

Articulación de las Artes con Enfermería en Salud Mental Comunitaria APS

Articulación de las artes plásticas,
musicoterapia, movimiento creativo y
teatro para la formación en enfermería
en salud mental comunitaria

Relatorías 2019

GRUPO 1

JULIO 9 DE 2.019

Lugar: Sede Urbana Otto de Greiff - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá – Barrio La Soledad.

Participantes:

Carlota Castro Quintana

Oscar Javier González Hernández

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

Jill Ingrith Zubieta

Diany Lorena Garnica

Paula A. Valderrama

Yamile Vargas

Paola Sarmiento

Registro audiovisual:

Felipe Camacho

Registro fotográfico:

Julieta Ardila

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso

ARTES PLÁSTICAS: DIANY GARNICA

SESIÓN 1

7.00 am. - 9.00 am.

EJERCICIO 1: Sesión de calentamiento y sensación de emociones.

- Como un árbol anclado en el piso cada participante hace movimientos de manos, cabeza, cuerpo, rodillas, y articulaciones en general, de forma relajada. Luego deja de ser anclado el cuerpo y se mueve al paso del viento de colores que transmiten emociones según el color rojo, azul, amarillo, morado, fucsia etc. El viento hace que la persona se desplace por todo el espacio según su color y su intensidad y se balancea de un lado hacia otro.

- Organizados en parejas y con los ojos cerrados, la lluvia cae sobre el cuerpo de cada uno con diferente intensidad, llovizna, aguacero, granizo, el viento aprisionado y los golpes en forma de ventosas, cae sobre las diferentes partes hasta recorrer todo el cuerpo en su parte anterior y posterior, causando sorpresa. Primero un integrante de la pareja y luego el otro. El ejercicio comienza en forma suave, y progresivamente se hace más intenso y termina nuevamente suave con ejercicios de respiración profunda.

EJERCICIO 2: Recolección de transformaciones

Ante la pregunta de la tallerista sobre cómo influyó en su vida la formación realizada el año anterior y cómo se ha transformado la realidad, los participantes expresan frases como:

- Me cambió totalmente la vida y ahora dejo tiempo para mí mismo. Empecé por cuidarme y soy multiplicador de autocuidado. Proceso de permitirme mucho más. Vivir el aquí y el ahora sin pensar con zozobra en el mañana. Me ha permitido redescubrir y

reencontrarme todo el tiempo, reconocer cosas, conocer nuevos espacios. Muy interesante. Si me equivoco no importa.

- Pensar diferente el concepto de la Salud Mental después de esta experiencia. Ha sido un permanente y fuerte cuestionamiento para entenderme a mí mismo. Potencialización del trabajo docente. Se le puede ayudar a los colegas pero hasta un punto donde empieza un mar, en el cual cada quien debe navegar solo.

- Puedo comprender muchas cosas para llevar con calma situaciones de un entorno difícil. Paz conmigo misma. Falta que la Universidad se concientice en este sentido y facilite las cosas para realizarlas.

Construcción propia. Lo interiorizo, integro conceptos y luego sí los proyecto. Me ha permitido tomar y retomar conceptos como el respeto por mí mismo.

- Lo utilicé para mí, pero aún me faltan metas por cumplir. Estoy cerrando ciclos, pero quiero saberlos cerrar. He encontrado más barreras que oportunidades y me he enseñado a construir sola.

- Debo continuar con ciclos que estoy construyendo y espero que sean agradables. Aprendí a sensibilizarme más, especialmente con los estudiantes y procuro dedicarles todo el tiempo que necesitan. Lograr el acompañamiento para los estudiantes como resultado del tiempo y de los años dedicados a la docencia. Reconstruir lo que hay en mí y lo que soy.

- Me ayudó a aprender a cuidarme y dejar sentimientos de culpa cuando dedico tiempo para mí. Dejar de juzgarme porque creía no merecer dedicarme cuidados y tiempo.

- La tallerista agrega que para ella también fue un proceso que empezó desde el momento de preparar la clase. Comprobar que es necesario trabajar este tema en muchos espacios. Desafortunadamente algunas veces no se entiende por qué por ejemplo un auto masaje es importante para el reconocimiento del cuerpo, sino que se cree que el cuerpo es malo y que no se debe hablar de sexualidad. Se cree que es una perdedera de tiempo, pero al contrario, se trata de una experiencia enriquecedora para

proyectarse a los demás. Cómo proyectar la voz interna que está dentro de mí, el dialogo interno cómo se ha transformado. Esos secretos que están dentro de mí y que nunca salen. Sin embargo, los frutos no se recogen inmediatamente sino a través del tiempo, cuando menos se piensa.

A veces no se encuentra cómo continuar el trabajo terapéutico aunque se quiera; se debe trabajar el concepto de Responsabilidad de cada uno consigo mismo. Se debe permitir que cada persona asuma su responsabilidad. Hasta dónde llego yo y dónde debo dejar que cada uno asuma su propia responsabilidad.

El autocuidado es la base para cuidar a otros. Es como un eco que se proyecta a la comunidad. Es importante ver a los demás por encima de sus roles e interesarnos en ellos como seres humanos.

Terminado el ejercicio de reflexión sobre cómo esta formación nos ha permitido cambiar realidades, la tallerista procede a presentar y recomendar la lectura del libro: El monstruo de Colores, libro de niños Autora: Anna Llenas. Un libro pop-up Editorial: Flamboyant S.L., Barcelona (España). Ilustra los sentimientos de Tristeza, Rabia, Calma, Miedo y Alegría. Muestra una especie de lío formado con las emociones, cómo se volvieron un embrollo y cómo es necesario ponerlos en orden.

EJERCICIO 3: Construcción del manto expiatorio

La cicatriz primigenia – El objeto transicional

Este ejercicio busca trabajar los secretos y las heridas que tenemos a lo largo de la vida y sacarlos al exterior como una forma de alcanzar armonía interior. Es un trabajo eminentemente individual. Para contextualizar este ejercicio la tallerista lee un aparte del libro: Mujeres que corren con los lobos, de la autora Clarissa Pinkola Estés, capítulo 13 Las cicatrices de la batalla: La pertenencia al clan de la cicatriz. Terminada la lectura el ejercicio continúa así:

En un trozo de papel craft, con ayuda de colores, cada participante debe diseñar su cuerpo emocional comenzando por el dibujo de un objeto transicional, que significa que “no me transmite el objeto en sí, sino lo que dicho objeto significa en mi vida, lo que me recuerda.Cuál fue el objeto que más cargué, el que más me acompañó”. El mapa expiatorio se puede concebir como las heridas y las cicatrices que nos han dejado los años vividos; algo así como las lágrimas no lloradas.

Terminado el dibujo, se guarda el trozo de papel para sesiones posteriores, dado que la construcción del manto expiatorio es un proceso de varias etapas. La tallerista solicita que para la próxima sesión, se lleve una foto que tenga una importante significación para cada uno, puede ser de la familia, amigos, etc.

Finaliza este taller con un ejercicio de relajación y agradecimiento por la vida, por el movimiento, por las capacidades que tenemos y por lo aprendido.

MOVIMIENTO CREATIVO: ESTEFANÍA GÓMEZ SESIÓN 1

9.00 am. - 11.00 am.

EJERCICIO 1: Cuerpo con-siente y reconociendo mis pliegues

Este ejercicio se desarrolla en varias etapas:

- Primera: Ocupar el espacio caminando de un lado hacia otro tratando de llenar espacios y moviendo progresivamente todo el cuerpo, al ritmo de la música. Cada uno de forma individual se desplaza con la rapidez o intensidad que desea y pone en movimiento la totalidad del cuerpo.

Segunda: acompañamiento

Se conforman parejas y una de las personas debe colocar sus manos en la cabeza de su compañero(a), luego en los hombros y finalmente en la cadera. El objetivo es acompañar a la pareja en todos sus movimientos y desplazamientos por el espacio sin apartarse de ella. Luego se cambian los roles y el compañero(a) debe proceder igual. Las expresiones al final de este ejercicio por parte de los participantes, fueron:

- Muy agradable cuando podía acompañarte.
- Espectacular encontrarme con mi cuerpo.
- Tengo mucha flexibilidad.
- Maravillosa la música.
- Este es un espacio grato que me permitió dejar a un lado mi timidez.
- Fue como un juego de niños.
- Reflexioné sobre que he dejado de trabajar mi cuerpo, que tengo facilidades y que lo he olvidado.
- Fue como un rescatar el cuerpo.
- Disfruto el movimiento de mi cuerpo.
- Acompañar al otro es un poco difícil, así como asumir el movimiento del otro.
- Cargamos todo el tiempo nuestro cuerpo y debemos aprender a disfrutarlo. Mi cuerpo es más que la parte física. El contacto con otros me habla y me permite descubrir.
- Disfruto el cuerpo al ritmo de la música.
- Ayudar a mi pareja en los movimientos, es como ayudarla a continuar.

La tallerista hace la observación respecto a que se llega un momento en que el acompañamiento se acaba y se termina imitando al otro. No debe ser así, porque se trata de “un acompañamiento y no echarse la carga del otro. Es importante dejar que el otro se sienta bien y caminar juntos pero guardando independencia. Es mejor acompañar que tratar de llevar al

otro. Es una liberación porque no tengo que cargar al otro”.

En la siguiente etapa del ejercicio, la tallerista solicita que en lugar de acompañar a la pareja, se trate de impedir sus movimientos, evitando que logre el punto propuesto. Los participantes expresaron lo siguiente sobre esta vivencia:

- No me gustó impedir sus movimientos, es una controversia del cuerpo.
- Incómodo detener e impedir que cada uno pueda moverse hacia donde quiere.
- Crea conflicto
- Lo disfruté mucho, aunque creó controversia por la resistencia, me pareció un juego.
- En el ejercicio laboral nuestra labor debe ser acompañar y no bloquear.
- Cuando hay obstáculos hay que trabajar más.
- No siempre los obstáculos son personas. Pueden ser las presiones, circunstancias o nosotros mismos, los espacios u otros.

EJERCICIO 2: Meditación y relajación

La tallerista solicita que los participantes se coloquen en el suelo en posición cómoda, y que cada uno se concentre en la respiración. “Pensar en un sitio que me produzca seguridad, llevarlo y guardarlo mentalmente. Evidenciar permanentemente el aire que entra y que sale, inhalar y exhalar entregando el peso del cuerpo al piso. Continuar pensando en ese sitio que me prodiga seguridad y dejarlo guardado en mi mente”. Finalmente y despacio abrir los ojos y reincorporarse.

Algunas de las expresiones de los participantes al terminar este ejercicio fueron:

- No encontré un lugar seguro.
- Terminé en la copa de un árbol y sentí un gran vacío al tener que bajarme.
- Lo disfruté mucho.

Finalmente cada participante registra en una hoja una o varias palabras, frases o dibujos, relacionados con la experiencia vivida en este taller.

ACTIVIDAD DE TEATRO: DIANA CAROLINA BOLAÑOS RICO SESIÓN 1

11.30 am. - 1.30 pm.

EJERCICIO 1: Calentamiento

La tallerista solicita caminar por el espacio empezando por baja intensidad y subiendo poco a poco la rapidez. Se hacen ejercicios como saludarse unos a otros con algún gesto; darse un saludo de bienvenida como si hiciera mucho tiempo no se veían; saludo de condolencia, saludos como si fueran monstruos.

Posteriormente solicita soltar las preocupaciones a través de semejar animales: perros gatos, águilas, sapos etc. Asumir las posturas de estos animales y hacer los ruidos propios de cada uno de ellos.

Solicita se formen 2 equipos para jugar un partido de básquet, utilizando sábanas y una pelota. Este juego de desarrolla de forma amena y consiste en que un equipo lanza la pelota al otro equipo el cual tiene sostenida la sábana (cada participante toma la sábana desde una punta) y al recibir la pelota no puede dejarla caer. Pierde el equipo que más veces deje caer la pelota al suelo.

EJERCICIO 2: Desempacando el baúl

“Es un proceso de conocimiento de sí mismos. Es un ejercicio de mucha tranquilidad que busca que cada quien sea realmente lo que es, lo más difícil es ser uno mismo. Debemos tratar de ser honestos bajo realidades imaginarias”.

Cada uno de los participantes debe salir al frente del grupo, semejando que lleva un baúl, una mochila, un bolso etc. Se crea un espacio imaginario, donde supuestamente cada uno abre el baúl o el artículo en el cual carga sus objetos, emociones, sentimientos, sensaciones etc. En un espacio de 4 minutos (1 minuto de entrada, de contacto visual y juego sacando artículos de acuerdo con la letra o palabras que la tallerista indique; 1 minuto de sensaciones y emociones positivas y 1 minuto para sacar sensaciones y emociones negativas; al final 1 minuto para meter en la maleta los anhelos que desea conservar y guardar).

A continuación se registran algunas de las emociones y cualidades positivas que expresaron algunos de los participantes, las negativas y los anhelos que desearon conservar.

Participante 1:

Cualidades: Líder, comprometida, responsable, amo a mis hijos vivo para mí y mi familia, disfruto lo que hago. Quiero vivir tranquila, ir al mar, tengo esperanzas y soy feliz.

Negativas: Estoy perdiendo tolerancia, he olvidado cosas para mí, soy malgeniada, he dejado solos a mis hijos, he aplazado cosas, decido aislarme.

Anhelos: Voy a cargar mis hijos, mis sueños, mi responsabilidad, el amor por mí misma, quiero cargarme a mí misma.

Participante 2:

Cualidades: Verraquera, amor, pasión, energía, vitalidad, honestidad, sinceridad, deseo de viajar a Australia.

Negativas: enjuiciarse a sí misma, la rabia que no expreso y se traduce en enfermedad.

Anhelos: Voy a guardar mi viaje a Australia, más amor, mi familia extensa, lo divertido de la vida.

Participante 3:

Cualidades: Líder, compañerista, amor, ternura, optimismo, fe, confianza, escucha, ayuda a los demás, compasión.

Negativas: Si comprendo a los demás por qué no a mi familia, rabia, no cultivo mis sueños.

Anhelos: amor, ternura, mi familia, ser más flexible, constancia, comprar una finca con muchos animales.

Participante 4:

Cualidades: Espiritualidad, familia, entrega a Enfermería, vida, organización, esfuerzo, sueños, amigos.

Negativas: Miedo, rabia, falta de tolerancia, desorden, tristeza,

Anhelos: Familia, sabiduría, Ibagué

Participante 5:

Cualidades: Sentido humanístico, generoso, caer bien a los demás, gusto por viajar, comer, soñar, alegría, risa, responsabilidad, importancia por el otro, valor por la vida, limpieza, mi familia

Negativas: Mal genio, las barreras que pongo, individualista, me encierro, relación con mi hermano y mi papá

Anhelos: Familia, los colores, mi compromiso con la carrera, limpieza.

Participante 6:

Cualidades: Responsable, comprometida, mi mamá, amor, hijos, amigas, compasión, lucha.

Negativos: Duelo, miedos, no expresar,

Anhelos: Mi mamá, guardar paciencia, el cariño a la familia, mis amigas.

Participante 7:

Cualidades: Responsabilidad, honestidad, compromiso, amor a mi familia

Negativas: Mal genio, palabras dichas con posterior arrepentimiento, impaciencia.

Anhelos: Mi familia, responsabilidad, paciencia.

EJERCICIO 3: Cierre cognitivo: Círculo de la escucha

Terminado el ejercicio “desempacando el baúl”, se conforma un círculo en el centro del salón y en un abrazo conjunto, cada participante resume su experiencia en una sola palabra. Las expresiones fueron las siguientes:

- Reto
- Amor
- Intranquilidad
- Felicidad
- Imaginación
- Creatividad
- Vida
- Tranquilidad
- Reflexión

GRUPO 1

JULIO 10 DE 2.019

Lugar: Sede Urbana Otto de Greiff - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá – Barrio La Soledad.

Participantes:

Carlota Castro Quintana

Oscar Javier González Hernández

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

Jill Ingrith Zubieta

Diany Lorena Garnica

Paula A. Valderrama

Yamile Vargas

Paola Sarmiento

Registro audiovisual:

Felipe Camacho

Registro fotográfico:

Julieta Ardila

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso

ARTES PLÁSTICAS: DIANY GARNICA

SESIÓN 2

7.00 am. - 9.00 am.

EJERCICIO 1: Recorriendo el camino emocional de buscar en los recuerdos

Cumpliendo la tarea de traer una foto significativa, la tallerista afirma sobre la gran significancia que tiene el empezar por buscar en un cajón y seleccionar la foto específica.

¿Por qué esa foto y no otra? Recordar un momento que trae recuerdos específicos.

Cuando alguien escribe algo detrás de las fotos, fechas o registra algo significativo, es como encontrar la huella de otro y recordar momentos agradables. Muchas veces se registran acontecimientos, fechas, situaciones, o simplemente cosas cotidianas.

Tenemos fotos de personas cercanas pero que no han tenido trascendencia o significancia en nuestra vida. Es preciso tener en cuenta los códigos culturales. Del pasado se extraña la foto impresa, ahora con las selfies y las fotos tomadas con celulares, se ha perdido mucho de la significancia de la foto.

“Al observar una foto tomada hace algún tiempo, es como recordar ese yo que tenía otras expectativas, otros sueños y compararlo con lo que ahora soy”.

Algunos comentarios de los participantes sobre las fotos que trajeron.

- Aparece mi familia con un hermano que está viviendo en Roma y está en proceso de separación. Ayer viajaba y fue muy coincidencial

e importante lo de la foto precisamente ayer que estábamos todos reunidos.

- Me gustaría que la familia fuera como aparece en la foto. La traje en celular.

- Fue difícil encontrar la foto que deseaba traer. Encontré muchas pero no me ponía de acuerdo conmigo mismo sobre lo que quería significar. Mi familia? Mis amigos? Mi hijo? Fue complicado decidir.

- Mi foto significativa es la del encuentro de bachilleres. Son imágenes que quedan en la mente. También la de un encuentro familiar en donde nos reunimos más de 200 personas de la misma familia.

- Mi mamá guarda recuerdos en los álbumes como un trozo de cabello, fotos de la niñez. Las fotos nos traen muchos recuerdos.

Antes era un plan tomarse fotos, igual las fotos del colegio o la escuela.

- Hay fotos de nuestros antepasados abuelos, nietos, etc. que nos gustan recordar. Tengo una foto de mi abuelita con todos sus nietos, que yo anualmente publico en su cumpleaños.

Remembranzas del pasado. Se contextualiza este ejercicio con el tema de las fotos; se lleva a cabo un diálogo de compañeros, en donde cada uno cuenta experiencias sobre su niñez, su hogar, su familia y las costumbres que se usaban, frente a los cambios que han surgido en las generaciones actuales por razones de la tecnología. Se llega a la conclusión que en el pasado había mayor seguridad, mayor comunicación y que las fotos se convierten en un registro que nos revive el pasado.

EJERCICIO 2: Continuación de la construcción del manto expiatorio – Relaciones familiares

Este ejercicio comienza con la presentación del libro: Cuentos en verso para niños perversos., del autor Roald Dahl, Editorial Santillana. El libro escrito en forma de versos transforma aquellas historias que nos sabemos desde pequeños y muestra que los malos no son tan malos

y los buenos pueden convertirse en villanos. Es una mezcla entre los cuentos tradicionales y la irreverencia del autor. Se lee el cuento de Caperucita Roja y el Lobo, como un preámbulo para que al realizar el ejercicio de la construcción del manto expiatorio no nos coloquemos en el plan de víctimas, sino de empoderamiento frente a las situaciones difíciles que algunas veces nos corresponde enfrentar.

