

INDICE

	Pág.
Preseritación	5
Historia del Proyecto	5
Descripción de la Guía	7
Sobre la Cosmovisión Maya	7
1. Las Cuatro Esquinas del Mundo	11
2. Los Espíritus y los Antepasados	14
3. El Camino de la Cultura Maya	15
Observaciones Generales para Facilitadores/as	16
PRIMERA EXPERIENCIA	
1era. Actividad	
Dinámica Armando Tejidos	22
2da. Actividad	
Dinámica Los Animalitos y la Naturaleza	24
3era. Actividad	
Dinámica Las Cuatro Esquinas del Mundo	26
4ta. Actividad	
Dinámica La Fuerza de Nuestro Espíritu	
5ta. Actividad	
Dinámica El Fuego	32
Visualización Las Brasas Dolorosas	35
Visualización Transformando Nuestro Sufrimiento	37
6ta. Actividad	
Dinámica Pintando Sentimientos	40
7ma. Actividad	
Visualización Viaje al Pasado	
SEGUNDA EXPERIENCIA	45
1era. Actividad	
Dinámica Yo Así Me Llamo. Así Soy y Así lo Digo	46
2da. Actividad	
Dinámica El Camino de Mi Vida	47
Visualización El Camino de Mi Vida	47
3era. Actividad	
Dinámica Nuestros Sentidos	50
Visualización Los Sentidos	50
4ta. Actividad	
Primera Parte:	
Dinámica Las Cargas	52
Dinámica Las Presiones o Cargas	52
Dinámica Tres Días con Ana	53
Segunda Parte:	
Actividad Jalando el Lazo	53
Actividad El Canasto y El Mecapal	54
Actividad Nuestra Energía y Los Colores	55
5ta. Actividad	
Actividad Los Miedos	56

	Pág.
Primera Parte:	
Conociendo Nuestros Miedos	56
Segunda Parte:	
Las Clases de Miedo	57
En cuarto Oscuro. Perro Ladrando o Cuando el Cielo se Cae	58
Cuento en el Gallinero	60
Los Monstruos	61
6ta. Actividad	
Dinámica Descubrir Nuestra Resiliencia	62
TERCERA EXPERIENCIA	65
1era. Actividad	
Dinámica El Árbol de Nuestra Vida	66
Visualización El Árbol de Nuestra Vida	67
2da. Actividad	
Dinámica El Maíz. el Agua y la Cal	69
Visualización Ablandemos La Dureza de Nuestro Dolor	70
Modelando Nuestras Emociones	71
3era. Actividad	
Elaboración de la Pérdida	72
4ta. Actividad	
Visualización Creativa Sobre la Piedra de Moler	73
Visualización Moler El Grano para Hacer La Tortilla	74
5ta. Actividad	
Guía de Discusión La Rueda de la Vida. La Muerte	76
6ta. Actividad	
Dinámica Las Vasijas de Barro	77
Visualización La Vasija de Barro	78
7ma. Actividad	
Dinámica Afrontamiento de la Culpa	81
Primera Parte:	
Dinámica La Línea de la Historia	81
Segunda Parte	
Finalidades de la Represión	83
Tercera Parte:	
Guía de Discusión Cumplan la Orden	84
8va. Actividad	
Evaluación	86
Anexo	
A. Definiciones del Término Salud Mental	88
B. Principios Básicos de la Comunicación	88
• Dinámica Barreras para la Escucha	89
• Dinámica Escucha Responsable	90
• Dinámica Los Círculos Concéntricos	91
C. Modelo De Actividad Introductoria	92
D. Guía Para Manejo De Energía En Actividades Comunitarias	94
E. La Música Y Las Emociones	95
F. Acompañamiento En Exhumaciones	96

Presentación

- Historia del proyecto

El Modelo Utz K'aslemal para el trabajo de Salud Mental Comunitaria o Reparación Psicosocial Comunitaria, nació oficialmente hace 10 años dada la necesidad sentida y expresada por las personas de las comunidades más golpeadas por todo tipo de violencia y en particular la violencia relacionada con la guerra interna en Guatemala que duró oficialmente **30** años pero cuyas raíces y consecuencias sobrepasan esa cifra.

Aunque el objetivo inicial era aliviar el sufrimiento resultante de los traumas de la guerra, el trabajo ha ido evolucionando hasta abarcar el acompañamiento. Que desde el punto de vista de la "psicología occidental oficial" es llamada Salud Mental, y desde la perspectiva de la psicología social se llama "Reparación Psicosocial". Un planteamiento más holístico, alternativo e integrador lo llama Desarrollo Humano Integral o Utz K'aslemal (Buena Vida/ vida Equilibrada, en idioma Quiché).

En 1990, la recién formada Comisión de Salud de la diócesis de El Quiché, eligió el trabajo de Salud Mental como parte de sus objetivos de trabajo para los siguientes cinco años. Las condiciones de El Quiché eran difíciles en ese momento, debido a la militarización de la vida comunitaria. Esta situación hacía que la necesidad para un trabajo de esta naturaleza no fuera sólo necesario sino urgente. Fue así como en 1991 la Hermana Bárbara Ford y el Dr. Roberto Cabrera iniciaron el trabajo en esta área.

Ellos viajaron a México a conocer el trabajo de Salud Mental de las psicólogas Inda Sánchez y Angela García. Para poner en práctica lo aprendido empezaron a trabajar con 20 Educadores de Salud; con la idea que surgieran experiencias en Salud Mental. En ese entonces el objetivo del trabajo era aliviar el dolor de tantos años por medio de la palabra; hablando y compartiendo su dolor y pena, los participantes podrían iniciar un proceso de sanación mental y espiritual. En 1995 con la llegada de la Hermana Virginia Searing mejoramos las visualizaciones e incluimos dinámicas de arte terapia.

Entramos en esas Experiencias buscando la ayuda de los Educadores y de las personas de la comunidad, para detectar lo que la gente necesitaba realmente. Se cambió, y se continúa cambiando, nuestra agenda, planes y programas, para seguir la línea sugerida por las personas involucradas. Es decir, desde el principio se adoptó la perspectiva del trabajo partiendo de la comunidad y el grupo. Aprendimos mucho. Nuestras experiencias se fueron enriqueciendo de elementos simbólicos y rituales de la cosmovisión y espiritualidad Maya integrados por elementos de las "terapias expresivas" (música, terapia, dibujo, pintura), "terapias energéticas" provenientes de enfoques psicológicos humanísticos (visualizaciones, relajación, técnicas de meditación, trabajo con conceptos energéticos orientales) y utilizando los principios de la terapia de grupo y el psicodrama.

Los Educadores, quienes provenían y provienen de la misma comunidad y que dominan los idiomas mayas, nos ayudaron a establecer una comunicación más efectiva con las personas y por otro lado ayudaron a los participantes a darse cuenta de sus pensamientos, emociones, valores y sentimientos mejorando así su autoestima e

iniciando un camino de cambio y enriquecimiento de sus vidas. Apartir de la firma de los Acuerdos de Paz se inició un trabajo más intenso y se fue enriqueciendo y de alguna manera complejizando el trabajo ya que las necesidades han ido creciendo, por lo que el equipo de trabajo también ha crecido. En 1998 se realizó un taller con Educadores de Salud Mental entrenados en el componente de capacitación que se había implementado como resultado de las Experiencias de Salud Mental. Durante ese taller se decidió de manera consensual sustituir para efectos prácticos el término de Salud Mental, que tiene una connotación de *enfermedad*, por el de Utz K'aslemal, más orientado al concepto de Desarrollo Humano Integral y más adecuado desde el punto de vista cultural.

Esta Guía es solo instrumento de trabajo, parte del Modelo Utz Káslemal de Salud Mental Comunitaria. Esperamos sea de utilidad para todas aquellas personas que, como parte de su trabajo y su misión personal se interesen en ayudar a todas las personas que en este mundo están sujetas al sufrimiento y a las consecuencias de la violencia y el trauma; y en general para todos aquellos que quieran transformar el sufrimiento en oportunidades de convertirse en mejores personas. La Guía consta de TRES EXPERIENCIAS DE SALUD MENTAL. Cada una consiste en una serie de actividades enlazadas y con objetivos específicos. La duración aproximada de cada experiencia es de 14 horas divididas en una día y medio de trabajo aunque esto es relativo y depende de cada grupo. Esperamos que esta nueva edición no sea la última así que esperamos que continúe siendo enriquecida por sus experiencias y comentarios.

Finalmente esta Guía es producto de las experiencias de cainpo, discusiones, evaluaciones e intercambios entre los miembros del Equipo pero principalmente gracias a la confianza, el valor y la energía de las y los participantes en las Experiencias de Salud Mental o Discusiones sobre la Vida a quienes agradecemos con humildad y admiración.

Hermana Bárbara Ford
Hermana Virginia Searing
Dr. Roberto Cabrera
Fernando Suazo
Pedro Samayoa

• Descripción de la Guía

La Guía Utz K'aslemaal está estructurada sobre la base de las TRES EXPERIENCIAS DE SALUD MENTAL. Cada Experiencia de Salud Mental (ESM) está estructurada como un bloque de actividades o "dinámicas" orientadas a trabajar las SEIS DIMENSIONES DEL SER HUMANO, tal y como lo presenta el Modelo Utz K'aslemaal: Cuatro elementos que forman los "extremos" de los brazos de la cruz Maya; estos son:

- Pensamientos (dimensión Cognitiva)
- Sentimientos (dimensión Afectiva)
- Acciones (dimensión Conducta)
- Relaciones (dimensión Social)

Y dos elementos centrales que forman el "centro" o punto de equilibrio de la cruz Maya:

- Espiritual (dimensión trascendente)
- Física (dimensión biológico-física)

Esta división está basada en una perspectiva holística (integradora) del Desarrollo Humano que es la visión y el marco conceptual del Equipo Utz K'aslemaal. Cada ESM está dividida en un cierto número de actividades encadenadas con objetivos propios específicos, que se relacionan con el objetivo GENERAL de cada ESM. Cada Experiencia tiene una duración aproximada de 14 horas dependiendo mucho de la profundidad que se dé a las dinámicas, al trabajo en las actividades y a cada grupo en particular.

Las actividades de cada experiencia se presentan en la Guía con sus objetivos, materiales, metodología y algunas orientaciones específicas para las / los facilitadores. Al final se agregan algunos anexos con material importante: Ejercicios de energía, formato de sesión introductoria, actividades y comentarios para acompañamiento en exhumaciones.

• Sobre la cosmovisión maya

¿Aqué llamamos "cosmovisión?"

Cosmovisión viene de dos palabras antiguas. "Cosmos", que significa mundo, naturaleza, universo; y "Visión", que significa mirar o comprender una cosa. Cosmovisión, por lo tanto significa; mirar o comprender el mundo o la naturaleza, podemos concluir que Cosmovisión es "la manera como un pueblo o cultura ve y entiende el universo, la naturaleza y su mundo." Es su forma de explicar y entender todo lo que le rodea: naturaleza, historia, religión.

Decimos "Cosmovisión" para identificar no sólo la comprensión sobre la Naturaleza, sino también sobre la Historia de un pueblo, o sea, TODA LA REALIDAD DONDE CAMINA LA VIDA DE UN PUEBLO: no sólo sus cerros y sus valles, sino también el camino que recorrieron sus antepasados para llegar hasta donde estamos ahora.

En todo el mundo, las gentes tenemos nuestra propia manera de mirar o comprender a la naturaleza y a la historia. Por ejemplo, entre los quichés, llamamos Madre Tierra a la

naturaleza, llamamos "Nuestro Abuelo" al sol, y a la luna "Nuestra Abuela". Y lo mismo sobre la lluvia, sobre las montañas, sobre las cuevas, sobre los nos... o sobre la vida de nuestros antiguos. Tenemos muchas explicaciones que son diferentes de las que tienen en otros lugares. Cada cultura y civilización tiene su propia forma de ver y explicar el mundo. La civilización Maya se encuentra entre las más avanzadas de la historia del mundo.

Estas explicaciones no las hemos inventado nosotros, sino que las hemos recibido de nuestra familia, de nuestra comunidad o de nuestro pueblo. Nacimos y vivimos dentro de una cultura que conserva y enseña estas explicaciones. En nuestro caso, es la CULTURA MAYA tal como la viven en cada una de nuestras comunidades.

Es cierto que nuestra CULTURA MAYA ya no es igual que la que tenían nuestros antepasados hace siglos. Pero eso es normal, todas las culturas del mundo cambian al encontrarse con otras culturas. Las culturas cambian continuamente como nosotros, las personas.

El pueblo maya ha tenido muchas influencias y cambios en su larga historia pero el más significativo y destructor fue su encuentro con la cultura occidental representada por los invasores españoles. La invasión española trajo muerte y destrucción de muchas riquezas de los Mayas pero también vinieron con ellos otras influencias culturales positivas: la gran sabiduría de muchas otras culturas que estaban lejos de los mayas, al otro lado del mar, conocimientos nuevos.

Aunque las CULTURAS de los diferentes pueblos siempre cambian como seres vivos que son, detrás de cada CULTURA siempre hay ALGUIEN, hay un pueblo, o sea, un grupo grande de personas, familias y comunidades que se sienten unidos en las mismas raíces del pasado, por las mismas creencias y los mismos sueños, experimentan los mismos retos y pruebas en el presente, y tiene esperanzas compartidas de una vida mejor para sus descendientes.

¿Acaso las raíces de Los Mayas son las mismas que las de los españoles, o las de los norteamericanos? No, verdad? Pero sí hay algo que compartimos: somos seres humanos y cada uno con una forma de ver, entender y relacionarnos con el mundo y con lo que nosotros creemos que es la verdad y el mundo.

Somos PUEBLO MAYA, y nuestros antepasados tuvieron un desarrollo científico, artístico y espiritual extraordinario: el Tzolkin, el calendario astronómico más exacto del mundo, los centros ceremoniales con sus construcciones y obras de arte. Y nosotros aún tenemos cosas muy buenas: conocimientos de medicina natural, costumbres y actitudes de respeto hacia La Madre Tierra, por ejemplo. Pero mucho conocimiento y riqueza de nuestros antepasados se ha perdido, mucho de ello para siempre y otra parte está contaminada o tan escondida que nadie la recuerda. Pero entre nosotros hay cosas muy negativas también. Por ejemplo, algunos ancianos maya.. en lugar de utilizar para el bien la sabiduría de los antiguos, se han dedicado a hacer maldades. Otros se han convertido en perseguidores y asesinos de sus propios hermanos, sobre todo en los tiempos de la violencia.

Pero esa maldad está en contra de nuestra misma sabiduría, la que ya conocieron nuestros antiguos. Sin embargo, todas las personas tenemos EL POTENCIAL DE CAMBIAR Y RECUPERAR MUCHA DE ESA GRAN SABIDURÍA que ahora está oculta,

escondida, disfrazada y a veces contaminada por otras creencias e ideas. También nuestra sabiduría se ha enriquecido con otras ideas y creencias: otras religiones y cosmovisiones que tienen mucho en común con nuestras antiguas creencias y costumbres que nos han dado su sabiduría y riqueza.

¿Por **qué** nosotros hablamos de la COSMOVISIÓN MAYA?

Como hemos visto toda cultura tiene, como una moneda, dos lados: lo positivo y lo negativo / destructivo. Cuando dos culturas se encuentran necesariamente van a haber cambios y la más "débil" o menos resistente se va a ver influida por la más "fuerte". Algunas veces la cultura dominante destruye sistemáticamente todo lo que puede de la otra cultura, otras veces asimila lo que cree bueno y destruye el resto. Y otras veces la cultura aparentemente más fuerte termina siendo influida y "conquistada" por la más débil. También suceden cambios no violentos y que entonces enriquecen a las dos culturas. Otras veces la cultura "débil" oculta su conocimiento, sus obras, y mantiene su tradición por medio de la palabra.

En el caso del PUEBLO MAYA mucho de su conocimiento y obras se han perdido pero todavía hay un poco de conocimiento que puede rescatarse, buscarse y sacar otra vez a la luz. Por eso es importante hablar sobre nuestras costumbres, sobre nuestro conocimiento. Porque es lo que nos hace fuertes, son nuestras raíces. Al recordar las tradiciones, las costumbres, también recordamos nuestro valor y también al recordar nuestra historia podemos entender lo que nos pasó y nos pasa en este momento y evitar que nos vuelva a pasar. Un sabio dijo una vez: El que no recuerda su historia está condenado a repetirla. Y no queremos repetir la historia, en especial los errores que nos hacen sufrir ¿verdad?

Las gentes nos preguntamos por qué viene la lluvia o la sequía, por qué viene la enfermedad y la desgracia, qué tenemos que hacer para vivir bien con nuestra familia y comunidad, qué cosas no debemos hacer... Todos nos hacemos incontables preguntas. Los ancianos y ancianas, las personas sabias de cada pueblo, siempre se han preocupado por encontrar explicaciones a lo que pasa en la Naturaleza y también en la Historia de su pueblo. Eso sucede en todos los pueblos del mundo entero.

Las explicaciones de las personas sabias se van juntando y conservando. Se pasan de hijos a nietos. A veces en libros, a veces en forma de historias, a veces en piedras y monumentos. Así, con el paso de muchos años, cada pueblo va creando su propia COSMOVISIÓN, la cual sirve para orientar el camino de las gentes. La COSMOVISIÓN ayuda a entender cuáles son los caminos por los que se puede andar; cuáles son mejores, cuáles son peligrosos y destructivos, cuáles son constructivos, mejores y peores. Cómo nos relacionamos con Dios, con la Naturaleza y con las demás personas. La COSMOVISIÓN da pensamientos para saber qué hacer en tiempos de alegría y en tiempos de desesperación y tristeza.

Los tiempos que estamos viviendo en Guatemala son muy difíciles. La violencia pasada nos dejó pobres, tristes y enfermos; heridos en la mente y en el corazón. También nos dejó muy desorientados, ya no sabemos bien qué es lo bueno y qué es lo malo. En estos años, muchos hemos cambiado de religión y de creencias, a veces hemos abandonado lo mejor de nuestra cultura.

¿Debemos recordar las experiencias negativas de nuestra historia o mejor olvidarlas? No sabemos si la desgracia que sufrimos fue por nuestra culpa o por culpa de quién. No sabemos si es bueno o es malo servir a la comunidad, trabajar por la justicia, defender la verdad.

Tampoco sabemos si es mejor dejar nuestro idioma y nuestro traje, olvidar la sabiduría de nuestros antiguos, nuestras costumbres; dejar todo lo maya y cambiarnos. Pero ¿cambiarnos a qué? Todas estas dudas nos vienen a la mente cuando tenemos que educar a nuestros hijos y nuestras hijas. ¿Cómo tenemos que hacer con ellos?

Nosotros creemos que la COSMOVISIÓN MAYA nos puede ayudar a contestar muchas de estas preguntas, lo mismo que les ayudó a nuestros antepasados cuando también ellos tuvieron que enfrentar el sufrimiento. No puede ser que la luz de la SABIDURÍA MAYA se haya apagado de repente y menos ahora que se puede juntar con otras creencias que nos enriquecen y nos muestran otros caminos hacia la misma meta.

La COSMOVISIÓN MAYA nos puede ayudar a nosotros, que venimos de raíces mayas, a contestar las principales preguntas de la SALUD MENTAL:

- ¿QUIÉN SOY YO?
- ¿DE DÓNDE VENGO?
- ¿DÓNDE QUIERE LLEGAR MI CORAZÓN?

Dentro de la COSMOVISIÓN MAYA nos acercaremos a algunos temas que nos pueden ayudar a responder las grandes preguntas de la vida. Conoceremos estos temas:

1. LAS CUATRO ESQUINAS DEL MUNDO Y DEL CIELO (Uxkut Kaj y Uxkut Ulew)
2. LOS ESPÍRITUS Y LOS ANTEPASADOS
3. LOS CARGADORES DEL TIEMPO

Estos temas nos servirán a lo largo de las TRES EXPERIENCIAS para entender mejor algunas realidades importantes de nuestra vida, como son:

- LAS FUNCIONES DEL ESPÍRITU HUMANO
- NUESTRA RELACIÓN CON LOS DIFUNTOS
- ¿QUÉ SIGNIFICA EL TIEMPO QUE ESTAMOS VIVIENDO?

Tengamos en cuenta que:

1. Nuestras EXPERIENCIAS no son clases sobre la cultura maya, sino que utilizaremos elementos de ella para nuestro trabajo de SALUD MENTAL.
2. En nuestras EXPERIENCIAS LO IMPORTANTE SON LAS PERSONAS CON SUS VERDADEROS SENTIMIENTOS, SUS PENSAMIENTOS, SUS RELACIONES, SUS ACCIONES, SU CUERPO Y CON SU ESPIRITUALIDAD. Por lo tanto, tendremos que acercarnos, no sólo a su cultura Maya, sino también a sus sentimientos y a su espiritualidad tal como ellas las están viviendo.

1. LAS CUATRO ESQUINAS DEL MUNDO Y DEL CIELO (Uxkut **Kaj** y Uxkut Ulew)

Hablaremos un poco de:

- LAS CUATRO ESQUINAS DEL CIELO Y DEL MUNDO Y EL CENTRO (ük'ux) DEL CIELO Y DE LA TIERRA.
- LOS COLORES QUE REPRESENTAN AL MUNDO
- EL SIGNIFICADO DE LOS CINCO PUNTOS DEL MUNDO

Todo esto nos servirá para entender mejor LAS CINCO FUNCIONES DEL ESPÍRITU HUMANO.

1. La representación del mundo según la cosmovisión Maya se hace con la cruz maya: cuatro brazos iguales, orientados según los puntos que marca el sol en su camino por el cielo. Esos puntos, representan la totalidad del mundo terrestre. Generalmente, los mayas llaman a esos puntos "Las Cuatro Esquinas del Mundo".

Cuando se marca esta cruz en las ceremonias mayas se quiere repetir el momento de la creación del mundo, el orden y los caminos buenos para las gentes. Hacer LA CRUZ MAYA es volver a crear algo, empezar algo, separando y poniendo orden en el mundo.

Eso también quiere decir que ya se empiezan a vencer el Miedo, la Tristeza y la Desesperación. Porque estos sentimientos son parte de nuestra vida y depende cómo los entendamos y cómo los manejemos, así podremos controlarlos y caminar por caminos constructivos y de cultivo.

2. El primero de esos puntos es el oriente, que significa el Sol, el Fuego, la Sangre. Orientarse es mirar donde sale el Sol. Por eso los mayas antiguos, se sacaban sangre para ofrecérsela a Kin, el sol, como señal de su vida entera.

Por todo esto, el color rojo representa el oriente, representa el principio de la vida, del movimiento y la energía. Por eso también el oriente y el color rojo significan el mirar y el conocer, porque mirando y conociendo es que las gentes iniciamos todos los caminos. Porque, primero miramos y conocemos, y después sentimos en nuestro corazón. En nuestra Guía lo asociamos con los pensamientos, las ideas, que es el origen de lo que sentimos y hacemos.

3. El segundo punto es el poniente. Por allí se va el Sol. Representa la energía de la tierra. Su manifestación es lo oculto, lo interno. Su color es el negro. De oriente a poniente es el camino del sol. La noche representa el silencio, el dejar las actividades, el reposo, la oración, la intimidad del amor y la espera de que vuelva la mañana.

Es cuando reflexionamos lo vivido durante el día que pasó, cuando meditamos las señales, las experiencias, lo que vivimos. En la noche llevamos a nuestro corazón lo que miramos y conocimos durante el día. Por eso le damos el color negro a esta interiorización. Es el color del sentimiento de 1% mujeres y los hombres. En nuestra Guía lo asociamos con nuestras emociones y sentimientos.

4. El tercer punto es el sur, la energía del agua. En idiomas mayas lo llaman "lado derecho", porque se supone que estamos orientados, o sea, mirando a la salida del sol. Representa el momento de la máxima actividad de las personas, la naturaleza, y todos los seres del mundo. El momento de abrirse las flores y madurar los frutos.

Es cuando se realizan más trabajos de todas clases: para los negocios, para la vida de la familia, para colaborar en comunidad. Su color es el amarillo. Es el color de la acción de las mujeres y los hombres.

En nuestra Guía lo identificamos con las acciones, lo que hacemos diariamente.

5. El cuarto punto es el norte, que en idiomas mayas llaman "el lado izquierdo". Representa la energía del aire. Su color es el blanco, como la escarcha o el hielo. Simboliza lo desconocido, lo extraño, aquello con lo que no podemos sentirnos familiarizados y a gusto, como nos sucede con la sombra fría, en vez del sol, o con la muerte. Significa también a gentes desconocidas, los "otros". Por eso, los mayas señalaban con ese color a los conquistadores españoles. Todas estas realidades extrañas, no familiares, incluso la muerte, que son, sin embargo, reales en este mundo nuestro y debemos aceptarlas y saber convivir con ellas. Por eso el color blanco es el de las relaciones humanas, el conjunto de las relaciones con los otros. El camino de las gentes entre sí va del lado derecho al lado izquierdo, o sea, del sur al norte.

Las flores y los frutos del trabajo de mujeres y hombres (lado derecho) está destinado, de una u otra manera, a llegar a los "otros" y las "otras", a los ajenos (lado izquierdo). Esto se expresa sobre todo en la actividad comercial, tan importante en la cultura maya. También se aplica a la gran necesidad que tenemos en Guatemala de saber convivir mayas y ladinos dentro de una nación multiétnica.

6. En el encuentro de estos dos caminos, está plantado, sembrado, otro camino en dirección vertical. Ahí, las representaciones mayas colocan la sagrada ceiba que une el inframundo con el supramundo. Por eso sus colores son los de la tierra y el cielo: verde y celeste. En nuestra Guía identificamos el centro con el mundo físico, nuestro cuerpo (verde) y la espiritualidad, el deseo de ir más allá de lo físico (celeste).

La actividad de este camino es la espiritualidad y la buena vida. Por eso es el camino de la espiritualidad y de las acciones sanas, del cuidado del cuerpo que es nuestro vehículo para desarrollarnos como mejores seres humanos.

En la celebración maya el fuego ocupa un lugar principal. En todas las celebraciones mayas se enciende un gran fuego para consunir la ofrenda. Y cuando esto no es posible, se encienden al menos las velas con los colores del mundo.

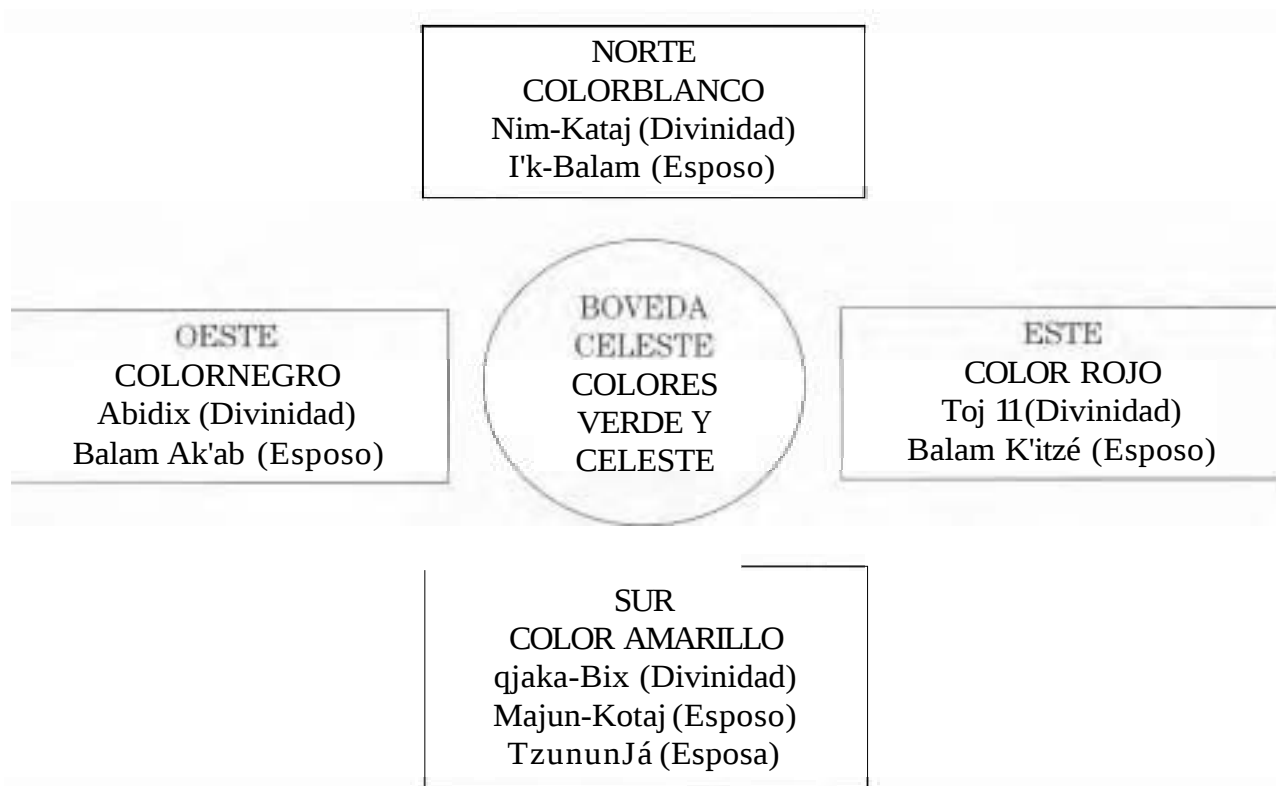
En las celebraciones mayas se presentan muchas ofrendas las cuales son señales de nuestra vida: proyectos, trabajos, negocios, tristezas, peligros, enfermedades... Todo lo presentamos como una ofrenda. El fuego empieza en el oriente, y se apodera de todas las ofrendas. Todo se hace fuego.

