

Conectando Caminos por los Derechos

PROGRAMA ASEYUU

Manual de Autogestión del Bienestar y Convivencia



Conectando Caminos por los Derechos

PROGRAMA ASEYUU

Manual de Autogestión del Bienestar y Convivencia



María Adelaida López Restrepo
Directora de la Corporación Dunna

Natalia Quiñones
Co-fundadora de la Corporación Dunna

María Donadío
Ana María Hurtado
Autoras

Amparo Carrizosa
Diseño gráfico y diagramación

Este documento fue posible gracias al apoyo generoso del pueblo de los Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). El contenido de este documento es responsabilidad de Pact, Freedom House y Corporación Dunna y no necesariamente refleja el punto de vista de USAID o del gobierno de los Estados Unidos.

Material impreso de distribución gratuita con fines didácticos. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la autorización expresa para ello.

Segunda edición, 2022

© Corporación Dunna
-alternativas creativas para la paz-

www.dunna.org

Contenido



Presentación	6
Módulo 1: Autogestión de bienestar con técnicas de conciencia mente - cuerpo	7
Bienvenida al módulo de autogestión de bienestar	8
La salud mental y el bienestar	9
Instrucciones para la práctica de técnicas de conciencia mente - cuerpo	9
Sesión 1: La escucha del cuerpo	11
Sesión 2: La escucha interna y externa	11
Sesión 3: Honrar mi mundo interno	12
Sesión 4: Mi cuerpo tiene memoria	13
Sesión 5: Creando espacio para el presente	14
Sesión 6: Soy responsable de mis actos	14
Sesión 7: Interdependemos	15
Secuencias de prácticas mente - cuerpo	17
Suelto las tensiones de mi cuerpo y de mi mente	17
Me recargo de energía	20
Encuentro fortaleza y equilibrio	24
Libero las preocupaciones	28
Transformo las emociones intensas (rabia, miedo, ansiedad)	32
Tapping – Técnica de liberación emocional	36
En una situación de conflicto, me apoyo en los otros	40
Meditación con la mano en el corazón SO HAM	40
Relajación profunda	41
Hacerse amigo de la mente	43
Recomendaciones adicionales	47
Módulo 2: Convivencia y protección de Derechos	51
Cuatro Pilares de las Prácticas Restaurativas	52
PAC: P-presencia, A-apertura y C-curiosidad	54
Preguntas y Afirmaciones Afectivas	55
Preguntas Afectivas	57
Hábitos de Comunicación	59
El Bingo de la Empatía	61
Resiliencia y Recursos Emocionales	62
Empatía	64
Reconocer mi red de apoyo	68
Transformación de Conflictos y Conversaciones Difíciles	69

PROYECTO ASEYUU

Una estrategia de acompañamiento psicosocial para la atención de población migrante

Bienvenida/o y felicitaciones por haberse permitido llegar hasta este momento y ofrecerse un espacio para su salud física, mental, emocional y el fortalecimiento de lazos comunitarios.

Este manual se ha diseñado como una herramienta para acompañar las sesiones y como una herramienta práctica para replicar lo aprendido en su vida cotidiana y con sus seres cercanos.

Este espacio durará aproximadamente 3 meses, y tendrá 12 sesiones de 4 horas distribuidas en 2 módulos. El primero es el de autogestión del bienestar con 7 sesiones y el segundo es el de convivencia y protección de derechos con 5 sesiones.

El módulo de autogestión le brindará herramientas a partir de las posturas físicas, la respiración, la relajación, la observación de las emociones y pensamientos y la consciencia del cuerpo para el manejo de situaciones cotidianas que presentan retos para su bienestar. El módulo de convivencia y protección de derechos se basará en las prácticas restaurativas como la escucha, comunicación y confianza, con el fin de mejorar la interacción con los demás, que a menudo afecta también nuestro bienestar.

Este programa se realiza en el marco del Programa Conectando Caminos por los Derechos en alianza con la Corporación Dunna -alternativas creativas para la paz- (www.dunna.org)

1
Módulo

Autogestión de
bienestar con técnicas de conciencia
mente - cuerpo



Bienvenida al módulo de autogestión de bienestar

Elegir hacernos cargo de nuestro propio bienestar es una decisión que vale mucho la pena. Sabemos que todas las experiencias que vivimos a diario, nos producen emociones y pensamientos que van a determinar la manera cómo nos sentimos. No siempre podemos controlar las circunstancias externas que suceden en nuestras vidas, pero en cambio sí podemos hacer un manejo adecuado de las dificultades y retos que se nos presentan, y también un manejo acertado de las emociones.

Contar con herramientas de autogestión de bienestar, aplicadas a diario, nos brinda la posibilidad de fortalecernos en muchos niveles de nuestro ser para sentirnos:

- ◇ **Más sanos físicamente.**
- ◇ **Con más energía.**
- ◇ **Con mayor equilibrio emocional.**
- ◇ **Con una mente en paz.**

¡Bienvenidos!



La salud mental y el bienestar

La salud mental es algo que debemos cuidar y cultivar, y que va a determinar nuestra calidad de vida, y nuestro bienestar. Veamos algunos aspectos que están incluidos dentro de la salud mental y también aquellas ideas con las que la confundimos.

¿Qué es ?	¿Qué NO es?
El resultado de un trabajo interno con nuestras emociones y pensamientos.	Estar distraídos y ocultando lo que nos pasa.
Una parte importante de nuestro ser que todos podemos desarrollar y cuidar.	Algo que sólo algunas personas pueden experimentar.
Sentir y gestionar de manera acertada todo tipo de emociones.	Sentir solo emociones placenteras.
Un tema que necesitamos hablar y trabajar.	Un motivo para sentirnos avergonzados.

Instrucciones para la práctica de técnicas de conciencia mente - cuerpo

Las técnicas de conciencia mente – cuerpo son estrategias de trabajo corporal acompañado de una atención plena de lo que estamos haciendo y de lo que experimentamos al mover nuestro cuerpo.

Estas técnicas trabajan para que:

- ◇ Nuestro cuerpo físico y todos sus sistemas funcionen en óptimas condiciones.
- ◇ Nuestra mente encuentre la calma y la claridad de pensamiento.
- ◇ Podamos desarrollar nuestras potencialidades como la autoconfianza, la voluntad y determinación, el disfrute, la creatividad, la comunicación, entre otras.

- ◇ Nos relacionemos con nuestros semejantes y con el entorno siguiendo los principios de la no violencia, el respeto y la igualdad.

Tén en cuenta estos aspectos antes y durante la práctica:



Regularidad para crear nuevos hábitos

Es importante implementar estas herramientas de bienestar todos los días. Si practicas unos 15 minutos diarios vas a estar cultivando buenos hábitos que con toda seguridad te fortalecerán.



¿Qué necesito para practicar?

- ◇ Elige un lugar para hacer tu práctica sin interrupciones.
- ◇ Usa ropa cómoda que te permita moverte con libertad.
- ◇ Usa una colchoneta o esterilla para hacer las prácticas.
- ◇ Practica preferiblemente lejos de las comidas.

Desarrollar el observador

- ◇ Toma conciencia de todo lo que sucede internamente a nivel de sensaciones físicas: tensión -relajación; temperatura; dolor - placer; pesadez -liviandad; etc.
- ◇ Toma conciencia de todo lo que sucede externamente en el entorno.
- ◇ Deja que se encienda el testigo que todo lo observa y nada juzga.

Sesión 1: La escucha del cuerpo

**Cuando me siento inquieto,
me conecto con mi cuerpo.**

Para cultivar nuestra salud mental y bienestar, el primer paso es escucharnos a nosotros mismos. Nuestro cuerpo nos habla constantemente sobre lo que nos hace sentir relajados, confiados, y sociables, y lo que nos hace sentir incómodos, o necesitando protegernos, luchar o huir. También nos habla cuando tenemos necesidades que satisfacer: hambre, ganas de ir al baño, frío, calor, sueño y afecto. A través del dolor, nos cuenta cuando algo en él no está funcionando bien o estamos haciendo algo que no nos aporta bienestar a largo plazo. Son los códigos que nos envía nuestro cuerpo para que cuidemos de él.

A veces, cuando vivimos periodos prolongados en estados de inquietud, miedo, o enojo, la mente trata de desconectarse de lo que el cuerpo le dice, y hace que no nos cuidemos de la mejor manera. Para resolver esa situación, es importante hacernos responsables de las sensaciones y darles espacio, sabiendo que ellas tienen una condición: son cambiantes, transitorias. Ese cambio se logra, cuando nos permitimos sentir todo lo que hay adentro, aceptando todo lo que nos pasa con paciencia y compasión. Esa escucha es una habilidad que se cultiva con la práctica y que nos ayuda a tener una salud física y mental más estable.

Sesión 2: La escucha interna y externa

**Encuentro mi centro cuando percibo mi cuerpo y
mi entorno.**

Nuestro cuerpo, además de estar equipado con un sistema que nos habla para satisfacer las necesidades básicas internas, tiene un sistema que le

permite saber cómo actuar frente a lo que pasa en nuestro entorno. Para eso, el cuerpo ha desarrollado una gran sabiduría: la capacidad de percibir lo que pasa afuera a través de los sentidos. Cuando nos entrenamos en poder pasar nuestra atención de las sensaciones internas a las sensaciones que percibimos del afuera a través del tacto, la visión, el olfato, el gusto o el oído, somos capaces de estar en el momento presente, centrados y dispuestos a responder de manera adecuada a cualquier estímulo que aparezca. Esa escucha que puede moverse hacia afuera y hacia adentro nos regala la posibilidad de salir de los estados donde nuestra mente se va al pasado a través del enojo, la culpa o la tristeza, o quiere ir a resolver situaciones en el futuro y sentimos miedo, ansiedad, vergüenza o culpa. Se trata de momentos donde la imaginación o los pensamientos obsesivos nos habitan.

Cultivamos ese movimiento de la atención entre el adentro y el afuera para crearle un lugar seguro a nuestro cuerpo, y entrenarnos en sentir cómo nos movemos en el espacio, cómo coordinamos respiración y movimiento y cómo a partir de estas habilidades, nos podemos relacionar con los otros desde la calma. De hecho, esta práctica activa nuestras habilidades para relacionarnos de manera más compasiva y empática, pues el mismo lugar del cerebro donde se perciben las sensaciones internas es el lugar que permite que nos pongamos en el lugar del otro y actuemos en función de sus necesidades o actitudes. Es decir que sólo sintiendo nuestras sensaciones podemos conectar con los otros.

Sesión 3: Honrar mi mundo interno.

Cuando me siento perdido, escucho mis necesidades y pongo límites.

Los seres humanos perdemos fácilmente la dirección en nuestra vida. Cuando las rutinas, las personas, los lugares o las cosas que nos rodean se transforman sin que lo veamos venir, podemos sentir que perdemos el norte. Una manera de recobrar nuestra dirección es volver al cuerpo, que es el primer territorio que habitamos, para escuchar nuestras necesidades y enseguida, poner los límites necesarios.

Experimentar el cuerpo desde la fuerza y el equilibrio, sosteniéndonos a nosotros mismos para escuchar cuándo salir de cada postura, nos ayuda a construir sensación de autoconfianza y calma, y así poder comunicar lo que necesitamos sin temor al juicio. Cuando identificamos nuestras necesidades y somos capaces de comunicarlas, se crea nuevamente la sensación de poder estar a cargo de sí mismo y poder direccionar la propia vida, a pesar de la incertidumbre.

Sesión 4: Mi cuerpo tiene memoria.

Cuando no sé qué me pasa, dejo que mi cuerpo hable.

Los pensamientos, emociones y sensaciones producen reacciones químicas en nuestro cuerpo, que nos permiten estar en relación con nosotros mismos y con nuestro entorno. Todas nuestras experiencias dejan grabada información en nuestras células a partir de las hormonas, que son las sustancias que nos permiten sentir la tensión y la relajación, las emociones y las sensaciones. Esas memorias pueden activarse ante cualquier sensación o percepción que esté relacionada con un momento que pudo haber sido importante, de mucha incomodidad o de mucha comodidad para nosotros y se almacenan en el lenguaje del cuerpo: el olfato, el gusto, la visión, el tacto y el oído. Por eso, a veces podemos estar en situaciones completamente distintas, y encontrarnos reaccionando de maneras que no tienen relación con lo que pasa en el presente, pero que a partir de palabras, olores, colores, sonidos o situaciones, nos recuerdan estados emocionales y mentales que son un reto para nosotros. En esos momentos, no es tan sencillo reconocer qué es lo que nos sucede o la razón por la que no nos sentimos en calma y seguros.

Sesión 5: Creando espacio para el presente.

Cuando algo me sobrepasa, me entreno para sentirme con curiosidad y apertura.

Todos llevamos dentro de nosotros una especie de tablero central de circuitos, que es muy sensible a todos los estímulos externos e internos que recibimos. Las situaciones que vivimos a diario y las personas con las que nos relacionamos van a hacer que ese tablero se active y se enciendan o apaguen ciertos botones. De igual manera, sucede con lo que esté pasando en nuestro mundo interno.

