



Asociación para el Desarrollo
Integral de Personas Violadas A.C.

SEDESOL
SECRETARÍA DE
DESARROLLO SOCIAL



Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social

Estrategias básicas para la prevención comunitaria de la violencia de género



primeros auxilios para la reconstrucción del tejido social desde la intervención en crisis y la contención emocional

PROGRAMA DE APOYO A LAS INSTANCIAS DE MUJERES EN LAS ENTIDADES FEDERATIVAS, PARA IMPLEMENTAR
Y EJECUTAR PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES - PAIMEF



Elaboró:
ADIVAC, Asociación Para El Desarrollo Integral de Personas Violadas, A. C.¹
Salvador Díaz Mirón 140, Col. Sta. Ma. La Ribera, Del. Cuauhtémoc,
México, 06100, D.F.

www.adivac.org / adivac@adivac.org

1. ADIVAC – Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C., se funda en 1990, para dar respuesta a cantidad de personas violadas que necesitan atención médica, legal y psicológica especializada; así mismo conforma modelos de atención individual, grupal y comunitaria; modelos de prevención de la violencia de género para población infantil, adolescente, adulta y del ámbito comunitario. Desde el año 2000, promueve el único Diplomado de Prevención y Tratamiento de la Violencia de Género, con énfasis en violencia sexual; además, realiza investigación en diversos rubros, como acceso a la justicia, observatorio ciudadano de violencia de género y Armonización Legislativa de los Derechos Fundamentales de las Mujeres, entre otras actividades. En el año 2008 obtiene el 2º lugar de los Premios UNICEF, en la modalidad de Mejores Prácticas desde Sociedad Civil Organizada en atención a niñas y niños; en marzo de 2013, es galardonada por la CDHDF con el Premio Hermila Galindo, por sus buenas prácticas en derechos humanos desde sociedad civil organizada; tiene 21 años consolidando su trabajo de alta especialidad en la atención, prevención, capacitación, investigación e incidencia en política pública en el tema de la violencia de género y sexual.



primeros auxilios para la reconstrucción del tejido social desde la intervención en crisis y la contención emocional

LAURA MARTÍNEZ RODRÍGUEZ²
DAVID ALFONSO LÓPEZ ISLAS³

2. Psicóloga, egresada de la Facultad de Psicología de la UNAM, Generación 79-83. Especialista en Estudios de la Mujer, por el PIEM - Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer del Colegio de México, 1ª Generación (1990). Especialista en Terapia de Reencuentro, en Valencia, España. (2004/2006). Máster: "Género y Derecho", por la Universidad de Barcelona, España (2005). Presidenta de la 1ª OSC que trabajó violencia sexual en México: CAMVAC - Centro de Apoyo para Mujeres Violadas, A.C. (1983/1989). Fundadora y Directora de ADIVAC (1990/2013). Psicoterapeuta Clínica. Responsable de programas académicos para capacitar y prevenir la violencia sexual. Capacitadora de diversas instituciones gubernamentales y privadas. Autora de los Modelos de Atención de ADIVAC y de los Modelos de Capacitación. Dictaminadora de proyectos de los Institutos de las Mujeres del PAIMEF y Coinversión Social de INDESOL. Integrante del Consejo por los Derechos de la Infancia, REDIM. Consultora de la ONU en temas de violencia de género y contra las mujeres. Representante de México ante la OEA, como experta en el tema de violencia contra las mujeres, para el Seguimiento del Mecanismo de la Convención para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres; Convención de "Belém do Pará".

3. Realizó estudios de Psicología en el Campus Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México. Especialista en temas de género y en el abordaje de la violencia sexual, cuenta con la formación en Terapia Breve y Equipos Reflexivos. Recibió instrucción como educador sexual por la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México y cuenta con el entrenamiento en Process Work por la Asociación de Process Work en México. Se ha presentado en diversos espacios de radio y televisión brindando asesoría especializada en temas de prevención y atención a la violencia, ha realizado actividades de docencia e impartido capacitación en universidades, organizaciones civiles, instancias de gobierno e instituciones privadas a lo largo de toda la República Mexicana. Colaboró en el Consejo Delegacional para la Asistencia y Prevención de la Violencia Familiar de la Delegación Miguel Hidalgo, ha participado como revisor de proyectos sociales en el área de género y violencia para el Instituto Nacional de Desarrollo Social INDESOL, para la Dirección de Igualdad y Diversidad Social y el Sistema DIF D.F. Es cofundador del Centro de Asesoría y Atención Profesional Psicológica CAAPPSY, actualmente terapeuta y coordinador del área de Prevención Comunitaria en la Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas (ADIVAC), siendo responsable del Proyecto "Escuela de Promotoras-es Comunitarios de la No Violencia".

Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social



Asociación para el Desarrollo
Integral de Personas Violadas A.C.

ADIVAC - LA ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE PERSONAS VIOLADAS, A.C., realiza desde hace trece años, corresponsablemente con ciudadanas/os, organizaciones civiles e instancias gubernamentales, proyectos comunitarios de prevención de la violencia de género y promoción de los derechos humanos, en el marco de iniciativas políticas de reconstrucción social con poblaciones traumatizadas por la violencia social y de género.

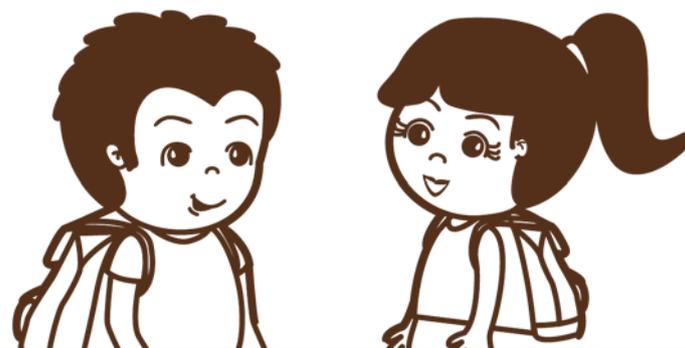
Como resultado de estas prácticas sociopedagógicas y comunitarias, ADIVAC elaboró en el año 2003 la **CARPETA METODOLÓGICA: PROMOTORES COMUNITARIOS DE LA NO-VIOLENCIA©**, de la cual surge la presente **COLECCIÓN: ESTRATEGIAS BÁSICAS PARA LA PREVENCIÓN COMUNITARIA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO**, conformada por tres cuadernillos denominados: **CUADERNILLO METODOLÓGICO I. EDUCACIÓN PARA LA PAZ Y PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS. CUADERNILLO METODOLÓGICO II. PRIMEROS AUXILIOS PARA LA RECONSTRUCCIÓN DEL TEJIDO SOCIAL DESDE LA INTERVENCIÓN EN CRISIS Y LA CONTENCIÓN EMOCIONAL. CUADERNILLO METODOLÓGICO III. EL ABC PARA LA INTERVENCIÓN EN CRISIS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.**

Esta colección abreviada, se realizó a solicitud del PROGRAMA DE APOYO A LAS INSTANCIAS DE MUJERES EN LAS ENTIDADES FEDERATIVAS, PARA IMPLEMENTAR Y EJECUTAR PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES - PAIMEF del Instituto de Desarrollo Social INDESOL, los Cuadernillos están editados por separado, para un manejo práctico y fluido al aplicar la metodología propuesta.