Nosotros no somos el fuego. Nosotros no podemos ser el fuego, porque es más fuerte y más vivo que nosotros. Nosotros no resistimos ser como el fuego. Pero nosotros sí

podemos estar delante del fuego, reunimos delante de él, nada ni nadie nos lo puede impedir. Allí nos calentamos, le miramos. El fuego nos habla con sus señales. También creemos que el fuego puede arrebatarnos todo lo que le entreguemos. También nuestras tristezas, nuestros miedos, nuestros pecados. El fuego puede convertirlo todo en luz, en fuerza, en calor. Puede convertir la basura en luz, en calor y en fuerza nueva.

La ofrenda que nosotros apartamos para entregarla a Dios (según como cada uno lo entendamos) ya no tiene otro destino, ya no sirve más que para ser fuego de ofrenda. No se puede, por ejemplo encender el fuego de la cocina con una candela que esta ante el altar. Así, también nosotros, si nuestro corazón no está dividido y sólo pensamos en cumplir la voluntad de Dios, entonces también somos ofrenda viva, somos fuego. Entonces tenemos la fuerza, la luz y el calor de Dios en nosotros. Pero si vivimos con el corazón dividido, entonces somos un fuego enfermo, que sólo humo produce.

LAS CUATRO ESQUINAS DEL MUNDO Y LAS DIMENSIONES DEL SER HUMANO



LAS DIMENSIONES DEL SER HUMANO

Partiendo del centro de la Cruz Maya o Cuatro Esquinas del Mundo encontramos dos elementos centrales que son:

- **LA DIMENSION ESPIRITUAL**

Identificada por el color Azul y que representa la dimensión trascendente del ser humano. Es decir, la parte de él que aspira a "ir más allá" del mundo físico. La parte del ser humano que se relaciona con la espiritualidad (la religión como una vía de expresión espiritual), el alma, el espíritu, la búsqueda de Dios, los valores tales como la compasión, el amor, el altruismo, etc.

- **LA DIMENSION FISICA**

Identificada por el color verde, que representa la dimensión físico-biológica del ser humano. Es la que está relacionada con todo lo físico: el cuerpo como medio y vehículo de la vida. Relacionado con todo lo que es el funcionamiento del cuerpo, órganos, sentidos, necesidades básicas, constitución física, salud, etc. Es necesario para la vida, su condición y cuidado depende en gran parte la "salud mental" y "Utz K'aslemaal".

Alrededor de estas dos dimensiones centrales hay cuatro dimensiones interrelacionadas e independientes.

1. **PENSAMIENTOS (Dimensión Cognoscitiva)**

Identificada por el color Rojo. Son todas las funciones superiores del cerebro tales como pensar, imaginar, visualizar, inventar.

2. **SENTIMIENTOS (Dimensión Afectiva)**

Identificada por el color negro. Aquí están todas las emociones y sentimientos: gustos, disgustos, temores, sentimientos de seguridad, autoestima, etc.

3. **RELACIONES (Dimensión Social)**

Identificada por el color Blanco. Relacionada con todo lo que es relación interpersonal. La forma como nos relacionamos con otras personas, nuestras conductas sociales, valores comunitarios, etc.

4. **ACCIONES (Dimensión Conductual)**

Identificadas por el color Amarillo. Aquí encontramos todo lo que hacemos; conductas personales, la forma como actuamos, nuestras reacciones, etc.

Es muy importante la idea de Interdependencia, porque ninguna de estas cuatro dimensiones funcionan solos, aisladas. De su equilibrio dependen nuestras dimensiones Espiritual y Física.

2. LOS ESPIRITUS Y LOS ANTEPASADOS

Según el Popol-Vuh, los seres espirituales se encuentran en el supramundo o en el inframundo, algunos de ellos cargan con veneración al sol en su recorrido por el supramundo durante el día y por el inframundo durante la noche, al estilo de las procesiones.

Ellos no son ajenos a la vida de la gente. Los familiares difuntos y otros difuntos más cercanos a las personas o a la comunidad forman parte de su vida cotidiana. Existen espíritus buenos que pueden hacer el bien y espíritus malos que pueden hacer el mal, ambos existen y son necesarios. En la cosmovisión Maya a veces el mismo espíritu es positivo y negativo a la vez; a esto le llamamos dualidad. Hay un símbolo Maya que llaman K'abagüil; el Pájaro de doble mirada, que simboliza la noche y el día, el bien y el mal, lo masculino y lo femenino. Simboliza la dualidad, como los dos lados de una moneda; no se pueden separar porque uno depende del otro. Si se separan ya no es la misma moneda. Así también somos las personas. Tener equilibrio o tener buena vida depende de qué lado de la moneda cuidemos más.

Entre estos espíritus se encuentran los diferentes "dueños" (ajaw) de lugares (por ejemplo, cerros, lagunas, altares), y de tiempos, como son los "dueños" de los días del Tzolquín o Calendario Maya, que es el calendario más exacto que se conoce y que fue inventado por nuestros antepasados.

También se encuentran los antepasados, ahí podemos encontrar a todas las personas que han muerto y también a nuestros niártires. El Popol-Vuh, que es conocido como el Libro Sagrado de los Quichés y de los Mayas en general, cuenta cómo los cuatrocientos muchachos, antepasados de las gentes de maíz, fueron muertos por Zipacná, espíritu del Xibalbá (inframundo) se convirtieron en la constelación de estrellas llamada Motz. Cuenta el Popol-Vuh que las estrellas que vemos en el cielo son los diferentes espíritus que existen y que tienen trabajos especiales. Y entre ellos están también nuestros difuntos.

El camino de comunicación con ellos para recibir su ayuda y librarse de cualquier daño que puede hacer es el camino vertical de las prácticas espirituales y que se llama religiosidad. Un hombre sabio que vivió hace mucho decía que no hay solo un camino para llegar a Dios pero tampoco hay muchos; si la mente y el corazón están conectados por el amor, la conducta correcta, la paciencia, la generosidad, la perseverancia, la oración y principalmente la sabiduría y el amor, cualquier camino de los que existen nos llevarán a la meta. Por eso lo más importante es la pureza de nuestro corazón, la sabiduría de nuestros pensamientos, actos y acciones. Y no qué religión.

3. EL CAMINO EN LA CULTURA MAYA

Los primeros caminos los hicieron nuestros Creadores y Formadores, para vencer al caos, al Aq'es. Con los caminos crece la vida y se vence a la muerte. Por eso el Popol-Vuh habla de los cuatro caminos, los cuatro colores de la Madre Tierra: rojo, negro, amarillo y blanco. Por ellos se mueven las personas, por ellos corre la vida. Donde no hay camino, lo llamamos Aq'es. Es el lugar de los peligros, de los malos espíritus, donde las personas, sobre todo los niños se pueden ojear. Los caminos que construimos son espacios ganados por el hombre al Aq'es, al caos, al desorden peligroso. Por los caminos se mueven las personas para buscar su tortilla, para participar en la comunidad, para acudir a celebraciones.

Imaginemos que vamos subiendo por una montaña y queremos llegar a la cumbre. Vamos cargando un mecapal o una mochila. ¿Qué hacemos? ¿Vamos por cualquier parte o buscamos un camino? Si perdemos el camino ¿Qué hacemos? ¿Qué llevamos en nuestro

viaje? Imaginemos que una persona va subiendo la montaña, a cada paso va recogiendo cosas que ve y que le gustan; una piedra, una rama de árbol, comida... Poco a poco la mochila o el mecapal se van haciendo más pesados ¿Qué hace la persona? ¿Sigue recogiendo cosas o va botando las que no le sirven? Más adelante por ir distraído pierde el camino. Empieza a preocuparse, se angustia y le entra miedo. Empieza a abrir un camino con el machete pero no avanza mucho y se cansa pronto ¿Qué debería hacer?

Después de encontrar el camino se encuentra con una gran piedra que bloquea el camino ¿Qué hace? Puede saltarla, rodearla o buscar otro camino. O puede tratar de apartarla. Pero también puede quedarse sentado a su lado lamentándose de su mala suerte y enojado con la montaña por poner una piedra en su camino. Al seguir su camino y encuentra un gran barranco. Otra vez se sienta a pensar que hacer: le entran ganas de regresarse pero algo adentro de su corazón le dice que debe seguir adelante. Busca la forma de pasar al otro lado; le cuesta mucho, le lleva tiempo, pero al fin logra pasar.

Más adelante se encuentra con un animal peligroso que lo amenaza, con un grupo de cazadores de los que matan animales, que también lo amenazan, ¿Qué puede hacer? Escapar, pelear, hablar con ellos para que cambien su actitud, regresarse corriendo. Hay muchas cosas que él puede hacer pero escoge esconderse y seguir su camino cuando se han ido... en otra ocasión decide hablarles y logra convencerlos de que no maten por gusto, incluso una vez no le queda otro remedio que pelear porque no puede hacer nada más. Poco a poco va avanzando y cada vez está más cerca de la cumbre de la montaña. A veces encuentra a otros caminantes que lo acompañan parte del camino, otros sólo saludan y siguen por otros caminos. A veces se encuentra a personas que vio antes en otros caminos. Una vez encontró a otra persona y se hicieron compañía por mucho tiempo pero de pronto esa persona desaparece. Y después de un tiempo, cansado pero contento se da cuenta que llegó hasta la punta de la montaña y ahora puede descansar y prepararse para hacer su ceremonia para comunicarse con Dios.

Llegó el momento de descansar. A la vez se encuentra con muchas otras personas que había conocido antes; otras todavía no han llegado y otras andan perdidas todavía en medio del bosque, otros se regresaron y otros se han quedado a la orilla del camino lamentándose de tantos obstáculos que han encontrado. Otros todavía andan caminando en caminos más largos. Algunos se han detenido a ayudar a los que se han quedado o están cansados, enfermos o con cargas muy grandes. Pero poco a poco van apareciendo más personas: conocidas y desconocidas; unas rojas, otras amarillas y otras negras. ¿A qué les recuerda esta historia? ¿A qué se parece?

OBSERVACIONES GENERALES PARA LOS/LAS FACILITADORES

- A. Es aconsejable organizar primero una reunión informativa con los principales de la comunidad y miembros de los comités locales y directivos, etc. para explicar la naturaleza del trabajo que se va a desarrollar y luego preguntar si la comunidad está interesada en participar. Al final coordinar fechas, horarios, local, alimentación, materiales y condiciones para los/las participantes.
- B. Procurar siempre que cada actividad dentro de las experiencias estimule o trabaje las cuatro dimensiones: Pensamientos, sentimientos, acciones y relaciones.

- C. Algunas de las actividades son muy poderosas y pueden provocar fuertes reacciones emocionales. Nunca debe dejarse a alguien sin cerrar el círculo de su emoción. Al recordarse el trauma o situación difícil y más por medio de una visualización, puede ocurrir una re-traumatización, lo que equivale a volver a vivir otra vez la situación conflictiva y entonces reforzar el dolor y el sufrimiento. Toda actividad, y especialmente las visualizaciones, deben cerrarse con un ejercicio de relajación y re-decisión.
- D. Es importante mencionar y repasar las reglas del grupo antes de iniciar cada sesión:
- **RESPECTO A LA INTIMIDAD:** No puede ni debe comentarse fuera del grupo lo que se habló y se dijo en la reunión.
 - **RESPECTO AL TIEMPO:** Todos tienen derecho a hablar o no hacerlo. Evitar monopolizar el uso de la palabra para permitir hablar a todos.
 - **RESPECTO A LAS IDEAS:** Todos tenemos derecho de opinar y decir lo que sentimos sin temor a que nos rechacen o se burlen de nosotros.
- E. Antes de iniciar la actividad en la Primera Experiencia debe hacerse una actividad de pre-evaluación (dibujo) igualmente al finalizar la Tercera Experiencia.
- F. Es importante tener el material preparado antes de iniciar la actividad y el salón preparado antes de que ingresen los participantes.

IMPORTANTE

• SOBRE LA RELIGIÓN Y LA POLÍTICA DE LAS PERSONAS QUE PARTICIPAN EN LAS EXPERIENCIAS:

1. En nuestras EXPERIENCIAS sólo trabajaremos con los sentimientos de las personas, nunca con las ideas políticas ni con los compromisos que cada persona tenga con cualquier religión.
2. Para nuestro trabajo es fundamental animar la espiritualidad de las personas.
3. Hay muchos temas que las personas tienen en común, aunque pertenezcan a diferentes religiones. Entre los más importantes, señalamos los siguientes:
 - Nuestros difuntos no se perdieron, simplemente cambiaron de estado. Con ellos nos encontramos en nuestra oración y en las Visualizaciones que tendremos.
 - El AMOR es más importante.
La compasión es necesaria para hacer bien nuestro camino.
 - La pureza de nuestros acciones dependen de nuestros sentimientos y de nuestros pensamientos.

LAS VISUALIZACIONES:

Una visualización es una actividad que sirve para sanar nuestra mente y nuestro corazón, también se utiliza para fortalecernos, para refugiamos y para aprender cosas. **Visualizar es ver con los ojos de la mente.** Es utilizar nuestros ojos para ver hacia dentro, como cuando recordamos el color de nuestra casa, el color de la ropa que tenemos (sin verla), etc.

En ellas debemos ayudar al grupo para que entre en su corazón y experimente sus sentimientos y pensamientos para consigo mismo, con otras personas, con la Madre Tierra y con Dios no importando la idea que cada uno tenga de Él.

Se parece mucho a la oración; pero lo que pretendemos no es orar, sino tomar conciencia de nuestros sentimientos; darnos cuenta de lo que pasa en nuestra mente y nuestro corazón, ayudar a despertarnos.

En las visualizaciones cuando se encuentre con puntos suspensivos (...) significa que debe hacerse una pausa de unos segundos para permitir que los/las participantes "vean" en su mente lo que se está narrando y/o tomen conciencia de alguna sensación o emoción.

LAS REGLAS DE LA CONFIANZA EN EL GRUPO

Antes de iniciar cualquier actividad deben compartirse en el grupo las siguientes reglas que sirven de base para el intercambio entre las personas durante todas las experiencias de salud mental. Los participantes se deben poner de acuerdo respecto a las reglas y podrán definir otras diferentes, si lo consideran conveniente.

Se recomienda recordar las reglas al inicio de cada Experiencia.

Sobre la participación:

- Los participantes deben comprometerse a asistir y permanecer en todas las reuniones o Experiencias.
- Si ha participado en la Primera Experiencia, no pueden enviar a otro u otros representantes a las demás experiencias que siguen.

Sobre la expresión:

- Los participantes están en total libertad de expresarse y hablar durante las experiencias, por lo tanto se respetará a quienes prefieren no hablar.
- Todos tienen derecho a que se respete su forma de expresarse y confiar en que nadie se va a burlar con intención de ofender.

Sobre el tiempo:

- Todos vamos a tener tiempo y oportunidad para hablar, sin embargo, debemos considerar que la palabra nos pertenece a todos y que no podemos acaparar su uso.
- Todos tenemos derecho al tiempo para poder participar.

Sobre la discreción y la confianza:

- Todo lo que se diga en este lugar no puede ni debe salir de aquí, por lo tanto todos debemos ser responsables y no comentar ni contar afuera lo que han expresado los participantes. Les debemos respeto a los demás y a nosotros mismos.

LAS EXPERIENCIAS REALIZADAS EN ÁREAS URBANAS O RURALES:

Lo mismo que en el campo, que en zonas urbanas, las EXPERIENCIAS buscan los mismos objetivos y siguen los mismos temas. Sin embargo, en cada lugar, los promotores y multiplicadores deberán adaptar las actividades a las diferentes personas, necesidades y ambientes.

La Guía fue pensada, elaborada y estructurada para El Quiché, Guatemala y la situación particular de nuestro país. Sin embargo, es nuestro deseo que este esfuerzo pueda de alguna manera servir en otros lugares y a otras personas que sufren. En tal caso los facilitadores adaptarán a sus necesidades culturales y sociales los contenidos y estructura de la Guía.

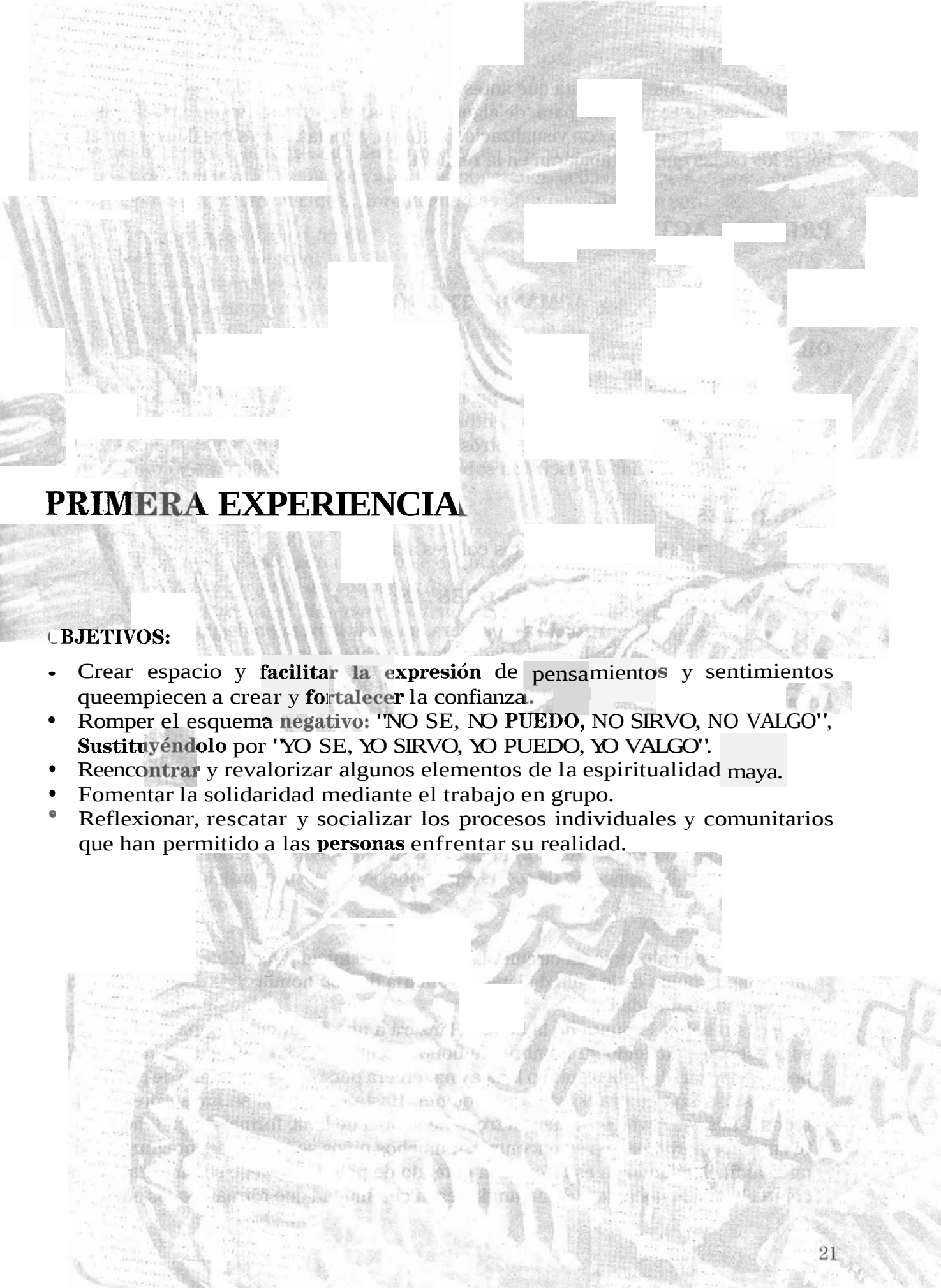
AL INICIO DE CADA EXPERIENCIA

Es importante comentar los objetivos con los participantes, de preferencia haciendo antes un pequeño diagnóstico de lo que esperan de la reunión y de su participación. Esto se puede lograr haciendo preguntas como: ¿Porqué están aquí?, ¿Para qué vinieron? ¿Qué esperan aprender? Es importante que los participantes se expresen primero para saber sus necesidades antes de que nosotros les demos nuestros objetivos. No siempre los objetivos de ellos y los planteados van a ser iguales y es importante aclarar lo que podemos compartir y lo que no podemos darles.

AL INICIO DEL PROCESO

Como se ha recomendado antes, es conveniente realizar una actividad de evaluación y registro utilizando la 5ª. Actividad de la Primera Experiencia: Pintando Sentimientos.

En la visualización que se utiliza como inducción debe agregarse un procedimiento llamado: Instalación de recursos, esto es darle a los participantes la oportunidad de "instalar" en su mente recursos de defensa que puedan servirles en momentos de crisis, por ejemplo buscar en su memoria a la persona con quién más protegidos/as se han sentido en la vida (Padre, Madre, pareja, Jesús, etc.) visualizando a esa persona al lado. También buscando la escena o momento en su vida que recuerden como el más feliz. Como recursos de defensa para situaciones de miedo o tristeza extremas puede utilizarse la técnica de poner un vidrio grueso entre la persona y la escena, la imagen de ir en un bus y la escena queda afuera, etc.



PRIMERA EXPERIENCIA

OBJETIVOS:

- Crear espacio y **facilitar la expresión** de pensamientos y sentimientos que empiecen a crear y **fortalecer la confianza**.
- Romper el esquema **negativo**: "NO SE, NO PUEDO, NO SIRVO, NO VALGO", **Sustituyéndolo** por "YO SE, YO SIRVO, YO PUEDO, YO VALGO".
- **Reencontrar** y revalorizar algunos elementos de la espiritualidad maya.
- Fomentar la solidaridad mediante el trabajo en grupo.
- Reflexionar, rescatar y socializar los procesos individuales y comunitarios que han permitido a las **personas** enfrentar su realidad.

IMPORTANTE

Es importante tomar en cuenta que antes de iniciar la Primera Experiencia debe hacerse una actividad de Evaluación para, de alguna manera, registrar el estado emocional de los participantes: P.E. dibujo con visualización creativa, además, esto sirve de sensibilización hacia los temas que se trabajarán en la reunión.

PRIMERA ACTIVIDAD

DINAMICA: **ARMANDO TEJIDOS**

OBJETIVOS:

1. Crear un ambiente de confianza. ,
2. Compartir criterios positivos sobre la integración del grupo.
3. Compartir pensamientos y sentimientos con relación a nuestra comunidad y a nosotros como miembros de ella.
4. Iniciar la discusión sobre sus necesidades personales y comunitarias.

MATERIALES:

- Pita o lana de varios colores atadas.

OBSERVACION PARA FACILITADORES /AS:

- Esta actividad es ideal para empezar la reunión después de haber realizado las actividades de pre-evaluación.

Primera Parte:

LANZAR LA BOLA DE PITA

OBSERVACION PARA FACILITADORES /AS:

- Esta primera parte se desarrolla como un juego para presentarse. Crear un ambiente de confianza (abrir la puerta de la confianza) y estimular la capacidad de todos para poder expresarnos ante los demás.

Método:

1. El grupo debe colocarse en círculo. La dinámica se inicia pidiéndole a un participante que tome la punta de la bola de lana, al tomarla dirá su nombre, de dónde viene y que hace en su comunidad.
2. Luego, sin soltar la punta de la bola, la lanzará a una segunda persona quien a su vez se presentará diciendo su nombre, de dónde viene y que hace en su comunidad. Esa persona lanzará la bola de pita o lana a una tercera persona, quien luego de presentarse la lanzará a una cuarta y esta a una quinta. Hasta que todos se hayan presentado a todos. Cada uno debe sostener un trozo de la bola de lana, formando un tejido.
3. Si entre los participantes se encontraran muchos niños se les puede integrar a la dinámica al final, cuando ya está formada el tejido de pita. Eso puede servir para expresar cómo ellos dependen de qué tan unida sea la comunidad que formamos los adultos.

Segunda Parte:

LLUVIA DE IDEAS EN RUEDA

Observación para facilitadores/as: En esta parte se busca la reflexión con todo el grupo en una sesión plenaria. El facilitador/a debe ir moderando la lluvia de ideas. Se espera que los participantes aporten sus ideas libremente. Las preguntas podrían ser:

- *¿Qué nos dice el tejido?*
- *¿Qué nos enseña?*
- *¿A qué compromiso nos llama el tejido?*
- *¿Qué pasaría si alguno soltará su parte del tejido?*
- *¿Qué dificultades ocurrieron al elaborar el diseño?*
- *Si hay niños ¿Qué significan ellos en medio del tejido?*
- *¿Qué sentimos cuando estábamos todos unidos?*

El facilitador/a y los participantes pueden generar otras preguntas. Posteriormente se debe hacer la reflexión sobre el valor que tiene lo que hace cada uno de los participantes en su comunidad, y cómo ese trabajo hace un tejido comunitario.

Variante:

1. Luego de formado el tejido se da una orden o instrucción:
"Debemos salir del salón e ir hacia un lugar determinado afuera (también pueden darse diversas instrucciones: demos una vuelta a ese árbol, giremos el tejido, etc. También puede cortarse con una tijera el tejido en un punto y luego amarrarlo con un nudo para favorecer la discusión posterior)" Después de hacer varias actividades sin deshacer el tejido, se pide a los participantes que regresemos al salón.
El último paso consiste en deshacer el tejido con cuidado dando el mensaje de que siempre debemos dejar las cosas como las encontramos o mejor y para eso debemos actuar con cuidado. Se pueden hacer preguntas como *¿Qué pasaría si soltamos nuestro pedazo de tejido? Para hacerlo con cuidado ¿Qué podemos hacer? ¿Qué pasó cuando salimos todos juntos?*
2. Al final se devuelve la pelota de lana por el camino que recorrimos para hacer el tejido (sí el tiempo lo permite se puede aprovechar para repasar los nombres).

