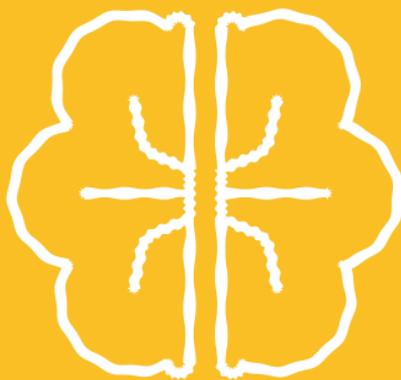


CAJA DE HERRAMIENTAS

para la seguridad comunitaria



COMPONENTE EMOCIONES, MEDIACIÓN DE CONFLICTOS Y SALUD MENTAL



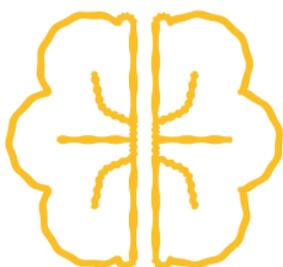
Implementado por

giz Centro de Desarrollo
de Capacidades
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

COMPONENTE EMOCIONES, MEDIACIÓN DE CONFLICTOS Y SALUD MENTAL



COMPONENTE EMOCIONES, MEDIACIÓN DE CONFLICTOS Y SALUD MENTAL



COMPONENTES TEMÁTICOS

¿Cuál es nuestro objetivo en este componente?

Analizaremos el componente emocional de los sujetos en condiciones de vulnerabilidad ante la violencia y exploraremos la dimensión política de las emociones como catalizador de la acción colectiva. Además, comprenderemos que el cuidado de sí y del otro implica preguntarnos por la salud mental, pues las personas que se encuentran en condiciones de vulnerabilidad y ante mayor amenaza de violencia tienen mayor riesgo de sufrir riesgos asociados a la salud mental. En este senti-

do, la seguridad comunitaria significa, también, un cuidado de la salud mental.

¿Qué otros objetivos tenemos?

1. Exploraremos como las emociones se manifiestan en el ámbito de la seguridad comunitaria, a nivel individual y grupal.
2. Abordaremos los riesgos y alertas de la salud mental en contextos de seguridad comunitaria.
3. Desarrollaremos una visión más amplia y compleja del conflicto y sobre la forma de mediar en este.
4. Comprenderemos la importancia de la comunicación efectiva en la resolución de conflictos.

¿Qué preguntas guiarán nuestro aprendizaje?

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Cómo tramitar las emociones ante el miedo y la vulnerabilidad?
- ¿Qué elementos de riesgo hay frente a la salud mental en condiciones de violencia y riesgo?
- ¿Qué es un conflicto?
- ¿Cómo tramitar las emociones ante el conflicto dentro de las organizaciones?

¿Qué materiales necesitamos para las actividades de este componente?

- Papel grande (tamaño cartulina)
- Marcadores de colores
- Cinta adhesiva
- Lápices de colores
- Rueda de las emociones de Plutchik (opcional)

HABLEMOS DE LAS EMOCIONES

En las ciencias sociales y específicamente en la ciencia política se ha priorizado un interés en la macro política o las grandes estructuras de poder, como lo es el Estado, los procesos formales de participación ciudadana, las políticas públicas.

Esta visión reduccionista ha dejado de lado un aspecto fundamental en la vida política: las emociones. Esto, también conocido como micropolítica, remite a temas como los sentimientos, pasiones significados, discursos identitarios y subjetividades en general (Morales, Tabares, Mejía y Agudelo, 2016, pág. 22).

Las emociones, lejos de ser meras reacciones individuales, son fuerzas sociales que moldean nuestras percepciones, influyen en nuestras decisiones y nos impulsan a la acción colectiva. En este sentido, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de la seguridad comunitaria, ya que son ellas las que nos movilizan a enfrentar los desafíos comunes.

Históricamente el feminismo avanzó en estudiar las emociones al cuestionar la separación entre lo público y lo privado y otras dicotomías o duplas: hombre / mujer, masculino / femenino/

espacio público / espacio privado, emocionalidad / racionalidad, etc. (Ramírez, 2015, pág. 163).

Con este componente de la caja de herramientas queremos potenciar la dimensión subjetiva de la política y darle fuerza a las emociones como un elemento crucial de la movilización y de la acción colectiva. Es decir, queremos hablar de emociones como una forma de fortalecer las organizaciones sociales y por esta vía incidir en la seguridad comunitaria.

Integración

Miedo

Empatía

Compasión

Solidaridad

Amor

Vergüenza

Envidia

Sororidad

Tristeza

Alegría

Esperanza

Podríamos definir las emociones como la energía interna que impulsa a la acción (Illouz, 2006, pág. 15) o una manera de ser en la sociedad (Camps, 2011, pág. 30). Hay autores que explican como las personas salen a votar por amor, enfado, esperanza o alegría (Aguilar, 2016, pág. 59) y ampliamente se ha evidenciado como la indignación es una emoción “contagiosa”, enérgica y efervescente, que similar al enojo y el disgusto, aleja al sujeto de la indiferencia y lo moviliza hacia la justicia” (Rodríguez, 2004). En ese sentido podemos afirmar que las emociones contribuyen a configurar formas de sociabilidad entre los sujetos y se constituyen como motores de la acción.

Las emociones contribuyen a configurar formas de sociabilidad. Estas son socialmente aprendidas y, como tal, pueden ser movilizadas y puestas en escena para favorecer el respeto y el pluralismo (Arboleda, 2013, pág. 8). En otras palabras, las emociones políticas sirven para impactar el escenario público. Quisiéramos que te lleves una idea fuerza de este tema y es que las emociones políticas tienen como característica fundamental su impulso a la acción y la movilización.

Las emociones son un componente esencial de la vida política y social. En el contexto de la seguridad comunitaria, las emociones nos conectan con los demás, nos movilizan a la acción y nos permiten

construir un sentido de pertenencia a una comunidad. Al reconocer y comprender el papel de las emociones en la construcción de la seguridad, podemos desarrollar estrategias más efectivas para fomentar la participación ciudadana, resolver conflictos y construir comunidades más resilientes.

Confianza para tejer redes

Construir redes de confianza para generar capacidades colectivas de protección.

El miedo como obstáculo o impulso

El miedo puede paralizarnos o impulsarnos a buscar soluciones colectivas.

La empatía como puente

Comprender y compartir las emociones de los demás para construir relaciones sólidas.

La esperanza como fuerza transformadora

La esperanza como motivación para superar los desafíos y construir un entorno más seguro.

El enojo como empuje para cambio

La ira ante la injusticia puede ser una fuerza poderosa para impulsar cambios positivos.

La comunicación emocional

Expresar expresar emociones de manera constructiva para resolver conflictos

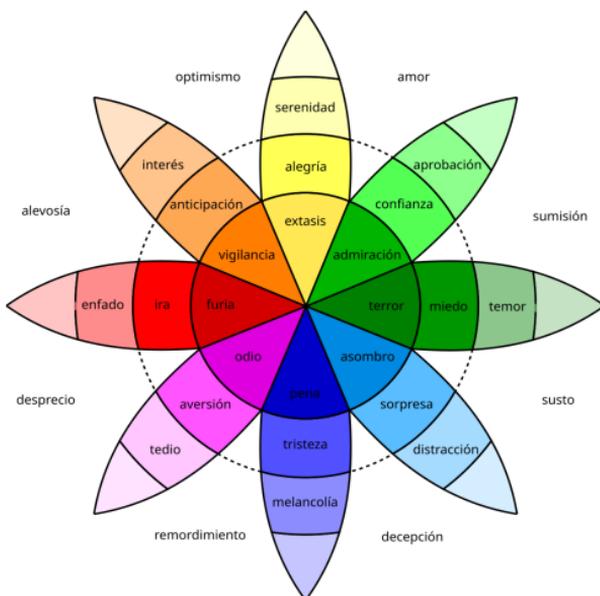


Laboratorio de ideas - Norte de Santander.

LA RUEDA DE LAS EMOCIONES DE PLUTCHIK

Para que sigamos comprendiendo las emociones hemos traído la rueda de las emociones de Plutchik, una herramienta visual que organiza por círculos las emociones, evidenciando sus relaciones y combinaciones. Para este autor hay ocho emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, anticipación, confianza y aversión.

Cada pétalo de la flor evidencia la intensidad de las emociones. Así, en el centro están las emociones más intensas y en la punta de los pétalos las menos intensas.



Estas emociones pueden combinarse para formar unas más complejas. Entre cada pétalo, en la parte externa, verás unas emociones combinadas. Por ejemplo, el optimismo s el resultado del interés y la serenidad.

En el contexto de la seguridad comunitaria, la rueda de Plutchik puede ser una herramienta valiosa para comprender las emociones de las comunidades afectadas por la violencia. Identificar las emociones de un individuo o grupo poblacional permite diseñar, por ejemplo, intervenciones más efectivas para abordar las necesidades emocionales y psicosociales de las personas.