Ante cualquier situación externa o interna, tenemos dos caminos. El primero, que funciona por impulso es el de la reactividad. Algo nos incomoda y reaccionamos para defendernos y no queremos sentir aquella emoción intensa. El segundo camino, funciona cuando podemos parar, respirar profundo y responder. Podemos permanecer presentes transitando las sensaciones incómodas, sin que se hagan más intensas y sin rechazarlas.

Para optar por este segundo camino, debemos entrenarnos con las prácticas de conciencia mente-cuerpo, a permanecer en cada presente, con curiosidad y apertura, haciéndonos amigos de todas las sensaciones y vivencias: cómodas e incómodas; agradables o desagradables.

Sesión 6: Soy responsable de mis actos.

Cuando siento el peso de las emociones, me permito liberarlas.

Las emociones son parte esencial de nuestra vida. Están siempre presentes y tienen un carácter cambiante. No siempre es fácil reconocerlas y sentir las, quizás hasta que se hacen muy intensas y son bastante evidentes. Podríamos definir las emociones como energía en

movimiento. Esta energía puede medirse en un rango de alta a baja intensidad. Una actitud muy natural y casi automática cuando llegan emociones de alta intensidad, es tratar de luchar por quitárnoslas de encima. En esa lucha consciente o inconsciente, lo que en realidad sucede es que nos hacemos daño, bien sea porque no podemos expresar las emociones que nos agobian y entonces las reprimimos, o porque las actuamos impulsivamente hacia las otras personas o hacia nosotros mismos.

Un manejo sano de las emociones difíciles, es cuando podemos sentirlas, tomar conciencia de esa energía que se mueve por muchos de nuestros cuerpos (físico, energético, mental y emocional) y canalizamos esa energía para que fluya por nuestras redes energéticas (sí, nosotros estamos constituidos por un cableado de energía). De esta manera se alcanza la expresión de las emociones, no hay necesidad de luchar en contra de ellas, sino darle un buen cauce a esa energía.

Ahora bien, las prácticas que involucran el cuerpo, como el yoga y muchas otras, nos ayudan en ese proceso de movilizar esa energía por todos nuestros sistemas y niveles de existencia.

Sesión 7: Interdependemos.

Nuestro cerebro está equipado con un complejo y asombroso sistema para conectarse con los otros. Ese sistema, está sobre todo atento a lo que los otros expresan con su tono de voz, su mirada, sus posturas y sus gestos. La primera figura con la que nos conectamos al nacer, es nuestra madre o nuestro cuidador principal: su voz, su olor, su tacto, y hasta el contacto visual nos ayudan a crear algo que se llama regulación emocional. La manera en que ella se relaciona con nosotros entre los 0 y los 3 años determina cómo nos relacionamos nosotros con los otros y cómo gestionamos nuestras emociones. Si tuvimos cuidadores amorosos y cuya presencia y atención fue estable y dispuesta a responder a nuestras necesidades, vamos a relacionarnos de manera segura y nuestro sistema nervioso va a poder sentir confianza, incluso cuando estamos solos. Pero si nuestros cuidadores no pudieron atender nuestras necesidades o ese cuidado fue de manera intermitente,

podemos tener estilos de relacionamiento donde sentimos mucha ansiedad o evitamos el contacto con los otros.

Esa gran habilidad de nuestro sistema nervioso se entrena en nuestra adultez para saber si estamos ante alguien en quien podemos confiar o ante alguien de quien tenemos que defendernos o huir. De hecho, es tan poderoso ese sistema de interconexión, que cuando alguien entra enojado o triste en un espacio, si hay muchas personas en calma y son empáticas, esa persona que tiene una emoción muy intensa termina por calmarse.

De igual manera, si alguien enojado entra en un lugar donde todos están estresados y se sienten presionados, la actitud de esta persona será como una ola que se llevará la capacidad de auto regular las emociones de todos las personas con quien interactúa.

La buena noticia es que podemos cambiar la manera en que nos relacionamos con los otros a través de prácticas cuerpo-mente, donde le enseñamos a nuestro sistema nervioso a sentirse en calma, seguridad y sociabilidad con los otros.

Caja de herramientas Secuencias de prácticas mente - cuerpo



Las Secuencias de prácticas mente - cuerpo son prácticas cortas (15-20 minutos), con una intención específica. Tenlas como tu caja de herramientas para gestionar tu propio bienestar. Puedes practicarlas diariamente o en situaciones difíciles de acuerdo a tus necesidades.

Secuencia de prácticas 1



Suelto las tensiones de mi cuerpo y de mi mente

Esta secuencia te permitirá entrenarte en esa habilidad que es la escucha del cuerpo para observar las sensaciones, explorando con curiosidad y sin expectativas lo que nos dice el cuerpo. En ese reconocimiento de lo que nos pasa podemos liberar o aceptar lo que cargamos, para poder atender mejor nuestras propias necesidades.

1. Vibrar con el cuerpo



Haz esta práctica de de 5 a 8 minutos

- ◇ Ponte de pie en un lugar firme y dobla un poquito tus rodillas.
- ◇ Ten tus ojos abiertos inicialmente y si te sientes cómodo/a, ciérralos.
- ◇ Comienza a traer vibración al cuerpo, empezando desde las piernas y yendo hacia arriba por todo tu cuerpo.
- ◇ Permite que los talones se levanten del piso; no es necesario desplazarse de lugar ni brincar.
- ◇ Aumenta la vibración a todo el cuerpo y explora diferentes movimientos vibratorios con las piernas, las caderas, el tronco, los brazos, y el cuello y la cabeza.
- ◇ Mantén la atención en los movimientos y sensaciones.
- ◇ Mientras continúas con la vibración, canta una a una las vocales: **aaaaaaaaaaa, eeeeeee, iiiiiiiii, ooooooooo, uuuuuuuu**. Respíte esta secuencia de canto unas 5 veces.
- ◇ La mandíbula se mantiene relajada.
- ◇ Al terminar este ejercicio, quédate de pie en total quietud y con los ojos cerrados.
- ◇ Percibe con curiosidad todas las sensaciones en el cuerpo y la respiración espontánea.
- ◇ Toma conciencia de cómo te sientes.

Practica cuando sientas una carga de estrés alta

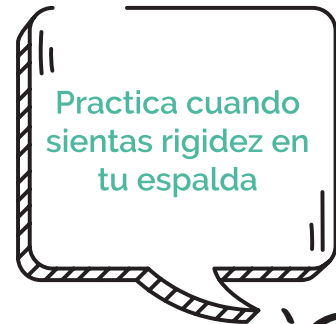


2. Estiramiento de gato

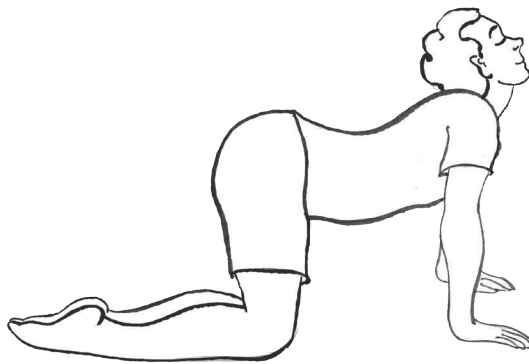


Practica 10 rondas

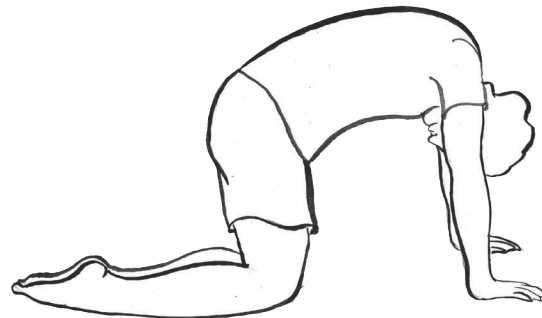
- ◇ Ponte en cuatro apoyos sobre el piso: rodillas debajo de caderas y manos debajo de hombros.
- ◇ Arquea tu columna mientras inhalas profundo.
- ◇ Redondea tu columna mientras exhalas profundo.



Practica cuando sientas rigidez en tu espalda



Inhala



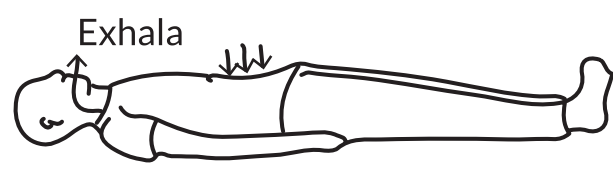
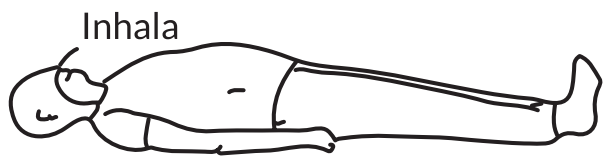
Exhala



3. Respiración abdominal

- ◇ Acuéstate en la postura de relajación: boca arriba, las piernas un poco separadas, los brazos cerca del tronco; las palmas de las manos hacia arriba.
- ◇ En la respiración abdominal, hay un esfuerzo voluntario para respirar utilizando únicamente el abdomen.
- ◇ Al inhalar, toma lentamente el aire hasta llenar completamente el abdomen, como si estuvieras inflando un globo. El abdomen se siente lleno y cambia de volumen.
- ◇ Al exhalar, suelta lentamente el aire hasta desocupar completamente el abdomen, como si estuvieras desinflando un globo. El abdomen está desocupado y hundido.
- ◇ Practica esta respiración durante algunos minutos.
- ◇ La respiración abdominal es la forma más natural y eficiente de respirar: favorece la oxigenación, masajea los órganos abdominales, relaja y mejora las funciones físicas y mentales.

Practica antes de dormir o cuando necesites relajarte.



4. Piernas elevadas a la pared con apoyo



Mantén esta postura de 3 a 5 minutos

- ◇ Busca una pared libre y ten a mano, un cojín firme o una manta doblada.
- ◇ Siéntate en el piso de lado junto a la pared, acercando tu cadera izquierda a la pared.
- ◇ Recuesta el tronco sobre el piso y eleva las piernas a la pared, pegando las nalgas todo lo posible a la pared.
- ◇ Apoya los pies en la pared y eleva tu pelvis para acomodar debajo, el cojín o la manta doblada.
- ◇ Vuelve a elevar tus piernas estiradas sobre la pared y mantenlas al ancho de caderas.
- ◇ Acomoda tus brazos a los costados del cuerpo con las palmas hacia arriba.
- ◇ Las piernas se mantienen firmes y estiradas y el tronco y la cabeza completamente relajados.
- ◇ Observa tu respiración natural, volviendo a ella si te distraes.

Practica cuando te sientas cansado



Secuencia de prácticas 2



Me recargo de energía

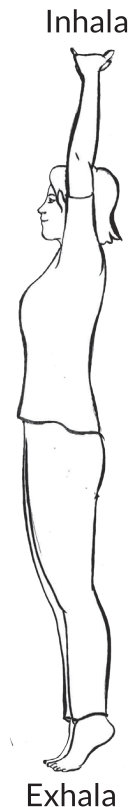
Esta serie de prácticas cultiva ese centro donde podemos percibirnos a nosotros y a los otros con más curiosidad y menos juicio, creando un lugar para resolver nuestros retos en la vida con ecuanimidad y creatividad.

1. Palmera



Practica 10 rondas

- ◇ Ponte de pie con las piernas al ancho de caderas.
- ◇ Entrelaza los dedos de las manos y lleva el dorso hacia la coronilla.
- ◇ Mira un punto fijo al frente a nivel de tus ojos y mantén allí tu concentración.
- ◇ Al inhalar eleva los talones del piso y estira tus brazos, simultáneamente. Al exhalar, regresa al punto inicial.
- ◇ Coordina la respiración con el movimiento y cuenta tus rondas.
- ◇ Observa cómo el cuerpo se estira como una palmera y lo que hace para mantener el equilibrio.