SEGUNDA ACTIVIDAD

DINAMICA: LOS ANIMALITOS Y LA NATURALEZA

OBJETIVOS:

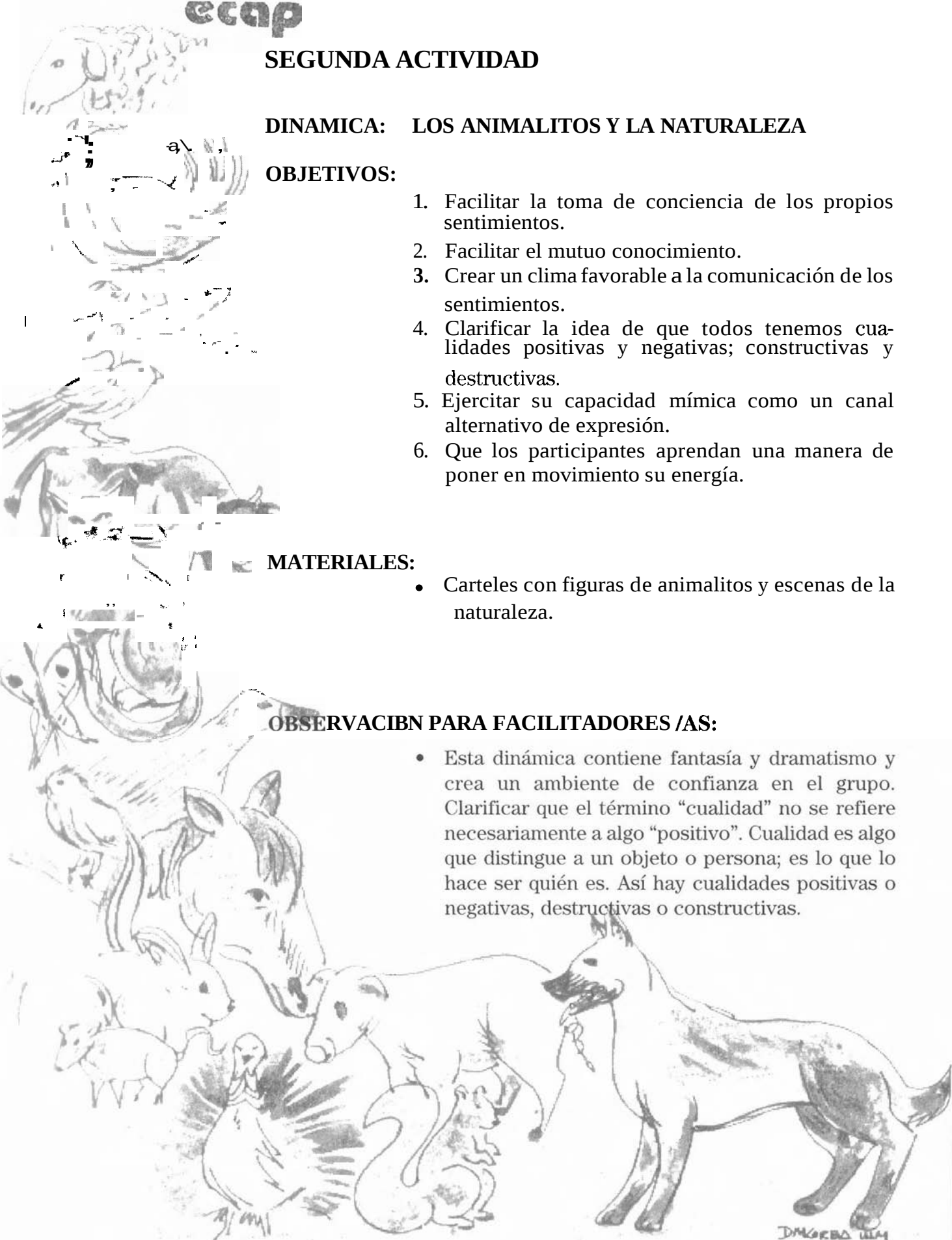
1. Facilitar la toma de conciencia de los propios sentimientos.
2. Facilitar el mutuo conocimiento.
3. Crear un clima favorable a la comunicación de los sentimientos.
4. Clarificar la idea de que todos tenemos cualidades positivas y negativas; constructivas y destructivas.
5. Ejercitar su capacidad mímica como un canal alternativo de expresión.
6. Que los participantes aprendan una manera de poner en movimiento su energía.

MATERIALES:

- Carteles con figuras de animalitos y escenas de la naturaleza.

OBSERVACION PARA FACILITADORES /AS:

- Esta dinámica contiene fantasía y dramatismo y crea un ambiente de confianza en el grupo. Clarificar que el término "cualidad" no se refiere necesariamente a algo "positivo". Cualidad es algo que distingue a un objeto o persona; es lo que lo hace ser quién es. Así hay cualidades positivas o negativas, destructivas o constructivas.



Método:

1. Se inicia la actividad preguntando a los participantes qué es lo que vemos en la naturaleza. Y dentro de la naturaleza qué es lo que se identifica más con nosotros, o lo que se parece más a las personas. Se espera que alguien mencione a los animalito. Se invita a que nombren los animales que tienen en casa, que han visto, que conocen
2. Se espera que cada uno nombre un animalito que conozca (Se aprovecha para animar a los callados a hablar y el/la facilitador/a hace una reflexión sobre cómo y porqué los animales y nosotros compartimos algunas características.
3. Cada uno de los participantes responderá a la pregunta

¿Con qué animalito me identifico?

¿Porqué se identifica con ese animalito?

Es importante resaltar que no es compararse con un animal (algunas personas tienden a resentirse)

sino identificarse, o sea, encontrar características comunes entre el animalito y yo (puede utilizarse la figura del nawal si se cree conveniente).

4. Luego los participantes se reúnen por parejas y cada uno le contará a su pareja el animal que eligió y por qué.
5. Finalmente se hace una sesión plenaria en la que los participantes expresan lo que cada uno compartió anteriormente con su pareja. Respondiendo las preguntas:

¿Con qué animalito me identifico?

¿Porqué se identifica con ese animalito?

6. Cierre. Siempre es importante cerrar cada actividad con una pregunta ¿Qué aprendimos esta actividad? ¿Qué me enseñó la actividad?

Variante:

1. Se reúne el grupo en un círculo y se pide a cada persona que actúe como el animalito con que se identifica, todos al mismo tiempo darán algunas vueltas por el salón actuando su animalito. Esta actividad puede resultar difícil para algunas personas por lo que hay que animarlos, pero no obligar a ninguno. Este es un ejercicio energético muy poderoso.
2. Preguntamos **¿Qué** sintieron cuando actuaron como el animalito con el que se identifican?

TERCERA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: LAS CUATRO ESQUINAS DEL MUNDO

OBJETIVOS:

1. Conocer y valorizar el significado de los elementos de la cruz maya.
2. Conocer y valorizar el significado de los colores en la cruz maya.
3. Relacionar estos elementos con las funciones del espíritu humano.
4. Valorizar e identificarse con un elemento importante de la cultura Maya.
5. Clarificar las dimensiones de funcionamiento del ser humano.

MATERIALES:

- Un círculo de hojas de pino, o de piedras en el suelo, en el centro del grupo.
- Una cruz *maya* trazada sobre el círculo, orientada según los puntos cardinales: una candela roja, plantada al oriente; una negra, al poniente; otra blanca, al norte y otra amarilla al sur. Dos candelas, una verde y otra azul en el centro; preferentemente más largas que las demás. En lugar de candelas pueden utilizarse mazorcas, o los dos elementos, de diferentes colores, dependiendo del grupo..
- Flores de diferentes colores para poner cerca de las candelas.
- Un zut o tela típica para poner bajo las candelas.

OBSERVACIÓN PARA FACILITADORES/AS:

- Es importante conocer bien los comentarios que se encuentran al principio de la Guía (pág. 17). A veces surgen dudas y/o resistencias principalmente de tipo religioso. Es importante recordar que no estamos haciendo una ceremonia maya sino utilizando la *representación del mundo* que utilizaban los antepasados para explicar las dimensiones del ser humano.

Método:

1. Se da una explicación interactiva de lo que es la *cruz maya* o *esquema del mundo* (cuatro esquinas del mundo). Los participantes describen lo que ven y lo que creen que significa y el/la facilitador/a cierra la explicación.
2. A continuación se explica el significado de Las Cuatro Esquinas del Mundo.



CUARTA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: LAS FUERZAS DE NUESTRO ESPÍRITU

OBJETIVOS:

1. Clarificar y asociar el *esquema o representación del mundo de los Mayas con las dimensiones del ser humano*
2. Introyectar esa información a modo de que cada persona la utilice para observarse y conocerse mejor y poder actuar así sobre sus propios sentimientos, pensamientos y acciones.
3. Revisar cómo está nuestro ser físico y cómo está nuestra espiritualidad.
4. Conocer y entender cómo cada dimensión o parte interactúa y está en interdependencia con las otras.
5. Reforzar la autoestima.
6. Movilizar energía.

MATERIALES:

- El modelo de las Cuatro Esquinas en el suelo, con las candelas encendidas y/o mazorcas en los puntos del mundo.
- Círculos de los colores descritos con las palabras: PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, ACCIONES, RELACIONES, ESPIRITUALIDAD, FÍSICA escritas tanto en español como en el idioma de la comunidad.
- Tiras de papel.
- Marcadores.

Método(Variante A):

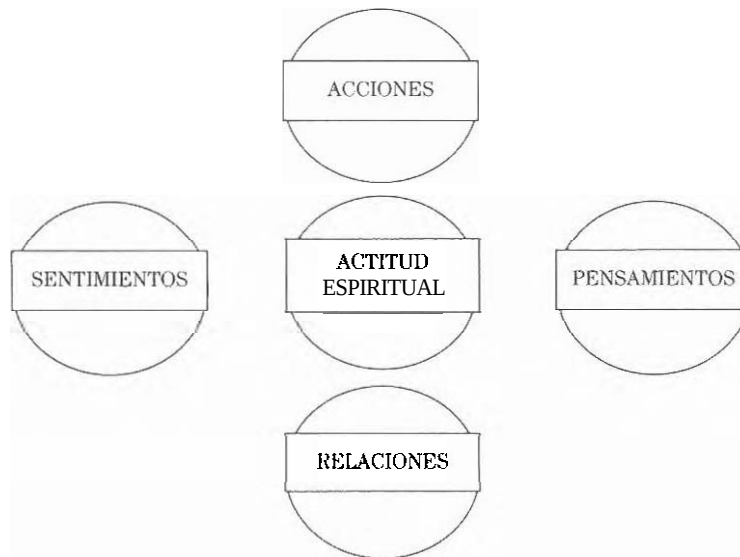
1. Se organizan grupos de cuatro personas y se les entregan marcadores y tres tiras de papel a cada una.
2. Se les da quince minutos para que escriban en esas tiras de papel qué cosas hacen normalmente durante el día, preguntando ¿Qué es lo que nosotros hacemos cada día?
3. Se organiza una plenaria, donde se recuerda el Modelo de las Cuatro Esquinas de las Fuerzas del Espíritu Humano.
4. Se les invita a que coloquen cada uno de los papeles escritos en los lugares que les corresponden.
5. Una vez que los participantes han dejado sus tiras distribuidas el/la facilitador/a da una explicación relacionado todos los elementos y tomando como ejemplo algo dado por los participantes. El objetivo es evidenciar cómo todos los elementos están interrelacionados y son interdependientes: Un PENSAMIENTO triste conduce a SENTIR una emoción (es importante que se ubique corporalmente la emoción) de tristeza y abatimiento; este sentimiento afecta a la dimensión FÍSICA/CUERPO y a su vez provoca una postura y ACCIONES sin energía, sin ánimo y entonces nos aislamos de los demás o nos ponemos tensos o "de mal humor" afectando entonces nuestras RELACIONES. Al verse afectadas todas nuestras dimensiones, espiritualmente también estamos desequilibrados. Así como todo en la

naturaleza está unido y depende una cosa de otra (leer punto seis) así nuestras SEIS DIMENSIONES también son interdependientes y no se puede separar una de otra.

6. La persona humana, es una maravillosa combinación de poderes, fortalezas y residencia La cosa que obviamente más notamos sobre alguien, es su cuerpo y las acciones que puede realizar Pero todos sabemos que podemos realizar acciones y aspectos invisibles y muy reales.

- Podemos pensar, recordar, planear y soñar.
- Podemos disfrutar sentimientos de felicidad, éxito y también sentimientos de enojo y tristeza.
- Podemos experimentar una fuerte conexión, pertenencia y lealtad hacia algunos parientes, amigos y otros.
- Algunas veces sentimos claramente nuestra cercanía con Dios.
- Como la tierra preparada y lista para recibir la nueva semilla, así nosotros nos preparamos para crecer a una nueva vida.

Todas estas dimensiones de nosotros mismos están conectadas unas con otras, y se influyen unas con otras, causando cambios en nosotros que pueden generar salud y felicidad; pero también podrían causar enfermedad e infelicidad.



Este modelo o diagrama, puede ayudarnos a comprendernos mejor. Este ayuda a mostrar como las diferentes áreas de nuestro yo interactúan y producen cambios. Nos ayudará a ganar mayor control de los cambios que estos producen a nuestra salud y felicidad. Esto ayudará a fortalecernos a mejorar nuestra relación con los otros y con Dios. Utilizaremos un ejemplo para ver cómo podemos hacer eso.

Imaginaremos a una mujer en cuya familia hay un alcohólico.

Pensamientos: Ella empieza pensando lo difícil que hace el alcohólico su vida y la de la familia. En vez de trabajar para la familia él gasta lo que gana en la bebida. Ella recuerda cuanto tiempo pasa preocupada por él. Buscándolo, avergonzándose frente a sus vecinos por su condición.

- Sentimientos:** Las emociones siguen rápidamente los pensamientos. Ella podría sentirse enojada por el alcohólico, o sentirse avergonzada con los vecinos, tal vez ansiosa y preocupada por algún accidente que pudiera ocurrirle a él.
- Acciones:** Las emociones provocan ciertas acciones. Si esta mujer no está Atenta a los sentimientos que ha desarrollado y que causan, podría volverse aguda y brusca con otros miembros de la familia, dejando de darles el amor y afecto que ellos necesitan. Olvidar en su preocupación preparar la comida para ellos. Y algunas otras acciones negativas que la dañen personalmente y sus relaciones.
- Relaciones:** Estas acciones negativas provocan relaciones pobres.
Primero con ella misma: La mujer no experimentará paz ni armonía dentro ella misma. Ella se avergonzará de su dureza para ella y los suyos, su falla al saciar sus necesidades.
Segundo con los demás: Porque ella esta enojada e impaciente, los demás se alejan de ella, por miedo de ser criticados y heridos por sus palabras y acciones. Entonces ella se sentirá sola.
- Espiritualidad:** Esta mujer puede experimentar mucha culpa por su comportamiento negativo, ella puede creer que Dios está enojado con ella, que se niega a escuchar sus oraciones, así que se siente abandonada por Dios. Entonces en lugar de reconocer el amor, compasión y misericordia de Dios, ella puede ver a un Dios enojado con ella y castigándola poniendo el alcoholismo en su familia.
- Actitud:** Como esta mujer se siente tan desamparada, tan sola y con un sufrimiento tan pesado y grande, ella puede empezar a pensar que no hay esperanza y desarrollar actitudes negativas. Ella sólo se ve a sí misma como víctima de los problemas de otras personas o las enfermedades de ellas, esta mujer siente que no tiene poder para controlar su vida, ella puede deprimirse al extremo y no sentir esperanza. Ella aceptará que su vida está llena de dificultades y no tiene la confianza de poder cambiar su situación.

Cómo Utilizar este Modelo

Bueno, esto demuestra que todos nuestros pensamientos, sentimientos y acciones están Conectados. Entonces si nosotros podemos cambiar como están hechas estas conexiones, podemos cambiar los resultados. Para hacer lo que debemos, debemos estar Atentos a lo que esta pasando en nuestras mentes y corazones.

Esto nos ayuda a mantener nuestra mente positiva, pensamientos positivos provocan sentimientos positivos, que hacen acciones positivas que crean relaciones positivas, que representan la presencia amorosa de Dios entre nosotros.

Así como los pensamientos negativos, provocan sentimientos negativos que hacen acciones negativas, las que crean relaciones negativas las que representan la falta de nuestro amoroso Dios entre nosotros.

Pensamientos

Así como esta mujer empieza a reconocer que sus pensamientos negativos, sentimientos y acciones ocurren, así ella tendrá la opción de escoger cambiar esos pensamientos. Por ejemplo, en vez de pensar en los problemas que causa el enfermo alcohólico, ella podría recordar la amorosa relación que tenían antes de la enfermedad, y pensar en buscar ayuda para él y toda la familia. Ella podría deliberadamente en el cuidado y cariño de los miembros de la familia y la comunidad. Eligiendo pensamientos felices ella puede generar sentimientos felices y acciones. Pero ella debe elegir cambiar sus pensamientos. Ella debe elegir recordar las bendiciones de tener gente maravillosa en su vida.

Sentimientos

Si los pensamientos negativos han creado en ella pensamientos negativos antes que ella esté atenta a estos, aun así habrá la oportunidad de prevenir acciones o palabras negativas. Pero para hacerlo ella deberá empezar a examinar la clase de pensamientos y sentimientos que ella permitirá tener en su corazón y su mente. Sólo cuando ella este atenta a ellos podrá tomar la decisión de cambiarlos. Por ejemplo, ella podna elegir una acción positiva como buscar ayuda para el enfermo alcohólico en un grupo AA, y para ella y la familia un grupo como Alanon, el que ayuda a los miembros de la familia quienes sufren por vivir con un enfermo alcohólico.

Es importante entender que los pensamientos y sentimientos negativos son una parte normal del ser humano. Ellos no son ni bueno ni malo. Así cuando estamos atentos a nuestros pensamientos o sentimientos negativos, lo hacemos sin juzgarlos. Simplemente los vemos. los aceptamos y los transformamos a positivos. Necesitamos confiar en la amorosa compasión de Dios para nosotros, y su deseo de tenemos a todos. Necesitamos confiar en Dios que nos sana, si nosotros permitimos su acción sanadora en nosotros.

Acciones

Siendo humana, sus palabras o acciones hirientes pueden ocurrir antes que ella note lo que ocurre. Aun así, si ella ha formado el hábito de evaluar sus pensamientos, sentimientos y acciones, esté será otra plataforma en la que puede cambiarlos. Si ella está atenta de las palabras y acciones hirientes que lanza contra la gente que no las merece, ella podrá mostrar arrepentimiento y pedir perdón. Los miembros de su familia y amigos saben que ella esta preocupada y sufriendo por la enfermedad de un ser querido. Ellos realmente entenderán y la perdonarán.

Relaciones

Todos necesitamos amor y cuidados, que acompañan las relaciones sanas. Muchos regalos de nuestro amado Dios recibimos por medio de nuestra familia, amigos y la comunidad. Si esta mujer desarrolla el hábito de estar ATENETA a sus pensamientos, sentimientos y acciones ella podrá tener el control de ellos, podrá cambiarlos a direcciones positivas, las que le darán respeto a sí misma y por lo consiguiente podrá elegir buenos pensamientos sentimientos saludables y acciones que ayuden a la paz y armonía de su alma. Ella estará feliz consigo misma y podrá disfrutar de cariñosas relaciones con la familia, amigos y la comunidad.

Espiritualidad

Cuando una mujer sabe que ella trae energía positiva al mundo, sabiendo que ha dado a menos sus pensamientos, sentimientos y acciones negativos, ella sabrá que ha compartido el trabajo de Dios quien crea todo lo que es bueno. Entonces ella podrá reconocer y apreciar la amorosa presencia de Dios, en la naturaleza y en toda la gente.

Actitud

Cuando esta mujer aprende a controlar sus pensamientos, sentimientos, ellos no tendrán más el poder que controlar su vida. Ella no será una pobre víctima, sino una persona que puede crear un ambiente positivo y que de soporte a ella y a todos los que comparten su vida. Ella tiene un sentimiento de conexión al corazón de la tierra, al corazón del cielo y con esa energía ella puede crear nuevas posibilidades para ella y los suyos.

Método (Variante B):

1. Después de la explicación de las 6 Dimensiones (Ver punto 5 de Variante A) se pide a los participantes que se dividan en 6 grupos, cada uno identificado con uno de los colores. Cada grupo hace una lista de elementos o cosas relacionadas con el color que les toca **ROJO**=Pensamientos, **NEGRO**=Emociones, **AMARILLO**=Acciones, **BLANCO**=Relaciones, **AZUL**=Espiritualidad, **VERDE**=Físico. La pregunta generadora puede ser: ¿Qué es lo que nosotros hacemos, sentimos, cómo nos relacionamos, pensamos, cómo nos relacionamos con Dios, cómo nos relacionamos con nosotros mismos? (Cómo está nuestro cuerpo, nuestra salud. Si no hay suficientes personas que sepan escribir, puede darse a cada grupo una grabadora tipo reportero para que graben la conversación.
2. Se hace una plenaria para compartir lo discutido en los grupos. El /la facilitador/a debe asegurarse de que haya habido comprensión del modelo aunque no lo puedan recordar.
3. Cierre (para las dos variantes). Se hace actividad para cerrar hablando de los grandes logros de la civilización Maya (pueden llevarse fotos, carteles, etc.) y luego haciendo una pequeña meditación sobre nuestro valor, nuestra capacidad con el mensaje: Yo Sé, Yo Puedo, Yo Sirvo, Yo Valgo (puede acompañarse de un masaje energético en el "Punto Suave" (ver Anexo) repitiendo "A pesar de todos mis problemas me quiero y me acepto total y profundamente")

QUINTA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: EL FUEGO

OBJETIVOS:

1. Empezar a procesar los recuerdos traumáticos.
2. Reforzar el concepto de comunidad, y su elemento de confianza.
3. Abrir el espacio para compartir los sentimientos y las emociones.
Relacionadas con el/los traumas
y/o necesidades de desarrollo.

MATERIALES:

- Las velas de los puntos del mundo encendidas.
- Un recipiente bastante grande con fuego encendido.
- Papelografos
- Marcadores
- Maskingtape



OBSERVACION PARA FACILITADORES /AS:

- Tratamos de motivar al grupo para que dialogue sobre los temas siguientes:
- Todos deseamos sanar nuestro dolor.
- Vamos a entrar en un proceso que consiste en tomar conciencia, juntos de nuestro dolor y convertirlo, poco a poco, en algo bueno, positivo.
- El fuego nos va a ayudar en este proceso.

Primera Parte:

MIREMOS EL FUEGO

OBSERVACIÓN PARA FACILITADORES/AS:

- Dialogando con el grupo recordamos lo que se vio en la actividad Las Cuatro Esquinas del Mundo y en la de La Naturaleza y los animales y como se reflejan en ellas las dimensiones del ser humano y las características de cada uno.
- Enfatizar en cómo todo en el mundo tiene su "lado" positivo/constructivo y su "lado" negativo o destructivo.
- Vamos a fijarnos en las reacciones que causan en nosotros encontrarnos con dos clases de fuego;
 - *El fuego constructivo*
 - *El fuego destructivo.*

Y cómo se encuentran tanto en las personas como en las cosas.

Método:

1. Se forman cinco grupos y se reparten las siguientes preguntas, las que en grupo responderán en los papelógrafos.
2. Antes de separar los grupos se habla sobre lo que vamos a hacer: Vamos a hablar sobre el fuego y cómo lo relacionamos con las dimensiones de la persona.

Grupo 1: Acerca de los Pensamientos:

- *¿Qué nos viene a la mente cuando pensamos en el fuego. Tanto lo constructivo como lo destructivo?*
 - Posibles respuestas:
 1. Calor, luz, incendio, ceniza, braza, humo, dolor, tortillas, café o agua hirviendo.
 2. Algunos tenemos dentro fuego de odio, de amor, de pasión, de envidia, de celos, de cólera, etc.

Grupo 2: Acerca de los Sentimientos:

- *¿Qué sentimos cuando miramos el fuego?*
 - Posibles respuestas:
 1. Sentimos calor, el olor de las cosas que están cocinando o quemando, sentimos dolor si nos quemamos, podemos sentir miedo si nos amenaza un incendio.
 2. Nos asusta mirar que alguien tiene odio o cólera, también nos enoja.

Grupo 3: Acerca de las Acciones:

- *¿Qué se puede hacer con el fuego?*
 - Posibles respuestas:
 1. Cocinar comidas, quemar espinas y malas hierbas, quemar cañas, leña, árboles, calentarnos si hace frío, alumbrarnos si hay oscuridad. Podemos destruir algo, hacer daño.
 2. Cuando las personas tienen caliente su corazón agarran grandes compromisos. Las acciones duras y difíciles se sienten menos.

Grupo 4: Acerca de las Relaciones:

- *Entre nosotros también utilizamos el fuego como una señal, no sólo para cocinar o calentarnos. ¿Qué significados le damos al fuego en nuestras relaciones?*
 - Posibles respuestas:
 1. Que hay vida en un hogar
 2. Que sufre una prueba.
 3. Significa que algo está purificado (eso significa la palabra crisis).
 4. Que alguien tiene fuerza y compromiso en su vida.

Grupo 5: Acerca de la Espiritualidad:

- *¿De qué manera nos sirve el fuego en nuestra espiritualidad? ¿Qué significados le damos en las celebraciones?*
 - Posibles respuestas:
 1. Es una ofrenda que hacemos, con velas e incienso.
 2. Significa la luz de la fe, el calor, el amor.

Grupo 6: Acerca de nuestro cuerpo

- ¿Cómo puede el fuego afectar nuestro cuerpo y nuestra salud?
- Posibles respuestas:
 1. Dándonos calor para ayudar a sanarnos.
 2. Mejorar nuestras relaciones humanas.
 3. En plenario se hace una puesta en común para socializar algunas de las respuestas de los grupos. El/la facilitador/a invita a hacer una reflexión a modo de conclusión, tratando de llevar a los participantes a la conclusión de que el fuego también tiene su "lado" constructivo y su "lado" destructivo.

Segunda Parte:

LOS FUEGOS QUE LLEVAMOS DENTRO

Método:

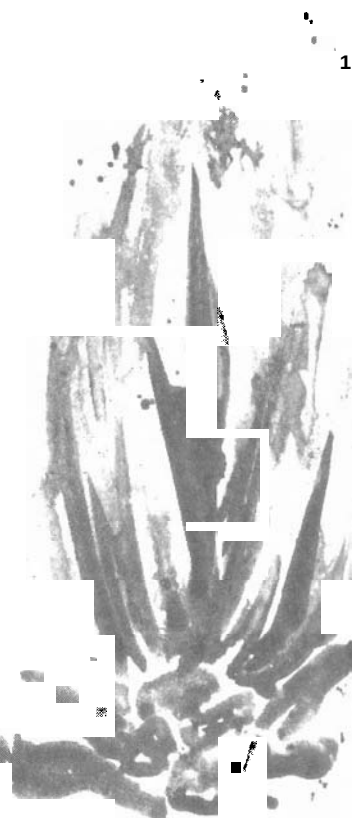
1. Se coloca en el centro el recipiente con trozos de carbón.
2. A modo de resumen: "Miremos ahora hacia dentro de nuestros propios corazones, en ellos encontramos diferentes clases de fuego; el fuego constructivo que no nos deja tranquilos, sino que nos empuja a buscar lo bueno para la familia, para los vecinos o para la comunidad. O también no nos permite conformarnos con poco, sino que nos invita a superarnos, ser mejores cada día, aprender cosas nuevas, buscar solución a los problemas". El *fuego destructivo* en cambio es un fuego que nos hace daño y hace daño a los demás.

Son sentimientos negativos y fuertes que nos impiden ser buenos y felices. A veces viene por culpa de errores nuestros.

Otras por culpa de otras personas. Este fuego quema y destruye como el odio, como la envidia, los rencores o la desesperación.

También está el *fuego escondido como las brasas o el fuego de madera húmeda*: es el que no quema, lo tenemos por dentro pero es difícil que nos demos cuenta. Nada caliente, sólo molesta.

Hace sufrir porque es un fuego enfermo, puro humo que no nos deja mirar, nos lloran los ojos. Necesita que le soplemos, que le demos aire para que se convierta en fuego vivo. Es como las brasas que tenemos dentro. Algunas significan cosas buenas que guardamos escondidas y nadie nos ha ayudado a descubrirlas, por ejemplo iniciar algunos trabajos, o realizar ciertos servicios. Otras, se parecen a algunos sentimientos malos que se han escondido en nuestro corazón y no nos damos cuenta de que están ahí. Por ejemplo; el sentir que nada valemos, el miedo, la vergüenza, la tristeza, algunas enfermedades, también la envidia y los celos... Es bueno para nosotros darnos cuenta de cuáles son estas brasas que tenemos dentro, sacarlas del humo que les dé el aire. De esta manera los malos sentimientos se convertirán en luz y fuerza para el bien. Y las capacidades que tenemos dormidas se convertirán en nuevas cualidades positivas para nosotros.



VISUALIZACION: IDENTIFIQUEMOS LAS BRASAS MÁS DOLOROSAS

Método:

1. Cada participante toma un trozo de carbón y se sienta en su lugar.
2. Se explica que vamos a hacer una visualización. Puede explicarse esto como un mirar hacia dentro. Algo así como ver dentro de nuestra mente, con los ojos de la mente y no con los ojos físicos.
3. Poniendo música adecuada (ver Anexo: música sugerida), leer con lentitud la inducción sugerida.