Recordar heridas y cicatrices profundas y encararlas desde una perspectiva diferente ya no como un niño(a) sino como personas maduras con una historia y un camino recorrido. Es preciso pasar a un animal o un objeto esas heridas y cicatrices para liberarnos de ellas. En el antiguo testamento se sacrificaban animales como una forma de que se perdonasen los pecados; hoy no hablamos de pecados pero sí de heridas y cicatrices que nos han marcado a través de la vida.

El ejercicio consiste en tomar el trozo de papel en el cual se había iniciado la construcción del manto expiatorio el día anterior y continuar su elaboración, con base en la foto que cada uno trajo. Qué recuerdo nos trae esa foto. Si es necesario, tomar cada miembro de la familia o persona que aparece en la foto y que ha representado experiencias positivas o negativas y que ha dejado cicatrices o heridas con el yo pasado y etiquetar a cada uno de la familia o persona y evidenciarlo en el manto. Qué expectativas tenían cada uno de ellos sobre nosotros, si nos han dejado heridas o cicatrices y nuestras medidas de afrontamiento.

Realizado el ejercicio con ayuda de colores y dibujos, la tallerista solicita traer para mañana un objeto con intencionalidad que signifique cada cicatriz, por ejemplo un pedazo de tela puede representar una cicatriz, escarcha otra cicatriz, colores otra, etc.

MOVIMIENTO CREATIVO: ESTEFANÍA GÓMEZ

SESIÓN 2

9.00 am. - 11.00 am.

EJERCICIO 1: Mirada sin juicio: Lo que veo, lo que siento, y lo que imagino.

La tallerista dirige un ejercicio de Kundalini yoga, que es una disciplina física, mental y espiritual, basada en el desarrollo de la energía de nuestros cuerpos, que nos lleva a construir una rutina para afrontar el mundo externo, hacer conciencia del mundo que habitamos y promover nuestra auto estima. Este ejercicio se recomienda hacerlo con frecuencia como una forma de alimentar el día a día.

Los participantes realizaron el ejercicio bajo la dirección de la tallerista y al ritmo de la música.

EJERCICIO 2: Cuerpo de las ideas, cuerpo de las emociones y el cuerpo físico.

Este ejercicio consiste en dibujar el movimiento de la pareja en una hoja de papel.

Conformando parejas, cada una de las personas hace movimientos al son de la música y su compañero(a) dibuja en un papel la percepción que tiene de sus movimientos. Para ello debe observarla permanentemente y realizar el registro en una hoja de papel, utilizando colores. Posteriormente se cambian los roles.

Al final del ejercicio las parejas dialogan con su compañero(a) sobre los dibujos realizados y las percepciones que sus movimientos les produjeron.

Algunos de los comentarios de los participantes fueron los siguientes:

- Requiere concentración, es como la escalada de una montaña y cómo ese esfuerzo lo lleva a uno al final y a la victoria. No pienso en los kilómetros que me faltan por ascender sino en que la vida es un recorrido. Importante el ritmo que se llevó.
- Hubo coincidencia entre el dibujo y lo que yo estaba sintiendo. Fue como un repaso de la vida. El sube y baja con un asidero que es donde comencé. Hubo comprensión entre lo que estaba sintiendo, representando y el dibujo.
- Es una comunicación no verbal que permanentemente estamos mostrando a través del cuerpo.
- No fue fácil plasmar lo que la otra persona quería mostrar con su expresión corporal, sobretodo la interpretación de los colores en los movimientos.
- Me imaginé la historia que mi compañero contaba a través de sus movimientos.
- No influyó la cercanía de la persona con la interpretación del cuerpo. Soy independiente y llevo mi vida a mi manera.
- El cuerpo también expresa lo que cada quien siente en ese movimiento y en determinado momento. El cuerpo refleja el momento que se está viviendo.
- En cuanto a los colores intenté usarlos de acuerdo con la expresión de la cara del compañero. Cansancio, tristeza, amor.
- En cada momento afloró una energía que guio la tonalidad y los colores. Fue como una explosión de energías, que en otros momentos se volvían suaves.
- Me liberé de molestias y dolores. Fue además un momento de oración, de pedirle a Dios, de preguntarme por qué estoy haciendo esto y cómo enseñarle a mis estudiantes que a través de estos ejercicios se hace Salud Mental.

La tallerista termina este ejercicio comentando que en el exterior

siempre hay muchos juicios sobre lo que hacemos y sentimos. Algunos autores no hablan del cuerpo sino la imagen que es la forma como nos percibimos. Ese movimiento se convierte en una narración de la propia vida. El ejercicio nos da la posibilidad de leer al otro pero sin juicio y el dibujo se convierte en un gran tejido que construyo con mi vida, con lo que sucede.

ACTIVIDAD DE TEATRO: DIANA CAROLINA BOLAÑOS RICO SESIÓN 2

11.30 am. - 1.30 pm.

EJERCICIO 1: Calentamiento- Quítele la cola al dragón

Este juego consiste en que en el centro de un círculo formado por todos los participantes, se ubica una pareja que previamente cada uno se ha colocado una pañoleta en la parte posterior del cuerpo, semejando una cola de dragón. Tomados de las manos y sin soltarse de ellas, deben iniciar una lucha cuerpo a cuerpo para tratar de quitarle la cola a su pareja. Quien logre quitarla se convierte en ganador y debe retarse con otro(a) compañero(a) para hacer lo mismo. Prosigue el juego hasta quedar un vencedor que es la persona que logra conservar la cola del dragón a pesar de los esfuerzos realizados por su compañero(a).

EJERCICIO 2: Juego de roles

Jugar a que cada uno es lo que es bajo circunstancias determinadas. Se trata de expresarse a uno mismo, empoderarse y saber actuar cuando toque pasar al escenario. Tomar conciencia del foco y en ningún momento dar la espalda al público presente.

La persona debe entrar al escenario y proponer un espacio imaginario, por ejemplo una playa, un banco, un bus de Transmilenio, un centro

comercial, etc. y suponer que entran diversos personajes a la escena, ejemplo un perro, una anciana. Somos libres de componer lo que somos y lo que no somos.

La importancia de la aceptación ante una situación determinada. El foco es el empoderamiento en un momento dado de la situación en la cual seguramente puedo aportar.

Para la realización de este ejercicio y siguiendo las instrucciones de la tallerista, se conforman dos grupos, cada uno de los cuales cuenta con 10 minutos para programar una obra de teatro sobre un tema específico, asignar los personajes y representarla ante el público, es decir la puesta en escena.

Primer grupo:

Obra: Atención médica ante muerte súbita en la calle

Esta obra de teatro está basada en la muerte súbita de un señor en la calle y la situación a la que se ven abocados quienes presencian esta escena cuando se hace la solicitud de ayuda en el Centro de Salud más cercano. Se evidencia la negligencia y la falta de solidaridad de quienes atienden en ese centro de atención. Ante la solicitud de ayuda por parte de un individuo que presencia la situación, la respuesta de la funcionaria de la recepción es que lleven al paciente a la puerta del centro médico porque ella no puede hacer nada. Es una crítica al sistema de salud actual

En esta obra actuaron: Edgardo Ramírez, Paula Andrea Valderrama, Paola Sarmiento, Yamile Vargas

Segundo grupo:

Obra: Interrupción voluntaria del embarazo

En esta obra la protagonista es una mujer de 54 años quien al sentir una serie de molestias acude a consulta y recibe la noticia de que tiene 27 semanas de embarazo, sin que ella se diera cuenta, dado

que había dejado de menstruar hacía algún tiempo. La mujer debe enfrentarse a su marido quien en un comienzo duda de su paternidad y posteriormente se opone a la interrupción del embarazo, a pesar de tener ya 5 hijos. La mujer acude al centro de salud, expone su situación, se declara como paciente de alto riesgo teniendo en cuenta sus problemas de hipertensión y coronarios. Recibe asesoría por parte de profesional de Enfermería quien trata de convencerla de continuar con su embarazo. Finalmente la gineco-obstetra le explica a la mujer que su caso es uno de los permitidos por la ley según lo estipulado en ella, sin embargo en ese Centro de Salud no pueden practicarlo debido a su ideología religiosa. La mujer debe irse a buscar ayuda en otro Centro.

En esta obra actuaron: Carlota Castro, Oscar González, Camilo Castiblanco y Martha Valdivieso.

Terminada la actuación de los dos grupos, la tallerista expresa que a nivel actoral en la vida diaria, es necesario asumir el papel y estar atentos a esos momentos difíciles. De ahí la importancia de estar en el aquí y en el ahora.

EJERCICIO 3: Cierre cognitivo: círculo de la escritura

La tallerista solicita que en un papel en 5 renglones escriban sus sensaciones al estar en el escenario como actor o como público.

A continuación, se transcriben algunos de los comentarios escritos por los participantes:

- Al ver interpretar a los demás, me causó mucha gracia ver a mi compañera en el papel de madre gestante. Se vio la intención y lo metida que estaba en su papel; por otro lado el esposo de la paciente improvisó muy bien frente a los momentos que se salieron de la escena, dándole un toque de humor y realidad.

- Al interpretar logré la relajación corporal y el reconocimiento de la incapacidad de recibir ayuda eficiente. Como espectador los casos humanos me llevan a pensar y reflexionar sobre lo que se puede hacer por los demás.
- Mi sensación al interpretar fue inicialmente de temor, pena. Al iniciar y conectar la realidad expresadas, sentía afán por ser coherente con lo que estaba representando y lo que decían mis compañeros y no sabía cómo retomar la escena cuando se perdía el hilo del mensaje y de lo acordado.
- Como intérprete sentí frustración porque en realidad no ayudé a la persona. Me sentí bloqueada en algún momento por no saber qué más decir. Como espectador fue muy divertido ver y escuchar a los compañeros actuar. Se siente más cómodo.
- Mi sensación al ver a mis compañeros fue de admiración. Me fascinó la interpretación de la compañera que interpretó a la gestante, es graciosa con sus gestos. El esposo, apropiado de su papel y el enfermero respetuoso y cálido con la paciente. La gineco-obstetra cierra la interpretación con el respeto, la rectitud y la solidaridad que debe tener un profesional de salud.
- Como actor siento que su éxito es creérsela y vivirla. Si se asume el papel, la obra es buena. Como espectador fue muy divertido, no se asume responsabilidades y se divierte mucho.
- Mi sensación como espectadora: Me gustó mucho ver a mis compañeros mostrando grandes habilidades interpretativas; fue muy interesante verlos en papeles que muchas veces hacen parte de nuestro cotidiano y una vez extrapolados y personificados toman un aire jocoso mostrando sus maravillosas habilidades de observación y escucha, traducidas en una puesta en escena maravillosa con una gran habilidad de improvisación.

La sesión termina con un abrazo de todos los participantes, quienes en un círculo se agradecen mutuamente por la experiencia vivida.

GRUPO 1

JULIO 11 DE 2.019

Lugar: Sede Urbana Otto de Greiff - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá – Barrio La Soledad.

Participantes:

Carlota Castro Quintana

Oscar Javier González Hernández

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

Jill Ingrith Zubieta

Diany Lorena Garnica

Paula A. Valderrama

Yamile Vargas

Paola Sarmiento

Registro audiovisual:

Felipe Camacho

Registro fotográfico:

Julieta Ardila

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso

ARTES PLÁSTICAS: DIANY GARNICA

SESIÓN 3

7.00 am. - 9.00 am.

EJERCICIO 1: Terminación de la construcción del manto expiatorio.

En la construcción de comunidad, el diálogo es muy importante. A veces solo hablando sin buscar respuesta salen a flote cosas que no habíamos pensado.

La tallerista contextualiza este ejercicio con el libro: Fabuloso almanaque de la fauna mundial – Animalario Universal del Profesor Revillod – Ilustraciones de Javier Sáez Castán y comentarios de Miguel Murugarren. Es un compendio de ciencia rigurosa y edificante diversión. La combinación de 21 láminas permite al lector conocer especies de animales fantásticos, con su descripción zoológica. Al pasar las páginas al antojo del lector, se pueden observar muestras de las maravillas que este mundo esconde y que se van revelando.

Muestra cómo puedo combinar los cuerpos y cambiar una imagen. Se le puede cambiar la cabeza, el cuerpo y nos da como resultado animales imaginarios no reales y que no existen. Este libro recuerda el ejercicio de las etiquetas, las cuales se deben colocar en el manto expiatorio. A veces nos convertimos en etiquetas que otros nos han puesto: ejemplo, “Usted se parece a su papá”, “Igual de perezoso a su hermana mayor”, etc. En qué momento me desligo de esas etiquetas, del debería ser, de lo que los demás quieren que yo sea. Es cargar con esas etiquetas que son muy comunes en profesiones como la enfermería y el teatro.

Es preciso tener una reflexión al respecto y a veces se crean luchas contra esas etiquetas. Esto también pasa muchas veces en los ámbitos familiares.

Lo que generalmente sucede en los ambientes psiquiátricos es que la culpa es la causante de muchos de los problemas que presentan los pacientes por no responder a las expectativas y a las etiquetas que otros imponen. Esto se ve después de escudriñar las mentes y las actuaciones de los pacientes.

Uno de los participantes ilustra con un relato sobre el caso de una niña de 9 años a quien se le diagnosticó trastorno de personalidad. Se reflexiona sobre que a esa edad no es posible hacer este tipo de diagnóstico, solo porque la niña era diferente. La enferma es la sociedad que no comprende la diferencia y la diversidad. Son personas etiquetadas, excluidas y discriminadas. Es importante que enfermería retome y se empodere de las reuniones de familia en los centros psiquiátricos. Entender que en el mundo no todo es blanco y negro sino que hay tonalidades.

La diferencia y la diversidad no solo están en la sexualidad, sino en el pensamiento. Este concepto lo hemos sesgado solo hacia la sexualidad. Desde este punto de vista, debemos preguntarnos cómo ayudamos a comprender que existe la diferencia entre los seres humanos. Se rotula a las personas como por ejemplo que el adulto debe ser serio, que debe comportarse de tal manera, etc.

Respecto a las relaciones familiares, surge el tema de la vejez y se hacen algunas consideraciones al respecto:

- Es un error pensar que los hijos le deben algo a sus padres. Es un deber, un compromiso y una responsabilidad que los padres adquieren cuando deciden ser papás. Sería como dejar la vida propia por dedicarse a los demás. Esto se puede transpolar a la Enfermería que debe cargar con la responsabilidad de salud de su propia familia y de los pacientes. La responsabilidad de mi vida no es de mis hijos. Debe haber un vínculo espiritual, aunque es muy difícil terminar con esa ancla afectiva.

- Es importante trabajar en la proyección de la vejez. Desde la niñez se debe enseñar a la vida en la vejez. Nos asusta la vejez.
- Respetar a la vejez para que no pierda su independencia. Entender que el viejo administra su propia vejez y que nuestro deber es ayudarlo y no tratarlo como una cosa. Debemos construir nuestra vejez.

La invitación es reflexionar sobre esas etiquetas que se le han puesto al otro y sobre qué ha hecho el otro para que se haya merecido esa etiqueta.

En seguida, la tallerista procede a leer algunos apartes del Libro: Mujeres que corren con los lobos, de la autora Clarissa Pinkola Estés. Los apartes leídos permiten profundizar en el tema de las etiquetas. No ser condescendientes con los demás cuando está de por medio mi felicidad. El serlo me convierte en un depredador interno de mí misma y del depredador externo que me lleva a ser condescendiente y amable al hacer lo que los demás me piden. Es como condenar mi creatividad al baúl de los recuerdos.

Con esta reflexión cada uno de los participantes procede a continuar la elaboración de su manto expiatorio, iniciado el día anterior, utilizando el material traído y los que están disponibles en el taller.

Para terminar la sesión, la tallerista realiza un ejercicio muy emotivo de cierre que consiste en adquirir el compromiso de continuar la construcción del manto expiatorio a través de la vida y para sellar este compromiso se coloca sobre el manto que cada uno ha elaborado, una huella de su propia mano. La huella se deja después de que cada uno especifica el número de cicatrices que tiene y sobre las cuales se compromete a trabajar. Se utilizan vinilos de diferentes colores los cuales se derraman sobre las palmas de las manos de los participantes.

Finaliza el ejercicio con la elaboración comunitaria de un dibujo en el cual todos los participantes contribuyeron con sus propios colores y vinilos y que se deja como una producción colectiva.

MUSICOTERAPIA: NICOLÁS SOTO

SESIÓN 1

9.00 am. - 11.00 am.

EJERCICIO 1: Producción musical

Inicia la sesión con un ejercicio de presentación personal. Tanto el tallerista como cada uno de los participantes dicen su nombre realizando algún ejercicio físico y en forma cantada.

Luego, siguiendo las indicaciones del tallerista, cada uno de los participantes toma un instrumento musical y produce el sonido que desea. La intensidad depende de la instrucción dada por quien está al mando del grupo, mando que rota hasta pasar todos. Se producen sonidos rítmicos y muy sonoros. Durante el ejercicio hay cambio de instrumentos según cada uno quiera hacerlo.

EJERCICIO 2: Baño sonoro

Este ejercicio busca la conexión desde la sensación del sonido. El tallerista inicia este ejercicio interpretando la canción Gracias a la vida, una de las canciones chilenas más conocidas e interpretadas en el mundo, compuesta e interpretada por la cantautora Violeta Parra.

Posteriormente, una de las participantes de forma voluntaria pasa al centro del círculo formado por todos los compañeros y expresa un sentimiento que desea obtener en ese momento a través del Baño Sonoro: Tranquilidad.

La participante voluntaria se coloca en posición cómoda y con los ojos cerrados percibe los sonidos vocales e instrumentales que los demás producen con los instrumentos disponibles. En forma serena y suave se le prodiga un baño sonoro hasta que se aflora el sentimiento deseado. Este ejercicio finaliza con la reincorporación de la compañera voluntaria y el agradecimiento por haber logrado serenidad con el baño sonoro.

Tarea: El tallerista termina la sesión solicitando que para la próxima, cada uno responda a la pregunta: ¿Cuál puede ser un objetivo colectivo? Desde una acción concreta. Cómo proyectarnos a través del colectivo. Cómo mantenernos en un trabajo continuado en el cual se puedan aplicar la experiencia y las enseñanzas adquiridas durante formaciones recibidas.

ACTIVIDAD DE TEATRO: DIANA CAROLINA BOLAÑOS RICO SESIÓN 3

11.30 am. - 1.30 pm.

EJERCICIO 1: Conexión meditativa con el cuerpo

En este ejercicio todos los participantes se acuestan sobre el suelo con los ojos cerrados y las palmas de las manos hacia arriba. La tallerista pide que inicialmente se practiquen ejercicios respiratorios de inhalación y exhalación del aire desde los pulmones. Luego siguiendo el orden expreso de la tallerista, se recorre el cuerpo haciendo conciencia de cada una de sus partes de manera ascendente, iniciando por los dedos de los pies y terminando en la cabeza, pasando por las extremidades, el abdomen y el tórax, hasta lograr una verdadera relajación física, a través del reconocimiento del cuerpo.

EJERCICIO 2: Calentamiento

Se llevan a cabo 2 ejercicios siguiendo las costumbres de los Samurai, palabra que se utiliza para designar una gran variedad de guerreros del antiguo Japón, una élite militar que gobernó el país durante cientos de años.

Los juegos se denominan ASOCO e ICHACHA y consisten en que, en forma dinámica, demostrando fuerza, actitud guerrera y mucha energía se pronuncian las sílabas A SO CO e igualmente I CHA CHA, al mismo tiempo que los brazos se mueven de predeterminada manera, señalando a quien debe retomar el mando. Quien se equivoca porque no se empodera, no se concentra o no toma el mando debidamente, va saliendo del juego hasta que quedan los vencedores.

El objetivo de este ejercicio es el empoderamiento y la concentración.