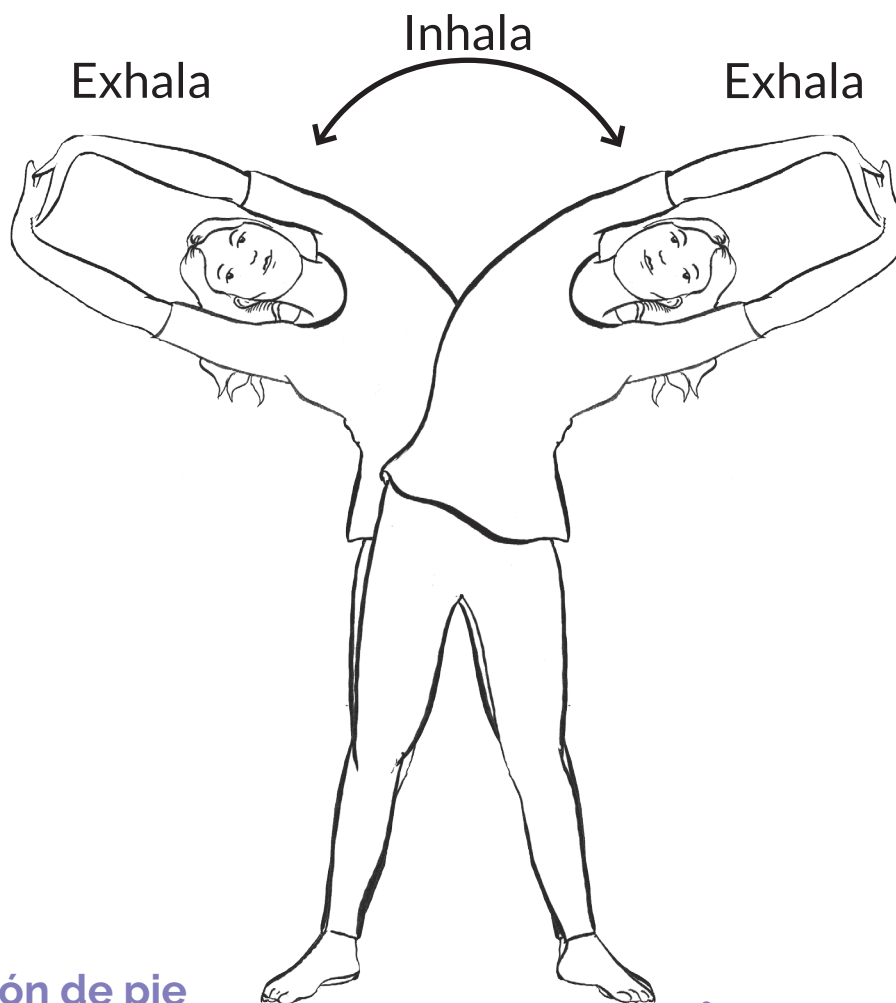
2. Palmera balanceándose



Practica 10 rondas

- ◇ Permanece de pie, con las piernas separadas un poco más que el ancho de caderas.
- ◇ Entrelaza los dedos de las manos y lleva las palmas hacia afuera mientras estiras tus brazos.
- ◇ Eleva los brazos por encima de la cabeza.
- ◇ Inclina el tronco hacia la derecha mientras exhalas; y regresa al centro mientras inhalas. Repite el movimiento hacia la izquierda. Esto es una ronda.

- ◇ Observa la amplitud del movimiento del tronco hacia los lados y como, mientras un lado del tronco se estira, el otro, se comprime.
- ◇ Imagina tu cuerpo como una palmera movida por el viento.
- ◇ Al terminar las rondas, acerca las piernas al ancho de las caderas y deja tus brazos sueltos a los costados del cuerpo.
- ◇ Observa los cambios en tu cuerpo.



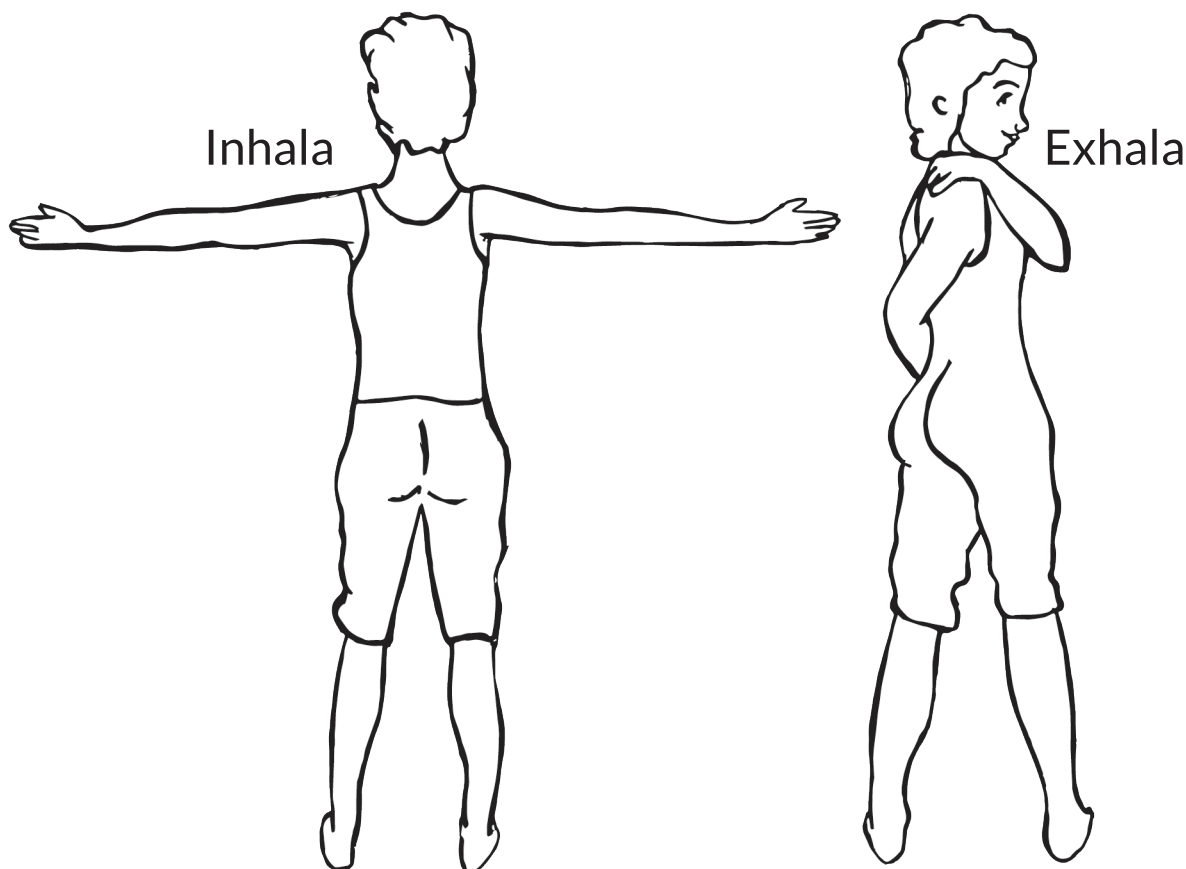
3. Torsión de pie



Practica 10 rondas

- ◇ De pie, separa tus piernas más que el ancho de las caderas.
- ◇ Mantén tus piernas y pelvis firmes y estables.
- ◇ Al inhalar, extiende tus brazos hacia los lados con las palmas de las manos mirando hacia abajo.
- ◇ Al exhalar, gira el tronco y la cabeza hacia la derecha, mientras llevas tu mano izquierda al hombro derecho, y el brazo derecho hacia la parte baja de tu espalda.
- ◇ Regresa con una inhalación hacia el centro y extiende de nuevo tus brazos a los lados.

- ◇ Luego repite el mismo movimiento de torsión hacia el lado izquierdo, mientras exhalas. Esto es una ronda.
- ◇ Al terminar las rondas, acerca las piernas al ancho de caderas y deja tus brazos sueltos a los costados del cuerpo.
- ◇ Observa los cambios en tu cuerpo y todas las sensaciones.



4. El zumbido de la abeja

- ◇ Siéntate en una posición cómoda sobre el piso o en una silla.
- ◇ El tronco está derecho, la boca y los ojos cerrados, y los oídos tapados con los dedos índices.
- ◇ Haz una inhalación profunda y cuando sueltes el aire produce un sonido constante, como una mmmmmmmmmmm.
- ◇ Cuenta mentalmente las rondas y al terminar, percibe el espacio mental, el espacio enfrente de los ojos cerrados.
- ◇ Siente el efecto de la vibración.

Practica cuando tu mente esté muy agitada e intranquila.



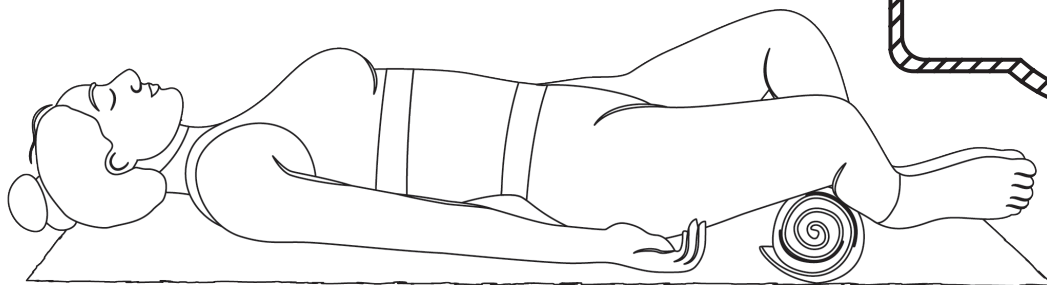
5. Postura de apertura boca arriba



Mantén esta postura de 3 a 5 minutos

- ◇ Consigue dos almohadas iguales o dos mantas y tenlas a la mano.
- ◇ Acuéstate boca arriba sobre una superficie firme y mantén los pies apoyados sobre el piso.
- ◇ Deja caer tus rodillas hacia los lados, y junta las plantas de los pies.
- ◇ Acomoda cada almohada o manta doblada debajo de tus muslos.
- ◇ Inicialmente, ubica tus brazos estirados a los costados del tronco; luego llévalos cruzados por encima de la cabeza.
- ◇ Mientras mantienes la postura, toma conciencia de tu cuerpo al interior, de los puntos de apoyo, de la forma de la postura, y de tu respiración natural en el cuerpo.

Practica cuando te sientas sin energía



Secuencia de prácticas 3



Encuentro fortaleza y equilibrio

Esta práctica ayuda a cultivar ese espacio donde despertamos la fuerza y la confianza interna, desde donde nace la inteligencia que nos permite saber satisfacernos y cuidarnos a cada instante.

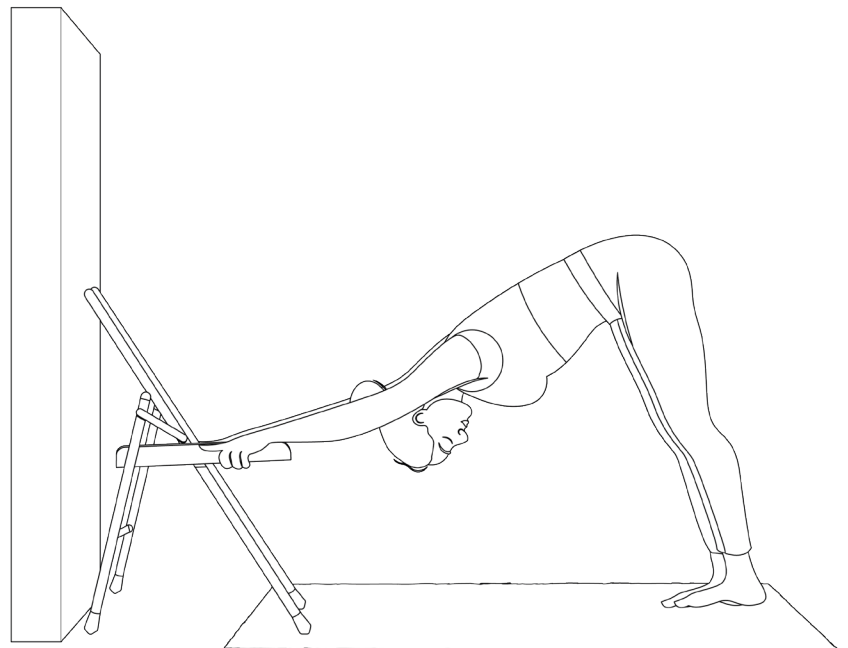
1. Postura del perro hacia abajo



Practica 3 rondas sosteniendo 30 segundos o más.

- ◇ Toma una silla y colócala contra la pared.
- ◇ Apoya las manos sobre el asiento de la silla y camina hacia atrás, elevando las nalgas y estirando las piernas.
- ◇ Mantén los pies apoyados en el piso si es posible y los brazos estirados.
- ◇ Toma conciencia de la rigidez en el cuerpo y de hasta donde puedes estirarte.
- ◇ Para salir camina hacia la silla y eleva el tronco.
- ◇ Al terminar las rondas, quédate un momento de pie, observando los efectos de esta postura.

Practica para estirar todo tu cuerpo y revitalizarte

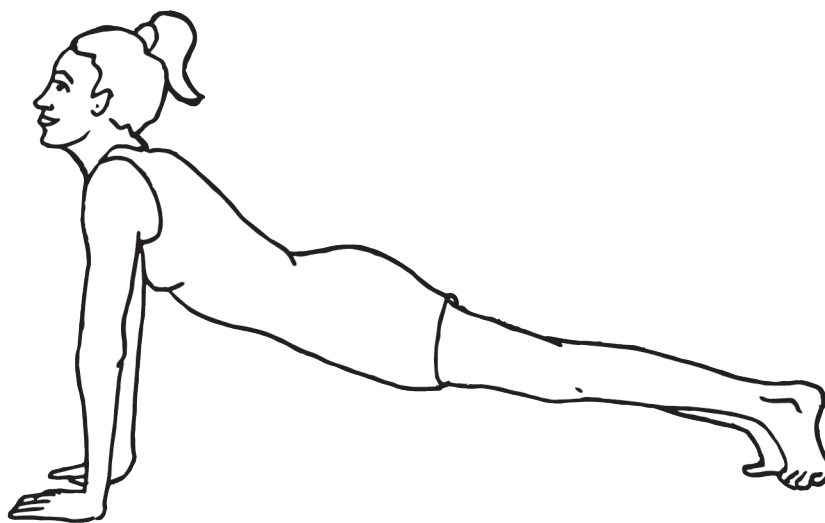


2. Plancha



Practica 3-5 rondas sosteniendo unos segundos cada ronda.