La utilidad de la rueda de las emociones de Plutchik

Diálogo: Conversaciones abiertas para construir cohesión social.

Prevención: La gestión de las raíces emocionales de la violencia permite gestionar conflictos.

Políticas: Promueve programas que fortalezcan habilidades socioemocionales para gestionar causas y efectos de la violencia.

Emprendimiento: Las rueda permite identificar emociones y canalizar en ellas la acción colectiva.

TALLER: MAPA CORPORAL DE EMOCIONES: NAVEGANDO LA RUEDA DE PLUTCHIK

Descripción: Queremos que les participantes exploren su mundo emocional a través de la rueda de emociones de Plutchik. Al representar sus emociones en un mapa individual y luego colectivo, se fomenta la autoconciencia, la expresión emocional y la conexión con los demás.

Objetivos:

1. Individual: Que cada participante identifique y reconozca sus propias emociones básicas y cómo estas se manifiestan en su cuerpo.
2. Grupal: Fomentar la empatía y la comprensión mutua al compartir las experiencias emocionales individuales.

DESARROLLO DEL TALLER

Paso 1: Introducción (10 minutos)

1. **Bienvenida:** Crea un ambiente seguro y acogedor para compartir experiencias.

Paso 2: Presentación de la rueda de Plutchik: Explica la rueda de las emociones.

Paso 3: Identificación de emociones (20 minutos): les participantes deben de escribir las emociones que sienten en hojas de color de acuerdo a la rueda de Plutchik, así:

1. **Las emociones en mi vida diaria:** Utilizando la rueda como referencia, los participantes identifican las emociones que sienten con mayor frecuencia en su vida cotidiana.
2. **Las emociones cuando participo de organizaciones sociales:** Los participantes exploran qué emociones sienten en su ejercicio comunitario.

Paso 4: Plenaria (20 minutos): socialización de los resultados.

1. **Preguntas guía:** ¿Qué emociones son más comunes en el grupo? ¿Hay alguna emoción que sea difícil de expresar? ¿Cómo influyen las emociones en nuestro día a día?

Paso 5: Construcción del mural (15 minutos)

1. Los participantes deben de armar un mural agrupando por colores los papeles y las emociones (en caso de no contar con una pared disponible puede ser en el piso en centro del recinto).

Paso 6: Análisis del mural: Como grupo, se analiza el mural en conjunto. ¿Qué emociones predominan? ¿Qué patrones se observan? ¿Qué mensaje transmite el mural?

CARTOGRAFÍA CORPORAL

Ya hemos visto que las emociones son en definitiva algo que nos lleva a la acción y nos mueve como sujetos colectivos. Pero, no siempre tenemos claro todo lo que sentimos, por eso haremos ejercicio práctico sobre las emociones, el cuerpo y la movilización.

Este taller, basado en la metodología de cartografía corporal, busca fomentar la reflexión y el diálogo sobre las emociones que surgen en el contexto de la seguridad comunitaria. A través de la expresión artística y la exploración individual y grupal, los participantes podrán identificar, comprender y gestionar sus emociones.

Desarrollo del Taller

Paso 1: Introducción: Crea un ambiente de confianza y respeto e introduce los temas de las emociones, la acción colectiva y la seguridad comunitaria. Luego, explica la metodología de cartografía corporal y como está permite explorar temas complejos desde el cuerpo y las vivencias propias.

Paso 2: Dibujo de la silueta (20 minutos):

- 1. Dibujo:** Cada participante dibuja la silueta de un compañere en el papel grande, utilizando todo el espacio disponible.

- **Reflexión:** Invita a los participantes a pensar en las diferentes partes de su cuerpo y cómo se relacionan con sus emociones y experiencias. ¿En dónde siento alegría, rabia, esperanza?

Paso 3: Exploración de las emociones (30 minutos)

1. **Preguntas guía:** ¿Cómo me siento cuando participo de mi organización comunitaria? ¿cómo me siento ante una amenaza o un riesgo a mi seguridad? ¿cómo me siento cuando comparto con mi familia? ¿cómo me siento cuando recibo ayuda de un amigo/a?
2. **Cartografía de las emociones:** Cada participante ubica las emociones en diferentes partes de su silueta, utilizando letras, colores y símbolos para representarlas. Pueden dibujar corazones para la alegría, nubes oscuras para la tristeza, etc.

Paso 4: Plenaria (30 minutos): Los participantes socializan sus siluetas y las emociones que en ellas plasmaron. ¿Qué conclusiones hay? ¿cómo potenciar las emociones positivas allí descritas? ¿hay patrones entre las siluetas que muestran los participantes?

Paso 5: Construcción de un mural (30 minutos)

1. **Colocación de las siluetas:** Se pegan todas las siluetas en una pared o superficie grande, creando un mural colectivo.
2. **Reflexión final:** Invita a los participantes a reflexionar sobre el proceso y los aprendizajes obtenidos.

14 MITOS FRENTE A LA SALUD MENTAL

#	Tema	Mito	Explicación
1	Debilidad	Las personas con problemas y/o enfermedades mentales tienen poca fuerza de voluntad.	Los problemas y/o enfermedades mentales son condiciones médicas que pueden afectar a cualquier persona, independientemente de su fuerza de voluntad. Al igual que las enfermedades físicas, requieren tratamiento y apoyo.
2	Religión	Crear en Dios puede curar cualquier problemas y/o enfermedades mentales.	Si bien la espiritualidad puede ser un factor de apoyo en el proceso de recuperación, no reemplaza el tratamiento profesional.

#	Tema	Mito	Explicación
3	Peligro	Las personas con problemas y/o enfermedades mentales son violentas o peligrosas.	Este es uno de los mitos más persistentes y dañinos. La mayoría de las personas con problemas y/o enfermedades mentales no son más propensas a la violencia. La violencia, cuando ocurre, suele ser resultado de factores múltiples y complejos, y no exclusivamente de la enfermedad mental.
4	Negativismo	Los problemas y/o enfermedades mentales son causados por ser una persona negativa.	Los problemas de salud mental tienen múltiples causas, incluyendo factores biológicos, psicológicos y sociales. No son causados por la elección de la persona o una falta de carácter. Incluso, el exceso de positivismo puede tener el efecto contrario y reprimir emociones.
5	Ser funcional	Las personas con problemas y/o enfermedades mentales no son funcionales.	Muchas personas con problemas de salud mental llevan vidas productivas y satisfactorias. Con tratamiento adecuado y apoyo social, pueden superar los desafíos y alcanzar sus metas.

#	Tema	Mito	Explicación
6	Es algo raro	Los problemas y/o enfermedades mentales son poco comunes.	Los problemas y/o enfermedades mentales son más comunes de lo que se cree. Muchas personas los experimentan en algún momento de sus vidas y no buscan ayuda debido al estigma.
7	Producto de algo químico	Los problemas y/o enfermedades mentales son causados por un desequilibrio químico en el cerebro.	Si bien los desequilibrios químicos pueden estar involucrados en algunos trastornos mentales, no son la única causa. Los factores psicológicos y sociales también desempeñan un papel importante.
8	Sentirse parte	Las personas con problemas y/o enfermedades mentales no encajan.	Las personas con algún problema y/o enfermedades mentales no están “mal” y por eso no encajan. La sociedad tiende a rechazarlas imponiendo un positivismo tóxico y reproduciendo estigmas y estereotipos.
9	Es temporal	Los problemas y/o enfermedades mentales son solo una fase.	Aunque todos enfrentamos momentos de tristeza, los problemas y enfermedades mentales suelen ser condiciones médicas duraderas que impactan la vida y requieren acompañamiento.

#	Tema	Mito	Explicación
10	Debilidad	Las personas con problemas y/o enfermedades mentales son débiles y no pueden enfrentar sus problemas. Hay que echarle ganas.	Aunque una actitud positiva ayuda, los problemas y/o enfermedades mentales no se solucionan “echándole ganas”, sino con tramitar las emociones asertivamente y recibiendo acompañamiento profesional y apoyo social. La fortaleza no es superar desafíos sin ayuda o no tener problemas. Pedir apoyo es un signo de fuerza, no de debilidad.
11	Familia	La salud mental es un problema individual y no afecta a la familia.	Los problemas y/o enfermedades mentales de un miembro de la familia pueden tener un impacto significativo en toda la dinámica familiar. Adicional a dichos efectos, el apoyo familiar es crucial para la recuperación.
12	Contagio	Las personas con problemas y/o enfermedades mentales son contagiosas.	Esta es una creencia errónea y peligrosa. Los problemas y/o enfermedades mentales no son enfermedades infecciosas y no se transmiten de una persona a otra.

#	Tema	Mito	Explicación
13	Generaciones	La salud mental es una moda de las nuevas generaciones.	Los problemas y/o enfermedades mentales pueden afectar a personas de cualquier edad, nivel socioeconómico y educativo. No es una moda de las juventudes, sucede que anteriormente existía una cultura del silencio y de estigmatización a la salud mental y las nuevas generaciones han roto ese silencio.
14	Adicción	Los medicamentos para la salud mental son para gente loca.	Es normal tener algún problema y/o enfermedades mentales, así como las enfermedades físicas estas también requieren tratamiento. Loco es no tramitar o hablar sobre la salud mental.

