

CUIDANDO (ME-NOS) PARA SOSTENER LA BÚSQUEDA: IDENTIFICACIÓN DE IMPACTOS PSICOSOCIALES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

“Aunque el cuerpo esté cansado o lastimado, las familias buscadoras hacemos latir una red que nos sostiene”





¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?



Objetivo

Identificar los malestares que nos afectan tras la desaparición de un ser querido.

Meta

Reconocer las herramientas y esperanzas que hemos desarrollado para seguir adelante en el camino hacia la justicia.

Compromiso

Lo que se comparta en este espacio se queda aquí; construimos un lugar de confianza y resguardo.



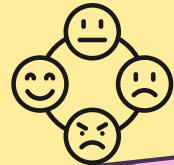
LA ESCUCHA ACTIVA

¿Qué es?



Una forma de acompañarnos mediante un diálogo libre, respetuoso y seguro.

¿Para qué sirve?

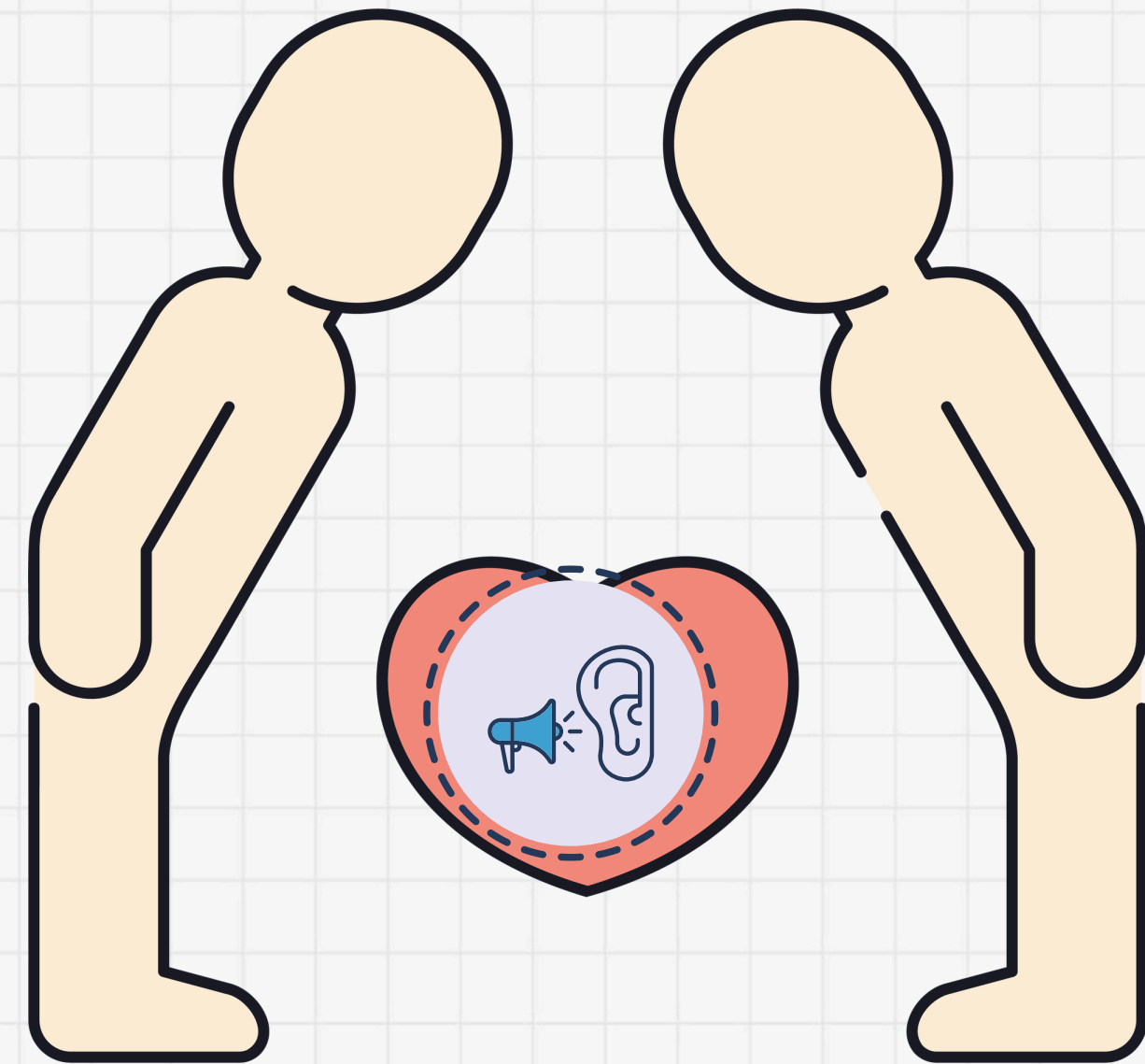



Para expresar emociones, preocupaciones y dudas generadas por situaciones traumáticas.

