

**Esperate, Machi. ¿O sea que luego de las Escuelas de salud mental podemos seguir siendo un grupo de ayuda mutua?**



Exacto. En las Escuelas tuvieron encuentros moderados por profesionales psicosociales, pero, como se ha mencionado en la primera cartilla, la comunidad también puede construir sus propios procesos de salud mental. Entonces, como les contábamos, en estos encuentros se crean ambientes amables en los que se pueda conectar con otras personas con las mismas problemáticas. Sirven como liberador emocional y también para luchar contra el estigma, puesto que al hablar con personas que han vivido experiencias parecidas se sienten acogidos y acompañados. Además, al ver los cambios en sus compañeros, las personas pueden ganar confianza en su propio proceso, motivándoles a continuar esforzándose para conseguir la mejora que buscan. Además, la asistencia es voluntaria, lo que facilita la creación de un entorno en el que todes se sientan seguras y a gusto.

# *¿Cómo crear un grupo de apoyo?<sup>3</sup>*



## *1. Pensar el propósito.*

Para ello es necesario tener conocimientos de la comunidad y hablar con ellos acerca de qué buscan, qué necesitan y cómo quieren enfocar el grupo. Es importante construir el grupo con las mismas personas que formarán parte de él, sin imposiciones externas a las que tengan que adaptarse, sino siendo el propio grupo el que se adapte a las dinámicas y formas de interacción que consideren más favorables. Para ello, puede ser útil contactar con organizaciones de personas que trabajen el tema que desean tratar, ya sean formales, informales, comunitarias o populares. Esto será útil también para la convocatoria, pues de estas organizaciones podrán salir personas interesadas en participar o podrán derivarnos a personas que consideren querrían participar. También puede llevarse a cabo la convocatoria a través de redes sociales, poniendo un horario de encuentro y algún contacto al que dirigirse en caso de no poder asistir a ese encuentro, pero querer participar del grupo. También pueden pegarse carteles por las calles, o en ciertos espacios elegidos estratégicamente, para que más personas accedan a la información.



## *2. Conectar con otros grupos locales, nacionales o internacionales de temáticas similares.*

Esto puede ser útil a la hora de conocer cómo trabajan otros grupos, adquirir ideas y estrategias para llevar a cabo. También puede servir, si se desea, buscar formar parte de una organización más grande, puesto que puede ser útil a la hora de recaudar recursos.

---

3 Con información tomada de Universidad de Kansas (S.F.). Caja de herramientas comunitarias: implementar Intervenciones comunitarias Prometedoras. Recuperado de <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/mejora-de-apoyo/grupo-de-apoyo-entre-iguales/principal>



### *3. Decidir aspectos prácticos de las reuniones.*

- -Periodicidad: Decidir conjuntamente cada cuánto tiempo quieren reunirse, duración de las sesiones y si durarán un tiempo definido o indefinido (por ejemplo, reuniones durante los próximos seis meses). Podemos proponer una idea con base en lo que consideremos más oportuno, pero siendo flexibles a las necesidades que nos compartan.
- -Apertura del grupo: Es importante decidir si el grupo será abierto o cerrado, es decir, si formarán parte únicamente las personas que se unan desde el principio o si a lo largo del proceso podrán unirse personas nuevas. Esto depende del propósito del grupo, puesto que, si se busca que transiten un mismo proceso en conjunto, deberá ser cerrado, pero si no, se podrá abrir a otras personas que deseen participar. En su mayoría, suelen ser abiertos.
- -Horario y lugar: Escoger un horario que convenga a todo el mundo, teniendo en cuenta las rutinas de los integrantes. En el caso de haber una gran disparidad de horarios, puede crearse más de un grupo si se tienen recursos para ello. El lugar también es importante, puesto que ha de elegirse un lugar en el que las personas se sientan cómodas. Suele ser positivo un sitio en el que las personas tengan privacidad, aunque también es posible que decidan reunirse en un espacio público. En el caso de no tener una sala, puede pedirse prestada a alguna organización pública o privada. Hay que tener en cuenta que sea en una zona accesible para los participantes, tanto por cercanía como por otras razones, como acceso para personas con silla de ruedas, perros guías, etcétera.