EJERCICIO 3: Repetición Meisneriana

La técnica Sanford Meisner es considerada como uno de los procesos más efectivos para el entrenamiento de los actores. Trabaja la verdad escénica a partir de la escucha y el impulso, enfocando su entrenamiento en una utilización realista de la imaginación y la creatividad del intérprete. Esta técnica busca descubrir los elementos que desembocan en una actuación honesta, imprevisible y singular que es atractiva para el espectador por su construcción momento a momento.

Con esta técnica se pretende crear conversación y no como pasa ahora que las comunicaciones son frías, no hay escucha, no se ponen de manifiesto los puntos de vista de cada quien. Es permitírnos ser nosotros mismos. Escuchar y observar.

“No hago nada que el otro no me haga hacer”. Es una forma de conectarse con el otro. Desde el punto de vista terapéutico es muy útil. Aprender a

escuchar al otro porque nadie tiene la verdad absoluta.

Para realizar este ejercicio, se conforman parejas entre los participantes y cada una pasa al frente y con la mirada fija en el otro, hace y repite verbalmente lo mismo que su pareja hace y dice pero con empoderamiento. Es leer la corporalidad del otro. Ejemplo Estás seguro de tí mismo? Estoy seguro de mí mismo. Eres feliz? Soy feliz.

Se repite hasta que cambia la intención del otro, es importante no dejar pasar ningún detalle, ni perder de vista un solo minuto a la otra persona.

EJERCICIO 4: Cierre cognitivo. Círculo de la palabra

La tallerista pregunta al grupo qué han vivido estos 3 días en las sesiones de teatro y cómo lo han vivido?

Algunas de las respuestas fueron:

- Darnos la posibilidad de estar incómodos. Muy importante para mí que soy psico-rígido. Es un espacio muy complejo.
- Es la primera vez que asisto a este tipo de vivencias. Hubo ejercicios que disfruté. Me llevo muchos aprendizajes. La parte teatral es darle una posibilidad al cuerpo para que se exprese.
- Debo procesar mucho más esta experiencia.
- No es cómodo, sacar de la zona de confort a todo el mundo porque incomoda. Hubo ejercicios que me gustaron.
- Los elementos nuevos siempre son oportunidades de aprendizaje.
- No fueron cómodos especialmente cuando tomo el dolor ajeno y lo vuelvo propio, creo que este no es el espacio para expresarlo.
- Me costó mucho realizar los ejercicios de actuación porque soy muy introvertida y me da miedo hacer el ridículo. Sin embargo logré hacerlos y empoderarme de los personajes que me correspondieron.
- No sabía que tenía esas aptitudes.

- Desde los organizadores ha sido muy productivo. Se han descubierto habilidades que nadie sabía que tenía.
- Nos vamos con la tarea de cómo llegar a esa población que vamos a intervenir, replicando estas experiencias.

La tallerista afirma que cumplió su objetivo al lograr que estas vivencias incomoden y los saque de la zona de confort. Que los vulnere y les permita conocerse a sí mismos. Nuestro trabajo es llegarle a todo el mundo. Para practicar estos ejercicios necesariamente se debe ser extrovertida, hay algunos actores que parecen retraídos y cuando llegan al escenario la dan toda.

Termina la sesión de teatro con palabras de agradecimiento de la tallerista hacia los participantes y de ellos hacia la tallerista.

GRUPO 1

JULIO 12 DE 2.019

Lugar: Sede Urbana Otto de Greiff - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá – Barrio La Soledad.

Participantes:

Oscar Javier González H.

Carlota Castro Q.

Néstor Camilo Castiblanco A.

Jill Ingrith Zubieta

Paula Valderrama

Paola Sarmiento

Registro audiovisual:

Felipe Camacho

Registro fotográfico:

Julieta Ardila

Apoyo relatorías:

Martha Inés Valdivieso

MOVIMIENTO CREATIVO: ESTEFANÍA GÓMEZ

SESIÓN 3

7.00 am. - 9.00 am.

Este taller tiene como central el tema Espacios vitales y juegos cooperativos

MOMENTO 1: Conciencia sobre el espacio vital: Gimnasia cerebral

Busca la integración de los dos hemisferios, basándose en ejercicios de respiración, inhalando y exhalando profundamente, mientras se hacen ejercicios de extensión y flexión de los brazos.

MOMENTO 2: Juegos cooperativos

La tallerista comienza este ejercicio con la reflexión sobre “Somos agua”. “El agua como reflejo de nuestros espacios y de energía”.

El juego se realiza con una botella de agua. El ejercicio consiste en que una persona se coloca en el centro de un círculo formado por todos los participantes; ella utiliza la botella de agua y la lanza indiscriminadamente a otra, quien inmediatamente se la devuelve. Este lanzamiento se hace en forma consciente y con mucha energía. La persona que recibe la botella recibe la energía y se empodera de ella. “Cómo recibo el agua con todo el cuerpo y la energía y cómo entrego el agua con todo el cuerpo y la energía”. Es una conexión y traspaso de energías.

Todos los participantes se rotan para pasar al centro del círculo.

La tallerista recomienda ilustrarse y practicar la Técnica de Meditación Cinco Ritmos, como un lenguaje que permite comprender la vida a través del movimiento reconociendo temores, resistencias, juicios, culpa, encontrando a su vez una gran capacidad resolutiva, confiada y

respetuosa. “Es observar la vida con otra perspectiva, llegando a sentir claramente cómo se despierta en nosotros la ilusión y la pasión por la vida y sus desafíos; permite mostrarse cómo eres sin máscaras; es el mapa de los ritmos, que ayuda a encontrar estrategias para lograr un propósito”.

“La música depende del viaje al que uno quiera llevar a las personas, de lo que quiero proponer y de mis objetivos”.

MOMENTO 3 : Juego de ranas y cocodrilos

Este juego convoca al respeto y consiste en que cuando el cocodrilo duerme, las ranas bailan. Cuando el cocodrilo se despierta las ranas se protegen en la flor de loto, la cual está simbolizada por un cuadrado o un triángulo delimitado en el piso.

Cuando un cocodrilo se come una rana, esa rana se vuelve cocodrilo y empieza a perseguir a las otras ranas; estas a su vez corren buscando protección. Cada vez se retiran más flores de loto y cada vez son más cocodrilos y menos ranas.

El juego termina cuando solo quedan dos ranas y los demás participantes se han convertido en cocodrilos.

El juego suscitó una serie de comentarios entre los cuales se registran los siguientes:

- Yo dancé todo el tiempo al lado de las flores de loto, resguardándome del peligro. Esta fue mi estrategia y por eso quedé de finalista.
- No planeé ninguna estrategia. Quise jugar y disfrutar el aquí y el ahora. Así se vuelve el juego más honesto y espontáneo.
- Yo tampoco creé ninguna estrategia
- Las ranas no se preocuparon unas de otras, muy independientes y

pensaron en forma muy individualista en salvarse.

- Una enseñanza para nuestra práctica profesional ante un grupo, es darnos la posibilidad de ser honestos y de ser quienes realmente somos.
- Me llevó a pensar en la construcción de colectivos a través de los saberes individuales.
- Las flores de loto iban desapareciendo y las ranas no hicieron nada para preservar la flor de loto.
- Con menos flores más oportunidades de comerse las ranas. Nadie hizo nada por proteger al otro, se concluye que las ranas no son animales sociales.
- Debemos dejar la individualidad, si bien cada quien tiene su propia vida y hace su construcción personal, es preciso dejar el egoísmo y el sentido de competencia. Nadie es superior al otro.
- Estamos rodeados permanentemente de muchas presiones sociales, económicas y de todo tipo, que se traducen en los cocodrilos del juego.

Respecto al tema de la comunicación, alguno de los participantes afirman que:

- No se tiene una comunicación asertiva con personas de otras edades generacionales. Por más de que se intenta es muy difícil la conexión con otras generaciones. Esto se observa en los servicios de Salud Mental de jóvenes y adolescentes, que es muy difícil lograr este acercamiento.
- Ni antes estábamos bien ni ahora, debemos construir algo nuevo. Los oigo hablar del pasado, de las vivencias y formas culturales de otras generaciones y no quisiera vivir esas épocas. Quiero algo distinto, cada quien construye su propia vida pero sin ninguna conexión.
- Tengo mi construcción personal y voy creciendo tratando de ser mejor cada día. Pero la pregunta es cómo atrapar al otro en la

comunicación.

- Darle un espacio al yo, y luego un yo expandido. Cada quien toma las experiencias vividas, las interioriza y luego ve cómo proyectarlas, buscando un espacio en el mundo.

- Lo que hemos vivido en estos días, es más que la suma de saberes, se trata de una construcción de vida.

MUSICOTERAPIA: NICOLÁS SOTO

SESIÓN 2 Y 3

9.00 am. - 11.00 am.

PRIMER EJERCICIO

El tallerista había solicitado en la sesión del día anterior que se pensara en un objetivo colectivo, desde una acción concreta. Cómo proyectarnos a través del colectivo. Cómo mantenernos en un trabajo continuado en el cual se puedan aplicar la experiencia y las enseñanzas adquiridas durante la formación recibida.

En cumplimiento de la tarea asignada, el grupo considera como objetivo: Estrechar lazos entre los profesionales de Enfermería y de otras disciplinas que hemos participado en estas jornadas de formación. Organizar encuentros esporádicos afectivos. Quizás de estos encuentros afectivos surjan ideas de construcción colectiva.

Es importante que participen profesionales de otras disciplinas para enriquecernos con otras miradas, que no sea solo Enfermería.

SEGUNDO EJERCICIO

Construcción Musical

La integración es un concepto fundamental en el trabajo con los

colectivos. Para ilustrar esta afirmación cada uno de los participantes toma un instrumento musical y trata de crear desde su propio yo una interpretación. Cada uno de los participantes lo hace primero en forma individual y luego busca integrarse con los demás, uno a uno, procurando interpretar el mismo ritmo.

Al terminar este ejercicio, surgieron algunos comentarios:

- Difícil integrarse a los demás
- Muchas veces se concentra en una sola idea y hay muchas opciones para integrarse.
- Ante las opciones de equivocarse, es necesario cambiar y buscar el ritmo.
- Varias acciones llegan a confundir, bailar tocar, cantar.
- Muchas veces se siente uno siguiendo una idea de los demás y no la propia.
- Algunos muy ensimismados explorando sonidos que le traen recuerdos, no se dan cuenta que otros están a su lado buscando la integración.
- Siempre en una relación, se da una parte intrapersonal y la otra interpersonal o sea de compartir con el otro.
- Se evidencian roles de líder que propone y otros que simplemente siguen a los demás
- Nos permite ver los errores que se cometen en los grupos y buscar alternativas para remediarlos.
- La riqueza de los colectivos depende de las propuestas individuales.

TERCER EJERCICIO

Creación de una obra musical colectiva

Se inicia este momento con la interpretación del Profesor Nicolás Soto de su canción “Vela Encendida” creada con motivo del homenaje que se realizó en la Plaza de Bolívar de Bogotá en conmemoración de la

muerte de líderes sociales. Esta canción surgió como forma de expresar un sentimiento frente a la realidad de violencia, que se vive en nuestros países.

Siguiendo el tema de la construcción de colectivos, el tallerista propone la creación de una obra musical para presentarla en el cierre del taller, la cual exprese sentimientos y sentires de los participantes, frente a las vivencias experimentadas en estos días de trabajo, a sus expectativas, a su profesión, etc. Se inicia con lluvia de palabras y frases que afloran en el momento:

- Tranquilidad
- Frustración
- Esperanza
- Espontaneidad
- Serenidad
- Visión
- Nostalgia
- Reencuentro
- Escucha
- Sigamos
- No perdamos el norte
- Varias generaciones
- Nos divertimos, disfrutamos, la gozamos
- Adelante
- Avanzamos sanando y cuidando
- Agrupémonos
- Cantemos juntos sin miedo
- Grupo social
- Formar país
- Formar resiliencia
- Marchando siempre adelante
- Somos constructores de paz

- Sanando en compañía
- Buscando la Salud Mental
- Recojamos nuestros corazones para construir otra realidad
- Canta, ríe, sueña y escuchas

Con las anteriores palabras y frases se construye la siguiente interpretación musical:

ESCUCHA... ESCUCHAS

Aquí surge un grupo de personas que tienen una amistad, constituido por varias generaciones que están llenos de experiencia

Coro: Canta, ríe, sueña, escucha... escuchas.

Donde su lema es amistad y lealtad ante la adversidad,

Formando resiliencia contagiamos alegría y libertad.

Coro: Canta, ríe , sueña , escucha... escuchas

Somos constructores de paz, sanando en compañía, buscando la Salud Mental...

Recojamos nuestros corazones para construir otra realidad.

Coro: Canta, ríe , sueña , escucha... escuchas

Con esta interpretación, la cual se ensaya repetidas veces, se da por terminada la sesión.

GRUPO 1

SESIÓN DE CIERRE

JULIO 12 DE 2.019

Lugar: Sede Urbana Otto de Greiff - Transversal 26 B No. 40 – A – 55 Bogotá – Barrio La Soledad.

Evaluación del proceso de capacitación:

Cada uno de los participantes evalúa el desarrollo del proceso académico a través de un formato previamente elaborado por los organizadores. (Se anexa formato).

Esta evaluación se basó en los conceptos integradores para la formación de formadores en Enfermería en Salud Mental e incluyó aspectos tales como:

- Autoconocimiento
- Autoimagen
- Autoestima
- Autocuidado
- Respeto por sí mismos
- Coherencia personal
- Metodología utilizada en cada una de las sesiones desarrolladas.
- Espacios utilizados para el desarrollo de la formación recibida.
- Medios utilizados.
- Disposición para desarrollar programas de Atención Primaria en Salud Mental APS con los elementos obtenidos durante los talleres.
- Articulación de las Artes plásticas, el Movimiento Creativo, Musicoterapia y el Teatro en la creación de estrategias de cuidado de la Salud Mental Comunitaria APS.

Sesión de cierre del Taller: Profesora Carlota Castro.

Agradecimientos, felicitaciones y reconocimientos por parte de Organizadores, ANEC, profesores y participantes.

GRUPO 2

JULIO 9 DE 2.019

Lugar: Sede Urbana Otto de Greiff - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá – Barrio La Soledad.

Participantes:

Yuri Milena Ricaurte

Karla Paz

María Victoria Padilla Espinosa

Olga Stella Díaz Usme

Vivian Vanessa Quintana Ramírez

Ingrid Tatiana Iozano Riaño

Maritza Barroso Niño

Carlos Fernando Ballesteros Olivos

Natalia Andrea Herrera Basurto

María Victoria Rojas Martínez

Mayra Solanye Galindo Huertas

Sandra Milena Jiménez

Juan Sebastián González

Coordinadora: Liliana Villarraga

Fotografía: Laura Pico

Video: Felipe Camacho

Apoyo logístico: Carolina Sarmiento

Relatoría: Iraidis Soto

MOVIMIENTO CREATIVO (1):

“CUERPO CON-SIENTE”

SESIÓN 1

Concepto unificador: Autoconocimiento

Facilitadora: Estefanía Gomez

EJERCICIO 1: Disposición para el trabajo corporal

La sesión inicia con la bienvenida al grupo 2 por parte de Liliana Villarraga coordinadora del taller y la presentación de la tallerista. Con música ambiental, la tallerista se dirige a los participantes invitándolos a realizar libremente lo siguiente:

- Mover las diferentes partes del cuerpo dejando que cada parte guíe el movimiento de arriba hacia abajo, cabeza, hombros, codos, manos, espalda, centro cadera, rodillas, pies, poco a poco ir sumando movimientos.
- Cerrar los ojos disfrutando de esa libertad de movimiento, de estirarse y de activar todo el cuerpo.
- Guiar luego los movimientos desde abajo hacia arriba, pies a cabeza, con movimientos grandes.
- Preguntarse: ¿cómo se siente el cuerpo ahí donde está, aquí y ahora?
- Sonreír con el cuerpo, inhalar y exhalar desplazándose en el espacio con esos movimientos grandes.
- Reconocer el calor del cuerpo de adentro hacia afuera.
- Preguntarse: ¿qué pasa con tu respiración?; ¿qué pasa con tu cuerpo?

Propone:

- Soltar cada una de las partes del cuerpo con la respiración y el movimiento al ritmo de la música, que inicialmente es relajante y va

cambiando a música más movida.

- Seguir en movimiento libremente, disfrutando el momento y la música cada vez más suave.
- Conectar la mente y el cuerpo con cada uno de los movimientos que producen satisfacción. Luego de varios minutos en los que cada uno realiza los movimientos que desea, respirar como el cuerpo lo pide.
- Exhalar y abrir la mirada, conectarse con la mirada de los otros, con el brillo de los ojos de los otros participantes y con una sonrisa agradecer el estar ahí y compartir.

EJERCICIO 2: Los nombres del movimiento

La tallerista invita a los participantes a estar de pie en círculo y vivir la siguiente experiencia:

- Decir su nombre acompañado de un movimiento libre de su cuerpo. Luego, el grupo repite tanto el nombre como el movimiento que hizo su compañero y así se va avanzando entre todos los asistentes haciendo una coreografía en la que se repiten los nombres y los movimientos que cada participante realizó.
- Quedarse un momento en el ejercicio, concentrarse en la energía, la respiración y en las cualidades que cada uno quiso compartir y que se expresan en el movimiento.
- Después cada participante se queda con el movimiento que más lo conectó y va viendo en otros si se antoja de movimientos que desea repetir, si surgen otros movimientos y libremente todos van desplazándose en todo el espacio.

EJERCICIO 3: La compañía

- Ubicar a una persona del grupo a la que se le copian los movimientos que hace, acercarse a esta persona y repetir sus movimientos como

si fuera un espejo.

- Hacer un círculo y en quietud pensar en algo que se le quiere decir a esa persona, una palabra o una frase corta; acercarse y amorosamente expresársela.
- Formar parejas con las compañeras a las que se les dijo algo o que dijeron algo a una persona. Uno de ellos se hace en la parte de atrás, apoya las manos en la cabeza del compañero realizando movimientos que acompañen el ritmo que lleva el compañero al que se le tiene apoyada la cabeza, sostener el peso que tiene su cabeza; luego hacer eco igual con los hombros y con la cadera.
- Cambiar de posición y quien estaba soportando al compañero en la parte de atrás pasa adelante a recibir este apoyo que se le brinda en el ejercicio.
- Dar las gracias y finalizar haciendo respiraciones profundas y sentándose en círculo.

Las manifestaciones de los participantes sobre el ejercicio fueron las siguientes:

“Rico darle la carga a otra persona, pero hacer lo que uno quiera”

“La seguridad de estar con otra persona y sentirse libre”

“La carga que yo llevo me genera ansiedad y la preocupación de no ser intrusiva”.

“Se siente gran responsabilidad al tener la cabeza de otro en las manos”

“Dar libertad y acompañar”

“Darle la confianza a otro y seguridad”

“Delicioso entregar el peso de la cabeza, pero cuando se acompaña se sentía el temor de si se había hecho muy duro”

“Cuando mi compañera me apoyó en la cintura sentí una seguridad como un tronco”

“Al entregar el peso de la cabeza y sentir la mano temblorosa de mi compañera me daba temor”

La tallerista recomienda en estos ejercicios buscar una cercanía tal que permita que los centros del cuerpo de los dos participantes se acerquen al centro de nuestro cuerpo que está a nivel del ombligo. El estar cerca del centro energético hace más sencillo sentirse en conexión en la presencia del otro. Recuerda y concluye que con este ejercicio se abordó la intención de un acompañamiento no directivo, a través de solo seguir el movimiento libre de la pareja, desde la cabeza, los hombros y la cadera como los ejes del movimiento. Es importante tener presente que quien acompaña sólo comparte su calor y hace una conciencia de su propia experiencia como acompañante.

