

# SALUD Mental

una guía práctica para promotor@s



Elaborada por los equipos profesionales de **Salud Mental** de:

- Diócesis de la Verapaz
- Pastoral Social del Ixcán
- Diócesis de Zacapa
- Arquidiócesis de Los Altos
- Diócesis de San Marcos
- Arquidiócesis de Guatemala
- Vicariato apostólico de El Petén
- Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala





# SALUD *Mental*

**una guía práctica para promotor@s**

Elaborada por los equipos profesionales de Salud Mental de:

- Diócesis de la Verapaz
- Pastoral Social del Ixcán
- Diócesis de Zacapa
- Arquidiócesis de Los Altos
- Diócesis de San Marcos
- Arquidiócesis de Guatemala
- Vicariato apostólico de El Petén
- Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala

Guatemala, 2008

**Ciudad de Derechos Humanos del  
Arzobispado de Guatemala  
-ODHAG-**

6ª. Calle 7-70 Zona 1, Guatemala  
PBX 2285-0456  
Fax (502) 2232-8384  
Internet: www.odhag.org.gt  
Correo Electrónico:  
ddhh@odhag.org.gt

2da. reimpresión, 2008

† **Monseñor Rodolfo Cardenal Quezada Toruño**  
Coordinador General • ODHAG

**Lic. Nery Rodenas Paredes**  
Director Ejecutivo • ODHAG

**Ronald Solís**  
Coordinador Área de Reconciliación • ODHAG

**Lic. Miguel Ángel Estrada**  
Responsable Equipo de Salud Mental • ODHAG

**Lic. Hugo Adalberto Alvarado Rojas**  
Responsable del Componente de Capacitación EPC -ODHAG-

**Técnico Psicosocial José Beltetón**  
Representante del Equipo de Salud Mental  
en la Comisión de Guía por la Diócesis de La Verapaz.

**Técnico Psicosocial José Sontay**  
Representante del Equipo de Salud Mental  
en la Comisión de Guía por la Diócesis de El Quiché  
(Pastoral Social Ixcán)

**Licda. Kely Flores**  
Representante del Equipo de Salud Mental  
en la Comisión de Guía por la Diócesis Zacapa.

**Lic. Raúl Reyes**  
Representante del Equipo de Salud Mental  
en la Comisión de Guía por la Arquidiócesis de Los Altos

**Técnico Psicosocial Darwin Miranda**  
Representante del Equipo de Salud Mental  
en la Comisión de Guía por la Diócesis de San Marcos.

**Licda. Luddys Tercero Morales**  
Representante del Equipo de Salud Mental  
en la Comisión de Guía por la Arquidiócesis de Guatemala.

**Técnico Psicosocial José Xoj**  
Representante del Equipo de Salud Mental  
en la Comisión de Guía por el Vicariato Apostólico de El Petén.

**Mediación pedagógica e ilustraciones**  
Lic. Eduardo Gularte Cosenza

**Diagramación**  
Licda. Leslie Rodas Quiñónez

## **P**resentación

Esta guía es un esfuerzo conjunto de los Equipos profesionales locales de Salud Mental de 7 diócesis de Guatemala y del Equipo Central de Salud Mental de la Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala (ODHAG). Luego de 3 años de facilitar procesos de atención comunitaria en Salud Mental, tenemos el compromiso de compartir elementos básicos e innovadores para apoyar el desarrollo de actividades en la promoción de la salud mental. Este material está basado en la experiencia práctica con Promotores Voluntarios de las Comunidades (PVC), en grupos de reflexión, grupos de autoayuda y atención individual.

Esta Guía Práctica de Salud Mental para Promotor@s, que usted tiene en sus manos, ha sido diseñada para servir como una herramienta práctica de trabajo a todas aquellas personas, instituciones y organizaciones que están interesadas en la promoción de la salud mental con grupos de adultos y jóvenes de comunidades que fueron afectadas directa o indirectamente por el conflicto armado interno.

La metodología en sí, consiste en una serie de técnicas, dinámicas y ejercicios para la reflexión, análisis y promoción de la Salud Mental, auxiliándose de la metodología participativa, reflexiva y liberadora. Para ello, incorporamos técnicas participativas de comunicación y educación bajo el enfoque de género.

Se trata de una propuesta para tratar aspectos de la vida diaria y de la realidad que afecta la salud mental individual y colectiva de nuestra sociedad Guatemalteca.





## Introducción

Partimos del escenario representado por el Conflicto Armado Interno que por más de 36 años, afectó a la sociedad guatemalteca. Esta situación vivida se tradujo en violencia indiscriminada, genocidios, etnocidios, constantes violaciones a los derechos humanos que afectaron y generaron altos índices de secuelas que perjudicaron en especial, a mujeres y niños, quienes constituyen los sectores más vulnerables.

Este fenómeno ha provocando entre otros efectos, la desintegración comunitaria, familiar y graves problemas biopsicosociales y espirituales en aquellas personas que vivieron y sobrevivieron directamente el conflicto armado; sin embargo, a la fecha se registran casos de personas que sin haber experimentado directamente el conflicto armado, presentan efectos transgeneracionales derivados de la guerra.

Estos problemas en Salud Mental que aún prevalecen como efectos post traumáticos entre otros, afectan el normal desarrollo y funcionamiento de algunas personas y por ende afectan también a sus grupos comunitarios. Estos problemas son el factor motivador para encaminar acciones que contribuyan como una alternativa de crecimiento y desarrollo humano.

La presente publicación busca compartir la socialización con otras organizaciones y personas que en forma directa facilitan acciones y procesos comunitarios en el área de Salud Mental. Esperamos que la misma se constituya en una herramienta que les auxilie y apoye en el desarrollo de sus actividades. Todo ello, con la finalidad de apoyar y promover los procesos de paz y reconciliación en tiempos de posguerra y de facilitar atención a las secuelas y efectos psicosociales que a la fecha aún afectan a amplios sectores de nuestra sociedad, así como de coadyuvar a la recuperación y reconstrucción de una Salud Mental sana y adecuada.



Esta guía de Salud Mental está conformada por seis temas y cada tema se compone de varios subtemas que en conjunto promoverán cambios en el ámbito individual, familiar y comunitario.

### **TEMA: SALUD MENTAL**

- Subtemas
- Efectos del Conflicto Armado en la Salud Mental
  - El duelo

### **TEMA: GÉNERO Y SALUD MENTAL**

- Subtema
- Los roles masculino y femenino en una adecuada Salud Mental

### **TEMA: RESILIENCIA Y SALUD MENTAL**

- Subtema
- Desarrollo del potencial humano y la Salud Mental

### **TEMA: COMUNICACIÓN Y SALUD MENTAL**

- Subtemas
- La importancia de la comunicación en el fortalecimiento de la Salud Mental
  - La escucha responsable
  - Las relaciones interpersonales y la Salud Mental

### **TEMA: AUTOESTIMA**

- Subtema
- La autoestima
  - Factores que fortalecen la autoestima

### **TEMA: MEMORIA HISTÓRICA**

- Subtemas
- La memoria histórica y nuestra Salud Mental
  - Efectos del Conflicto Armado Interno sobre nuestra Salud Mental



## ¿Qué queremos con el uso de esta guía?

Compartir una herramienta práctica que facilite y promueva procesos de Salud Mental en función de:

- Facilitar atención a los efectos Psicosociales y transgeneracionales provocados por el Conflicto Armado Interno.
- Prevenir y mediar conflictos a nivel interpersonal, intrafamiliar, comunitario y social.
- Promover y fortalecer la integración y organización comunitaria.
- Facilitar y promover espacios y procesos de reflexión y análisis que generen acciones concretas de desarrollo individual y/o comunitario.



## ¿Cómo podemos usar esta guía?

Esta guía nos sugiere algunas acciones concretas que podemos desarrollar con grupos de personas con los cuales trabajamos.

Para ello, en cada uno de los subtemas proponemos desarrollar un taller, a través de facilitar algunas sugerencias de actividades. Cada uno de los talleres, sigue el mismo esquema de desarrollo:

**Objetivo** Primero, explicamos el propósito de trabajar el subtema, es decir, lo que queremos lograr.

**Materiales** Luego, le sugerimos un listado de materiales que le servirán para el desarrollo del subtema.

**Tiempo** Indicamos cuánto tiempo tardará aproximadamente el taller.

**Pasos** Explicamos cada paso que hay que seguir para que la actividad o el taller tenga el éxito esperado.

Estos pasos son:

- 1 Introducción a la actividad.
  - Bienvenida por parte del facilitador o la facilitadora
  - Enlace con el taller anterior
  - Una dinámica rompehielo
- 2 Desarrollo del tema
  - Usamos una técnica específica
  - Analizamos y reflexionamos en grupos para luego compartir en plenaria con el resto de participantes.
  - El facilitador o la facilitadora hace algunos aportes para enriquecer el tema.
  - Llegamos a establecer compromisos y acuerdos.
- 3 Evaluación a través de diversas técnicas que le sugerimos.
- 4 Cierre y despedida del taller por medio de alguna técnica sugerida.

# Tema: Salud Mental

## Subtemas:

1. Efectos del conflicto en la Salud Mental
2. El duelo

## ¿Qué es Salud Mental ?

El término de Salud Mental puede definirse como el conjunto de relaciones y recursos que deben estar disponibles a una persona y que le permitan contar con las alternativas necesarias para enfrentarse a los múltiples problemas de la vida cotidiana y con los otros seres humanos.

Su principal enfoque es la prevención, como un proceso de intervención antes que se desarrollen y presenten personas con problemas emocionales desarrollando acciones que contribuyan a promover la salud mental.

Esta visión es compartida por los Equipos Diocesanos de Salud Mental que posterior a la práctica reflexionada del trabajo que se ha realizado en sus comunidades, concluye que a la fecha aún existe un rompimiento del tejido social como producto de las vivencias de violencia y la victimización de los indi-

viduos, lo cual altera los factores emocionales de identidad individual y social, la conciencia colectiva, la autoestima, la integridad y las iniciativas de desarrollo personal, familiar y la confianza y solidaridad en la comunidad.

Entendemos entonces, que la salud mental constituye una dimensión de las relaciones entre las personas y grupos más que un estado individual, aunque los problemas se manifiesten de manera diferente en cada persona.

Por lo tanto y para los efectos de esta guía partiremos de la idea que la Salud Mental es:

“Un proceso individual, grupal, comunitario que propicie buenos pensamientos, sentimientos y buenas relaciones con los demás para afrontar y solucionar sus problemas.”

## Tema: Salud Mental

### Sub-tema: Efectos del Conflicto Armado en la Salud Mental

**Objetivo** Identificar y apoyar a personas afectadas emocionalmente por el conflicto armado, promoviendo alternativas de solución.

**Materiales** Papelógrafos, marcadores, masking tape, hojas de papel, lápices, videos, videograbadora, radiograbadora, audiocasetes con música ambiental, plasticina, hojas de periódicos, goma blanca, dulces o paletas, etc.

**Tiempo** 2 a 3 horas.



## 1 Introducción a la actividad

### a. Enlace con el taller anterior

**Nota a la persona facilitadora:** Dará la bienvenida a los y las participantes del grupo y recordará y hará énfasis en los acuerdos del taller anterior.

### b. Dinámica rompehielo “En lenguaje animal”

*Instrucciones:*

La persona facilitadora pedirá a los y las asistentes que formen un círculo, luego dirá al oído de cada participante el nombre de un animal (Ej: perro, gallo, pato, pollo, etc.).

El nombre de cada animal será repetido a varios de los participantes de tal manera que puedan formar un grupo de animales.

Cuando la persona facilitadora dé la señal, todos los y las participantes tendrán que hacer el sonido que hace el animal e identificar quién representa al mismo animal que le tocó, para conformar grupos.

Una vez conformados los grupos la persona facilitadora pedirá que se presenten y conversen brevemente acerca de las expectativas para este taller, finalizando con un abrazo grupal.

La persona facilitadora reflexionará con el grupo sobre ¿cómo se sintieron durante la dinámica?, ¿qué tan cómodos se sintieron?, etc.