Cómo acompañar

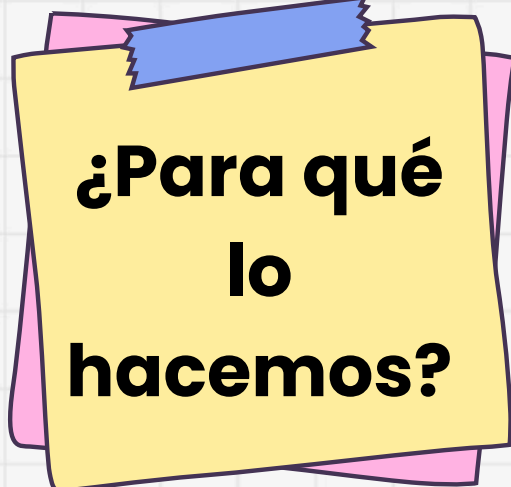


Escuchar con toda nuestra atención, validando lo que la otra siente, sin juzgar ni dar consejos.





DINÁMICA GRUPAL: EL CUERPO COMO MAPA DE NUESTRA LUCHA



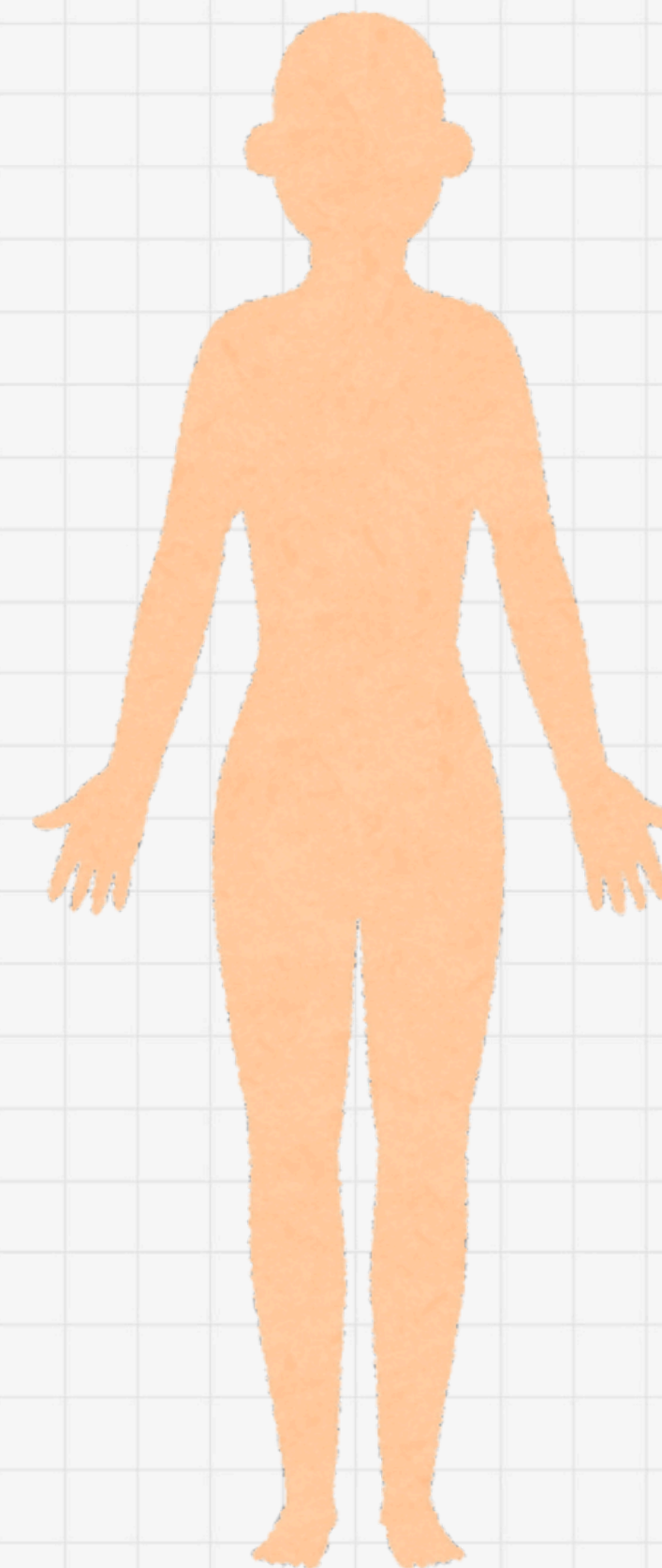
**¿Para qué
lo
hacemos?**

Para ponerle nombre y lugar a los malestares con los que vivimos las familias buscadoras.