EJERCICIO 3: Coach de movimiento

- Escoger otra pareja.
- Es importante tener presente los descubrimientos del ejercicio anterior, estar atentas a la presencia de nuestro centro en las relaciones que desde estos ejercicios se resignifican.
- Uno de los integrantes se mueve, en cámara lenta detrás de la compañera y va viendo y repitiendo sus movimientos; entendiendo lo que quiere, con su mano la va llevando más lejos de donde ella quiere ir. A ratos el papel de la compañera es una coach o porrista de movimientos.
- Cambiar de parejas, seguir los movimientos, acompañar y guiar.
- Luego de unos minutos, agradecer a la pareja el acompañamiento.

Para finalizar la facilitadora pide a los participantes:

- Guardar en el cuerpo la memoria de estos encuentros.
- Hacer movimientos libres acompañados de música alegre hasta que los movimientos van siendo cada vez más pequeños y sólo para cada uno, y lentamente llegar a la quietud.

EJERCICIO 5: Mi lugar seguro

- Cerrar los ojos y concentrarse muy especialmente en la respiración, inhalar y exhalar suavemente por la nariz.
- Sentir el cuerpo cada vez más pesado y luego como derritiéndose, lentamente llevarlo hacia el piso.
- Encontrar la posición más cómoda y seguir respirando lentamente por la nariz.
- Descargar todo el peso del cuerpo en el piso, sentir el alivio al descargar todo ese peso.
- Buscar en la mente un lugar seguro, un espacio del que se tenga un grato recuerdo o al que se quiera ir.
- Recrear cada detalle de ese lugar, su temperatura, su color, la ubicación, el viento, los olores.
- Guardar ese lugar con cada uno de sus detalles y las sensaciones que se tienen.
- Guardar la conexión que se establece en alguna parte del cuerpo con ese lugar seguro.
- Finalizar con movimientos suaves e incorporarse lentamente, ponerse de pie.

Mientras se realizaba el ejercicio, la facilitadora, deja al lado de cada participante una hoja en blanco y plantea lo siguiente:

- Dedicar un momento para dibujar algo del lugar con el que se conectó y expresar la sensación que tuvo, al conectarse con ese lugar seguro.
- Realizar el registro en la hoja con la forma y con los colores que se desee.

Al finalizar, el grupo comparte los sentimientos y emociones generados en el ejercicio. Las siguientes fueron sus expresiones:

“Los colores que vi fueron verde y azul; de toda esta expresión de sentimientos, es algo como una ventana”

“La conexión con una sensación de seguridad”

“En el ejercicio de conexión quería estar fuera de la ciudad en un ambiente tranquilo con un clima frío y el dibujo refleja esos colores fríos”

La tallerista reflexiona sobre el hecho de que muchas veces se busca un deber hacer en los ejercicios y que la propuesta que ella hace al grupo es “dejar hacer”; es decir, “dejar que fluya lo que necesita mi cuerpo” y de esa manera esa necesidad puede ser atendida. Esto es clave: que “nos demos la oportunidad de que en los ejercicios se haga lo que genera tranquilidad y seguridad”.

La sesión termina con un agradecimiento entre todos los participantes y un aplauso a la facilitadora de reconocimiento por su trabajo.

Liliana Villarraga, coordinadora, invita al grupo a registrar las narrativas personales sobre las experiencias en cada uno de los talleres en el cuaderno que fue entregado para tal fin, con el propósito de darnos cuenta de estos sentimientos, pensamientos y emociones que son importantes en nuestras vidas luego de cada sesión. El consignar por escrito esta experiencia se hará después de cada una de las sesiones y el registro de estas narrativas será de gran utilidad para la construcción de un artículo sobre la experiencia vivida en este proceso formativo. Si bien el día anterior en la reunión que se llevó a cabo en la sede de ANEC en la tarde del 8 de julio el grupo de formadores expresó que se está realizando un proceso de investigación en el cuidado de enfermería en salud mental comunitaria, el día de hoy la coordinadora recuerda al grupo que se harán registros en medios escritos y audiovisuales. Estos registros se harán por parte de Iraidis Soto en la relatoría, Felipe Camacho en video y Laura Pico en fotografía.

Recuerda que en el cuaderno de narrativas hay una serie de “claves de

pertenencia al grupo de formadores en el cuidado de la salud mental y comunitaria” a las cuales invita a remitirse, a mantenerlas presentes y hacerlas parte del proceso que se está viviendo. Se encuentra también el instructivo para hacer el registro grupal: cuidado de enfermería en salud mental comunitaria y el formato respectivo.

GRUPO 2

JULIO 9 DE 2.019

ARTE PLÁSTICO (1) TRAZANDO EL MAPA, AUTORRETRATO POR CAPAS. SESIÓN 1

Concepto unificador: Autoconocimiento

Facilitadora: Diany Garnica

La sesión inicia con el saludo y la presentación de la facilitadora a los participantes.

EJERCICIO 1:

La facilitadora invita al grupo a:

- Ponerse de pie cómodamente sin nada que se pueda caer de los bolsillos o limitar su movimiento
- Movilizarse y caminar por el salón trazando líneas rectas, líneas curvas y puntos con total libertad. Posteriormente, acelerar el paso, metafóricamente como si se caminara afanosamente detrás de un bus, y luego acelerar el paso y correr mucho como cuando el bus se va y se trata de alcanzarlo.
- Hacer memoria e imaginar el “estar en un bus muy lleno de personas y no querer contacto físico. Nuestro cuerpo está rígido e inmóvil para que nadie nos toque ni respire cerca de nosotros”. Desde esta tensión muscular en el cuerpo, imaginar un vuelo: “teletransportarse a un lugar en el espacio que les permita sentirse que están volando como una cometa”.
- Recrear con la mente en este vuelo la sensación del viento que corre por la cara y el cuerpo.
- Recrear el viento que ahora tiene colores: rojo, azul, verde, morado. Hay que recordar que los colores son emociones; por ejemplo, el color morado le lleva a sumirse en una tristeza, el color amarillo es súper alegre, lo saca de esa tristeza y lo lleva a volar muy alto. El color anaranjado cálido apasionado le lleva a viajar muy alegremente y el rojo es como de ira, muy fuerte y emocional, apasionado y

expresando el sentimiento de que todo tiene que ser ya.

- Recrear el blanco que se va convirtiendo en un rosado de un amor infantil, de un amor inocente, y ese rosado que va aclarando tanto con el blanco que termina siendo un blanco.

Imaginar el silencio, la tranquilidad, que la mente esté en blanco.

- Continuar el movimiento por el espacio con la mente en blanco.

Luego invita a los participantes a:

- Escoger y tener en la mente un color, darle a ese color la tonalidad que signifique la emoción que se quiere sentir; por ejemplo, una tristeza que no es tan profunda se recrea con el color morado al que se puede matizar de manera que dé el tono que más se acerca a la emoción que se quiera sentir.

- Moverse libremente en el espacio.

- Dibujar con este color en el espacio líneas curvas o los dibujos que quiera hacer e ir viendo cómo el color seleccionado por cada uno se entrelaza con el color de los otros y se empieza a hacer un dibujo en el espacio.

- Moverse dependiendo del color con el que se dibuja y, según la tonalidad del color, relacionarse con los otros. El movimiento es más y más rápido o más despacio.

- Cambiar de color y dibujar líneas rectas.

- Abrir la mirada y darse cuenta de que "yo dibujo sobre la línea de los otros".

- Parar y guardar en el cuerpo este momento.

- Escoger otra emoción y dibujar puntos en el espacio saltando; cada participante va a decidir cómo es el ritmo de cada paso y, de acuerdo con el dibujo que va a hacer, serán los movimientos en el espacio.

- Hacer líneas de todo tipo y tener relación con los dibujos de los otros. Intervenir los dibujos con una intención de emoción; es decir, de color. Dependiendo del color se va dibujando en el espacio.

- Ver cómo el dibujo del otro, es decir, "la emoción del otro me

afecta, me atrae o me repele”.

- Ver cómo esa emoción que trae el otro me saca de la emoción que yo tengo y el color del otro me va afectando; por ejemplo, “me hace más tímida o me ayuda a expresarme más”.

- Parar, respirar y continuar la siguiente propuesta.

- Escoger una emoción que va a tener una velocidad y una intención emocional.

- Escoger a una persona, sin que los otros participantes se den cuenta, y seguirla por el espacio con una intención, con un color; por ejemplo, amarillo con suspicacia.

- Moverse de manera que, para dónde vaya el otro o la otra, cada uno lo sigue pegadito, pero con disimulo, así el espacio se vuelve una horda.

- Escoger a otra persona más y tratar de ubicarse entre la primera persona que se siguió y esta otra.

Observar lo que pasa en el espacio.

- Recuperar y seguir sólo a la primera persona, y observar cómo se dilata el dibujo en el espacio.

- Cambiar de dirección y observar lo que pasa en el grupo nuevamente al escoger a otra persona para estar en la mitad de las dos y así el espacio se vuelve a reducir.

- Para finalizar este ejercicio, la facilitadora, sugiere que los participantes se saluden con la emoción que da encontrarse nuevamente con alguien que no se ve hace mucho tiempo. Todos los participantes intercambian abrazos de reencuentro con sus compañeros.

EJERCICIO 2:

Se pide a todos los participantes sentarse muy juntos a la facilitadora; ella, tal como lo haría una Profesora de un colegio infantil, les muestra el cuento ilustrado “El monstruo de colores” y pide a los participantes que vayan leyendo párrafos de este.

La facilitadora, muestra cómo en las ilustraciones del libro se asocian las emociones a un color, y ejemplifica cada una apoyándose en el libro. Explica que no hay una separación entre las artes y el cuerpo, y que esta sesión no es un taller de arte, sino que va más allá de eso. El ejercicio que se acaba de hacer está fundamentado en el libro "Punto línea sobre plano" de Vasili Kandinsky. Las composiciones se pueden hacer sobre el cuerpo. Invita a "incomodarse", a "navegar en aguas turbias", a "hacerse preguntas que no son fáciles de responder", porque para cuidar a otros debemos tener claridad sobre nosotros y también hacernos más preguntas.

Pregunta a los participantes si conocen el libro "Los Cuatro Acuerdos" del Dr. Miguel Ruiz. A este libro corresponden los siguientes imperativos: "Sé impecable con tus palabras", "No te tomes las cosas personalmente", "No hagas suposiciones", "Da lo mejor de ti mismo". La tallerista lee el siguiente apartado: "no esperes que la otra gente te diga la verdad porque ellos también se mienten a sí mismos". Sugiere que se haga una reflexión, para cada uno, sobre este tópico.

Explica que para el trabajo en campo que realizarán los participantes es importante tener en cuenta que cada comunidad es distinta y los grupos son diferentes; por eso, los facilitadores, no pueden dar una receta de cómo vincular las artes plásticas y la salud mental, sino que se construyen sobre las reflexiones y los aprendizajes logrados a lo largo de los años. Recuerda también que en el trabajo con comunidades no hay jerarquías. Del libro "Mujeres que corren con los lobos" de autoría de Clarissa Pinkola Estés, la facilitadora lee un apartado del capítulo 13 Las cicatrices de la batalla: la pertenencia al clan de la cicatriz, pág. 521:

"Existen océanos de lágrimas que las mujeres jamás han llorado, pues les han enseñado a llevarse a la tumba los secretos de su madre y su padre, de los hombres y la sociedad y los suyos propios. El llanto de una mujer siempre se ha considerado muy peligroso porque abre

las cerraduras y los pestillos de los secretos que lleva dentro. Pero en realidad, por el bien del alma salvaje de la mujer, es mejor llorar. Para las mujeres las lágrimas son el comienzo de la iniciación en el Clan de la Cicatriz, esta tribu eterna de mujeres de todos los colores, naciones y lenguas que, a lo largo de los siglos, han sobrevivido a algo muy grande, lo hicieron con orgullo y lo siguen haciendo”.

Con esa introducción plantea que a continuación habrá un trabajo con y en el cuerpo. Para el psicoanálisis, el cuerpo es todo lo que está hecho de significado, todo lo que hago de mí mismo y de los demás.

EJERCICIO 3:

Cada participante recibe una hoja grande y blanca, y dispone de gran cantidad de lápices, colores y pasteles. Se le invita a trabajar en el lugar que se sienta más tranquilo y cómodo.

- Dibujar el cuerpo físico. En la hoja se hará un autorretrato de la parte física, no necesariamente un dibujo de una parte del cuerpo físico, sino algo que permita reflejar el cuerpo físico, puede ser una parte de él o una figura de algo que lo represente.
- Escoger el color cuidadosamente porque se viene del ejercicio anterior de trabajar las emociones. Por ello, escoger el color con el que más se identifique para hacer el autorretrato.
- Escoger otro color que le dé significado al cuerpo emocional y dibujarlo como una capa que se sobrepone al cuerpo físico según la emoción que más predomine.
- Tener en cuenta que todas las emociones se pueden combinar. Por ejemplo, las emociones básicas son la ira, la alegría y el amor; y luego, las emociones más complejas combinadas como la melancolía, la ansiedad y la ensoñación. Pide que esas emociones que son el cuerpo emocional se reflejen en el dibujo.
- Dibujar el cuerpo espiritual de acuerdo con las creencias sobre

la espiritualidad. Preguntarse: si se pudiera representar esta espiritualidad, ¿qué tan densa sería? ¿Qué tan llena de culpa? ¿Qué tan llena de voluntad? ¿o de fuerza? ¿Cómo se vería esta nueva capa en el dibujo que se está haciendo y cómo lo intervendría?

- Recuerda a los participantes que el dibujo tiene la intencionalidad de plasmar “el cómo nos vemos” y no de construir una obra de arte para mostrarla a alguien.

- Dibujar la última capa que es el cuerpo de la mente, identificando sin juicios y sin filtros ¿cuáles son los pensamientos que más están en mi mente y desencadenan emociones en mi cuerpo? ¿Cómo ese pensamiento interviene cada parte de mis otros cuerpos y espiritualmente me hace sentir de una o de otra forma?

Para este ejercicio la facilitadora, invita a los participantes a no poner filtros a los pensamientos.

Al terminar todos los participantes se sientan en un círculo y la tallerista hace una introducción al concepto de “higiene emocional” y la importancia que tiene debido a que al cuidar a otros se reciben muchas emociones, algunas de ellas negativas que afectan mucho al cuidador.

La facilitadora indaga a los participantes sobre: ¿Qué rutinas de higiene emocional tenemos?

Algunas de las respuestas son las siguientes:

“Darse cuenta de que no todo gira a mi alrededor, ni depende de mí”

“He aprendido a estar presente, a descubrir la gratitud, el amor y la higiene como rutina salvadora frente a las promesas que son dolorosísimas”

“En una época siempre me cargaba de los sentimientos de los otros y lo que he aprendido es a que nos reunimos con amigos, contamos lo que nos pasa y decimos dónde se siente ese dolor ... darle un

significado y enfrentarlo”

La facilitadora comenta que el libro de referencia es “Esto es Gestalt” y da un ejemplo. “Yo tengo empatía, pero, aunque tenga empatía, debo tener una rutina de higiene mental”. A los niños ya se les está enseñando sobre higiene mental, sobre manejo de las emociones, etc. Aunque algunas personas creen que esto es perder el tiempo. La higiene emocional implica saber hasta dónde están los límites: ¿qué me llevó? ¿con qué me cargo?”. La facilitadora recuerda la expresión mar de lágrimas que se van acumulando en océanos de lágrimas según la lectura del libro “Mujeres que corren con los lobos”. En este ejercicio el dibujo va mostrando algunas capas, aclara que no se trabajan hoy todas las que existen o las que hacen presencia en el ser humano.

Continúa con las siguientes preguntas para el grupo:

- ¿Ustedes de quién cuidan?
- ¿A ustedes quién los cuida?
- ¿Quién está pendiente de ustedes?
- ¿Quién se preocupa por ustedes?

Sugiere responder haciendo la representación en el dibujo con un color; y, si no existe, es decir, si hay un vacío, también representarlo dejando una huella de que no existe.

Invita a que en el ejercicio cotidiano de cada uno de “ser Profesor” o de “ser cuidador” se hagan transformaciones internas. Primero, con estas preguntas que incomodan; es decir, que se sumerja en aguas profundas. Hacerse preguntas delicadas y luego hablar de ello con tranquilidad porque eso muestra que podemos ser vulnerables y permitirnos “ser” desde lo humano que tenemos por encima de un rol.

La facilitadora continúa con las preguntas siguientes:

- ¿Yo qué cuido de mí mismo?
- ¿Qué es lo que no cuidó de mí?
- Y si mi mente y mi cuerpo llevan días, semanas reclamando ¿por qué no cuido de mí?

Respecto de las respuestas que cada participante tenga, la facilitadora invita a establecer compromisos que lleven a la práctica. Es decir, a concretar las conductas de cuidado de mí. Por ejemplo:

- ¿Qué me comprometo a cuidar de mí, por lo menos esta semana?

Si bien no es necesario contarle al grupo las respuestas en este momento, sí es preciso dibujar con un color y que se materialice como una huella que queda en todos esos cuerpos. Que quede como un compromiso concreto, con cantidad y frecuencia. Por ejemplo, meditar cinco minutos de tal hora a tal hora.

Continúa la facilitadora planteando a cada participante la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es el motor de mi vida?
- ¿Cuál es mi motivación cuando me levanto?

Sugiere plasmar las respuestas en el dibujo, sin juicios; no está mal nada de lo que pensemos.

Complementa la facilitadora al grupo, que el ejercicio de hoy es del autorretrato y en el ejercicio de la sesión siguiente se trabajará el cómo ese autorretrato está en diálogo con el otro. Se permite que ese diálogo sea sin juicios. La sociedad hoy en día es más flexible con los sentimientos; por ejemplo, hoy en día es más fácil, de lo que se hacía en el pasado, hablar de la depresión durante la gestación o en el posparto.

Invita a deshacerse de los juicios que a veces son tan grandes y rígidos que uno se abandona. Y es el juicio el que no permite perdonarse y volver a intentarlo si no se logró. Sugiere como tarea ir pensando y reflexionando sobre esas preguntas y llegar más al fondo de mí mismo, y recuerda algunas: ¿cuál es el motor de mi vida? ¿Qué me estoy quitando? La sesión finaliza con un ejercicio de relajación y la expresión de gratitud entre todos y a la facilitadora.

Los participantes salen a tomar un receso y refrigerio.



Foto: Laurette Ardila

GRUPO 2

MUSICOTERAPIA

SESIÓN 1

Concepto unificador: Autoconocimiento y autocuidado

Facilitadora: Nicolas Soto

La coordinadora Liliana Villarraga presenta al facilitador, quien indica que en la sesión se trabajará con lo sonoro: con el cuerpo, con la voz y los instrumentos. La idea es que, entre más significado se le dé al sonido y al movimiento, se va entrando más en esa dinámica.

EJERCICIO 1: reconocimiento de la musicalidad intrínseca de los participantes a través de la experiencia de improvisación musical y de dirección.

El grupo de participantes se pone de pie en círculo. Cada participante va diciendo el nombre, mientras hace movimientos y emite sonidos libremente. Enseguida los compañeros repiten y luego todo el grupo improvisa movimientos y copia a algunos de sus compañeros. La improvisación se complementa con la interpretación de notas musicales combinadas con movimientos, los cuales son imitados por los compañeros de la persona que está en el centro del círculo.

Cada participante escoge un instrumento musical, entre una gran cantidad y variedad que está disponible para la realización de esta sesión; puede explorar y probar con el instrumento como quiera, pero la idea es que gradualmente se conecte con los compañeros.

Cada participante pasa al centro a dirigir los ritmos a seguir y todo el grupo lo repite.

A continuación, cada participante piensa en una canción, que espera

sea conocida por los demás. Canta una estrofa y los compañeros repiten tanto la melodía como la letra.