LAS BRASAS DOLOROSAS

Vamos a estar tranquilos y en silencio... Cerremos los ojos y busquemos una posición cómoda. Jalemos aire despacio por la nariz **hasta** llenarnos por dentro conforme yo vaya contando... Uno... jalamos aire por la nariz llenando nuestro pulmones... Dos... dejamos salir todo)... Asentamos nuestra mente diciendo estoy aquí para pensar y recordar... es solamente un recuerdo, por muy doloroso que sea es solamente un recuerdo que no pude hacerme daño de nuevo... eso está en el pasado... Asentamos nuestra motivación diciendo... hago esto para sanarme... para sacarme ese fuego de adentro en beneficio mío y de todos los que me rodean...

Continuamos respirando normalmente siempre por la nariz y sacando el aire por la boca... respirando tranquilamente... Sentimos cómo el aire entra por nuestra nariz y nos llena los pulmones y liasta el estómago. Tomarnos aire y lo sacamos, lentamente... Es aire agradable, fresco. Al tomarlo, lo sentimos muy agradable, nos llena de paz, de fuerza, de amor. Porque el **amor** está en el aire, en la Madre Tierra. Tomamos el aire y nos llenamos de amor y de compasión... al sacar el aire botamos fuera nuestras preocupaciones, nuestras tristezas, nuestros miedos...vemos en nuestra mente como nuestras tristezas, **nuestros** miedos salen de nuestro cuerpo con el aire que sacarnos por la boca... Así vamos a hacer **varias** veces hasta que no quede nada malo en nosotros, sólo la **fuerza**, la luz y el amor... Nos sentimos tranquilas y tranquilos, nuestro cuerpo está tranquilo, nuestra mente está en paz como si fuera un nacimiento de agua transparente y quieta...

Nos vamos a ir con nuestra mente al lugar más lindo que podemos imaginar. Vamos a estar allí, llenos de alegría, porque, además, está con nosotros la persona más querida, o las personas más queridas, con quienes mejor se halla nuestro corazón. El sol llena de luz y de color todas las cosas. Todo se mira lindo. Todas las cosas que me rodean y la persona o personas amigas me dan lugar a estar con ellos, me miran con mucho cariño, quieren escuchar mis palabras. De repente, quieren que les cuente si tengo alguna tristeza. Hemos juntado fuego, y nos encontramos sentados sobre la tierra. Estamos calentando nuestras tortillas para almorzar.

Esta persona o estas personas amigas me miran con un carbón entre mis manos, y se extrañan un poco. Me preguntan: -¿Por qué cargas un carbón entre tus manos?
Yo me siento contento de su pregunta, porque miro que tienen muy buen corazón conmigo, quieren ayudarme. Mi cara les regala una sonrisa, y sin ninguna vergüenza ni dificultad me dispongo a contestarles.



Les cuento que en mi corazón cargo algunas tristezas muy grandes. ¡Saber desde cuándo las cargo! Les cuento que esas tristezas son como un fuego enfermo, como una brasa que no acaba de agarrar fuego. Que sólo es humo. No puede calentar tortillas, llena de lágrimas los ojos, y no me deja mirar las cosas.

Les digo: - Por eso cargo el carbón en mis manos, porque lo mismo que mis manos no hacen otra cosa, más que cargar este carbón, así está mi corazón: no puede hacer otra cosa más que darle vueltas a mi tristeza... Entonces esta persona me dice: - ¿Por qué no nie cuentas esa gran tristeza? ¡Yo voy a ayudarte! Me da inucha alegría escuchar estas palabras. ¿Por qué será, que aunque tengo dentro esa gran tristeza, me salió una sonrisa bien linda? ¡Yo creo que nunca me he sonreído así!

Y entonces le digo: - Escuche, pues. Y empiezo a contar mi tristeza que sienipre está aquí dentro de mi corazón, y nunca me deja vivir. . Le cuento todo, todo, todo, lo que me llena de humo mis ojos, de tristeza mi corazón.

- Esta es mi gran tristeza, le digo... (Se dejan unos momentos de silencio para permitir que los participantes se pongan en contacto con sus recuerdos y emociones. Se insiste en que sientan en su cuerpo la tristeza o el miedo, etc.)

¡Qué suave siento mientras estoy contando mi tristeza...! No sólo nie escucha con buen corazón esta persona amiga, sino que hasta los palos, y las hormigas, y los pájaros y la quebrada se han callado y están escuchando. Pero no escuchan con mal corazón, para luego contar chismes, no... me escuchan porque me quieren... Porque quieren ayudarme... Yo al verles, cuento más y más cosas que me vienen a la memoria...

Es conio que yo estoy convencido o convencida de que ellos también pueden ayudarme. Ellos me van a ayudar. Y cuando termino de hablarles les digo:

- Ahora siento que este carbón, esta brasa de humo, está agarrando fuego y ya me da calor, ya tiene luz. Ahora siento que se va deshaciendo un poco mi tristeza. Ellos me escuchan y se ríen connigo. Después nos levantamos.

Y yo me despido de esta persona amiga, y de los árboles, la quebrada, las hormigas y todos los aiumalitos... Estoy regresando al salón con mis compañeras y compañeros... me siento aliviado, más tranquila... ahora que he empezado a sacar mi dolor... mi pena... . .

Haciendo tres respiraciones profundas regresamos a nuestro lugar sintiéndonos muy tranquilos... abrimos los ojos lentamente...

NOTA IMPORTANTE

Después de finalizada la visualización, es importante asegurarse que todas y todos los participantes estén relajados y hayan cerrado su ejercicio correctamente.

Tercera Parte: ACERQUÉMONOS AL FUEGO

Materiales:

- La cruz maya con las candelas encendidas.
- La vasija llena de fuego muy vivo.
- Cinco o seis onzas de incienso de Castilla



Método:

1. Es importante compartir con el grupo los que se dice del "FUEGO" en el comentario sobre la Cosmovisión Maya.
2. Se pretende crear un clima de confianza y meditación desde la espiritualidad propia de cada persona. Se motiva al grupo a ponerse en contacto con sus sentimientos, imaginar cómo sale de su corazón el dolor, el recuerdo en forma de carbón y llevarlo hasta su mano.
3. Cada persona conforme vaya queriendo se levanta y pone su carbón en el fuego diciendo "Este es mi dolor y lo entrego al fuego para purificarlo. En este momento decido dejar de sufrir por **él**".

VISUALIZACION: ENTREGUEMOS NUESTRO DOLOR AL FUEGO

Método:

1. Pónganse cómodos.
2. Música adecuada.
3. Leer con lentitud la visualización recomendada.
4. Terminada la visualización se entregan algunos granos de incienso a cada participante, invitándoles a que quienes lo deseen se acerquen al centro, donde arde el fuego. Depositando allí su incienso y expresando su agradecimiento al **Ajaw**, a Dios, a la comunidad, a la Madre Tierra, etc. Porque las brasas más dolorosas de su corazón se están convirtiendo en fuego bueno, constructivo.

VISUALIZACION: (alternativa) TRANSFORMANDO NUESTRO DOLOR

Vamos a estar tranquilos y en silencio... Cerremos los ojos y busquemos una posición cómoda. Jalemos aire despacio por la nariz hasta llenarnos por dentro conforme yo vaya contando... Uno... jalemos aire por la nariz llenando nuestro pulmones... Dos... dejamos salir todo)... Asentamos nuestra mente diciendo estoy aquí para pensar y recordar... es solamente un recuerdo, por muy doloroso que sea es solamente un recuerdo que no pude hacerme daño de nuevo... eso está en el pasado... Asentamos nuestra motivación diciendo... hago esto para sanarme... para sacarme ese fuego de adentro en beneficio mío y de todos los que me rodean...

Continuamos respirando normalmente siempre por la nariz y sacando el aire por la boca... respirando tranquilamente... Sentimos cómo el aire entra por nuestra nariz y nos llena los pulmones y hasta el estómago. Tomamos aire y lo sacamos, lentamente... Es aire agradable, fresco. Al tomarlo, lo sentimos muy agradable, nos llena de paz, de fuerza, de amor. Porque el amor está en el aire, en la Madre Tierra. Tomamos el aire y nos llenamos de amor y de compasión...

Al sacar el aire botamos fuera nuestras preocupaciones, nuestras tristezas, nuestros miedos... vemos en nuestra mente como nuestras tristezas, nuestros miedos salen de nuestro cuerpo con el aire que sacamos por la boca... Así vamos a hacer varias veces hasta que no quede nada malo en nosotros, sólo la fuerza, la luz y el amor... Nos sentimos

tranquilas y tranquilos, nuestro cuerpo está tranquilo, nuestra mente está en paz como si fuera un nacimiento de agua transparente y quieta...

Esta vez vamos a volver al lugar más lindo que podemos imaginar, a nuestro lugar preferido. Es como nuestro santuario, donde mejor se halla nuestro espíritu. Cada cual sabemos cómo es ese lugar.

Allí está también con nosotros la persona o las personas más queridas, con quien más se halla mi corazón, con quién me siento protegido, seguro... El sol llena de luz y de color todas las cosas... Todo se mira lindo.... Todas las cosas que me rodean parecen saludarme, darme la bienvenida: la quebrada... un pájaro desde una rama alta... una mariposa... algunas flores... todos los seres ya me conocen y se alegran de volver a encontrarme. Yo sé que esta persona y todos estos seres amigos, hermanos míos, me van a ayudar...

Camino por este lugar tan lindo, mi paraje preferido, mi santuario.... Cargo unos granos de incienso en mi mano.... Cuando llego al lugar donde otras veces hemos calentado tortillas con mis seres más queridos, me encuentro que ya está juntado el fuego. Un fuego grande, más alto que una persona. Del fuego salen distintos aromas: huele a ciprés, a incienso de muchas clases, a laurel, a romero... Cuando me acerco, atraído por esos olores, me doy cuenta de que su calor no me quema... Estoy cerca de él, pero no quema mi cara, aunque es más alto que yo...

Me encuentro muy bien allí. Me doy cuenta de que este fuego es misterioso. Sin saber cómo, me encuentro hincado en la tierra, muy cerca del fuego. ¿Por qué será que un fuego tan grande no me quema?, me digo yo solo....

Forma remolinos el fuego delante de mi cara. Es como que quiere hablarme, pedirme algo. Conmigo está la persona que más quiero. Me dice:

- Entrégaselo, te está pidiendo algo que tienes escondido en tu corazón....

De pronto siento que estoy llorando. Nunca he llorado tanto. De mis ojos brotan dos hilos de lágrimas calientes, queman mi cara. Pero no por el fuego que tengo delante, sino por el fuego que hay en mi corazón.

Detrás de las lágrimas vienen las palabras. Mis labios empiezan a decir mis tristezas, las cosas que a nadie le puedo decir, las cosas que más vergüenza me dan. Todo se lo digo a mi Dios en el fuego. Todo, todo, todo.

Y cada vez que entrego al fuego una tristeza, una pena o una vergüenza el fuego suelta un humo negro, feo, como cuando se quema una llanta... Y cada vez se pone más suave mi corazón, cada vez le entra más luz a todos los rincones. Así estoy bastante tiempo. No sé cuántos minutos.

Al fin, terminó de entregar todos mis dolores y tristezas ante el fuego... Levanto los ojos y descubro que mi persona más querida está **ahí**, enfrente de mí, al otro lado del fuego. Me está mirando con mucho cariño. He logrado entregar al fuego las espinas y la basura que cargaba en mi corazón. Se alegra de mi alegría.

Todos los seres amigos de la montaña parecen mirarme, pero no con mal corazón, sino con alegría: nuran que yo tengo dentro luz. Me miran y se alegran porque he vuelto a cargar de paz mi corazón.

Y yo me despido de esta persona amiga, y de los árboles, la quebrada, las hormigas y todos los animalitos... Estoy regresando al salón con mis compañeras y compañeros...me siento aliviado, más tranquila... ahora que he empezado a sacar mi dolor... mi pena..

Haciendo tres respiraciones profundas regresamos a nuestro lugar sintiéndonos muy tranquilos.. abrimos los ojos lentamente...

Al finalizar la visualización se atiende a las personas que aún estén llorando (puede utilizarse el "Abrazo de la mariposa"). Una vez que todas las personas estén presentes de nuevo, se entrega a cada una un poco de incienso y se les invita a pasar al brasero a entregarlo diciendo "Este es mi sufrimiento purificado, lo entrego al fuego y decido convertirlo en amor y compasión para mí y para todos los seres..." Cada persona va pasando a echar su poco de incienso y repitiendo estas palabras.

Al finalizar se da oportunidad para que alguien comparta su experiencia

SEXTA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD:

PINTANDO SENTIMIENTOS



OBJETIVOS:

1. Aliviar sentimientos relacionados con el trauma dando la oportunidad de expresarlos.
2. Reforzar las actitudes de solidaridad y escucha responsable.
3. Reforzar el mandato "Yo Puedo, Yo Sé, Yo sirvo, yo valgo" para restaurar la autoestima.
4. Canalizar energía por medio de actividad motriz.
5. Esta actividad puede utilizarse también al iniciar del taller para hacer un registro previo de estados emocionales.

MATERIALES:

- Hojas de papel para cada uno.
- Pintura de dedos para cada uno.
- Vasos para lavar sus dedos.
- Espacio amplio para cada participante.
- Música adecuada (Ver Anexo).

NOTA: todos estos materiales estarán preparados desde el principio de la dinámica, para no perjudicar el clima creado en la visualización

OBSERVACIÓN PARA FACILITADORES /AS:

- Esta dinámica generalmente se utiliza como complemento de otras dinámicas en las que se ha guiado la interiorización del grupo y la toma de conciencia sobre sus sentimientos.
- También suele ir acompañada de una visualización.
- Se utiliza también para iniciar el taller como una forma de evaluar y registrar estados emocionales "de entrada".

Método:

1. Antes de iniciar la visualización el/la facilitador/a debe explicar y demostrar el uso de las pinturas, el movimiento de los dedos, que expresarán los sentimientos que van a experimentar durante la visualización.
2. Visualización: Vamos a ponernos en contacto con nuestro corazón... Cerramos los ojos e imaginemos que conectamos un alambre entre nuestra cabeza y nuestro corazón... Empiezan a aparecer imágenes en mi mente y empiezo a tener sentimientos en mi corazón... todo mi cuerpo se llena de estos sentimientos... dejo que salgan otra vez de mis dedos utilizando la pintura que tengo enfrente... Yo puedo hacerlo... soy capaz de (es importante crear un ambiente de tranquilidad y silencio)
3. Cuando se usa como actividad de apertura se utiliza la visualización anterior. Como actividad integrada o complementaria se sigue con el paso siguiente.
4. Se invita al grupo a que durante unos minutos cada persona tome conciencia de situaciones especialmente importantes de su vida en las que experimentaron diferentes sentimientos: cólera, miedo, tristeza, humillación, desesperación, alegría, amor, confianza..
5. El/la facilitador/a debe saber qué sentimientos conviene identificar en cada caso.
6. Pasado el tiempo de reflexión, o la visualización si se hizo, se les invita a que cada cual tome las pinturas y el papel y exprese lo que sintió.
7. Insistir en que no se trata de dibujar, sino de dejar que el sentimiento experimentado mueva los dedos y las manos. No hace falta saber escribir ni dibujar.
8. Cuando hayan terminado, se deja tiempo de silencio, ocupado por la música, para que cada cual contemple su pintura.
9. A continuación se comparten las pinturas con todo el grupo reunido. Al finalizar cada uno/a se levanta y cuelga su dibujo del lazo utilizando ganchos de tender. Esta actividad es muy importante. Generalmente hay gente que no tiene experiencia haciendo esto; la/el facilitador/a no deben intervenir, sí observar lo

que pasa para retroalimentar al final. Generalmente se observan actitudes de desconcierto, inseguridad, y apoyo por parte de otros participantes.

Algunas de las frases generadoras son:

- *Mi dibujo representa...*
- *Al pinta?; yo me sentí...*
- *La historia que contiene esta pintura es ...*
- *¿Cómo nos sentimos al compartir con mi compañero/a?*
- *¿Qué hacemos cuando estamos enojados?*
- *¿Cómo enfrentamos las tristezas?*

Según cuáles sean los sentimientos que hayan estado pintando y compartiendo.

9. Cierre. La/el facilitador/a hace un resumen de lo observado en la actividad. Puede preguntar cómo se sentían al principio y cómo se sienten ahora. También es apropiado hacer un ejercicio de relajación con una visualización guiada llevando a los participantes a su lugar preferido y que **se vean, se oigan y se sientan** totalmente felices y tranquilos.

SEPTIMA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: VIAJE AL PASADO

OBJETIVOS:

1. Tomar conciencia del dolor causado por alguna pérdida importante.
2. Cerrar el círculo incompleto del duelo.
3. Reforzar actitudes de solidaridad y trabajo en grupo.

MATERIALES:

- Hojas de papel para cada uno
- Pintura de dedos para cada uno
- Crayones de cera
- Música adecuada



OBSERVACION PARA FACILITADORES/AS:

- Esta actividad es muy poderosa y puede generar estados emocionales muy alterados por lo que los facilitadores deberán estar preparados y listos para intervenir cuando sea necesario.
- La actividad consta de varias actividades interrelacionadas que pueden modificarse de acuerdo con las necesidades del grupo.

Método:

1. Antes de iniciar la visualización el/la facilitador/a debe explicar y demostrar el uso de los crayones como medio para dibujar sus recuerdos del viaje al pasado.

Visualización:

Vamos a estar tranquilos y en silencio... Cerremos los ojos y busquemos una posición cómoda. Jalemos aire despacio por la nariz hasta llenarnos por dentro conforme yo vaya contando... Uno... jalamos aire por la nariz llenando nuestro pulmones... Dos.. dejarnos salir todo... Asentamos nuestra mente diciendo estoy aquí para pensar y recordar... es solamente un recuerdo, por muy doloroso que sea es solamente un recuerdo que no pude hacerme daño de nuevo... eso está en el pasado... Asentamos nuestra motivación diciendo... hago esto para sanarme... para sacarme ese fuego de adentro en beneficio mío y de todos los que me rodean...

Continuamos respirando normalmente siempre por la nariz y sacando el aire por la boca... respirando tranquilamente... Sentimos cómo el aire entra por nuestra nariz y nos llena los pulmones y hasta el estómago Tomamos aire y lo sacamos, lentamente... Es aire agradable, fresco. Al tomarlo, lo sentimos muy agradable, nos llena de paz, de fuerza, de amor. Porque el amor está en el aire, en la Madre Tierra. Tomamos el aire y nos llenamos de amor y de compasión...

Al sacar el aire botamos fuera nuestras preocupaciones, nuestras tristezas, nuestros miedos... vemos en nuestra mente como nuestras tristezas, nuestros miedos salen de

nuestro cuerpo con el aire que sacamos por la boca... Así vamos a hacer varias veces hasta que no quede nada malo en nosotros, sólo la fuerza, la luz y el amor... Nos sentimos tranquilas y tranquilos, nuestro cuerpo está tranquilo, nuestra mente está en paz como si fuera un nacimiento de agua transparente y quieta... Recordemos alguna situación difícil de nuestra vida, tal vez durante el tiempo de la violencia, o reciente,... recordemos la situación... veámosla y sintámosla cerca de nosotros... En este momento está frente a nosotros... Al volver a vivir esta difícil situación, nuestro corazón siente pena nuevamente, no tenga miedo de ese sentimiento, déjelo fluir a su corazón, si quiere llorar, llore... sentir este dolor nos ayudará a expresarlo y dejarlo, poco a poco... (deje unos minutos en silencio para permitirles interiorizar).

Siéntanse tranquilos/as, haremos tres respiraciones, y cuando este listo/a regrese al salón... y exprese con su dibujo lo que ha visto en su viaje al pasado.

Método:

1. Al finalizar la visualización realizar la actividad "DIBUJAR LA HISTORIA DEL DOLOR", con ayuda de crayones o pintura de dedos.
2. Terminada visualización se les invita a expresar el dolor que nace de sus corazones. Que se pongan en contacto con su emoción, con lo que sienten... y dejen salir esa emoción por sus dedos...
3. Una vez finalizado el dibujo compartirlo en plenario con los demás y colgarlo del lazo.



SEGUNDA EXPERIENCIA



OBJETIVOS

- **Introducción al concepto de RESILIENCIA:** Revalorizar cómo a **partir** de las experiencias negativas, el individuo **y/o** la comunidad ha podido no sólo **sobrevivir a todo lo malo** que han **vivido**, sino **transformarlo en** algo positivo.
- **Reforzar y promover un clima de confianza** entre los **participantes** de la experiencia: **A través de fortalecer** la cohesión de grupo.
- **Fortalecer el autoestima** de los participantes: A través **de** fortalecer el **paradigma YO SE, YO SIRVO, YO PUEDO, YO VALGO, YO SOY.**
- **Continuar procesando** los traumas de la guerra (Encontrando significados): A través de hacer un repaso histórico del conflicto armado en Guatemala.
- **Revalorizar la cultura Maya:** A través de revisar y valorizar los elementos culturales e identificar los recursos que las comunidades han utilizado **O** para resolver los conflictos y proponer nuevas alternativas para enfrentarlos.
- **Capacitar a los participantes en técnicas introductorias de resolución de conflictos:** Compartiendo técnicas de escucha responsable. Compartiendo técnicas de manejo de energía.

Nota para los promotores y promotoras:

La SEGUNDA EXPERIENCLA es un recorrido por el *camino* de nuestra vida; miedos, experiencias traumáticas, dolor, sufrimiento, privaciones. Pero también de revisión de lo que liemos cosechado: Fortalezas, alegrías, aprendizajes, habilidades. Es importante enfatizar la idea de que el camino de la vida, es el camino; en él encontramos cosas positivas y cosas negativas y que aveces esas cosas tienden a confundirse. Nuestro trabajo es aclarar nuestra mente para tener la sabiduría necesaria para ver las cosas como son.

PRIMERA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: **ASI ME LLAMO, ASI SOY Y ASI LO DIGO**

OBJETIVOS:

1. Crear un ambiente de confianza
2. Concensuar a los participante del hecho de que todos tenemos cosas positivas y podemos mostrarlas ante los demás.
3. Posibilitar un espacio de auto-reflexión y auto conocimiento.

Método:

1. Se forma un círculo con los participantes.
2. Utilizando una pelota, cada uno se presenta y dice una cualidad que posee, al tiempo que realiza un gesto que puede acompañar a esa cualidad. Cualidad es, por ejemplo, alto, bajo, gordo, seco, moreno, canche, inteligente, amigable, y así muchas más. Las cualidades nos dicen cómo son las cosas y las personas. Aquí vamos a decir "cosas buenas" de nosotros mismos.
3. Empezando por el/la facilitador/a con la pelota en la mano, dice su nombre y su cualidad. Luego tira la pelota a una persona que esté enfrente y así sucesivamente.
4. Después de terminada la rueda de presentaciones, se hace una reflexión sobre cómo nos sentimos al decir ante nuestros compañeros lo bueno de nosotros mismos.

SEGUNDA ACTIVIDAD

DINAMICA: EL CAMINO DE MI VIDA

OBJETIVOS:

1. Tomar conciencia de que mi vida es un continuo de situaciones encadenadas y de cómo una cosa depende de otra.
2. Tomar conciencia de la relatividad de todo en la vida (Nada es bueno o malo en sí mismo) y de la transitoriedad de todo (nada dura para siempre).
3. Continuar procesando emociones por medio del recuerdo y la actividad creativa.

MATERIALES:

- Hojas bond, crayones o marcadores, pinturas de dedos. Deben estar repartidos y dispuestos desde el principio, para que sean utilizadas inmediatamente después de la visualización.
- En el centro un ramo de flores con una candela encendida.
- Hacia el centro se dirigen cuatro tiras de papel de color rojo, negro, blanco y amarillo que se entrecruzan y comienzan en las cuatro esquinas del mundo: significan caminos.
- Sobre estos "caminos" se pueden colocar algunos calzados: sandalias de hule (de mujer o niña), caites, botas...

OBSERVACIÓN PARA FACILITADORES /AS:

- Debe darse la idea de que nuestras vidas se comparan con estos caminos. Tienen principios distintos, colores distintos, atraviesan por distintos lugares, pero todos están llamados a encontrarse en algún momento.

VISUALIZACION: EL CAMINO DE MI VIDA

Vamos a estar tranquilos y en silencio. Cerremos los ojos y busquemos una posición cómoda. Jalemos aire despacio hasta llenarnos por dentro. Después lo expulsamos lentamente. Así varias veces... Sentimos cómo el aire entra por nuestra nariz y nos llena los pulmones y hasta el estómago y el vientre. Tomamos aire y lo sacamos, lentamente... Es aire agradable, fresco. Al tomarlo, lo sentimos muy agradable, nos llena de paz, al sacar el aire botamos fuera nuestras preocupaciones, nuestras tristezas, nuestros miedos. Así vamos a hacer varias veces hasta que nos sintamos completamente relajados y nuestro cuerpo esté tranquilo...

Esta vez vamos a volver al lugar más lindo que podemos imaginar, a nuestro lugar preferido. Es como nuestro santuario, donde mejor se halla nuestro espíritu. Cada cual sabemos cómo es ese lugar.

Allí está también con nosotros la persona o las personas más queridas, con quien nos sentimos seguros y confiados...

El sol llena de luz y de color todas las cosas. Todo se mira lindo. Todas las cosas que me rodean parecen saludarme, darme la bienvenida: la quebrada, un pájaro desde una rama alta, una mariposa, algunas flores, todos los seres ya me conocen y se alegran de volver a encontrarme.

En el lugar hay una vereda, y por ella me pongo a caminar. Siento sabroso el bosque rodeándome por todas partes, mientras mis pies se mueven sobre la tierra... siento la grama húmeda bajo mis pies y me siento bien....

La vereda me lleva a un lugar donde se abre a mis pies un gran valle. Allí miro milpas que bajan las laderas de la montaña, pequeños bosques. En el fondo del valle pasa el río. Allí veo también varios caminos que suben y bajan pequeños cerros, que avanzan a las orillas del río y suben por las laderas del otro lado del valle.

Me siento en aquel lugar hermoso... Me pongo a pensar en mi vida... a recordar... sabiendo que estos son recuerdos de mi vida, que por más duros que sean no pueden ya hacerme daño si yo no quiero...

Mi vida también es un camino... En ella hay lugares lindos y perfumados como este donde me encuentro. Momentos felices en nuestra familia, con nuestros vecinos...

También hay subidas duras, bajo los rayos del sol... Momentos de duros trabajos... de sentir que nuestro cuerpo ya no puede más... recuerdo algunos de esos momentos...

Hay también momentos peligrosos... momentos de miedo y sufrimiento como caminos recorridos en lo más oscuro de la noche... recuerdo también momentos de alegría... momentos de satisfacción... momentos de preocupación... Voy haciendo un recorrido por toda mi vida... deteniéndome en los momentos más importantes de mi vida... quedándome con ellos un momento... observándolos..

Recuerdo los momentos en que he tenido que despedirme... o conocer algo nuevo... pongo atención a cómo me siento en cada momento...

Están también los caminos que recorrimos en los grandes acontecimientos de nuestra vida: cuando conocimos a personas muy queridas, cuando nos casamos, cuando salimos corriendo a buscar la comadrona, cuando tuvimos nuestros hijos...

Los caninos que cada día recorren nuestros hijitos para ir y venir de la escuela... Pienso en todos esos momentos del camino de mi vida...

Me doy cuenta de que toda mi vida es como un camino... con alegrías y tristezas, momentos duros y felices... que llegaron y pasaron... me doy cuenta de que cada cosa para siempre... me doy cuenta de que cosas que parecían malas al final me sirvieron... y cosas que parecían buenas al final fueron negativas...

Con ese conocimiento regreso de nuevo al salón con mis compañeras y compañeros...
Hago tres respiraciones profundas...mi cuerpo está tranquilo... abro los ojos lentamente...