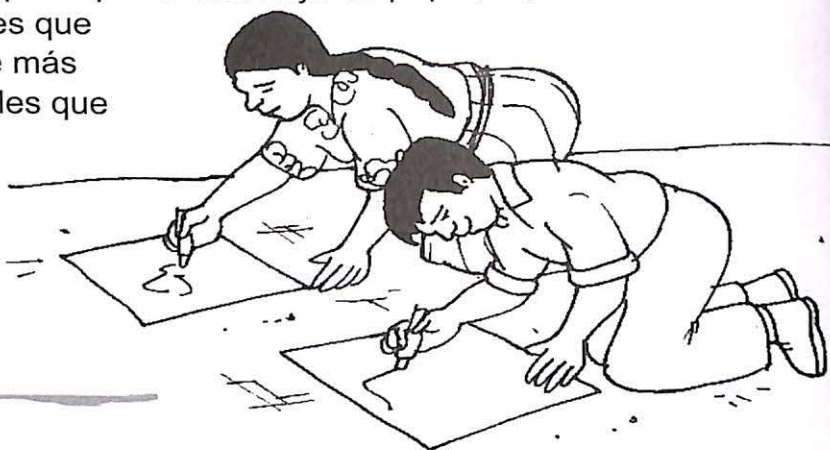
## Desarrollo del tema

### a. Técnica "El dibujo"

#### Instrucciones:

La persona facilitadora entregará a cada participante una hoja de papel, lápiz y crayones; pedirá a los y las participantes que realicen un dibujo que represente "lo que más les provoca miedo". Es necesario indicarles que tendrán 15 minutos para hacerlo.

Los dibujos serán pegados uno por uno en una pared a manera de galería y cada participante compartirá con el grupo el significado de su dibujo.



#### **Nota a la persona facilitadora:**

En esta dinámica deberá relacionar "los miedos" sentidos por los y las participantes con los miedos sufridos durante el conflicto armado y con los miedos producidos por la violencia que estamos viviendo en nuestro país.

### b. Análisis y reflexión grupal

La persona facilitadora pedirá a los y las participantes que conformen grupos de aproximadamente 5 personas. Cada grupo deberá elegir uno de los dibujos realizados (un miedo) el cual analizarán auxiliándose con las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Cuáles son las causas?
- ¿Qué sentimientos nos provoca?
- ¿Qué efecto nos produce?
- ¿Qué podemos hacer para superar ese miedo?

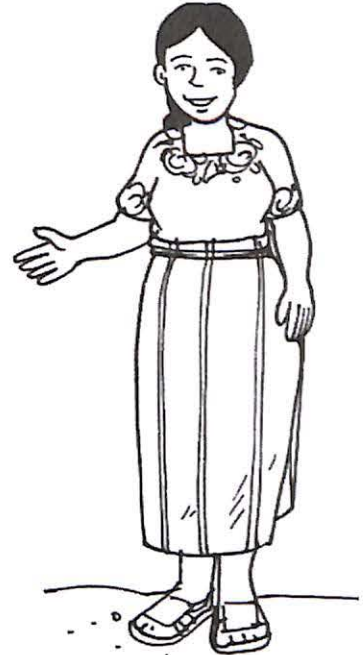


**c. Plenaria**

Cada grupo elegirá a una persona quien les representará a manera de relator o relatora, para compartir en plenaria a todos los y las participantes las respuestas a las preguntas, la reflexión y conclusiones de su grupo.

**d. Aportes de la persona facilitadora**

La persona facilitadora complementará y enriquecerá los aportes del grupo, aclarará las dudas y elaborará una conclusión final basándose en el resultado de las reflexiones y conclusiones de los grupos.

**e. Compromisos y acuerdos**

La persona facilitadora motivará a los y las participantes para que con sus respectivos familiares, compartan y reflexionen en casa los puntos esenciales de esta reunión.

**3 Evaluación**

*La persona facilitadora con anterioridad, colocará dentro del envoltorio de algunos dulces un papelito con una pregunta escrita la cual deberá ser respondida por la persona a quien le toque a manera de sorpresa.*

*Se sugiere hacer tres papelitos por cada una de las siguientes preguntas:*

- *¿Qué les gustó más del taller?*
- *¿Qué no le gustó del taller?*
- *¿Qué aprendió hoy?*
- *¿Cómo piensa que se puede mejorar del taller?*

La persona facilitadora dará al grupo las siguientes instrucciones: Entregaré a cada participante un dulce (o paleta). Algunos de estos dulces tendrán adentro del envoltorio una pregunta, a quien le toque un dulce con un papelito adentro debe responder en voz alta la pregunta que le tocó.



**Nota para la persona facilitadora:**  
Sí entre las personas que participan en el taller hay personas que no saben leer ni escribir, la persona facilitadora pedirá que otro participante ayude a leer la pregunta.

## 4 Cierre y despedida

### Técnica: relajación

- \* Se pedirá a los y las participantes que se pongan de pie. (Con música suave de fondo).
- \* Se les pide que realicen los siguientes ejercicios de relajación:
  - Flexionar la cabeza hacia la derecha e izquierda 5 veces.
  - Subir y bajar rítmicamente los hombros 5 veces.
  - Subir y bajar rítmicamente los brazos 5 veces.
  - Girar rítmicamente el tronco de derecha a izquierda 10 veces.
  - Mover la cadera hacia delante y hacia atrás 10 veces.
  - Flexionar rodillas rítmicamente 6 veces.
  - Mover tobillos y pies 10 veces de derecha a izquierda.





## Tema: Salud Mental

Sub-tema: El duelo

**Objetivo** Promover un espacio de reflexión en torno a los procesos de duelo y las posibles alternativas de solución.

**Materiales** Dibujos de dos árboles (uno seco y otro verde), papelógrafos, tijeras cinta adhesiva, marcadores, cartulinas, etc.

**Tiempo** 2 a 3 horas.



### 1 Introducción a la actividad

#### a. Bienvenida y enlace con el taller anterior

Para iniciar la actividad, la persona facilitadora dará la bienvenida a los y las participantes, posteriormente hará un resumen del desarrollo del taller anterior de la manera que considere apropiada; relacionando el tema trabajado en la reunión anterior con la temática a desarrollar en este taller.

#### b. Dinámica rompehielo “La Naturaleza”

*Instrucciones:*

1. La persona facilitadora solicitará a los y las participantes que se enumeren de uno a dos y luego, que conformen un grupo las personas que les tocó el número uno y otro grupo las que les tocó el número dos.
2. Un grupo representará un bosque de árboles y el otro, la lluvia.



3. El grupo de los árboles deberá hacer el sonido (zzzzzzzzzz), simulando el sonido de ramas moviéndose por el viento, cada vez que la persona facilitadora mencione la palabra árboles.
4. El grupo que representa la lluvia deberá aplaudir con un dedo, con dos, con tres dedos rítmicamente simulando el sonido de la llovizna, cuando la persona facilitadora mencione la palabra lluvia.
5. El facilitador o la facilitadora relatará una historia mencionando árboles y lluvia. Cada vez que se menciona cualquiera de las dos palabras, las y los participantes emitirán el sonido que corresponda.
6. La persona facilitadora reflexionará con el grupo como se sintieron al participar en la dinámica, al compartir y ser parte de un grupo, de estar atentos al relato, etc.



## Desarrollo del tema

### a. Aplicación de la técnica "Lectura de testimonios"

La persona facilitadora indicará a los y las participantes que deberán hacer subgrupos de aproximadamente 8 integrantes. A cada grupo se le entregará, una fotocopia de dos testimonios relacionados con el duelo (ver anexo).

### b. Análisis y reflexión grupal

Cada grupo elegirá a una persona quien leerá en voz alta los testimonios y otra, que tome nota de las conclusiones del grupo. Luego de leer los testimonios, reflexionarán sobre los mismos y contestarán las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo creen que se sintieron los familiares?
- ¿Qué cosas pudieron hacer según las costumbres?
- ¿Qué sentimientos debieron sentir las personas que vivieron el testimonio?



### c. Plenaria

Cada grupo presentará sus conclusiones, aportes y reflexiones. Pueden auxiliarse de ejemplos, sociodrama, etc.



### d. Aportes de la persona facilitadora

La persona facilitadora, basándose en las conclusiones de los participantes, relacionará, explicará y profundizará en la situación del duelo cerrado y duelo alterado.

#### **Nota para la persona facilitadora:**

*Síntomas y signos desarrollados por una persona que padece un proceso de duelo alterado (1 año):*

- Llanto
- Pérdida del apetito
- Aislamiento
- Conformismo
- Falta de interés ocupacional
- Tristeza

- Pérdida del sentido de vida
- Depresión
- Desarreglo personal

- Depresión
- Desarreglo personal
- Pesimismo

*Signos presuicidas como:*

- Falta de apetito
- Falta de interés por arreglo o cuidado personal
- Problemas de atención (No escuchar)
- No accionar

La persona facilitadora analizará nuevamente lo expuesto, haciendo énfasis en los aspectos más relevantes en relación con los procesos de duelo.

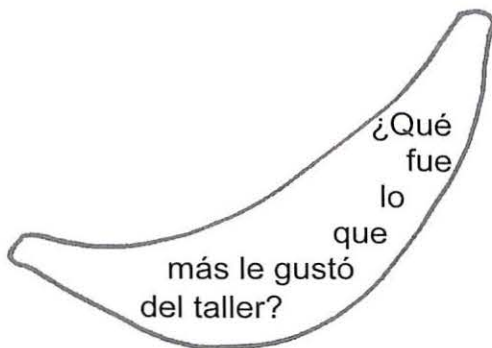


**e. Compromisos y acuerdos**

Que los y las participantes puedan compartir las reflexiones y aprendizajes con otros grupos, iniciando con su propio grupo familiar a conversar sobre los puntos esenciales de esta reunión.

### 3 Evaluación

La persona facilitadora repartirá a los y las participantes siluetas recortadas en hojas de papel bond que representen 3 clases de frutas (banano, manzana, y pera). Cada fruta tendrá escrita una pregunta la cual deberá ser contestada por los y las participantes según su criterio y valoración.



## 4 Cierre y despedida

La persona facilitadora solicitará la participación de algún integrante del grupo para que facilite una pequeña oración (según el interés y creencias del grupo). Puede ser también, un minuto de silencio en respeto y memoria de los difuntos de nuestra comunidad.



### ANEXO: Lectura de testimonios del REMHI

#### LECTURA 1

Fueron amontonados en el patio de la casa, a los 5 ó 6 días el ejército ordenó que se entierre a los muertos. Nos fuimos, les enterramos, pero no se fueron al cementerio, sólo en un lugar los enterramos, encontramos un hoyo en un barranco, los amontonamos y les echamos fuego. Por realizar esto nos enfermamos, ya no dan ganas de comer. Entre los demás yo vi uno que estaba abierto su tórax, su corazón, su pulmón, todo estaba afuera; otro tiene torcida la cabeza para atrás, su rostro está ante el sol. A los dos o tres meses fueron levantados por sus familias, se pasaron al cementerio pero ya no es bueno, ya solo como agua y hueso, sólo fueron amontonados en las cajas, se juntaron como cinco cajas, las trasladamos al cementerio, pero nos enfermamos, esto yo mismo lo vi en esos tiempos. Caso 1368, Tierra Caliente, Quiché, 1981.

#### LECTURA 2

Estuvimos cinco o seis meses sin probar tortilla. Mi papá y mi mamá murieron, sus restos quedaron en la montaña. A los niños los hacían pedazos, los cortaban con machete. A los enfermos, hinchados por el frío, si los encontraban, acababan con ellos. A veces les prendían fuego. Lo siento mucho en mi corazón, ya no tengo a nadie, ya no viven mis padres y siento como que tengo un cuchillo en el corazón. Hemos estado arrastrando a los muertos, teníamos que enterrarlos y nosotros con miedo. Mi mamá murió en Sexalaché y mi papá en otro lado. Todos los cadáveres no quedaron juntos, quedaron ahí regados, perdidos en la montaña... cuando llegaba la patrulla les partían con machete y unos salían en cuatro pedazos. Pues esperamos que les terminen de matar y después volvemos a buscarlos, los encontramos y medio los enterramos y también hubo gente que murió que no se pudo sepultar. Caso 2052, Chamá, Alta Verapaz, 1982.

## Tema: Salud Mental

**Subtema** El duelo

**Objetivo** Identificar las partes del proceso de duelo normal y buscar alternativas de solución a los duelos no cerrados.

**Tiempo** De 2 a 3 horas



### 1 Introducción a la actividad

#### a. Enlace con el taller anterior

De la manera que considere apropiada, la persona facilitadora relacionará lo sucedido en el taller anterior con el tema que tiene preparado para hoy.

#### b. Dinámica rompe hielo "Se murió Chicho"

*Instrucciones:*

1. Todas las y los participantes forman un círculo.
2. La persona facilitadora inicia la rueda diciéndole a quien tiene a su derecha: "¡Ay! Se murió Chicho". Lo hace llorando y con gestos exagerados.
3. La persona de la derecha debe responderle lo que quiera pero llorando y con los mismos gestos exagerados.
4. Luego deberá continuar pasando la noticia: "¡Ay! Se murió Chicho". Llorando y así sucesivamente, hasta que se termine la rueda.



5. Puede iniciarse una nueva rueda o ronda, pero cambiando la actitud. Por ejemplo: riendo, temblando, asustado, tartamudeando... La persona que recibe la noticia debe responder con la misma actitud de quien se la da.