**¿Cómo lo
hacemos?**

- Dibujando nuestro cuerpo
- Nombrar lo que sentimos y vivimos
- Círculo de escucha colectiva
- El latido que nos une

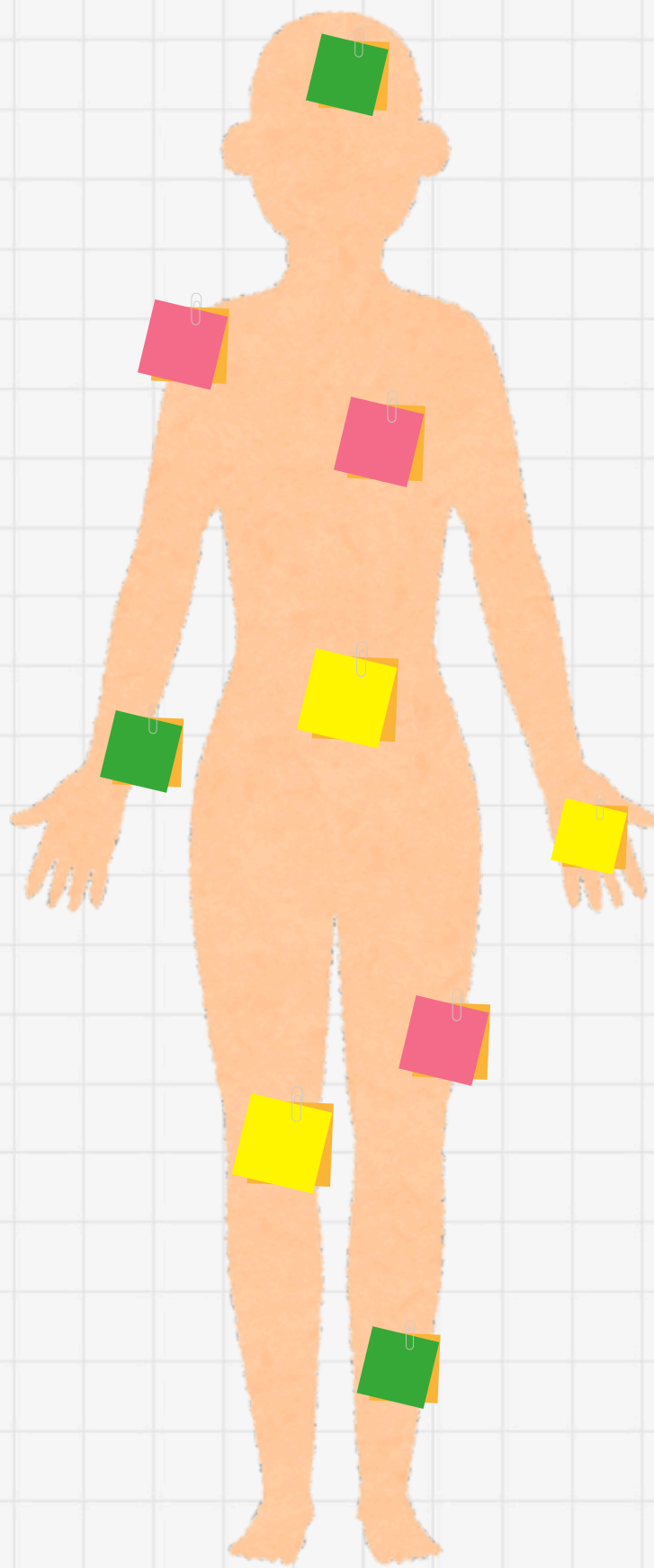


DESARROLLO DE LA DINÁMICA



Paso 1: Dibujando nuestro cuerpo. En círculo, dibujamos el contorno del cuerpo de una compañera en un papel grande. Esta silueta nos representará a todas.