- ◇ Ponte en cuatro apoyos sobre el piso.
- ◇ Elige entre hacer la postura con piernas estiradas o piernas dobladas de acuerdo a tu condición y posibilidades.
- ◇ Lleva el peso de tu cuerpo hacia tus brazos y muñecas y mantén el tronco en una misma línea con las piernas estiradas.
- ◇ Para una práctica menos intensa practica con piernas flexionadas.
- ◇ Mientras sostienes la postura, mantén el abdomen firme hacia adentro.
- ◇ Entre ronda y ronda, descansa en cuatro apoyos, y quitando el peso de los brazos.
- ◇ Escucha lo que necesita tu cuerpo para hacer esta postura y cuáles son tus límites.
- ◇ Al terminar las rondas, acuéstate boca arriba y observa los cambios.



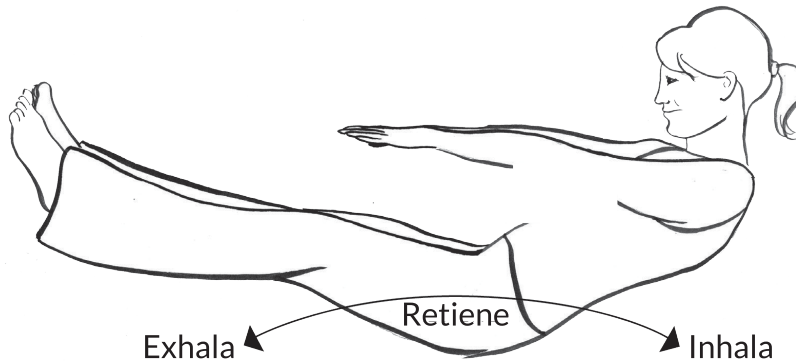
3. El bote



Practica 5 rondas

- ◇ Ponte boca arriba sobre una superficie firme.
- ◇ Une tus piernas y pies, y apoya tus manos sobre los muslos.
- ◇ Inhala profundo en esta posición.
- ◇ Mientras retienes el aire, eleva las piernas y el tronco del piso, y extiende tus brazos hacia el frente con las palmas mirándose.
- ◇ Sostén unos segundos la postura de acuerdo a tus límites.
- ◇ Suéltate y deja caer el cuerpo hacia el piso mientras exhalas.

- ◇ Reposa un momento antes de la siguiente ronda.
- ◇ Observa cómo te sientes después de terminar la práctica.

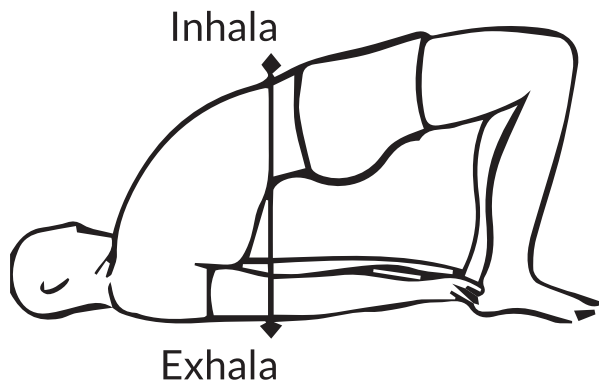


4. Elevación del tronco



Practica 10 rondas

- ◇ En una posición boca arriba, flexiona tus piernas y apoya tus pies sobre el piso.
- ◇ Mantén las piernas al ancho de caderas.
- ◇ Extiende tus brazos a los costados del cuerpo con las palmas hacia abajo.
- ◇ Mientras inhalas profundo, vas levantando del piso, las nalgas y todo el tronco gradualmente. Ve solo hasta donde puedas elevarte, reconociendo tus límites.
- ◇ Al exhalar, vas bajando el tronco, vértebra por vértebra hasta apoyar la pelvis completamente en el piso.
- ◇ Al completar todas las rondas, abraza tus piernas dobladas hacia el pecho.
- ◇ Percibe cómo te sientes desde el interior.



Practica para
sentirte en
control de tus
emociones.



5. Respiración alternada

Practica 5-7 rondas

- ◇ Siéntate en una posición cómoda y estable; el cuerpo relajado y los ojos cerrados.
- ◇ Practica una respiración lenta, suave y profunda.
- ◇ Lleva los dedos índice y del medio de la mano derecha al entrecejo.
- ◇ Comienza la práctica inhalando por la fosa izquierda mientras cierras la fosa derecha con el pulgar; exhala por la fosa derecha, mientras cierras la fosa izquierda con el dedo anular.
- ◇ Cada ronda comienza por la fosa izquierda y termina allí mismo.



Secuencia de prácticas 4



Libero las preocupaciones

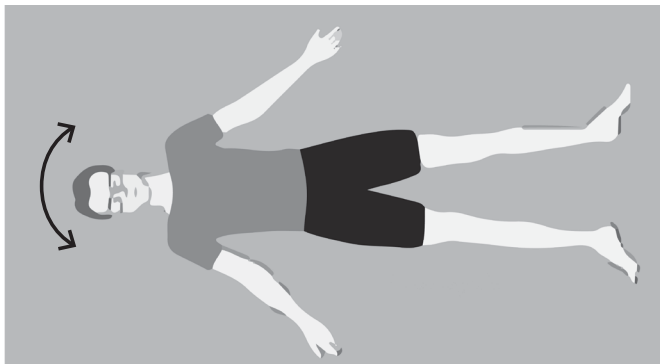
Escuchar el cuerpo, simplemente abriéndose a sentirlo y liberar esos contenidos, ayuda a poder recuperar el estado de seguridad y que podamos dejar que esas memorias hablen. Es permitiéndoles expresarse, que nuestra mente y nuestro cuerpo se sanan. Las prácticas a continuación te ayudan a liberar esas memorias para identificar lo que sientes y gestionarlo de una manera más sana.

1. Movimiento del cuello



Practica este movimiento durante 1-2 minutos

- ◇ Acuéstate boca arriba sobre una superficie firme, en la postura de relajación.
- ◇ Comienza a mover tu cabeza hacia los lados de forma continua y sin parar.
- ◇ Observa cómo es tu movimiento: lento o rápido; fluido o interrumpido.
- ◇ Establécete en el patrón de movimiento, que mejor se ajuste al momento que vives aquí y ahora.
- ◇ Siente las sensaciones que se producen en tu cabeza, en el cuello y en la espalda.
- ◇ Cuando termines la práctica, permanece inmóvil, y enfócate en los mensajes de tu cuerpo.



Practica cuando sientas muchas tensiones en el cuello y los hombros

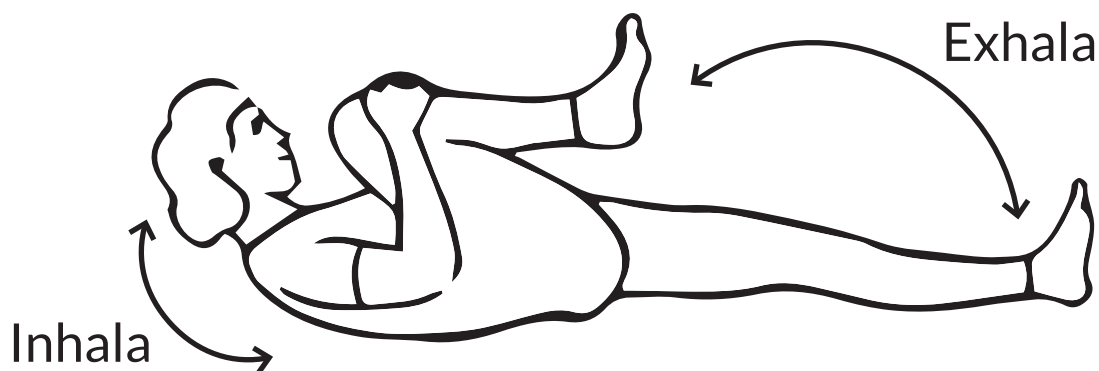


2. Pierna abrazada al pecho



Practica 5 rondas con cada pierna

- ◇ Abraza la pierna derecha con los dedos entrelazados.
- ◇ Inhala con el abdomen.
- ◇ Eleva la cabeza y los hombros del piso mientras retienes el aire adentro y acercas la pierna doblada, hacia el pecho.
- ◇ Exhala y regresa la cabeza y los hombros nuevamente al piso. Esta es una ronda
- ◇ Practica primero todas las rondas con una pierna y luego cambia a la otra.
- ◇ Descansa y suelta cualquier esfuerzo, mientras percibes todo tu cuerpo.

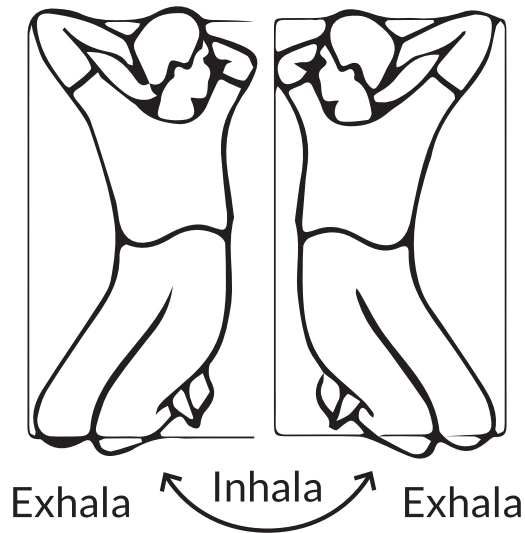


3. Torsión de columna acostado



Practica 7-10 rondas

- ◇ Desde la posición acostado boca arriba, apoya la cabeza sobre tus manos con los dedos entrelazados.
- ◇ Dobla ambas piernas y acércalas una a la otra.
- ◇ Inhala en esta posición y exhala mientras llevas las piernas hacia la derecha y la cabeza hacia la izquierda. Mantén los codos siempre en contacto con el piso.
- ◇ Luego haz lo mismo hacia el otro lado. Esto es una ronda.
- ◇ Prueba a hacer este movimiento iniciando con las rodillas más cerca del pecho.
- ◇ Encuentra por ti mismo, qué posición de las piernas te va mejor.
- ◇ Al terminar, ve hacia la posición de relajación y suelta cualquier esfuerzo.
- ◇ Desde la quietud de tu cuerpo obsérvate, siéntete y escúchate con atención y curiosidad.

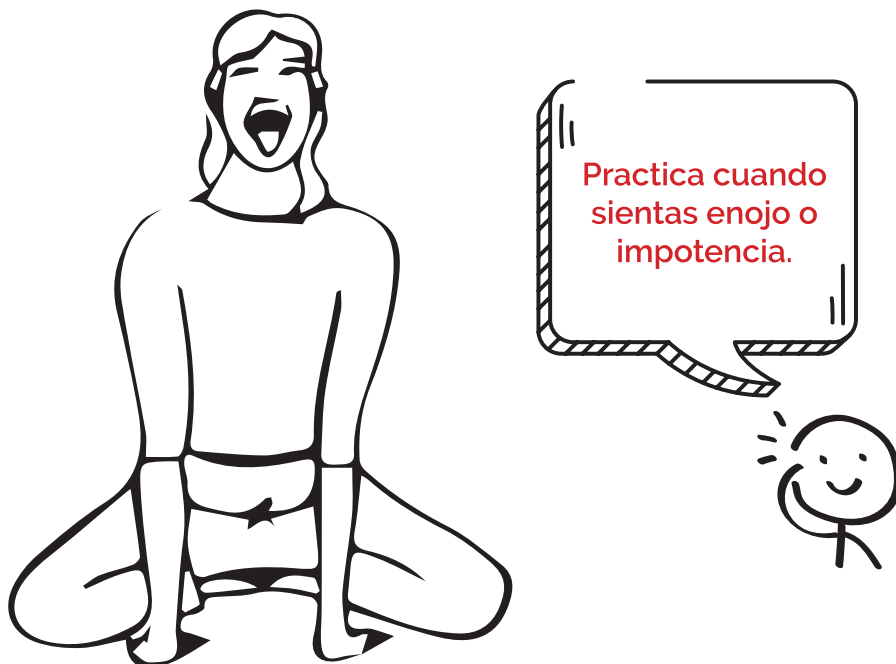


4. El león rugiendo



Practica 7 rondas

- ◇ Adopta una postura, sentado sobre los talones o en el borde una silla; o incluso de pie con las rodillas relajadas.
- ◇ Inhala profundamente por la nariz, y exhala por la boca con la lengua afuera produciendo un sonido largo: “aaaaaaa”.
- ◇ El tronco se inclina un poco hacia adelante y la cabeza hacia atrás.
- ◇ Al terminar cada ronda, pon el tronco derecho y la cabeza centrada hacia el frente.
- ◇ Cierra los ojos y la boca y respira por la nariz de forma natural.
- ◇ Al terminar todas las rondas, pasa a la siguiente práctica.