## 2 Desarrollo del tema

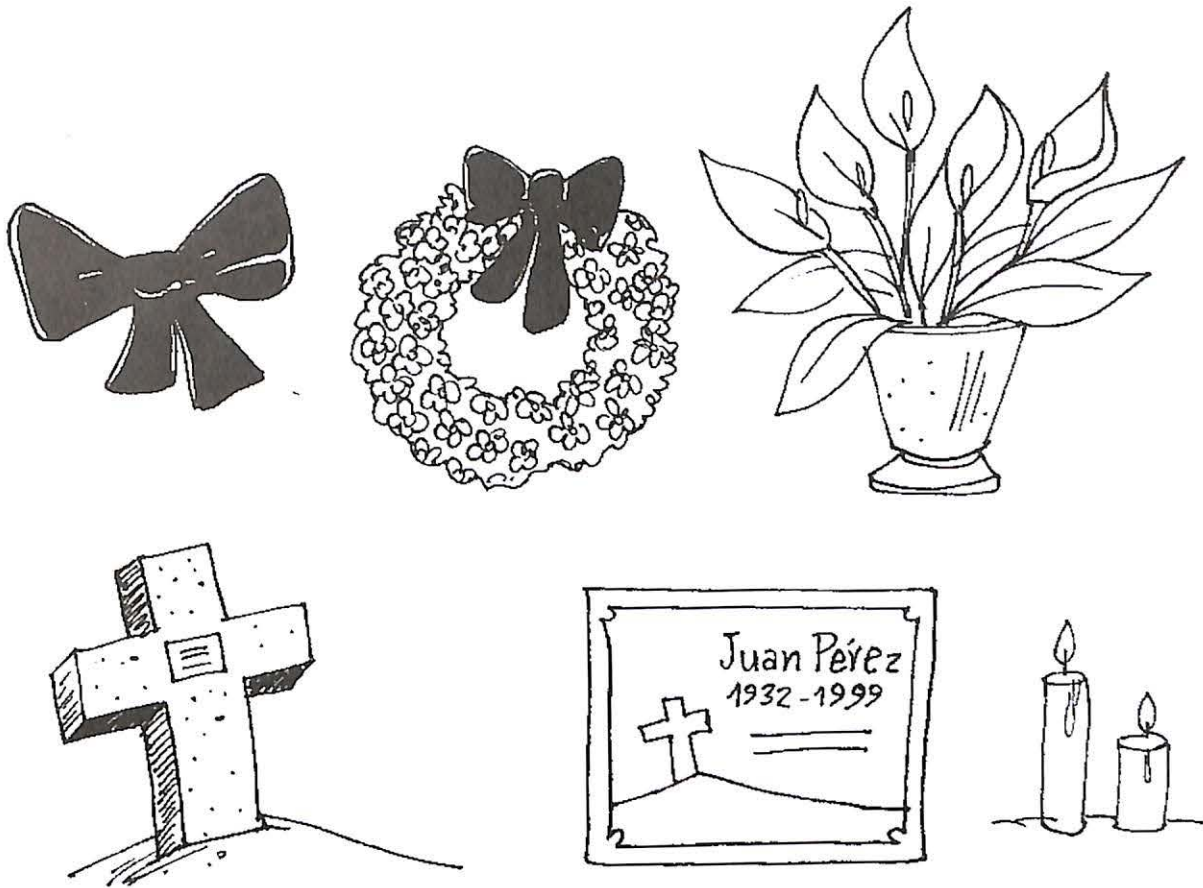
- a. Aplicación de técnica generadora  
"Exposición de símbolos asociados al duelo"

### Instrucciones:

1. Preparar anticipadamente una serie de símbolos asociados al duelo, por ejemplo: La moña negra que colocamos en la puerta de la casa cuando muere una persona; una corona, palma o arreglo floral común en la comunidad, veladoras, candelas, una cruz de panteón, una lápida y otros símbolos que se consideren de la región.



2. Colocarlos en un lugar a manera de exposición.



**b. Análisis y reflexión grupal**

1. Lluvia de ideas a raíz de las siguientes preguntas:
  - ¿Cuándo y por qué utilizamos estos símbolos?
  - ¿Cómo nos sentimos al ver estos símbolos?
  
2. La persona facilitadora escribirá ordenadamente en un papelógrafo, las respuestas a la siguiente pregunta:
  - ¿Regularmente, ¿qué actividades o ritos hacemos cuando muere una persona? (velorio, entierro, rezos, cultos, etc.)

3. La persona facilitadora preguntará:  
Y, ¿qué sucede cuando no se han llevado a cabo estas actividades o ritos?



### c. Alternativas de solución

Se sugiere el trabajo en grupos pequeños o en plenaria, dependiendo del ambiente. Para responder a la siguiente pregunta generadora:

¿Qué podemos hacer para completar nuestros duelos pendientes?

### d. Aportes de la persona facilitadora

Mediante su experiencia, la persona facilitadora compartirá con el grupo las estrategias o formas de atención a personas en situación de duelo alterado o abordaje psicosocial a personas con duelo alterado y que él o ella conozca o maneje.



### e. Compromisos y acuerdos

Para llegar a acuerdos se puede utilizar la técnica de "Lluvia de ideas", a través de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿A qué nos compromete lo que tratamos en este taller?
- ¿Cómo podemos llevar a cabo estos compromisos?



### 3 Evaluación

Las y los participantes responderán a las siguientes preguntas:



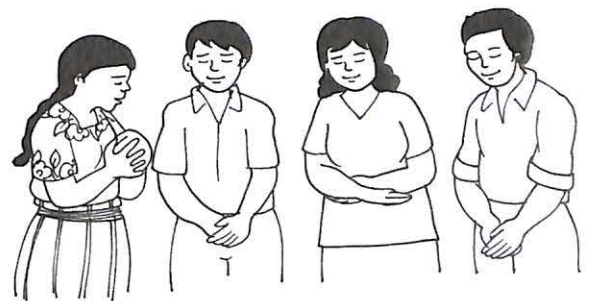
### 4 Cierre y despedida

Guardar Un minuto de silencio o hacer una oración en memoria de nuestros difuntos.

#### Oración

Hoy reunidos en este lugar, pedimos a ti Dios nuestro que bendigas nuestra reunión, bendigas nuestro grupo para que continúe creciendo no sólo en quienes participan, sino en nuestra proyección comunitaria, bendice nuestras familias y las familias de nuestra comunidad. Aclara nuestro entendimiento y sensibiliza nuestros sentimientos para que el trabajo de esta reunión nos ayude a construir una mejor sociedad.

Amén.



**Nota para la persona facilitadora:**  
 Puede invitar a la participación espontánea de uno o varios participantes que quieran agregar alguna petición a esta oración.

# Tema: **Género y Salud Mental**

## Subtema:

### 1. Los roles masculino y femenino en una adecuada salud mental

#### ¿Qué es Género?

Cuando hablamos del sexo de una persona, nos referimos a sus cualidades biológicas físicas o anatómicas; las cuales son diferentes entre un hombre y una mujer.

La primera referencia que se hace sobre una persona, se basa en sus características biológicas genitales. Desde su nacimiento y durante la niñez, la adolescencia, la adultez, y hasta su vejez; influirán determinantemente en la vida de esa persona.

Género se refiere a la idea de cómo debe ser según la sociedad, un hombre o mujer. Las diferencias nos permiten percibir cómo deben actuar y pensar las personas como mujeres o como hombres, según la manera en que está organizada la sociedad a la que pertenecen y no sobre la base de las diferencias biológicas.

Decisiones tales como: su nombre, su ropa, sus juguetes, etc. variarán según se trate de una niña o de un niño.

Según su género habrá diferencias con respecto al tipo de trato con esa persona, a la forma particular

como se le mostrará afecto y a las expectativas específicas que habrá sobre ella. Así como de cuáles actividades le corresponden, cuáles no y cómo puede desarrollarlas.

Ésta es una idea que asocia a las personas con una serie de características, expectativas y oportunidades particulares dependiendo de su sexo biológico, así como de la apropiación que cada persona hace de su forma de actuar y de pensar según su género y sexo.

En nuestras comunidades existen relaciones de poder en las que no existe equidad (igualdad) entre hombres y mujeres y porque en esa falta de igualdad, en esas relaciones de poder, surgen malos tratos, discriminaciones, violencia... que afectan la Salud Mental de las personas.

#### **El enfoque de Género y desarrollo:**

Busca entender y cambiar la subordinación de las mujeres, a través del análisis de las relaciones entre hombres y mujeres, dentro de un marco de factores como la clase social, raza, cultura, edad, etc.

Promueve identificar oportunidades para mejorar la distribución e igualdad de género en la cotidianidad de la vida.

## Tema: Género y Salud Mental

**Sub-tema:** Los roles masculino y femenino en una adecuada Salud Mental

**Objetivo** Sensibilizar a los y las participantes acerca de la importancia del respeto del género y el bienestar personal.

**Materiales** Papelógrafos, rotuladores, cinta adhesiva, dibujos.

**Tiempo** 2 a 3 horas.



### 1 Introducción a la actividad

**a. Bienvenida y enlace con el taller anterior**

La persona facilitadora dará la bienvenida a los y las participantes, presentando la agenda preparada para la actividad a desarrollar en el presente taller.



**b. Dinámica rompehielo "el bebé o la bebé"**

**Nota a la persona facilitadora:**

*De la manera que considere apropiada, haga una breve remembranza del tema tratado en el taller anterior así como de los acuerdos y compromisos a los que se llegó. También relaciónelos con el tema a tratar en el presente taller.*

*Instrucciones:*

1. Se le pide a los y las participantes que formen un círculo, la persona facilitadora mostrará una muñeca o un muñeco.
2. Pedirá a los y las participantes que se imaginen que es un bebé de verdad. Lo pasará con cada uno y todos deberán hacerle un cariño (que cada participante le muestre su manera de dar afecto).



3. La persona facilitadora hará las preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
  - ¿Qué sintieron al expresar su forma de expresar cariño en público?
  - ¿Cómo creen que se sienten las otras personas con su forma de expresar su afecto?

## 2 Desarrollo del tema

### a. Aplicación de una técnica generadora “El juguete”

La persona facilitadora colocará dos papelógrafos: en uno se leerá la palabra hombre y en el otro, la palabra mujer (puede tener un recorte o dibujo de un hombre y una mujer). Se le pedirá a los y las participantes que digan nombres de juguetes o tipos de juguetes que juegan las niñas y los niños (hombres y mujeres).



La persona facilitadora promoverá un espacio de reflexión para analizar el significado de las palabras hombre y mujer.

### b. Análisis y reflexión grupal

*Trabajo en grupos:*

La persona facilitadora pedirá a los y las participantes que se organicen en grupos de 10 integrantes. A cada grupo se le dará una hoja con las siguientes preguntas generadoras:

Según sus experiencias de lo que han visto, sentido y oído:

- ¿Cómo debe comportarse una mujer?
- ¿Cómo debe comportarse un hombre?
- ¿Consideran que existe trato desigual entre hombre y mujer?
- Si existe trato desigual, ¿consideran que es adecuado o inadecuado y por qué?
- ¿Qué efectos ocasiona la desigualdad entre hombres y mujeres?



### c. Plenaria

Los grupos presentarán sus reflexiones por medio de recortes de objetos y juguetes que puedan jugar las niñas y niños sin que éstos les provoquen daño alguno.

Así mismo, presentarán los roles que puedan desarrollar.

La persona facilitadora promoverá mediante su intervención, la sensibilización del grupo en relación con los roles y a la idea de que no debe de existir desigualdad entre hombre y mujer.



**Nota para la persona facilitadora:**

Le sugerimos que reflexione con el grupo en relación con la desigualdad entre hombre y mujer, así como con los efectos que esto ocasiona. Entre otros efectos se pueden mencionar:

- Limitado acceso a la educación.
- Discriminación, principalmente hacia el rol femenino.
- Baja autoestima de las mujeres que pueden generar sentimientos de inutilidad.
- Violencia como otro efecto de la desigualdad (cuando en la pareja, uno de los dos se siente superior al otro y quiere imponer su punto de vista y criterios).
- La Salud Mental se ve afectada negativamente, muchas personas no se desarrollan emocionalmente en forma adecuada.
- Como seres humanos, todos y todas debemos respetar a los demás sin importar sexo, religión, raza, etc.

**d. Compromisos y acuerdos**

La persona facilitadora promoverá en el grupo, la participación hacia la búsqueda de alternativas. Para guiar el trabajo, le sugerimos las siguientes interrogantes:

- ¿Qué podemos hacer desde nuestras posibilidades para no continuar un trato desigual entre hombres y mujeres?
- ¿Qué nos comprometemos personalmente a hacer para cambiar esta situación?