TALLER: DESMITIFICAR LA SALUD MENTAL Y ROMPER BARRERA

Descripción: Este taller es una opción que puedes utilizar para introducir un espacio seguro para que los participantes reflexionen sobre sus creencias y actitudes hacia la salud mental, identificar y desafiar los estigmas asociados, y fomentar una mayor comprensión y empatía.

Objetivos:

1. **Concientizar:** Aumentar la conciencia sobre los estigmas asociados a la salud mental.
2. **Desmitificar:** Desmontar mitos comunes sobre la salud mental y promover una comprensión más realista y basada en evidencia.
3. **Empatizar:** Fomentar la empatía y la solidaridad hacia las personas que viven con problemas de salud mental.
4. **Empoderar:** Equipar a los participantes con herramientas para desafiar el estigma en sus comunidades.

Desarrollo del Taller:

- **Presentación y dinámica de confianza:**

Introduce sobre la importancia de la salud mental, especialmente en el contexto del trabajo de defensa de derechos humanos.

- Dinámica de presentación en círculo, donde cada participante comparte una palabra que asocia con la salud mental.

¿Qué sabemos sobre la salud mental?

- **Lluvia de ideas:** Se invita a los participantes a compartir sus conocimientos y creencias sobre la salud mental. Se debe consultar por cuáles estigmas conocen sobre la salud mental y se irán escribiendo en papeles y ubicando en un lugar visible.
- **Discusión grupal:** Se promueve una discusión abierta sobre las ideas preconcebidas y los estigmas identificados.

El impacto del estigma:

- **Reflexión grupal:** Analizar las emociones y reacciones generadas por el ejercicio.
- Discusión sobre las consecuencias del estigma para las personas que viven con problemas de salud mental y para la sociedad en general.

Desafiando el estigma:

- Se invita a les participantes a escribir mensajes y positivos para desafiar algún. Ejemplo, estigma: estar mal es para débiles; mensaje corto: está bien estar mal.

Cierre:

- **Reflexión final:** Se invita a los participantes a compartir sus aprendizajes y sentimientos.

LOS IMPACTOS EN NUESTRA SALUD MENTAL

Es necesario hablar de trauma, individual y colectivo. El trauma y su tratamiento solo debe ser diagnosticado por profesionales del área de la salud, pero es necesario normalizar la discusión sobre la relación entre eventos traumáticos y salud mental. La salud mental y la seguridad están estrechamente relacionadas. Las personas con problemas de salud mental pueden ser más vulnerables a experimentar violencia o a ser víctimas de un delito. Hablemos un poco del trauma, de acuerdo a lo explicado por organizaciones como Amnistía Internacional (2020):

El trauma no solo afecta a las personas a nivel individual, sino que también tiene un profundo impacto en las comunidades. Cuando una comunidad experimenta un evento traumático, puede generar un clima de miedo, desconfianza y aislamiento. Esto puede debilitar los lazos sociales, aumentar la violencia y dificultar la recuperación. Además, el trauma intergeneracional puede transmitirse de una generación a otra, perpetuando los ciclos de violencia y sufrimiento. Hablemos un poco de los tipos de trauma.

¿Qué es el trauma?		
Experiencia emocionalmente dolorosa y angustiada.	Resultado de un evento o circunstancias potencialmente dañinas y con efectos versos duraderos	Efectos a largo plazo que afectan mi integridad y salud mental.

¿Qué tipos y características tiene el trauma?

Agudo

Derivado de un evento traumático específico.

Crónico

Es repetitivo en el tiempo.

Racializado /de género

Daño emocional y mental asociado a discriminación por racismo y crímenes de odio.

Complejo

Exposición de la niñez a eventos traumáticos.

Vicario

Relacionado a escuchar y estar expuesto a las experiencias de trauma de otras personas.

Fatiga de compasión

Agotamiento de quien cuida a otras personas por un periodo de tiempo prolongado.

Histórico

Relacionado con experiencias de grupo trágicas o grandes acontecimientos que marcaron su historia y afectan a los individuos.

ACTIVIDAD: HABLEMOS DE SALUD MENTAL Y EMOCIONES

Descripción: Este taller introductorio busca generar un espacio seguro para que los participantes exploren sus emociones, su salud mental y el impacto de sus roles en la vida diaria. A través de la respiración consciente y la visualización guiada, se busca fomentar la reflexión personal sobre el desgaste emocional y las herramientas internas para manejarlo.

Objetivo:

1. Iniciar una conversación interna sobre salud mental y el desgaste emocional.
2. Fomentar la autoexploración y la reflexión sobre el impacto de las emociones en la vida cotidiana.
3. Promover un espacio de relajación y autoconciencia.

Paso a Paso:

Paso 1: Preparación del espacio (5 minutos)

1. **Acción:** Invita a los participantes a que se sienten de la manera más cómoda posible, ya sea en una silla o en el suelo, de acuerdo a lo que prefieran.

1. **Nota:** Asegúrate de que el espacio esté tranquilo y libre de distracciones para facilitar la concentración.

Paso 2: Respiración consciente y reconocimiento corporal (10 minutos)

1. **Acción:** Pide a los participantes que cierren los ojos y se concentren en su respiración. Indícales que inhalen y exhalen de manera pausada.

2. Guía de Visualización:

Comienza con una visualización guiada, dirigiendo su atención desde los pies hasta la cabeza, recorriendo cada parte del cuerpo.

Mientras avanzas en la descripción de cada parte del cuerpo, animalos a que vayan soltando las tensiones acumuladas y relajando los músculos.

Paso 3: Exploración Emocional (10 minutos)

1. **Acción:** Sin abrir los ojos, continúa guiando la respiración y pide a los participantes que se imaginen a sí mismos y sus emociones.

2. Guía de Reflexión:

- Invítalos a visualizar los colores que asocian con sus emociones y a pensar en sus sueños.

- Plantea preguntas para la reflexión interna, como: “¿Quién soy?”, “¿Cómo me describiría?”, “¿Cómo me siento en este momento?”.
- Anímalos a reflexionar sobre el camino que han recorrido, los sueños que han logrado y aquellos que han dejado atrás. Pídeles que recuerden los obstáculos a los que se han enfrentado y cómo los han sorteado. Diles que son valientes, fuertes y que todos son símbolos de resistencia.

Paso 4: Reconocimiento de roles y autopercepción (5 minutos)

- 1. Acción:** Continúa guiando la respiración, esta vez enfocándola en los roles que desempeñan en su vida diaria.
- 2. Guía de Reflexión:**
 - Pide a los participantes que piensen en ellos mismos como madres, padres, esposos, trabajadores, hijos, etc.
 - Invítalos a considerar cómo estos roles afectan su salud mental y emocional.

Paso 5: Cierre del Ejercicio (5 minutos)

- 1. Acción:** Permite unos minutos más de respiración tranquila, guiando suavemente a los participantes hacia la conclusión de la visualización.

2. **Cierre:** Pide a los participantes que, cuando se sientan listos, abran los ojos lentamente y se tomen un momento para estar presentes en el espacio nuevamente.
3. **Reflexión Compartida:** Abre un espacio para que, de manera voluntaria, compartan cómo se sintieron durante el ejercicio y qué reflexiones les surgieron.

Laboratorio de ideas - Norte de Santander.



SALUD MENTAL Y ACTIVISMO

Ser defensor o defensora de derechos humanos es una labor esencial para construir sociedades más justas y equitativas. Sin embargo, esta causa conlleva una carga emocional y psicológica significativa. No solo están expuestos a riesgos físicos, como amenazas y violencia, sino que también lidian con altos niveles de estrés, incertidumbre y precariedad. La constante exposición a situaciones de injusticia, la falta de reconocimiento y las condiciones laborales precarias pueden generar un desgaste emocional y físico considerable, poniendo en riesgo su bienestar general.

La salud mental tiene efectos en distintas dimensiones de nuestras vidas e inciden en las condiciones de vulnerabilidad que tenemos. Atender este tema no sólo nos permite tener herramientas de autocuidado y cuidado del otro, sino disminuir riesgos asociados a la salud mental.

¿Qué es un grupo de apoyo?

Un grupo de apoyo es un espacio seguro y confidencial donde personas que comparten experiencias, preocupaciones o desafíos similares se reúnen para brindar y recibir apoyo emocional, psicológico y práctico. Estos grupos, que pueden ser formales o informales, permiten a los partici-

pantes compartir sus historias, aprender de las experiencias de los demás y desarrollar estrategias para enfrentar sus problemas de manera más efectiva.



Los grupos de apoyo pueden ser de diversos tipos y dependen de quién lo conformen: la familia, la organización social, las amistades del defensor de DDHH, los habitantes de una vereda o los compañeros de trabajo.

¿Por qué realizar un grupo de apoyo?