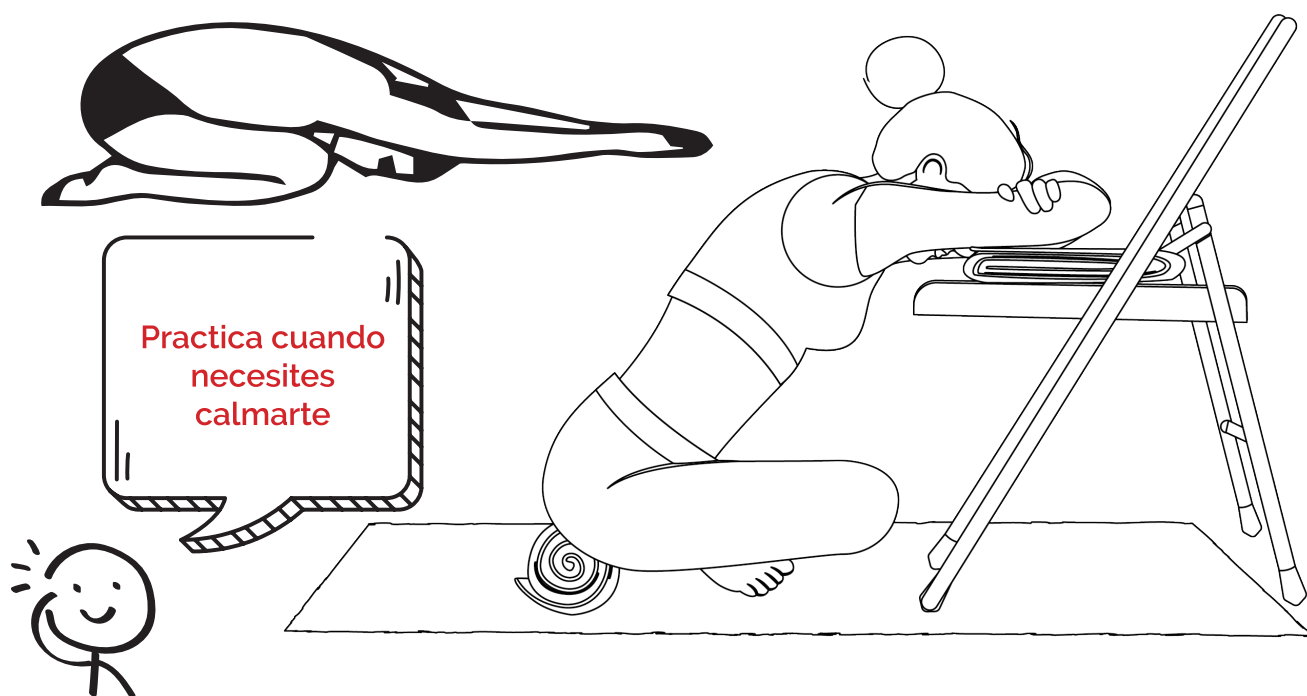


5. Postura de recogimiento



Mantén esta postura de 2-3 minutos

- ◇ Elige una de estas dos posturas y permanece en quietud y comodidad.
- ◇ Mantén conciencia de la respiración natural en el cuerpo.
- ◇ Y lleva un conteo de la respiración de 27 hacia 1.



6. Respiración con sonido



Practica durante 5 minutos

- ◇ Adopta una posición sentado en el piso o en una silla; o incluso tumbate boca arriba en la posición de relajación. Elige la postura que te haga sentir a gusto en este momento.
- ◇ Toma conciencia de la respiración natural cuando pasa por la garganta.
- ◇ Contrae suavemente los músculos de la garganta, nota el sonido suave que se produce allí, como el sonido del viento.
- ◇ Respira lenta y profundamente.
- ◇ Mantén la atención en esta respiración por algunos minutos. Si te distraes, trae nuevamente la atención al sonido de la respiración.

Practica cuando
necesites
descansar y
tranquilizar tu
mente



Secuencia de prácticas 5



Transformo las emociones intensas (rabia, miedo, ansiedad)

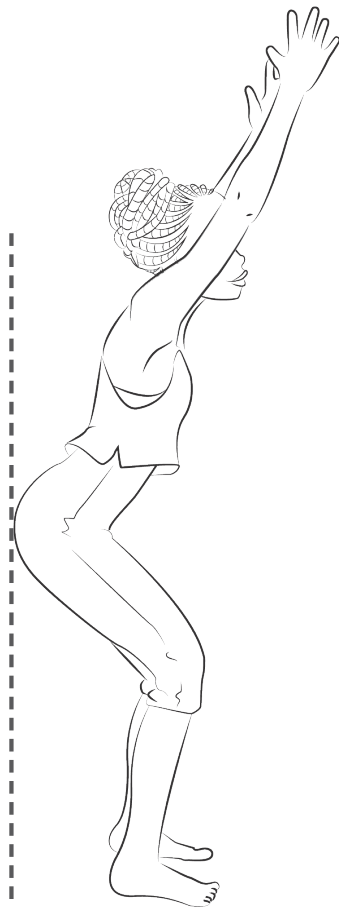
Esta secuencia de prácticas es una invitación a mirar con curiosidad y apertura las emociones mientras las atravesamos; dándonos cuenta de cuándo estamos reaccionando desde el impulso y cuando estamos respondiendo de forma consciente y presente.

1. Postura de la silla



Practica 2-3 rondas

- ◇ Apoya las caderas en la pared y aleja un poco tus pies hacia el frente.
- ◇ Mantén las piernas y rodillas juntas.
- ◇ Comienza a doblar las piernas como si te fueras a sentar en una silla.
- ◇ Inclina el tronco hacia adelante y eleva tus brazos estirados por encima de la cabeza.
- ◇ Mantén unos segundos la postura.
- ◇ Para salir, apoya tus manos hacia la pared y estira las piernas para quedar de pie.
- ◇ Entre rondas, toma un descanso y observa tu actitud.



2.El leñador

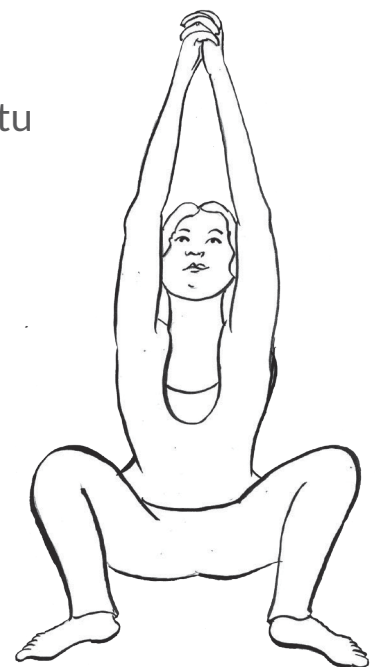


Practica 10 rondas

- ◇ Desde la postura de pie, entrelaza los dedos de las manos y lleva los brazos por encima de la cabeza, mientras inhalas.
- ◇ Exhalando por la boca con un sonido tajante “jaa”, ve a cuclillas hasta donde sea cómodo y baja tus brazos.
- ◇ El movimiento de esta postura es como cortar leña.
- ◇ Al terminar las rondas, permanece de pie, y observa tu actitud.



Practica cuando
sientas ansiedad
y estrés



3.El Árbol



**Practica 2 rondas
de cada lado**

- ◇ Ponte de pie con el costado izquierdo de tu cuerpo cerca a la pared.
- ◇ Apoya tu mano izquierda en la pared.
- ◇ Fija tu mirada en un punto al frente a la altura de los ojos.
- ◇ Dobla la pierna derecha y apoya el pie sobre el muslo o sobre la pantorrilla.
- ◇ Si puedes mantener el equilibrio fuera de la pared, estira ambos brazos por encima de la cabeza.
- ◇ Sostén la postura de acuerdo a tus posibilidades.
- ◇ Al terminar las dos rondas, quédate de pie y observa los efectos en la concentración y en la capacidad de estar presente.

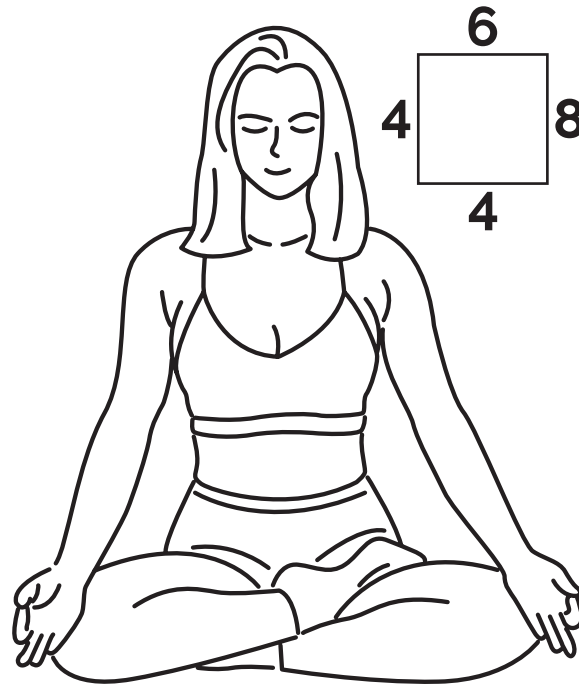


4. Respiración cuadrada



Practica 8-10 rondas

- ◇ Adopta una postura cómoda, sentado en el piso o en una silla.
- ◇ Lleva tu atención a la respiración en el abdomen y sigue atentamente varios ciclos de respiración.
- ◇ **Comienza a hacer ciclos de respiración así:**
 - ◇ **Inhala contando hasta 4**
 - ◇ **Retén el aire contando hasta 6**
 - ◇ **Exhala lentamente contando hasta 8**
 - ◇ **Abstente de inhalar durante 4 tiempos**
- ◇ Toma conciencia de un par de respiraciones naturales y espontáneas, antes de iniciar el siguiente ciclo de respiración.
- ◇ Al terminar todas las rondas percibe cómo te sientes física y emocionalmente.

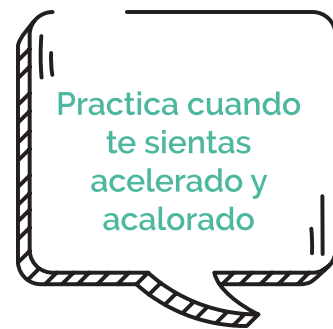


5. Respiración refrescante



Practica 10 rondas

- ◇ Siéntate cómodamente sobre el piso o en una silla, con la columna erguida.
- ◇ Saca la lengua, enróllala y forma un tubito por el cual vas a inhalar profundamente, como succionando el aire. Si esto se te dificulta, separa los labios, expón tus dientes juntos e inhala por entre los dientes.
- ◇ Cierra la boca, relaja la lengua y exhala lentamente por la nariz. Permanece sentado y observa los efectos físicos y mentales de la práctica.



Secuencia de prácticas 6



Tapping – Técnica de liberación emocional

Aquí queremos enseñarte una técnica muy sencilla que se llama Tapping. Consiste en estimular esa red eléctrica mediante golpecitos con las yemas de los dedos en distintos puntos del cuerpo, que son estratégicos por considerarse vórtices de energía, y de esta manera ayudar a procesar adecuadamente las emociones.