índice

Introducción	9
Marco de la reconstrucción comunitaria	10
(La huella de la violencia social)	
1. La reconstrucción del tejido comunitario	12
2. La intervención en crisis desde el modelo 3R	13
3. Un modelo basado en las competencias sociales	14
4. La metodología socio-afectiva	15
5. La aproximación comunitaria desde la psicología orientada a procesos (process work)	16
Niveles para el desarrollo grupal en la intervención comunitaria	
6. Herramientas de apoyo para el manejo con grupos	17
Para el manejo de contenidos para el trabajo con emociones para favorecer un ambiente seguro	
7. Acerca de la replicabilidad	19
8. Propuesta metodológica	19
Objetivo, duración y cronograma general	
Técnicas pedagógicas	
Manejo de emociones	
Análisis de conflictos	
Procesos de comunicación	
Bibliografía	30



Con este trabajo queremos llamar la atención sobre un desastre social, cotidiano y silencioso, pero tan letal y dañino como cualquier desastre natural o extraordinario, llámese huracán, terremoto, crisis humanitaria y/o guerra civil: la violencia de género, la cual representa un problema de carácter mundial que no ha recibido la importancia y el trato adecuado en materia de políticas sociales en México; esta aseveración la constatamos día con día, cuando miles de mujeres, niños, niñas y adolescentes siguen padeciendo algún tipo de violencia, ya sea como testigos, víctimas, o perpetradores de ésta.

En la Ciudad de México, la inseguridad pública en su vertiente de crimen organizado, ha suscitado una enorme preocupación por parte de la opinión pública, volviéndose un problema recurrente en el discurso político. Caso contrario lo es la violencia familiar, sexual y de género, que, siendo un problema generalizado, no ha tenido el trato debido –ni en la opinión pública ni en las plataformas políticas- como el del crimen organizado, siendo que el fenómeno de la violencia de género no sólo representa un problema de seguridad ciudadana, sino de salud pública y procuración de justicia.

En este orden de ideas, desarrollar un modelo que atienda la problemática desde la propia población ha sido un rubro que ADIVAC se ha planteado en su práctica cotidiana desde sus orígenes, por ello la publicación **CARPETA METODOLÓGICA: PROMOTORES COMUNITARIOS DE LA NO-VIOLENCIA®**, de la que surge la **COLECCIÓN BÁSICA DE ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN COMUNITARIA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO**, que en su Primer Cuadernillo recapitula las bases para iniciar el trabajo en la comunidad a partir de

diversas técnicas para generar confianza e identificar que la Educación para la paz y la promoción de los derechos humanos llevados en la comunidad nos ayudan a sembrar las bases para la no violencia. También aborda el concepto de Promotora y Promotor Comunitario de la educación para la Paz y siembra las bases de trabajo para los tres tipos de intervención comunitaria planteados en la Colección. El Segundo Cuadernillo rescata las bases de los primeros auxilios psicosociales, que se fueron adquiriendo en el Cuadernillo I, para concretar las estrategias de la reconstrucción del tejido social desde la intervención en crisis y la contención emocional. Por último, el Cuadernillo III brinda las herramientas básicas para la intervención en crisis en los temas de la violencia de género en sus modalidades de violencia familiar, sexual y masculina.

En resumen, el material contenido en los Cuadernillos contribuye en la formación de promotoras/es comunitarios, con metodologías para la acción en la prevención comunitaria; la promotora y/o el promotor de la educación para la Paz podrá adecuar los contenidos del cuadernillo dimensionando su intervención, de acuerdo al ritmo y dinámica de la propia comunidad, sin olvidar que las técnicas y ejercicios psicopedagógicos están orientados a la acción transformadora.

Esta Colección es un material auxiliar para la acción en la prevención de violencias de género; la intervención de la figura de Promotora y/o Promotor comunitario de la educación para la Paz no se agota en una técnica o con un Cuadernillo para transformar las violencias comunitarias de género, es necesario seguir adquiriendo saberes y prácticas, el trabajo no termina aquí, es apenas un primer paso para la transformación comunitaria de las violencias de género.



el presente cuadernillo forma parte del paquete metodológico de estrategias, denominado “Prevención Comunitaria de la Violencia de Género”, estructurado en tres niveles: “Educación para la Paz y Promoción de los Derechos Humanos”, “Manejo de Emociones y Transformación Creativa de Conflictos”, y “Primeros Auxilios para la Reconstrucción del Tejido Social desde la Intervención en Crisis y la Contención Emocional”, elaborado por ADIVAC – Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A. C., y apoyado para su publicación por el Programa de Coinversión Social del año 2003 del Gobierno del Distrito Federal.

Cada documento es un material auxiliar diseñado para operar acciones de prevención comunitaria respecto a la violencia de género, tratando así de dar respuesta a las necesidades e inquietudes de educadoras/es, promotoras/es, activistas sociales y personas que han vivido algún tipo de violencia social y de género, que desean efectuar una labor comunitaria.

La intervención comunitaria demanda la adecuación y creatividad por parte de la y el promotor comunitario, en la aplicación de estos contenidos y estrategias metodológicas, ya que cada comunidad tiene su ritmo y dinámica, las cuales deben dimensionarse en tiempo y espacio y así orientar la acción transformadora.

El Cuadernillo: Primeros Auxilios para la Reconstrucción del Tejido Social desde la Intervención en Crisis y la Contención Emocional, armoniza diversos modelos para la mediación comunitaria, vinculando dichas perspectivas con el enfoque de género en un proceso metodológico para la contención de emociones y la intervención en crisis de poblaciones impactadas por la violencia social.

Expresamos nuestro agradecimiento y respeto a Paco Cascón (1995), de quien tomamos algunos de los juegos y técnicas que se incluyen en el cuerpo del presente Cuadernillo; y a Amy y Arny Mindell (1990), de quienes contamos con el referente metodológico del Process Work, ya que sus propuestas han sido fundamentales en el marco de nuestra experiencia de reconstrucción comunitaria con el enfoque de género.



Marco de la Reconstrucción Comunitaria (La Huella de la Violencia Social)

La violencia social produce agravios a la dignidad de personas y comunidades y causa graves repercusiones en la salud general de las mismas, estos perjuicios se reflejan también en la vida colectiva y dan como resultado la "normalización" de diversas violaciones a los derechos humanos.

Ahora bien, en materia de la violencia de género, el panorama es igualmente delicado, pues ésta es considerada un problema internacional de salud pública y de transgresión a los derechos humanos, ya que por el trauma psicosocial que genera, afecta a grandes sectores de la población. Esta violencia es reciclada generacionalmente y fractura el tejido social, teniendo como expresión la polarización, la apatía, la fragmentación, la desconfianza, la complicidad, el silencio y el olvido.

A partir de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing (1995) se han priorizado acciones en temas de violencia de género y equidad, con lo cual se han generado programas a nivel nacional e internacional para el trabajo preventivo y de atención a la violencia de género.



Parte de esta atención se ha enfocado al trabajo de rescate emocional y la intervención en crisis de sentimientos asociados con la impotencia, la desesperanza o la confusión, producto de la violencia de género.

Un abordaje para la prevención comunitaria de la violencia social, es planteado desde el “Reconstruccionismo social”, el cual nace de una metáfora acerca de las relaciones sociales: la realidad social es evocada como la ilación de puntos y cruces que conforman un gran manto. Este manto es construido por “nudos” o conexiones, y será más fuerte, resistente o abrigador entre más “nudos” tenga.

Esta metodología es una herramienta sumamente útil para la reconstrucción del tejido social de poblaciones confrontadas por la violencia social (comunitaria, familiar, sexual y de género).

El trabajo grupal de reconstrucción es abordado también desde el modelo de competencias sociales, que se basa más en las competencias de las/os individuos que en habilidades de conocimiento e inteligencia. Esta metodología permite desarrollar competencias basadas en

la creatividad, solidaridad y apoyo mutuo en la acción del proceso de re-aprendizaje social.

En contraposición a las formas de aprendizaje basadas en la represión, la jerarquía y la economía, propias del paradigma patriarcal, se encuentra el modelo socio afectivo, vinculado a la perspectiva liberadora de la educación en tanto humanización y transformación de la sociedad. Este modelo rescata la propuesta de la experiencia corporal en los procesos sociales de aprendizaje.