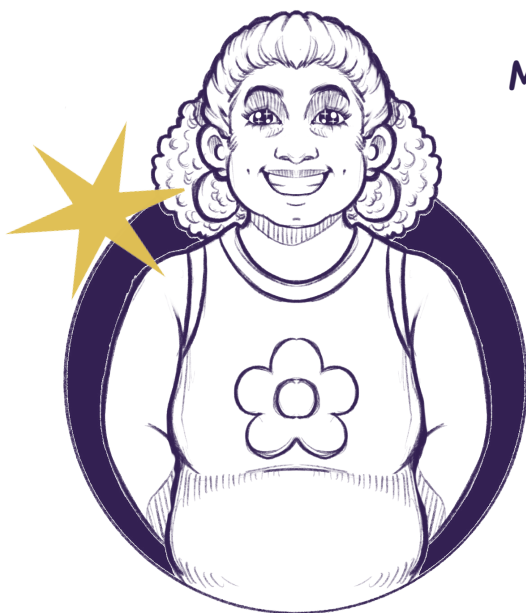
### *4. Facilitación de los encuentros.*

Bueno, amigos, después de los esfuerzos para unir a los participantes y elegir conjuntamente los aspectos prácticos del grupo, queda la realización de los encuentros. Para ello, la persona facilitadora ha de llevar a cabo una serie de cuestiones:

- -Preparar la reunión: Se deberá escoger la estructura de la sesión, es decir, su inicio y su cierre, las actividades a llevar a cabo, los temas a debatir, etcétera. Es importante que sea una estructura flexible, puesto que a lo largo de la sesión pueden surgir temas relevantes que desvíen las actividades preparadas, y está bien. Esas actividades podrán realizarse en otras sesiones, si se considera oportuno.

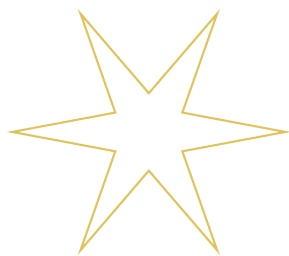
- -Preparar el espacio: Es importante llegar con tiempo para preparar el espacio, colocar las sillas en círculo, refrigerios si los hay, material para las actividades... También puede hacerse conjuntamente, sin necesidad de que recaiga en la persona que moderaría o facilitaría el encuentro.
- -Comienzo de la reunión: Si es la primera reunión o si hay personas nuevas, será necesario hacer presentaciones, ya sea por medio del juego o de una manera más formal. La persona facilitadora también habrá de presentarse, compartiendo su experiencia previa y preguntando al grupo por posibles dudas que quieran que responda. Es importante conocer los nombres de todos los participantes, compartir las reglas básicas y recalcar la puntualidad.
- -Introducción al tema: Por medio del juego, de dinámicas, de lecturas, de exposición de temas, del debate abierto, o de la manera que se considere más oportuna, hay que hacer una introducción al tema a tratar que pueda facilitar la reflexión y libre expresión de los participantes.
- -Promover la escucha activa: Respetar los turnos de palabra. Se puede pedir a una persona que se encargue de anotar a las personas que van levantando la mano para hablar. Propiciar una comunicación no violenta, en el que las personas se escuchen entre sí con atención y respeto.
- -Propiciar el apoyo mutuo: El apoyo no ha de darse únicamente por parte de quien facilita, sino también entre los participantes. Hay que facilitar técnicas de lenguaje verbal y no verbal que puedan hacer sentir más acompañados a las personas en su dolor o sus experiencias. Cuando alguien cuenta algo que le afecta, quien facilita puede esperar alrededor de diez segundos para que alguien hable, y si nadie lo hace, hablar él, alentando a los otros participantes a ofrecer su apoyo también. Se puede hacer con preguntas del tipo "¿Cómo podemos ayudar a X en este momento?" "¿Qué piensas acerca de lo que nuestro compañero nos acaba de compartir?" o preguntarle directamente a la persona "¿Qué necesitarías en este momento?".
- -Animar a los participantes a hablar de sí mismos: Esto puede ser muy positivo siempre y cuando no se fuerce a nadie a hablar. Hay personas que no necesitan hablar de lo sucedido, de hecho, puede ser revictimizante. Por lo que se puede alentar siempre y cuando haya una predisposición. Cuando alguien se abre con el grupo, es importante encauzar la conversación para que la persona se sienta cómoda, haciendo preguntas abiertas que puedan facilitar la reflexión y participación del resto, no sólo para compartir sus emociones sino también sus estrategias de afrontamiento. Por ejemplo, "¿Han tenido experiencias parecidas?" "¿Cómo han reaccionado cuando les ha pasado?" "¿Qué estrategias positivas pusieron en marcha para lidiar con situaciones así?" "¿Qué creen que puede hacerse colectivamente para cambiar este tipo de situaciones?".