Paso 2: Nombrar lo que sentimos. Escribimos malestares en post-its y los pegamos donde los sentimos.




Guía de colores



Impactos físicos: dolores, enfermedades.



Impactos emocionales: miedo, tristeza, angustia.



Impactos sociales economía, trabajo, familia.

CIERRE DINÁMICA 1

Paso 3: Círculo de escucha colectiva:



Actividad: Nos sentamos alrededor de la silueta para compartir nuestras impresiones.

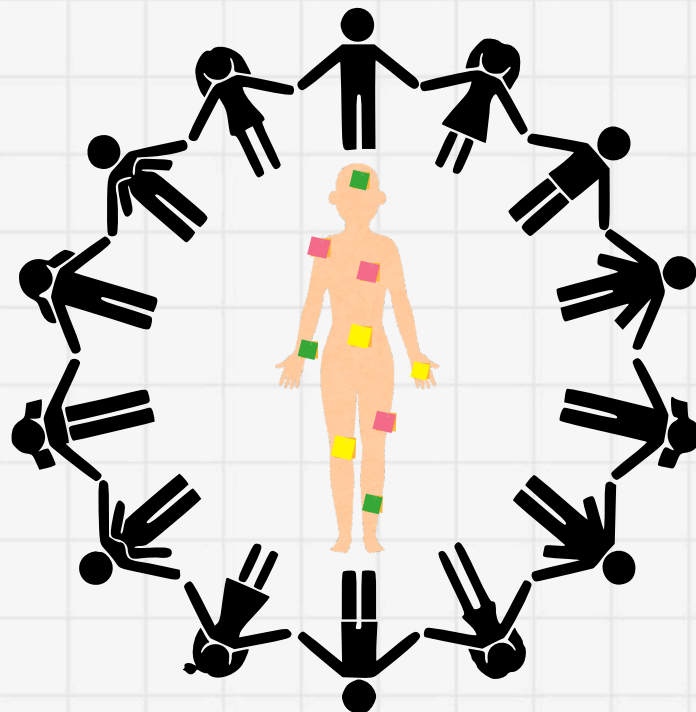


Pregunta Guía: ¿Qué sentimos al ver ese cuerpo lleno de impactos?



Muy importante:

- Escuchar atentamente sin interrumpir.
- Validar cada sentimiento expresado.
- No juzgar ni intentar dar consejos.



Paso 4: El Latido que nos une

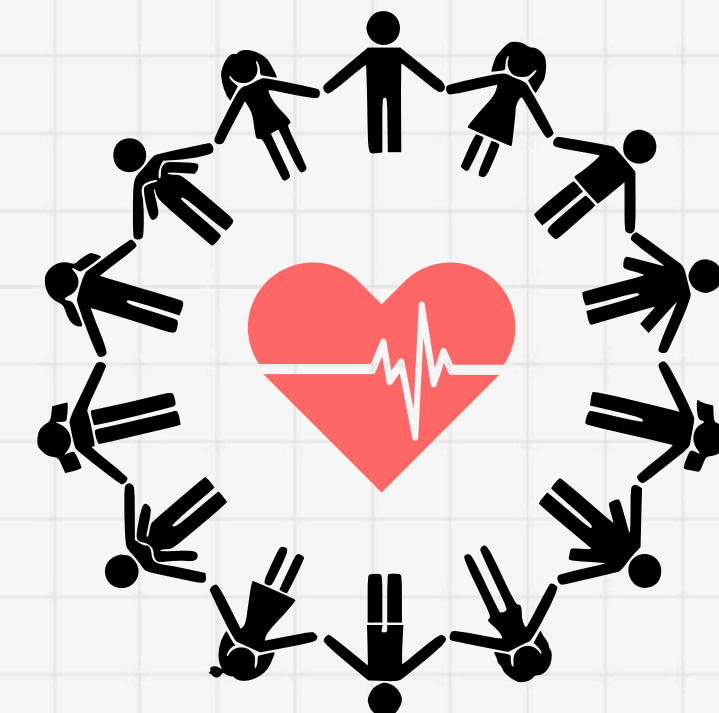


1. Nos ponemos de pie y nos tomamos de las manos.

2. Realizamos tres respiraciones profundas.

3. **Palpitación colectiva:** Una persona da un apretón suave a la mano de su derecha, y este se pasa por todo el círculo hasta regresar al inicio.