Para registrar los compromisos y conclusiones se puede utilizar papelógrafos para anotar los aportes grupales.

**Nota para la persona facilitadora:**

La persona facilitadora apoyará mediante su exposición y ejemplificación de situaciones alternativas de solución para incidir en la desigualdad que existe entre hombres y mujeres. Para ello, tomará en consideración los siguientes aspectos:

- Con un lenguaje popular y con mucho respeto, sensibilizar en la importancia de valorar en los niños y niñas emociones como: llanto, tristeza, risa, enojo, etc.
- Promover la importancia que los niños y las niñas estudien y asistan a la escuela.
- Fomentar en los niños y niñas la toma responsable de decisiones por su propia cuenta.

Es importante desarrollar acciones que promuevan desde la crianza de los niños y niñas, el respeto a la persona.

### 3 Evaluación

#### Técnica "Lluvia de ideas"

La persona facilitadora pedirá al grupo que, en forma voluntaria, contesten las siguientes preguntas, anotando sus respuestas en un papelógrafo:

- ¿Qué aprendimos del taller?
- ¿Cómo lo puedo aplicar en mi familia?
- ¿Qué fue lo más importante que compartí con el grupo?
- ¿Cuál fue mi actitud en el taller?



## 4 Cierre y despedida

Los y las participantes forman un círculo. La persona facilitadora enseñará la letra de la una canción la cual será entonada por todo el grupo.

### *Canción Donquí Donquí*

*Pon tú cabeza aquí y quítala*

*Vuélvela a poner y muévela*

*Esta es la canción de Donquí Donquí*

*Para papa papa HEY (todas y todos saltan)*

**Tema:**

# Resiliencia y Salud Mental

**Subtema:**

## 1. Desarrollo del potencial humano y la Salud mental

### ¿Qué es resiliencia?

La palabra resiliencia es un término usado en la metalurgia y se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar su estructura. En medicina, se refiere a la capacidad de los huesos de crecer en el sentido correcto después de una fractura.

Este término aplicado al ser humano y a la sociedad y para efectos de esta guía entenderemos por resiliencia a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecidos o transformados.

Frente a situaciones que parecen insuperables, de estrés severo y prolongado, surge un impulso vital innato del ser humano que lo lleva a salir adelante mediante ideas, habilidades, intuiciones, conocimientos e impulsos que promueven el crecimiento y desarrollo aún en situaciones difíciles.

Todos los seres humanos tienen un potencial para desarrollarse para ello cuentan con fortalezas que les permiten superar situaciones adversas o difíciles en los momentos en que estas se presentan a lo largo de su vida. Sin

embargo, no todos hacen uso de esa facultad, razón por la cual existen diferencias entre las personas en cuanto a las formas de reaccionar ante las situaciones problemáticas; unos flaquean ante estas experiencias y otros se desarrollan exitosamente a pesar de las dificultades, esta capacidad involucra al ser humano por completo: su espiritualidad, sus sentimientos, sus experiencias y conocimientos.

Podemos decir que es la capacidad de una persona grupo o comunidad de sobreponerse o recuperarse a los efectos negativos de la adversidad o de los problemas, la resiliencia transforma o fortalece la vida de las personas, esto implica un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y de transformación, a pesar de los riesgos y de la propia adversidad.

Los trastornos o problemas de salud mental ocurren cuando las personas no pueden funcionar en su vida cotidiana, el propósito de fomentar la resiliencia es poder apoyar a las personas afectadas por la violencia fortaleciéndolas en su capacidad para transformar conflictos y problemas, promoviendo una adecuada Salud Mental.

## Tema: Resiliencia y Salud Mental

**Sub-tema** Desarrollo del potencial humano y la Salud Mental.

**Objetivo** Fortalecer en las personas su capacidad para transformar conflictos y problemas, promoviendo una adecuada Salud Mental.

**Materiales** Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.

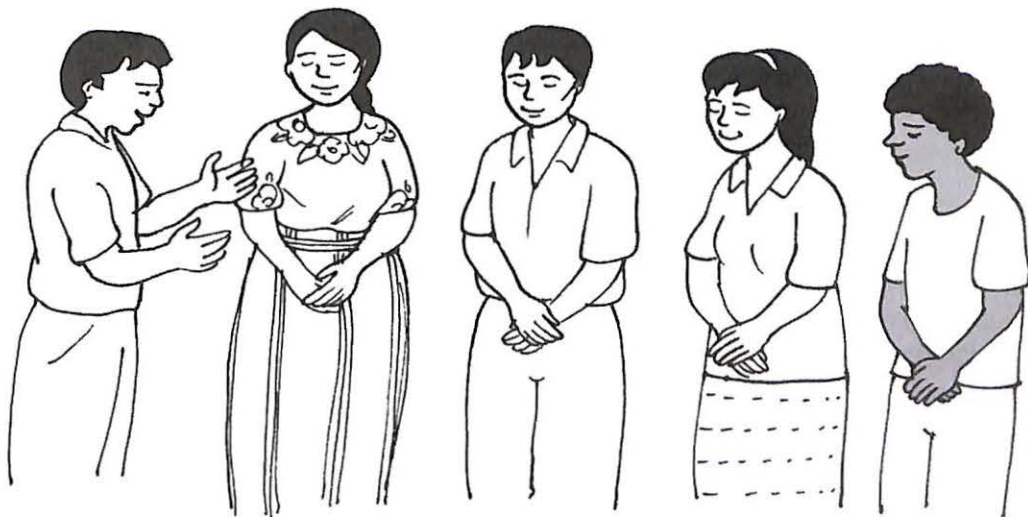
**Tiempo** 2 a 3 horas.



### 1 Introducción

#### a. Bienvenida

La persona facilitadora iniciará la actividad con una bienvenida a los y las participantes. Según las creencias y respetando las tradiciones, se puede proponer iniciar con una pequeña oración u ofertorio de la actividad la cual puede ser guiada por uno de los o las participantes.



### b. Enlace con el tema memoria histórica

Presentar un ejemplo de la manera como en la época del Conflicto Armado Interno las personas y las familias lograban sobrevivir a tantas matanzas y seguían luchado por vivir. Resaltar lo que les hizo aguantar tanto sufrimiento sin perder la conciencia.

### c. Dinámica rompe hielo: "Mi juguete preferido"

*Instrucciones:*

1. La persona facilitadora solicitará a los y las participantes que recuerden su juguete preferido de cuando eran niños o niñas.
2. Luego de unos minutos para pensar, les solicitará a los y las participantes **que uno a uno representen dicho juguete con mímica** y que realicen los **sonidos del juguete**. "Ejemplo "Mí pato de peluche" por lo que la persona tendrá que caminar como un pato y tendrá que hacer el sonido que hacen los patos y así, cada participante del taller.



## 2 Desarrollo del tema

### a. Aplicación de la técnica "El sociodrama"

Se le solicitará a las y los participantes que se enumeren de uno a dos. Posteriormente, que formen dos grupos: el "grupo 1" dramatizará vivencias del conflicto armado o situaciones problemáticas negativas.

El "grupo 2" dramatizará una situación de convivencia adecuada donde existen buenas relaciones y comunicación.



### b. Análisis y reflexión

Mediante la técnica lluvia de ideas, la persona facilitadora, a través de preguntas generadoras, promoverá un conversatorio y/o discusión y reflexión en torno al tema abordado.

Para ello se sugieren las siguientes preguntas generadoras:

#### **Nota a la persona facilitadora:**

Con sus comentarios e intervenciones, la persona facilitadora enriquecerá las conclusiones, análisis y síntesis a las que el grupo llegue. Se recomienda pedir el auxilio de uno de los o las integrantes del grupo para que tome nota en un papelógrafo.

¿Qué diferencias observaron entre las dramatizaciones?  
 ¿Con cuál de estas situaciones nos identificamos?  
 ¿Por qué?  
 ¿Qué podemos hacer para transformar las situaciones negativas en positivas?

### c. Aportes de la persona facilitadora

Este será el espacio de tiempo en el cual la persona facilitadora realizará una exposición con la finalidad de ampliar los conocimientos teóricos de los y las participantes en relación al concepto de resiliencia y temas relacionados.



### d. Compromisos y acuerdos

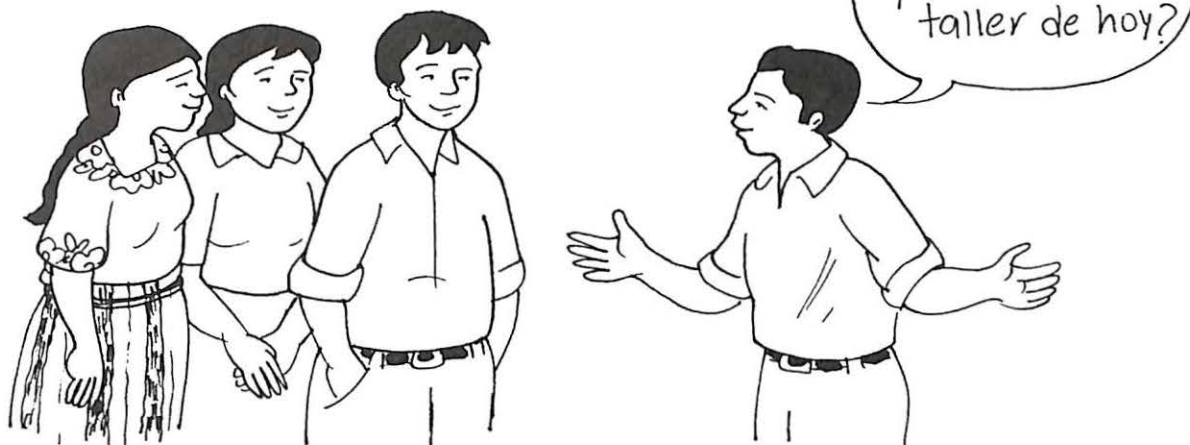
En el tiempo destinado para el trabajo de plenaria, la persona facilitadora pedirá al grupo de participantes que elaboren un listado con actitudes y actividades que ellos pueden realizar en su familia y comunidad para enfrentar situaciones que ameriten ser resilientes.



### 3 Evaluación

La persona facilitadora realizará las siguientes interrogantes para evaluar el taller:

- ¿Qué nos pareció el taller de hoy?
- ¿Qué aprendimos?
- ¿Cómo me sentí en el taller?
- ¿Qué me gustaría cambiar del taller?



### 4 Cierre y despedida

Para cerrar la actividad, la persona facilitadora pedirá la colaboración de algún participante para que exprese, a manera de conclusión, un resumen acerca de la importancia de poder aplicar los aprendizajes en el manejo de situaciones cotidianas difíciles.

Luego, la persona facilitadora despedirá a las y los asistentes al taller, solicitándoles que se paren conformando un círculo. Cada uno dará a la persona que tiene al lado derecho un abrazo y un pequeño mensaje a manera de despedida.



**Tema:**

# Comunicación y Salud Mental

**Subtemas:**

1. La importancia de la comunicación en el fortalecimiento de la Salud Mental.
2. La escucha responsable.
3. Las relaciones interpersonales y la Salud Mental.

## La comunicación social

La Comunicación en todas sus manifestaciones: oral, escrita, visual, auditiva, es el medio en que nos apropiamos del entorno cotidiano, de situaciones históricas en las que nos desarrollamos, es decir, de una cultura, de valores, principios, de derechos y deberes, de temores, de sentimientos, y otros.

Podemos afirmar que la comunicación es lo que nos hace seres humanos socialmente reconocidos, con ella, podemos expresar nuestras ideas, nuestros aciertos y desaciertos. Por eso, es importante que dentro de nuestro entorno familiar y social, la comunicación se manifieste en su totalidad, para socializar todo lo que hemos aprendido, lo que nos ayuda a insertarnos dentro de nuestra vida social.

La comunicación no es únicamente un mensaje escrito o hablado, es más bien un conjunto de relaciones entre las personas, su historia, sus

expectativas, las relaciones con su contexto, su cultura, sus capacidades y formas de expresión. Para que pueda haber comunicación es necesario que existan, sujetos concretos, con historias y características particulares, intereses comunes o particulares, relaciones con otras personas, etc.

Vemos como los niños y las niñas, van aprendiendo a desarrollar su capacidad de comprensión y expresión verbal, a través de imágenes y sonidos, las palabras y actitudes que estos pequeños reciben de parte de los adultos, puede determinar su formación, ya que esta es su forma de percibir un mundo en el que se tendrá que habituar.

Niños, niñas, jóvenes y adultos, cumplimos dentro de nuestro accionar diario un papel fundamental, el cual puede enriquecerse a través de la comunicación entre emisores y receptores. Una buena comunicación familiar, puede llegar a soslayar diversas situaciones incómodas dentro de este círculo social.