Finaliza el ejercicio con una reflexión del facilitador en el sentido de que esta improvisación musical muestra que todos tenemos una musicalidad intrínseca, innata, espontánea y que hacerlo no tiene que ver necesariamente con un aprendizaje específico de teoría musical, sino que es algo propio del ser humano y de cada uno de los participantes: de lo que han escuchado, de lo que son.

EJERCICIO 2: Baño sonoro

Consiste en rodear a alguna persona proporcionándole, por medio de la improvisación, música y sonidos que proyectan emociones y sentimientos con la idea de brindarle bienestar.

Este ejercicio se realiza de manera individual. En el centro del círculo se pone una silla que voluntariamente van ocupando los participantes y, al hacerlo cada uno propone un concepto ya sea una idea, sentimiento o lo que exprese cómo se quiere sentir. El grupo a la vez tratará de interpretar con música y sonidos esa emoción o sentimiento, rodeándolo, inclusive cerca de diferentes partes del cuerpo, con ritmos y la ejecución de los instrumentos de manera tal que se le logre expresar el sentimiento o la idea que expresó.

Los participantes manifestaron deseo de experimentar: relajación, felicidad, amor, poder estar en el Amazonas, libertad, ternura, fuerza, un big-bang o explosión de energía del Universo, sentir el proceso desde la infancia hasta el día de hoy.

Cada participante se da la oportunidad de recibir lo que el grupo le puede brindar, para atender con el sonido la necesidad expresada.

El facilitador solicita hacer silencio en cada receso, cuando se realice el

cambio de participante, y sugiere conectarse con el instrumento que se tiene, cambiarlo si se desea, y con la sensación que el participante que está en el centro quiere experimentar cuidando que no se maltraten sus oídos con el volumen o con la cercanía del instrumento.

Todos los participantes pasan al centro y experimentan este baño sonoro acorde con lo que han pedido. Al finalizar, el facilitador sugiere que cada uno se conecte con ese sentimiento, lo guarde y conserve esa sensación. Para el cierre, el facilitador sugiere que en silencio cada uno piense una palabra o una frase que exprese la experiencia vivida. Los participantes manifestaron lo siguiente:

Unión, plenitud, creatividad, magia, libertad, felicidad, nirvana, conjunto poderoso, explosión, ternura, una voz que me transportó a la infancia.

El grupo al unísono expresa gratitud al facilitador y gran satisfacción con la experiencia vivida en esta sesión.

Se invita a hacer los registros respectivos en el cuaderno de narrativas que los coordinadores entregaron a cada participante y se recuerda su utilidad.

Finaliza la jornada.

GRUPO 2

JULIO 10 DE 2.019

Lugar: Sede Urbana Otto de Greiff - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá – Barrio La Soledad.

Participantes:

Yuri Milena Ricaurte

Karla Paz

María Victoria Padilla Espinosa

Olga Stella Díaz Usme

Vivian Vanessa Quintana Ramírez

Ingrid Tatiana Iozano Riaño

Maritza Barroso Niño

Carlos Fernando Ballesteros Olivos

Natalia Andrea Herrera Basurto

María Victoria Rojas Martínez

Mayra Solanye Galindo Huertas

Sandra Milena Jiménez

Sebastián Gonzales

Coordinadora: Liliana Villarraga

Fotografía: Laura Pico

Video: Felipe Camacho

Apoyo logístico: Carolina Sarmiento

Relatoría: Iraidis Soto

MOVIMIENTO CREATIVO (2): LA MIRADA Y EL CUERPO SIN JUICIO DESDE EL VER, SENTIR E IMAGINAR

SESIÓN 2

Concepto unificador: Autoestima

Docente: Estefanía Gomez

Para iniciar la jornada, la coordinadora Liliana Villarraga recuerda que los conceptos en salud mental no tienen sentido por sí mismos. Lo que nos sirve y lo que es realmente útil es que los apliquemos en nosotros mismos, que nos queramos y nos respetemos, como lo dice el autor Frederick Perls.

EJERCICIO 1: Disposición al trabajo corporal desde kundalini yoga

La facilitadora, Estefanía Gómez pide al grupo que se vaya moviendo libremente en el espacio y que, en sintonía con lo expresado anteriormente sobre salud mental, desde el movimiento se experimente con la mirada sin juicio, hacia los compañeros y hacia nosotros mismos. Propone que cualquier idea que llegue se guíe hacia:

¿Qué veo?

¿Qué siento?

¿Qué imagino?

Tratar de soltar todos los ruidos que lleguen a la mente.

Empieza recordando que el Kundalini es una expresión de la energía intangible en el hinduismo. Es una versión no tan conocida de yoga y practicada por muchas mujeres. El centro está en la energía creativa y en el sistema nervioso. Alinea el sistema nervioso y va muy bien con la energía femenina, la energía del cuidado. En esta sesión se propondrá

un ejercicio de disciplina, de atención hacia “mí misma” no sólo hacia afuera. Una rutina que “atienda hacia mí” y no sólo hacia los demás.

Propone al grupo:

- Hacer progresivamente movimientos de todo el cuerpo sintiendo relajación y escuchando una música suave.
- Sentarse con postura de meditación, en forma de loto, piernas cruzadas adelante y manos relajadas buscando comodidad y concentrarse en esta relajación dirigida.
- Soltar el peso de cada una de las partes del cuerpo, al ritmo de la música. Se descarga la cabeza, los hombros, el pecho, los brazos, los codos, las manos, la cadera, los muslos, los pies, apoyando el peso del cuerpo de uno y otro lado. En caso de que no se puedan cruzar las piernas, colocarlas una encima de otra o de cualquier forma buscar la mayor comodidad posible.
- Respirar suave y pausadamente durante todo el ejercicio, sintiendo la música y relajándose.
- Abrir los ojos y ponerse de rodillas.
- Soltar el peso de la cabeza, la cadera, estirar las piernas y apoyar los pies uno a uno de lado, apoyando todo el peso del cuerpo de uno y de otro lado.
- Sentarse, girar y masajear todo el cuerpo con movimientos suaves; descargar el peso del cuerpo en el piso e ir haciendo movimientos grandes y libres.

La facilitadora pide recordar lo que se hacía con los hombros cuando éramos niños, “hombrear”, con la idea de liberar tensiones, y pide:

- Realizar movimientos suaves de los hombros y luego movimientos intensos y rápidos acompañados de la música, del ritmo de esa música rápida.
- Hacer movimientos grandes de los brazos y de los hombros,

movimientos danzantes.

- Regresar a la postura vertical.
- Mover el cuerpo por todo el espacio con movimientos grandes, inhalando y exhalando al tiempo que se guardan estas sensaciones y se agradece.

EJERCICIO 2: Retrato en movimiento

Este ejercicio contiene: Retrato en movimiento, encontrar una pareja. Movimiento auténtico, retrato en movimiento, diálogo en cada pareja y reflexión en el círculo amplio.

La facilitadora propone a los participantes:

- Mover el cuerpo por todo el espacio con movimientos grandes. Buscar una pareja, uno de ellos que es A pasa el centro y el otro es B y recibe papel y colores, A se moverá y B dibujará.
- Hacer un retrato de la pareja en movimiento, tener en cuenta que, tanto quien elabora el retrato como quien realiza el movimiento debe sentirse libre para tomar la decisión de lo que realiza.
- Cambiar de papel entre los compañeros, A dibuja y B se mueve.
- Al terminar, la pareja de compañeros mira su retrato y hace una lectura de lo que es, de lo que siente e imagina de ese retrato. Cada uno comparte con su pareja y también quien dibujó expresa lo que quería plasmar.

Se pide al grupo que quien desee dé una opinión del ejercicio.

Algunas de las expresiones de los participantes son las siguientes:

“Yo veo ternura en mi compañera y quería dibujar un corazón, pero

no supe cómo expresar ese corazón con los movimientos del cuerpo, así que hice un cuerpo, pero al interpretarlo con mi compañera vi que ella creyó que era rigidez lo que yo quería decir y por el contrario era sentimiento de ternura”

“En mi dibujo intenté mostrar que mi compañera en lo que haga tiene éxito y por ello debe cargar en su cuello y en su espalda con las envidias de muchas personas”

“El dibujo no logra en lo gráfico expresar lo que queremos, pero sí una habilidad para leer lo que percibimos en las personas”.

La facilitadora comenta que el mirarnos con compasión, con ternura, que empieza en el movimiento que se trata de plasmar en una imagen y termina en la palabra, va tejiendo lo que queremos expresar y reconocer. Invita a seguir con los comentarios de los participantes.

“Al principio pensé que mi compañera tenía los ojos puestos en mi barriga, después me olvidé de que estaba siendo observada y lo disfruté”

“Al observar a mi compañera encontré muy importante la fuerza en la tierra, las líneas curvas y continuas del movimiento”

“El movimiento está presente también en quien dibuja y se conecta”

“Este ejercicio necesita tener una mirada desprovista de juicio”

Es difícil desdibujar la figura humana y algunos participantes no generaron una figura humana pero sí se logró la expresión con otros objetos o figuras.

“Contacté con los colores de las emociones, pegada a la tierra, dibujé desde las emociones un remolino de energía”

“Cuando fui dibujada encontré que tenemos nuestro electrocardiograma con altas y bajas y ciertas arritmias; en la explicación de la persona que me dibujó, encontró el movimiento armónico”

“Es complejo sentir que alguien nos está observando, hay que despegarse de eso, dejar pasar y estar sólo ahí”

“Ella es un ser cálido, tierna pero una parte la ata: el raciocinio que

no la deja ser libre”

“En mi vida siempre me cuesta trabajo no tener los ojos abiertos, ayer y hoy he aprendido a tenerlos cerrados y a disfrutar”

Para cerrar la sesión, el grupo se une y tomados de la mano por la cintura se realizan ejercicios de respiración, Se inhala y al exhalar se mueve la cabeza hacia atrás pronunciando la letra A. Se hace un pequeño masaje en la espalda, entre los compañeros y se agradece al grupo la participación y la compañía.

GRUPO 2

JULIO 10 DE 2.019

ARTE PLÁSTICO (2): RECONOCIENDO LA AUTOIMAGEN DESDE LA MIRADA DEL OTRO RESCATANDO EL NIÑO INTERIOR SESIÓN 2

Concepto unificador: Autoestima

Docente: Diany Garnica

La facilitadora invita al grupo a sentarse juntos en el piso y pregunta: ¿qué pasó con todas las preguntas que se hicieron ayer? Una pregunta queda en la mente como un eco, se espera que esas preguntas hayan transitado en el cuerpo y en las emociones de los participantes.

Algunas de las intervenciones de los integrantes del grupo fueron:

“El estar aquí es un lujo, la vida me da este regalo, este momento lo estoy disfrutando”

“Hay que quedarse con la oportunidad de aprender y estar abiertos”

“Mi autocuidado es estar hoy aquí con ustedes y disfrutar hasta el último instante”

“Las preguntas ya me las había hecho, pero las rehuía, la mayoría de mis pacientes están en cuidado paliativo y mi autocuidado es jugar baloncesto una o dos horas y me descargo, me libero. En cuanto a mis compromisos, voy a regular dos malos hábitos: dormir poco y fumar”

“En la jornada de ayer, me di cuenta de que hace rato no tenía estos espacios, en mi trabajo hago muchas intervenciones en crisis, mi teléfono parece que está filtrado en mi ciudad Cali, todo el mundo me llama... me di cuenta de que al estar con otros me perdí de estar conmigo misma; el ejercicio del autorretrato me hizo llorar mucho”

“En el ejercicio me di cuenta de que a mí nadie me cuida, pero no me dio duro, no me dolió ni me deprimió; estoy sola en esta ciudad y vivo con mi perro, pero siento que estamos pendientes y en contacto con mis hermanos que viven fuera”

“Después de que murió mi madre me negué a lo espiritual, a lo religioso, pero después de once años tengo como una voccecita que me señala que tengo que buscar ese camino”

“También tengo la percepción de que nadie me cuida, vivía con mi hijo y decidí que no quiero quedarme el resto de mi vida con él, así que decidí irme; para mí es muy agradable vivir sola. Encontrar que yo me puedo proveer mi cuidado ha sido un logro importante”

“Mis papás me cuidan y yo me di cuenta de que yo no los valoro. Con el ejercicio me quedé pensando en que eso no es posible y por andar en lo mundano yo los dejo a ellos; he reflexionado mucho”

“Estoy tan apasionado en esto de salud mental y vi hoy que a mí me cuida mucha gente, pero descuidé lo físico; y me di cuenta de que mi obsesión por el cuidado mental requiere que me comprometa con mi cuidado físico”

La facilitadora hace algunas reflexiones, entre otras las siguientes:

Cada uno tiene un tránsito interno distinto. Esto es individual, pero también se vuelve colectivo... a veces por el papel de “víctima” no se identifica quién es ese guardián emocional que tenemos. Puede ser un bebé, en otros casos una mascota; es importante encontrar ese motor y agradecer, aprender a redescubrirse y darse espacios para uno mismo. Así se sale del papel de víctima en el que a veces se queda navegando y no avanza al nivel de agradecer. Encontrarse en este taller con unas preguntas que no se desatan en el tiempo de la clase sino que se vuelven un ECO, es la oportunidad de preguntarse, no juzgarse y ser sincero consigo mismo.

“El vacío es una presencia súper fuerte que está ahí llenando un campo, un espacio”.

La presencia del vacío hay que pensarla, reflexionarla, es una oportunidad de encontrarnos y de construir en comunidad lo que nos da la vida.

La facilitadora, al hacer referencia a estos espacios de formación de formadores, indica que cada taller es distinto y, si bien se trae un plan,

también este varía en el aquí y el ahora. “Hoy construyo mi mirada y crezco con el grupo”.

EJERCICIO 1: Retrato en movimiento

La facilitadora trae el libro titulado “Cuentos en verso para niños perversos” del autor Roald Dahl, quien es el autor en el que se basó la película Matilda con ilustraciones de Quentin Blake. El libro recoge los cuentos tradicionales y analiza los arquetipos que se presentan y fueron creados para darnos pistas de la vida.

Da lectura al cuento Caperucita Roja, cuya versión está en verso tal como lo anuncia el título del libro.

Refiere que el autor hace un giro en los arquetipos, por ejemplo, la mujer como víctima. Invita con este cuento a dejar de ser la caperucita víctima infantilizada, a ser “la caperucita que saca el revólver y mira a los ojos a esas cicatrices” y, aunque sigan doliendo y la herida esté abierta, mira hacia adentro y ve que tenemos las herramientas para salvarnos y nadie tiene que hacerlo por nosotras.

EJERCICIO 2: Retrato en movimiento

La facilitadora entrega una hoja en blanco y pide partirla en cuatro pedazos, a cada uno de los cuales se le pega un pedazo de cinta en el centro de uno de sus bordes, propone.

- Escribir en los 4 papeles las 4 etiquetas más dolorosas que alguien me puso y causaron una herida.
- Escribir por el otro lado del papel las etiquetas positivas, que pueden ser 4 etiquetas que “me exigen algo”. Por ejemplo, “ser buena esposa”, “ser buen hijo”, etcétera.
- Identificar esas etiquetas que “me martillan” y que puede ser que

en el fondo yo esté “luchando contra la expectativa del otro” y “me cargo de culpa”; por ejemplo, “debería ser más disciplinada”, “debería ser más juiciosa”, los apodos también valen como etiquetas si siente incomodidad con ellos.

En el grupo algunas personas expresan cierta dificultad para poner esas etiquetas.

La facilitadora pide al grupo:

- Ponerse de pie, dejar todo en los puestos y con movimientos libres a los que se les impregna un color empezar a dibujar imaginariamente en el espacio líneas rectas, curvas.
- Llevar las hojas en la mano y pensar en:
 - ¿cómo esas etiquetas me hacen caminar por la vida?
 - ¿me hacen correr una maratón por la vida?
 - ¿cómo camino por la vida con esas etiquetas ahí?

Y pide interpretar las respuestas con el movimiento.

- En ese caminar, imaginar “que me estoy devolviendo en edad con cada paso, un año menos con cada paso”. Ejemplo: partir de la edad que hoy tengo y llegar a los doce años; recordar las etiquetas que me ponían a esa edad.
- Seguir retrocediendo en el tiempo y “visualizarse como de seis años” y caminar más rápido trazando rutas distintas.
- Ir recordando a los seis años la casa donde vivía, la relación con los padres, la escuela o el colegio al que asistía, los uniformes, los profesores, los amigos, los compañeros.
- Y al ritmo del tambor cada vez más rápido, “ir recordando que estoy de la mano de un adulto” y “miro a ese adulto y soy yo de mi edad actual” y llevo de la mano a “esa niña que era yo a los seis años”.
- Imaginar que estamos en un parque con una multitud muy grande,

hay mucha gente y “yo adulto tengo la responsabilidad de cuidar a esa niña”, pero “me descuido y la niña desaparece”.

- Ir por todo el lugar sintiendo la preocupación, la angustia y el sentimiento de tristeza gritar y llamarla por el nombre que es el mío.
- Seguir buscando por todos lados, teniendo la sensación de angustia.
- Y ahora a esa niña de seis años la voy a llamar por el nombre de una de las etiquetas.
- Gritar el nombre de la etiqueta que escogí (entre las 4 negativas que había hecho antes), buscándola desesperadamente hasta que de pronto detrás de una multitud la veo.
- Correr y abrazarla.

Se pide al grupo detenerse, y:

- Mirarla a los ojos y decirle a esa niña de seis años que “no es lo que las etiquetas dicen de ella”, que “la perdono”, “la perdono y la dejé ir, con un abrazo”.

La facilitadora indica que “otra vez la adultez me ocupa” y “voy pegando mis etiquetas a otros a los que me encuentro en la vida”.

En el ejercicio la facilitadora pide al grupo:

- Seguir caminando muy rápido y pegar una a una las 4 etiquetas en diferentes compañeros.
- Parar y leer las etiquetas que los demás han puesto en cada uno.
- “¿Cuáles etiquetas me han puesto?”

La reflexión a la que invita la facilitadora y la pregunta para hacerse es: “¿es justo que, porque yo me encontré contigo en la vida, debo ponerte esta etiqueta?”. “Nos creemos esas etiquetas que nos pegaron los familiares, los compañeros, los profesores y las empezamos a hacer crecer y a montar el video de nuestras vidas”. Esas etiquetas las llevo en la vida, “corriendo por hacer lo que allí dicen”, que, aunque sean

etiquetas positivas, me presionan a hacer lo que allí dice. Por ejemplo, "debería ser más juiciosa", "más atenta", "más buena", "cuidar a todos".

Y la pregunta también debería ser:

"¿Quién me puso esa etiqueta, por qué?"

La facilitadora invita a los participantes a plantear sus reflexiones y son las siguientes:

"Con las mujeres es muy dado el tema de la culpa y en nuestra profesión es muy frecuente ese "debería".

"Algunos son insultos super fuertes que calan y se vive peleando con eso o exigiéndose cada vez más para lograrlo. Por ejemplo, ser mala, ser rebelde, ser llorona."

La facilitadora plantea que los juicios y las etiquetas están muy asociados al "deber ser" que tenemos

.

Luego propone al grupo:

Ponerse de pie, tomarse del brazo con los ojos cerrados.

Agradecer a uno mismo y a los demás por esa experiencia, por el acompañamiento, por esas etiquetas que construyen con el otro.

Agradecerse a uno mismo por estar presente.

La facilitadora, da lectura a un párrafo de la página 102 del libro "Mujeres que corren con los lobos":

"Cuando la naturaleza instintiva de una mujer es fuerte, ésta identifica intuitivamente al depredador innato a través del olfato, la vista y el oído, se anticipa a su presencia, lo oye acercarse y adopta medidas para rechazarlo. El depredador se echa encima de la mujer cuyo

instinto ha sido lesionado antes de que ella advierta su presencia, pues su oído, su sabiduría y su percepción están dañados, sobre todo por culpa de introyecciones que la exhortan a ser amables, a comportarse bien y, especialmente, a mostrarse ciega ante los abusos de que está siendo objeto”.