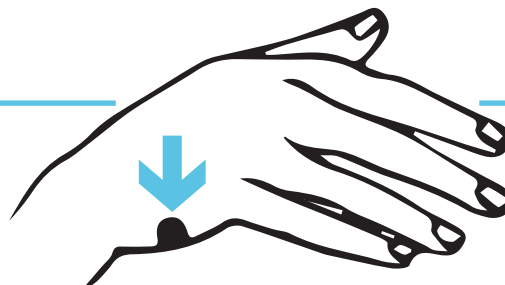
Elementos de la secuencia básica

a) Ubicar los puntos en el cuerpo

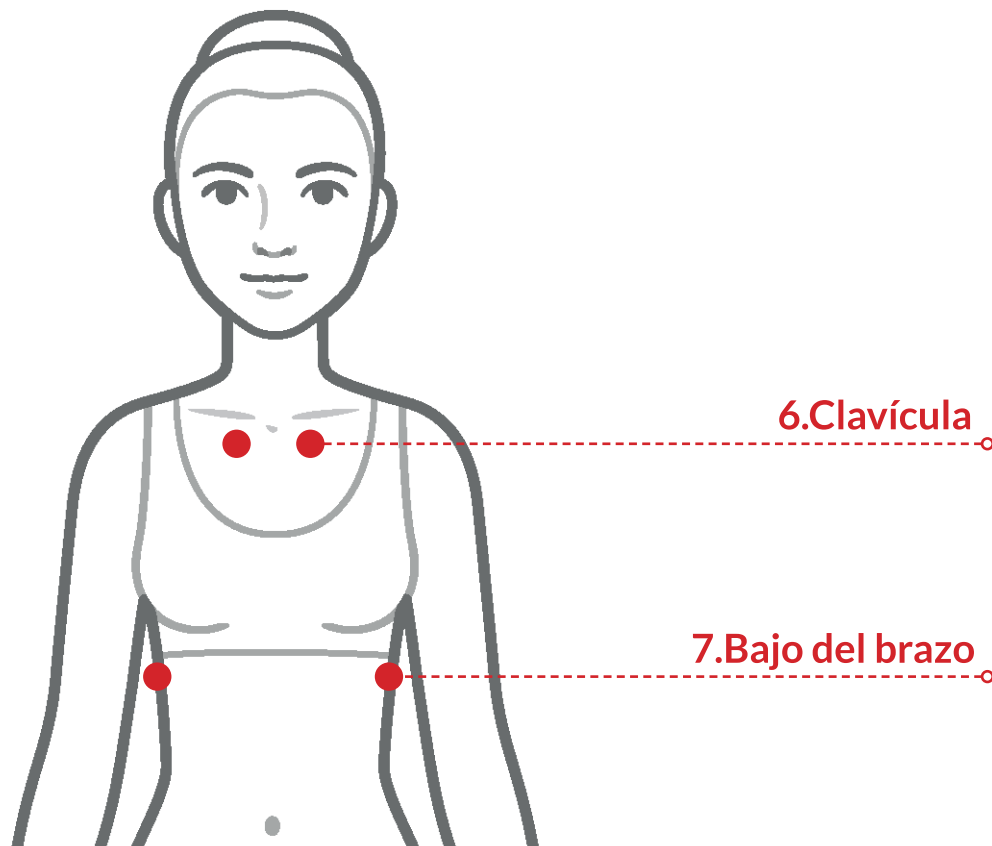
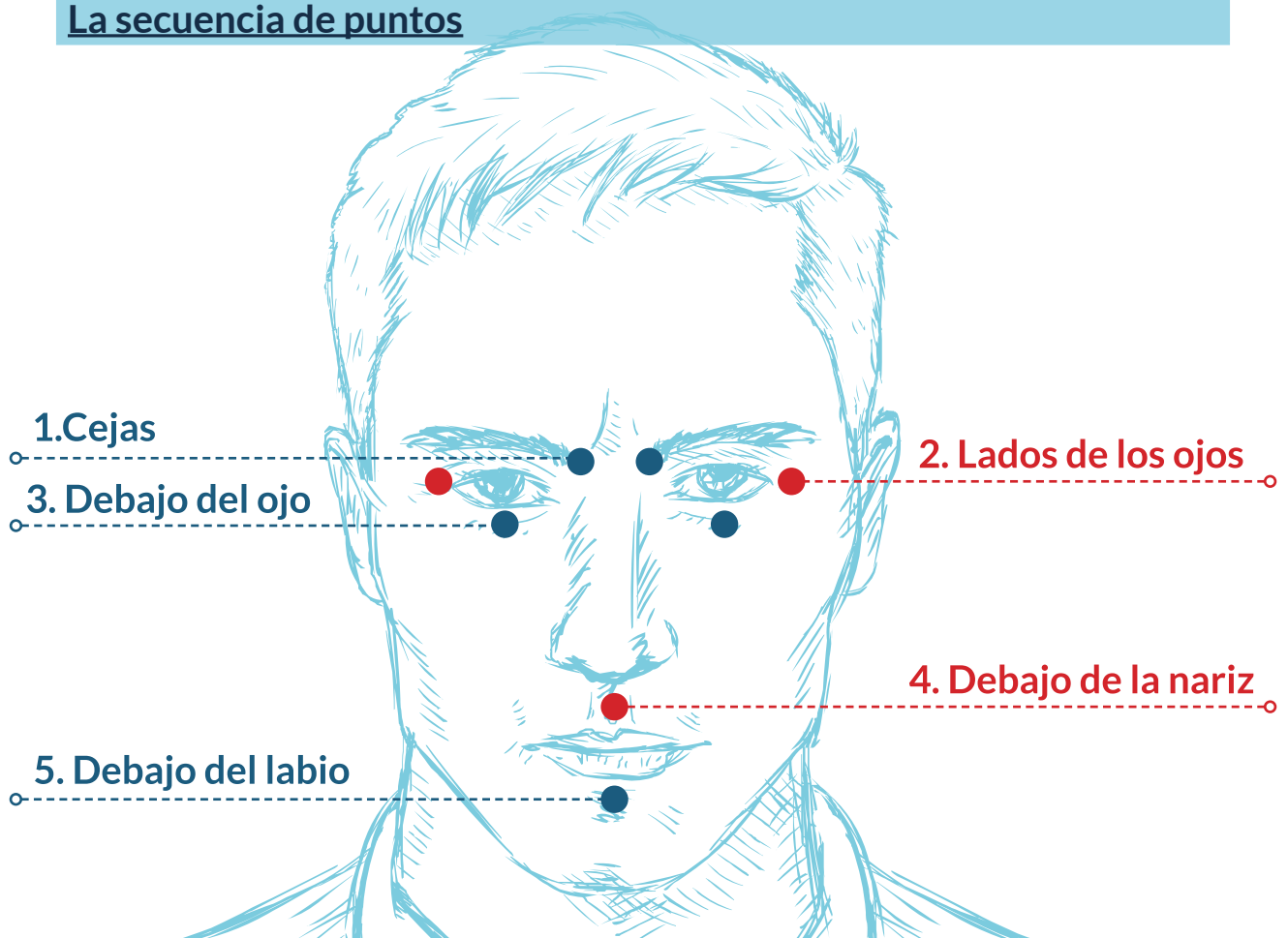
Aprende a ubicar los puntos importantes para llevar a cabo este ejercicio de liberación emocional. Una vez, los tengas localizados y sepas el orden, la práctica regular hará que interiorices la secuencia y puedas hacerla en cualquier momento.

Punto de apertura

Este es el punto de partida en el recorrido. Si eres diestro, estimula este punto en la mano izquierda, utilizando los 4 dedos de tu mano derecha. Y si eres zurdo al contrario.



La secuencia de puntos



b) La técnica

- ◇ Vas a estimular cada uno de los puntos utilizando los dedos índice y del medio de cada mano. O incluso incluyendo el dedo anular.
- ◇ Haz toques firmes pero sin lastimarte. Gradua la intensidad según el punto. Las zonas de la cara son más delicadas.

c) Enfócate en un evento

Concéntrate en un evento o recuerdo o problema que te haya estado molestando y pregúntate, qué tan enojado, ansioso, estresado, deprimido o molesto estás en relación con este asunto, en una escala de cero a 10, donde cero es nada de intensidad y 10 es la máxima intensidad.

c) La afirmación

Con base en el evento que hayas elegido, vas a construir una frase como esta:

**“Aunque tengo este,
me acepto completa y profundamente”.**

Rellena el espacio en blanco con una breve descripción del asunto que has elegido. Estos son algunos ejemplos:

- ◇ Aunque tengo este dolor en la columna, me acepto completa y profundamente.
- ◇ Aunque tengo este miedo a poner límites, me acepto completa y profundamente.
- ◇ Aunque tengo esta rabia por la situación que vivo, me acepto completa y profundamente.
- ◇ Aunque tengo esta tristeza por estar lejos de mis seres queridos, me acepto completa y profundamente.

d) Ahora sí, a practicar...

Teniendo todos los ingredientes necesarios de esta receta, vas a ponerla en práctica. Repasemos los pasos:

- ◇ Evoca un evento y dale una intensidad de 0-10
- ◇ Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces lentamente mientras estimulas el punto de apertura.
- ◇ Repite en voz alta la frase recordatoria 3 veces mientras estimulas cada punto, partiendo del punto # 1, que son las cejas hasta el punto # 7, bajo el brazo.

e) Al terminar la secuencia, observa en tu cuerpo físico, cómo te sientes en relación con el evento que elegiste. Vuelve a puntuar tu experiencia en una escala de 0-10.

f) Haz una o dos rondas más de toda la secuencia de la misma manera, observando al finalizar, cómo te sientes.

Secuencia de prácticas 7



**En una situación de conflicto,
me apoyo en los otros.**

Esta es una práctica que puedes hacer con alguien con quien quieres tener una relación más compasiva, y les ayudará a regular sus emociones para poder tener mejor comunicación, conexión y empatía.

**Nuestra vida tiene sentido porque podemos
relacionarnos con otros seres.**

Meditación con la mano en el corazón SO HAM

- ◇ Siéntate en una postura cómoda frente a la otra persona con las rodillas tocándose.
- ◇ Ambos ponen la mano en el corazón del otro.
- ◇ Tratando de mantener el contacto visual, realizan 3 respiraciones coordinadas.
- ◇ Ahora, uno empieza a cantar SO y el otro le responde HAM, So Ham quiere decir “yo soy tú”.
- ◇ Quédate en esa meditación por 5 minutos al menos. Al finalizar, aprovecha para darle un abrazo a tu compañero.

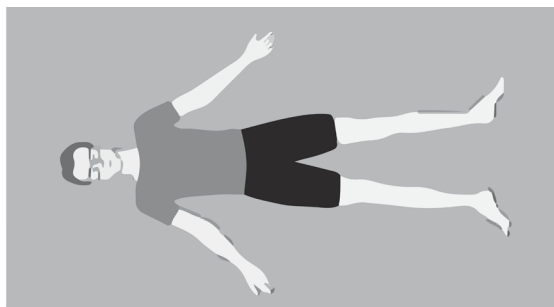
Relajación profunda

La técnica de relajación profunda es un método para lograr una total relajación física, mental y emocional.

La verdadera relajación ocurre cuando vamos hacia nuestro interior y permitimos que los contenidos inconscientes de la mente, responsables de nuestras tensiones y sufrimientos, salgan y se liberen de la mente y del cuerpo.

Indicaciones para la práctica

- ◇ Acostarse boca arriba (como en ilustración).
- ◇ Cubrirse con una cobija si es necesario.
- ◇ Permanecer en completa quietud física.
- ◇ No tener interrupciones.
- ◇ Escuchar atentamente la voz de la instrucción, siguiendo el audio.
- ◇ Puede hacerse en cualquier momento del día, excepto justo después de haber comido.
- ◇ Haz esta práctica cuando sientas cansancio, estrés, ansiedad, preocupación; y cuando no puedas conciliar el sueño.



Resolución personal

Al principio y al final de la práctica de relajación profunda, vas a repetir en una frase positiva y corta, un propósito personal.

Se trata de algo importante que necesitas alcanzar para generar una transformación en tu vida.

Es como una semilla que se siembra en el terreno fértil de tu mente y que con tu esfuerzo personal va a dar frutos.

Escribe en este espacio tu resolución personal

Hacerse amigo de la mente

La historia del caballo

Había una vez un rey que tenía un caballo que era a la vez el más hermoso y el más salvaje. El rey ofreció una generosa recompensa a quien pudiera amansarlo, pues hasta ese momento nadie había sido capaz de hacerlo. Muchísimas personas acudieron halagadas con la promesa de la recompensa. Cada hombre que llegaba intentaba igualar la fuerza del caballo, pero ninguno tenía la suficiente como para dominar el brío del animal, y aun los más recios caían o resultaban lesionados. Pasó algún tiempo sin que nadie lograra someter al caballo, hasta que un día el rey vio asombrado cómo obedecía mansamente las instrucciones de un recién llegado. Atónito, exigió saber cómo era que este hombre había tenido éxito en lo que tantos otros habían fracasado. El domador replicó: “En vez de pelear con el caballo, lo dejé correr libremente y seguir sus propios impulsos hasta saciarse; finalmente, cuando se fatigó, se volvió dócil y no hubo ninguna dificultad para reconciliarse con él y someterlo”.

Con la mente ocurre exactamente lo mismo: si uno pelea contra ella y opone resistencia, nunca llegará a manejarla. El método que se debe adoptar es similar al del sabio domador de caballo: dejar que siga sus propios impulsos y tendencias sin restricciones, hasta que esté lista y dispuesta a aceptar el control. Hay que darle rienda suelta; no reprimirla, sino simplemente observarla y conocerla.



Si te detienes un momento a escuchar tu mente, te darás cuenta que esta se comporta muchas veces como un mico que no para de saltar de rama en rama, de pensamiento en pensamiento. Tu mente está activa prácticamente todo el tiempo, incluso cuando duermes. Son los estados mentales, los responsables de tu bienestar y paz interior.

La práctica de observar y conocer tu mente, se conoce como meditación. La meditación no es poner la mente en blanco, sino a aprender a relacionarse con los contenidos de la mente que determinan cómo te sientes y cómo interactúas contigo, con el entorno y con los demás.

La meditación es una de las formas más efectivas de trabajar con tu mente. El mundo mental es muy amplio y complejo y la experiencia humana está llena de sucesos imprevisibles, tristezas y alegrías, éxitos y fracasos. No puedes huir de estas experiencias y emociones; pero sí puedes a través de la meditación estar más abierto a este amplio abanico de experiencias y emociones que hacen parte de la vida, reconociéndolas, aceptándolas y transformándolas.

Para practicar la meditación sentada, necesitas adoptar una posición cómoda sobre un cojín o en una silla, mantener el tronco erguido y el cuerpo quieto y estable. Durante el tiempo que estés sentado meditando, busca estar en el momento presente con total conciencia. Para lograr estar aquí y ahora, apóyate en mantenerte consciente del flujo de la respiración natural, volviendo siempre a ella cuando te distraigas.

En la meditación trabajas con los pensamientos y emociones sin rechazar y apegarte a ninguno, observando todo lo que aparece en el cielo abierto de tu mente, con una actitud amorosa e incondicional hacia ti mismo.