Realizar un grupo de apoyo permite crear un espacio donde las personas puedan sentirse comprendidas y acompañadas en sus procesos personales y colectivos. En contextos de trabajo comunitario y de defensa de derechos humanos, los grupos de apoyo ofrecen un lugar donde los participantes pueden desahogarse, compartir sus miedos y preocupaciones y recibir retroalimentación positiva de otros que atraviesan situaciones similares. Este tipo de encuentros no solo alivian el estrés y el aislamiento, sino que también fomentan un sentido de pertenencia y solidaridad, elementos clave para la resiliencia y la persistencia en la labor social y organizativa.



Laboratorio de ideas - Meta

PASO A PASO PARA LA REALIZACIÓN DE UN GRUPO DE APOYO

- 1. Definir el propósito del grupo:** Identifica el tema central del grupo de apoyo: manejo del estrés, fortalecimiento emocional o apoyo entre líderes sociales. Los participantes deben comprender el objetivo del grupo.
- 2. Seleccionar facilitador(es):** Designa a una persona o equipo que tenga experiencia en moderar grupos y que pueda garantizar un ambiente seguro, respetuoso y confidencial. Debe ser capaz de guiar las discusiones, manejar conflictos y ofrecer apoyo.
- 3. Establecer normas básicas:** Discute y acuerda con el grupo un conjunto de normas básicas: confidencialidad, respeto, tiempo de intervención, asistencia, etc.
- 4. Planificar la estructura de las reuniones:** Define la frecuencia, duración y formato de las reuniones. Cada sesión debe comenzar con un momento de apertura, seguido de la discusión del tema principal y cerrando con una reflexión o conclusión que permita a los participantes llevarse algo positivo o útil.

5. **Crear un ambiente seguro:** El espacio físico o virtual debe ser acogedor y libre de distracciones-
6. **Fomentar la participación activa:** Motiva a los participantes a compartir sus experiencias y emociones, recordándoles que no están obligados a hacerlo si no se sienten cómodos. Facilita la escucha activa y el apoyo mutuo dentro del grupo.
7. **Evaluar y ajustar:** Después de algunas sesiones, evalúa el progreso del grupo y pide retroalimentación a los participantes. Ajusta la dinámica, frecuencia o temas abordados según las necesidades emergentes del grupo.
8. **Cierre del grupo:** Cuando sea necesario cerrar el grupo, planifica una sesión de clausura donde se reconozcan los logros, se reflexione sobre el proceso y se fortalezcan las redes de apoyo entre los participantes para el futuro.

ACTIVIDAD: TEST DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS Y EMOCIONES.

Descripción: Queremos que les participantes identifiquen los factores de riesgo para su salud mental, tales como el burnout, y reconozcan las señales de alerta temprana.

Objetivos:

1. **Conciencia:** Sensibilizar sobre los riesgos en salud mental e identificar factores de riesgo.
2. **Prevención:** Proporcionar herramientas para identificar factores de riesgo y disminuir vulnerabilidad.
3. **Alertas:** A través del autocuidado identificar alertas y rutas de apoyo.

Desarrollo de la Actividad

1. Presentación:

- Crea un espacio de confianza y confidencialidad.
- Explica la importancia de la salud mental para los defensores de derechos humanos.
- Destacar los riesgos específicos a los que se enfrentan debido a su labor.

2. Aplicación del cuestionario:

- Distribuye el cuestionario a los participantes. Por cada respuesta positiva suma 1 punto.

3. Análisis de resultados:

- 8 puntos en total o 3 en cada categoría es sinónimo de alerta.
- Facilitar un espacio para que los participantes compartan sus respuestas.
- Identificar patrones comunes.

4. Recomendaciones y estrategias:

- Presenta estrategias de autocuidado basadas en los resultados del cuestionario.
- Fomenta la creación de redes de apoyo entre los participantes.

Categoría	Pregunta	Si/No	Puntos
El activismo	¿Sientes que el trabajo comunitario supera tus capacidades?		
	¿Al final de una jornada comunitaria te sientes sin energía?		
	¿Has notado despersonalización o desinterés hacia las personas del colectivo?		
	¿Te cuesta concentrarte en las dinámicas comunitarias?		
	¿Te sientes desesperanzado frente a tu capacidad de incidir en un cambio positivo?		
	¿Te sientes abrumado por las problemáticas que afrontas?		
	¿Has pensado en renunciar al liderazgo?		
	¿Sientes que no recibes el apoyo necesario para afrontar los retos?		
Vida personal	¿Te sientes irritable o impaciente?		
	¿Has experimentado mayores estados de ánimo como tristeza o ansiedad?		
	¿Has descuidado relaciones personales de amistad que antes frecuentabas?		

Categoría	Pregunta	Si/No	Puntos
Vida personal	¿Has experimentado desinterés por actividades de ocio y disfrute que antes te emocionaban?		
	¿Has experimentado cambios en hábitos como el consumo de alcohol u otras sustancias?		
Salud mental y física	¿Has notado despersonalización o desinterés hacia las personas del colectivo?		
	¿Has experimentado mayores casos de dolores de cabeza, problemas intestinales o agotamiento físico?		
	¿Te sientes desesperanzado frente a tu capacidad de incidir en un cambio positivo?		
	¿Has tenido pensamientos de autolesión o suicidio?		
	¿Has sufrido de problemas para dormir?		
Total			

ACTIVIDAD: AROMATERAPIA PARA RECONECTAR EL CUERPO Y LAS EMOCIONES.

Objetivo: Guiar a los participantes para que reconozcan cómo el estrés y el desgaste emocional afectan al cuerpo y brindar herramientas para gestionar esas sensaciones a través de la conexión sensorial, la aromaterapia y ejercicios de relajación.

Desarrollo: Esta actividad combina ejercicios de respiración, una exploración corporal y emocional guiada, y el uso de aceites esenciales para ayudar a los participantes a relajarse y reflexionar sobre su propio estado físico y emocional. Para quienes no cuenten con aceites, se ofrecen alternativas de estimulación sensorial.

Materiales:

- Aceites esenciales.
- Pañuelos o algodón.
- Música suave para acompañar la relajación.
- Alternativas sensoriales: hojas de plantas aromáticas (romero, hierbabuena), infusiones (té de manzanilla, té de menta) café, alcohol o chocolate.
- Espacio cómodo para que los participantes puedan sentarse o recostarse.

1. Introducción (5 minutos):

Explica el propósito de la actividad y de la aromaterapia: ciertas fragancias pueden ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover la relajación.

2. Conexión corporal inicial (10 minutos):

- Pide a los participantes que se sienten cómodamente o se recuesten si es posible.
- Guía una pequeña meditación corporal. Pídeles que cierren los ojos y tomen conciencia de su respiración.
- “Siente el aire entrar por tu nariz y salir lentamente por tu boca. Toma unos segundos para observar cómo se siente tu cuerpo. ¿Dónde sientes tensión? ¿Qué partes de tu cuerpo se sienten pesadas o cansadas?”
- Lleva su atención a diferentes partes del cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, pecho, espalda, piernas) y pídeles que noten cualquier signo de tensión o incomodidad.

3. Aromaterapia y estimulación sensorial (10 minutos):

- Entrega un pequeño recipiente con aceite esencial, un pañuelo con una gota de aceite o de la alternativa aromática usada.

- Pide a los participantes que acerquen lo acerquen a su nariz e inhalen profundamente tres veces, enfocándose en la sensación que les produce el aroma.
- Guíalos diciendo: “Siente cómo el aroma llena tu cuerpo. Observa si este aroma te trae calma, relajación o alguna otra sensación.”

4. Reflexión guiada sobre el cuerpo y las emociones (10 minutos):

- Con los ojos aún cerrados, invita a los participantes a reflexionar sobre las emociones que están sintiendo en ese momento.
- “Ahora que has conectado con tu cuerpo, ¿qué emociones surgen? ¿Sientes cansancio, preocupación, alegría, calma?”
- Relaciona estas sensaciones con el estrés y el desgaste. Explica cómo, a veces, las emociones negativas y el estrés prolongado pueden generar tensión física o malestar en el cuerpo.
- “El cuerpo es un reflejo de nuestras emociones. A veces, cuando estamos estresados o agotados, nuestro cuerpo lo siente primero. Esta tensión que identificamos puede ser una señal de que necesitamos cuidar nuestras emociones.”

5. Respiración y cierre (10 minutos):

- Conduce un ejercicio de respiración profunda:
- “Inhala profundamente por la nariz, sostén la respiración por tres segundos, y exhala lentamente por la boca.”
- Haz varias repeticiones, pidiendo a los participantes que, con cada exhalación, imaginen que liberan el estrés y la tensión acumulada.
- Para finalizar, pide que abran los ojos lentamente y que, si lo desean, compartan cómo se sintieron durante la actividad o alguna reflexión sobre la relación entre su cuerpo y sus emociones.

Aquí tienes algunas frases que puedes usar como guía durante la actividad:

Conexión con el cuerpo:

“Cierra los ojos y comienza a enfocarte en tu respiración. Siente cómo el aire entra suavemente por tu nariz y sale lentamente por tu boca. Deja que tu cuerpo se relaje poco a poco.”