Pide al grupo llevar esas etiquetas para hacer el proceso de “mirar hacia adentro y pensar en las emociones y los sentimientos que nos generan”. Traer para la sesión del viernes las etiquetas y el autorretrato, ponerlas en el autorretrato para ubicar la edad en la que “nos las pusieron”. Propone que en este ejercicio se dejen aflorar los sentimientos, las emociones y “lo hagamos sin juicios y con mucho amor”.

Se cierra la sesión con el agradecimiento a todos y el aplauso para la facilitadora, por esta valiosa experiencia.

GRUPO 2

JULIO 10 DE 2.019

MUSICOTERAPIA (2): IMPROVISACIÓN MUSICAL SOBRE EXPERIENCIAS EMOCIONALES. SESIÓN 2

Concepto unificador: Autoestima

Facilitador: Nicolás Soto

El facilitador propone al grupo darse un espacio para hacer retroalimentación de la experiencia de “baño sonoro” que se vivió en la sesión de musicoterapia (1) del día anterior. Las respuestas de los participantes son las siguientes:

“Al estar en la silla entendí que estando afuera en el círculo había que ser cuidadoso para no hacerle daño con el volumen, la intensidad y la cercanía de la música”

“Yo sé que se la puse difícil al grupo, al pedirle música de todo ese tránsito desde la gestación, la niñez hasta la adultez, pero al estar en la silla me di cuenta de que sí se logra”

“Fue increíble la emoción de sentir la música que expresaba el big-bang, también pensé que era muy difícil lograrlo, pero estando allí me conecté con el sonido y realmente lo sentí”

“Sentí los sonidos perfectos de la selva, muy emocionante”

El facilitador Nicolás Soto refiere que ha trabajado musicoterapia en unidades de cuidado intensivo y que se usa para que la persona que está en ese lugar, con la monotonía y los sonidos de las máquinas, pueda salir por algunos momentos de ese lugar con los sonidos de la música. Muchas personas logran viajar con su mente, con la música, y logran que esa sensación monótona y de encierro que da la unidad de cuidados intensivos cambie.

De igual manera, se refiere a que todas las personas tienen una musicalidad innata y en el ejercicio realizado en la sesión anterior esto

apareció. Hay una parte intuitiva, natural y hay otras herramientas que se aprenden en la teoría musical, así que uno de los objetivos de estas sesiones, más que naturalizar, es simplemente que lo experimenten y vean que hay música en cada uno; tal como se pudo ver en el grupo, que logró sintonizarse e hizo los cambios de los instrumentos de acuerdo con sus sentimientos y sus emociones, y lo que querían proyectar con el baño sonoro para el compañero que estaba en la silla.

Algunos participantes continúan con las siguientes manifestaciones:

“Me costó segundos meterme en el papel, sentir el arrullo de mi mamá, rápido verme pequeña, luego en el colegio, los viajes, los aviones y al final una explosión de alegría”.

“Fue fácil sentir a todo el grupo a través de la música, ir al unísono, la sensación de solidaridad y de grupo fue deliciosa.”

“No perder de vista este canal de comunicación. Un minuto vale más que mil palabras”

El facilitador llama la atención sobre: cómo la música respondió a las necesidades de los participantes, según lo expresaron. Para unos hubo emociones, para otros paisajes y para otros, historias. Hay un efecto físico como el de los péndulos, que cuando van separados tienden a ir juntos. Así es la música cuando se hace en conjunto; esto de ir juntos se percibe más haciendo música que observando hacer música.

“Me gustó mucho llenarme de las energías que el otro necesita, comunicarme con la música, soy muy musical y es una manera bonita de comprender al otro”.

“Hice un trabajo con mujeres y le compusimos a cada una de ellas una canción, fue muy emocionante”

“Si bien fue conmovedor, no es fácil en un grupo exponerse tanto y la música me ha permitido estar con los otros. Y cuando me tuve que comprometerme conmigo mismo, sentí que me complejizaba”.

El facilitador, indica que en la sesión anterior el ejercicio se planteó desde el deseo y muchas veces este deseo se asocia a las necesidades y estas asociaciones puedan resonar con una voz, con un instrumento. Puede haber varias posibilidades y es bueno pensar: ¿qué hay allí? Además, y como algo muy importante, también plantea que, si algún participante lo considera necesario, se busque un acompañamiento terapéutico.

“El corazón realmente ve lo bello de la vida, disfruté muchísimo”

El facilitador, refiere que la música es vibración, es un efecto físico que entra al cuerpo. Las frecuencias bajas entran más, las agudas rebotan y se anulan en la piel.

Siguen los participantes expresando sus sentimientos así:

“Un momento total de disfrute”

“Para mí fue mucho más fácil dar, que estar en la silla”

“Me pareció un ejercicio interno muy bonito; ver a cada uno acercándose y buscando cuál instrumento generaba algo que el otro necesitaba”

“El poder de la música. Vi cómo la percusión logra asociar los impulsos y todos vamos uniéndonos en el mismo ritmo y cada instrumento va acompasándose”.

El facilitador se refiere a la psicología de la música, indicando que el ritmo, la velocidad, el volumen están muy asociadas a las expresiones del ser humano, y la música tiene este tipo de características. El tambor de olas sirve mucho para regular la respiración en unidades de cuidado intensivo. Estamos acostumbrados desde la estética musical a escuchar lo sonoro en el mundo y la expectativa sonora que tenemos se asocia a lo que siempre escuchamos. Sin embargo, hay muchas posibilidades e intuitivamente se puede dar mucho, recordemos que el ser humano escucha la voz de la madre desde el tercer mes de gestación.

El facilitador cierra esta parte de la sesión.

EJERCICIO: Improvisación con expresión de emociones

Plantea que el ejercicio con el que continuará la sesión será sobre la expresión y reconocimiento de emociones en la música, por medio de la improvisación musical con el canto, e invita a tener conciencia de que se tienen habilidades para trabajar con la música. Da las siguientes orientaciones a los participantes:

- En silencio, con los ojos cerrados, pensar en una experiencia reciente que haya sido significativa, ya sea positiva o negativa.
- Abrir los ojos quienes ya la tengan identificada.

Pregunta: ¿quiénes pensaron en algo agradable?

- Hacer un grupo entre quienes pensaron algo agradable.
- Hacer otro grupo con los demás.

Entrega a cada participante una hoja en blanco y colores, y pide:

- Escribir una palabra que exprese una emoción con el color, la forma y el tamaño que se parezca a esa emoción.
- Contar al interior de cada grupo la experiencia que generó esa emoción.

El resultado fue el siguiente:

Los participantes del grupo que pensaron en algo agradable escribieron las palabras ternura, amor, alegría, felicidad, satisfacción, acogimiento, paz, motivación.

A continuación, al interior del grupo cada integrante relata la experiencia asociada a esa palabra. Los relatos describen experiencias como las siguientes:

“El logro de mi hijo en la universidad”,
“La sensación de llegar a la casa de la finca remodelada”,
“El regreso de una hija a casa”,
“Lograr reunir a 140 cuidadores y trabajar con ellos escuchando sus experiencias”,
“La celebración de quince años de matrimonio”.
“La llegada de mi nieto”

El facilitador pide que se enumeren de 1 a 10 las emociones, siendo el 10 la emoción más fuerte.

El resultado en este subgrupo es el siguiente:

10. Amor
9. Felicidad
8. Alegría
7. Satisfacción
6. Motivación
5. Acogimiento
4. Ternura
3. Serenidad
2. Paz
1. Vacío

El subgrupo de emociones negativas realiza el mismo trabajo. El Facilitador pide a cada subgrupo, que se encuentra en un salón diferente, iniciar con la emoción que tiene asignado el número uno con un instrumento que sea compatible o exprese ese sentimiento y todos los compañeros hacen lo propio. Así trabaja cada uno de los dos grupos. Después de escuchar, sugiere que cada uno observe si estuvo bien lo que hizo o sí podría ser distinto en algo. Pide ensayar la interpretación de esos sentimientos yendo del número uno al número diez.

Luego se unen los dos grupos en el mismo salón y se le pide empezar al subgrupo de las emociones negativas. Este interpreta, con ayuda de los instrumentos, sentimientos de decepción, tristeza, impotencia (angustia), melancolía, dolor, ira (rabia), enojo.

El facilitador pide a los integrantes del grupo que escuchó la interpretación que manifiesten lo que sintieron al escuchar a este subgrupo. Las respuestas son, entre otras, las siguientes:

“Se sintió fuerte la diferencia, entre lo que el grupo que estaba con emociones fuertes y positivas sentía y luego entra al salón el grupo de emociones negativas y se contrarresta todo”

“Se notó claramente el paso de la angustia, la impotencia hacia la rabia y el enojo”

El facilitador indica que el experimento busca identificar que la música tiene el valor de expresar esos sentimientos.

Luego el grupo de emociones positivas interpreta la música según el orden de las experiencias del uno al diez.

El tallerista pide a los participantes del subgrupo que escuchó que expresen los sentimientos que les generó. Las respuestas fueron:

“Ternura, calma, alegría, festividad”

“La alegría del arraigo a la tierra”

“Todos conectados con el ritmo”

“Se transmite el sentimiento de alegría”

“Se logra poder liberar esos sentimientos”

Un integrante del grupo de emociones positivas aporta que “en este grupo nos tomamos el tiempo de encontrar y escuchar la historia que había detrás de la palabra que se manifestó y eso permitió que nos

conectáramos con ese sentimiento y lográramos expresarlo claramente”.

El facilitador, señala sobre las experiencias emocionales de los participantes que se encontraron cuatro dimensiones: agradables o desagradables, intensas o pasivas; en las interpretaciones aparecieron emociones que se pudieron considerar como positivas activas, positivas pasivas negativas activas o negativas pasivas. Más allá de que las emociones sean positivas o negativas, las dos experiencias se asocian a emociones que son muy fluctuantes, y el hecho de poder proyectarlas afuera permite recargarse, valorar y consolidar las experiencias.

Con el reconocimiento por parte de todo el grupo del valor que tiene la música en la expresión de los sentimientos y el agradecimiento al facilitador por hacer posible esta vivencia y esta comprensión, se da por terminada la sesión y se recuerda registrar en el cuaderno las narrativas de estas vivencias.

Finaliza la jornada.

GRUPO 2

JULIO 10 DE 2.019

Lugar: Sede Urbana Otto de Greiff - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá – Barrio La Soledad.

Participantes:

Yuri Milena Ricaurte

Karla Paz

María Victoria Padilla Espinosa

Olga Stella Díaz Usme

Vivian Vanessa Quintana Ramírez

Ingrid Tatiana Iozano Riaño

Maritza Barroso Niño

Carlos Fernando Ballesteros Olivos

Natalia Andrea Herrera Basurto

María Victoria Rojas Martínez

Mayra Solanye Galindo Huertas

Sandra Milena Jiménez

Juan Sebastián González

Coordinadora: Liliana Villarraga

Fotografía: Laura Pico

Video: Felipe Camacho

Apoyo logístico: Carolina Sarmiento

Relatoría: Iraidis Soto

MOVIMIENTO CREATIVO (3): LOS CUERPOS QUE SOMOS

SESIÓN 3

Concepto unificador: Autocuidado

Facilitadora: Estefanía Gómez

La Facilitadora propone al grupo:

- Caminar libremente por el espacio y distribuir todo el peso del cuerpo en las plantas de los pies.
- Empezar suavemente a ablandar las piernas y reconocer las sensaciones que aparecen.
- Realizar movimientos libres y saludar a cada uno de los participantes atendiendo desde nuestro cuerpo a través de algún gesto, lo que deseamos ofrecerles, compartirles para además agradecerles por estar aquí y ahora, en este espacio colectivo.
- Quedarse con una pareja, la que se vaya encontrando, y seguir haciendo movimientos.
- Imitando los movimientos de la pareja, acercarse, juntar los cuerpos.
- Repetir los movimientos.
- Finalmente quedarse con la sensación del calorcito y guardar esa sensación.
- Moverse libremente y relajarse.

EJERCICIO 1: Incluye calentamiento desde el movimiento del agua y juego Go

- El grupo se dispone en un círculo. En el centro la tallerista dispone una botella con agua que pone a rodar para observar cómo el agua se mueve dentro de la botella siempre cerca al piso, a la superficie.
- Verbalizar afirmaciones sobre el agua. Al respecto, algunos participantes dicen: "vida", "maleable", "H2O", "el cuerpo también es

agua”, “el agua tiene memoria”.

- Jugar a recibir y soltar el peso del agua contenida en la botella.
- Un participante pasa al centro y va enviando cuidadosamente y de manera controlada la botella a un compañero quien se la regresa, manteniendo siempre la botella con la tapa hacia arriba, teniendo presente que la botella puede convertirse en un proyectil si no se maneja cuidadosamente.
- A partir de ahí, quien desee entrar al centro es decir asumirlo dice “go” y quien está allí se retira.
- Al asumir el papel del centro, se empieza a enviar controladamente la botella a los demás compañeros hasta que otra persona decida asumirlo. Para ello, nuevamente dice “go” y sigue el ejercicio.
- Aumenta, poco a poco, la velocidad con la que se envía la botella y con ella crece la concentración de los participantes

La facilitadora cierra el ejercicio destacando que el decir “go” nos lleva a la reflexión sobre aquello que decidimos asumir, desde la palabra, el sentir y la acción y cómo todo nuestro cuerpo y presencia debe estar activo, abierto y presente. Es el tipo de decisiones que nos implica conectarnos con la experiencia del autocuidado. Es una mirada desde la responsabilidad, la decisión y la acción que nos implica mirar hacia dentro, atender el adentro.

EJERCICIO 2: El Gusano - cuerpo plural-

Los participantes atienden las siguientes orientaciones de la facilitadora:

- Organizarse en una fila, decidir una cabeza y la cola de la fila.
- Quién está en la cabeza decide la dirección, la velocidad y los movimientos.
- Los compañeros que van en la fila siguen a quien está a la cabeza tomados de la mano, en silencio.
- Voluntariamente quien está en la cabeza va a la cola y el compañero

que le seguía asume la cabeza.

En este ejercicio, el grupo salió de las instalaciones donde se realiza el evento y dio algunas vueltas en los alrededores y por un parque. Había una pequeña llovizna. Una vez que todos pasaron a ser la cabeza, el grupo regresó al salón.

Al regresar los participantes se sientan en el suelo y la facilitadora, pide expresar lo que se sintió o lo que se desee sobre el ejercicio que se acaba de realizar.

Las expresiones de los participantes hicieron referencia a:

“Sentí que debía cuidar de mi compañera que tiene unos zapatos que también yo tengo que son muy lisos y pensé que podría resbalarse con el piso húmedo de la calle”

“Me preocupó estar en la calle lloviznando, sentí un poco de temor por el piso húmedo, los carros y deseé que quienes estuvieran en la cabeza tomaran la decisión de entrar pronto”.

“En algunos momentos hubo mucha tensión porque se jalaba más rápido en la cabeza y las personas de atrás estaban todavía o dando una vuelta o pasando una calle y no podían ir a la velocidad de las que iban adelante”.

“Yo iba en la cabeza y sentía que no caminaban rápido, pero no pensé en qué podía estar pasando atrás, la verdad ni miré para atrás”.

“Yo me divertí mucho y vi que varias personas en la calle nos miraban y seguramente se preguntaban qué estaríamos haciendo”

“Yo no me fije si estábamos todos, sólo cuando entramos y vi que Liliana estaba en la puerta, me di cuenta de que ella no había ido”.

“Yo me tuve que devolver porque, al salir, Iraidis acertadamente me preguntó si yo había cerrado la puerta con llave, entonces me devolví y al salir ya el grupo se había ido”.

“Yo me sentí cuidada cuando Liliana me dijo que yo había salido sin

saco y que estaba lloviznando”.

“Yo en algún momento pensé en salirme de la fila y entrar a la casa porque me sentí insegura en la calle”

La facilitadora retoma esas expresiones y comenta que algunas hacen referencia al cuidado de otros, algunas al autocuidado, al ritmo y velocidad del movimiento, a las decisiones de salir o entrar de un grupo. El salir o entrar con la decisión de disponerse a atender las propias necesidades en medio de circunstancias externas en permanente cambio y ajuste. Al formar parte de colectividades “¿cómo nuestro cuerpo nos permite también identificar en la relación con otros, por ejemplo, lo que intuitivamente buscamos, deseamos o necesitamos para sentirnos seguras, cuidadas, atendidas, escuchadas y en tranquilidad?”. “El cuerpo refleja y nos da pistas permanentes de todo aquello que pasa por nuestras emociones, pensamientos y acciones”.

EJERCICIO 3: Escritura automática

La facilitadora pide:

- Conectar con algo que se quiera decir, y escribir aquello con lo que cada uno se conecta durante tres minutos sin ningún filtro.
- Escoger de ese texto las cinco palabras más importantes, luego seleccionar tres de ellas y finalmente escoger una palabra.

De pie con esa palabra, dejando el texto, pide moverse por el espacio y habitar esa palabra a la que se ha llegado. “Dejar que esa palabra, según la intención que tiene lo que quieres decir, se afirme, se ablande en ti, vibra con esa palabra, que todo tu movimiento, tu piel, encuentre sintonía en lo que tienes por decir, por traer, por compartir”.

- Inhalar y exhalar con todo el cuerpo.

La facilitadora propone:

“Abre caminos con dulzura, con decisión, con confianza, encuentra a alguien con quien puedas conectarte desde tu movimiento, desde tu mirada recibe y entrega”.

“Escoge una compañera, ya son dos. Ahora acércate a una pareja, ya son cuatro, luego seis y luego 8; y así el grupo va sumando y se une en un abrazo cálido, se escucha la música y se disfruta de la compañía del estar ahí y se agradece”.

Finaliza recordando el registro en el cuaderno de las narrativas.

GRUPO 2

JULIO 11 2.019

TEATRO (1): TRABAJO DE LA CONCIENCIA DEL CUERPO

SESIÓN 1

Concepto unificador: Autocuidado

Facilitadora: Leidy Rondón

EJERCICIO 1: Escritura automática

La facilitadora pide a cada uno de los participantes acostarse en el piso relajadamente. Va pasando por donde está cada uno de los participantes y, tomándoles las piernas, les hace un movimiento rápido de extensión. Verbalmente pide a cada uno que “se suelte”, que “confíe”, “yo lo cuido”, “relájese”; lo mismo hace con los brazos y con la cabeza de cada participante.

Pide respirar conscientemente, inhalar y exhalar por la nariz; luego inhalar por la nariz, tapar la fosa izquierda y exhalar por la derecha, y después cambiar.

Hacer conciencia de los pies, los tobillos, las rodillas, la cadera, el abdomen, el pecho, la cabeza. Pensando en qué se siente, ¿que duele? Recuerda la facilitadora que las emociones son el resultado de los pensamientos.

Luego pide girar y quedar en posición fetal, abrazarse, hacer conciencia de la respiración y finalmente incorporarse. De pie respirar relajadamente la experiencia que acaba de pasar.

EJERCICIO 2: Conciencia del impulso

Hacer conciencia del impulso que produce el movimiento, es decir, de donde parte el impulso para realizar los movimientos. Entender el movimiento por esferas, una esfera es la cabeza, otra esfera es el pecho, otra esfera es la cadera. Cada movimiento es diferente según la esfera

que lo guía. Se va a buscar la diferencia en el movimiento.

La facilitadora da orientaciones a los participantes para moverse según una u otra esfera e interviene y guía a cada uno según los impulsos y el desequilibrio que se produce.

Sugiere preguntarse: ¿qué pasa en mi cuerpo según las esferas que me impulsan al caminar? ¿Cómo reacciona mi cuerpo según el impulso?