Método:

1. No vamos a hacer comparaciones. Lo importante es que todos estamos en camino, cada cual como somos, con nuestras cosas positivas o negativas.
2. Después de la VISUALIZACIÓN, los facilitadores invitan a los participantes a que dibujen el camino de su vida, con los acontecimientos positivos o negativos más significativos (tratar de no dar ejemplos concretos para no influenciar el dibujo)
3. A continuación se dividen en parejas y comentan entre ellas:
 - ¿Qué significa mi dibujo?
 - ¿Qué quise dibujar?
 - ¿Cómo me sentí cuando lo dibujaba?
4. Plenario:
 - ¿Cómo me sentí al compartir mi dibujo?
 - ¿Qué cosas parecidas y qué cosas diferentes tienen nuestros caminos?
 - ¿Qué hemos aprendido con esta actividad?
5. El/la facilitador/a hace un resumen de lo más importante, reforzando el mensaje de que nada es permanente, que todo cambia y de que nada es bueno o malo en sí mismo sino depende de nuestra intención, de nuestro pensamiento.

TERCERA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: NUESTROS SENTIDOS

OBJETIVOS:

1. Tomar conciencia de nuestro cuerpo.
2. Tomar conciencia de cómo el cuerpo puede registrar las emociones.
3. Localizar nuestros sentimientos en nuestro cuerpo.

MATERIALES:

- Candelas
- Incienso
- Música

ORSERVACION PARA FACILITADORES /AS:

- El objetivo central de esta actividad es entrenar los sentidos. Es una actividad muy relajante aunque puede motivar estados emocionales. Esta actividad puede ser usada para relajar o previa a preparar otra actividad.
- Hay dos opciones para realizar la actividad. Se deja a elección el grupo y a criterio del/de la facilitador/a.

Método: Variante A:

1. Si el ambiente se presta, el grupo se traslada al aire libre, donde esté en contacto con la naturaleza.
2. El grupo se coloca en círculo y el facilitador/a introduce la visualización sobre LOS SENTIDOS.

VISUALIZACIÓN: LOS SENTIDOS

Vamos a estar tranquilos y en silencio. Cerremos los ojos y busquemos una posición cómoda. Jalemos aire despacio hasta llenarnos por dentro. Después lo expulsamos lentamente. Así varias veces... Sentimos cómo el aire nos llena los pulmones y hasta el estómago... Tomamos aire y lo sacamos, lentamente... Es aire agradable, fresco... Al tomarlo, lo sentimos muy agradable, nos llena de paz, de fuerza, de amor... Tomamos el aire y nos llenamos de amor... Y al sacar el aire botamos fuera nuestras preocupaciones, nuestras tristezas, nuestros miedos...

Hoy vamos a poner atención en nuestros sentidos. Ellos son como las ventanas de nuestro cuerpo... Son los ojos..., los oídos... la nariz.... la boca... las manos y todo el cuerpo.

Pensemos que estamos caminando por el campo. Sientan la luz del sol en sus ojos, en su cara, sientan su calor sobre sus hombros. Es linda la luz del sol, y sabroso su calor en nuestro cuerpo.

Nuestros pies sienten las piedras y el polvo del camino. ¿Quién enseñó a nuestros pies a conocer dónde pararse? ¿Quién les da esa fuerza para saltar, subir y bajar por las veredas? Sentimos la sangre caliente correr por nuestros pies y nuestras piernas... De pronto, escuchamos a unos pájaros que pasan... Más adelante, entre la milpa, ladran unos

perros... También escuchamos el canto de un gallo... Un pájaro carpintero golpea un viejo árbol con su pico... Parece un tamborcito levantado en el azul del cielo... Un pequeño sople de aire mueve las hojas de la milpa cercana... Escuchamos el sonido de la milpa movida por el aire... ¡Qué lindo suena la milpa cuando el aire llega a saludarla!...

De la milpa nos llega el olor de unas flores, donde rondan dos abejas.... El aire suave que baja de la loma nos acerca los aromas de un ciprés... A la orilla del camino sentimos una nubecilla perfumada por matitas de albahaca, y al llegar a la sombra donde canta la quebrada sentimos su aire fresco y sabroso, con olor a tierra mojada...

Después de mojar nuestra frente y nuestros labios con el agua que es viajera lo mismo que nosotros, levantamos nuestros ojos al camino y descubrimos a nuestro compadre que baja hacia nosotros. Lleva su carga al mercado... Nos saludamos... Le damos nuestra mano, y él nos da la suya.... Sentimos su mano fuerte, de tantos trabajos, su frente brillando de sudor.... Tocando nuestras manos, nos hemos regalado una señal de respeto y de cariño...

Seguimos nuestro camino, bañados de la luz del sol, sintiendo su calor, no sólo en nuestros hombros, sino en nuestro corazón.

Quedémonos unos momentos sintiendo nuestro cuerpo. Él puede llenarse de luz, de colores, de perfumes, de calor y de fuerza...

... Sabemos que también nuestro cuerpo puede regalarles a los demás todo eso que recibe. Puede llevar alegría y amor a los demás.

Nos quedamos por unos momentos con estos pensamientos. Después, poco a poco, decidimos regresar a este lugar, y abrimos nuestros ojos.

OBSERVACIONES PARA FACILITADORES/AS:

- Después de la visualización se hace una pequeña puesta en común para compartir sus experiencias. Cada persona dice lo que sintió, si encontró dificultades, en qué partes del cuerpo sintió algo especial.

Método: Variante B:

1. Con los materiales anteriores, se prepara un ambiente agradable en donde los participantes puedan verse, escucharse y sentir diferentes olores y aromas.
2. Luego, el facilitador orienta al grupo para que, en silencio experimente por unos momentos en silencio los olores, colores y la música del ambiente que se ha preparado.
3. Sentados en un círculo, preferiblemente con velas encendidas en el centro y música suave (ver anexo: se recomienda utilizar los sonidos de agua, animales, etc.), se le pide al grupo guardar completo silencio y el facilitador o la facilitadora guiará la visualización.
4. Se hace la puesta en común para compartir las experiencias del grupo. El/la facilitador/a dirige preguntas generadoras tal como:
 - ¿Cómo se siente la tristeza'?
 - ¿Cómo se siente la alegría?
 - ¿Cómo se siente el miedo?

CUARTA ACTIVIDAD

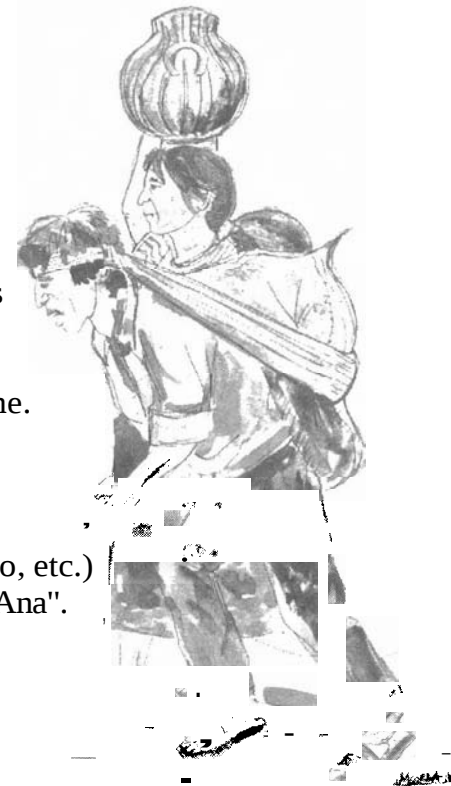
ACTIVIDAD: LAS TENSIONES

OBJETIVOS:

1. Que los participantes tomen conciencia de las presiones/tensiones que afectan a su vida.
2. Que identifiquen las cargas que soportan.
3. Que reflexionen sobre los efectos que eso tiene.

MATERIALES:

- Papelógrafo, marcadores.
- Cualquier objeto pesado (una banca, un tronco, etc.)
- Si es posible, utilizar el vídeo "Tres días con Ana".



Actividad 1: LAS CARGAS

Método

Para ser utilizada al principio de la actividad para clarificar los términos.

1. Se pide un voluntario. Se le pide que lleve un objeto pesado al otro lado del salón (el objeto debe ser lo suficientemente pesado para que una sola persona no pueda moverlo: por ejemplo una banca con una o dos personas sentadas).
2. Cuando la persona dice que no puede hacerlo o que le cuesta mucho se pregunta a la general qué puede hacerse.
- 1 Se permite que los participantes den sugerencias. Seguramente alguien dirá que se le puede ayudar entre varias y se les invita a hacerlo.
5. Puesta en común: ¿Qué pasó? ¿Qué aprendimos de esto? ¿Cómo se parece esto a lo que nos pasa en la vida diaria?

Actividad 2: LAS PRESIONES O TENSIONES

1. Se piden 8 voluntarios. A siete de ellos se les pide que formen un círculo apretado y en el centro se coloca la octava persona.
2. Se dan instrucciones por separado al grupo y a la persona individual. Al grupo se le dice que no deben dejar salir del círculo a la persona. A la persona se le dice que debe salir del círculo que forman los compañeros. Mientras los demás observan.
3. Se juega durante unos momentos indicando que no deben usar mucha fuerza para no hacer daño.
4. Puesta en común: Se hacen preguntas generadoras:
 - ¿Qué pasó?
 - ¿Qué observaron?
 - ¿Qué sintió la persona que quería salir?
5. La/el facilitador cierra la actividad identificando las cargas y las presiones. Las cargas son aquellas cosas que llevamos siempre encima, algunas muy pesadas,

otras livianas (se puede hacer referencia a la historia de la persona que sube una montaña. Pga. XVIII) pero que a veces necesitamos ayuda para cargarlas. Las presiones son aquellas cosas del ambiente (familia, hijos, vecinos, jefes, amigos, necesidad de dinero, trabajo, limitaciones, problemas, pensamientos, etc. que no nos dejan o nos dificultan salir al mundo de Utz K'aslemal.

Actividad 3: TRES DIAS CON ANA

1. En un primer momento se realiza una lluvia de ideas contestando la pregunta: *¿QUÉ SON entonces las CARGAS y las PRESIONES?* Se anotan las respuestas en un papelógrafo.
2. Enseguida puede presentarse el vídeo *Tres días con Ana*.
3. A continuación se reflexiona sobre estas preguntas:
 - *¿Qué temores tenían las personas?*
 - *¿Cuáles son las causas por las que tenían esta tensión?*
 - *¿Qué efectos causaron las tensiones de cada una de las personas de la familia de Ana?*
4. La reflexión se puede hacer en grupo grande o en tres grupos, repartiendo las preguntas.

Actividad 4: JALANDO EL LAZO

OBJETIVOS:

1. Tomar conciencia de nuestras principales cargas personales, familiares o comunitarias.
2. Reflexionar sobre cómo trabajarlas.
3. Reforzar la convicción de que las cargas no se soportan en soledad, sino en grupo.

MATERIALES:

- Una pita gruesa o un lazo.
- Un mecapal y peso para él.
- Tiras de papel y marcadores.

OBSERVACIONES PARA FACILITADORES/AS:

- Utilizando las respuestas de los ejercicios anteriores se puede retroalimentar esta actividad.

Método:

1. Se inicia el juego en el que dos grupos jalen desde los extremos de la pita. Luego una persona contra todos. Se trata de hacer ver que uno sólo contra todos nada puede. "Así nos pasa con nuestras cargas".
2. Luego un voluntario carga el mecapal, al que se le irá añadiendo peso. *¿Cómo te sentís?, ¿Y si te ayudamos?...*
3. Recordar que en la vida poco podemos solos. Estamos hechos para vivir y trabajar juntos. Ustedes saben que en su vida han soportado muchas cargas, y en estos momentos también. Debemos conocer nuestras cargas personales, de familia y de la comunidad. Conocerlas, llamarlas por su nombre y trabajarlas.
4. Se les entregan tres tiras de papel a cada uno y marcadores.

5. Formamos grupos de tres, reflexionemos y platiquemos sobre esta pregunta *¿Qué Cargas personales he tenido y tengo en mi vida presente? ¿Qué he hecho para hacerlas más livianas o manejarlas mejor?* (Las Tensiones pueden ser: Personales, Familiares y Comunitarias. El facilitador/facilitadora decide si conviene reflexionar sobre las tres clases de tensiones o sobre solo una de ellas.)
6. En el plenario se presentan y explican las tiras de papel. El/la facilitador/a tratará de insistir en la importancia de identificar bien cada una de las cargas y en que para soportarlas es necesario abrirse a la ayuda de otros.
7. En plenario se discuten con la lista de cargas pegadas en un rotafolio y se buscan soluciones para cada una de ellas con la participación de todos los participantes.

Variante 2: EL CANASTO Y EL MECAPAL

OBJETIVOS:

1. Clarificar más los conceptos de carga y presión (tensión).
2. Tornar conciencia de que las cargas y las tensiones en sí no son negativas ni positivas sino que dependen de cómo las manejamos.
3. Tornar conciencia de que nada es permanente: lo positivo puede transformarse en negativo y viceversa.

Método:

1. Se dibujan en un papelógrafo las siluetas de un hombre con un mecapal, y una mujer con un canasto, o puede tenerse el dibujo ya elaborado con anterioridad.
2. Los participantes escriben o dibujan en hojas las tensiones que tienen en su vida diaria y luego las pegan sobre los dibujos del canasto y el mecapal.

Variantes

- Los participantes pueden escribir en papel rótulos que nombren sus tensiones.
- Se escoge a dos participantes para ser los cargadores de las tensiones.
- Los demás participantes toman con la mano su rótulo y los colocan sin soltarlos sobre la cabeza y espalda de los cargadores, presionando cada uno sobre ellos y quedando cada uno presionando con su rótulo.
- Luego se realiza la reflexión sobre que las tensiones (presiones) y cómo éstas pueden convertirse en cargas. Las tensiones son todas las cosas que nos pasan todos los días: hay grandes tensiones y pequeñas tensiones, hay cosas que son positivas y que son tensiones (el nacimiento de un hijo) y también tensiones negativas como una enfermedad. (ver cuadro) Las tensiones se vuelven cargas cuando no sabemos manejarlas bien: las cargas son tensiones que se vuelven problemas.
- Hacer preguntas generadoras como: ¿Cuándo una tensión puede convertirse en carga? ¿Qué reacciones tenemos ante las presiones o tensiones? ¿Cómo se sintieron al soportar la carga? ¿Cuándo tenían la presión de otra persona? ¿Cuándo todos presionaban?
- Reflexión sobre cómo, si no manejamos correctamente las tensiones, pueden convertirse en cargas o sea en problemas?

LO PERSONAL	Nacimiento de un hijo Buena cosecha Buen negocio Matrimonio Construcción de una casa
LO EXTERNO	Ganó nuestro partido político Firma de la paz Desmovilización de las PAC
LO SOCIAL,	Violencia que genera desconfianza
LO NATURAL	Derrumbe de un camino de acceso a la comunidad Lluvia Terremoto, etc.

IMPORTANTE:

Reflexionar como lo positivo se transforma en negativo y viceversa.

Actividad 3: NUESTRA ENERGIA Y LOS COLORES (actividad de cierre)

OBSERVACIONES PARA LAS/LOS FACILITADORES:

- Esta actividad puede utilizarse para cerrar otras actividades o una Experiencia completa. Es una actividad relajante y energizadora.
- También esta actividad ayudará a los/las participantes a darse cuenta y valorar sus propios sentimientos a través del reconocimiento de los mismos. Nombrando los sentimientos y reconociéndolos podemos autoliberarnos de los daños que pueden causar si los reprimimos, empujándolos hacia lo más profundo de nosotros.

Método:

1. Parados con los pies paralelos y colocados a lo ancho de nuestros hombros, aflojando las rodillas y agachándose un poco.
2. Imaginemos que tenemos adelante una gran pelota y pongamos las manos encima. Nos agachamos sin doblar la espalda y sacamos el aire por la boca. Luego subimos como si la pelota nos empujara y metemos aire por la nariz
3. Cierren sus ojos y concéntrense en sus hombros como suben y bajan...imaginemos que estamos rodeados por un arco iris...Ahora cuando respire el aire tendrá un color del arco iris...el color entra por tu nariz y luego al sacar el aire por la boca sale todo el miedo, la tensión, la tristeza...Empezamos respirando en ROJO... METIENDO AIRE ROJO POR LA NARIZ... Y SACANDO EL AIRE POR LA BOCA... AHORA EL ANARANJADO... EL AMARILLO... EL VERDE... EL AZUL... EL VIOLETA... Imagina que el arco iris te rodea de nuevo...cuando toque tus hombros imagina que todos los colores vienen juntos y forman una brillante luz blanca que nos rodea...esa luz llena tu cuerpo de paz, de tranquilidad, de amor y compasión...no te agarres a ningún pensamiento... solo déjalos pasar... permanece así durante un momento disfrutando de esa sensación de paz...y cuando estés lista/o abre tus ojos lentamente...
4. Compartir en plenaria sus experiencias.



QUINTA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: LOS MIEDOS

OBJETIVOS:

1. Identificar nuestros miedos.
2. Romper el esquema NO PUEDO, NO SIRVO, en relación con nuestra dificultad para expresar nuestros sentimientos, especialmente el miedo.
3. Tomar conciencia de que el miedo es una emoción limitante y es la raíz de todos los "males".
4. Procesar los sentimientos de miedo relacionados con los traumas y experiencias desagradables de la guerra.
5. Tomar conciencia de lo que hemos aprendido a través del miedo.
6. Socializar nuestras emociones.
7. Aprender destrezas y formas de procesar y trabajar nuestros miedos y los de nuestros familiares.

OBSERVACIONES PARA FACILITADORES /AS:

- Durante esta actividad pueden surgir aportaciones y testimonios muy fuertes. Los facilitadores /as deben estar preparados para apoyar a los participantes o intervenir en caso necesario.
- Es importante no solamente explorar los miedos sino también las fortalezas que se han utilizado para enfrentar el miedo que les ha ayudado a sobrevivir.

Primera Parte:

CONOCIENDO NUESTRO MIEDO

ACTIVIDAD: PINTANDO NUESTRO MIEDO

OBJETIVOS:

1. Identificar el miedo: darle una forma concreta para poder manejarlo.
2. Asociar la imagen del miedo con una sensación física.
3. Identificar los miedos más intensos que vivimos

MATERIALES:

- Papel bond tamaño carta
- Pinturas para dedos en varios colores o crayones de cera, distribuidos en las mesas.
- Vasos para lavarse al terminar la dinámica.
- Grabadora

OBSERVACIONES PARA FACILITADORES /AS:

- El/la facilitador /a propicia un momento en donde los participantes harán una reflexión personal, en silencio. Para poder interiorizar, revisar sus vidas y experiencias y responderse la pregunta.

Método:

Primera Parte

1. Los participantes se distribuyen en las mesas o lugares donde están colocados los materiales para dibujar.
2. Se les pide que en silencio revisen su **Camino de la Vida** y busquen los momentos en que han tenido miedo.
3. Se les pide que viendo en su cabeza la imagen de su miedo y sintiendo el miedo en su cuerpo imaginen que el miedo baja por sus brazos hasta sus dedos y dejen que salga en las puntas de sus dedos a través del color.
4. Al finalizar que cada uno cuelgue su dibujo del lazo.

Segunda parte

1. Después de finalizar sus pinturas se les pide que ahora van a dibujar lo que recordaron.
2. En este momento se trata de dibujar expresando cada uno
 - *¿Qué hicimos al momento de sentir miedo?*
 - *¿Para qué me sirvió lo que hice al sentir miedo?*
3. Terminados los dibujos, cada cual lo intercambia con un compañero /a, diciéndole:
 - *¿Qué quise expresar con mi dibujo?*
4. Después, en plenario, el facilitador /a invita a compartir ante el grupo:
 - *¿Cómo nos sentimos al realizar este dibujo?*
5. El facilitador/a resume y organiza las diferentes respuestas, retomando las "fuerzas del espíritu humano":
 - *emociones*
 - *pensamientos*
 - *acciones*
 - *relaciones*

NOTA IMPORTANTE:

Otra observación importante es que en esta actividad no se trata de juzgar o reprochar actuaciones tenidas bajo la presión del miedo. En situaciones de miedo extremo, las reacciones pueden ser también extremas. Estas reacciones, en otras circunstancias, pueden causarnos vergüenza o culpa. Pero nuestra actividad es para liberar el espíritu, no para encadenarlo más. Lo que sí está claro es que las reacciones que tuvimos bajo la presión del miedo, intentaban, por todos los medios, rescatar el valor fundamental de la vida.

Segunda Parte:

LAS DOS CLASES DE MIEDO

Objetivos:

1. Clarificar la idea de "miedo".
2. Diferenciar las "clases" de miedo de acuerdo con sus características Diferenciar el "miedo de cuarto oscuro" del "miedo ante un perro ladrando" y del "miedo de que secaiga el cielo".



3. Aprender a enfrentar y manejar el miedo transformándolo en oportunidades de crecimiento. (la manera de convertir los "miedos de cuarto oscuro" en "miedos ante un perro ladrando" y aprender a manejar el "miedo a que se caiga el cielo".)

OBSERVACION PARA FACILITADORES:

- Realizaremos las dos actividades siguientes para distinguir bien las tres clases de miedo que hemos llamado: el "miedo de cuarto oscuro", el "miedo de perro ladrando" el "miedo de mentiras".

Primera Actividad: EN UN CUARTO OSCURO O ANTE UN PERRO LADRANDO O CUANDO EL CIELO SE CAE

MATERIALES:

- Tres tiras de papel rectangular para cada participante
- Papelógrafos

Método:

1. El grupo está formando un círculo. Se pide un voluntariola, y se invita al grupo a colocar en el círculo interior diferentes obstáculos, como cajas, sillas, etc.
2. Al voluntario/a se le dice que deberá atravesar el círculo ocupado por esos obstáculos, pero con los ojos tapados.
3. Se le vendan los ojos, y se le pregunta:
¿Cómo te sentís?
4. Probablemente dirá que con algo de inseguridad o miedo. Después de pasar, ayudado por el facilitador/a, se le vuelve a preguntar:
¿Cómo te sentiste?
5. Seguramente, no sintió mucho miedo, porque la travesía fue más que todo un problema de memoria y habilidad.
6. Se pide después otro voluntario. Él también está viendo los mismos obstáculos, y deberá pasar al otro lado del círculo.
7. Cuando ya se le ha puesto la venda en los ojos, los compañeros comienzan a hacer ruido con los objetos que están en el círculo, tratando de causar al voluntario la impresión de que los están moviendo o poniendo más obstáculos a su camino. Entonces se le pregunta a éste también:
¿Cómo te sentís?
8. Probablemente, se sentirá con más inseguridad y miedo que el anterior. Después se le invita a atravesar el círculo, y lo hace ayudado por el facilitador/a. Terminada la travesía, se le pregunta también:
¿Cómo te sentiste?
9. Se pide otra voluntario. También se le vendan los ojos y una vez que tiene vendados los ojos y mientras el/la facilitadorla la distrae algunos participantes retiran los obstáculos sin hacer ruido. Entonces se le pide al/a la voluntario que pase al otro lado del círculo. Esta parte probablemente causará risa y puede usarse para aflojar y relajar al grupo. Es aconsejable que se escoja a un/una participante que se distinga por su buen humor. Una vez finalizada la actividad se pregunta.

*¿Qué pasó
¿Qué sentiste?*

10. El/la facilitador/a dirige la reflexión hacia los miedos que no son reales y que solo son producto de nuestra mente y de nuestra incapacidad para ver las cosas como son.
11. Esa dinámica ayuda a distinguir las dos clases de miedo, que aparecen expresadas en la lámina y además a distinguir los miedos falsos, los que son inventos de nuestra mente o de las mentes de otras personas. A los dos voluntarios se les pregunta, después, a cuál de los dos miedos expresados en la lámina se parecía el que ellos sintieron y qué miedos tienen que se parezcan al tercer ejemplo. Está claro que el "**miedo ante un perro ladrando**" es *distinto* del "**miedo en un cuarto oscuro**" y al "**miedo de mentiras**".

- El "Miedo del perro ladrando" siempre permite hacer algo a quien lo experimenta, por ejemplo, tirar una piedra al chuchito. Pero el otro miedo, "el miedo del cuarto oscuro", es más grande porque no podemos hacer casi nada ya que no sabemos lo que hay dentro del cuarto. El "miedo de mentiras" es un engaño (Puede llamarse también "El Miedo del Cielo que se cae": Puede contarse el cuento del gallinero y el pollo que cree que el cielo se está cayendo y contagia a todo el gallinero) Es el miedo que nuestra mente inventa o bien el que nos formamos en nuestra mente sin saber lo que pasa en realidad. Es el miedo que se maneja observando la realidad.
- Se dirigen al plenario estas preguntas:

¿Qué sentimos cuando estamos solos en un cuarto oscuro?

¿Por qué nos da miedo?

¿Qué sentimos cuando estamos ante un perro desconocido que nos ladra?

- Se trata de distinguir el miedo causado por *algo malo que no conocemos* (por ejemplo en el cuarto oscuro), por el miedo a *algo malo que conocemos* (por ejemplo, el perro ladrando) o por el miedo que sentimos cuando en realidad no hay ninguna causa verdadera. Cuando conocemos lo malo, nos podemos preparar para resistirlo, cuando no lo conocemos, nos causa mucho más daño y cuando nos dejamos manejar por el miedo de mentiras nos pueden engañar fácilmente.
- Después se forman tres grupos, y se les invita a que cada cual escriba tres grandes miedos que siente o ha sentido.
- Regresan al plenario. Están preparados tres papelógrafos. Uno dice: "MIEDO DE CUARTO OSCURO". El otro dice: "MIEDO DEL PERRO LADRANDO". El tercero dice: "MIEDO DE MENTIRAS" (Miedo del cielo que se Cae)
- Cada grupo lee sus tiras de papel. Dicen cuál es su miedo y por qué. Con la ayuda del facilitador/a se van clasificando los diferentes miedos en el papelógrafo que les corresponda.
- A veces, un miedo es "de cuarto oscuro" para unos, "de perro ladrando" para otros y "de mentiras" para otros. Y esto es normal, porque depende de la información y la experiencia que cada cual tenga ante una misma situación temible.
- Vuelven nuevamente a sus grupos con la tarea de seleccionar los tres miedos más fuertes que haya compartido el grupo.
- Seguramente esos miedos van a ser "*de cuarto oscuro*". Se les invita a luchar contra esos miedos graves. Para ello, entre todos tratarán convertir esos miedos en "*miedo ante perro ladrando*". Analizar los miedos "de mentiras" talvez sea más tardado pero el/la facilitador/a puede dar ejemplos sencillos para analizarlos.

- Para hacerlo, hay que conseguir información cierta, conocer lo que hay dentro de esa situación temerosa. Por ejemplo, en el caso de "chismes" o amenazas. Todo esto se comparte y enriquece después en el plenario.

CUENTO: EL CONFLICTO EN EL GALLINERO

Había una vez en un gallinero un pollo que se llamaba... Este pollo era un poco dado a inventar cosas y a hacer las cosas sin pensar. Un día... paseaba por el gallinero y de pronto, del otro lado de la cerca cayó un pedazo de madera azul con una estrella pintada y le dio en la cabeza a...

"¿Qué es esto?" -dijo... asustado

Cuando vio el pedazo de madera con la estrella se asustó más y gritó:

"¡El cielo se está cayendo! ¡El cielo se está cayendo!"

y salió corriendo gritando por todo el gallinero. Se encontró con gallinas, pollos y gallos... patos, chompipes y hasta con el perro guardián quien lo miró disgustado. A todos les decía "¡El cielo se está cayendo!" y les enseñaba el pedazo de madera. Todos en el gallinero empezaron a asustarse y a conientar lo que estaba pasando. Unos empezaron a pensar en escapar del gallinero, otros pensaron hacer hoyos en la tierra para esconderse. Y hubo otros que empezaron a pelearse de los puros nervios.. Hasta el gallo dejó de cantar...

Al cabo de unos minutos todo el gallinero había perdido la tranquilidad y aquello era un gran desorden y confusión...

Hasta que de entre el tumulto salió una voz que dijo: "¿qué es este desorden?, ¿qué es lo que pasa?"

Y de entre el tumulto de gente apareció un gallo ya muy viejo y que tenía fama de sabio en el gallinero...

Al enseñarle...el pedazo de madera con la estrella pintada empezó a reírse y a cacarear divertido...

- "¡Pero si esto es un pedazo de madera! ¿Acaso el cielo es de madera pues?"