4. Repetir 2 o 3 veces cambiando el ritmo.



DINÁMICA 2: LO QUE FLORECE ALREDEDOR DE NUESTRO CUERPO

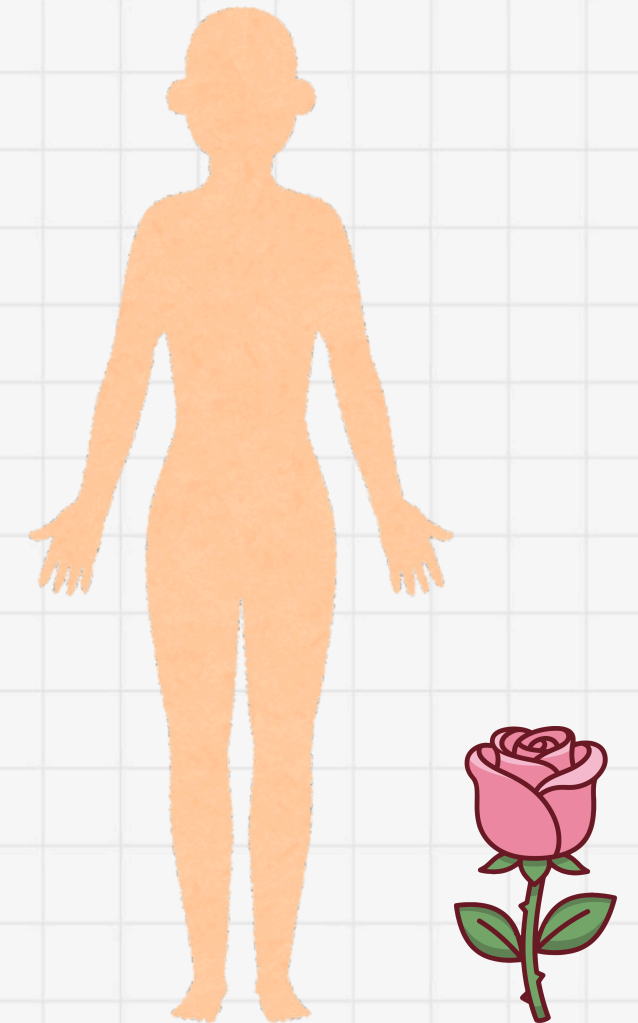
¿Para qué lo hacemos?

Identificar qué causa nuestro dolor, qué herramientas nos ayudan a continuar y qué esperanzas nos sostienen.

¿Cómo lo hacemos?

Escribiremos en nuestras figuras de papel según lo que representan:

- Tallos: Causas externas de nuestro dolor.
- Rosas: Nuestras fuerzas y estrategias.
- Capullos: Nuestras esperanzas.





DINÁMICA 2: LO QUE FLORECE ALREDEDOR DE NUESTRO CUERPO

Paso 1: Identificar

Escribiremos en nuestras figuras de papel según lo que representan:

 **Tallos:** Causas externas de nuestro dolor.

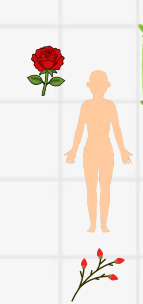
 **Rosas:** Nuestras fuerzas y estrategias.

 **Capullos:** Nuestras esperanzas.

Paso 2: Construir

Ronda Colectiva:

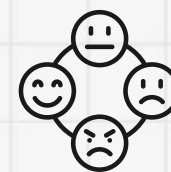
Compartimos y colocamos nuestras figuras alrededor de la silueta común.



Paso 3: Reflexionar

¿Cómo nos sentimos?