## Tema: Comunicación y Salud Mental

**Sub-tema:** La importancia de la comunicación en el fortalecimiento de la Salud Mental

**Objetivo** Facilitar y promover la Salud Mental, mediante una comunicación adecuada.

**Materiales** Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas de papel bond, lápices, tijeras y hojas de periódicos.

**Tiempo** 2 a 3 horas.



### 1 Introducción a la actividad

#### a. Bienvenida

La persona facilitadora dará la bienvenida a los y las participantes. Iniciará la actividad con la presentación de las actividades programadas para el taller.

#### b. Enlace con el tema anterior

Además, la persona facilitadora hará un pequeño recordatorio del tema desarrollado en la última reunión así como de los compromisos asumidos por el grupo de participantes; relacionando los contenidos del taller a desarrollar con el tema trabajado.

#### c. Dinámica rompehielo “El que busca encuentra”

1. Los y las participantes formarán un círculo, el facilitador pedirá que se agrupen personas con una característica en común.
2. Por ejemplo, que busquen a todas las personas que tengan sandalias, que tengan camisa blanca, todas las personas que sean promotoras, catequistas, todas las personas que tengan botas, que cumplan años el mismo mes, etc.

1. Luego que se encuentren en cada diferente grupo, se da un tiempo para que se presenten y conversen acerca de sus expectativas sobre el taller.



## 2 Desarrollo del tema

### a. Desarrollo de la dinámica "Los Rompecabezas"

#### *Instrucciones:*

La persona facilitadora dividirá a los participantes en cuatro subgrupos, entregando a cada subgrupo, un rompecabezas con las siguientes instrucciones:

- Tendrán cinco minutos para armar el rompecabezas.
- La primera vez lo armarán sin comunicarse unos con otros.
- Pasados los cinco minutos, estén armados o no armados los rompecabezas, se tendrán que revolver las piezas nuevamente, para lo cual tendrán cinco minutos. Esta vez, podrán comunicarse unos con otros.



**b. Análisis y reflexión grupal**

La persona facilitadora podrá utilizar las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué dificultades tuvieron al armar el rompecabezas?
- ¿Por qué es importante la comunicación?
- ¿Cómo nos sentimos más cómodos?

**c. Desarrollo de la técnica "Resolviendo la guía"**

*Instrucciones:*

1. La persona facilitadora pedirá que los cuatro grupos ya conformados, respondan una guía de trabajo con las preguntas generadoras siguientes:
  - ¿Cómo es la comunicación en mi familia?
  - ¿Qué podemos hacer para mejorarla?
2. A cada grupo se le entregará periódicos y tijeras, para que utilicen su creatividad en la presentación por grupos. Cada grupo tendrá 15 minutos para exponer sus conclusiones en una plenaria.
3. Al final de las presentaciones, la persona facilitadora promoverá una discusión y se apoyará mediante una exposición magistral acerca de la importancia de la comunicación en los diferentes ámbitos donde nos desenvolvemos: ventajas y desventajas.



#### d. Compromisos y acuerdos

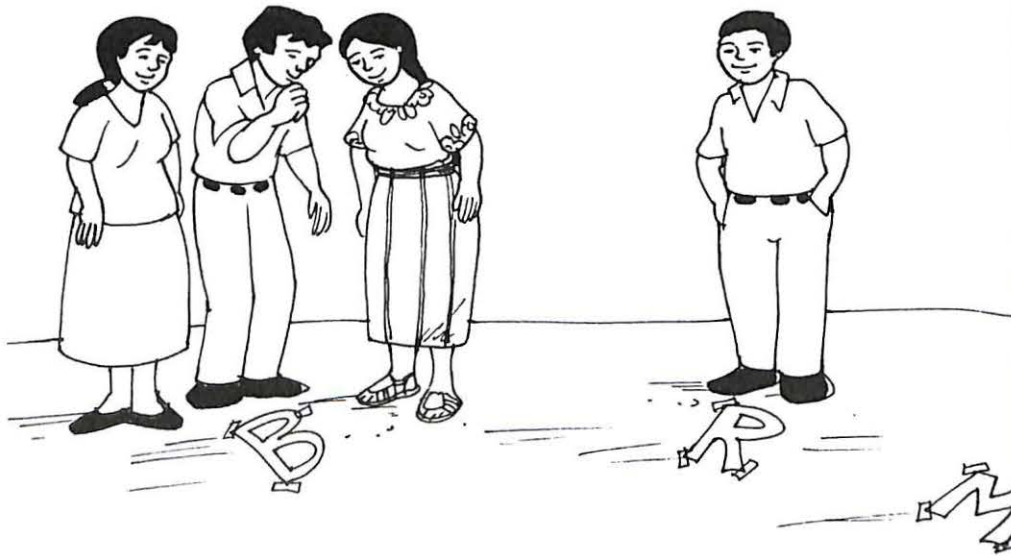
Mediante la técnica lluvia de ideas la persona facilitadora promoverá y recopilará los compromisos personales adquiridos para promover y fortalecer una adecuada comunicación y una adecuada Salud Mental en los diferentes lugares donde nos desenvolvemos. Para ello, puede plantear la siguiente pregunta generadora:

¿Qué compromisos personales vamos a adquirir hoy para mejorar la comunicación en los diferentes lugares donde nos encontramos? (trabajo, familia y comunidad).



### 3 Evaluación

Para evaluar se utilizará la técnica "Espacios y letras". Para ello, la persona facilitadora pondrá en el piso las letras B, M, R con cinta adhesiva, luego pedirá que las y los participantes se paren en un círculo alrededor de las letras que consideren como respuesta a las siguientes preguntas:



- ¿Cómo nos pareció el taller?
- ¿Qué cosas nuevas aprendimos?
- ¿Qué les pareció el trabajo en grupo?
- ¿Qué les gusto y que no les gusto del taller?

**Nota a la persona facilitadora:**

El significado de las letras es:

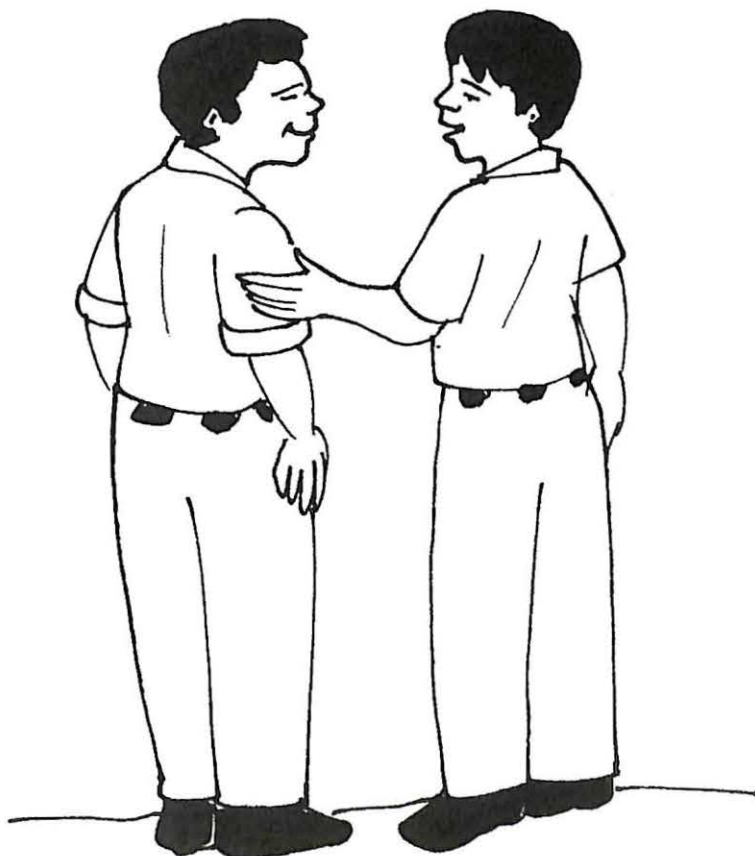
B= Bueno

R= Regular

M= Debe mejorar

## 4 Cierre y despedida

Los y las participantes se colocarán en un círculo, cada persona le dará un mensaje positivo a su compañero o compañera de la derecha sobre ¿qué es lo que más le gusta cuando se comunica adecuadamente?



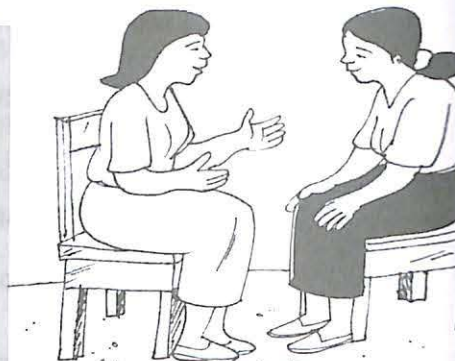
## Tema: Comunicación y Salud Mental

### Sub-tema: La Escucha Responsable

**Objetivo** Facilitar y promover estrategias básicas, que permitan apoyar la Salud Mental mediante una adecuada comunicación y escucha responsable.

**Tiempo** 2 a 3 horas

**Materiales** Marcadores, cinta adhesiva, hojas tamaño carta, lápices, papelógrafos.



## 1 Introducción a la actividad

### a. Bienvenida y enlace con el taller anterior

La persona facilitadora inicia el taller, dando la bienvenida a las y los participantes, y retomando los compromisos adquiridos en el taller anterior.

### b. Dinámica rompe hielo "Teléfono descompuesto"

#### Instrucciones:

1. La persona facilitadora solicitará a los y las participantes que se coloquen en fila, para realizar la dinámica el "Teléfono descompuesto". La persona facilitadora dirá un mensaje corto en el oído de uno de los participantes quien será la primera persona formada en la fila. Ésta, debe repetir el mensaje al oído de la próxima persona, hasta que el mensaje llegue a la última, quien dirá en voz alta cuál es el mensaje recibido.





2. La persona facilitadora reflexionará con las y los participantes acerca de lo que es oír y lo que es escuchar: El oír es una acción que realizamos porque tenemos un órgano que recibe los sonidos y mensajes. Pero el escuchar, implica poner atención y tratar de entender lo que la otra persona nos quiere decir.

## 2 Desarrollo del tema

### a. Aplicación de la técnica “dramatizaciones”

La persona facilitadora solicitará la participación voluntaria de seis personas. Para ello formará 3 parejas.

*Instrucciones:*

**Pareja No. 1:** Sentados frente a frente, uno de ellos hablará sobre cualquier tema, la otra persona asumirá la actitud de darle la espalda y no escuchar su relato.



**Pareja No. 2:** Sentados frente a frente, uno de ellos comentará una situación, la otra persona asume la actitud de aparente escucha; pero no es cierto, lo que hace distraerse, se levanta a contárselo a otros burlándose de lo que ha escuchado.



**Pareja No. 3:** Sentados frente a frente, uno de ellos cuenta un problema y la otra persona le escuchará con atención.



**b. Análisis y reflexión grupal**

La persona facilitadora promoverá un espacio de discusión a través de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué observaron?
- ¿Cuál de las tres dramatizaciones llena los requisitos de una escucha responsable?

Las conclusiones y reflexiones deberán ser anotadas en un papelógrafo.

**c. Ejercicio reflexivo “Recordando a nuestros hijos e hijas”**

*Instrucciones:*

La persona facilitadora indicará a los y las participantes que tendrán 5 minutos (lo que dure una selección de música suave instrumental) para que reflexionen sobre:

“Las ocasiones que nuestros hijos o hijas han querido sentarse con nosotros a la mesa o han querido platicar y no les hemos dejado... porque tenemos prisa, estamos cansados o cansadas, o tenemos problemas que consideramos son más importantes”.



“Las veces que nuestros hijos con alegría nos quieren decir que salieron bien de sus clases y nosotros no le ponemos atención.”

En este espacio se reflexionará si realmente escuchamos a nuestros hijos e hijas. Meditando si esta falta de atención y de inadecuada comunicación afecta para que en ocasiones nuestros hijos e hijas se comporten en forma rebelde.

La persona facilitadora reflexionará con los y las participantes sobre los efectos que ocasiona una escucha responsable sobre nuestra Salud Mental.

**Nota para la persona facilitadora:**

*La persona facilitadora compartirá con el grupo de participantes acerca de los beneficios que la escucha responsable tiene para una Salud Mental adecuada. Entre otros, se puede mencionar:*

- *Eleva la autoestima de las personas, porque se sienten importantes.*
- *Provoca sentimiento de apoyo y comprensión.*
- *Se libera interiormente cuando da a conocer sus sentimientos.*
- *Se logra mayor confianza*
- *Los hijos tienen mayor confianza en sus padres, porque los consideran sus mejores amigos.*

**d. Compromisos y acuerdos**

La persona facilitadora proporcionará a cada grupo, una hoja de papel bond y un lápiz, para que cada participante, de forma individual, escriba sus compromisos personales para mejorar la comunicación con su familia.