Otra propuesta que tiene como fundamento la labor social de transformación de la violencia en la sociedad, es la Psicología orientada a procesos, conocida como Process Work. Este enfoque propone un trabajo personal orientado al desarrollo de habilidades y la construcción de normas y valores en un contexto grupal.

A partir de estas metodologías, el cuadernillo articula estrategias para el abordaje comunitario de los primeros auxilios, centrándose fundamentalmente en el desarrollo de una experiencia de descarga emocional, desde la intervención en crisis, la contención de emociones y el tratamiento de los conflictos violentos.

La reconstrucción del tejido comunitario.

Reconstruir el tejido social resulta una tarea de suma importancia en el trabajo comunitario, esta intervención implica transitar varios niveles de desarrollo. Uno de estos niveles es la reconstrucción cultural o re-culturización, ya que ésta forma parte de la herencia y perpetuación de la violencia. Por ello, la construcción de una cultura de paz, el respeto por los derechos humanos y la no-violencia son estrategias colectivas que deben incluir a todos los actores sociales.

El siguiente cuadro muestra los niveles de desarrollo propuestos para el trabajo de reconstrucción de sociedades o comunidades víctimas de la violencia:

Nivel	Descripción
Rehabilitación	Se construye en torno a la atención de comunidades impactadas por la violencia. El trabajo psicosocial y terapéutico de las personas y las comunidades son primordiales para el desarrollo de este nivel.
Reconstrucción	Es una estrategia que se centra en el diálogo comunitario y la participación ciudadana generalizada, con el objetivo de la implementación y operación de políticas públicas dirigidas a la prevención de la violencia social.
Re-culturización	Este nivel plantea la sustitución de la cultura violenta, por una cultura de paz, más allá de la ausencia de guerra o conflicto. La re-culturización debe estar dirigida a la promoción y ejercicio de los derechos humanos y a la erradicación de cualquier tipo de violencia.

Para llevar a cabo este trabajo “reconstructivo” es necesario considerar las siguientes variables:

Variables a modificar:	Modificación:
“Las víctimas”	Fortalecimiento de los recursos de las comunidades y de sus integrantes.
El entorno social	Erradicación de la violencia en los diferentes ecosistemas (macro, meso y micro sistemas)
Contexto generador de violencia	Implica la Re-culturización de la población, enmarcada con la perspectiva de género y el respeto por los derechos humanos.

Como se observa en el cuadro anterior, la reconstrucción comunitaria se orienta al fortalecimiento individual en el marco de un proceso comunitario, favoreciendo la transformación de la realidad de cada integrante a través del manejo socio afectivo de sus impresiones, sentimientos y emociones. Sin embargo es necesario considerar la modificación del entorno, ya que se encuentra directamente relacionado con el contexto posibilitador de la violencia de género. Dicha modificación debe vincularse al trabajo en los diversos micros contextos, especialmente los relacionados con la familia y las relaciones entre los géneros, realizando un abordaje de re significación ideológica en el macro contexto (los imaginarios sociales y el pensamiento que justifica y posibilita la violencia).

En resumen, el desarrollo comunitario no será suficiente sin un proyecto político, cultural, social y económico acorde con las políticas de género.

La intervención en crisis desde el “Modelo 3R”

El reconstruccionismo social es una corriente teórico-metodológica que articula acciones integrales ante situaciones de violencia y violaciones a los derechos humanos que viven grandes poblaciones de la sociedad (desapariciones forzadas, represión política, genocidio, tortura, violencia sexual, etcétera). Tiene su antecedente inmediato en las misiones de ayuda humanitaria desarrolladas con poblaciones afectadas por la guerra, los conflictos y los desastres naturales.

En el ámbito social, cuando hay una catástrofe el tejido social se rompe, esta “ruptura” tiene tres consecuencias: la desintegración social, el trauma psicosocial y el conflicto social.

El término “reconstruccionismo” hace referencia al hecho del “descosimiento”, ruptura o deshilado del tejido social, por lo que es necesaria la implementación de estrategias de “Cosido”, “Pegado” o “Zurcido”. Esta intervención se realiza a partir del modelo 3R (Rehabilitación, Reconciliación y Resolución) como una forma concreta de reconstrucción del tejido de poblaciones afectadas por la violencia.

En el caso de la violencia ordinaria, en tanto violencia de “baja intensidad”, se presenta como un fenómeno masivo y cotidiano que afecta a grandes capas y sectores de la población y forma parte de las estructuras y hábitos de las instituciones sociales; por ello su “cronicidad” y la gravedad de sus consecuencias.

Esta “cronicidad” afecta directamente el terreno de las emociones, pues éstas se encuentran vinculadas a los estímulos que provienen del medio ambiente y son asociadas con sentimientos negativos que dañan la calidad de las relaciones interpersonales (familiares, laborales, de pareja, de amistad, etcétera).

De ahí la importancia de su abordaje, ya que nos permiten reaccionar ante situaciones desagradables o amenazantes, guardando así una gran relación con el pensamiento y, por lo tanto, en nuestro comportamiento.

Finalmente, desde esta visión existen paralelismos entre el impacto psicosocial generado por la violencia extraordinaria y el impacto derivado de la violencia ordinaria, a continuación se muestran algunos ejemplos:

El siguiente cuadro muestra la estrategia del modelo 3R:

Diagnóstico de expresión de la violencia	Estrategia de intervención	Resultado de la intervención
Conflicto social	Resolución del conflicto	Justicia social
Desintegración social	Reconciliación comunitaria	Perdón social
Trauma psicosocial	Rehabilitación comunitaria	Salud psicosocial

Violencia extraordinaria	Violencia cotidiana	Impacto psicosocial
Guerras	Violencia en el noviazgo	Trauma psicosocial
Invasiones extranjeras	Violencia familiar	Conflictos violentos
Conflictos bélicos	Violencia sexual	Desintegración social
Estados de excepción	Violencia institucional	
Dictaduras militares	Violencia escolar	
Represión de movimientos sociales	Violencia laboral	
Daño ecológico	Violencia religiosa	

Un modelo basado en las competencias sociales

El concepto de competencia incluye atributos adaptativos, cognoscitivos, emocionales, conductuales y sociales que son complementados por la imagen que la persona tiene acerca de su capacidad para enfrentar los retos de la vida. Sin embargo, la competencia no es sólo un conjunto de habilidades individuales más o menos articuladas, sino que implica también la importancia del entorno y el contexto sociocultural en el que se desenvuelve la persona.

El modelo de competencias persigue tres objetivos para disminuir la incidencia de los problemas de salud:

1. Optimizar destrezas, habilidades y recursos personales de las/los individuos, particularmente con poblaciones de alto riesgo.

2. Optimizar las redes y sistemas de apoyo natural para que cumplan la tarea de facilitar la adaptación y el cuidado de la salud individual y comunitaria.
3. Optimizar el sistema de apoyo profesional para que la ayuda sea efectiva y se encuentre al alcance de la comunidad.

La articulación de estos objetivos se encuentra orientada a brindar la oportunidad para el despliegue máximo de recursos actuales y potenciales, tanto de personas como de comunidades, en beneficio de un desarrollo adaptativo y creativo.

La Metodología Socio-afectiva

El modelo socio afectivo se centra en la construcción social de la experiencia humana, ésta supone tres elementos:

Elemento 1.

Las emociones, los sentimientos, las expresiones, la imaginación, la sensibilidad, la intuición, la empatía, la agresión y la solidaridad no son procesos naturales y aislados, sino que se encuentran influidos por el entorno inmediato y el macro contexto.

Elemento 2.

En tanto construcción, la experiencia humana puede ser cambiada o transformada a través de procesos grupales y personales orientados a la construcción de nuevos objetivos y valoraciones.