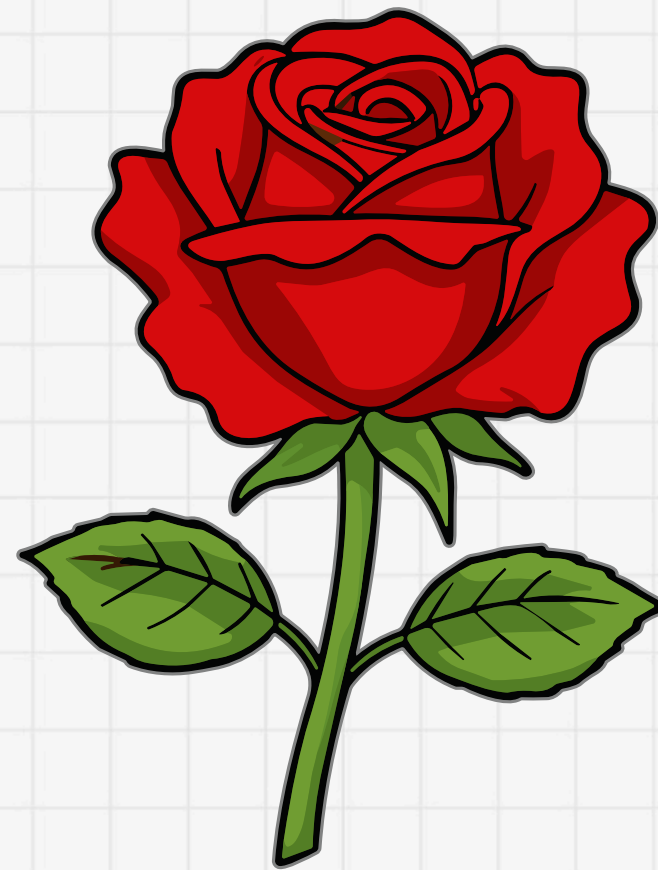
¿Qué sentimos al ver nuestras herramientas construidas para sostenernos?



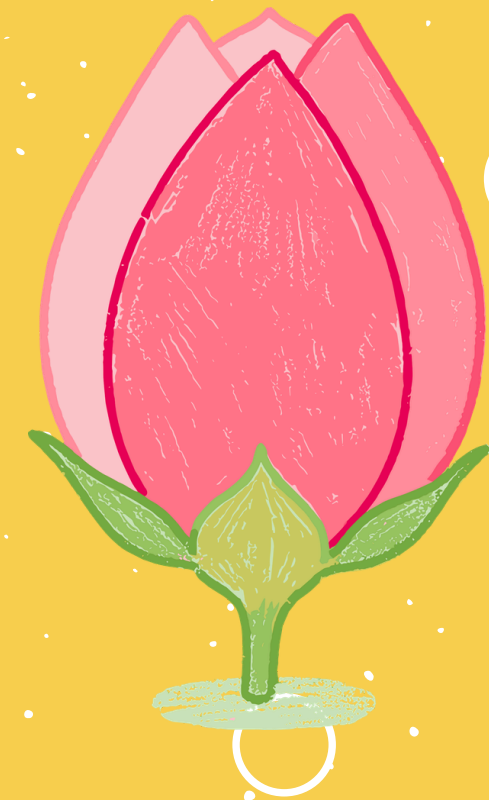
- **Tallo con espinas:** lo que causa nuestro dolor
- **Pregunta guía:** ¿Qué o quién causa los malestares que vivimos?



- **Rosas:** Las "estrategias" que creamos para afrontar el dolor y las afectaciones
- **Pregunta guía:** ¿Qué hacemos para sostenernos en la búsqueda de nuestro ser querido, a pesar de todos los impactos que experimentamos?



- **Capullos:** Nuestras esperanzas que nos identifican como familias buscadoras y nos ayudan a continuar nuestra lucha
- **Pregunta guía:** ¿Cuáles son las esperanzas que nos motivan a continuar?



MEDITACIÓN Y CIERRE DEL ESPACIO

1

Observar nuestra respiración:

Todas las personas acostadas, boca arriba, con los ojos cerrados, talones juntos, palmas de las manos hacia arriba, ponen atención a su respiración, inhalando, exhalando.

2

No reprimir los pensamientos, dejarlos pasar, aceptarlos:

Si aparece un pensamiento, no lo reprimas, lo dejas pasar y vuelves a poner atención en tu respiración.

3

Aceptar y unificar el cuerpo, sentirlo:

La respiración se mantiene como punto de atención mientras se realiza un recorrido consciente por el cuerpo, de pies a cabeza, para reconocerlo y percibirlo como una unidad. Al finalizar, se abren los ojos y se realizan estiramientos suaves.





**NOS AGRADECEMOS EL
TIEMPO, LA CONFIANZA,
EL ESPACIO Y
EL ACOMPAÑAMIENTO QUE
NOS HEMOS DADO HOY.**