Escaneo corporal:

“Lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. ¿Sientes alguna tensión o incomodidad en alguna parte? Nota esas sensaciones sin juzgarlas, solo obsévalas.”

Aromaterapia o estímulos sensoriales:

“Acercas el aroma a tu nariz y respira profundamente. Siente cómo el olor llena tus pulmones. Observa si el aroma te trae calma, te energiza o te despierta algún recuerdo.”

Reflexión sobre emociones:

“Ahora que has conectado con tu cuerpo, toma un momento para reflexionar. ¿Qué emociones están presentes en este momento? No importa cuáles sean, solo obsévalas sin intentar cambiarlas.”

Relación entre el cuerpo y las emociones:

“Recuerda que nuestro cuerpo es un reflejo de nuestras emociones. Cuando estamos tensos o estresados, nuestro cuerpo lo siente primero. ¿Cómo crees que el estrés o el desgaste emocional ha impactado en tu cuerpo últimamente?”

Cierre y liberación:

“Con cada exhalación, imagina que estás soltando esa tensión, ese estrés acumulado. Permite que tu cuerpo y mente se liberen, poco a poco, con cada respiración profunda.”

BUENAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL DENTRO DEL TRABAJO COMUNITARIO

Incidir en buenas prácticas de salud mental fortalece el autocuidado y el cuidado del otro y en esa medida fortalece al individuo y la organización, considerándose, también, una buena práctica de seguridad comunitaria.

Algunas buenas prácticas de salud mental para la seguridad comunitaria:

- **Fortalecer redes:** En contextos de violencia y vulnerabilidad, las redes de apoyo son un espacio fundamental para la seguridad y la contención emocional, pues brindan a los agentes de cambio a posibilidad de compartir sus experiencias, recibir apoyo y pensar soluciones conjuntas.
- **Evitar complejo de super héroe:** Está bien delegar y no tener responsabilidad de hacerlo todo o solucionarlo todo. Podemos pedir y buscar ayuda, colectivamente es más fácil gestionar los riesgos y las responsabilidades.
- **Pensar en uno mismo:** Cuidar a los demás es importante, pero para hacerlo hay que cuidar de uno mismo.

- **Priorizar el descanso:** El descanso a veces no parece una opción, es importante buscar espacios para recargar energías.
- **Identificar rutas de apoyo psicosocial:** Dependiendo del contexto es posible acceder a rutas de apoyo psicológica para individuos, familias y comunidades, en donde se realizan intervenciones para recuperar y fortalecer herramientas emociones, tejido social y estabilidad de la salud mental.
- **Escucha tu cuerpo:** Es necesario escuchar síntomas y signos de alerta que se manifiestan en el cuerpo y que pueden ser un llamado de atención.
- **Identificar estrategias que han servido para gestionar el estrés:** Analiza que estrategias te han servido en el pasado para manejar el estrés y las emociones derivadas de situaciones de riesgo.
- **Creación de espacios seguros para el diálogo:** En estos espacios los participantes pueden compartir experiencias libremente y buscar apoyo en los compañeros. Estos espacios pueden manifestarse en grupos de apoyo regulares, talleres y encuentros comunitarios, espacios virtuales seguros como chats, videollamadas y foros en líneas y eventos culturales y artísticos

- **Realiza talleres de resiliencia emocional y autocuidado:**
- Formación de promotores de salud mental comunitaria LGBTIQ+: Alguien de la organización debe estar capacitado en el reconocimiento de crisis emocional y riesgo de suicidio, técnicas de escucha activa y apoyo emocional, rutas de atención y derivación a servicios profesionales cuando sea necesario y estrategias de autocuidado.
- **Talleres sobre manejo del estrés, ansiedad y depresión:** La realización regular de estos espacios permite el desarrollo de habilidades para la vida y la incorporación de prácticas de relajación y mindfulness en actividades comunitarias.
- **Articulación con servicios de salud mental profesionales sensibilizados en temas LGBTIQ+.**



Laboratorio de ideas - Norte de Santander.

UN POCO SOBRE LA RESPIRACIÓN

¡Toma el aire profundo y cuenta hasta 5!

Sostén tu respiración y sin expulsar el aire cuenta hasta 10.

Bota el aire lentamente y cuenta hasta 7.

Repite al menos 3 veces.

¿Estás listo para hablar de tu respiración?

¿Deseas convertir este ejercicio de respiración en un proceso de reconocimiento corporal y de las energías?

Agrupar en parejas a los participantes.

Por cada ejercicio de respiración invita a que un compañere siga los siguientes pasos para liberar la energía del otro. Luego lo repetirán cambiando roles.

Cabeza

Coloca las manos suavemente en la frente y atrás de la cabeza.

Hombros

Las manos suavemente se ubican en cada hombro.

Pecho y espalda

Las manos se ubican sobre el pecho y en la espalda.

Manos

Toma ambas manos de tu compañero.

Ten presente que el contacto corporal es una decisión personal, pregunta antes de iniciar el ejercicio quien se siente cómodo con esto y si alguien prefiere pueden hacer el ejercicio sin contacto, manteniendo una distancia de unos centímetros con su compañere, o, incluso, realizar el ejercicio de forma individual.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS SOBRE CASOS DE VIOLENCIA Y RIESGO

¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)? Son un conjunto de estrategias y técnicas diseñadas para brindar apoyo emocional inmediato a personas que han experimentado una situación de crisis o un evento traumático, como desastres naturales, accidentes, violencia o pérdidas graves. Al igual que los primeros auxilios físicos, los PAP no pretenden resolver problemas profundos o de largo plazo, sino estabilizar a la persona afectada, reducir el estrés inicial y facilitar su recuperación emocional a corto plazo, promoviendo un sentido de seguridad, calma y esperanza.

En estas situaciones, los afectados pueden experimentar una serie de reacciones intensas como pánico, confusión, tristeza extrema, enojo, culpa o desesperación. Los primeros auxilios psicológicos están diseñados para responder de manera inmediata y adecuada a este tipo de respuestas emocionales.

Los PAP tienen varios objetivos clave:

- 1. Reducir el impacto emocional inicial:** Ayudan a mitigar la ansiedad, el miedo o la confusión que pueden surgir inmediatamente después de una crisis, reduciendo el nivel de estrés producido tras el impacto traumático.
- 2. Proteger a las personas de reacciones emo-**

cionales más severas: Intervenir de manera temprana puede prevenir el desarrollo de trastornos más serios, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT).

- 3. Promover la calma y el bienestar emocional:** Se busca estabilizar a la persona, ayudándola a sentir que puede manejar la situación a corto plazo.
- 4. Facilitar el acceso a más ayuda:** Los PAP pueden actuar como un puente hacia otros servicios de salud mental o apoyo social si es necesario.
- 5. Potenciar estrategias de afrontamiento:**

Recomendaciones para la aplicación de los primeros auxilios psicológicos

Para aplicar correctamente los PAP, es importante seguir una serie de recomendaciones que aseguren la eficacia de la intervención y protejan tanto al afectado como al que brinda apoyo. Aquí se destacan algunas pautas importantes:

Aunque los PAP suelen ser brindados por personal de la salud mental, en ocasiones necesitamos herramientas para acompañar a una persona en el momento de una crisis con técnicas de apoyo emocional inmediato. Por eso, es crucial que quien apli-

ca los PAP sea empático, respetuoso y no intrusivo, ya que su rol es ofrecer apoyo temporal y facilitar el acceso a ayuda profesional si es necesario.

Limitaciones de los primeros auxilios psicológicos:

Es importante señalar que los PAP no sustituyen una atención psicológica profesional prolongada. Su propósito es ayudar en el momento de la crisis y estabilizar a la persona, pero no abordan las necesidades emocionales a largo plazo ni resuelven los efectos profundos del trauma. En muchos casos, después de recibir los PAP, las personas necesitarán un seguimiento con profesionales de la salud mental para continuar su proceso de recuperación.