Al escuchar esto algunos se fijaron en el pedazo de madera que tenía en sus patas y empezaron a reírse también. Hubo otros que se creían muy sabios y entendidos en cosas del mundo y empezaron a decir que nadie sabía como era el cielo y que por lo tanto no podían saber si era de madera o no... Así empezó una discusión que por momentos se puso violenta hasta que alguien del grupo dijo:

- "Preguntémosle al perro, él anda por el mundo y sabe muchas cosas, ¡Tal vez él nos diga algo!"

Fueron a llamar al perro y éste les dijo que podría ir a investigar el asunto sobre cómo era el cielo. Pero fue a la casa de la granja y revisó cuanto libro pudo, preguntó a otros animales y hasta al dueño de la granja (que entendía el lenguaje de los perros). Después de esa pequeña investigación todavía no estaba seguro de qué material estaba echo el cielo pero sí estaba seguro de que no estaba echo de madera.

Al regresar al gallinero se topó con unos carpinteros que arreglaban una pared de madera que anunciaba una película sobre las estrellas y se fijó que algunos de ellos jugaban con los pedazos de madera con estrellas pintadas... y ahora sí estaba seguro de que el cielo no se estaba cayendo y de que todo había sido una confusión...

Regresó corriendo al gallinero en donde contó lo que había aprendido...

¿Cómo creen que termina el cuento?

Segunda Actividad:

LOS MONSTRUOS

MATERIALES:

- Hojas de papel blanco
- Pajillas
- Témpera de varios colores

Método:

1. Se invita a los participantes a pensar en alguna situación de miedo, sea del pasado o de este tiempo y expresarla en el papel utilizando las pinturas, las pajillas y sus dedos.
2. Se forman grupos de cuatro participantes, los cuales pintarán su miedo sobre la misma hoja de papel, ocupando una esquina cada uno.
3. Cada participante tomará una pajilla y jalará un poco de pintura de los botes, luego soplará sobre la hoja. Aparecerá una mancha sin forma que cada cual retocará, colocándole ojos, orejas, o lo que quiera, hasta darle la expresión de un monstruo o un ser terrible.
4. Después, cada participante le pone nombre a su miedo. Lo puede escribir en el papel, o también decirlo al compartir su dibujo con los compañeros del grupo. En el grupo platican y deciden cuáles miedos son "de cuarto oscuro", cuáles son "ante un perro ladrando" y cuáles son "de mentiras".
5. Por último cada grupo hace una lista de lo que pueden hacer para cambiar los miedos "de cuarto oscuro" a miedos "ante un perro ladrando".
6. Después, en el plenario, se comparten los miedos de cada grupo y los caminos para enfrentarlos. El facilitador/a, junto con el grupo tratará de clasificar los miedos que van saliendo;

Personales o comunitarios "De cuarto *oscuro*" o "a *perro* ladrando".

A continuación, seis ejemplos:

MIEDOS PERSONALES Y MIEDOS COMUNITARIOS

CUARTO OSCURO	PERRO LADRANDO	CUARTO OSCURO	PERRO LADRANDO
Amenaza contra la familia	1. Averiguar hasta conocer de quién vienen, qué buscan y porqué. 2. Preparar diversos modos de defenderse.	Rumor de que vuelve la violencia	1. Averiguar de quién viene, que intereses tienen y en qué se basan 2. Conocer mejor la situación política 3. Conocer cómo se defienden los Derechos Humanos.
Teme desgracias o enfermedades (los sueña o imagina)	1. Buscar más información por diferentes medios. 2. Poner los remedios.	Temor a que llegue el fin del mundo, con un gran castigo.	1. Conocer mejor qué significa eso. 2. Averiguar si ese miedo los quiere DIOS. 3. Descubrir cómo debemos hacer para vivir sin miedo.
Temor por qué sube el maíz o no se encuentra trabajo.	1. Ver si por hoy tenemos tortilla. 2. Confiar que tal vez mañana conseguiremos algunos centavos.	Temor que va a venir una gran sequía.	1. No dejar que esa noticia nos quite la paz. 2. Confiar que tal vez no suceda lo que dicen. 3. Prepararse con calma por si vienen malos tiempos.

SEXTA ACTIVIDAD

ACTMDAD: DESCUBRIR NUESTRA RESILIENCIA



OBJETIVOS:

1. Clarificar la palabra RESILIENCIA
2. Aprender los componentes de la resiliencia.
3. Aprender formas de fortalecerse y reforzar la resiliencia en mí mismo y en otras personas.

MATERIALES:

- Un muñeco grande, lleno de aire y arena.
- Bolas o pelotas

OBSERVACIONES PARA FACILITADORES /AS:

- Esta es una palabra nueva pero una vez entendida se descubre que es algo que ya conocemos. Es importante que las/los participantes tengan claro esto y que no se "asusten" con la palabra. Pueden usarse ejemplos como los de los huesos, los metales y el pan. Para crear un ambiente adecuado debemos referirnos al grupo con estas palabras "Ya hemos contemplado el camino de nuestra vida, hemos platicado sobre las cargas, las tensiones y los miedos que sufre nuestro corazón".
- *¿Por que será, que, a pesar de tantos golpes que nos dan en la vida, siempre nos levantamos? ¿Porqué será que todavía estamos aquí buscando la manera de ser felices y dejar de sufrir?*

Método:

1. El/la facilitador/a puede introducir el tema de esta manera: Nuestro espíritu tiene la capacidad para levantarnos siempre desde cualquier barranco. Es como cuando golpeamos un hierro con un martillo. Parece que los golpes no le entran al hierro, sino que rebotan sobre él como una pelota. A esa capacidad de levantarse después de un golpe y además levantarse con más fuerza le llamamos RESILIENCIA. Es también como cuando un niño se rompe un hueso: se pegan casi solos y se vuelven más fuertes. O como el pan que cuando está bien hecho, al apacharlo vuelve a su forma original. O las plantas de bambú que se inclinan ante un viento muy fuerte pero cuando pasa el aire vuelven a su estado original. Eso es a lo que llamamos RESILIENCIA o sea la capacidad humana de resistir a la adversidad, superarla y salir fortalecidos de la experiencia por muy negativa que sea.
2. Llenamos el muñeco con nuestro soplo, con nuestro aliento. Va a ser una comparación: el aliento y la fuerza que le damos, le va a permitir levantarse siempre, aunque reciba muchos golpes.
3. El muñeco se coloca en el centro.
4. Se invita a algunos voluntarios que le arrojen una pelota al muñeco y al arrojarla, van a decir gritando alguno de los golpes más grandes que recibimos en los caminos de nuestra vida, por ejemplo:

*¡Pobreza!
¡Discriminación!
¡Violencia!
¡Muerte!
¡Separaciones!
¡Engaños!*

(El muñeco, siempre se levanta, mientras el grupo sigue gritando lo que recibimos en los caminos de nuestra vida.. Y el muñeco vuelve a pararse. Así somos nosotros.

Eso es la RESILIENCIA. Es más que resistencia o sea resistir los golpes, botado en el suelo. ¡RESILIENCIA es levantarse al momento, después de tantos golpes y levantarse mejor que antes!

TERCERA EXPERIENCIA



OBJETIVOS:

- Analizar la historia personal y comunitaria: distinguir los elementos positivos de los negativos.
- Tomar conciencia de los sentimientos más dolorosos enraizados en esa historia con el fin de transformarlos en principio de nueva vida.
- Afrontar y trabajar los traumas y sentimientos de culpa, relacionados especialmente con situaciones de violencia.
- Analizar y procesar los duelos y pérdidas causados por situaciones de violencia.
- Enfrentar y procesar situaciones emocionales relacionadas con los procesos de exhumaciones.

PRIMERA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: EL ARBOL DE NUESTRA VIDA

OBJETIVOS:

1. Analizar y profundizar en nuestra historia personal: lo positivo y lo negativo que contiene.
2. Hacer énfasis en las victorias de nuestra vida: aciertos y frutos positivos. Aprender a aprovechar las oportunidades para superar nuestras debilidades.
3. Figuras de papel representando partes de un árbol grande: ramas, tronco, raíces, frutos y flores (faltan las semillas).
4. El **dibujo** de un árbol cortado que conserva sus poderosas raíces.
5. Compartir estas reflexiones y sentimientos con el grupo.

MATERIALES:

- El Modelo de las Cuatro Esquinas del Cielo y del Mundo y las Dimensiones del Ser Humano.
- Pinturas de dedos.
- Papel

OBSERVACIÓN PARA LOS FACILITADORES/AS:

- Esta es una actividad muy importante para que los participantes "miren hacia adentro" de sí mismos y puedan representar su vida en la figura de un árbol . Es importante que cada uno trabaje solo/a y en silencio
- Esta técnica también puede ser usada de una manera simplificada (que cada uno/a dibuje un árbol) al principio del proceso). Tratando de motivar al grupo para que dialogue sobre los temas siguientes:
- ¿De qué partes se compone un árbol? ¿Qué trabajo hace cada parte? ¿Porqué es importante cada una? En base a las respuestas se va armando el árbol parte por parte haciendo que todos participen en armarlo.

Método:

1. A continuación, vamos a construir cada cual nuestro propio árbol. Primero vamos a reflexionar en nuestras semillas, raíces, tronco, cicatrices, ramas, flores y frutos. Después lo vamos a pintar con estos colores que tenemos.
2. Visualización
3. Después de la visualización se les invita a dibujar su árbol. Trabajo personal en silencio y con música tranquila.
4. A continuación comparten por parejas la historia expresada en sus correspondientes dibujos. Pueden dialogar sobre estas preguntas:

¿Qué dibujé?

¿Qué significa mi árbol?

*¿Cómo **me** sentí al dibujarlo?*

5. Después se comparten en plenaria las reflexiones de las parejas.

VISUALIZACIÓN:

EL ARBOL DE NUESTRA VIDA

Vamos a estar tranquilos y en silencio. Cerremos los ojos y busquemos una posición cómoda... Jalemos aire por la nariz... despacio hasta llenarnos por dentro... Después lo expulsamos lentamente por la boca... Así varias veces... Sentimos cómo el aire entra por nuestra nariz y nos llena desde el estómago... vemos como nuestro estómago se infla con el aire... Tomamos aire y lo sacamos, lentamente... Es aire agradable, fresco. Al tomarlo, lo sentimos muy agradable, nos llena de paz, de fuerza, de amor...

Y al sacar el aire, con él se van fuera nuestras preocupaciones, nuestras tristezas, nuestros miedos. Así vamos a hacerlo varias veces hasta que no quede nada malo en nosotros, sólo la fuerza, la luz y el amor...

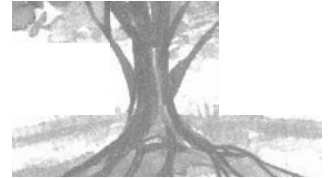
Nos vamos a ir con nuestra mente a ese lugar especial que hemos visitado antes y en donde nos sentimos felices y seguros... donde el aire es fresco, lleno de luz. Escuchamos cantar una quebrada.... También sentimos el canto de algún pájaro entre los árboles... Hay muchos árboles. Los hay pequeños y grandes... Unos nacen junto a la quebrada, otros sobre un barranco,... se abrazan a unas peñas con sus raíces... No miramos a nadie en este lugar, pero nuestro corazón siente que en él hay espíritus... Ellos siempre se encuentran allí...

En este lugar tan lindo, el más lindo que conocemos, estamos solos. Cada uno de nosotros está solo... qué lindo es aquí. Y estoy yo solo, nadie me mira... Sólo los árboles de este lugar están aquí conmigo. Algunos son grandes, tienen muchas ramas, flores y frutos.... Otros han nacido hace dos o tres años... Algunos tienen ramas quebradas, tal vez por una tempestad... En otros se miran cortadas de machete... Allí hay otro que cortaron con la motosierra...

Pero hay uno que me llama la atención... A éste también le cortaron hace algunos años... Lo cortaron con hacha... Sin embargo..., ¿qué es eso?... ¡Está brotando de nuevo! ¡Tiene una yemita en el tronco! De plano, el próximo año ya tiene una rama, y vuelve a estar vivo...

Rodeado de tantos árboles, siento que yo también soy uno de ellos... Me he convertido en un árbol... Siento lo más antiguo de mi vida, que son mis raíces, y siento lo más nuevo, que es la flor que me nació esta mañana al recibir el calor del sol... Siento mi tronco, mis ramas, mis flores y mis frutos...

En mis raíces están mis recuerdos de cuando era niño o niña, cuando estaba en mi casa con mis papás y mis abuelitos, con mis hermanos y mis primos... Los recuerdos de cuando acompañaba a mi papá o a mi mamá en los oficios... mientras tanto iba creciendo... Mi tronco ahora ya es fuerte... Yo puedo cargar con los trabajos y con el cuidado de mi familia. Puedo cargar con otros compromisos en medio de mi comunidad... ¿Hay cortadas y cicatrices en mi tronco?...



Me quedo mirando cada una de las cortadas, de los golpes del pasado, o de este tiempo reciente... ¿Cómo está mi tronco? De repente, mirarlo tan maltratado me pone triste...

Tal vez mi tronco está cortado como el que me encontré hace unos momentos. Pero, ¿será que no tiene ninguno brote? ¿será que mis raíces no han sacado ninguna ramita? O tal vez mi árbol tiene bastantes ramas. Algunas ya se quedaron secas, muertas...

Hay otras ramas fuertes, llenas de flores y de frutos..

Ahí nacen flores... Ahí también nacen frutos... Me siento feliz de ser un árbol vivo, a pesar de tantos golpes y fracasos. Un pájaro ha venido a pararse en mi rama preferida. Está cantando. Me da alegría saber que estoy en este mundo y que los demás vienen a buscarme, cuentan conmigo...

Me siento feliz de vivir, porque tengo buenas raíces y la Madre Tierra me da cada día lo necesario para crecer.

La luz del sol de la tarde me calienta y me ilumina en este momento... Me siento muy feliz...Siento la felicidad correr por todo mi interior como una corriente de calor... Conmigo están muchos árboles como yo... Entre nosotros pasan tantos espíritus... Los espíritus de nuestros antepasados que viven en otra vida...

(Se dan unos momentos de silencio antes de cerrar la visualización)

Ahora... sintiendo ese calor dentro de mí y es paz y tranquilidad y esa sensación de fuerza y de energía... regreso poco a poco al salón con mis compañeros y compañeras...

Respiro lentamente tres veces y abro de nuevo mis ojos para encontrarme con ellos.

(Pasar a que cada uno haga su dibujo)

SEGUNDA ACTIVIDAD

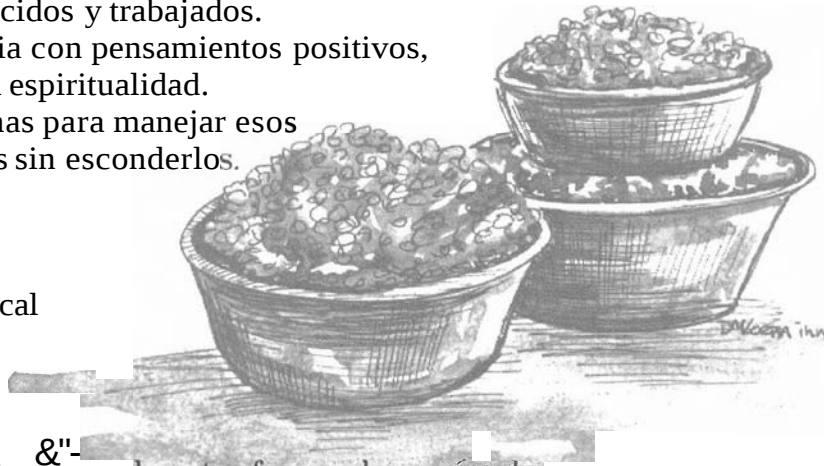
ACTIVIDAD: EL MAÍZ, EL AGUA Y LA CAL

OBJETIVOS:

1. Tomar conciencia de la resistencia que ofrecen algunos sentimientos dolorosos a ser reconocidos y trabajados.
2. Ablandar esa resistencia con pensamientos positivos, en especial, de nuestra espiritualidad.
3. Aprender algunas formas para manejar esos sentimientos dolorosos sin esconderlos.

MATERIALES:

- Canastilla con maíz
- Recipiente con agua y cal
- Piedra de moler
- Masa
- Tortillas



Nota: Estos materiales estarán en el centro formando un círculo.

Método:

1. Antes de la visualización, se dialoga con el grupo sobre estas preguntas:
 - ¿Qué tenemos que hacer cada día para preparar las tortillas?
 - ¿Cómo ablandamos el maíz?
2. Vean que todas estas cosas están colocadas en círculo. Significa que no sólo un día molemos el maíz y preparamos tortillas. Es un trabajo al que volvemos todas las mañanas, todos los días. El facilitador/a explica cómo nosotros cargamos en el corazón dolores y experiencias que son muy duras, como el grano de maíz. Esos dolores y experiencias pueden convertirse en alimento para nuestra vida, lo mismo que el maíz es alimento para nuestro cuerpo. Para convertir todo ese dolor en alimento, tenemos que ablandarlo, molerlo y amasarlo, como hacemos con el maíz. Pero no es un trabajo de un día sólo, sino que siempre debemos volver a nuestros dolores para ablandarlos, molerlos y amasarlos en el camino de nuestra vida.
3. Lo que haremos en esta dinámica podemos repetirlo muchas veces en nuestra vida. Vamos a tomar en nuestras manos un grano de maíz. Ese grano significa nuestro dolor, las duras experiencias de nuestra vida.
4. Después de la visualización se conduce una puesta en común para compartir sus experiencias.
5. La/el facilitador cierra la actividad después de unos minutos de compartir haciendo un resumen de los puntos más importantes:
 - Las emociones que se reprimen y se esconden pueden enfermarnos.
 - Podemos aprender lecciones útiles si podemos sacar esas emociones.
 - Las emociones que se esconden son como el agua estancada: empieza a pudrirse y a oler mal y a criar zancudos. Para que el agua no se descomponga debe correr... así también nuestras emociones deben dejarse salir y no estancarlas en el corazón...

VISUALIZACIÓN:

ABLANDEMOS LA DUREZA DE NUESTRO DOLOR

Vamos a estar tranquilos y en silencio... Cerremos los ojos y busquemos una posición cómoda... Jalemos aire despacio por la nariz dejando que nuestro estómago se hinche hasta llenarnos por dentro. Después lo expulsamos lentamente por la boca... Así... varias veces...

Sentimos cómo el aire entra por nuestra nariz y nos llena desde el estómago hasta los pulmones... Tomamos aire y lo sacamos, lentamente... Es aire agradable, fresco. Al tomarlo, lo sentimos sabroso, nos llena de paz, de fuerza, de amor... y al sacar el aire con él sale todas nuestras preocupaciones, nuestras tristezas, nuestros miedos...

Vamos a volver otra vez a ese lugar tan lindo en el que hemos estado antes... imaginar, a nuestro lugar preferido. Es como nuestro santuario... donde mejor se halla nuestro espíritu... Cada cual sabemos cómo es ese lugar.

Allí está también con nosotros la persona o las personas más queridas, con quien más se halla mi corazón, con quién nos sentimos más seguros/as... Pueden ser de esta vida, o de la otra...

El sol llena de luz y de color todas las cosas... Todo se mira lindo... La milpa y todas las cosas que me rodean parecen saludarme, darme la bienvenida: la quebrada, un pájaro desde una rama alta, una mariposa, algunas flores, todos los seres ya me conocen y se alegran de volver a encontrarme...

Hoy quiero curarme de algunos dolores muy duros que tengo dentro. Son dolores que ni los puedo tocar con las manos de mi memoria, porque duelen demasiado... Los tengo ahí, un día y otro día, una noche y otra noche, y nunca me puedo librar de ellos, nunca puedo curar...

La persona o las personas que más quiero me van a ayudar...

Esta persona que tanto quiero me acerca una canastilla llena de granos de maíz... Me pide que nos sentemos en el suelo... Se levanta y trae de la quebrada un traste lleno de agua... Allí hay un poquito de cal... Entonces me dice:

Toma tus dolores, los dolores más duros que tengas, y mételos en esta taza llena de agua con cal. Y al decirme esas palabras me alarga un puñito de granos de maíz.

Yo me quedo pensando en silencio.... Pienso los dolores más duros que se esconden desde hace tiempo en mi corazón. ¿Cuántos son? Los voy descubriendo uno por uno. Y aparto un grano de maíz por cada dolor que voy escogiendo...

Después, uno por uno, voy poniendo los granos que son dolores en la taza de agua y cal... Poco a poco, los pongo a remojar... La persona o personas más queridas para mí me miran en silencio, sus ojos me animan más, me dan fuerza...

Nos quedamos mirando la taza de agua y cal con los granos duros de dolor que se ablandan dentro de ella.. El sol nos llena a todos de su luz... Yo, mientras, pienso en mis dolores...

Digo a mi corazón: - No me van a ganar... Voy a lograr que esos dolores rompan su cáscara dura y pueden convertirse en algo bueno para mi vida.... Ya no más van a seguir así, puyándose el corazón de día y de noche... Tengo que sacar algún provecho de esas experiencias tan terribles de mi vida..

Cuando estos dolores se hayan ablandado podré molerlos, como hacemos con el nixtamal, para convertirlos en alimento para mi corazón, en fuerza y sabiduría para mi vida...

Yo siento que ya estoy ganando contra la dureza de mis dolores...

Me digo: - Cuando tenga que hablar de estos dolores lo haré, ahora sí que puedo, ya se está ablandando su corteza...

Y la persona tan querida para mí me pone su mano en el hombro, animándome.. Siento sus manos en mis hombros y en mi cabeza.. se siento fortalecido... llena de energía.. Todos los seres que son mis amigos se alegran de que ya estoy venciendo la dureza de mis sufrimientos..Y me siento fuerte, con energía, llena de paz, de amor y de compasión por todas y todos los que todavía sufren por esos dolores en el corazón..

(Se dan unos momentos de silencio para permitir que las/los participantes experimenten las sensaciones positivas...)

Ahora... poco a poco y sintiendo mi corazón y todo mi cuerpo lleno de amor, de energía, de paz y de compasión, regreso al salón con mis compañeras y compañeros... y abriendo los ojos estoy otra vez aquí sintiéndome cada vez mejor y mejor...

PARTE 2: MODELANDO NUESTRAS EMOCIONES

MATERIALES:

- Plasticina
- Material de deshecho (piedras, ramas, hojas, etc.)

OBSERVACIONES PARA LAS/LOS FACILITADORES:

- Esta actividad es alternativa. Puede hacerse antes o después de la visualización dependiendo de cómo se vea el grupo. El trabajo con plasticina da oportunidad para relajar las tensiones y para "mover" energía estancada. En general cualquier actividad que se haga con las manos (hacer figuras de papel, moldear con barro, pintar.



TERCERA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: ELABORACIÓN DE LA PÉRDIDA

OBJETIVOS:

1. Tomar conciencia de la realidad reflexionando sobre los hechos para tomar decisiones correctas.
2. Distinguir en los acontecimientos de nuestra vida, las pérdidas, los traumas, el sufrimiento y lo que quedó positivo o aprovechable.
3. Empoderarse como personas.

MATERIALES:

- Hojas de papel y marcadores para cada uno
- Dos bolsas de papel a cada participante
- Goma
- Material de deshecho (papel, cartón, hojas, etc.)

Método:

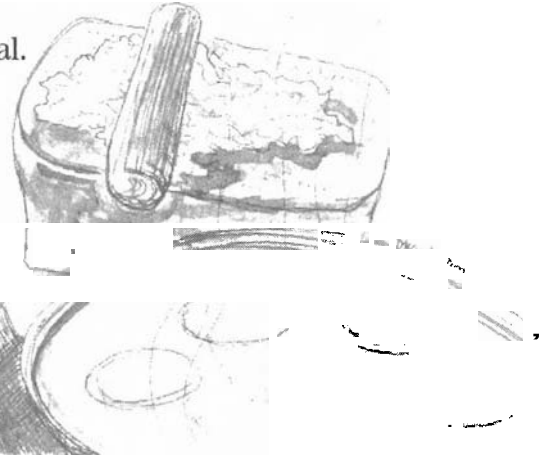
1. Van a representar (dibujando o escribiendo) en dos columnas en su hoja de papel. En la columna ponen lo que perdieron, los dolores, los golpes, los sufrimientos que todavía nos quedan de antes. En la otra, las cosas positivas; o aprovechables.
2. A continuación se reparten dos bolsas de papel y marcadores a cada uno. Vamos a dibujar la cara de un títere. Una cara triste y una cara alegre.
3. Después forman parejas. Cada uno comparte con su compañero/a lo que fueron pérdidas y lo que fue aprovechable de aquella historia. Eso lo pueden hacer utilizando los títeres que han dibujado como si fueran personajes que hablan entre sí.
 - A mí me pasó... (el títere triste dice lo que le pasó...)
 - Y aprendí... me quedó... (el títere alegre responde...)
4. Los facilitadores/as apoyarán a los participantes para que expresen sus comentarios sobre lo que vivieron.
5. Después, en plenario, formando círculo, cada uno, libremente, expresa lo que siente como pérdidas y sufrimiento y lo que pudo rescatar como lección y como aprendizaje positivo.
6. En toda la reflexión conviene resaltar:
 - Aquello en que salimos fortalecidos, en medio de tantas pérdidas.
 - La capacidad de resistir y reaccionar.
 - Los valores humanos y otros aspectos positivos que nos ayudaron a salir adelante (desde el punto de vista de RESILIENCIA se llaman FACTORES PROTECTORES EXTERNOS)

CUARTA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD: VISUALIZACION CREATIVA "SOBRE LA PIEDRA DE MOLER"

OBJETIVOS:

1. Procesar o trabajar alguna pérdida del pasado que todavía no esté sanada (cerrar el duelo no resuelto)
2. Transformar esa experiencia en principio de vida nueva, en fuerza, en poder personal.
3. Identificar duelos pendientes y tomar conciencia de su intensidad.
4. Facilitar un cauce de expresión de estos duelos.
5. Fortalecer a los participantes con recursos de su propia espiritualidad.



MATERIALES:

- e Una piedra de moler con su mano
- Pintura de dedos
- e Hojas de papel
- e Recipientes con agua para lavarse los dedos
- Cada participante tiene una silla delante
- e Espacio suficiente entre los participantes
- e Ambientación (Música, incienso)

NOTA: Todos estos materiales estarán preparados desde el principio de la dinámica para no perjudicar el clima creado en la visualización

OBSERVACIONES PARA FACILITADORES/AS:

- Para facilitar el uso de pinturas de dedos el/la facilitador/a debe mostrar el uso de las mismas. Y recordarles que no están simplemente dibujando, sino expresando por medio de la pintura y los movimientos de sus dedos sus emociones.
- Esta es una actividad muy fuerte que puede provocar reacciones emocionales muy intensas en las/los participantes. Debe tenerse mucho cuidado y estar atentos a las personas que necesitan apoyo.
- Las/los facilitadoras/es deben estar preparados para trabajar con algunas personas en forma individual para ayudarles a expresar su dolor o a comunicarse con sus seres queridos.
- Aquí el idioma es un elemento importante. Debe quedar muy claro que lo que van a hacer es a "despedirse" de sus seres queridos y por eso debe decirse todo lo que tengamos en el corazón Y que nunca dijimos a la persona antes de que muriera o desapareciera de nuestra vida.

Método:

1. Hay personas que nos dicen: "no deben tener dolor, mejor quiten sus recuerdos dolorosos". Pero cuando el dolor está escondido es cuando más nos perjudica. Las personas tenemos la capacidad de ser conscientes de nuestro dolor y otros sentimientos negativos y convertirlo todo en fuerza para vivir mejor.

2. Es lo que vamos a hacer ahora mediante la siguiente **VISUALIZACIÓN MOLER EL GRANO PARA HACER TORTILLA**. A continuación hacer la visualización.
3. Dentro de la visualización se hará el dibujo o expresión del dolor causado por la pérdida, y tratando de no perder el clima creado, se invita a los participantes a platicar con esa persona querida en la cual están pensando. En el papel que tienen delante han expresado los sentimientos que tienen hacia esa persona.
4. Aquí se trata de crear un clima de espiritualidad pues se trata de comunicarnos con personas que están en otra vida.
5. En el diálogo con esta persona los participantes tratan de comunicarles lo que hubieran querido decirles antes de la separación o también en otros momentos, por ejemplo, en la actualidad. Tratan de escuchar a esta persona
6. Es importante que los facilitadores/as apoyen con sus actitudes, su energía y su presencia.
7. El facilitador/a conduce suavemente al grupo a realizar la despedida con las personas del duelo.
8. Al final se comparte con todo el grupo qué sentimientos experimentamos al encontramos con la persona del duelo. Aclarar que no se trata de compartir la conversación íntima con esta persona.