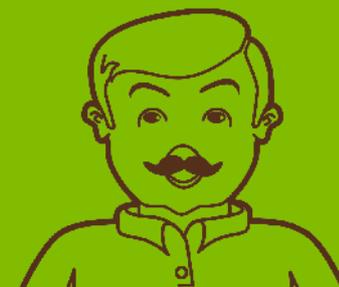
Elemento 3.

El modelo se centra en la persona y los medios a partir de los cuales se “conecta” con el mundo en que vive, por lo que sus sentidos (tacto, vista, oído, olfato, gusto)

serán estimulados de manera tal que la persona expresará “lo que le mueve”, lo que siente, “lo que habita” en esos momentos de su experiencia.

De esta manera, el modelo socioafectivo alude a la experiencia fundada en los sentidos, las emociones, el placer de vivir, de sentir y de convivir, en un sentido de conexión universal de los seres humanos, reivindica la necesidad de transformar la realidad histórica.

Esta perspectiva representa una alternativa diferente de interacción social, en el sentido que ofrece un espacio donde las personas tienen la oportunidad de encontrarse a sí mismas en un contexto grupal, en el que los papeles y reglas se encuentran cambiadas, favoreciendo la expresión auténtica de sentimientos y la invitación a abrirnos a la experiencia de él o la otra como un ser humano “distinto”.



La aproximación comunitaria desde el “Process Work” (Psicología orientada a procesos)

La psicología orientada a procesos es un modelo de intervención en situaciones de tensión y conflicto que, a partir de diversas técnicas y herramientas, trabaja a nivel grupal. A partir de la década de 1970 ha sido desarrollada por el doctor Arnold Mindell y la doctora Amy Mindell bajo la nomenclatura de Worldwork (trabajo mundial).

¿Qué es el worldwork?

El Worldwork es un modelo grupal que se adentra en las relaciones humanas a través del trabajo corporal, los estados no ordinarios de conciencia y los sueños, combinando la psicología, la espiritualidad y el activismo social desde la multiculturalidad y la diversidad. Tiene como finalidad la facilitación del cambio personal y colectivo a través de la humanización del conflicto, esto es, buscando la personalización, fomentando la empatía, la convivencia y el cambio de conciencia global.

De acuerdo a sus creadores, el Process Work se basa en las siguientes categorías:

- **Los consensos:** se refieren a la percepción ordinaria de la realidad y el sentido común.
- **La ensoñación:** se refiere a los roles que podemos jugar y a los sueños en sí mismos.

- **La esencia:** se refiere a los sentimientos, la intuición y el lenguaje corporal de las personas.

Así mismo, el Process Work emplea diferentes técnicas, conceptos y herramientas teórico metodológicas para el trabajo grupal, tales como:

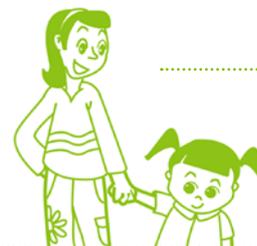
- **Pequeños grupos:** Se trabaja con equipos de dos a veinte personas, con diferentes técnicas de facilitación de procesos.
- **Filtrado:** Técnica para visualizar distintas posiciones, posturas y conflictos en un grupo.
- **Roles:** Se refiere a la capacidad de asumir distintos papeles en un escenario conflictivo o de tensión social.
- **Sombrilla:** Técnica consistente en realizar y descubrir los diferentes conflictos subyacentes al conflicto visible.
- **Fantasmas (Ghosts):** Herramienta grupal para el juego de roles que da cuerpo a personas, ideas, instituciones o imaginarios ausentes en este momento, pero al que las y los participantes se refieren constantemente.

A continuación se presentan los niveles de desarrollo para el trabajo comunitario, a partir de las metodologías empleadas en la Educación para la Paz y la Psicología Orientada a Procesos (Process Work).

Niveles para el desarrollo grupal en la intervención comunitaria

Para hacer una intervención comunitaria es necesario transitar por los niveles de desarrollo grupal que se mencionan en el Cuadernillo UNO:

- **Presentación.** Permite crear las bases para que un grupo trabaje de forma dinámica, horizontal y distendida.
- **Conocimiento.** Está enfocado a fomentar el conocimiento mutuo entre las y los participantes de un grupo.
- **Confianza.** Construir confianza dentro del grupo es importante, ya que fomenta actitudes de solidaridad y prepara el trabajo común frente a una situación que pueda suponer riesgos.
- **Afirmación.** Tiene un papel prioritario (tanto de manera individual como colectiva). Busca hacer conscientes tanto las limitaciones como las necesidades en el grupo y poderlas expresar de forma verbal.
- **Cooperación.** La colaboración entre participantes es un elemento esencial, permite la construcción de un espacio de cooperación creativa y evita la exclusión y la discriminación.
- **Comunicación.** Pretende fortalecer la escucha activa en la comunicación verbal y estimular la comunicación no verbal para favorecer nuevas posibilidades de intercambio, ofreciendo nuevos canales de expresión de sentimientos con relación al grupo.
- **Resolución de conflictos.** Este nivel constituye un espacio útil para aprender a describir conflictos, reconocer sus causas y buscar posibles soluciones, proporciona elementos para aprender a resolver problemas de forma creativa.



Herramientas de apoyo para el manejo de grupos

Para el manejo de contenidos o temas a tratar:

- **Establecer encuadre de trabajo.**
Explicar que se tiene que llegar a tiempo, así como la duración del trabajo; y generar las reglas o normas de trabajo que exponga el mismo grupo, tales como poner en silencio los celulares y no fumar, entre otras.
- **Facilitar el proceso de integración.**
Realizar algunas técnicas de juego grupal para romper con el hielo y generar cohesión grupal.
- **Proporcionar un espacio seguro para la expresión de emociones.**
Resaltar la importancia del respeto que existe en el grupo y que los conflictos expresados en el espacio de trabajo ahí se trabajan, ahí se resuelven y ahí se quedan.
- **Promover la escucha activa para la comunicación y resolución de conflictos.**
El trabajo se hace en primera persona, sin hacer juicios de valor y para crecer y cuidarse entre todas y todos.

- **Brindar apoyo emocional de acuerdo a las necesidades del grupo.**
El/la Promotor/a detecta el estado emocional del grupo y contiene al grupo cuando es necesario
- **Realizar registro de cada sesión.**
Anotar fecha, hora de trabajo, número de integrantes, tema a tratar, desarrollo de la sesión y los resultados.
- **Reestructuración de la sesión de acuerdo a la pertinencia del flujo grupal.**
La escucha del grupo es básica para abordar los temas o conflictos que se expongan en su momento o que estén pasando en la comunidad.
- **Cerrar procesos emocionales.**
Apoyarse en el grupo para brindar retroalimentación positiva a las/os integrantes que estén expresando algún conflicto y poder proponer estrategias para el cierre de emociones.

Para el trabajo con emociones:

Empatía: Habilidad para ponerse “en los zapatos del otro/la otra”.

Escucha: Capacidad para prestar atención a un mensaje o información, mostrando interés por lo que se transmite. Es sumamente importante evitar las interrupciones y los juicios de valor.

Acompañamiento: Disposición para brindar confianza, guía, asistencia y/o canalización.

Contención: Proporcionar apoyo para la comunicación de emociones y la expresión de sentimientos.

Sensibilidad: Reconocimiento de las implicaciones emocionales, psicológicas y de comportamiento que tiene para las personas la violencia vivida.

Auto reflexión: Habilidad para revisar e identificar las emociones propias y los sentimientos derivados de las problemáticas emergidas con el trabajo comunitario.