Categoría	¿Qué hacer?	¿Que NO hacer?
<p>Crear un ambiente seguro.</p>	<p>Asegurar que la persona afectada se encuentre en un lugar físico y emocionalmente seguro antes de comenzar con la intervención. Esto incluye alejarse del peligro inmediato, proporcionar refugio o espacio si es necesario.</p>	<p>Realizar la intervención en un sitio bulloso, sin confidencialidad o donde el peligro no ha cesado.</p>
<p>Establecer contacto y demostrar presencia</p>	<p>Acercarse de manera respetuosa, sin invadir el espacio personal y hacer saber a la persona que quieres ayudar. La comunicación no verbal es importante: mantener contacto visual, tener una postura relajada y tono calmado.</p>	<p>Gritar y alzar la voz.</p>
<p>No presionar a la persona para hablar</p>	<p>Estar presente de manera atenta y disponible es un paso significativo. Por momentos tu compañía puede ser suficiente. Pregúntale si quiere hablar.</p>	<p>Insistir a la persona en que te cuente como se siente.</p>
<p>Retroalimentación</p>	<p>Utiliza afirmaciones verbales y no verbales mientras la persona realiza su relato.</p>	<p>No guarde silencio ante lo que le cuenta la persona.</p>

Categoría	¿Qué hacer?	¿Que NO hacer?
Escuchar activamente	Permite que la persona exprese lo que está sintiendo, sin intentar inmediatamente ofrecer soluciones o minimizar sus emociones. Evita hacer preguntas invasivas o forzar a la persona a hablar sobre detalles traumáticos del evento si no está lista para hacerlo.	No hagas expresiones que muestran afán como mirar el reloj.
Reconocer y normalizar las emociones	Es importante validar las emociones que la persona está experimentando, haciéndole saber que es normal sentirse así después de una crisis. Usa expresiones como “es normal que te sientas confundido/a o asustado/a en este momento”, “lo que sientes es normal después de lo que has pasado” o “estoy aquí para escuchar”.	No uses frases como “podría haber sido peor”, “no pasó nada”, “estás viva y es lo que cuenta” “Eso no es importante ahora, enfoquémonos en...”

Categoría	¿Qué hacer?	¿Que NO hacer?
Proveer información y apoyo práctico	Una vez que la persona esté estabilizada, puedes ofrecer información clara sobre los próximos pasos y a servicios de salud, contacto con familiares o apoyo. Es importante que sienta que tiene algún control sobre la situación, aunque sea a través de pequeñas acciones.	No debes hacer falsas promesas, ni regañar o culpar a la persona.
Fomentar el sentido de conexión y apoyo	Invita a la persona a conectarse con su red de apoyo (familiares, amigos o comunidad). Sentirse acompañado es esencial para la recuperación emocional. Ayuda a coordinar el contacto con seres queridos o profesionales.	No fomente que la persona se retraiga y aislé.
Rutas de apoyo	Informa sobre rutas y acciones para obtener ayuda, pero no sature a la persona con mucha información. Repítala las veces que sea necesario.	Desincentivar la denuncia o el empoderamiento de la persona.

RECOMENDACIONES PARA DETENER CRISIS EMOCIONAL Y DE LLANTO

- Haz contacto visual con la persona, pregúntale su nombre, puedes decirle que no le escuchas y que estás interesada en ayudarlo, hablándole por su nombre.
- Puedes pedirle a la persona que inhale por la nariz y exhale por la boca tres veces o cuatro veces. Puedes repetir varias veces o pedirle que te siga en tu respiración.
- Para distraer su atención, que se encuentra enfocada solo en la crisis, puedes pedirle que se cambie de posición, si está sentada que se ponga de pie y moverse a un nuevo sitio, o si está de pie invitarle a sentarse en con el pretexto de estar más cómodo, tener más privacidad o escucharle mejor. Si la persona está en un lugar ruidoso o agitado, intenta trasladarla a un espacio más tranquilo donde se sienta más protegida.
- Habla en un tono suave y con pocas palabras. Cuando la persona está en una crisis emocional, es posible que le resulte difícil procesar mucha información. Usa frases cortas, sencillas y tranquilizadoras como “Estoy aquí contigo” o “Respira conmigo”. Evita interrogatorios o comentarios que puedan aumentar su ansiedad.

- Puedes invitarle a tomar agua para fomentar que se calme.
- Anima a reconectar con el presente. El llanto y la crisis emocional pueden hacer que la persona se sienta atrapada en la intensidad de sus emociones. Para ayudarla a reconectar con el presente, puedes usar técnicas de anclaje como:
 1. Pedirle que describa cinco cosas que ve a su alrededor.
 2. Animarla a sentir la textura de un objeto en sus manos o el contacto de sus pies con el suelo.
 3. Guiarla a que escuche los sonidos más cercanos o su propia respiración.
- No minimizar ni apresurar el proceso: Es importante no tratar de detener el llanto de inmediato o restarle importancia a lo que la persona está experimentando. Frases como “No llores” o “No es para tanto” pueden invalidar sus emociones. En cambio, dale tiempo para procesar lo que siente y si el llanto disminuye de forma natural, acompáñala en el proceso de recuperación
- Ofrece apoyo físico si es adecuado: En algunos casos, un toque físico suave, como un abrazo o un toque en el hombro, puede ser reconfortante. Sin embargo, esto debe ha-

cerse solo si sabes que la persona se sentirá cómoda con el contacto. Si no estás seguro, pregunta: “¿Te gustaría un abrazo?” o “¿Te puedo tocar el hombro?”.

Laboratorio de ideas - Meta



La historia de vida en contextos de trabajo comunitario

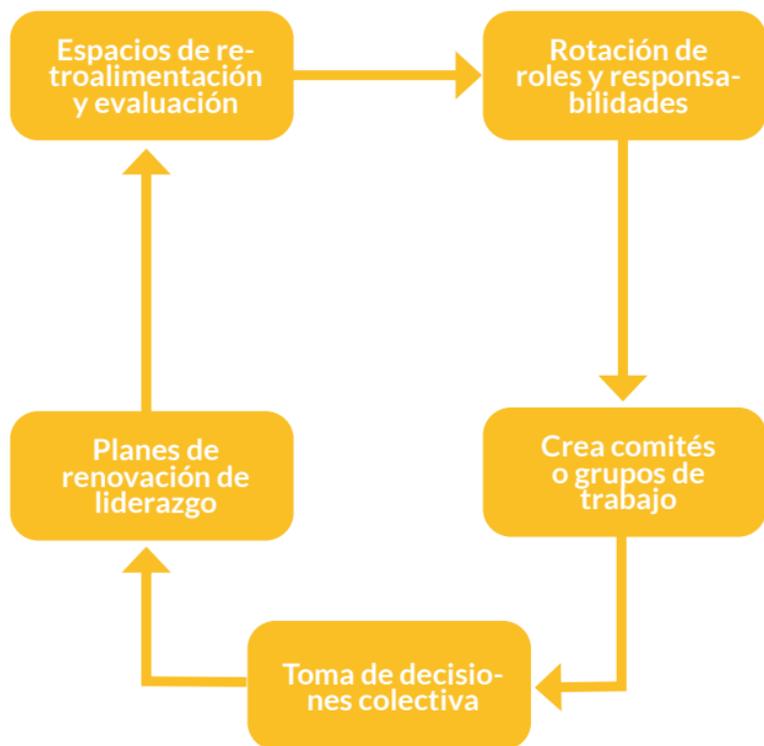
La violencia, en sus múltiples formas, impacta profundamente la construcción de la historia de vida de una persona. Este impacto se manifiesta en la manera en que los individuos recuerdan, interpretan y dan sentido a sus experiencias pasadas. La violencia puede distorsionar la percepción de uno mismo, generar sentimientos de miedo, culpa, o vergüenza, y erosionar la confianza en los demás y en el entorno. Estos efectos no solo marcan episodios específicos de la vida, sino que también pueden alterar la narrativa global que una persona construye sobre quién es y qué ha vivido, condicionando su capacidad para proyectarse hacia el futuro.

A pesar de estos efectos devastadores, la construcción del proyecto de vida puede convertirse en una poderosa acción de resiliencia. Reconocer y dar sentido a las experiencias de violencia en el contexto de una historia de vida es un proceso transformador que permite a las personas reivindicar su identidad y su capacidad de acción. Este proceso implica no solo enfrentar y procesar el dolor del pasado, sino también integrar estas experiencias en una narrativa coherente que permita mirar al futuro con esperanza y propósito. Al construir su historia de vida, los individuos no solo re-

afirman su existencia y su valor, sino que también establecen un puente entre lo que han sido y lo que desean ser.

La metodología de historia de vida, en este sentido, se convierte en una herramienta clave para el fortalecimiento personal y comunitario. Al trazar una línea de tiempo y reflexionar sobre los hitos de su vida, los participantes no solo reconocen los desafíos que han superado, sino que también se apropian de su capacidad para enfrentar futuros obstáculos. Esta actividad no solo permite sanar las heridas del pasado, sino también visualizar un futuro en el que los sueños y aspiraciones personales se convierten en guías para la acción. En última instancia, construir la historia de vida es un acto de resistencia, una afirmación de la capacidad humana para crecer, adaptarse y superar incluso las circunstancias más adversas.

Buenas prácticas de
trabajo organizativo
y comunitario



ACTIVIDAD: EXPLORANDO MI HISTORIA DE VIDA, RAÍCES, RUTA Y DESTINO.

Objetivo: Queremos que los participantes realicen una introspección profunda sobre su vida, reconociendo sus orígenes, los desafíos superados y los objetivos futuros. A través de la línea de tiempo reflexionamos sobre el propósito personal y la conexión entre el pasado, el presente y el futuro.

Presentación:

Explica el objetivo de la actividad y su relevancia para el bienestar emocional.

Crea un ambiente seguro y acogedor para que los participantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias.