EJERCICIO 3: Calidades de movimientos

Si bien hay muchas calidades de movimiento, en esta sesión se trabajarán tres: el movimiento fluido, el fulgurante y el potente.

En el movimiento fluido el cuerpo me lleva libremente.

En el movimiento fulgurante el impulso sale de las extremidades hacia el espacio.

En el movimiento potente el impulso sale del centro como algo constante, pero con cierta fuerza.

La facilitadora guía los siguientes ejercicios con los distintos movimientos:

Movimiento fulgurante:

En silencio, concentrarse en el movimiento e imaginarse solos en un espacio, sin interrupción, hacer conciencia ¿de dónde sale el impulso? y ¿cuál es la parte del cuerpo que no se mueve tanto?; ¿cuál es la parte más rígida? ¿Cuál es la parte más fluida con el movimiento?

Hacer conciencia sobre ¿qué lugar del cuerpo es más fácil mover cuando los impulsos salen de la cabeza? O ¿Cuándo salen de las piernas? O ¿Cuándo salen del centro?

Movimiento potente:

Es similar a como cuando se dispone el cuerpo a mover cosas. Hacer conciencia ¿de dónde necesitaría sacar esa fuerza para producir un movimiento?, por ejemplo, si es un ladrillo, si es un carro, si empujo a alguien.

Con el ejercicio se pide a los participantes ver las diferencias de las calidades del movimiento, de la energía que cada uno requiere que es muy distinta, así como también de las emociones que requieren una calidad energética diferente.

Es bueno pensar qué requiere nuestro cuerpo y darse cuenta de “cómo reacciona al estar cansados con ira”. En ese reconocimiento pensar ¿cómo actúo?, ¿cómo mi cuerpo se mueve? Para el ejercicio la facilitadora propone el siguiente ejemplo: hacer un movimiento fulgurante con el cuerpo, ponerse bravos y ver la reacción del cuerpo, hacer conciencia de que se está bravo y se provoca una reacción.

El movimiento potente es constante con mucha energía. Para el ejemplo, la facilitadora propone hacer conciencia de que el cuerpo está totalmente tensionado, a la defensiva, y estalla de una manera fuerte; la pregunta es “¿qué pasa en la vida cotidiana?” “¿qué consecuencias genera?”. Es importante hacer conciencia de nuestras acciones en distintos momentos.

EJERCICIO 4: Movimiento espejo

La facilitadora propone el siguiente ejercicio de movimiento espejo: Encontrarse por parejas. Uno de ellos será A y el otro B.

- A produce un movimiento y B lo copia, luego cambian. B se mueve y A lo copia.
- El movimiento impulsado por la cabeza es el pensamiento.

El movimiento impulsado por el pecho son las emociones.

El movimiento impulsado por la cadera es el arraigo a la historia, al pasado.

El ejercicio busca comprender el movimiento y seguirlo, jugarlo, disfrutarlo, sentirse en su espacio personal con comodidad.

En el siguiente ejercicio propone a quienes son A moverse en el espacio caminando libremente y lo copia el compañero B, siendo consciente de imitar el impulso, sus movimientos de los brazos, cómo pone la cabeza, la forma como mueve e impulsa la cadera. Luego cambia, B se mueve caminando y A lo imita.

Entre uno y otro, la facilitadora pide refrescar la energía con saltos breves cortos y moviendo los brazos y las manos como sacudiéndose. Luego propone otro ejercicio.

EJERCICIO 5: Acción reacción

Una acción es un movimiento que tiene una intención, una motivación, la acción se produce y congela el movimiento. Ejemplo: la acción de tomar una taza para tomar café y la reacción puede ser el disfrute.

El ejercicio se hace con varias acciones de A, a las que reacciona B, y luego cambio, B actúa y A reacciona.

Después cada pareja va cambiando libremente, se cambia de pareja y se hacen ejercicios de acción reacción.

Acostados en el piso, respirando profundamente y con el cuerpo relajado, ambientados con música suave, concentrar el pensamiento

en el aquí y en el ahora. Entender cómo está nuestro cuerpo ahora, observando internamente de abajo hacia arriba, “¿cómo están los pies?, ¿los tobillos?, ¿los muslos?, ¿la cadera?, ¿el abdomen?, ¿cómo están los órganos?, ¿el movimiento del agua de nuestro cuerpo?, ¿el rostro está tranquilo? ¿relajado? ¿Cómo está el cerebro?”

Propone a los participantes centrarse en las imágenes que tiene, que le llegan, “¿qué recuerdos le traen esas imágenes?”.

Luego, en posición fetal, encontrarse ahí, agradecer al cuerpo diciéndose cada uno su nombre y “darse gracias por estar aquí y ahora presentes, por darnos la oportunidad de escuchar a nuestro cuerpo, por escuchar al compañero”. Luego se abren los ojos y cada uno se incorpora a su tiempo y a su ritmo.

La facilitadora pide que se hagan los registros en el cuaderno de narrativas y a continuación, cada uno se refiera verbalmente a su experiencia.

Las siguientes son las reacciones de los participantes:

“Al inicio, al hacer conciencia del cuerpo, me empezó a doler más el cuerpo, afloraron molestias de las que generalmente tengo”

La facilitadora indica que ahí radica el trabajo de la conciencia. Que ya no le pone tanta atención a un dolor en la cotidianidad, pero, al hacer el ejercicio de concentrarse la atención vuelve nuevamente a esos lugares.

“Ser el espejo del otro requiere concentración para poder, no sólo sentir el movimiento, sino la intención. El otro ejercicio de acción-reacción es más complejo para poder llegar a entender al otro”

“En la primera parte, cuando piden concentración en una imagen, me llegan muchas imágenes. Hasta las propagandas. Para mí es muy difícil estar en quietud, en soledad... si yo no hago o si yo no

estoy pensando, ¿dejaré de existir?”

La facilitadora refiere que muchas veces se trata de “encontrarse, saber que así se es, aceptarse sin presumir y saber que cada uno tiene el derecho de vivirlo como quiera”

“Era tal la relajación que no quería pensar en nada. Es la primera vez que logro estar sin pensamiento”

“Tenía mucho frío y no podía concentrarme”

“Me encanta pensar que el cuerpo es como la residencia del inconsciente... lo siento tan revelador”

La facilitadora indica que es importante reconocer que la acción nace realmente de un impulso interior y propone como ejemplo “imaginar que se va en un bus y se siente incomodidad frente a una señora que lleva un bolso muy grande y lo acerca tanto que nos toca. La reacción puede ser mover la mano con un movimiento brusco y fuera”, y analiza que “más en el fondo su reacción responde a algo más profundo que viene de los pensamientos que a usted lo habitan”.

Pensar en la reacción que tendríamos, reconocer el impulso orgánico que genera la reacción, el movimiento. Propone el ejemplo de alguien que pregunta la hora en la calle y el cuerpo reacciona a un impulso del cerebro de manera defensiva.

Es importante revisar cuál es mi emoción base, ¿entiendo por qué se produce?, ¿cuál es el móvil, el problema de raíz que tengo?, ¿qué me está pasando que constantemente produzco esta reacción?

La facilitadora concluye que “una persona con pensamientos negativos permanentemente puede producir más conflictos en su reacción”. Finalmente agradece a los participantes y aclara que mañana se continuará desde esta parte de los impulsos y la conciencia del yo.

GRUPO 2

JULIO 11 2019

MUSICOTERAPIA (3): IMPROVISACIÓN CON PARODIA DE CANCIÓN SESIÓN 3

Facilitador: Nicolás Soto

EJERCICIO 1: Escritura automática

En círculo, el tallerista improvisa sonidos y movimientos que son seguidos por los participantes. Gestualmente pide a otro participante seguir improvisando y de esta manera interviene todo el grupo con sonidos diferentes que se repiten.

Luego, en un círculo, cada participante va pasando al centro e improvisa apartes de una canción que todos conozcan. El facilitador, lo acompaña con un instrumento, se baila y se canta.

El facilitador, propone que se haga la composición colectiva de una canción que recoja lo que se quiera decir en esta sesión basándose en una melodía preexistente. Se hace una lluvia de ideas de posibles temas, y surgen varios, entre otros: “esta experiencia”, “el cuerpo”, “la locura”, “una huella de locura en nuestro cuerpo”, “transformación”. Se debe dar un título o consigna y para crearla se dejan dos minutos.

El grupo sigue opinando libremente y elige el tema para la composición de la letra: “huellas de locura”.

Para el ritmo, sugiere el facilitador escoger una canción entre aquellas que ya sonaron al comienzo de la sesión y que fue propuesta por algún participante, cuya melodía acompañará la letra del tema ya escogido. Se selecciona, por ser conocida por todos, “La Piragua”.

El grupo se divide en subgrupos de cuatro y cada uno escribe una estrofa. Para el coro se plantean diferentes opciones, en subgrupos, y luego se

decide y se construye en colectivo; se improvisa también una coreografía. Se integran todos los grupos, cantan su estrofa y el coro se ajusta entre todos.

La canción construida por el grupo fue la siguiente

Huellas de locura (Estrofas y coro)

1

Me contaron los maestros que en el tiempo
El estrés y la ansiedad te dan locura
Reafirmados por etiquetas y cultura
Perjudican, te dañan y te anulan.

Coro

Eran las huellas de arte terapia
Huellas de locura
Huellas de locura
Eran las huellas de arte terapia
Huellas de locura
Huellas de locura
Que te curan
Que te curan
Que te curan
Que te curan

2

Me contaron que ser libre es peligroso
Que gozar del cuerpo es horroroso
Que estar despeinado es espantoso
Y que está mejor ser siempre un mentiroso
Están locos, peligrosos, horrorosos, espantosos, mentirosos.
Eran puros cuentos
Del colegio y la casa
Eran puros cuentos

Eran puros cuentos

Están locos.

Repite Coro

3

Me encontraba navegando hace tiempo

En la barca de duda y desesperanza

Capoteando los estigmas y los juicios

Hasta que el viento dejó

Huella en mi alma

Repite coro

4.

Caminaba con extraños en el aula

Encontrándonos miradas de repente

Sentimientos y emociones confluían

Y en el arte se sentía la energía

Repite coro

El facilitador, hace referencia a la capacidad musical innata y sugiere al grupo repetir una vez más la canción y alistar para el día siguiente en la jornada de evaluación una presentación.

Finaliza el encuentro.

GRUPO 2

JULIO 12 DE 2.019

Lugar: Sede Urbana Otto de Greiff - Transversal 26 B No. 40 – A – 55
Bogotá – Barrio La Soledad.

Participantes:

Yuri Milena Ricaurte

Karla Paz

María Victoria Padilla Espinosa

Olga Stella Díaz Usme

Vivian Vanessa Quintana Ramírez

Ingrid Tatiana Iozano Riaño

Maritza Barroso Niño

Carlos Fernando Ballesteros Olivos

Natalia Andrea Herrera Basurto

María Victoria Rojas Martínez

Mayra Solanye Galindo Huertas

Sandra Milena Jiménez

Juan Sebastián González

Coordinadora: Liliana Villarraga

Fotografía: Laura Pico

Video: Felipe Camacho

Apoyo logístico: Carolina Sarmiento

Relatoría: Iraidis Soto

ARTE PLÁSTICO (3): RECONOCIENDO LOS LÍMITES QUE ME EMPODERAN Y PERMITIÉNDOME MERECER.

SESIÓN 3

Concepto unificador: Respeto por sí mismo

Facilitadora: Diany Garnica

La facilitadora retoma el tema de las etiquetas que se trabajó en la anterior sesión. Pregunta a los participantes por las etiquetas que se llevaron, si se pensó un poco más sobre ellas y sus significados, y en las respuestas.

Se hizo alusión a la sesión pasada y se recuerdan temas asociados como “la autoestima”, “poner límites”, “dejar entrar”, “tranquilamente dejar salir”, “dejar ir”, “decir no”.

Una participante plantea: “en los trabajos, se le llama a la enfermera como la niña, en mi caso... aun cuando mis compañeros y colegas son mayores y yo tengo más experiencia en el área clínica, no me reconocen como la profesional y aún los familiares de los pacientes me llaman como la niña. Me siento muy mal cuando me dicen la etiqueta de niña, me minimiza”.

Los participantes se refieren a esa etiqueta de “niña” con diferentes apreciaciones entre las cuales están las siguientes:

“Disfruta esa niña, ese tiempo que pasa muy rápido, de repente te mira y ya estás grande muy mayor”

“Es bueno ponerse en el lugar de profesional, comunicar verbalmente que es la enfermera, que es la jefe del servicio”.

“Al escribir la narrativa en mi casa, con las etiquetas se me abrió un mundo de miedos, mi juventud fue muy distinta, a lo mejor voy tarde en el tiempo; en Colombia soy la Señora y yo no me siento

Señora en el tiempo”.

La facilitadora indica que hay que volver la mirada hacia dentro y lo que va a dar tranquilidad es si realmente estás feliz, con lo que sea que estás haciendo; o si es todo lo contrario de la etiqueta que te pusieron y estás llevando la contraria a todos los de la familia.

Se hace referencia también a cuando somos padres de niños que son muy distintos a los demás y cómo también al ser vistos por otros se nos puede poner etiquetas según el comportamiento que los demás creen que deben tener los padres.

“En la infancia me gustaban muchas cosas, empezaba a tocar un instrumento y lo cambiaba por otro, entraba a clases de todo tipo, entraba y salía, me gustaban otras cosas y dejaba estas, y me pusieron la etiqueta en la familia de que nada de lo que empezaba lo terminaba. Una etiqueta: inconstante. Y luego me encontré luchando contra esta y después me sorprendí haciendo cosas con mucho interés y dedicación”. “El peor error que uno puede hacer es comprarles a los hijos toda la indumentaria, el traje y todos los accesorios de cada cosa o interés que manifieste ya sea en artes, en baile, en deportes, etc., que el niño dice que quiere. Los niños quieren explorar muchas cosas, y hay que empezar a cuestionar sobre la mente adulta que no comprende la naturaleza del niño”.

En el ejercicio pasado, al recordar historias de cuando eran niños, nos damos cuenta que es como “reconocer el niño que hay en la abuela” y no “la que coarta y da mensajes controladores y ese niño se vuelve tan lejano y falto de empatía”.

La facilitadora trae el libro titulado “Animalario universal del profesor Revillod”. Es un libro ilustrado dividido horizontalmente en tres cuerpos, en cada uno de los cuales las hojas se pasan como en un rotafolio compuesto de cabezas, troncos y colas. De esta manera se puede

componer un animal con la cabeza de uno, el tronco de otro y la cola de otro. Los cambios en cada uno de los tercios van acompañados de un nombre y una descripción.

La intención al traer este libro al grupo en esta sesión es invitar a pensar en ¿qué animal ha construido el otro de mí? Ejemplo: el carácter del papá, el carácter de la tía loca, el temperamento de la mamá. Hay que ver qué etiquetas me han puesto y qué animal han construido de mí. Hay que reconocer que el primer límite es el lenguaje.

Lee la página 122 del libro “Mujeres que corren con los lobos”.

“Nosotras también estamos pinzadas cuando la familia putativa que llevamos dentro o que nos rodea nos dice que no servimos para nada e insiste en que nos centremos en nuestros defectos en lugar de fijarnos en la crueldad que se arremolina a nuestro alrededor, tanto si ésta emana de nuestra psique como si emana de la cultura a la que pertenecemos. No obstante, para poder ver algo necesitamos intuición y fuerza para resistir lo que vemos. Es posible que, como Vasalisa, tratemos de ser amables en lugar de ser astutas. Es posible que nos hayan enseñado a apartar a un lado la aguda perspicacia para poder llevarnos bien con la gente. Sin embargo, la recompensa que recibimos a cambio de ser amables en circunstancias opresivas consiste en una intensificación de los malos tratos. Aunque una mujer piense que el hecho de ser ella misma le granjeará la hostilidad de los demás, esta tensión psíquica es precisamente lo que necesita para poder desarrollar el alma y crear un cambio.

Plantea como reflexión que tratemos de ser amables con nosotras. Los humanos somos de comunidad. El pensar en que no se llegue a tener la aprobación de los otros es muy fuerte. ¿La mujer cede a las exigencias de los demás? ¿o a las de su propia psique?

La facilitadora propone para el siguiente ejercicio:

Escoger una pareja, coger una hoja de papel Kraft lo suficientemente grande como del tamaño de una persona y lápices para dibujar la silueta del compañero.

En la pareja deciden quién inicia y se acuesta sobre el papel con el cuerpo bien apoyado y las piernas abiertas para que su pareja pueda dibujar la silueta. Y luego se cambia: quien ya dibujó a su compañero se acuesta para que delinee su silueta.

Una vez que todos los participantes ya tienen su silueta, cada uno de frente la observa y piensa en dos cosas:

- La primera, “los límites sanos que yo he abandonado o que no he establecido”, y
- la segunda, pensar en “tener la apertura para permitirme merecer”.

Se propone enseguida a cada participante intervenir su propia silueta: se puede repasar la silueta con palabras o con colores. Para ello, la facilitadora, distribuye pinceles y platos con vinilos de diferentes colores.

- En cuanto a los límites, sugiere que se muestren “aquellos lugares o aquellos límites que quiero establecer”. Por ejemplo, “me puedo sentir tranquila de decir no a...”. Con pasteles de colores se describen los límites que se quiera poner: “debí haber hecho desde hace mucho tiempo tal cosa”. Si hay algo muy fuerte que no se quiere escribir, se puede significar con un color fuerte.
- Respecto a tener apertura para los merecimientos, expresar, por ejemplo, “yo merezco que me cuiden”.

La silueta va a delinear lo que cada participante piensa y siente entre un NO sano hasta un YO ME MEREZCO.

No sano-----Permitirnos algo (merecer)

El no habernos permitido merecer algo o poner un límite hace tiempo, nos hace sentir muy culpables. Se hará un ejercicio de perdonarse por ello.

Se pide a los participantes acostarse sobre la silueta y hacer un ejercicio de perdón por no haber puesto esos límites. Acostada sobre la silueta “me perdono por no haber puesto ...tal límite”.

Se propone que con la respiración se asocie un pensamiento: inhalo “merezo”, exhalo “me lo permito”.

Luego la facilitadora, sugiere que cada uno piense en ¿qué es lo que me mueve en la vida?, recordar ¿qué es lo que me motiva al levantarme? Con vinilo dibujar dónde está el motor de mi vida, dentro o fuera de la silueta.

Una vez todos colorean con vinilo los motivos de vivir, la facilitadora deja como tarea al grupo que se continúe con este proceso y que cada uno siga armando sus límites; esto es un proceso que hay que seguir, “unos límites sanos que nos permitan estar tan cuidados que nos permitan ir a cuidar a otros”.

Para finalizar, se hace un ejercicio de respiración inhalando y al exhalar se suben los brazos, arriba las manos, se juntan las palmas, se bajan a la coronilla y de allí se llevan las manos al pecho como abrazándose. Se agradece al compañero con el que se hizo este ejercicio.

Todos los participantes agradecen a la facilitadora especialmente por esta jornada tan valiosa.

GRUPO 2

JULIO 12 2019

TEATRO (2): LA IMAGEN

SESIÓN 2

Concepto unificador: Respeto por sí mismo

Facilitadora: Leidy Rondón

Introduce la jornada Liliana Villarraga recordando que se debe ir perfeccionando la idea con el grupo de la comunidad con la cual se piensa trabajar. Después, durante seis sesiones de aplicación con la comunidad, se va a presentar el resultado del trabajo de todos los grupos

EJERCICIO 1:

La facilitadora, propone a los participantes organizarse en círculo, despojados de todo lo que marca el carácter como bufandas, chaquetas, etc., con el propósito de liberarse de ese ego y la idea que uno tiene sobre sí mismo, y así trabajar sobre la verdad.