Para favorecer un ambiente seguro

(Conceptos de Process Work):

- **Casa de huéspedes (Guest house):** Habilidad que consiste en crear un ambiente “cómodo” y seguro para la acogida de un grupo.
- **“Sentir” el ambiente:** Habilidad para ubicar puntos álgidos (máximos, culminantes o críticos) en un grupo.
- **Centrarse:** Habilidad para ubicarse conscientemente en el campo del conflicto.
- **Democracia Profunda (Deep democracy):** Habilidad que debe tener la o el facilitador de procesos grupales no sólo para tomar en cuenta las posiciones en un conflicto, sino para “entrar” en sus sueños y ahondar en sus sentimientos y sufrimientos.
- **Foro Abierto (Open forum):** Técnica en la que de manera estructurada se manejan conflictos comunitarios con el objetivo de la transformación colectiva, profundizando en los tres niveles para la resolución de conflictos: el consenso⁴, la ensoñación⁵ y la esencia⁶. Esta técnica puede aplicarse a problemáticas tales como: violencia familiar; violencia escolar; violencia institucional; seguridad pública; violencia laboral; derechos humanos y discriminación social, entre otras.



4. Los consensos: se refiere a la percepción ordinaria de la realidad y el sentido común.

5. La ensoñación: se refiere a los roles que podemos jugar y a los sueños en sí mismos.

6. La esencia: se refiere a los sentimientos, la intuición y el lenguaje corporal de las personas

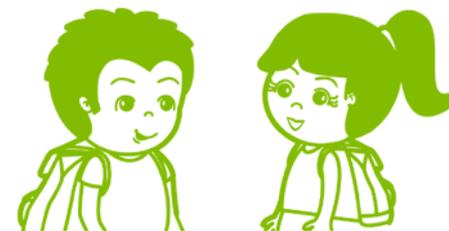
Acerca de la replicabilidad

Cada población presenta un perfil de desarrollo específico, de ahí la pertinencia de evaluar los recursos disponibles de la comunidad al momento de la intervención, de tal forma que nuestra mediación no represente una amenaza manifiesta para la estabilidad de la misma.

El desconocimiento de la población-objetivo y su problemática facilita la reproducción de apreciaciones estereotipadas o prejuiciadas por parte de las y los promotores comunitarios, condicionando procesos, normas y valores que pueden no corresponder a dicha población.

Por otro lado, es importante disponer de experiencia suficiente de trabajo directo en el "territorio", para poder evaluar la flexibilidad y apertura de poblaciones indígenas, migrantes o de difícil acceso cultural o geográfico. Sería de gran valía contar con una o un promotor que pertenezca a la misma comunidad y así incrementar la posibilidad de un abordaje intercultural o inter-generacional.

Sin embargo, las metodologías propuestas en este cuadernillo para la aplicación de primeros auxilios comunitarios son versátiles y complementarias, ya que pueden adaptarse a diferentes problemáticas sociales y a diferentes poblaciones marginadas o en situaciones de riesgo, realizando con ello un abordaje integral de prevención de la violencia.



Propuesta metodológica

Las actividades planteadas en este Cuadernillo permiten a las promotoras y los promotores utilizar recursos útiles para alcanzar objetivos para la prevención de la violencia de género y el aprendizaje significativo mostrado en el juego. Dichas actividades exigen una participación cooperativa, un proceso reflexivo y de autoevaluación.

Actividades para la acción de los 7 Niveles de la Prevención Comunitaria

Dentro del marco comunitario, las actividades ayudan a romper barreras de género impuestas por el sistema social y proporcionan pautas alternas de comportamiento, igualmente fomentan, amplían y fortalecen los vínculos afectivos de la comunidad.

Debido al carácter lúdico del modelo preventivo, las actividades propuestas permiten el manejo del tema de la violencia de género que en sí mismo resulta confrontante, siendo aceptadas como una alternativa para el cambio de actitudes y valores.

Objetivos

Las y los participantes:

- Contarán con un espacio de encuentro y proximidad para la adquisición de estrategias de prevención de la violencia de género, los primeros auxilios comunitarios, la intervención en crisis y la contención de emociones.
- Reconstruirán normas y valores de convivencia a partir del reconocimiento de las necesidades de las/los miembros de la comunidad.
- Desarrollarán habilidades y competencias de comunicación asertiva de necesidades, considerando a la misma como la red inmediata de soporte social.

La metodología propuesta para la contención de emociones, los primeros auxilios y la intervención en crisis comunitaria consideran tres líneas de acción:

• Manejo de Emociones.

Se busca descubrir las emociones que se encuentran ocultas detrás de las posturas⁷, aquellas que no se expresan ni se reconocen. Normalmente se encuentran cuatro emociones en los grupos: angustia, enojo, miedo y culpa. Es importante ubicar y reconocer estas emociones asociadas al conflicto que, a su vez, han sido aprendidas de conflictos previos.

• Análisis de Conflictos.

Propuesta vivencial de una situación violenta, a través de un juego o técnica vivencial, para evaluar personal y/o grupalmente lo que se ha sentido por dicha violencia y cómo se ha vivido para generalizarlo, poner en común

diversas impresiones, experiencias de vida real y, una vez conseguida esta reflexión, hacer acopio de la información para tratar el tema a fondo.

• Procesos de Comunicación.

Para garantizar la comunicación en los procesos de mediación y solución de conflictos, las/os Promotoras/es comunitarias/os garantizan la intercomunicación en dos dimensiones: 1. La información conocida y la desconocida por la persona; y, 2. La información conocida y la desconocida por terceros. Para garantizar la calidad de la comunicación, las personas se deben comunicar con su personalidad abierta⁸ y con la personalidad abierta de un tercero y limitar la cantidad de información oculta⁹ o la de la persona ciega¹⁰ e inconsciente¹¹. Usar un estilo de comunicación asertivo. Un estilo asertivo, que es sincero, directo y firme, también mejora la comunicación. Con este estilo la persona manifiesta sus necesidades, opiniones y sentimientos personales en forma honrada, directa y defiende sus derechos sin violar los de otras/os.

¿Con qué población trabajar ?

Las temáticas y técnicas de la metodología de trabajo son versátiles, por lo que se adaptan a los diferentes perfiles de las poblaciones marginadas socialmente y en situaciones de riesgo ante la generación y reproducción de violencias. De entre ellas es importante destacar las siguientes:

7. La postura es una posición que reduce una parte del conflicto y está sustentada en el PODER. Socialmente es un prejuicio y un pre-juicio bloquea la comunicación.

8. Persona abierta: Información conocida tanto por la persona como por los demás.

9. Persona oculta: Información conocida por la persona y desconocida por los demás; los secretos sobre nosotros mismos, que ocultamos a los demás, caben en esta categoría.

10. Persona ciega: Información desconocida por la persona y conocida por los demás, como la forma en que otros perciben el comportamiento o las actitudes de usted.

11. Persona inconsciente: Información desconocida por la persona y desconocida por los demás.

En muchas ocasiones el desconocimiento de la población-objetivo y de sus problemáticas condiciona una percepción prejuiciada y estereotipada por parte de las/os Promotoras/es, lo que da pie a obviar procesos o suponer normas y valores que no necesariamente corresponden a la población. Aquí reiteramos la importancia de contar con información suficiente y un conocimiento geográfico (ambiental) de su contexto inmediato, ya se trate de población estudiantil, migrante, barrial u otra.

Población	Indígena, migrante, jóvenes, maestras/os, funcionarias/os públicas/os, servidoras/es públicas/os, población estudiantil, activistas sociales y defensoras/es de derechos humanos.
Género	Hombres, Mujeres.
Edad	Niñas y niños, Adolescentes, Jóvenes, Personas mayores de edad.
Problemática	Violencia social (delincuencia e inseguridad pública, entre otras), familiar, sexual y de género.
Contexto	Familiar, escolar, comunitario, laboral, vecinal, calle, institucional.
Nivel social	Marginal, clases bajas, clases medias.