VISUALIZACION: MOLER EL GRANO PARA HACER TORTILLA

Vamos a estar tranquilos y en silencio... Cerremos los ojos y busquemos una posición cómoda... Jalemos aire despacio hasta llenarnos por dentro... Después lo expulsamos lentamente. Así varias veces...

Sentimos cómo el aire entra por nuestra nariz y nos llena empezando por el estómago y el vientre hasta llenar nuestros pulmones... Tomamos aire y lo sacamos, lentamente por la boca... Es aire agradable, fresco. Al tomarlo, lo sentimos sabroso, nos llena de paz, de fuerza, de amor... Tomamos el aire y nos llenamos de amor... sacamos el aire y con él toda nuestra tensión...

Así vamos a hacer varias veces hasta que no quede nada de tensión en nuestro cuerpo y que los pensamientos se aquieten... que nuestra mente quede como agua tranquila y transparente...

Volvamos otra vez al lugar más lindo que podemos imaginar, a nuestro lugar preferido. Es como nuestro santuario, donde mejor se halla nuestro espíritu. Cada cual sabemos cómo es ese lugar. Allí está también con nosotros la persona o las personas más queridas, con quien más se halla nuestro corazón. Pueden ser de esta vida, o de la otra...

El sol llena de luz y de color todas las cosas. Todo se mira lindo. La milpa y todas las cosas que me rodean parecen saludarme, darme la bienvenida, la quebrada, un pájaro desde una rama alta, una mariposa, algunas flores, todos los seres ya me conocen y se alegran de volver a encontrarme.

Me gusta venir a este lugar, rodeado de tantas personas y de tantos seres amigos. Aquí mi corazón se encuentra libre de los problemas y las maldades de la vida. Aquí mi corazón se siente con fuerza y con sabiduría para entender mejor muchas cosas...

Este día he venido aquí para hacer algo muy difícil en la vida de la tierra. He venido a encontrarme cara a cara con las personas que ya no están en esta tierra... o que se han ido de mi vida... No es para volver a sufrir por gusto, sino para cambiar ese dolor en algo bueno para mi vida. Yo sé que de esa manera es como le puedo vencer... Me van a ayudar las personas más queridas que se encuentran aquí conmigo. Todos nos sentimos unidos por un gran amor y compasión...

Nos sentamos en el suelo. La hierba está viva y fresca. La persona tan querida para mí ha preparado una piedra de moler y un recipiente con nixtamal. Me dice: "No tengas miedo. Tú mismo o tú misma vas a moler tu propio dolor, como hacemos con el nixtamal. Tú vas a convertir tu dolor en vida nueva".

Mientras me habla así, me anima con su mirada, me da seguridad. Siento que todos los seres amigos míos también me animan, me dan seguridad.

Yo me quedo pensando. Después tomo del recipiente de nixtamal un puñado de granos. Siento miedo ante el dolor que va a sentir mi corazón. Acerco el puñado de granos a mis labios y lo beso... Levanto mis ojos al cielo, pidiendo ayuda a Dios. Pongo los granos en la piedra de moler. Me quedo pensando de nuevo en esos dolores que pujan mi corazón...

Sobre todo pienso en esa persona querida que fue arrancada de mi lado... Veo su cara, su ropa, siento su mirada en mis ojos, puedo tocar su cara...

Tomo la mano de la piedra y empiezo a triturar el puñado de nixtamal... Siento que los granos crujen, gritan bajo la piedra... Y también siento que mi corazón grita al pasar la piedra sobre mis dolores. Así vuelvo a hacer una y otra vez... Duele tanto moler mi dolor por aquella persona. Es un dolor que desde años está en mí, como mi carne, como mis huesos...

Deje que el dolor que siento por la pérdida de esta persona, salga de su corazón, y suba al hombro, déjelo fluir por sus brazos, hasta los dedos... Déjelo salir utilizando las pinturas para expresar con el movimiento de sus dedos sobre el papel el dolor, o pena que está sintiendo en este momento... Con cada movimiento el dolor sale de su corazón y su cuerpo. (haga una pausa, hasta que todos hayan terminado)

Abriendo los ojos poco a poco, veo reflejada en este papel a esa persona de quien no tuve tiempo de despedirme... me faltaron tantas cosas por decir... Sé que esta es mi última oportunidad... Ella/él están frente a mí... dispuesto/a a escucharme... Empiezo a hablar... a decir todo lo que tengo en el corazón y que nunca le dije... (Se deja un tiempo de silencio para permitir que las personas "hablen" con sus seres queridos...) También él/ella quiere hablarme, yo escucho con el corazón... (haga silencio un momento)

Ahora digo adiós a esa persona... mi corazón está libre de todo lo que no dije... estoy en paz con él/ella... me mira profundamente y siento su amor, su perdón, su compasión, su paz... me sonrío y yo le sonrío... Le prometo que voy a seguir viviendo lo mejor que pueda... y ahora la/lo abrazo como despedida... veo y siento como se aleja lentamente... la/lo veo más pequeño... se va alejando y yo pongo atención a lo que siento... a pesar de la tristeza siento paz en mi corazón, alegría de haber podido despedirme... al fin podremos descansar...

QUINTA ACTMDAD

DINAMICA: **GUIA DE DISCUSION "LA RUEDA DE LA VIDA, LA MUERTE"**

OBJETIVOS:

1. Rescatar los procesos de duelo (símbolos, actores, dimensión comunitaria), de acuerdo a las costumbres y concepciones religiosas.
2. Completar, si es posible, los rituales de duelo no concluidos por la guerra.
3. Buscar alternativas ante las diferentes sitiaciones dadas en la historia de la violencia sufrida.
4. Manejar y resolver la culpa por la no concluir del duelo.

OBSERVACIONES PARA FACILITADORES/AS:

- La salud mental de las personas depende en buena parte de la salud mental de la familia y de la comunidad.
- En esta dinámica se pretende *que* los participantes elaboren las dimensiones familiares y comunitarias de su duelo.
- Formamos cinco grupos para que cada grupo platique sobre una de estas preguntas:

¿Qué hacemos en nuestra familia cuando alguien muere?

¿Qué hacemos en nuestra comunidad?

¿Qué podemos hacer cuando no fueron encontrados los restos de nuestros seres queridos?

¿Qué podemos hacer con los cementerios clandestinos si no se puede exhumar los restos de los finados?

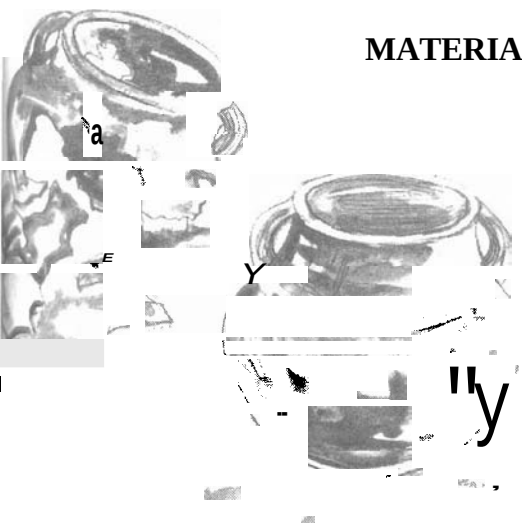
- Seguidamente, se comparten las respuestas en plenario.
- Interesa reflexionar sobre el problema de los familiares que fueron arrancados de nuestro lado y no recibieron un entierro digno.
- Y también, buscar entre todos, las soluciones posibles para honrar y despedir según nuestra cultura y religión a estos seres queridos.

SEXTA ACTIVIDAD

DINAMICA: LAS VASIJAS DE BARRO

OBJETIVOS:

1. Transformar el quebranto en principio de una dignidad y una vida renovadas.
2. Cerrar el duelo congelado o no resuelto
3. Empoderar a los/las participantes para que hagan una nueva decisión para sus vidas.
4. Fortalecer los factores protectores y fortalecer la RESILIENCIA.



MATERIALES:

- Dos vasijas: una entera y hermosa y otra quebrada.
- Plasticina para todos los participantes

OBSERVACIONES PARA FACILITADORES /AS:

- Toda esta plática se desarrolla en forma participativa con el grupo. Deben utilizarse técnicas de mediación, es decir, utilizar preguntas generadoras para ir favoreciendo el diálogo y construyendo la plática entre todos. NO debe centrarse la plática en el/la facilitador/a. Por ejemplo:

Facilitador/a:	¿Qué ven ustedes allí?
Participantes:	Unas vasijas...
Facilitador/a:	¿Y cómo están las vasijas?
Facilitador/a:	¿Qué se les ocurre cuando las ven?
	¿Qué pensamientos les vienen?
	¿Qué sentimientos?
Participantes:	Da lástima la quebrada... Pienso en que así estoy yo...

Y así continúa la plática. El/la facilitador/a va afinando los conceptos y redondeando las conclusiones procurando no dar sus propias conclusiones sino guiando a las/los participantes permitiéndoles que vayan sacando sus conclusiones. El guión siguiente es solamente una orientación para el/la facilitador/a.

Guión:

Esas vasijas se comparan a nosotros. A veces estamos completos, a veces estamos quebrados. Nosotros somos el barro y la vida Dios, otras personas, etc., el alfarero. No nacimos como vasijas quebradas. Somos los hombres y mujeres los que quebramos las

vasijas a través de lo que hacemos. No venimos a este mundo para vivir quebrantados ni para sufrir. Cuando nos sentimos quebrados como esta vasija tenemos derecho a sentir dolor, tristeza, tenemos derecho a expresar nuestras emociones.

En nuestro pueblo existe el respeto por los animalitos y por las cosas, porque creemos que todo es una sola cosa, que todos dependemos de todos. Pero ¿Cómo es que nos rompemos?, ¿Cómo colaboramos a romper a otros?, ¿Lo hacemos porque somos malos/as? ¿Queremos hacer daño a otros? A veces podemos sentir que nuestra vida es como una vasija rota que para nada sirve... o hacer sentir a otras personas así...

Hay una historia de las tribus de indígenas de América del Norte que habla sobre un pueblo que sabía trabajar muy bien el barro. Producen muchas y lindas vasijas. En ese pueblo, cuando un alfarero viejo ya se retira de su trabajo, le entrega a otro alfarero joven su mejor pieza. Dicen que el alfarero joven no guarda esa vasija para contemplarla y admirarla, sino que la estrella contra el suelo, la rompe en pedacitos, la convierte en polvo. Y con ese polvo empieza una vasija nueva.

Siempre se puede hacer en nuestra vida lo que hacen los alfareros: quebrantan los pedazos de la vasija rota hasta convertirlos en polvo. Después amasan ese polvo con agua y empiezan otra vasija nueva y mejor que la anterior. Siempre hay un momento para empezar algo mejor.

Seguidamente se retoman las respuestas y conclusiones de la plática participativa anterior y se plantean al grupo estas preguntas:

- *¿Se parece esta vasija quebrada a nuestra vida?*
- *¿En qué?*
- *¿Quién la quebró?*
- *Con la vasija quebrada es posible hacer una nueva., ¿Es posible iniciar una vida nueva con nuestra vida quebrada?*

VISUALIZACION: LA VASIJA DE BARRO

Vamos a estar tranquilos y en silencio. Cerremos los ojos y busquemos una posición cómoda. Jalemos aire despacio hasta llenamos por dentro. Después lo expulsamos lentamente. **Así** varias veces... Sentimos cómo el aire entra por nuestra nariz y nos llena los pulmones y hasta el estómago y el vientre. Tomamos aire y lo sacamos, lentamente... Es aire agradable, fresco. Al tomarlo, lo sentimos sabroso, nos llena de paz, de fuerza, de amor.

Y al sacar el aire botamos fuera nuestras preocupaciones, nuestras tristezas, nuestros miedos. **Así** vamos a hacer varias veces hasta que no quede nada.. Nos sentimos relajadas/os y tranquilos... mi cuerpo está en tranquilo... mi mente está en paz... mi corazón está lleno de amor y compasión...

Vamos a volver otra vez al lugar más lindo que podemos imaginar, a nuestro lugar preferido. Es como nuestro santuario, donde mejor se halla nuestro espíritu. Cada cual sabemos cómo es ese lugar.

Allí está también con nosotros la persona o las personas más queridas, con quien más se halla nuestro corazón. Pueden ser de esta vida, o de la otra... El sol llena de luz y de color todas las cosas... La milpa y todas las cosas que me rodean parecen saludarme, darme la bienvenida: la quebrada, un pájaro desde una rama alta, una mariposa, algunas flores, todos los seres ya me conocen y se alegran de volver a encontrarme.

Me gustavenir a este lugar, rodeado de tantas personas y de tantos seres amigos. Aquí mi corazón se encuentra libre de los problemas y las maldades de la vida. Aquí mi corazón se siente con fuerza y con sabiduría para entender mejor niuchas cosas...

Hoy tengo delante de mí unas vasijas quebradas. Pasaron gentes violentas, cargando sus armas, dejando dolor y muerte, sembrando miedo y destrucción. Quedaron quemados los raiichitos, piedras de inoler partidas, vasijas quebradas...

Todos estos recuerdos reviven en mi mente al conteniplar estas vasijas quebradas... pongo atención a cómo nie siento y lo pienso... ¿Quién podrá juntar estos pedazos para forinar de nuevo la vasija que era antes?... ¿Será que algún día veremos ese milagro?...

Esos pensamientos tengo, sentado junto a la quebrada, en este lugar maravilloso, donde mi corazón mejor se halla. Pero alguien se acerca. Levanto mis ojos entristecidos de las vasijas. Un niño y una niña se acercan jugando y saltando. Me miran y se ríen. Me traen algo, un regalo. Al llegar junto a mí me lo entregan, dos pequeñas vasijas todavía tiernas que acaban de moldear con lodo de la quebrada.

Cuando ellos se van, me quedo pensando: también nuestras vasijas quebradas nos están regalando su barro para amasarlo de nuevo y empezar ahora mismo otras **vasijas** mejores...

Tomo los pedazos de las vasijas que tengo a mis pies y con mucho cariño empiezo a deshacerlos... los muelo como el maíz para las tortillas... le echo agua... caliento el polvo en el fuego... poco a poco este barro va tomando textura suave otra vez... hasta que tengo una gran bola de barro en mis manos... la siento en mis manos... y con él voy haciendo una nueva vasija... ya no es la misma que antes... ahora es diferente pero está hecha de lo mismo... ha cambiado pero es la misma, hecha con el mismo barro, la misma esencia. Pero ahora por alguna razón está mejor... más fuerte... más resistente... más bonita... coniplata... y lo mejor es que ahora sirve... la levanto en mis manos y la veo... de alguna forma sé que esa vasija soy yo... hecho de nuevo... renacido... poco a poco la acerco a mí... a mi pecho... la aprieto contra mi pecho y la vasija se va metiendo suavemente dentro de mí... voy sintiendo un calor en todo mi cuerpo... me siento con fuerza... con energía... como si fuera nuevo/a..... me siento más feliz... más resistente... con más eienergía... y pienso YO SE... YO PUEDO... YO SIRVO... YO VALGO... y me digo a mi misma/o EN ESTE MOMENTO DECIDO SER FELIZ... DEJAR ATRÁS TODO EL SUFRIMIENTO Y SOLO QUEDARME CON LAS LECCIONES QUE APRENDÍ... EN ESTE MOMENTO YO DECIDO HACER TODO LO QUE PUEDA PARA BENEFICIO MIO Y DE LOS DEMÁS... EN ESTE MOENTO YO DECIDO ESTAR CADA DIA MEJOR... MEJOR... Y MEJOR... EN ESTE MOMENTO YO DECIDO TENER PENSAMIENTOS DE FELICIDAD... EN ESTE MOMENTO YO DECIDO TENER SENTIMIENTOS DE

FELICIDAD... EN ESTE MOMENTO DECIDO HACER COSAS PARA MI BIEN Y EL DE LOS DEMÁS...

En este momento decido regresar con mis compañeros y compañeras al lugar en donde estamos (chasquido con los dedos), rompiendo y dejando atrás todo el sufrimiento... toda la tristeza... todo el odio... todo el rencor... todo lo que sea una carga inútil y con el corazón y la mente llenas de amor y compasión... regreso otra vez aquí...

Método:

1. Después, platicamos sobre estas preguntas:
 - ¿Cómo *ESTÁ AHORA* la *vasija* de mi vida?
 - ¿Quién la quebró?
 - ¿Es posible convertirla en una vasija nueva?
2. A continuación se reparte Plasticina a los participantes. Se les invita a que con ella cada cual elabore una figura donde exprese la nueva vida que quieren iniciar.
3. Terminada la elaboración de estas figuras, cada uno explica la suya delante del grupo.

SEPTIMA ACTIVIDAD

DINAMICA: AFRONTAMIENTO DE LA CULPA

OBJETIVOS:

1. Profundizar en el origen y las causas de los sentimientos de culpa en las situaciones de violencia.
2. Tomar conciencia de que la culpa no es un sentimiento productivo y que no sirve para nada.
3. Asumir la responsabilidad de la propia vida y los propios actos.
4. Reforzar sentimientos de autoestima a través de reforzar nuestro poder personal.
5. Sustentar estos sentimientos con recursos de espiritualidad.

OBSERVACIONES PARA LAS/LOS FACILITADORES:

- Esta actividad puede adelantarse según el cómo vaya viendo el/la facilitador/a el avance y la madurez del grupo.
- Es una actividad para un grupo que ya ha trabajado sus emociones negativas/limitantes de cólera, resentimiento y autocompasión.
- Es una buena actividad para terminar de sanar las emociones negativas y tomar conciencia de nuestro poder y tomar control de nuestra vida haciéndonos responsables de nuestras acciones.
- En términos psicológicos esta actividad ayuda a que la gente despierte su poder interior y tome conciencia de la necesidad de pasar el "centro de control" a nuestro interior en vez de que esté fuera de nosotros. Es positivo introducir la idea de que "la realidad no es ni buena ni mala y que todo depende de la forma como nosotros la vemos y la interpretamos": esto da mucha sensación de poder y control en nuestra vida. "Mi vida me pertenece: Yo soy, yo puedo, yo sirvo, yo valgo porque yo decido..." Hay cosas que no dependen solo de mí sino que son parte de la realidad: lo que yo puedo hacer es pensar y decidir por mí mismo/a"

Primera Parte:

LA LINEA DE LA HISTORIA

DINÁMICA: LOS TRES HILOS DE LA HISTORIA

MATERIALES:

- Hilo de mecha.
- Ganchos para colgar ropa.
- Cartulinas tamaño 112 hoja carta.
- Marcadores
- Grapas

OBSERVACIONES PARA LAS/LOS FACILITADORES:

- Colocar seis clavos en dos paredes, árboles o cualquier otro lugar, donde puedan colocarse tres hilos como se indica a continuación.



- En cada uno de los hilos se colocan tarjetas, unas encima de otras, que tendrán información a lo que sucedía en el inundo, en Guatemala y en la comunidad, durante el mismo tiempo.
- El facilitador/a irá informado a los participantes de los hechos de la historia mundial y nacional, relatándolos según la secuencia en que sucedieron.
- Sugiere que las tarjetas lleven escrito por detrás los datos históricos lo más claro y sencillo posible. Esta Guía da algunas sugerencias, además pueden consultar otras fuentes.



Línea 1: Representa la historia del mundo.
 Línea 2: Representa la historia de Guatemala.
 Línea 3: Representa la historia de la comunidad.

	1982, 23 de marzo Golpe de Estado, General Efraín Ríos Montt, Coronel Maldonado Shaad y Coronel Gordillo 15 de junio Golpe de Estado, General Efraín Ríos Montt. TIERRA ARRAZADA; 250 mil familias afectadas. 100 mil refugiados en México. Creación de las PAC. Surge la URNG. 1983, 8 de agosto Golpe de Estado, General Oscar Mejía Victores 1983-1985 Elección de Asamblea Constituyente. 1984-1985 Formación de grupos populares de Derechos Humanos, GAM, CONAVIGUA, CONDEG, CERJ y CCPP en México. Se publica la Constitución Política. 1986 Gobierno civil electo; Vinicio Cerezo 1987 Acuerdos de Esquipulas II. Marco para establecer el diálogo, no la negociación.	1982-1985 Se agudiza el conflicto armado interno. 1982 a la fecha

HISTORIA MUNDIAL	HISTORIA DE GUATEMALA	HISTORIA COMUNITARIA
1990 Cae el Muro de Berlín 1992 Fin de la Guerra Fría	1991 Gobierno civil electo; Jorge Serrano Primera CONAPAZ, Manuel Conde, se firma acuerdo de democratización. 1993, mayo Golpe de Estado de Jorge Serrano E. Junio Ramiro de León Carpio. Segunda CONAPAZ, Héctor Rosada. Acuerdo Marco; intervención del as Naciones Unidas, formación de la Asamblea de la Sociedad Civil. 1994 Acuerdo sobre Derechos Humanos Acuerdo sobre Poblaciones Desarra- gadas Comisión sobre el Esclarecimiento Histórico 1995 Acuerdo sobre Identidad y Derechos de los Pueblos Indígenas 1996 Gobierno civil electo; Alvaro Arzú Tercera CONAPAZ, Gustavo Porras Acuerdo Socioeconómico y Agrario Papel del Ejército en una Sociedad Democrática Desniovilización de la URNG, inser- ción de los combatientes. AMNISTIA, Ley de Reconciliación Nacional	

Segunda Parte:

DINÁMICA: FINALIDADES DE LA REPRESION

Método:

- Formar grupos de seis o siete personas. Cada grupo responderá a las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo explicamos que el ejército haya llegado a nuestras comunidades?
Respuestas: El enfrentamiento guerrillero en El Quiché.
La situación que se vivía en Guatemala.
 - ¿Qué acciones de la gente llamó la atención del Gobierno y el Ejército?
Respuestas: La unión de la comunidad.
La formación de comités pro mejoramiento de la comunidad.
 - ¿Cómo nos afectó la violencia?
A nivel personal.
A nivel familiar.
A nivel de la comunidad.

- ¿Qué aprendimos de la violencia?
 - ¿Qué nos hizo fuertes?
 - ¿Qué cosas positivas salieron de la violencia?
- 2. Plenaria La represión trata de:
 - Romper las convicciones y la identidad de las personas.
 - Los procesos de unidad y experiencias comunitarias.
 - Para ellos utiliza muchos métodos:
 - Intervenciones militares.
 - Los secuestros, asesinatos.
 - Estrategias para romper el tejido comunitario, aldeas modelo, PAC, Polos de Desarrollo.
 - Leyes de emergencia.
 - Desinformación y manipulación de información, propaganda.

Tercera Parte:

DINÁMICA: GUIA DE DISCUSIÓN “CUMPLAN LA ORDEN”

Método:

1. En plenario, se lee el relato siguiente:

"Fue en un lugar de Guatemala, en el tiempo de la mayor violencia. Llegó a la aldea una patrulla militar, traían una lista en las manos y reunieron a toda la comunidad. Llamaron a algunos nombres en voz alta: cuatro hombres pasaron al frente, dos eran catequistas y los otros miembros del comité pro-mejoramiento del lugar.

El oficial al mando de la patrulla ordenó que fueran aprehendidos por sus soldados. Después de golpearlos, él oficial dijo delante de todos: "Hemos tenido información de la gente de esta comunidad, que los cuatro que están delante de ustedes son guerrilleros, y ustedes saben lo que les debe pasar a estos enemigos de la patria. Sabemos que hay muchos más en la comunidad y por eso deberíamos acabar con ella. Pero les vamos a dar la oportunidad de salvar sus vidas. Ustedes mismos van a hacer la justicia, vamos a regresar mañana al amanecer, si éstos todavía están vivos, vamos a acabar con toda la aldea. Nosotros tenemos buenos informantes, si quieren engañarnos, se van a arrepentir".

Las personas de la aldea se quedaron muy tristes, se preguntaban muchas cosas, ellos sabían que las cuatro personas eran buenas, que no podían ser capaces de ser lo que decían, pues siempre habían velado por el bien del pueblo. Los catequistas acusados, dijeron a la comunidad: "Hermanos, ustedes saben que somos inocentes de lo que se nos acusa, que solamente hemos anunciado la palabra de Dios, y de que Él quiere que seamos libres y que vivamos mejor, con igualdad y justicia, pero eso les molesta a algunos. Ellos van a cumplir sus amenazas, ya lo han hecho en otros pueblos, así que no queda otra salida. Nosotros estamos dispuestos a dar nuestras vidas, y que sea Dios el que juzgue, ustedes no son culpables porque no tienen otra salida".

Durante toda la noche los catequistas prepararon a la comunidad, leyeron las escrituras, cantaron y esperaron el amanecer. En la mañana, la comunidad, con garrotes, cumplió la sentencia. La patrulla militar no regresó.

Método: (continúa)

2. Al terminar la lectura se comenta en plenario en tomo a esta pregunta:
 - *¿Cuáles serían los sentimientos de las personas después de haber matado a los cuatro?*
3. Después se forman grupos. En ellos contestan estas preguntas:
 - *¿Cuál sería la intención del ejército al provocar esa situación?*
 - *¿Cuáles serían las reacciones de las personas después de cumplir la orden de los militares?*
 - *¿Cómo se sentirían las personas de otras comunidades que no tuvieron la oportunidad de hablar con los que tuvieron que matar?*
4. Seguidamente, se reúne el plenario y se comentan estas preguntas:
 - *¿Qué hubieran podido hacer las personas de esa comunidad para cambiar su destino?*
 - *¿Verdaderamente era posible cambiar esa situación en ese tiempo?*
 - *¿Si se volviera a presentar esa situación ¿qué podríamos hacer para superarla?*
 - *¿Cómo podremos buscar la justicia para las víctimas?*
 - *¿Qué pensamientos les vienen a la mente con la lectura?*
 - *¿Qué sentimientos hay en su corazón con la lectura?*
 - *¿Qué les gustaría hacer en relación con sus sentimientos?*
 - *¿Qué les gustaría hacer en la comunidad con relación a esta lectura?*
5. Antes de cerrar la actividad, conviene insistir en que la estrategia militar buscaba romper la confianza entre nosotros para mantener control sobre la comunidad por medio del miedo. Muchos fueron obligados a hacer cosas contra su voluntad y con frecuencia no quedaban otras salidas. Esa situación ha cambiado algo ahora. Actualmente existen recursos y espacios para superar una situación como la que hemos escuchado. Y el recurso principal de todos, siempre será la unidad Comunitaria.

OCTAVA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD:

EVALUACION

OBJETIVOS:

1. Clausurar la III Experiencia
2. Evaluar lo que hemos aprendido
3. Cerrar el taller



MATERIALES:

- En el centro, nuestros símbolos: maíz, piedra de moler, masa y tortilla.
- La “cruz maya” con las mazorcas (candelas) y los símbolos de las cuatro esquinas del cielo y del mundo.
- Bola de lana de diferentes colores

OBSERVACIONES PARA LAS/LOS FACILITADORES:

- Es conveniente tener suficiente tiempo disponible para hacer esta actividad completa y tener tiempo para realizar una pequeña fiesta de despedida con el grupo.