Observa y escribe en este espacio qué pensamientos suelen pasar por el espacio de tu mente y de los cuales hayas sido consciente en las prácticas. No hay un pensamiento malo y uno bueno, trátalos como nubes que se forman en el cielo.

Aprende a reconocer aquellas cosas / situaciones / actividades que alteran a tu mente y aquellas que la aquietan.

Recomendaciones adicionales

Tener herramientas y recursos para gestionar los momentos de crisis es muy importante porque va a favorecer que las atravesemos de formas más sanas, mitigando así sus impactos.

Aprende e interioriza estos pasos que te ayudarán en cualquier momento de crisis emocionales para favorecer la regulación del cuerpo y del sistema nervioso.

En el momento en que detectes algún tipo de malestar emocional:

1. Elige la opción de mantenerte en contacto con tu cuerpo.

Este primer paso es determinante en esta ruta de primeros auxilios porque representa la compañía y el soporte que tú mismo te puedes brindar en estos momentos. Es como si te dijeras a ti mismo: “Aquí estoy presente y vamos a salir de esta.”

Pautas que te ayudan a mantenerte en contacto con tu cuerpo:

- ◇ Elige una posición cómoda y lleva tus manos hacia el centro del pecho.
- ◇ Siente plenamente las sensaciones en el cuerpo, sin juzgarlas.

¿Qué tipo de sensaciones aparecen y dónde las sientes?

Ayúdate de esta guía:

- ◇ **Sensaciones en la piel:** picor, hormigueo, piel de gallina, sudor, enrojecimiento.
- ◇ **Sensaciones de temperatura:** frío, congelado, entumecido, caliente, hirviendo, tibio.
- ◇ **Sensaciones en todo el cuerpo:** temblor, vibración, cosquilleo, desmayo, pesadez, flacidez.
- ◇ **Sensaciones en los músculos:** pulsaciones, espasmos, tensión, dolor, estremecimiento.

2. Permanece en un entorno seguro.

Ubícate en un espacio físico y en una atmósfera que te haga sentir seguro. Esto va a ser diferente para cada persona.

Explora tu entorno a través de los sentidos y enfócate en algo específico; por ejemplo, mira hacia el cielo, mira un árbol o una planta, mira algún objeto que te agrade. Reconoce los sonidos externos y también los olores.

3. Respira conscientemente.

La forma en que respiramos va a determinar cómo nos sentimos emocionalmente y viceversa; las emociones que sentimos en determinado momento van a cambiar nuestros patrones de respiración.

- ◇ Lleva una mano hacia el abdomen y otra hacia el pecho y toma conciencia de tu respiración.
- ◇ Cuenta 4 tiempos para inhalar y 6 tiempos para exhalar.
- ◇ Mantén este patrón de respiración hasta que alcances la calma.

4. Usa alguna de estas herramientas.

Cuando nuestro cuerpo está sometido a altos niveles de estrés emocional, es necesario apoyarlo a retomar el flujo natural. Estos recursos son formas que ayudan a nuestro cuerpo a soltar las cargas y a nuestro sistema nervioso a equilibrarse.

Puedes elegir una o varias de estas opciones a tu antojo.



- ◇ Masajear los lóbulos de las orejas.
- ◇ Cantar o tararear una canción
- ◇ El auto - abrazo
- ◇ Mano en el cuello y masaje
- ◇ Escuchar música relajante

5. Apóyate en alguien cercano y de confianza.

Si es posible, busca estar en presencia de alguna persona cercana afectivamente. Pídele que sea una compañía en esos momentos de intensidad emocional, que te tome de las manos y que te dé un abrazo.



2

Módulo

Convivencia y Protección de Derechos





de las **Pilares Prácticas Restaurativas**

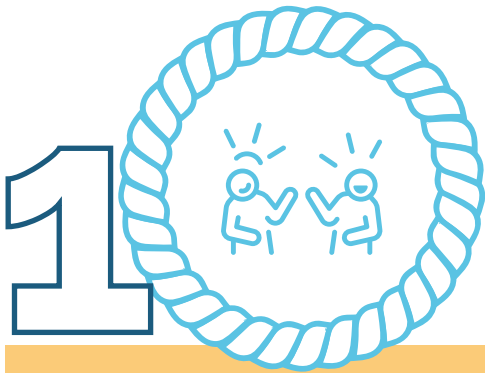
1 Interconectividad

2 Interdependencia

3 Poder y responsabilidad compartida

4 Confianza y sabiduría

Cuatro Pilares de las Prácticas Restaurativas:



Interconectividad

Significa que todo, absolutamente todas nuestras acciones impactan al resto, así sea invisible a los ojos. Imagina las órbitas que se van desplegando cuando uno bota una piedra en un lago. Igual pasa con las acciones. En el campo cuántico, no sólo la persona que causa el daño y la persona que lo sufre son impactadas.

Necesariamente, el entorno directo e indirecto se ve afectado. A su vez, cuando alguien sana, sana al resto por eso la oportunidad que ofrecen las prácticas restaurativas de sanar, reparar y reestablecer el vínculo roto es tan importante a nivel colectivo. Cuando hago conciencia del impacto que tienen mis acciones en el otro y las acciones del otro en mí, comienza a despertarse un sentido de responsabilidad y de poder compartido.



Interdependencia

Se basa en la filosofía Sudafricana *Ubuntu*:
Yo soy porque tú eres.

El mundo moderno nos ha desconectado del sentido de comunidad haciéndonos creer que somos “islas” que no dependemos de nadie y que todo lo podemos hacer solos. La interdependencia nos recuerda que somos seres sociales y que, en nuestra única e irrepetible esencia, todos vinimos a cumplir un rol indispensable para el equilibrio del colectivo. Desde esta interdependencia se debe cuestionar el castigo que anula al individuo de la comunidad y la creencia que las personas son desechables y reemplazables.



3

Poder y responsabilidad compartida

Significa propiciar espacios en los que todos los participantes tengan un espacio, donde nadie pretende ser el experto y donde no hay nadie que diga cuál es la manera correcta o incorrecta de hacer las cosas.

El poder sobre otras personas generalmente produce que los demás callen, refuerza la jerarquía y repite dinámicas de opresión. Es por esto que en un grupo donde la intención es que el espacio sea co-creado y de todos, la dinámica de poder sobre los demás no funciona.

4

Confianza y sabiduría

Significa que tú siempre tienes la autoridad sobre tus experiencias de vida y nadie te la puede quitar; tú decides lo que quieres y necesitas. Es supremamente importante para las personas o comunidades que han sido marginadas y les han quitado su poder de decidir, o que les han dicho qué y cómo hacerlo. En este contexto, les han dicho que solo existe una manera de sanar y de asumir su responsabilidad.



La realidad es que cada uno de nosotros necesita diferentes cosas para sanar y asumir responsabilidad. Nuestra experiencia única de vida, nuestra personalidad, nuestra cultura y nuestro género tienen una influencia directa en lo que necesitamos para sentirnos vistos por los demás y ser escuchados. También influencia la manera en que queremos procesar, lo que nos hace sentir seguros y la manera en que preferimos comunicarnos. Por ejemplo, en momentos de mucho estrés, algunos de nosotros necesitamos que nos hablen

y nos tranquilicen y otros solo necesitan un abrazo. Algunos les gusta que les hagan preguntas, otro solo quiere oír un “te entiendo, acá estoy.” Es mucho más probable acceder a un lugar más profundo dentro de nosotros mismos cuando se nos permite compartir lo que queremos y necesitamos para poder sanar y asumir nuestra responsabilidad.

PAC: P-presencia, A-apertura y C-curiosidad



P-presencia

- * Postura corporal
- * Silencio la mente (juicios, opiniones, respuestas)
- * Es la única actividad que estoy haciendo



A-apertura

- * No lo sé todo
- * No necesito convencer al otro
- * Puedo sentarme con la diferencia



C-curiosidad

- * De todo el mundo tengo algo que aprender
- * ¿Cuáles son las experiencias de esta persona que hacen que piense/actúe así?
- * ¿Cuál es la emoción detrás de las palabras?



Preguntas y Afirmaciones Afectivas:

Manera común de decir las cosas	Intento de ser afectivos	El problema en ese intento	Qué tal si exploramos...
Deja de molestar a Carlos	Me hace sentir incómoda cuando te oigo molestando a Carlos	El sentimiento crea culpa en el comportamiento y al decir que lo está molestando, estoy emitiendo un juicio	Cuando te oigo hablándole a Carlos en la manera que lo haces, siento preocupación porque yo valoro el respeto. ¿Estarías dispuesto a contarme de qué estaban hablando?
Hablar durante la clase es inapropiado	Me frustra que no me estés escuchando	El sentimiento crea culpa (mi frustración es responsabilidad de la persona) y es una acusación por no escuchar, en lugar de expresar la necesidad de ser escuchada.	Cuando te oigo hablar al mismo tiempo que yo estoy hablando, me siento frustrada porque me gustaría ser escuchada. ¿Estarías dispuesto a alzar la mano cuando quieras hablar?
No deberías hacer eso	Me siento triste cuando le dices algo así a Juan	Aparte de culpar y acusar a la persona, hay una intención oculta de avergonzar.	Cuando oí lo que le dijiste a Juan me sentí triste porque yo valoro el respeto. ¿Estarías dispuesto a contarme qué estabas pensando y sintiendo cuando le dijiste eso a Juan?
Siéntate y cállate	Me da rabia cuando hablas y haces chistes mientras que yo estoy tratando de enseñar.	Estoy culpando y la manera en que me siento lo estoy atribuyendo a tu comportamiento.	Cuando empiezas a caminar por ahí y hablar con los demás mientras que yo estoy dando la clase me da rabia porque yo valoro la participación y la colaboración en clase. ¿Te puedo pedir que me cuentes cómo te suena lo que te estoy diciendo?
No quiero verte pelear con él.	Estaba en shock ver que le hiciste daño a Pedro	Hace un juicio sobre lo que pasó, de pronto sin saber muy bien los hechos. Culpo al otro por mi sensación de shock y no asumo responsabilidad sobre cómo me siento.	Cuando vi que le pusiste las manos encima a Pedro me asusté porque realmente quiero que todos nos sintamos seguros en este espacio. ¿Estarías dispuesto a compartir conmigo que pasó entre ustedes?



Ahora, a practicar...

1. Piensa en una situación que tengas con otra persona en la que sientas que a pesar de que le has dicho muchas veces lo mismo, nada cambia.
2. ¿Cómo lo has dicho en el pasado?
3. ¿Qué tal si exploras la siguiente manera?

Cuando (a),

yo me siento: (b)

porque para mí es importante o valoro (c)

.....
.....
¿Estarías dispuesto(a) a (d)?
.....
.....
.....

Lo que va en cada uno:

- a. La situación de la que quisiéramos hablar
- b. Emoción ¿cómo me siento cuando eso pasa?
- c. Cual es el valor que se ve afectado debido a la situación
- d. Basado en nuestra necesidad, ¿qué es lo que quisiéramos pedirle al otro?

Ejemplo:

Cuando alguien comparte algo que yo haya hecho y dicho, yo **me siento** traicionada porque para mí es importante o valoro la confidencialidad.

¿Estarían dispuestos a que lo que pase en este espacio, se quede en este espacio?

Preguntas Afectivas

Estas son preguntas que evocan emociones, actitudes y valores. Son preguntas abiertas que invitan a la reflexión. Detrás de estas preguntas existe una genuina curiosidad e interés en conocer la experiencia respuesta del otro. Sin juicio, queremos conocer ese otro 100% de “verdad” validando la experiencia del otro como parte de un todo.

¿Cómo lo puedo preguntar de una manera afectiva?

Situación	¿Cómo me siento con esta situación?	¿Cuál valor se ve afectado?	¿Cuál es mi necesidad?	Pregunta Afectiva
La madre le dio permiso a la hija de salir hasta las 9 pm. La hija llegó a las 11 de la noche sin avisar.				
En un equipo de trabajo, cada persona es responsable de una tarea específica para poder completar el proyecto, una de las personas no cumplió con su parte.				
Una persona llega llorando y tarde a una reunión. Esto afecta lo que tenían planeado para terminar a tiempo.				
En una relación romántica, una persona se siente profundamente dolida por el comportamiento de la otra persona y siente que no es la primera vez que le hace el reclamo.				

Hábitos



de



Comunicación:

Adaptado por Kazu Haga

La mayoría de nosotros crecimos en un ambiente que no promueve la escucha activa ni el diálogo genuino. Al crecer en una cultura individualista hemos desarrollado hábitos y estilos de comunicación que no son sanos.

Estos son algunos hábitos en los que a veces no le dejamos mucho espacio a la otra persona para expresarse. No necesariamente son siempre “malos” pero es importante que seamos conscientes de que los tenemos y que a veces los usamos para evitar conversaciones difíciles y/o nos impiden conectar con las necesidades de la otra persona.

Diagnosticar: Decirle a la persona por qué esta ocurriendo ese problema.

“Estás bebiendo mucho porque estás deprimida.”

Dar ordenes: Decirle a la persona lo que debe hacer.

“Tienes que ir a una reunión de Alcohólicos Anónimos.”