Cada población presenta un perfil específico, ya que se tiene que evaluar la pertinencia pedagógica y sociocultural de los juegos, de manera que éstos no representen una amenaza manifiesta a los usos y costumbres, o al grado de desarrollo cognoscitivo, moral y psicosexual de los y las participantes.

En el caso de poblaciones indígenas o migrantes es importante, en la medida de lo posible, que el facilitador o facilitadora pertenezcan a ese grupo o cuenten con los conocimientos y suficiente experiencia de trabajo con esas poblaciones. Por otro lado, es importante evaluar la flexibilidad y apertura de dichas poblaciones y propiciar la posibilidad de un abordaje intercultural o intergeneracional por parte de las y los promotores.

Duración

De acuerdo con la dimensión, perfil, problemática y necesidades del grupo, la duración varía entre cuatro y seis horas, que pueden ser distribuidas de la siguiente manera:

Opción de adaptación de horarios.
1 sesión de seis horas
2 sesiones de tres horas
1 sesión de cuatro horas

Niveles para la Reconstrucción del Tejido Social desde la Intervención en Crisis y la Contención Emocional en la Comunidad			
Nivel	Objetivo	Técnicas	Duración
1. Manejo de emociones	Reconocimiento de posturas y necesidades	<ul style="list-style-type: none"> • Saludar de formas diferentes • Frases incompletas • Coloreando mi emoción 	30 min. 30 min. 30 min. 1 hora 30 min.
2. Análisis de conflictos	Contención e intervención en crisis	<ul style="list-style-type: none"> • Barómetro de valores • Foro abierto • Sensibilización 	30 min. 120 min. 30 min. 3 horas
3. Procesos de comunicación.	Rehabilitación comunitaria.	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación asertiva de necesidades. • Escucha activa • Siluetas del aprecio 	30 min. 30 min. 30 min. 1 hora 30 min.

Técnicas pedagógicas

Nivel 1. Manejo de emociones

Objetivo:

- Descubrir las emociones que se encuentran ocultas detrás de las apariencias, aquellas que no se expresan ni se reconocen, como la angustia, el enojo, el miedo y la culpa.

Técnica: “Saludar de formas diferentes”

Objetivo:

- Mediante este juego se busca romper el hielo y empezar la presentación de las/los participantes.

Material:

- Un salón amplio.

Desarrollo:

- Consiste en saludar a muchas personas del grupo de maneras diferentes. Mientras caminan en un salón o un patio, la o el coordinador invita al grupo a saludar de determinada manera, después de unos momentos se propone otra manera de saludar, y así sucesivamente. Posibles maneras de saludar: un saludo con la cabeza, con los ojos (guiño), un apretón de manos, tocándose con los dedos, con las rodillas, con las frentes, con las orejas, con las plantas de los pies, una palmada en la espalda, un caderazo, un abrazo, etcétera.

Reflexión:

- El contacto corporal en nuestra cultura tiene dos cualidades, por un lado es evitado, y por otro, cuando se presenta, se da de forma violenta. Es importante conocer a otras personas no sólo de manera verbal y visual, sino también sintiendo su cuerpo, aprendiendo a descifrar los mensajes que se transmiten a través de las sensaciones, texturas, olores, etcétera.

Duración: 30 min.

Técnica: “Frasas incompletas”

Objetivo:

- Las/los participantes se conocerán a partir de la expresión de sus gustos y sentimientos.

Material:

- Una hoja por persona, plumas.

Desarrollo:

- El/la coordinador/a reparte una hoja y un plumón y pide a cada participante que dibuje su mano y que en cada dedo escriba una pregunta. Al terminar de responder las preguntas, se forman equipos para compartir sus respuestas.

Las preguntas son:

- ¿Cómo me siento cuando alguien se enfada conmigo?
- ¿Cómo me siento cuando me quedo callada en un grupo?
- ¿Cómo me siento cuando son injustos conmigo?
- ¿Cómo me siento cuando me critican?
- ¿Qué hago cuando me enfado?

Reflexión:

- ¿En qué respuestas coincidimos más? ¿En cuáles nos diferenciamos? ¿Qué nos dice esto sobre el grupo? ¿Quién de las/os participantes tiene dificultad para expresar verbalmente estas respuestas en su vida cotidiana? ¿Por qué?

Duración: 30 min.

Técnica: “Coloreando mi emoción”

Objetivo:

- Facilitar la identificación y nombramiento de las emociones.

Material:

- Papel y lápices para cada participante.

Desarrollo:

- Se inicia poniendo en contexto que las emociones se relacionan con las diferentes expresiones de la violencia, para posteriormente pedirles a las y los participantes que en una hoja blanca hagan un listado de emociones, no sólo las que tengan en este momento, sino que identifiquen las que hayan tenido en algún momento en las diversas áreas de su vida; por lo que pueden poner emociones agradables, desagradables e incluso inexplicables. Una vez que hayan terminado el listado, se les pide que comenten acerca del mismo, es decir, qué emociones identificaron y cuáles identificaron en las/los demás.

Posteriormente, se les pide que piensen con qué color identifican cada una de las emociones, y de una caja de colores que se pone al centro del salón, tomen los colores que identificaron e iluminen al frente del listado la emoción que corresponda.

Reflexión:

- Se reflexiona acerca de la elección de los colores que utilizaron, que identifiquen las coincidencias y diferencias con las elecciones de sus compañeras/os. Es importante reflexionar acerca de los diferentes mo-

mentos y maneras en las que surgen nuestras emociones, la variedad de éstas y el cómo las manifestamos.

Duración: 30 min.

Sugerencias para la retroalimentación grupal al término del trabajo del nivel I.

- Debido a la apertura del trabajo corporal-emocional iniciada en el nivel I, se recomienda recapitular las percepciones, valoraciones y sentimientos expresados en el grupo respecto a la relación cuerpo-violencia y analizar, desde las necesidades grupales, las alternativas de “reconciliación” entre el cuerpo y las emociones.
- Resulta de gran apoyo definir y diferenciar las emociones de los sentimientos, con el fin de desmitificar la “carga negativa” que suele darse a las emociones y analizar los juicios de valor que sustentan a determinados sentimientos.
- Al cierre del trabajo, es importante resaltar la disposición de las y los participantes para permitirse la apertura corporal-emocional, invitándoles a reconocer sus necesidades, los recursos con que cuentan, y las estrategias utilizadas en su historia personal.

Nivel 2. Análisis de Conflictos

Objetivo:

- Identificar la experiencia violenta a través de un juego o técnica vivencial, para evaluar personal y/o grupalmente lo que se ha sentido por dicha violencia y cómo se ha vivido para generalizarlo, poner en común diversas impresiones, experiencias de vida real y, una vez conseguida esta reflexión, hacer un acopio de la información para tratar el tema a fondo.

Técnica: “Barómetro de valores”

Objetivo:

- Las y los participantes tomarán conciencia de lo que les une y les distingue, favoreciendo la escucha activa.

Material:

- Rotafolios y plumones.

Desarrollo:

- Las/los participantes deben pronunciarse sobre una posición que conlleva un juicio de valor. La actitud puede ir desde estar totalmente a favor o totalmente en contra, pasando por los puntos intermedios y excluyendo la neutralidad. Se busca que las/os participantes tomen conciencia más claramente de lo que les une y de lo que les distingue a unas/os de otras/os. Se busca favorecer la aclaración de un código común y practicar la escucha activa.

- Las actitudes pueden ser más o menos intensas (expresadas por la posición que toma la persona en el espacio indicado como “a favor” o “en contra”). Hay que tomar las afirmaciones tal como se comprenden, no se puede pedir ningún tipo de explicación. En una segunda parte de la dinámica se puede proponer una reformulación de la afirmación en disputa para tratar de conseguir mayor consenso del grupo.