- -Apoyar la resolución de problemas: Este no es el único objetivo del grupo, pero puede haber personas que lo necesiten, por lo que puede ser útil buscar soluciones conjuntamente. Para empezar, será necesario clarificar el problema que se presenta, asegurando que todes comprenden de qué se trata. Posteriormente, se puede debatir acerca de las posibles alternativas, sin lenguaje impositivo (nada de “deberías”). Profundizar en qué ha sido útil para las personas en situaciones similares, o en qué siente la persona que será la mejor solución. Es importante respetar siempre la decisión final de la persona, además de su proceso de reflexión y duda, sin presionar. Por último, ofrecer ayuda en los casos en los que sea necesaria y haya recursos para ello. Por ejemplo, si una persona tiene miedo de ir en bus sola a los encuentros, cuadrar con otra persona que viva cerca para ir juntas.
- -Cierre de la reunión: Para el cierre, es positivo realizar un resumen de lo compartido. Se puede pedir al grupo que lo haga. También se puede preguntar si hay dudas o comentarios que quieran agregar, y si estos son muy extensos, preguntar si ven favorable tratarlos en la siguiente sesión. Recordar la fecha de la próxima reunión y realizar una despedida, que puede ser por medio del juego o de alguna dinámica que sirva para favorecer la distensión. A menudo se pueden dar conversaciones muy movilizadoras emocionalmente, por lo que hay que facilitar espacios que sirvan de descargue y relajación. También se pueden pedir voluntaries para las tareas que haya que realizar de aquí a la siguiente sesión, favoreciendo así su agencia. También se puede pedir que sean ellos les que se encarguen de realizar las actividades o dirigir los temas de debate. La idea es que poco a poco vayan teniendo más responsabilidad en el grupo, necesitando cada vez menos la figura de la persona facilitadora externa.



**Marika, eso está genial, súper útil. ¿Eso es lo mismo que los talleres?**

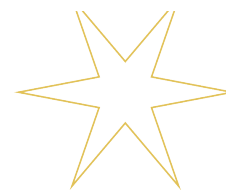
*Los talleres y los grupos de apoyo son cosas distintas y tienen diferencias en su metodología. Les vamos a contar un poco cómo podrían realizar un taller.*



# 4. TALLERES







## *¿Cómo hacer un taller?*

Hay personas que no quieren o no necesitan un grupo de apoyo, puesto que no para todo el mundo es agradable compartir y reflexionar recurrentemente acerca de las situaciones difíciles que han vivido. Para estas personas, puede ser igualmente beneficioso tener una red que las sostenga, favorecer la creación de relaciones por medio del disfrute que apacigüen el sentimiento de soledad y el aislamiento que sufren muchas personas que han sobrevivido a la violencia, como les ocurre muchas veces a las personas LGBTIQ+.

En estos casos, puede ser útil la realización de talleres de diversas temáticas. Pueden ser talleres de temas que se consideren necesarios (por ejemplo: autoreconocimiento, diversidades sexuales, prácticas de cuidado en la sexualidad, arte para sanar...), o múltiples talleres realizados durante un tiempo más extenso.