Elaboración de la línea de tiempo:

Línea e hitos: Cada participante traza una línea horizontal en el papel para representar el paso del tiempo y marca los eventos más significativos de su vida en la línea de tiempo, desde su nacimiento hasta el presente (puede utilizar imágenes y palabras).

Preguntas guía:

¿Qué obstáculos has superado a lo largo de tu vida? ¿Qué personas han sido importantes en tu camino? ¿Cuáles son tus mayores logros hasta el

momento? ¿Qué valores te han guiado en la vida?
¿Cuáles son tus sueños y aspiraciones para el futuro?

Compartir en grupo:

De manera voluntaria, los participantes pueden compartir algunos aspectos de su línea de tiempo con el grupo.

Reflexión final:

Facilitar una reflexión grupal sobre la importancia de conocer nuestra historia para comprender quiénes somos y hacia dónde nos dirigimos.

Destacar la conexión entre el pasado, el presente y el futuro.

Enfatizar la importancia de la resiliencia y la capacidad de superar los obstáculos.

HABLEMOS DE MEDIACIÓN DE CONFLICTOS

Hasta ahora hemos trabajado el tema de las emociones y su vínculo como movilizador. Pero sabemos que dentro de las organizaciones y en general en el ejercicio del liderazgo se pueden presentar conflictos pues constantemente habrán intereses, objetivos y subjetividades encontradas. Por eso, queremos resaltar algunas herramientas y conceptos que nos traen los mecanismos alternativos de resolución de conflictos para la mediación de los conflictos que puedan surgir.

Estos mecanismos permiten prevenir el escalamiento de la violencia al negociar entre las partes o solucionar un conflicto que ya haya escalado y que tiene el potencial de empeorar. Una de sus principales virtudes es que evita poner en funcionamiento el aparato judicial sino que permite que sean las partes quienes solucionen la controversia. Una buena práctica dentro de las organizaciones es el trámite de las emociones y las conflictividades, por lo cual brindaremos herramientas teórico prácticas frente a la mediación de conflictos.

¿Qué es un conflicto?

En este apartado exploramos el concepto de conflicto, sus componentes y cómo abordarlo de forma constructiva. Buscamos que los participantes comprendan al conflicto como parte natural de

la interacción humana y que puede ser una oportunidad para crecer y fortalecer las relaciones.

Componentes del conflicto:

- **Intereses:** Necesidades, deseos o valores que motivan a las partes involucradas.
- **Posiciones:** Demandas o propuestas concretas que cada parte presenta.
- **Percepciones:** Forma en que cada parte percibe la situación, intereses del otro y causas del conflicto.
- **Emociones:** Sentimientos que experimentan las partes involucradas (miedo, ira, frustración, etc.).
- **Comunicación:** Forma en que las partes se comunican entre sí (clara, ambigua, agresiva, pasiva, etc.).

Clasificación del conflicto:

Categoría	Descripción
Por nivel de interacción	
Bilateral	Dos intereses contrapuestos e identificables
Interpersonal	Conflictos de convivencia
Multilateral	Las partes inmersas en el conflicto son varias, a veces no son identificables pero inciden en la regulación o se ven afectados por el fenómeno.
Familiares o grupales	Afectan de manera similar a los miembros de estas formas asociativas.
Colectivo o comunitario	Grupos amplios o extensos.
Por objetivo del conflicto	
De valores	Basados en diferencias de creencias, principios o valores incompatibles.
De intereses	Relacionados con la competencia por recursos escasos o la búsqueda de objetivos incompatibles.
Estructurales	Originados en desigualdades de poder, recursos u oportunidades.
Por nivel de manifestación	
Latente	Existe una potencial de conflicto presente.
Incipiente	El conflicto comienza a manifestarse a través de incidentes menores.
Manifiesto	El conflicto se expresa de manera abierta y puede involucrar acciones violentas.

ACTIVIDAD: “DESENTRAÑANDO EL CONFLICTO”

Descripción: Buscamos que los participantes identifiquen sus propias concepciones sobre el conflicto y reconozcan su potencial para generar cambios positivos. Con una dinámica grupal explorarán diferentes dimensiones del conflicto y reflexionarán sobre su papel en la construcción de relaciones y comunidades.

Objetivo:

- Promover una comprensión más profunda del concepto de conflicto.
- Identificar las creencias y actitudes de los participantes hacia el conflicto.
- Mostrar que el conflicto puede ser una oportunidad para el crecimiento y la transformación.

Desarrollo:

1. **Tormenta de ideas:** Invita a los participantes a compartir sus ideas sobre qué es un conflicto, utilizando palabras o frases. Estas ideas se escriben en una pizarra o en hojas de papel grandes.
2. **Clasificación de ideas:** Agrupan las ideas en categorías, como causas del conflicto, consecuencias, emociones asociadas, etc.

- 3. Discusión:** Promueve una discusión en grupo sobre las diferentes categorías, explorando las similitudes y diferencias entre las percepciones de los participantes.
- 4. El conflicto como oportunidad:** Introduce la idea de que el conflicto puede ser una oportunidad para aprender, crecer y fortalecer las relaciones. Se presentan ejemplos de cómo los conflictos han llevado a cambios positivos en la sociedad.
- 5. La pelota de los acuerdos:** Pasa una pelota entre los participantes y cada uno menciona un acuerdo o forma de negociación que haya realizado en su experiencia comunitaria para gestionar un conflicto.

Cierre: Enfatizamos que el conflicto es una parte inevitable de la vida y que puede ser una fuerza poderosa para el cambio. Se invita a los participantes a adoptar una perspectiva más constructiva hacia el conflicto y a buscar oportunidades para resolverlo de manera pacífica.

¿Cómo resolver el conflicto?

Hay dos tipos de mecanismos alternativos de resolución de conflictos:

- **Autocompositivos:** Las partes toman las decisiones autónomamente y el tercero interviene solo para lograr que lleguen al acuerdo.

- Hetero-compositivos: El tercero es quien decide el acuerdo para mediar el conflicto.

Tipos de mecanismos alternativos de resolución de conflictos.

	Definición	Auto	Hetero
Conciliación	Se realiza ante autoridades judiciales, administrativas y Centros de Conciliación autorizado. El conciliador puede proponer soluciones pero son las partes las que llegan a un acuerdo.	X	
Mediación	Un tercero de la comunidad ayuda a resolver el conflicto, propone soluciones y son las partes quienes deciden.	X	
Arreglo directo	Las partes toman la decisión para dirimir un conflicto, no requiere mediación y se hace a través de un contrato de transacción.	X	
Arbitraje	La decisión la toma un tribunal de arbitraje.		X
Juez de paz	Es un juez que administra justicia comunitaria en algunas comunidades y para pequeñas causas.		X
Juez	Es la justicia ordinaria.		
Amigable composición	Las partes delegan en un tercero la decisión y tiene fuerza vinculante.		X

Queremos que tengas un panorama general sobre los mecanismos alternativos de resolución de conflictos, sin embargo vamos a enfocarnos en desarrollar la mediación comunitaria.

¿Qué es la mediación comunitaria?

Este es un proceso, voluntario, mediante el cual un tercero, llamado mediador, a través del diálogo tramita diferencias y conflictos existentes. Reconoce la posibilidad de solucionar un conflicto desde adentro de la comunidad (USAID, 2020).



¿Cómo sirve la mediación comunitaria para solucionar conflictos dentro de las organizaciones sociales?

La mediación es una herramienta invaluable para resolver conflictos dentro de las organizaciones sociales, ya que:

- **Fomenta el diálogo:** La mediación crea un espacio seguro para que las partes expresen sus puntos de vista y necesidades.
- **Previene la escalada del conflicto:** Al abordar los conflictos de manera temprana y constructiva, la mediación evita que se agraven y escalen.
- **Fortalece las relaciones:** Al encontrar soluciones mutuamente satisfactorias, la mediación ayuda a fortalecer las relaciones entre las partes y a reconstruir la confianza.
- **Promueve la participación:** La mediación involucra a todas las partes en la búsqueda de una solución, lo que aumenta el sentido de pertenencia y compromiso.
- **Construye una cultura de paz:** Al enseñar habilidades de comunicación y resolución de conflictos, la mediación contribuye a crear una cultura de paz dentro de la organización social.

Beneficios de la mediación en la comunidad:

- **Mejora la convivencia:** La mediación contribuye a crear un ambiente más pacífico y

colaborativo en la comunidad.

- **Reduce la violencia:** Al ofrecer una alternativa a la violencia, la mediación ayuda a prevenir conflictos y reducir la inseguridad.
- **Fortalece el tejido social:** La mediación promueve la cohesión social y el desarrollo de comunidades más justas y equitativas.

En resumen, la mediación es una herramienta poderosa para construir comunidades más seguras y saludables. Al fomentar el diálogo, la comprensión y la colaboración, la mediación contribuye a la resolución pacífica de conflictos y a la creación de un futuro más promisorio para todos.

¿Cuál es el perfil de un buen mediador?