- Una reformulación es una corrección de la afirmación citada sin salirse del contexto, no se trata de abrir un nuevo tema. Se pide seriedad y silencio, actitud de escucha y paciencia. No todos pueden hablar a la vez.

- El/la coordinador/a concede la palabra a una persona de cada grupo, por turnos, dándole un paliacate a quien va a hablar. Durante la discusión todas/os pueden ajustar su posición y hasta cambiar de campo, según los argumentos del otro campo. Para cada frase nueva, el grupo deberá colocarse en medio del espacio. Nadie debe dejarse influir por las posturas de la otra gente ni tratar de persuadir a las/os demás antes de empezar la discusión dirigida.

Ejemplos de frases:

- “La paz es ausencia total de guerra”, “El ser humano es violento por naturaleza”, “Las defensoras/defensores de los DD.HH., llegado el caso, pueden usar las armas para defenderlos”.

Reflexión:

- ¿Fuimos capaces de tolerar la posición del/a otro/a? ¿Solo toleramos o fuimos capaces de sentirnos excitados por la diversidad de pensamientos? ¿Creímos que teníamos la verdad? ¿Cómo nos sentimos defendiendo nuestra verdad? ¿Qué pensábamos de los/as otros/as cuando

defendían su verdad? ¿Estas diferencias pueden favorecer una guerra? ¿Estas diferencias pueden favorecer la paz y el desarrollo de nuestros países? ¿De qué forma?

Duración: 30 min.

Técnica: “Foro abierto”

Objetivo:

- Ubicar los diferentes conflictos y realizar un proceso de cambio en la percepción de la realidad respecto a los conflictos sociales, para solucionarlos de forma compasiva, empática, creativa y no violenta.

Material:

- Espacio amplio, con ventilación adecuada y ropa cómoda.

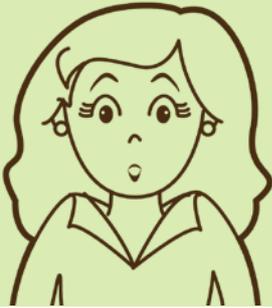
Desarrollo:

- Presentación e introducción: El/la coordinador/a del Foro Abierto se presenta en primera persona, mostrando sinceridad, sensibilidad y describiéndose a sí misma/o (por ejemplo: soy mujer, heterosexual, latina, blanca, psicóloga, clase media, etcétera).

A continuación presenta el Foro Abierto, explicando el objetivo, la secuencia y las reglas.

Ronda de conflictos y filtrado:

- Se pide a cada una/o de las/os participantes que exponga en tres minutos una problemática personal, hasta que todas/os hayan hablado de sus conflictos personales. El/la coordinador/a tiene que analizar y



filtrar esta información para, finalmente, realizar una síntesis que defina los conflictos compartidos.

1er. Etapa. Discusión (consenso-ensañación): El/a coordinador/a alentará la discusión de todas las partes, favoreciendo la discusión y la confrontación. Realizará juegos de roles, tratando de ubicarse en todos los roles posibles, de esta forma invitará a todos/as los/as participantes a cambiar de roles crear fantasmas, facilitar emociones, confrontar, etcétera. Poco a poco irán pasando al nivel de la ensañación, de los roles, los fantasmas. Se trata de llegar a un punto candente de la discusión; en ese momento el/la coordinador/a detiene el ejercicio pidiendo que guarden silencio y tomen asiento, que cierren los ojos y respiren profundamente.

2da. Etapa. Trabajo personal (centrarse): Se pide a las personas que, poco a poco, abran sus ojos y se incorporen, se les invita a que en esta etapa del ejercicio sean conscientes de sus roles y sentimientos.

Se les pide que sigan la discusión, que traten de seguir cambiando de roles, pero que se “metan” en los sentimientos de la otra persona, sea quien sea, y que desde allí defiendan con la misma pasión las causas contra las que luchaban.

3er. Etapa. Compartir en parejas (WorldWork y Deep Democracy): No se termina ni se agota la discusión. Se hace un alto y se les pide que se organicen en parejas. Que se pongan cómodas/os y comenten la esencia de la otra persona, lo que la hace humana. Se pone en práctica la Democracia Profunda, intentando cambiar una/o misma/o mientras se es consciente de que cambian la sociedad y los conflictos globales.

Cierre del foro:

- El/la coordinador/a comenta los resultados, el proceso y el objetivo, y realiza sugerencias para seguir trabajando personalmente en la familia, el grupo, la comunidad, la región, el país, el continente, el mundo, la historia.

Reflexión:

- ¿Cómo nos sentimos después del foro? ¿Nos ayudó a cambiar algunas actitudes o emociones? ¿Cambiará en algo nuestra realidad cotidiana? ¿Fuimos capaces de contactar con los sentimientos de las/os demás? ¿Me dejé interpelar por el reclamo del otro/a? ¿Cuál fue la disposición de mi cuerpo? ¿Qué sentimiento me habitaba en estos momentos? ¿Qué quisiera decir que no pude expresar en el ejercicio?

Duración: 120 min.

Técnica: “Sensibilización”

Objetivo:

- Las/los participantes serán capaces de expresar y proporcionar ternura.

Material:

- Salón amplio con sillas.

Desarrollo:

- Se les pide a las/os participantes que formen dos círculos concéntricos, de tal manera que el interno quede mirando hacia fuera, y que cada quien tenga una pareja. El círculo interior va a estar con los ojos vendados y sentados, el grupo externo se quedará parado frente a ella/os. El/la coordinador/a pide que ahora las personas del círculo externo se muevan de lugar y escojan a otra persona en completo silencio.

- El/la coordinador/a les pide a las/os del círculo externo que empiecen a acariciar muy suavemente la cara de su compañera/o, sin dejar en ningún momento de tocarla/o. Acariciar todas las partes de la cara, el cabello, siguiendo con el cuello, los hombros y los brazos, para finalizar nuevamente con los hombros y la parte superior de la espalda. Al terminar, se cambian los círculos y se repite el ejercicio.

Reflexión:

- ¿Qué tan libres somos, como para dar y recibir ternura? ¿Esto sería una expresión activa de la no violencia? ¿El amor? Finalizamos el taller.

Duración: 30 min.

Sugerencias para la retroalimentación grupal al término del trabajo del nivel 2.

- Todo manejo de conflictos requiere estrategias de mediación, se recomienda realizar un reflexión de las “posturas” y actitudes expresadas por las y los integrantes del grupo al tratar conflictos personales y/o comunitarios, y reflejar al grupo las experiencias violentas que se hicieron presentes durante el trabajo, promoviendo la evaluación personal para la transformación de dichos conflictos.
- Es importante adentrarse en el concepto “democracia profunda” para favorecer la resolución creativa de futuros conflictos y analizar los “fantasmas” surgidos durante la técnica “foro abierto”, identificando con ello los roles y sentimientos experimentados.

- Se puede “cerrar” el trabajo permitiendo la expresión de opiniones respecto al contacto corporal positivo como una forma activa de la no violencia.

Nivel 3. Procesos de comunicación.

Objetivo:

- Garantizar la intercomunicación en dos dimensiones: 1. La información conocida y la desconocida por la persona; y, 2. La información conocida y la desconocida por terceros, para que cada integrante del grupo manifieste sus necesidades, opiniones y sentimientos de forma honrada y directa, a partir de la promoción de sus derechos, sin violar los de las/os demás integrantes del grupo.

Técnica: “Comunicación asertiva de necesidades”

Objetivo:

- Desarrollarán habilidades para la comunicación asertiva de emociones y necesidades.

Material:

- Cuadros de trabajo y plumas.