### 3 Evaluación

- ¿Qué aprendimos?
- ¿Qué debemos mejorar en nuestra familia a partir de hoy?
- ¿Cómo puedo mejorar con mis actitudes en la relación con mi familia?
- ¿Qué puedo cambiar para mejorar?

### 4 Cierre y despedida

La persona facilitadora pedirá a los y las participantes que formen un círculo. Tomará una bola de lana y dirá: “¿Qué deseo para mi familia en el futuro?” Agarra la punta de la lana y posteriormente, se la lanza a cualquiera del grupo. Esta persona deberá responder también la interrogante, tomar una esquina de la lana y luego lanzarla a otro de los participantes.



El ejercicio se hace de la misma forma, hasta que todas y todos hayan dado respuesta a la interrogante. La persona facilitadora agrega que es importante que tengan presente eso que expresaron, para que en un futuro se haga una realidad.

## Tema: Comunicación y Salud Mental

### Subtema Las relaciones interpersonales y la Salud Mental

**Objetivo** Sensibilizar acerca de la importancia de las adecuadas relaciones interpersonales y su relación con la promoción de la Salud Mental.

**Número de Participantes** 30

**Tiempo** 2 horas con 30 minutos

**Materiales** Papelógrafos, marcadores cinta adhesiva, hojas de papel bond, lápices, tijeras y periódicos.



## 1 Introducción a la actividad

### a. Bienvenida

La persona facilitadora ofrecerá la bienvenida al taller a los y las participantes. Asimismo, sensibilizará a las y los participantes en torno a los compromisos adquiridos en el taller anterior y su conexión con el tema desarrollado y el tema a desarrollar.

## 2 Desarrollo del tema

### a. Aplicación de la técnica "El dibujo sin comunicación"

La persona facilitadora solicitará la participación de 3 miembros del grupo para realizar la dinámica "El dibujo sin comunicación":

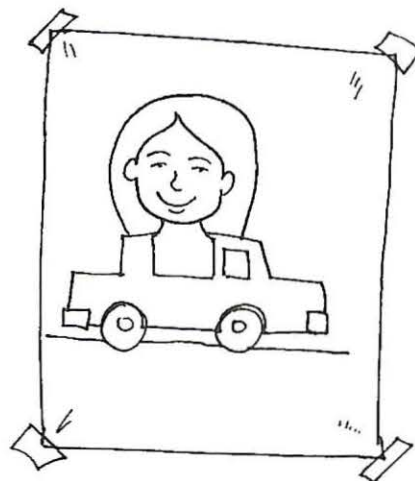
1. Pedirá a los tres voluntarios que salgan del salón y que ingresarán cuando se les indique.
2. Colocará un papelógrafo en el pizarrón.
3. Luego, llamará al primer participante, pidiéndole que dibuje lo que él o ella quiera en el papelógrafo.



4. Al finalizar el dibujo, la persona facilitadora cubrirá parcialmente el dibujo y pedirá que ingrese el otro participante, quien deberá continuar el dibujo con lo que quedó descubierto del dibujo anterior.



5. Al finalizar la dinámica, la persona facilitadora descubrirá el dibujo.



### b. Análisis y reflexión grupal

La persona facilitadora promoverá una discusión auxiliándose de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué observaron?
- ¿Por qué creen que el dibujo no salió tan bonito como se hubiera esperado?

### c. Aportes de la persona facilitadora

Luego, la persona facilitadora dará una breve explicación sobre el concepto de relaciones interpersonales: enfatizando que son aquellas que se dan entre las personas a través de la comunicación.

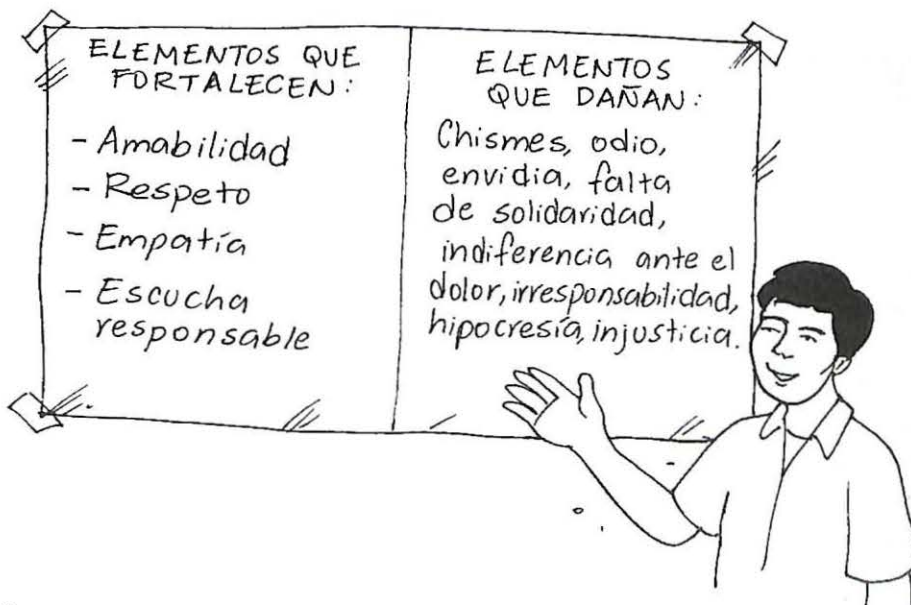
La persona facilitadora formará cuatro grupos de 5 personas y les pedirá que analicen ¿qué elementos están dañando las relaciones interpersonales en

su comunidad? Para ello, entregará papelógrafos y periódicos para que representen mediante recortes sus respuestas.



**d. Plenaria**

Cada grupo expone sus conclusiones y en base a las reflexiones e intervenciones de su grupo; el facilitador (a) mediante su intervención ejemplificada explicará que existen elementos que pueden fortalecer o dañar las relaciones interpersonales, relacionándolos con una adecuada o inadecuada salud mental.



La persona facilitadora preguntará a las y los participantes:

¿Qué compromisos como miembros de la comunidad, adquirirán para mejorar las relaciones interpersonales en sus grupos comunitarios?

### e. Acuerdos y compromisos

La persona facilitadora promoverá en los y las participantes que mediante grupos de trabajo elaboren un compendio de normas a seguir en las reuniones o talleres posteriores, con la finalidad de promover las adecuadas relaciones interpersonales. Estas normas serán pegadas en una pared del salón como compromisos del grupo.



## 3 Evaluación

### Dinámica "La Pelota"

Instrucciones:

1. La persona facilitadora pedirá a los y las participantes que se sienten en círculo.
2. Pedirá la colaboración de un voluntario del grupo, para dirigir la dinámica, la cual consiste en que cada uno de los participantes que reciban la pelota deberán responder a la pregunta ¿Qué aprendimos del taller?, pero sin repetir lo mismo.
3. Quien reciba la pelota, contesta la pregunta y se la tira a otro, hasta finalizar la dinámica.



## 4 Cierre y despedida

La persona facilitadora puede elegir entre dos opciones:

### a. Técnica “Cambio de Actitudes”

Consiste en pedir al grupo que formen un círculo y que uno por uno, se despidan de la persona que tienen a la derecha, mediante un abrazo y un mensaje que contenga un elemento que fortalezca la buena comunicación.



### b. Técnica “El abrazo colectivo”

La persona facilitadora pedirá al grupo de participantes que en círculo extiendan sus brazos de tal manera que abracen a la persona de la derecha y de la izquierda. Resaltará el valor del grupo, de la unión y de compartir no solo un espacio de tiempo y de aprendizaje sino también de apoyo y afectividad.



**Tema:**

# Autoestima

**Subtema:**

1. La autoestima
2. Factores que fortalecen la autoestima

## ¿Qué es Autoestima?

Cuando hablamos de la autoestima de una persona, nos referimos a dos palabras que están juntas o unidas:

“Auto” que significa por sí mismo o desde uno mismo y

“Estima” que es la consideración, el aprecio y el valor que como persona nos damos.

En otras palabras, autoestima es el aprecio, la opinión, el sentimiento, la consideración y el valor que cada persona tiene y siente de sí misma.

El tener alta autoestima nos permite percibirnos y sentirnos cómodos y a gusto con la forma de vernos, valorando y apreciando nuestra propia existencia lo que se traduce en percibir la vida positivamente.

El grado o nivel de autoestimación personal refleja el nivel de salud o enfermedad mental; las personas con alto grado de autoestima son capaces de lograr en su vida personal y social más gratificación porque se sienten bien con ellas mismas.

A partir del autoconocimiento personal se da la autoaceptación, la cual consiste en que

las personas no sólo conocen y reconocen sus habilidades destrezas y potencialidades sino también sus debilidades y limitaciones aceptándose con sus potencialidades reales de lo que uno es y puede hacer.

Una autoestima alta es fundamental para que las personas puedan relacionarse adecuadamente y consolidar un estilo de vida más humano, más solidario y en condiciones de igualdad para mujeres, hombres, niños y niñas.

Apoyar la autoestima es ampliar la capacidad de ser felices, la convicción de que uno es competente para vivir y ser digno de ser feliz, por lo tanto, capaz de enfrentar la vida con mayor confianza, bondad y optimismo, facilitando alcanzar las metas personales, aumentando las posibilidades de ser creativos y alcanzar el éxito, en lo emocional, y lo espiritual.

Desvalorizarse uno mismo como persona se traduce en pensamientos y sentimientos negativos como: “no soy capaz”, “no sirvo para nada”, “yo no puedo hacerlo”, sentimientos de ineptitud, sentirse uno de menos, inseguridad, dudas de sí mismo, culpa y miedo de participar en la vida. Estos sentimientos no siempre se reconocen y admiten fácilmente, pero están ahí y nos afectan en nuestra autoestima.

## Tema: La Autoestima

<b>Tema</b>	<b>La autoestima</b>
<b>Objetivo</b>	Facilitar la reflexión en torno a la autoestima y su importancia para fortalecer y promover una adecuada Salud Mental.
<b>Materiales</b>	Caja forrada con papel de regalo, espejo colocado dentro de la caja, 1/2 pliego de papel manila, marcadores de punta fina, globos (para la despedida).
<b>Tiempo</b>	2 horas.



### 1 Introducción

#### a. Bienvenida y enlace con el tema anterior

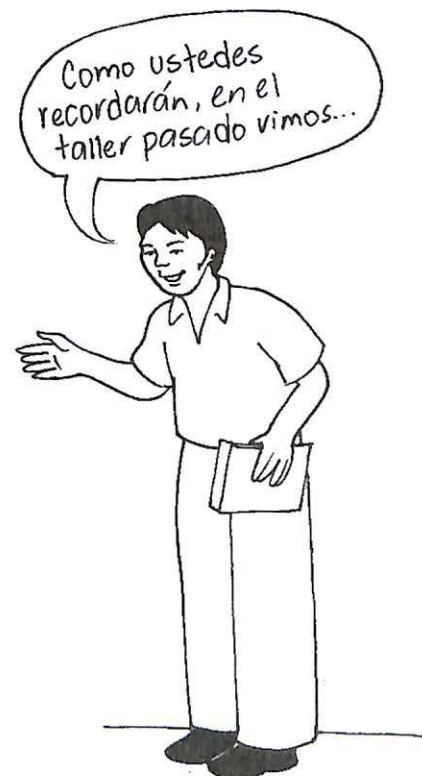
La persona facilitadora dará la bienvenida a los y las asistentes al taller proponiendo una pequeña oración, respetando las creencias y valores de los y las asistentes.

Asimismo, facilitará un recordatorio del tema tratado en el anterior taller y hará mención de los acuerdos y compromisos. Es en este espacio que la persona facilitadora deberá enlazar el tema anterior con el tema a abordar en el presente taller.

#### b. Dinámica rompehielo "Nuestras similitudes"

##### Instrucciones:

La persona facilitadora pedirá a los y las asistentes que se reúnan en grupos dependiendo de las similitudes en común.



Pedirá que conformen un grupo todas aquellas personas que son: casadas, que cumplen años en tal mes, que tienen hijos, etc.



## 2 Desarrollo del tema

### a. Desarrollo técnica generadora “El Regalo”

*Instrucciones:*

1. La persona facilitadora construirá un regalo simbólico, el cual consiste en forrar con papel de regalo una caja (puede ser una caja de zapatos) y en el fondo se colocará o pegará un espejo. Esto, con la finalidad de que las personas al abrir la tapadera del regalo observen su propia cara o rostro.
2. Se inicia la técnica con un espacio de preguntas al grupo de participantes utilizando las siguientes preguntas generadoras:
  - ¿A quién le gusta recibir regalos?
  - ¿Qué hacemos con los regalos que hemos recibido?
  - ¿Quieren ver un regalo en este momento?.
3. A la segunda pregunta las personas generalmente responden: “depende que nos regalen” y palabras como: “cuidarlo”, “apreciarlo”, “estimarlo”, etc.