Para realizar un taller es necesario tener una preparación previa y seguir una serie de pautas, muy similares a las que se necesitan a la hora de preparar la sesión en un grupo de apoyo. La principal diferencia será el objetivo de las sesiones, y probablemente la formación de la persona facilitadora. Mientras que en los grupos de apoyo suele ser necesario que quien facilita venga del mundo de las ciencias sociales o de la salud, en los talleres la posibilidad es más amplia. Esto se debe a la cantidad de actividades diferentes que pueden realizarse en un taller, por ejemplo, se pueden hacer talleres de música, de manillas, de baile, de estrategias de acompañamiento emocional... La idea de los talleres no es debatir tanto como se haría en un grupo de apoyo, sino llevar a cabo dinámicas que puedan facilitar el aprendizaje reflexivo y experiencial, aunque también pueden tener una parte de teoría. Como ven, los talleres pueden ser tan variados como se crea oportuno, pero vamos a dar una serie de pautas que pueden ser comunes, si no a todos, a muchos de ellos. Vamos a exponerlo de manera resumida, por lo que, de necesitar una información más detallada, pueden acudir al apartado anterior sobre Cómo crear un grupo de apoyo.

**1. Preparación.** En conjunto con las personas que recibirán el taller, se decidirá cuál será la temática del mismo, en función de lo que se considere necesario. Es importante conocer las características de la gente que asistirá al taller, para asegurar actividades en las que todo el mundo pueda participar. Por ejemplo, es importante saber si hay personas que no saben leer o escribir, o con alguna discapacidad física, con ansiedad social... Así se podrá escoger una estructura lo más acorde posible. También se deberá tener en cuenta que hay personas que no toleran bien el contacto físico, por lo que habrá que conocer al grupo antes de hacer actividades que conlleven ese contacto.

**2. Escoger las actividades a realizar en función del objetivo.** A la hora de realizar un taller, hay que idear un esquema con la apertura, el cierre, las diferentes actividades que queremos hacer y el tiempo aproximado de duración de las mismas. Hay que ser flexible, puesto que los tiempos que planificamos a menudo varían a la hora de ponerlas en práctica, por lo que siempre es bueno llevar actividades de más, por si acaso. Diferente sería en caso de que el taller se centre en enseñar una sola cosa, por ejemplo, cómo realizar un cuaderno artesanalmente, a lo que se dedicaría todo el tiempo del taller. También se deberá reunir el material necesario y buscar una sala para realizarlo, que se podrá pedir a organizaciones públicas o privadas que puedan prestarnos esos servicios.

**3. Realización del taller.** Para empezar, se realizará una introducción al taller, los temas a tratar y el tipo de dinámicas a realizar (si será un taller teórico, experiencial...). Se compartirán las reglas generales, por ejemplo, no interrumpir, levantar la mano para hablar, usar los celulares sólo en situaciones urgentes... Para esto, podría hacerse al grupo la pregunta ¿Qué necesito de este espacio y de las personas que están aquí para sentirme bien en este encuentro? También, se hará una presentación de los asistentes por medio del juego, y se llevarán a cabo las diferentes dinámicas elegidas. Se promoverá su participación, respetando siempre a las personas que prefieran participar de una manera más pasiva. Se favorecerá la reflexión acerca de diferentes cuestiones que vayan surgiendo a lo largo de las actividades. Como forma de cierre, se hará una reflexión conjunta acerca de lo vivido, que se podrá realizar también por medio del juego, donde todo el mundo se sienta libre de participar o no. Se puede preguntar qué es lo que más les ha gustado del taller y qué es lo que cambiarían, y eso puede ser muy útil para ir mejorando como facilitadores en futuros talleres. En el caso de haber más encuentros, se recordará la próxima fecha y se pedirán voluntarios para algunas tareas si es necesario.



***¡Uff, me emociona mucho conocer todo esto y saber que nosotres mismas podemos construir esos espacios tan poderosos!***

*Nos encanta que puedan verlo así. También sabemos que muchas veces estos espacios pueden ser difíciles de gestionar porque no hay recursos económicos, y por eso queremos compartirles esta alternativa: la de formular sus propios proyectos, porque...*

***¡La autogestión es comunitaria y popular!***



# **5.**

## **FORMULACIÓN DE PROYECTOS**

## ¿Cómo formular proyectos?

En este último capítulo, amigos, abordaremos nociones básicas sobre los proyectos de cooperación internacional, sus ciclos, así como información necesaria para su entendimiento<sup>4</sup>.