Amenazar: Decirle a la persona las consecuencias de hacer o no hacer algo. *“Si no haces algo al respecto, cada vez va a ser peor.”*

Sermonear: Decirle a la persona lo que tiene que hacer
“Todo el mundo sabe que el alcoholismo es nocivo, tienes que tomarte esto más en serio.”

Aconsejar o “arreglar” la situación: Sugerir o proveer soluciones
“Conozco un muy buen terapeuta que tienes que ir a ver”

Educar: Persuadir a través de la lógica o la catedra
“Las estadísticas son devastadoras y las personas gernalmente no logran salir de ese problema sin ayuda de alguien más.”

Juzgar: Criticar a la persona o su punto de vista
“No te puedo creer, de todas las personas, ¿tú? ¡Con un problema de alcohol!”

Halagar: Decirle sí a todo, incluso si no estás de acuerdo
“Un traguito de vez en cuando no le hace daño a nadie”

Interpretar: Decirle a la persona los motivos por los cuales...
“Yo creo que tu bebes en exceso porque tienes miedo de enfrentar la realidad.”

Distraer: Reírse o ignorar los sentimientos
“Espero que no estés gastando tu plata comprando vino barato”

Identificarse con la situación: Compartir una experiencia que tienes en común con esa persona *“Mi padre era alcohólico”*

Tranquilizar: Intentar que los sentimientos se vayan
“Todo va a estar bien. Tu lo vas a superar.”

Animar: Darle ánimo a la persona
“¡Tu puedes hacerlo!”

Minimizar: Hacerlo sentir que no es tan importante
“Bueno, pero no es tan grave ”

Invalidar: Hacerlo sentir que no va a poder
“Con tu falta de fuerza de voluntad, dudo que puedas superarlo”

EL Bingo DE LA empatía

Adaptado y compartido por Jason Craige Harris

Dar ordenes	Sermonear	Juzgar	Diagnosticar
Tranquilizar	Preguntarle si recibe apoyo	Aconsejar, tratar de "arreglar"	Distraer
Minimizar	Invalidar	Escucha presente	Animar

Resiliencia y Recursos Emocionales:



La Resiliencia es:

Una **fuerza** interior que busca el desarrollo del ser, la sabiduría y la armonía con una fuente espiritual.

El **resultado** de utilizar ciertas habilidades para entender y manejar eventos estresantes.

La **habilidad** del individuo para adaptarse a la adversidad, mantener el equilibrio, retener cierto sentido de control sobre su entorno y continuar hacia adelante positivamente.

Espacio para escribir actividades que me producen bienestar:

¡ ME PONGO EN TU LUGAR !



Empatía:

¿Qué es la empatía?¹

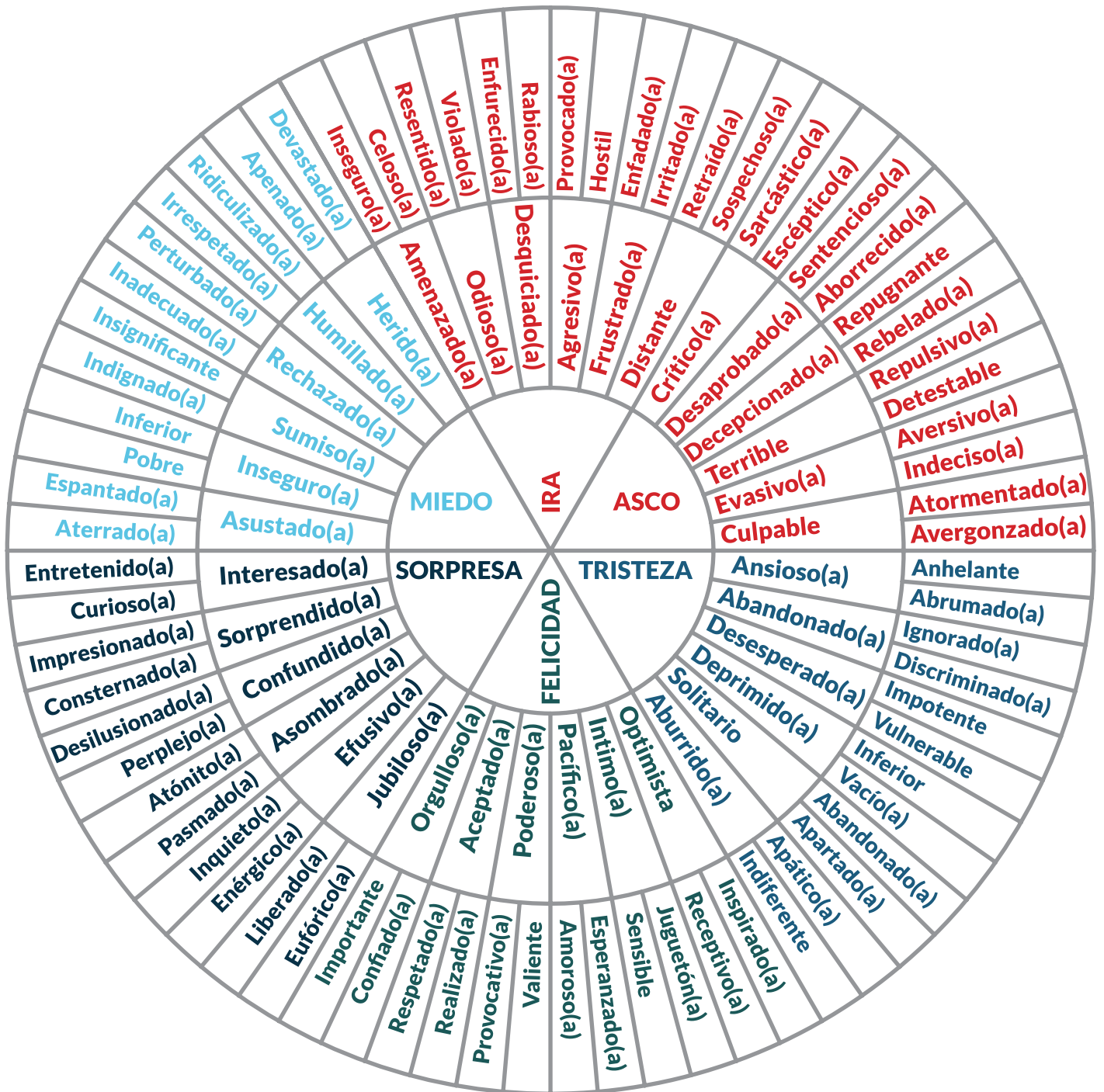
Conectarme con las emociones de la otra persona a través de nuestras propias emociones. Es posible que no hayamos experimentado exactamente lo que la otra persona está viviendo, pero la emoción que está sintiendo si la conocemos bien.

Por ejemplo:

Alguien llega a nosotros muy triste porque se murió su perro. Es posible que nunca hayamos tenido perros, pero si alguna mascota y sabemos la tristeza que se siente cuando mueren. En ese momento nos conectamos con la emoción de la otra persona a través de la nuestra y que la otra persona se sienta acompañada.

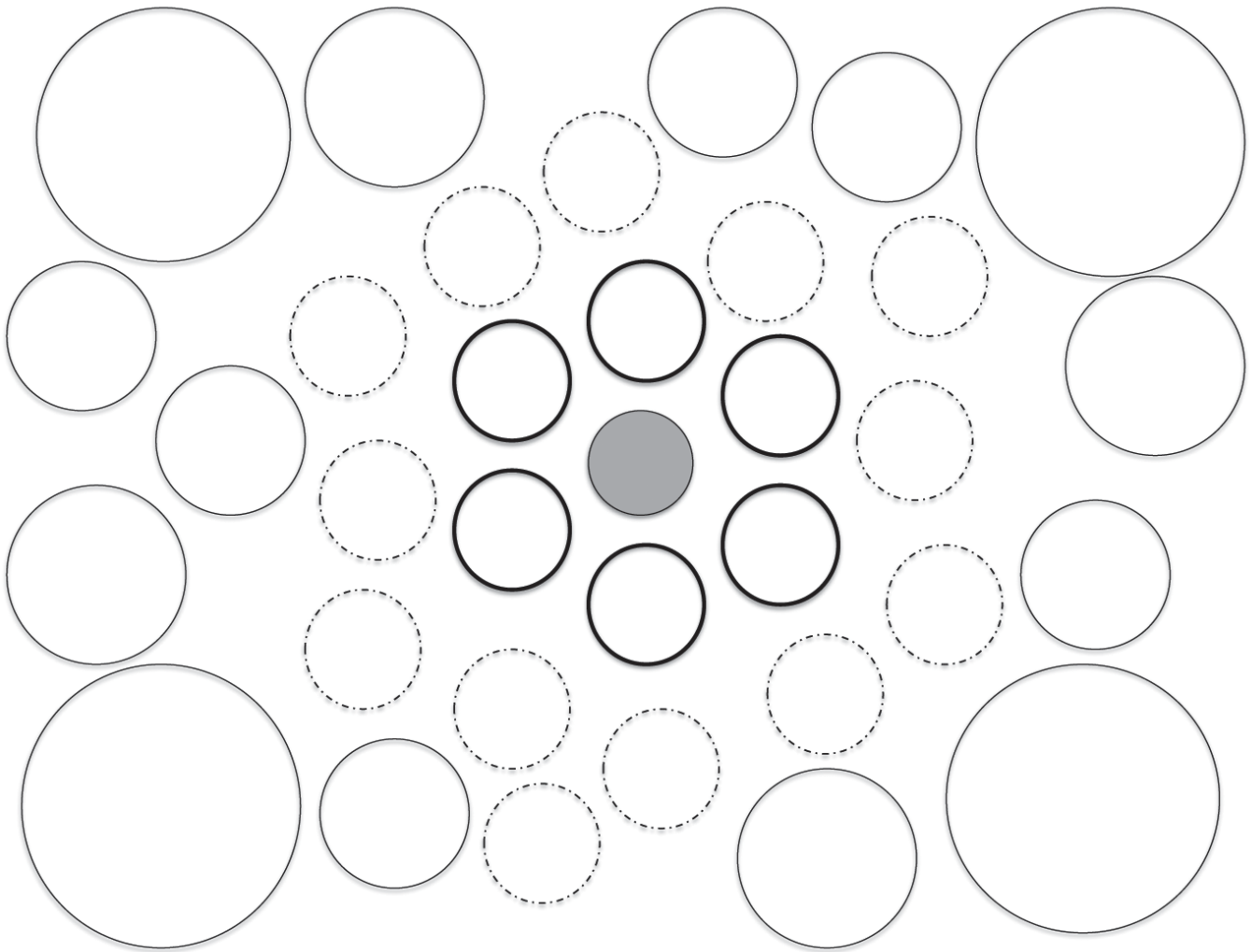
1. * Imagen tomada de: <https://www.grandespymes.com.ar/2018/07/31/como-desarrollar-empatia-hacia-alguien-que-nos-enoja/>

¿Tienes algún ejemplo de esta situación en tu vida?



Al escuchar la historia del otro, ¿con cuáles emociones me conecto?

Reconocer mi red de apoyo²:



Instrucciones:

1. En el círculo del centro escribo mi nombre.
2. En los círculos negros escribo los nombres de las personas que conforman mi red de apoyo más cercana. Dependiendo de la necesidad que tengo o el apoyo que busco, es posible que busque a una persona y no a otra.
3. En los círculos con la línea intermitente escribo los nombres de las personas que me producen confianza pero que aún no hemos construido un vínculo cercano. Personas que quisiera tener más cerca y que se conviertan en mi comunidad pero que aún hay trabajo para hacer para fortalecer y construir la relación.

2. *Pod Mapping <https://batjc.wordpress.com/resources/pods-and-pod-mapping-worksheet/>*

4. Colectivos, comunidades que se sienten como una fuente de apoyo. Por ejemplo, un grupo de personas con las que practico algún deporte, un grupo de oración, un grupo de alguna práctica espiritual, un grupo con los que realizo una actividad que me produce bienestar.

Transformación de Conflictos y Conversaciones Difíciles

*“Todos tenemos derecho a nuestra propia opinión,
pero no a nuestros propios hechos”
-Bernard Baruch-*

Tres Perspectivas de Verdades:

- ◇ **YO:** influenciada por mi propia experiencia, opinión personal, emociones
Ejemplo: “las cuatrimotos son peligrosas”
- ◇ **OBJETIVA** comprobada por la ciencia y es incuestionable
Ejemplo: “si suelto este lápiz se va a caer al piso”
- ◇ **NOSOTROS** las verdades compartidas por cultura, religión, política, ética y relaciones
Ejemplo: “robar es malo”

**Tómate un momento para pensar
en una persona cercana a ti.**

◇ ¿Qué cosas tienes en común con esa persona?

◇ ¿Qué cosas NO tienes en común con esa persona?

Tómate un momento para recordar una conversación reciente en la que tú o la otra persona estuvieron a la defensiva.

◇ ¿Qué cambiarías?

◇ ¿Qué sientes que falló?

◇ ¿Qué hubiera cambiado si hubieran reconocido lo que tenían en común?

Notas:



Aseyuu: Palabra de origen wayuu que se refiere al espíritu de sanación que invoca la mujer medicina para conectar a las personas con su propio bienestar.