4. La persona facilitadora utilizará estas respuestas o palabras, relacionándolas con "la autoestima" y se apoyará en estas respuestas en todo el desarrollo del taller.



5. Se les presenta el regalo anteriormente preparado, dando al grupo de participantes las siguientes instrucciones: pasarán uno (a) por uno (a) a levantar la tapadera del regalo y acercarse lo más que puedan, después de mirar su regalo (el reflejo de su cara o rostro en el espejo) regresarán a su lugar sin hacer comentarios con nadie.

#### **b. Análisis y reflexión grupal**

La persona facilitadora lanzará las siguiente preguntas generadoras:

- ¿Qué les pareció su regalo?
- ¿Cómo sintieron al hacerles este regalo?
- ¿Cómo han tratado este regalo?
- ¿Qué les gusto de su regalo?

**Nota:** la persona facilitadora hará un comentario de las opiniones que dieron los y las participantes.

### c. Aportes de la persona facilitadora: alternativas de solución

Para fortalecer la autoestima es importante que el ser humano reconozca los aspectos que conforman su personalidad. Para esto se realiza la dinámica "Yo visto desde un árbol" donde identificarán muchos aspectos de sí mismos, analizarán sus características y cualidades, identificarán las diferencias y similitudes de los seres humanos, ampliarán su autoconcepto y mejorarán su autoestima.

*Pasos a seguir:*

1. Cierran los ojos y se imaginan ser un árbol en su ambiente natural, sentadas o sentados en círculo se les reparte medio pliego de papel manila, pintura de dedos y lápiz.
2. Se solicita que dibujen el árbol con el cual se identificaron.



3. Se dividen por parejas y cada quien explica a su pareja.
4. Plenaria: Donde puede hablar voluntariamente de su árbol.
5. La persona facilitadora puede generar la discusión a través de preguntas:
  - ¿Qué valor tiene su árbol?
  - Dígame ¿qué cualidades suyas representó en el árbol?
  - ¿Qué sentimientos le despierta?

#### d. Compromisos y acuerdos

Asignar una tarea a desarrollar a partir de esta reunión hasta la próxima, la cual consistirá en: Llevar un control de mi crecimiento personal.

La persona facilitadora escribirá qué actitudes o actividades le ayudaron a su crecimiento personal.

**NOTA:** la persona facilitadora explicará que también deben tomar triunfos cotidianos y no sólo aspectos académicos y/o económicos.



## 3 Evaluación

### Aplicación del Ciclo de Aprendizaje Participativo (CAP)

Preguntas:

- ¿Qué aprendimos hoy?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué podemos mejorar?



## 4 Cierre y despedida

### Dinámica el "Abrazo del oso"

1. Formar parejas.
2. La pareja infla un globo.
3. Se colocan el globo en el pecho y quién lo revienta primero, ganará.





## Tema: Autoestima

### Subtema Factores que fortalecen la autoestima

**Objetivo** Como identificar todos aquellos factores que pueden fortalecer y debilitar la autoestima.

**Materiales** Papelógrafos y marcadores.

**Tiempo** 2 horas



## 1 Introducción a la actividad

### a. Bienvenida y presentación de las y los asistentes

#### Dinámica rompehielo "Canasta revuelta"

##### Instrucciones:

1. Formar cuatro filas y ponerse el nombre de una fruta.
2. Luego, la persona facilitadora dirá por ejemplo, que los mangos se cambien con los melones y los grupos deberán intercambiarse. A la persona que se equivoque, le corresponde dirigir.



**b. Recordar el tema anterior y revisar los frutos obtenidos**

Lluvia de ideas y exposición dialogada

*Instrucciones:*

1. Se pide la participación espontánea de las personas para que compartan a todo el grupo, el tema y las características de la reunión anterior.
2. Se revisa la lista de compromisos establecidos en la reunión anterior y se hacen comentarios. Se solicita a las y los participantes que compartan los logros alcanzados.



## 2 Desarrollo del tema

**a. Aplicación de la técnica generadora "posturas corporales"**

*Instrucciones:*

1. Formar parejas, una de cada pareja se coloca en cuclillas frente a la otra persona que está de pie.
2. Pedir que se vean a los ojos durante el tiempo determinado de un minuto.
3. Pasar a plenaria.



**b. Análisis y reflexión grupal**

La persona facilitadora plantea las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron durante ese ejercicio?
- ¿Qué sintieron?
- ¿En que aspectos o momentos de su vida se han sentido así?

**c. Alternativas de solución:**

Para encontrar alternativas de solución, la persona facilitadora puede lanzar la siguientes pregunta generadoras:

- ¿Qué podemos hacer para evitar esos sentimientos adversos?

**d. Aportes de la persona facilitadora**

Realiza una síntesis de los aportes que dieron las y los participantes, proponiendo acciones concretas.



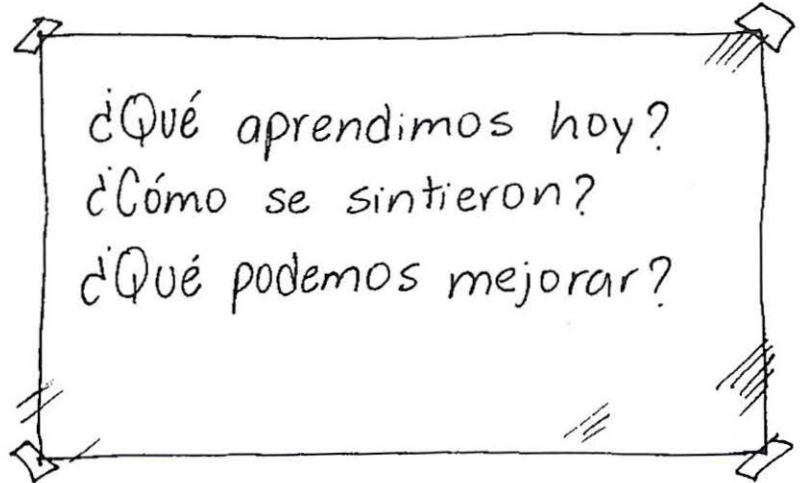
### e. Compromisos y acuerdos

#### Plenaria

Se concluye el desarrollo del tema con un listado pequeño, sencillo y alcanzable de actitudes - propuestas por el grupo - que han de llevar a su vida cotidiana para poder mejorar su autoestima.

## 3 Evaluación

Aplicación del Ciclo de Aprendizaje Participativo (CAP)



## 4 Cierre y despedida

Aplicación de la técnica  
"Cada vez que yo te veo"

#### Instrucciones:

1. La persona facilitadora pide a las y los participantes que formen parejas y que se queden uno frente al otro.
2. Las parejas se imaginarán que tienen algo que les separa.
3. La persona facilitadora da las siguientes instrucciones: cada quien se dirá "cada vez que te veo, yo veo (tu cara, tus ojos, tu boca, tu pelo, tus manos, brazos, pies, piernas etc.)", luego piensan en una cualidad y la frase se completa "cada vez que te veo yo veo tu pelo y tu alegría."
4. Luego, le toma las manos las observa y habla de lo que le dicen las manos sobre la otra persona. Por ejemplo, "tus manos me dicen que son manos de una persona servicial", todo esto se dice desde el inicio de la frase y se le agrega lo de las manos. "Cada vez que te veo yo veo tu pelo, tu alegría y tus manos me dicen que eres servicial, se dan un abrazo y se despiden."



**Tema:**

# Memoria Histórica

**Subtema:**

- 1. La memoria histórica y nuestra Salud Mental**
- 2. Efectos del Conflicto Armado Interno sobre nuestra Salud Mental**

Si bien, sabemos que la Memoria Histórica colectiva en poblaciones afectadas por la violencia tiene un valor no solo curativo sino también de reconocimiento social y de justicia.

La memoria es el discurso de la experiencia, y la entendemos como un proceso individual y colectivo con diferentes niveles de incidencia que involucra a toda la sociedad. Es la forma por la cual una persona o colectivo social constituye un sentido del pasado, enlazándolo con el presente con las finalidades de pensar en opciones futuras.

La recuperación de la memoria histórica de los hechos de violencia pone en plano público lo vivido de manera privada facilitando los procesos de recuperación de las personas afectadas, este proceso activo tiene componentes afectivos y transformadores benéficos para las personas y el colectivo social.

Este proceso de reconstrucción de la memoria facilita el reconocimiento, reinterpretación y resignificación del pasado y, de esta forma, ayuda a promover la superación saludable de los efectos de la violencia desde un sentido compartido también socialmente, siempre y cuando se acerque lo más posible a la reconstrucción de los hechos recogiendo la vivencia de los actores sociales.

A pesar del dolor, necesitamos desarrollar condiciones para reflexionar sobre nuestra historia, identificando las causas estructurales y coyunturales y los procesos injustos que promovieron y promueven la violencia. Hace falta en este sentido, articular discursos y criterios comunes que integren a toda

la población para sentar las bases que permitan un referente compartido para construir el futuro. En caso contrario, las causas del sufrimiento jamás serán descubiertas ni enfrentadas.

Durante el trabajo de Salud Mental se han logrado percibir una serie de efectos; el primer efecto ha sido el miedo, el real y el que se remueve durante el recordatorio que las personas hacen de las situaciones de violencia vividas esto hace que exista una gran movilización de sentimientos por el recuerdo, el hecho de hablar, lleva a muchos a volver a vivir, su propio dolor. Dentro de los efectos encontrados con mayor frecuencia están:

- *Sensación de afectación por el testimonio recogido*
- *Cansancio de la gente*
- *Pocos deseos de continuar trabajando*
- *Miedo*
- *Irritabilidad*
- *Sensación de emoción continua*

Cuando el tejido social se rompe la comunidad se queda sin soporte social, la intensidad y lo destructivo de los hechos de violencia, se convierten en factores desestructurantes, en este sentido hablamos de trauma psicosocial. Nos referimos a aquellas marcas del pasado de la violencia política, que están vigentes explícita o silenciosamente de diferentes formas y multiplicando sus efectos.

Es por tal razón que es necesario e importante el contribuir a la sensibilización con respecto a que todas las personas conozcan nuestra historia como sociedad y como país.

## Tema: Memoria histórica

### Subtema La memoria histórica y nuestra Salud Mental

**Objetivo** Propiciar un ambiente de reflexión acerca de la importancia de la memoria histórica y su relación con nuestra Salud Mental.

**Materiales** Fotocopias de 3 casos o testimonios de Guatemala Nunca Más, grabadora, cassette o CD con una canción alusiva a la paz, la hermandad, la justicia o la libertad, papelógrafos, marcadores y cinta adhesiva.

**Tiempo** de 2 a 3 horas.



## 7 Introducción a la actividad

### a. Enlace con el taller anterior

De la manera que considere más apropiada, la persona facilitadora relacionará lo sucedido en el taller anterior con el que tiene preparado para hoy.

### b. Dinámica rompe hielo "Yo me llamo así porque..."

#### Instrucciones:

1. La persona facilitadora le dice a las y los participantes que cada uno va a decir su nombre, explicando por qué se llama así (lo que sabe, lo que le han contado, etc.)
2. Ejemplos: "Yo me llamo Pedro, porque nací el 29 de junio, el día de San Pedro apóstol", "yo me llamo Francisca, porque dice mi mamá que ella tenía una su amiga que se llamaba así y que la quería mucho, por eso cuando yo nací me llamaron Francisca".



- Ahora cada participante dice su nombre y explica brevemente por qué se llama así.



- Al final, la persona facilitadora le explica a las y los participantes que es muy interesante conocer la historia de nuestro nombre y la de otros aspectos de nuestra vida, como veremos a continuación.

## 2 Desarrollo del tema

### a. Aplicación de técnica generadora “Estudio de casos”

#### *Instrucciones:*

- Seleccionar anticipadamente 2 casos o testimonios registrados en los libros del Proyecto de Recuperación de la Memoria Histórica (REMHI) “Guatemala Nunca más” y llevarlos al taller, redactados en hojas separadas (ver anexo).
- Formar 3 grupos, asignándole a cada grupo uno de los casos o testimonios del REMHI. Para formar los grupos puede utilizar una forma creativa.



### b. Análisis y reflexión grupal

El trabajo de análisis y reflexión que harán los grupos consiste en lo siguiente:

Leer el caso y comentarlo basándose en las siguientes preguntas generadoras:

- ¿De que se trata está historia?
- ¿Cuándo y dónde ocurrió?
- ¿Cómo afectó a las personas que se mencionan en el caso?
- ¿Ocurrió algo parecido aquí en nuestra comunidad?



### c. Plenaria

Cada grupo presentará el resultado de su trabajo y puede hacerlo de manera dramatizada o expositiva.