Entonces, cuando se habla de formulación de proyectos, se habla de la gestión como un proceso de planeación, ejecución y control de una iniciativa de desarrollo, desde su comienzo hasta su conclusión, con el propósito de alcanzar un objetivo final en un plazo de tiempo definido, con un coste y nivel de calidad determinados, a través de la movilización de recursos técnicos, financieros y humanos.

## ¿Qué son los proyectos?

Los proyectos son la búsqueda de una alternativa viable al planteamiento de un objetivo que está concebido para resolver un problema o necesidad y que requiere de la producción de bienes y servicios. Un proyecto también es definido como el conjunto de acciones interrelacionadas y coordinadas, limitadas en cuanto a tiempo, región, sector, grupos-meta, presupuesto, con el fin de alcanzar un conjunto de objetivos determinados previamente de forma precisa y objetivamente verificables posteriormente.



Uy Machi, pero espere...

¿Eso cómo se haría?

4 Con información tomada de: Agencia Presidencial de Cooperación Internacional. (2021). Herramientas para la formulación de proyectos de cooperación Internacional. <https://www.apccolombia.gov.co/Herramientas-para-la-formulacion-de-proyectos-de-cooperacion-internacional>

Hay algo que se llama **ciclo de proyecto** y se los mostramos aquí:

- **Programación:** Consiste en la selección de prioridades sectoriales, tanto nacionales como de los cooperantes, y la definición inicial de posibles programas y proyectos. Implica analizar si la iniciativa se encuentra dentro de las líneas programáticas definidas por los cooperantes. O sea, si el proyecto que quiero formular sí lo financiaría la institución o la entidad a la que lo voy a presentar porque hace parte de sus áreas de trabajo. Tengan presente que las entidades o cooperantes suelen tener sus propios formatos para presentar las propuestas, y así sabrán qué información deben diseñar.
- **Identificación:** Es la formulación inicial de la idea del programa o proyecto. Abarca el análisis de población beneficiaria, problemas, objetivos y alternativas de solución.
- **Valoración:** Es el proceso de factibilidad del programa o proyecto, que incluye el análisis financiero, de sostenibilidad y de factibilidad social y económica y su articulación con los respectivos planes de desarrollo correspondientes. O sea, si lo que queremos presentar es viable y sostenible.
- **Diseño y formulación:** Consiste en la elaboración de la matriz del programa o proyecto buscando una consistencia lógica entre medios y fines, es decir, si las actividades planteadas permiten cumplir los resultados y si estos resultados contribuyen a lograr el objetivo.
- **Negociación:** Se refiere al proceso de gestión de los programas y proyectos que implica una negociación encaminada hacia su aprobación y financiación, que se concreta en la suscripción de un instrumento de cooperación. Los procesos y procedimientos dependerán de lo acordado con cada cooperante.