Cualquier miembro de la comunidad puede mediar en un conflicto, el objetivo es lograr un acuerdo que permita solucionar conflictos a través del diálogo. Debe ser reconocido por ambas partes

El mediador debe hacer énfasis en la posibilidad de transformar reacciones violentas y conflictos en convivencia y reconstrucción del tejido social.

Por eso, debe ser una persona que pueda liderar la conversación, escuchar las necesidades de cada parte y ayudar a lograr un acuerdo.

¿Qué tipos de conflicto pueden ser resueltos a través de la mediación?

No es sujeto de mediación comunitaria negocios ilícitos, pago de impuestos, asuntos constitucionales, delitos, violaciones de derechos humanos y violencia intrafamiliar. En cambio, sí es sujeto de mediación:

- **Conflictos comunitarios:** uso del espacio público, ruido, manejo inadecuado de mascotas, linderos, servidumbres, humedad, filtraciones, invasiones de semovientes, chismes, tenencia de animales domésticos.
- **Convivencia familiar:** asuntos verbales y acciones físicas de menor impacto que no constituyen lesiones.
- **Dinero:** pago de deudas, desacuerdos con herencias, rompimiento de acuerdos por préstamos de dinero, fianzas y no pago de intereses por deudas informales.
- **Conflictos vecinales y comunitarios:** Peleas por ruidos que perturban la tranquilidad, por manejo inadecuado de las mascotas, problemas de linderos o servidumbres, filtraciones y humedades que afectan las viviendas de los vecinos, invasiones de semovientes o derivados de la tenencia de animales domésticos, chismes, entre otros.

¿CÓMO HACER UN PROCESO DE MEDIACIÓN COMUNITARIA?

- Evaluar el caso y decidir si puede ser sujeto de mediación. Recuerda que esta no aplica para violaciones de Derechos Humanos, delitos o violencia intrafamiliar.
- Validar si todas las partes están dispuestas a mediar.
- Preparar el espacio para el encuentro. Debe contar con sillas, mesa y papel.
- Si conoces el caso previamente, prepara preguntas y opciones de arreglo.

- **Saludo:** bienvenida, las partes y el mediador se presentan, explicación de forma de trabajo y agradecimiento por participar del ejercicio voluntario de mediar.

- **Reglas:** establecer compromisos para el diálogo como escucha, tiempo, no interrumpir, no agredir ni ofender, conversación es confidencial.

- **Diálogo:** permitir que las partes expongan sus versiones del conflicto; si hay una parte citante y no una solicitud conjunta de mediar, es necesario que el citante exponga primero la situación pues el citado requiere una explicación de por qué es citado a dicho espacio.

- **Definición del conflicto:** el mediador resume las posiciones, desacuerdos y las ordena en importancia. Sirve para proponer soluciones a cada desacuerdo o algunos.

- **Pre-acuerdo:** escuchar opciones de arreglo y proponer ajustes o puntos medios. Es posible realizar sesiones de reunión privadas con cada una de las partes para impulsarlas a llegar a un acuerdo.

- **Acuerdo:** establecer acuerdo y responsabilidades. Puede haber un acuerdo parcial o total sobre el conflicto. Debe ser acordado por las partes y puede ser propuesto por el mediador.

- **Registro:** consignar acuerdo en un acta. Celebrar la mediación y la solución dialogada.

-
- Guardar copias de los acuerdos y compromisos.
 - Evaluar encuentro.

¿Cómo redactar el documento de acuerdo de la mediación?

No hay un esquema formal que deba ser implementado. Esta es solo una sugerencia para facilitar que exista una memoria del proceso (Corporación Andando en Paz, 2008).

Encabezado: debe contener el lugar, fecha y hora del acuerdo, el nombre de las partes, la identificación del mediador y una descripción muy corta del objeto a acordar (ej.: mediación por conflicto comercial, veredal, etc.).

Antecedentes: el documento debe ser sencillo y corto, exponer las circunstancias de modo, tiempo y lugar del conflicto, las actuaciones de las partes y l posiciones de las partes. Las partes pueden solicitar omitir algún detalle por respeto a su intimidad.

Conflicto: en este apartado se describe el motivo del conflicto.

Acuerdo: es la parte más importante del documento, no debe establecer responsables sobre el conflicto, sino compromisos claros y detallados para cada una de las partes frente al problema planteado. No deben haber acciones cuyo cumplimiento no dependa de las partes.

Expresar que el acuerdo es voluntario y que las partes tienen plena consciencia de lo acordado.

El acta será suscrita por las partes y por el mediador, quien guardará copia de esta.

¿Te interesa conocer más sobre la mediación?

Con este código QR puedes conocer un vídeo resumen de la mediación comunitaria hecha por el Ministerio de Justicia.



TALLER: MEDIANDO CONFLICTOS: UNA EXPERIENCIA TEATRAL

Descripción:

Este taller busca experimentar de primera mano el proceso de mediación en un entorno simulado. A través de dinámicas grupales y juego de roles los participantes se sumergirán en diferentes situaciones conflictivas, adoptando roles específicos y poniendo en práctica las habilidades de comunicación, negociación y mediación. El objetivo es desarrollar una comprensión profunda de los intereses, emociones y dinámicas que subyacen a los conflictos, así como fortalecer las competencias necesarias para facilitar la resolución pacífica de disputas.

Objetivos:

- Desarrollar una comprensión teórica y práctica de los principios y técnicas de la mediación.
- Fomentar la empatía y la capacidad de ponerse en el lugar de los demás.
- Mejorar las habilidades de comunicación, negociación y resolución de conflictos.
- Identificar los intereses subyacentes en los conflictos y buscar soluciones mutuamente beneficiosas.

- Desarrollar la capacidad de mediar en situaciones conflictivas dentro de la comunidad.

Desarrollo del Taller:

1. Introducción (30 minutos):

- Presentación del taller y sus objetivos.
- Breve explicación de los conceptos básicos de la mediación.
- División de los participantes en grupos de 4-5 personas.

2. Creación de Escenarios (30 minutos):

- Cada grupo recibirá una situación conflictiva común en el contexto comunitario (ej.: conflicto por el uso de un espacio público, desacuerdo sobre un proyecto comunitario, etc.).
- Los grupos asignarán roles a cada miembro (ej.: presidente de la junta de acción comunal, representante de la alcaldía, líder comunitario, etc.).
- Los participantes deberán definir los intereses, objetivos y posiciones de cada personaje.

3. Simulación de la mediación (60 minutos):

- Un miembro de cada grupo será designado como mediador.
- Los demás participantes interpretarán sus roles y presentarán sus posiciones y demandas.

- El mediador guiará la conversación, facilitando la comunicación entre las partes y buscando puntos en común.
- Se observarán los siguientes aspectos:
 - ¿Cómo se expresan los intereses y necesidades de cada parte?
 - ¿Cómo se manejan las emociones?
 - ¿Qué estrategias de negociación se utilizan?
 - ¿Se llega a un acuerdo mutuamente satisfactorio?

4. Reflexión y Análisis (30 minutos):

- Los grupos compartirán sus experiencias y reflexiones sobre la actividad.
- Se discutirán los siguientes aspectos:
 - Dificultades encontradas en el proceso de mediación.
 - Estrategias efectivas para facilitar la comunicación y la resolución de conflictos.
 - El papel del mediador en la gestión de las emociones y la búsqueda de soluciones.
 - La importancia de los intereses subyacentes en la resolución de conflictos.

Desescaladores de conflictos

Una buena práctica para desescalar los conflictos es a reducción de la tensión de forma verbal mediante la comunicación y el posicionamiento físico (Vision Change, 2023). Esta es una herramienta para que en situaciones potencialmente peligrosas o amenazantes se pueda evitar un daño mayor. Aquí algunos consejos:

Prevenir

Anticipa a partir de tu experiencia y conocimiento de antecedentes si hay indicadores de un potencial conflicto.

Escucha

Utiliza tu cuerpo y expresión facial para evidenciar que estás escuchando a las personas en conflicto. Incluso puede decirlo.

Empatizar

Reconoce las emociones del otro para reducir la tensión utilizando frases como: te entiendo, tienes razón, comprendo que sea difícil.

Evade

Si eres víctima de un ataque o alguien más lo es, puede que la mejor opción sea escapar y evadir el conflicto.

Ayuda

Si identificas acoso puedes ayudarla con frases como: que bueno verte, en voz baja decirle que le vas a ayudar, y movilizarlo a otro sitio.

Distracción

En ocasiones puedes hacer notar que estás cerca al conflicto para disuadir que escale, como prender luces o hacer ruidos.

Pide ayuda

Reunir personas puede ayudar, exclama que algo está pasando y que la gente vaya hacia el sitio.

Pide ayuda

Reunir personas puede ayudar, exclama que algo está pasando y que la gente vaya hacia el sitio.

Da opciones

En ocasiones la mejor opción es dar opciones, ej: o dejas de gritar o debes retirarte del espacio.

Tu voz

Utiliza un tono de voz suave pero firme.

Tu cuerpo

Ten los brazos abiertos, las manos visibles y has movimientos lentos para reducir la tensión



Caribe
afirmativo