Método:

1. Todos en rueda nos pasamos la bola de lana y cada uno/a va diciendo lo que aprendió en las experiencias... lo que más le gustó... cómo se siente...
2. Se invita a los /las participantes a hacer su pintura de cómo están ahora después de haber pasado por estas Experiencias.
3. En plenario platicamos sobre estos temas:
 - *¿Cómo nos sentimos en toda esta EXPERIENCIA?*
 - *¿Qué nos impresionó más?*
 - *¿Cuál fue el mejor momento vivido?*
 - *¿Hay algo importante que he alcanzado?*
4. Después se hace un comentario sobre la tortilla que se va a repartir. En ella se contiene y significa todo el camino recorrido por nuestro dolor
 - La terrible violencia nos hirió.
 - Convivimos largos años con ese dolor secreto sin poder vencerlo.
 - Por fin hemos empezado a ablandarlo.
 - Lo hemos molido
 - Hemos cambiado nuestros pensamientos y sentimientos y eso nos hará cambiar nuestras acciones y nuestras relaciones con otras personas.
 - Y ahora nos reunimos para celebrar esa vida nueva, que hunde sus raíces en los dolores viejos.
5. Se divide el grupo en sub-grupos para responder la guía de discusión:
 - ¿Cuáles son nuestros pensamientos ahora sobre nuestra salud mental (Utz K'asleinal)?
 - ¿Cómo nos sentimos ahora con relación a como empezamos las Experiencias?
 - ¿Qué nos gustaría hacer para mantenemos con Utz K'aslemal en el futuro?
 - ¿Qué nos gustaría hacer para y con nuestra comunidad para mantener nuestra Utz K'aslemal de ahora en adelante?
6. Plenaria: Compartir las respuestas.
7. Se reparten candelas pequeñas a todos/as y se enciende la candela Azul. Una persona designada por el grupo enciende su candela con la Azul y luego va dando fuego a todos/todas con la suya. Ya con todas las candelas encendidas se hace un momento de silencio y se hace una oración general (de acuerdo con todas las según la religión o creencias del grupo).
8. En este momento se reparte la tortilla. Se comparte la comida entre todos y se puede organizar una pequeña fiesta.

ANEXO

A. DEFINICIONES DEL TERMINO SALUD MENTAL

"La Salud Mental es la capacidad de mantener y/o recuperar el equilibrio entre las diferentes dimensiones del ser humano": Afectivo-emotiva (Emociones), Cognoscitiva o Intelectual (Pensamientos), Conductual (Acciones), Social (Relaciones) y que determina la forma en que una persona o colectividad enfrentará y/o resolverá sus problemas y conflictos y enriquecerá su calidad de vida.

El resultado de ese equilibrio determinará la riqueza de relaciones intra e inter personales y también las relaciones y calidad de vida colectivo y comunitario.

Las dos dimensiones "centrales" según el modelo de las Cuatro Esquinas del Mundo (Cruz Maya): Espiritual (Trascendente) y Física (Biológica-Material) serán el resultado del equilibrio entre las otras cuatro y a su vez determinan la calidad del equilibrio que se logre. Las seis dimensiones mantienen una relación de interdependencia. (Equipo de Salud Mental Comunitaria Utz K'aslemal, 1998)

"La Salud Mental se entiende como el mantenimiento de un equilibrio emocional que permite a los individuos y las colectividades estar y sentirse bien para poder ayudar a los demás o entre las mismas colectividades, para mejorar como seres humanos, estableciendo relaciones de mejor calidad y construir mejores expectativas de vida" (PRONICE, 1993)

"...La Salud Mental constituye una dimensión de las relaciones entre las personas y grupos, más que un estado individual..." (Martín Baró, 1990)

U. PRINCIPIOS BÁSICOS DE COMUNICACIÓN

1. Muchas veces empezamos a escuchar pero pronto opinamos, lo cual interrumpe el proceso y la persona que habla se expresa menos y deja de hablar. Cuando opinamos el enfoque de la conversación cambia para nosotros y por eso la persona que está hablando no se siente escuchada. Opinar no es necesariamente malo, pero muchas veces opinamos antes de escuchar bien, interrumpiendo al que habla.
2. El escuchar activamente y sin opinar le da la oportunidad a la otra persona de expresarse y abrirse. Es un proceso que poco a poco va incrementando la confianza entre los que hablan. El proceso para crear confianza tiene varios pasos. Cuando uno se siente escuchado, naturalmente empieza a arriesgarse más y acercarse más al otro. Cada vez que se expresa y se siente escuchado la confianza se incrementa.

1. El contenido entre paréntesis se refiere a la designación dada a cada una de las cinco dimensiones dentro del Modelo Utz K'aslemal.

LOS DIEZ MANDAMIENTOS PARA UNA BUENA COMUNICACION

1. **DEJAR DE HABLAR.** No podemos escuchar NI ENTENDER si estamos hablando al mismo tiempo que otra persona. O si estamos hablando con nosotros mismos dentro de nuestra cabeza.
2. **HACER SENTIR TRANQUILIDAD A LA PERSONA QUE HABLA.** Crear un ambiente de confianza y libertad ayuda a la persona a sentirse libre de hablar.
3. **DEMOSTRAR QUE QUIERES ESCUCHAR.** Actúa interesado, no leas libros o notas ni hagas otra cosa mientras otra persona te habla.
4. **EVITAR LAS DISTRACCIONES.** No hagas dibujos o muevas papeles, si hay distractores busca un lugar tranquilo.
5. **ENTENDER.** Trata de ponerte en los zapatos de la persona que te está hablando. Entender no siempre quiere decir que debes estar de acuerdo con quien te habla.
6. **SER PACIENTE.** No interrumpas, debes tener suficiente tiempo para escuchar.
7. **CONTROLARSE.** Una persona enojada no entiende lo que otra persona le quiere decir.
8. **NO ALEGAR NI CRITICAR.** Si haces esto, la persona no va a sentir confianza y en cambio va a defenderse.
9. **PREGUNTAR.** Eso anima a la otra persona y le demuestra que realmente estas escuchando.
10. **COMPARTIR TU PALABRA CON TODOS.** Cuando estés hablando es importante que mires a los ojos a todas las personas del grupo y no solamente a una, o al/a facilitador/a. Ver a todos hace que todo el grupo sienta que lo que dices es para todos.

Se recomienda realizar una de las dinámicas descritas a continuación. Tomadas del *Educación Transformadora, Una guía para Facilitadores de la Comunidad*. (Tomo 2, pp. 25-26)

Método:

1. Dividir a los participantes en grupos de 5 ó 6 personas.
2. Repartir una fotocopia de Los Once Mandamientos para Escuchar.
3. Pedir que se prepare un sociodrama en base a estos.
4. Realizar una plenaria y compartir en base a ellos.

DINAMICA 1: BARRERAS PARA LA ESCUCHA

Método:

1. Inicialmente el facilitador la reflexiona con el grupo que vamos a trabajar sobre las barreras que nos dificultan o nos hacen difícil escuchar al otro.
2. Establecer la diferencia entre diálogo y monólogo. (Tomado de UNA GUIA PARA FACILITADORES DE LA COMUNIDAD, Tomo II, e Educación Transformadora, pgs. 25 y 26). Procedimiento;

- Se invita a seis personas del grupo a preparar una dramatización corta de tres escenas.
- Se les invita a salir afuera del salón y se les dan las instrucciones siguientes:

Escena 1: La pareja selecciona un tema de antemano, dos personas se encuentran. Una comienza a hablar, se emociona y se deja llevar tanto por lo que está diciendo que no pone ninguna atención a la otra, quien en varias ocasiones

intenta hablar, hacer preguntas, responder o hacer una sugerencia. Pero la primera simplemente no le hace caso... La segunda persona entonces deja de intentar dialogar y se calla.

Escena 2: Dos personas se encuentran y comienzan a contarse sus preocupaciones. Cada una habla de un tema diferente. Ninguna de las dos escucha a la otra; las dos están hablando a la vez.

Escena 3: Dos personas se encuentran, se saludan y comienzan un verdadero diálogo. Cada una pregunta sobre los intereses de la otra, le escucha y responde a las preguntas de la otra; comparten cada uno sus noticias y opiniones. Deben acordar el tema del que hablaban al comenzar.

3. Una vez realizada la representación de las tres parejas, el facilitador/a da instrucciones sobre la reflexión en grupo de las siguientes interrogantes:

- *¿Qué sucedió en la escena 1?*
- *¿Qué sucedió en la escena 2?*
- *¿Qué sucedió en la escena 3?*
- *¿Suceden estas cosas en la vida real?*
- *¿Qué podemos hacer para evitar que estas cosas sucedan y para que la comunicación de nuestro grupo sea lo mejor posible?*

4. Otra vez el grupo general se reúne y comparte en una lluvia de ideas las respuestas a las primeras dos preguntas. Luego el facilitador/a escribe en un papelógrafo las respuestas a la pregunta 4.

5. El facilitador/a al final de la discusión resume los puntos relacionados con la pregunta 4. Se deja el papelógrafo en la pared como guía para la Buena Comunicación.

El ser humano es una condición de existencia íntimamente relacionada con otros seres humanos.

Esta no puede existir sin el intercambio constante y permanente de sus experiencias y conocimientos.

DINAMICA 2

ESCUCHA RESPONSABLE

(Dinámica de Choque)

OBJETIVOS:

1. Experimentar el cambio que ocurre cuando alguien escucha bien.
2. Distinguir entre escuchar falso y escuchar activo.
3. Practicar las técnicas del escuchar activo.

MATERIALES:

- Fotocopias de "Obstáculos que impiden al comunicación"
- Fotocopias de "Pasos para escuchar activo"
- Tiempo: 40 minutos

Método:

1. Dividir a los participantes en dos grupos de igual número de personas. Pida al primer grupo que piense en algo que no le gusta o le molesta en el trabajo. Luego tendrán que comunicárselo al otro grupo.

2. Aparte reparta al segundo grupo copias de "Obstáculos que impiden la Comunicación". Pídanles que cuando el primer grupo les hable simulen escuchar con mucha atención por 30 segundos. Luego uno a uno debe introducir o poner en práctica alguno de los obstáculos para la comunicación. Es importante que no demuestren que intencionalmente están tratando de no escuchar bien.
3. Se presenta la actividad por dos minutos.
4. Pregunte luego a los del grupo uno ¿Cómo se sintieron? Repartir luego las copias de "Obstáculos..." al grupo uno y discutan el efecto de los diferentes obstáculos.
5. Repartir a todos copia de "Pasos del Escucha Activo" y resuma el proceso. Se recomienda dar o hacer ejemplos del "Escucha Activo" frente al grupo.
6. Dividir a los participantes en parejas (uno del grupo uno y otra persona del grupo 2) Pida al del primer grupo que empiece con su tema, solo que esta vez la persona del grupo dos practicará los pasos para ser "Escucha Activo".
7. Motive a la reflexión en plenaria sobre el cambio, la diferencia entre el escucha falso y el "Escucha Activo". Puede terminar la actividad resumiendo los Principios Básicos de la Comunicación.

DINAMICA 3

LOS CIRCULOS CONCENTRICOS

(Comunicación y Confianza en el Grupo)

OBJETIVOS:

1. Participar en una experiencia positiva donde todos se sientan escuchados y aceptados.
2. Experimentar el efecto de la Técnica de Escuchar Sin Opinar.
3. Reflexionar sobre la relación entre comunicación y confianza en el grupo.

MATERIALES:

- Lista de preguntas
- Sillas acomodadas en círculos concéntricos
- Tiempo: 3545 minutos.

Método:

1. Divida el grupo en dos, lleve las sillas del grupo uno al centro, formando un círculo, hacia afuera.
2. Luego las personas del grupo dos deben colocar sus sillas al rededor del círculo del grupo uno, dejando una silla frente a cada miembro del grupo uno. Es importante que cada grupo tenga el mismo número de participantes.
3. Entregarles las preguntas, que contestarán las personas del círculo interior (grupo uno). Tienen un minuto para responderlas. Mientras tanto el miembro del grupo dos escucha activamente, sin opinar, puede preguntar o resumir. Luego de cada uno del círculo exterior (grupo dos) responderá la pregunta. Al terminar una pregunta el del grupo dos cambiará de silla a una a la derecha. El tiempo de respuesta es de un minuto por participante.
4. Asegúrese que entiendan las instrucciones. Inicie con la primera pregunta, mida el tiempo. También se podría escuchar al del grupo uno y luego correrse una silla y entonces responder el del grupo dos.

5. Las preguntas deben ser sencillas al inicio e ir profundizándolas. El tiempo de respuesta también podría variar.
6. Las preguntas pueden ser de Autoestima, Reconciliación, etc. **Así:**
 - *Algo que he aprendido en esta reunión/sesión es...*
 - *Algo que me gusta de este grupo es ...*
 - *Hay una persona a quien admiro y respeto por que ...*
 - *Hay algo que he aprendido en mi vida que es importante...*
 - *Algunas formas en que demuestro que me respeto son...*
 - *En una ocasión hice lo correcto, aunque sentí algo de miedo por **que...***
 - *Algo que quisiera lograr este año es...*
 - *En una ocasión cuando alguien me perdonó por...*
 - *Una situación en la cual me sentí incapaz o *inseguro* fue...*
 - *Una pérdida que he experimentado en mi vida es...*
 - *En una ocasión cuando alguien me cuidó...*
 - *En una ocasión cuando *tuve* la oportunidad de cuidar a *alguien*...*
7. Seguir haciendo preguntas hasta que el grupo dos haya participado con todos los del grupo uno, o sea estén nuevamente donde empezaron. Con veinte personas (10 en cada círculo) se necesitan 5 preguntas para completar una ronda, si se pasan a otra silla después de que cada persona hable.
8. Vuelva a la plenaria para reflexionar sobre su actitud. Generalmente el grupo ha experimentado un cambio sustancial en el ambiente y sería bueno preguntarles ¿Cómo se sienten? Y ¿Qué causó el cambio?

C. MODELO DE ACTIVIDAD INTRODUCTORIA

ACTIVIDAD MODELO PARA INTRODUCCIÓN DEL CONCEPTO SALUD MENTAL (Desarrollo del Potencial Humano)

Las dinámicas que se realizan son las siguientes: ARMANDO TEJIDOS (telaraña) y CUATRO PUNTOS CARDINALES (Cuatro Esquinas del Cielo y del Mundo).

- Para la dinámica ARMANDO TEJIDOS, la método es el mismo que se plantea en la PRIMERA EXPERIENCIA. Al realizar esta dinámica, las ideas que podrían ser mencionadas o enfatizadas serían las siguientes:
 - La formación de una red de comunicación dentro de la comunidad
 - La importancia de la persona como un agente de cambio
 - La unidad familiar y comunitaria
 - Los diferentes valores y talentos que cada líder tiene.
- Antes de la realización de la actividad Los Cuatro Puntos Cardinales se hacen las siguientes preguntas:
 - ¿Han escuchado ustedes alguna vez el término SALUD MENTAL?
 - ¿Qué idea tenemos al respecto?
 - ¿Será que todos necesitamos Salud Mental?
 - ¿Cómo podemos tener Salud mental?

- Para poder entender el proceso de Salud Mental, necesitamos pensar y reflexionar y para eso vamos a trabajar en esta actividad: LAS CUATRO ESQUINAS DEL CIELO Y DEL MUNDO.

- El método utilizado en la dinámica de LOS 4 PUNTOS CARDINALES es parecida a la que aparece en la Primera Experiencia. La diferencia está en que no se realizan trabajos por grupos. A continuación se dará una pequeña descripción sobre el desarrollo de la misma.

- En el centro se colocan los círculos que identifican LAS DIMENSIONES DE LA PERSONA, cada círculo con un dibujo que representa lo que son las Dimensiones de la Persona.
- Además, se coloca la estrella que significa: Guía, luz, fuerza, líder de la comunidad, etc. En cada punta de la estrella se coloca un círculo para los 4 puntos cardinales, candela o mazorca de colores.
- Las preguntas a formular son las siguientes: ¿Qué vemos en el centro?, ¿Qué vemos en los dibujos? ¿Los dibujos son bien parecidos o diferentes? ¿Qué SENTIMOS al ver este dibujo? ¿Qué PENSAMOS o qué nos recuerda este otro dibujo? ¿En este dibujo que están HACIENDO? ¿Qué hacemos nosotros cada día? ¿Cómo nos sentimos ahora? ¿Alegres, tristes, preocupados?

CONCLUSIÓN:

Una persona no es sólo ACCION, SENTIMIENTO, PENSAMIENTO, RELACION, ESPIRITUALIDAD o CUERPO. Cada uno necesita un equilibrio personal; no podemos tener buena Salud Mental si nuestros pensamientos o sentimientos son negativos. Nuestra comunidad entera también necesita de un equilibrio que hace que sus miembros tengan una buena relación, comunicación, organización y desarrollo.

PRESENTACIÓN DEL MODELO DE SALUD MENTAL COMUNITARIA UTZ K'ASLEMAL

Luego de trabajar sobre el modelo de los Cuatro Puntos Cardinales se presenta la propuesta del Equipo de Salud Mental Comunitaria Utz K'aslemal, enfatizando:

1. Nuestro modelo de trabajo es integrador: Queremos que todos se integren al trabajo. No es solamente escuchar sino también hablar.
2. Recuperar el equilibrio o encontrar el Ukux en nosotros empieza cuando podemos hablar y compartir nuestros pensamientos y sentimientos.
3. Para trabajar en una Experiencia de Salud Mental o Chomab'al Chirij K'aslemal es necesario comprometerse a asistir a todas las reuniones y mantener el respeto hacia todos nuestros compañeros de grupo.
4. El objetivo, lo que queremos lograr al final; aliviar y sanar nuestro dolor. Aliviar y desaparecer el sufrimiento en nuestra vida. Aprender unos de otros y compartir nuestros conocimientos y experiencias.

Al final se explica la duración de las actividades y se acuerda con el grupo horarios, calendarios, lugar de reunión, alimentación y otros aspectos prácticos del trabajo que vamos a hacer.

D. GUIA PARA MANEJO DE ENERGIA EN ACTIVIDADES COMUNITARIAS

Toda actividad que involucra una relación con personas o grupos afectados por traumas requiere un manejo apropiado de las emociones tanto de los participantes de la comunidad como de los profesionales involucrados en el trabajo de campo.

Esta energía presenta algunas estrategias básicas de manejo de energía que pueden ser aplicadas tanto individual como colectivamente a criterio de los Educadores de Salud Mental.

1. Preparación

Antes de iniciar una actividad comunitaria apartar unos minutos de relajación. Busque un lugar tranquilo y siéntese con la espalda recta, los pies paralelos y colocados firmemente en el piso separados aproximadamente a la distancia de sus hombros. Cierre los ojos y haga tres respiraciones profundas inhalando por la nariz y contando mentalmente de 1 a 4, hasta llenar los pulmones... retenga la respiración un segundo y luego expire por la boca, contando mentalmente de 1 a 6 (mientras más larga sea la expiración, más relajación se consigue). Repita el procedimiento tres veces. Luego mantenga silencio por un minuto concentrándose en un conteo de 1 a 10. Luego el guía (o uno mismo) recuerde el objetivo de la actividad: p.e. "Estamos aquí para aprender y compartir con todas las personas del grupo. Que todo lo que hagamos aquí sea en beneficio mío y de todos los seres que me rodean". Hacer una respiración profunda (como la señalada anteriormente) y luego abrir los ojos. Después de este ejercicio pueden iniciarse las actividades.

2. Protección Energética

En actividades que involucran enfrentamiento con situaciones traumáticas (Experiencias de Salud Mental, exhumaciones, primeros auxilios emocionales) es conveniente que los técnicos realicen este ejercicio adicional.

Una vez completado el ejercicio de preparación y siempre en la postura indicada, cerrar los ojos y visualizar nuestro cuerpo (y luego el de las otras personas) rodeadas de una luz azul. Una vez lograda la visualización repetir mentalmente estas palabras. **"Todo mi cuerpo está rodeado de una luz azul que protege mi energía y la de mis compañeros. Que todo lo que salga de mi cuerpo y mi mente sea compasión y amor y que no pueda penetrar en mí nada negativo"**. Todo el ejercicio puede tener una duración mínima de 2 ó 3 minutos.

3. Consuelo (Kub'asb'al K'ux) y "Tappings"

Una técnica sencilla y efectiva para apoyar y acompañar a una persona que está muy afectada por emociones descontroladas (abreacción) es utilizar el **Abrazo de la Mariposa** que consiste en:

- La persona cruza los brazos sobre el pecho apoyando las manos en los hombros.
- Golpear rítmicamente los hombros alternadamente.

Mantenerse en el ejercicio hasta que el acceso de llanto se calme. El ejercicio puede ser aplicado por otra persona de la siguiente manera.

- Pidiendo permiso previamente, se colocan las manos en los hombros de la persona afectada, colocándose a sus espaldas.
- Se golpea rítmicamente en los hombros hasta que la persona se vaya calmando.
- Puede hacerse el ejercicio también en las manos o las rodillas de la persona.

"LA COMPASION QUE NO TE INCLUYE, ES INCOMPLETA"

Tomado de **Energy** Therapy, de Fred Gallo y Manos que Curan, de Ann Breman.

E. LA MUSICA Y LAS EMOCIONES

La utilización de la música en las Experiencias de Salud mental es un elemento "terapéutico" o sanador y no simplemente un medio de ambientación.

Desde tiempos antiguos la música se ha utilizado como un medio para influir los estados de ánimo y las emociones de las personas.

La musicoterapia como una especialidad de trabajo Psicológico-terapéutico es relativamente nueva y hasta hace pocos años se ha desarrollado de manera sistemática y organizada

La utilización de la música en las actividades del Modelo Utz K'aslema tiene como objetivo promover estados emocionales que faciliten el procesamiento de los traumas y el establecimiento de estados emocionales positivos que contribuyan a la recuperación y mantenimiento del equilibrio de las personas. Para que la música realmente produzca los resultados deseados y esperados deben tomarse en cuenta algunos elementos teóricos y consideraciones planteados por los musicoterapeutas.

- Ritmo
- Melodía
- Armonía
- Instrumento
- Volumen

No es nuestra intención desarrollar el tema profundamente pero **sí** indicar algunas cosas importantes a tomarse en cuenta al momento de escoger la música apropiada para cada momento y cada objetivo del proceso de sanación.

La musicoterapia puede utilizarse de manera

- Activa: Cuando las personas utilizan directamente un instrumento musical para producir música
- Receptiva: cuando las personas escuchan música como parte de un proceso terapéutico o de sanación.

A modo de guía reproducimos aquí las propiedades y efectos de algunos de los instrumentos musicales más comunes a fin de que el/la Educador de Salud Mental pueda escoger la música apropiada para cada momento.

- Tambor: Versatilidad de curación por medio de sus ritmos. Energiza
- Maracas: Vincular el despertar de la conciencia y los niveles de conciencia internos profundos de energía y potencia para ayudar en el proceso de purificación y curación.
- Flauta: fomenta la autoorganización, la individualidad y la independencia.
- Los instrumentos de cuerda fomentan la armonía interior y exterior.
- Tambores, maracas, campanillas y gongs: Estimular las energías básicas.
- Piano: Igual que los instrumentos de percusión y cuerda (en ese instrumento se combinan los dos). Eleva la conciencia a otros niveles más superiores.
- Organo: Impregna el cuerpo de energía y lo motiva a dar respuestas.
- Sintetizadores: Puede reproducir los sonidos de muchos instrumentos y depende del tipo de música que se interprete.
- Instrumentos tibetanos (dorje, cuenco, campanillas y gongs): Ayudan a equilibrar los hemisferios cerebrales. El cuenco es uno de los instrumentos musicales más eficaces para la revitalización.
- Lira: Calma las emociones y eleva las energías de la persona.
- Arpa: Estimula la alegría.
- Guitarra: Revitalizadora.

"El mejor instrumento y el que refleja mejor nuestro estado emocional es nuestra propia voz. Una voz sana debe ser versátil, sensitiva, con color y pureza de timbre: clara luminosa y abierta, sin muestras de estar forzada o violentada. Sobre todo una voz sana tiene vitalidad: la abundancia de energía vital que puede triunfar sobre las penalidades, los desengaños y el dolor".

El ambiente que se logre crear durante las visualizaciones y otras actividades depende en alto grado de la música que escojamos. Con ayuda de la música podremos generar un ambiente apropiado para la meditación, interiorización. La música permite recordar imágenes, colores, sonidos, emociones. Puede hacer vivir una situación, calmar una emoción, exaltar, motivar un sentimiento, etc. Puede recordarnos experiencias de éxito o de dolor. Puede facilitar la expresión de sentimientos y emociones, puede provocar sensaciones físicas y también influir en nuestro estado de ánimo y sobre nuestros pensamientos y fantasías.

(Adaptado de LA MUSICOTERAPIA Y SU EFECTIVIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES CON TRASTORNOS DE CONDUCTA. Tesis de graduación Berdúo Campos, María **Jerónima**. Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas, pp. 43 a 47)

F. ACOMPAÑAMIENTO EN EXHUMACIONES:

Dentro del modelo Utz K'aslemal de atención en Salud Mental Comunitaria existe un componente específico para el acompañamiento de los procesos de investigación antropológico-forenses (exhumaciones) En esta área se plantea un esquema similar al planteado para las Experiencias de Salud Mental.

El acompañamiento en exhumaciones en nuestro modelo de "intervención psicosocial" es un sub-componente de Atención Directa y tiene como objetivo general. Apoyar, acompañar y facilitar el proceso de duelo de los miembros de la comunidad. Entendemos el concepto "exhumaciones" como un proceso psicológico-antropológico-forense encaminado a resarcir a los familiares y comunidades de las víctimas, contribuir a restaurar el tejido social y las redes sociales de apoyo y los elementos resilientes de las personas y comunidades, además de ser un acto de justicia.

Tomando en cuenta que el proceso de duelo es en la cultura maya, un proceso comunitario, la atención y acompañamiento en todo el proceso de exhumación se realiza con toda la comunidad ya sea directa o indirectamente. Otro elemento importante a considerar es que las acciones de "Salud Mental" no están solamente orientadas a los deudos y a la comunidad sino también al propio equipo interdisciplinario; psicológico-socio/antropológico-forense, responsable del "proceso de exhumación".

Los miembros del equipo responsables del área "psicológica" o de Apoyo Psicosocial (Salud Mental) realizan actividades de acompañamiento antes, durante y después de la exhumación. Aunque los momentos de más contacto de todo el proceso son; La Preparación antes de realizarse la fase II del proceso (exhumación propiamente dicha) y El Cierre después de la excavación y después del velorio y entierro, la Fase II (exhumación) reviste una significativa importancia tanto para la comunidad y los familiares como para los peritos forenses que realizan el trabajo técnico por lo que la presencia del equipo de acompañamiento es importante y debe ser planificado y realizado con la mayor sensibilidad y dedicación posible.

La metodología básica utilizada por el equipo Utz K'aslemaal son las Experiencias de Salud Mental. Idealmente se espera que pueda realizarse al menos una Experiencia de Salud Mental durante la Fase I o Preparación del proceso de exhumación y tal vez sean necesarias algunas modificaciones al orden de las actividades de la Guía. di

Fase I: Se inicia con los primeros contactos con la comunidad a través de los vecinos y/o la organización popular o comunitaria responsable de la gestión legal de la exhumación. Se realizan una serie de actividades y reuniones cortas con la comunidad a fin de ir generando un clima de confianza entre los miembros del Equipo de Acompañamiento y la comunidad.

Fase II (Excavación y rescate de restos). Durante la Fase II el Equipo de Salud Mental acompañará a la comunidad y a los antropólogos forenses dando apoyo individual y grupal cuando sea necesario y posible de acuerdo a la dinámica de cada proceso de exhumación. Durante esta fase estará presente por lo menos un miembro del Equipo. Es imprescindible que los miembros del Equipo conozcan el marco cultural y la cosmovisión de la comunidad y sus miembros para que sus acciones sean apropiadas al marco de referencia. Durante la exhumación se realizan ceremonias religiosas de acuerdo a las creencias de la comunidad. En general se espera que los miembros del equipo en esta fase hagan un acompañamiento presencial aunque podrían organizarse pequeñas reuniones o atender individualmente a algunas personas que lo requieran, si las condiciones lo favorecen.

Al terminar la exhumación, (Fase III) los restos hallados serán llevados al laboratorio para ser examinados, durante este período puede realizarse la Segunda o Tercera experiencia, según corresponda. Al regresar los restos y antes del velorio y el entierro, hay una ceremonia para colocar los restos en la cajas pequeñas. Al mismo tiempo, los miembros de la familia colocan la ropa de la persona y otros objetos simbólicos de las costumbres de la gente. Un momento muy especial y profundo es cuando cierran la caja con clavos, y preparan para la procesión y el velorio. El equipo de Salud Mental y de aritropología acompaña a las personas durante el velorio. El día siguiente hay ceremonias (Misa y/o ceremonia maya) previas al entierro. Es conveniente evaluar si la comunidad o familia necesita más acompañamiento de parte del equipo de Salud Mental.