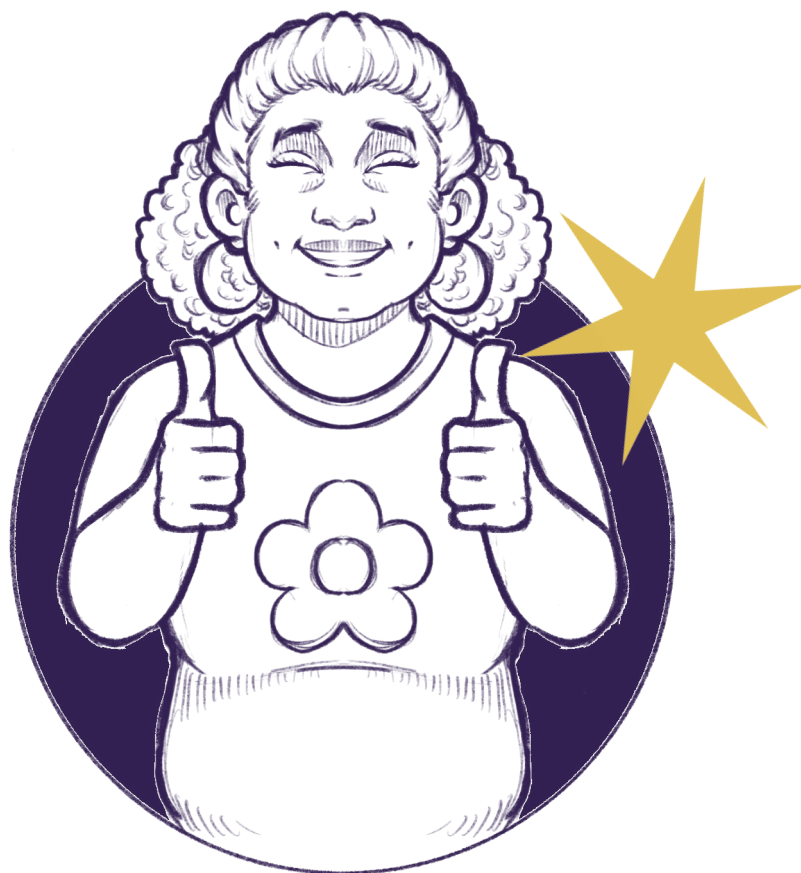
- **Ejecución:** Es la puesta en marcha de las actividades y la correspondiente contratación y financiación requeridas para que se lleven a cabo.
- **Monitoreo y seguimiento:** Es la verificación de que se están cumpliendo los objetivos, a través de los indicadores previamente diseñados para tal fin, o la indicación de si las actividades deben reorientarse.
- **Evaluación:** Consiste en el análisis de los efectos o impactos, eficacia, eficiencia o pertinencia del proyecto, verificación de los logros, lecciones aprendidas, recomendaciones de acciones correctivas y retroalimentación a otros proyectos. Las metodologías de evaluación son definidas por cada cooperante, así como el momento en el cual se lleva a cabo la evaluación y los actores que la realizan. Los resultados de la evaluación pueden ser tenidos en cuenta como lecciones aprendidas para futuros proyectos.

A continuación, les compartimos un esquema con información básica para la formulación de proyectos.

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre del proyecto                                                                   | Nombre que lo identificará.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Entidad líder                                                                         | Nombres y datos de contacto de la institución u organización, dependencia y responsables de la gestión del proyecto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Antecedentes y planteamiento del problema                                             | El problema corresponde a aquella situación concreta que afecta directa o indirectamente el bienestar de una población determinada, que no puede ser resuelta por los propios afectados y que se espera sea resuelta con la ejecución del proyecto. En este apartado se debe incluir una descripción de la situación anterior y actual del problema que se quiere abordar, los actores involucrados, el marco general de la situación y el marco institucional. |
| Justificación                                                                         | Explicar la necesidad y la importancia de este proyecto, en términos de las dificultades que lo originan, tanto para el país y la entidad ejecutora, como para la cooperación internacional.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Relación con los ODS, Planes territoriales de desarrollo, ENCI, y políticas públicas. | Enumerar los objetivos de cada uno de ellos con los que se relacionan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Componentes                                                                           | Bienes o servicios que la organización o colectiva responsable va a poner a disposición de la población que tiene el problema.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Actividades                                                                           | Las necesarias para producir los bienes o servicios y cumplir los objetivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



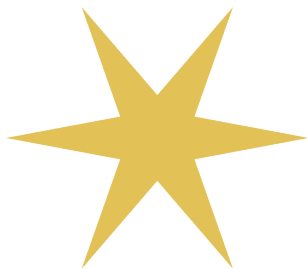
|                               |                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Población objetivo            | Población beneficiaria del proyecto.                                                                                     |
| Cobertura geográfica          | Lugares en los que se desarrollará el proyecto.                                                                          |
| Duración del proyecto         | Tiempo que durará el proyecto.                                                                                           |
| Presupuesto                   | Costo total y por componentes.                                                                                           |
| Sostenibilidad                | Condiciones que permitirán la sostenibilidad de las acciones con posterioridad a la realización del programa o proyecto. |
| Medición durante la ejecución | Cómo se va a medir el logro de los objetivos del proyecto.                                                               |



**Y listo, amigos.**

Esperamos que esta información les ayude muchísimo con sus procesos comunitarios y populares en el abordaje de la salud mental. Deseamos que esta cartilla les deje con muchas ganas de juntarse y resistir colectivamente por el cuidado mutuo.

*¡Nos vemos en la siguiente cartilla!*





Colección: Agentes Comunitarios que transforman su territorio.



Con el apoyo de