Con el cuerpo en movimiento en ejercicio de calentamiento, propone que se hagan tres figuras corporales. En cada una de ellas hay un recibimiento y una entrega de energía; tiene una característica de forma y fuerza, y un comando.

Los comandos son: Zip, Boing, Zap.

ZIP: mandar, enviar la energía.

Boing: regresar la energía a quien la manda.

ZAP: enviar la energía a un compañero de otro lado, no el del lado de uno.

Se destaca la importancia de lo relacional, mirarse a los ojos cuando se hace este ejercicio estando en círculo. Se inicia el juego y quienes pierden van saliendo.

Al comienzo los participantes practican un poco mientras se aprende y luego comienza el verdadero juego. La facilitadora, sugiere tomar conciencia y analizar cómo cada uno reacciona en el ejercicio cuando aún no se compite y cómo cambia nuestro cuerpo cuando ya entra el componente de competencia.

Tener presente que en estos ejercicios donde estamos encontrándonos debemos aprender que nada es para hacerle daño a los demás. Estamos ante situaciones que no vivimos frecuentemente.

Este juego se realiza durante varios minutos y quién pierde, porque no responde rápidamente al respectivo comando, va saliendo del círculo. Se sugiere concentrarse y también reflexionar sobre lo que se siente al haber salido del juego. Cuando quedan tres personas se da por terminado el juego.

EJERCICIO 2: Imitación

La tallerista anuncia que se hará un ejercicio de imitación con la salvedad de que ninguna de las imitaciones que se hagan será en burla.

Inicialmente el ejercicio es con cada uno y después con el otro. Mirando la pared para no sentirse observado, en silencio, con los ojos cerrados, cada uno va pensando en sí mismo; en la imagen de cada uno, ¿cómo camina?, ¿cómo sonrío? ¿cómo se para? etc. La realidad con la que carga todo el día. Después invita a pensar ¿cómo quiere que lo vean? ¿en la calle? ¿en el trabajo?, ¿en la sociedad? etc.

Estando en círculo con los ojos abiertos, cada uno pasa al centro y va a ser imitado por todo el grupo.

El participante que pasa al centro empieza a caminar en un sentido y el grupo a su alrededor camina hacia la dirección contraria del participante

con el fin de que éste pueda ver en sus compañeros esos movimientos con los que están imitándolo. Se encuentran las miradas. Cada uno va pasando voluntariamente hasta que pasan todos los del grupo. En el cambio de cada compañero se sacuden las manos, los brazos y se hacen pequeños saltos para cambiar la energía.

Una vez han pasado todos los participantes, la facilitadora sugiere:

- Valorar la calidad del movimiento,
- Recordar que el movimiento de cadera lleva a los antepasados, el pecho a las emociones, y la cabeza al pensamiento.

La tallerista sugiere preguntarse sobre las personas que caminan con la cabeza agachada ¿Qué pasa? Probablemente están más concentrados en el pensamiento y claramente los pensamientos afectan las emociones. Es maravilloso conectarse, interiorizar, conocerse, aceptarse, entenderse y poder entender al otro por lo que es; entenderlo en su más profunda humanidad y comprender que el otro tiene unas particularidades. Esta comprensión también ayuda para saber con qué comportamientos de los demás no dejarse enganchar.

Ejercicio para hacer durante el refrigerio:

La facilitadora, propone que cada participante “construya un personaje para una obra”. Propone que, conversando consigo mismos, se respondan las siguientes preguntas con la menor cantidad de palabras.

Nombre

Edad

Sexo

Profesión

Orientación sexual

Estado civil

Miedo
Fobia
Debilidad
Pena o dolor
Recuerdo central
Temporismo (como voy en la vida)
Tiempo visto desde el presente, pasado o futuro (dónde están mis pensamientos)
Ademán característico (gestos)
Baile
Sentado
Caminata
Centro físico
Objeto esencial
Ropa
Música
Luz (tenue o fuerte, de qué color)
Defecto físico
Rapidez de pensamiento
Manifestación física del dolor emocional
Visión religiosa
Gustos en cuanto a la comida u otros
Hobbies
Antecedentes familiares
País o lugar donde anhela vivir
Objetivo en la vida (que es diferente al sueño del personaje)
Sueños
Problemas psicológicos
Talentos
Carácter
Temperamento
Deportes (preferencia qué hace y qué quisiera hacer)
Enfermedades

Color

Sabor

Olor

Palabra

Sonido

Lugar que prefiera de la casa que habita

GRUPO 2

JULIO 12 2019

TEATRO (3): EL PERSONAJE.

SESIÓN 3

Concepto unificador: Respeto por sí mismo

Facilitadora: Leidy Rondón

La tallerista plantea que se hará un trabajo desde lo relacional que, va de la mano con la interpretación y el ejercicio consiste en compartir, de manera respetuosa, con una pareja la construcción que se hizo de nuestro personaje con las respuestas al listado de preguntas. El personaje que cada uno va a interpretar es a sí mismo.

Una vez los participantes responden las preguntas, se busca una pareja con la que se hablará del personaje. Un compañero hace las preguntas sobre el personaje y el otro las responde. Se hace la salvedad de que, si al ser preguntado por su compañero no se siente tranquilo de hablar, puede decir “yo paso”. Cada uno escoge con quien trabajar y cómodamente se sienta en el piso.

Al ir preguntando, el compañero puede ir anotando algunos datos para buscar una mejor interpretación de lo que se le ha dicho. Con las respuestas que da una persona y luego la otra, se hace una hipótesis del personaje que interpreta.

La facilitadora hace una reflexión sobre lo que muestra la comunicación que es como un iceberg. El problema es lo que se ve en la superficie, pero en el fondo hay problemas de conciencia sin resolver. En las relaciones hay que saber ¿con qué me engancha y con qué no? Si hay cosas que veo y no me interesan o no me gustan, simplemente las dejo pasar y no me engancha. Ahí está el autocuidado: en entender cómo actúa una persona y que no tiene por qué afectarme lo que hace; esto se facilita cuando conozco a esa persona y la respeto sin juicios. Al hacer conciencia de que “no todo está en mis manos” o que “no tengo que solucionarlo todo” y “que

tengo el derecho de no engancharme con el otro”, también así se hace un ejercicio de autocuidado.

Como se muestra en el ejercicio de acción-reacción, “al ofender al otro yo espero que reaccione”. Si el otro me ofende y yo simplemente no reacciono, lo dejo sin armas y así se baja la energía de un posible conflicto con él.

Evaluación individual del proceso de formación presencial, evaluación y retroalimentación del taller articulación de las artes plásticas, musicoterapia, movimiento creativo y teatro para la formación en enfermería en salud mental comunitaria.

La coordinadora Liliana Villarraga entrega a cada uno de los participantes el formato de evaluación para diligenciarlo de manera individual.

A continuación, se convoca al grupo 2 a reunirse en el salón donde sesiona el grupo 1 para realizar la jornada de cierre del taller.

ACTA

Sesión de cierre del proceso de formación presencial, evaluación y retroalimentación del taller articulación de las artes plásticas, musicoterapia, movimiento creativo y teatro para la formación en enfermería en salud mental comunitaria

JULIO 12 DE 2.019

1:30 - 3:30 p.m.

Jornada de Evaluación

Participantes Grupo 1:

Jill Ingrid Zubieta

Néstor Camilo Castiblanco Alfonso

Paola Sarmiento

Paula Andrea Valderrama

Diana Bolaños

Oscar Javier González Hernández

Coordinadora:

Carlota Castro Quintana

Participantes Grupo 2:

Yuri Milena Ricaurte
Karla Paz Ledesma
Andrea Mantegna
María Victoria Padilla Espinosa
Olga Stella Díaz Usme
Vivian Javier González Vanessa Quintana Ramírez
Ingrid Tatiana lozano Riaño
Maritza Barroso Niño
Carlos Fernando Ballesteros Olivos
Nathalia Andrea Herrera Bazarro
María Victoria Rojas Martínez
Mayra Solanye Galindo Huertas
Sandra Milena Jiménez
Juan Sebastián Gonzalez
Ingrid Tatiana Lozano Riaño

Facilitadores:

Diany Garnica
Nicolás Soto
Diana Carolina Bolaños

Representante Legal FormArte:

Carolina Ramírez

Coordinadoras:

Carlota Castro Quintana - grupo 1
Liliana Villarraga - grupo 2

Coordinador Administrativo:

Edgardo Ramírez

Fotografía:

Laura Pico

Video:

Felipe Camacho

Apoyo logístico:

Carolina Sarmiento

Relatoras:

Martha Inés Valdivieso - grupo 1

María Iraidis Soto - grupo 2

Invitada en representación institucional:

Representante por ANEC nacional: Esperanza Morales

Relatoría de la sesión de evaluación:

María Iraidis Soto

El orden del día fue el siguiente:

- 1- Saludo a cargo de la coordinadora Carlota Castro.
- 2- Intervención de la representante legal de FormArte - Carolina Ramírez
- 3- Intervención de la representante de ANEC Nacional - Esperanza Morales
- 4- Intervención de María Victoria Rojas - miembro de la junta directiva de Acofaen
- 5- Presentación del Corto a cargo de Felipe Camacho
- 6- Retroalimentación verbal por parte de los talleristas
- 7- Retroalimentación por parte de los participantes de ambos grupos
- 8- Acuerdo de reunión de cierre de la formación con la socialización de su trabajo en comunidad en el mes de octubre
- 9- Acuerdo de fecha en la cual se entregará el artículo sobre la experiencia de los talleres presenciales
- 10- Entrega de certificados de asistencia
- 11- Presentación artística y despedida

Desarrollo de la sesión

La profesora Carlota Castro, integrante de la comisión de salud mental, da la bienvenida a todos los participantes y agradece la presencia de la representante de ANEC Nacional.

Da lectura al orden del día e invita a observar el salón en el que se encuentran exhibidos los trabajos de los dos grupos participantes, quienes guiados por los talleristas plasmaron sus elaboraciones creativas en las distintas fases de autoconocimiento, autoestima, autocuidado y respeto por sí mismo que se realizaron durante las jornadas de este proceso formativo.

1- Carolina Ramírez representante legal de FormArte, agradece a todos los asistentes el haber estado presentes y el compartir. Agradece a las instituciones, a los decanos y directivos de las universidades por permitir la presencia de sus profesores y estudiantes en este proceso. Ofrece la movilización y gestión de la fundación y de sus miembros para lograr dar continuidad el próximo año. Manifiesta un agradecimiento especial por el apoyo a la ANEC, a Acofaen y a PCR por las instalaciones donde se realiza el evento. El reconocimiento también es para los facilitadores, quienes con su experiencia y su formación han desarrollado un gran proceso en este taller. Finaliza señalando que espera, el año que viene, ver nuevamente a estos grupos continuando con el trabajo personal y con sus comunidades, y ojalá a un nuevo grupo que se vincule.

2- Esperanza Morales, en representación de ANEC nacional, trae un saludo a los participantes y un mensaje de Gilma Rico, presidenta de la ANEC, quien no pudo estar presente por estar cumpliendo otros compromisos. Exalta la labor de las personas que luchan constantemente por los derechos y por lograr un país en paz. Destaca que la ANEC tiene un espacio en el Consejo de salud mental desde donde se luchó por tener una ley de salud mental que se logró con el apoyo de una representante a la cámara.

Hace énfasis en que todos tenemos tareas desde este espacio de salud mental y desde los procesos de paz, la reivindicación de luchas y la búsqueda de la reconciliación en nuestro país que ya no quiere más muertes. Ser enfermero cobra una gran importancia en materia de derechos y cita a Florence Nightingale, quien decía que la “enfermería se debe implicar cada vez más en espacios sociales”. Destaca la necesidad del trabajo interdisciplinario como en estos espacios de salud mental con el aporte de las artes. Agradece a quienes han continuado el proceso iniciado el año anterior y a este nuevo grupo; reconoce especialmente a quienes piensan que otro mundo es posible y con tenacidad aportan a su transformación.

3- María Victoria Rojas se dirige a los participantes como miembro de la junta de Acofaen. Ofrece disculpas porque la directora ejecutiva de Acofaen no pudo estar presente en esta sesión y expresa que Acofaen mantiene un gran compromiso con la comisión de salud mental y apoya su trabajo. El haber vivido esta semana este proceso en calidad de participante le permite ratificar el gran valor del trabajo de la comisión de salud mental, y lo hará extensivo ante las demás integrantes de la Junta. Hace referencia a la exposición que hay en el claustro de San Agustín llamada “El testigo”, en la que hay expresiones de las huellas que ha dejado la violencia en el país y son un llamado a seguir trabajando desde todos los espacios, y muy especialmente desde la salud mental, en la búsqueda de la reconciliación y la paz. Finaliza reiterando que Acofaen está presta a apoyar el trabajo valioso de la comisión de salud mental y la reunión que se realizará en el mes de octubre.

4- Felipe Camacho introduce la presentación del “corto” indicando que éste no tiene entrevistas de las que realizó durante las jornadas desarrolladas durante la semana, pero que tomó una pieza musical e integró algunas de las actividades realizadas por los dos grupos. El futuro vídeo será complementado con algunas entrevistas. El corto se proyectó al finalizar. Los participantes reconocieron y agradecieron su trabajo con

un fuerte aplauso.

5- Las intervenciones de los facilitadores inician con la proyección en video de un breve saludo de la tallerista Estefanía Gomez, maestra de movimiento corporal, quien ofrece su cooperación para seguir participando en este proceso y seguir tejiendo las transformaciones que ocurren en estos encuentros y para llegar al cambio que tanto se necesita. Cálidamente expresa el agradecimiento por formar parte de este proceso.

Diany Garnica, maestra de arte plástico, en su intervención agradece la apertura de las enfermeras a las artes en la salud mental. Expresa su admiración por la tenacidad que ha tenido la fundación FormArte y la comisión de salud mental para concretar estos espacios de lucha por los derechos y por pensar y repensar la enfermería en salud mental. Invita a que el trabajo realizado esta semana haya dejado sembrada una semilla que se espera dé frutos y que las preguntas que quedaron sembradas en cada uno de los participantes se vayan tejiendo con las comunidades que tanto lo necesitan.

Nicolás Gómez, maestro de musicoterapia, expresa que hay en común un empuje y una serie de iniciativas muy valiosas para integrar las artes y la enfermería. Reconoce que desde su trabajo de musicoterapia en las clínicas estaba muy acostumbrado al rol de la enfermera en el hospital y no comprendía tanto, como ahora, la labor en la comunidad. Destaca que el gran objetivo de la gestión en la comunidad es encontrarse en otros espacios con las miradas individuales y las necesidades colectivas, e integrar iniciativas y propuestas y unirse desde la experiencia musical para seguir creciendo individual y colectivamente.

La facilitadora Diana Carolina Bolaños, de teatro del grupo 1, se expresa agradecida con todos los asistentes y reconoce la importancia de dar espacios para uno mismo. De regalarse esos espacios y buscar momentos

de darse comodidad a sí mismo y entregarse en colectivo. Destaca la importancia de incomodarse, de retarse y salirse de la zona de confort. Buscarse, encontrarse con todo lo que nos rodea nos permite ser y estar de una manera más honesta con lo que somos. Invita a ser ECO desde la honestidad.

6- Intervenciones de los participantes

Iraidis Soto agradece a la fundación FormArte y a todos los integrantes de esta, la tenacidad para lograr el apoyo que permita concretar esta magnífica labor que hace realidad el trabajo que durante tantos años ha ido construyendo la comisión de salud mental de Acofaen, que busca posicionar el papel de enfermería en salud mental en los distintos ámbitos de práctica. Agradece a todos los participantes y a los facilitadores la maravillosa experiencia vivida. Agradece de igual manera por la invitación a ser relatora en el grupo 2, lo cual implica trabajo de repensar y reforzar cada uno de los momentos vividos y significa un doble beneficio al reconstruir las experiencias vividas. Espera que este maravilloso trabajo pueda continuar y expandirse a más personas.

Liliana Villarraga agradece el apoyo de las relatoras que dan información para la investigación y, junto con los artículos que cada uno elabora, se irá complementando todo el trabajo que se tiene previsto en este proyecto. Martha Valdivieso plantea que la participación en este segundo encuentro es un complemento de lo vivido el año pasado; ha significado un disfrutar más en el que se encuentran siempre cosas nuevas y enriquecedoras para cada uno. Espera que se dé la posibilidad de un tercer encuentro y que ojalá las directivas de los programas y las universidades sepan lo que se vive en estos procesos y hagan más fácil la asistencia de los profesores a estos eventos.

Paula Valderrama se refiere a que en el primer taller se trabajó más en el yo, ahora se integró más a lo grupal, a aprender a trabajar en lo colectivo

como comunidad.

Olga Diaz dice que sentirse acogida en este grupo es muy importante y es un regalo de la vida. Ha sido tan interesante para todos, que ya el grupo está preguntando a Liliana Villarraga cuándo será el próximo encuentro para darle continuidad a todos sus procesos.

Carla Paz plantea que no es fácil venir de otra ciudad y salirse del trabajo 24 horas; recuerda que hace unos años en la Universidad del Valle se ofreció la especialización en salud mental con este enfoque de la Gestalt y pudo estar allí. Se alegra de poder estar aquí y se lleva la misión de ver qué se puede hacer en Cali.

Carlota Castro comenta que en Brasil se realizará el congreso de salud mental, para presentar experiencias como las aquí vividas. Pide al grupo autorizarla para presentar en Brasil parte de lo vivido y gestionará ante la universidad la posibilidad de participar. De otro lado señala que es muy importante que se pueda apoyar el evento en Cali.

Vivian Quintana, como estudiante, refiere que no había tenido la oportunidad de participar en estos eventos y está muy agradecida por haber podido asistir y muy motivada a trabajar con las comunidades y a motivar a los compañeros a hacerlo.

Tatiana Lozano, también en su calidad de estudiante, dice que estos espacios deberían estar más abiertos para los estudiantes, involucrarlos más para que empiecen a sentir pasión y amor para desarrollar a futuro estos procesos.

Juan Sebastián González da las gracias por el espacio y por haberle permitido asistir. Expresa que pensó que iba a ser distinto, pero desde el martes en las primeras sesiones nos conocimos y pudimos ver desde la esencia y no desde los títulos. Me enriqueció, sentí la confianza y la

comodidad para expresarme y liberarme de una carga que tenía; de cada uno me llevo algo y doy gracias a todos por estas experiencias.

7- Carlota Castro llama la atención sobre la importancia de que las directivas apoyen la iniciativa de que los docentes se capaciten en la articulación de las artes en la formación de enfermería en salud mental. De igual manera, que se conozcan y puedan compartir más sobre estos temas. Invita a participar los días 3 y 4 de octubre de 2019 en el encuentro regional de salud mental, primer encuentro nacional de formadores en salud mental, que se realizará en la Universidad de Cundinamarca en Girardot. La convocatoria es para todas las unidades académicas, estén o no afiliadas a Acofaen.

El primer día se realizará una conferencia y un encuentro social en el que cada universidad debe llevar algo para compartir. El segundo día habrá talleres, cada uno tiene una duración de 4 horas y en la tarde se van a hacer reuniones tanto de docentes como de estudiantes de manera separada.

8- Recuerda que el encuentro para la socialización de resultados del trabajo que los dos grupos realicen con comunidades será en el mes de octubre.

9- Liliana Villarraga entrega los certificados de asistencia a los participantes.

10- El grupo uno interpreta la canción “escucha” con ritmo rap, que fue construida durante la última sesión de musicoterapia. El grupo 2 interpreta la canción “huellas de locura”, construcción colectiva con la melodía de la Piragua, ritmo seleccionado porque en las sesiones de musicoterapia en varios momentos al recordar la canción resultó ser conocida por todos.

Finaliza la sesión con una emotiva despedida de los asistentes.