### d. Alternativas de solución

Se sugiere hacer el siguiente trabajo en grupo: después de la plenaria todas las personas vuelven a su grupo y responden a la siguiente pregunta:

¿Qué podemos hacer para evitar que en nuestra comunidad pasen casos como los que hemos leído?



**e. Plenaria**

Cada grupo presentará el resultado de su trabajo.

**f. Aportes de la persona facilitadora**

La persona facilitadora expondrá una reseña histórica del Conflicto Armado. Puede apoyarse de los documentos "Memoria, Verdad y Esperanza" (versión popularizada del informe "Guatemala Nunca Más"), "Guatemala Nunca Más" y "Guatemala: Memoria del Silencio" (resumen del informe de la Comisión para el Esclarecimiento Histórico).



**g. Compromisos y acuerdos  
"Lluvia de ideas"**

La persona facilitadora planteará las siguientes preguntas generadoras a las y los participantes:

- ¿A qué nos compromete lo que tratamos en este taller?
- ¿Cómo podemos llevarlos a cabo?

**3 Evaluación**



## 4 Cierre y despedida

1. Formarán un círculo y todos los presentes cantarán una canción alusiva a la paz.
2. Si se cuenta con una grabadora se puede colocar un cassette con una canción que se refiera a la paz, a la hermandad, a la justicia o a la libertad.

### ANEXO

#### CASO No. 1 La agresión a la comunidad

Nuestra comunidad quedó como un desierto, nadie vive allí, el templo, las imágenes se las robaron, botaron el templo, se llevaron la campana, nuestra comunidad se convirtió en, no acabaron con nosotros pero sí con nuestra siembra, nuestros animales, cada quien llegó suspirar de nuevo, tuvimos que recordar todo lo que habíamos dejado, por sus seres que habían matado, por sus familiares que se distanciaron de las familias, muchos de ellos de la tristeza se murieron.

Fue dura la vida en ese tiempo, gracias que no acabaron con toda nuestra comida y si no nuestra aldea se hubiera convertido en un cementerio. Y ese sentimiento nos da no regresar a nuestra aldea porque muchos de nosotros vamos a llegar a vivir y ellos no aparecerán, tuvimos que buscar otro lugar para vivir aunque recordemos mucho nuestra tierrita que hemos dejado, nos acordamos también del sufrimiento, de la muerte de nuestros hermanos.

Caso 2297, Aldea Vista, Huehuetenango, 1981.

#### CASO No. 2 La desintegración del desplazamiento

Debido a la destrucción material de sus pertenencias, de sus bienes obtenidos y construidos durante toda una vida y al peligro de perder la vida misma, los habitantes de las comunidades violentadas se dispersaron y se desplazaron a diferentes lugares a causa del temor.

Eran muchos, pues como había muchos niños, por eso, eran como 1000 personas las que mataron ¡me salve! Por eso se quedó silencio la aldea, si hubieran matado como la mitad tal vez, y la mitad se quedaron, entonces creo que no se quedaron abandonado la aldea, porque lo mataron todo, la aldea se quedó abandonada, silencio se quedó... Unos se fueron a Estados Unidos, otros en campamento, se regaron todos. Algunos ya compararon tierra en otras aldeas, algunos tienen casa, los que están en los Estados, Petanac, San Mateo, Huehuetenango, 1982.

## Tema: Memoria histórica

**Subtema** Efectos del Conflicto Armado Interno sobre nuestra Salud Mental.

**Objetivo** Analizar los efectos Psicosociales del Conflicto Armado Interno.

**Materiales** Cartel con cuatro rostros, cada uno con diferente expresión. Rotafolios que contengan el listado de efectos Psicosociales debidamente clasificados en individuales, familiares y comunitarios (de preferencia que estén ilustrados). Cinta adhesiva, marcadores, papelógrafos y otros que considere necesarios.

**Tiempo** De 2 a 3 horas.



### 1 Introducción a la actividad

#### a. Enlace con el taller anterior

De la manera que considere apropiada, la persona facilitadora relacionará lo sucedido en el taller anterior con el tema que tiene preparado para hoy.

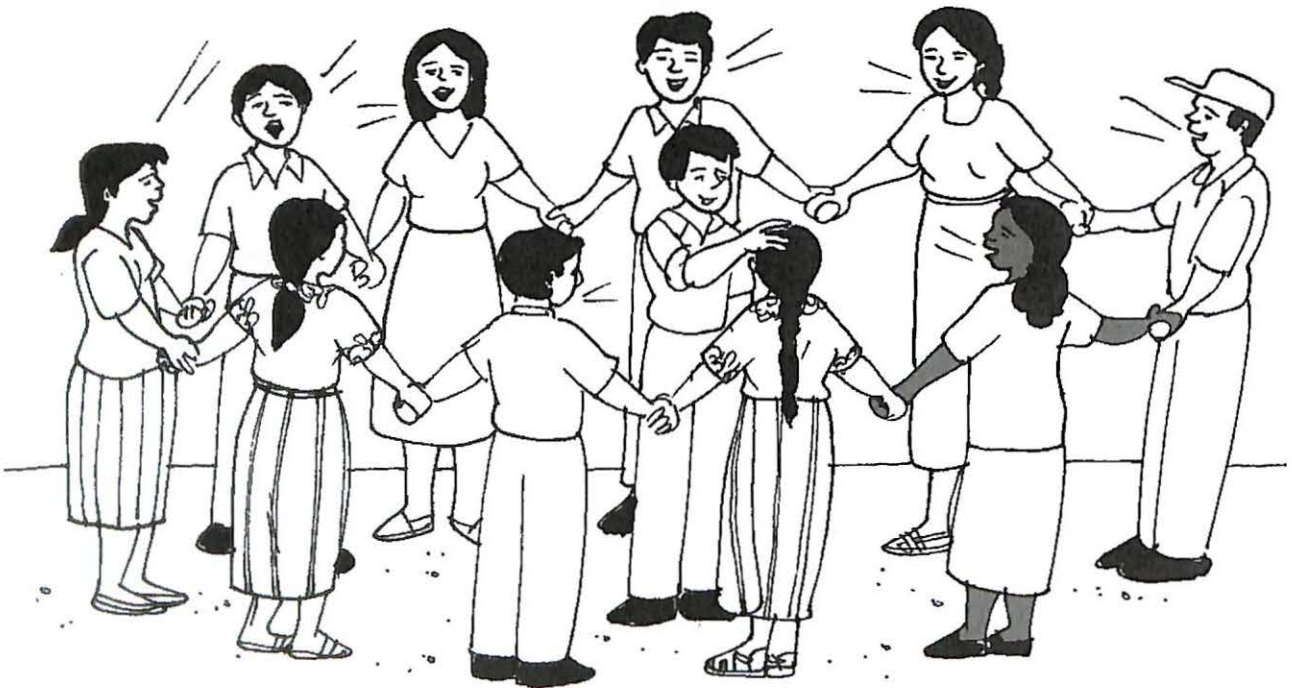
#### b. Dinámica rompehielo "Compañero (a) electrizado (a)"

*Instrucciones:*

1. La persona facilitadora pedirá a los y las participantes que formen un círculo y que se tomen de las manos.
2. Solicitará un voluntario o una voluntaria quien deberá salir del salón.



3. A las y los participantes formados en círculo, se les indicará que dentro de todo el grupo deberán elegir a una persona quien simulará estar electrizado.
4. A La persona elegida como electrizada se le indicará que cuando entre el compañero o la compañera que está afuera, se le pedirá que descubra quién de sus compañeros está electrizado.
5. El grupo se pone de acuerdo que cuando el compañero que entre y toque la cabeza del compañero que está electrizado todos y todas deberán gritar.
6. Al participante que le tocó salir del salón, se le llama para que regrese y se le explica que dentro de todos los compañeros y compañeras hay una persona que está electrizada
7. Se le indica que para descubrir a la persona electrizada dentro del grupo el deberá tocar las cabezas de los participantes.
8. Finalmente se le pregunta a la persona ¿Qué sintió cuando todos gritaron?



## 2 Desarrollo del tema

### a. Aplicación de técnica generadora: "Dibujos generadores"

#### Instrucciones:

Colocar al frente, un cartel que muestre cuatro rostros, cada uno con diferente expresión. Por ejemplo: Tristeza y llanto, miedo, enojo, desconfianza...



### b. Análisis y reflexión grupal

Preguntas generadoras en plenaria:

- ¿Qué vemos en estos carteles?
- ¿Qué sentimientos expresan los rostros de estas personas?
- ¿Qué situaciones de la vida pueden provocarnos estos sentimientos?

### c. Alternativas de solución

Para proponer alternativas de solución, la persona facilitadora promoverá el trabajo de grupos:

Se formarán grupos pequeños y se les solicitará que respondan a la siguiente pregunta:

¿Qué hacemos nosotros en los momentos en que nos sentimos como las personas que aparecen en el cartel?

Si no pueden escribir entonces que solamente lo platicuen.

### d. Plenaria

Cada grupo presenta el resultado de su trabajo, si no pueden escribir será la persona facilitadora quien lo anote en papelógrafos.

### e. Aportes de la persona facilitadora

Exposición dialogada de los efectos psicosociales del Conflicto Armado, de acuerdo a la sistematización del REMHI. El enfoque que más nos interesa en este caso es el emocional.

De acuerdo a la sistematización del REMHI, los efectos psicosociales del Conflicto Armado interno están clasificados en:

- **Efectos Psicosociales a nivel individual:** Sentimiento de impotencia, miedo, estado de alerta, desconfianza, problemas de salud física y mental, duelo alterado...
- **Efectos Psicosociales a nivel familiar:** pérdida de familiares, hostigamiento familiar, problemas económicos, sobre carga de roles, ruptura familiar, pleitos familiares, separación forzada...
- **Efectos Psicosociales a nivel comunitario:** Tierra arrasada, rompimiento de las organizaciones comunitarias, hostigamiento a la comunidad, aislamiento social y desconfianza, cambio de las relaciones de poder, cambios culturales y de religión...

#### **Nota a la persona facilitadora:**

Consultar el Informe "Guatemala Nunca Más", o la versión popular del resumen de la Comisión para el Esclarecimiento Histórico.



#### f. Compromisos y acuerdos

Para lograr compromisos y acuerdos se propone seguir la técnica de "Lluvia de ideas", con las siguientes preguntas generadoras:

- ¿A qué nos comprometemos lo que tratamos en este taller?
- ¿Cómo podemos llevar a cabo estos compromisos?

### 3 Evaluación

Respondiendo a las siguientes interrogantes:

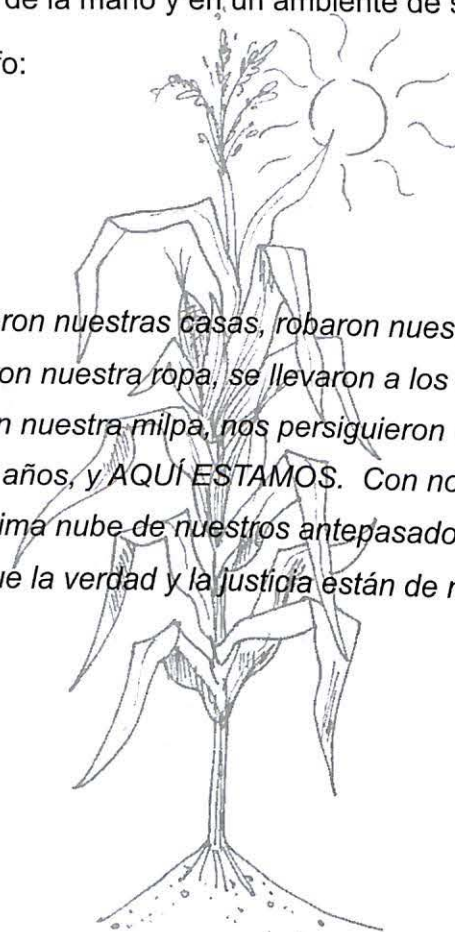




## 4 Cierre y despedida

Todos de pie, tomados de la mano y en un ambiente de silencio.

Leer el siguiente párrafo:



*“Destruyeron nuestras casas, robaron nuestros bienes, quemaron nuestra ropa, se llevaron a los animales, chaparon nuestra milpa, nos persiguieron de día y de noche por años, y AQUÍ ESTAMOS. Con nosotros viene la grandísima nube de nuestros antepasados. Nosotros sabemos que la verdad y la justicia están de nuestra parte”.*

(Tomado de la página 77 de la versión popular del resumen del Informe de la Comisión para el Esclarecimiento Histórico.)





Esta publicación fue reimpresa en los talleres gráficos de Editorial Serviprensa, S. A. en mayo de 2008. La edición consta de 1000 ejemplares en papel bond blanco.





# SALUD

# Mental

una guía práctica para promotor@s