Desarrollo:

- Las/los participantes realizarán un ejercicio para la comunicación de emociones y la expresión de necesidades, considerando la responsabilidad de las mismas y ejercitando la petición asertiva. A cada persona se

le entregarán los cuadros: “comunicación de emociones” y “comunicación de necesidades”.

Comunicación de Emociones	Comunicación de Necesidades
Yo necesito... (describela como acción)	Yo me siento... (describe tu sentimiento)
Para sentirme... (describe tu sentimiento)	Cuando tú... (describe acción y comportamientos)

Al finalizar el ejercicio se invita a que compartan su experiencia al grupo y se abrirá la posibilidad de la retroalimentación por parte de las/los demás participantes. Antes de iniciar la técnica es importante realizar una breve introducción acerca de la comunicación no violenta.

Reflexión:

- ¿De qué manera solemos hacer peticiones? ¿Me costó trabajo expresar mis emociones y necesidades? ¿Por qué? ¿Cómo nos sentimos con esta forma de comunicación? ¿Cómo me sentí reconociendo mis necesidades?

Duración: 30 minutos.

Técnica: “Escucha Activa”

Objetivo:

- Desarrollarán habilidades para la escucha activa respecto a las necesidades y emociones de otras personas.

Material:

- Espacio amplio y sillas.

Desarrollo:

- Se forman díadas a continuación del ejercicio “comunicación asertiva de necesidades, se les indica que cada una/uno comparta su sentir y las necesidades que descubrieron respecto a personas con quienes tienen problemas. La/el compañera/o únicamente escuchará tratando de conectarse con las emociones y necesidades de quien habla. Al término de cinco minutos se cambian los roles respetando la misma secuencia del momento anterior.

Reflexión:

- Se reflexiona acerca de las facilidades y dificultades encontradas para expresarse asertivamente, y acerca de la responsabilidad para escuchar a las/los demás.

Duración: 30 minutos.

Técnica: “Siluetas del aprecio”

Objetivo:

- Las/los participantes aprenderán a valorarse y a valorar a las demás personas, reconociendo y expresando sus cualidades positivas.

Material:

- Una hoja de papel en rotafolio y un plumón por persona.

Desarrollo:

- Cada participante dibuja su propia silueta para luego ser valorada positivamente. Las personas formarán parejas y dibujarán sus siluetas. Después, las demás personas del grupo las rellenarán (en silencio) con frases afirmativas.

Reflexión:

- ¿Estamos acostumbrados a expresar frases positivas? ¿Normalmente me reconocen mis cualidades? ¿Por qué? ¿De pequeñas/os nos enseñaron a expresar y reconocer estas cualidades en los demás? ¿Cómo nos sentimos cuando nos reconocen? ¿Cómo me sentí reconociendo las cualidades de las/os demás? ¿Me costó trabajo?

Duración: 30 minutos.

Sugerencias para la retroalimentación grupal al término del trabajo del nivel 3.

- Al finalizar el trabajo, se puede sintetizar la vivencia experimentada durante el desarrollo de los tres niveles, destacando la importancia de la comunicación asertiva en el manejo de emociones y la expresión de necesidades.
- Igualmente se podrá resaltar la necesidad de practicar la escucha activa, la comunicación no violenta, y la responsabilidad de las emociones de cada participante.
- Se sugiere concluir el trabajo general, resaltando las cualidades positivas mostradas de manera individual y en interacción con el resto del grupo.



bibliografía

ADIVAC ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE PERSONAS VIOLADAS, A.C., (2002)

Promotores comunitarias de la No-Violencia. Carpeta metodológica, México, D.F., Tiraje apoyado por La Secretaría de Desarrollo Social. Proyecto de Coinversión. 2002.

ADIVAC ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE PERSONAS VIOLADAS, A.C., (2008)

Modelo de Prevención Comunitaria de la No-Violencia. Si jugamos aprendemos a no violentarnos. La Alternativa del juego en la educación para la paz y los derechos humanos, México, D.F., Tiraje efectuado por la Secretaría de Seguridad Pública en los años 2009 y 2011.

ADIVAC ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE PERSONAS VIOLADAS, A.C., (2008)

Promotoras-es comunitarias-os de la No-Violencia de Género. Manual teórico-metodológico, México, D.F., Tiraje efectuado por la Secretaría de Seguridad Pública en los años 2009 y 2011.

AMNISTÍA INTERNACIONAL, (1997)

La zanahoria: Manual de educación en derechos humanos para maestras y maestros de preescolar y primaria, México, Amnistía Internacional.

BERCEBAL, FERNANDO, (1998)

Un taller de drama, España, Ñaque.

BORIA, GIOVANNI Y COLS., (2001)

Metodología de acción para una existencia creadora. El psicodrama clásico, México, Itaca.

CABALLO, VICENTE, (1991)

“El entrenamiento en habilidades sociales”, en Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta, España, Siglo Veintiuno.

CARVAJAL, PATRICIA, GUILLERMO RAMÍREZ, DAVID MARTÍNEZ Y DAVID HERRERÍAS, (1998)

Eduquemos para la paz y los derechos humanos. Manual de apoyo al docente (4, 5 y 6 grado de primaria), México, Universidad Iberoamericana Golfo Centro, Amnistía internacional.

CASCÓN, PACO Y CARLOS MARTIN BERISTAIN, (1995)

La alternativa del juego en la educación para la paz y los derechos humanos, Aguascalientes, México, Educación para la paz y los derechos humanos.

D’ZURILLA, THOMAS, (1993)

Terapia de resolución de conflictos. Competencia social, un nuevo enfoque en la intervención clínica, España, Desclée de Brouwer.

ESTÉVEZ ARAUJO, JOSÉ ANTONIO, (1994)

La Constitución como proceso y la desobediencia civil, Madrid, Trotta.

GONZÁLEZ PORTAL, MA. DOLORES (1992)

Conducta prosocial: evaluación e intervención, España, Morata.

GONZÁLEZ S. DOLORES; ALEJANDRO SANDOVAL T. Y ANA PAULA HERNÁNDEZ P., (1999)

Manual de resolución de conflictos, México, Centro de Derechos Humanos “Miguel Agustín Pro Juárez”, A. C.

LAFERRIÈRE, GEORGES, (1979)

Prácticas creativas para una enseñanza dinámica. La dramatización como herramienta didáctica y pedagógica, España, Ñaque.

LINDENFIELD, GAEL, (1992)

Autoafirmación y personalidad, México, Deusto.

NEZU, ARTHUR Y CRISTINE NEZU, (1991)

“Entrenamiento en solución de problemas”, en Vicente Caballo (1991), Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta, España, Siglo Veintiuno.

POULTER, CHRISTINE, (1996)

Jugar al juego, España, Ñaque.

SÁNCHEZ AZUARA, MA. ELENA, (2000)

El yo y el Nosotros. Los fenómenos grupales en el grupo de psicodrama, México, Itaca.

SANTAMARÍA, BENJAMÍN (1999)

Los derechos de las niñas y de los niños. Sólo para menores de 18 años, México, Trillas.

SERRANO B., CAROLINA Y MAURO RODRÍGUEZ E., (1995)

Creatividad sensorial. Sensopercepción y desarrollo humano, México, Pax.

TAMAYO FLORES-ALATORRE, SERGIO, (1996)

Violencia, no violencia en los movimientos sociales, México, UAM-Azcapotzalco.

WESSLER, RICHARD, (1991)

“Terapia de grupo cognitivo-conductual”, en Vicente Caballo (1991), Manual de técnicas de Terapia y modificación de conducta, España, Siglo Veintiuno.

**primeros
auxilios** para la
reconstrucción del tejido
social desde la intervención
en **crisis** y la **contención
emocional**



Asociación para el Desarrollo
Integral de Personas Violadas A.C.

Indesol
Instituto Nacional de Desarrollo Social