

Articulación de las Artes con Enfermería en Salud Mental Comunitaria APS

Articulación de las Artes con Salud Mental
para la escucha empática en el cuidado de
Enfermería

Relatorías 2021

1

LA ESCUCHA BASE DE LA EMPATIA

Primer encuentro

FACILITADORA: DIANA MARTINEZ

RELATORÍA: Iraidis Soto

FECHA: JULIO 19 DE 2021



Introducción

Liliana Villarraga saluda a los asistentes en nombre del equipo FORMARTE y ofrece una cálida bienvenida a todos los participantes a estas jornadas que se desarrollan del 19 de julio al 20 de septiembre. Considerando que son los enfermeros quienes están en la primera línea de atención en la pandemia de Covid 19 y por ende deben intervenir en crisis y en duelos personales y familiares, se ha visibilizado la necesidad de introducir el tema de la “escucha” empática en las jornadas del año 2021.

Los profesionales de enfermería merecen ser formados en la importancia de enfatizar en la calidad de relación enfermera/persona y desarrollar la capacidad de escribir sobre sus experiencias, pues en la pandemia todos los fenómenos que rodean la vida, la salud y la familia son completamente nuevos y hay una gran incertidumbre acerca del futuro. Para ello, se contará con la participación de 3 facilitadores, Emilio Gallón, Diana Martínez y Juliana León quienes conducirán las sesiones atendiendo el cronograma previamente enviado. Emilio Gallón, facilitador que acompañó el 2020, en esta ocasión nos va a acompañar con “teatro para sanadores”.

La escucha empática

La maestra Diana Martínez orientará la sesión hacia el crecimiento en el proceso de comunicación terapéutica con algunas estrategias, para aprender a escuchar empáticamente. La facilitadora agradece la bienvenida y manifiesta sentirse muy afortunada de estar en este espacio. Expresa gratitud hacia el personal de salud con la siguiente frase: “siempre me he preguntado qué aportaciones puedo hacer desde mi quehacer a ustedes que hacen tanto por mí, por mi familia, mis amigos y por tantas personas ... creo que esta es una oportunidad también de ser recíprocos en la vida, así siento este proceso”.

Reconoce el valor que tiene el hecho de que los participantes que están en distintas partes de Colombia dediquen su tiempo para estar presentes en este proceso, el cual espera que se constituya en un espacio donde nutrirnos, donde descargar tensiones y afrontar retos.

Introduce el tema de la escucha empática, con los dos grandes nombres que también la han acompañado: la comunicación asertiva y la comunicación no violenta. Invita a recordar un documento enviado por las coordinadoras de Formarte llamado “Claves de pertenencia” que da algunas pautas para que todos los participantes estén en un terreno común, una de las cuales es: “No se aceptan los juicios de valor, consejos, evasiones, proyecciones ni interpretaciones”. Enfatiza en que este es un espacio libre de juicios, y la primera petición a los participantes es a liberarse de esos pensamientos y dar espacio para poder tener una mirada más contemplativa y mucho más amorosa en el grupo. De tal manera que si esos juicios aparecen se procure: “simplemente bajarles el volumen, lanzarlos por la ventana, permitirse volver al ejercicio y no juzgarse por ello”.

Continúa indicando que hará algunas invitaciones y propuestas acerca de las que cada participante puede sentirse libre de llegar hasta donde pueda o quiera hacerlo, en los ejercicios, en las intervenciones y en el compartir. A nivel físico se incluirán movimientos, estiramientos y no se trata de exigirse o de llegar más allá de donde se puede. Concluye que se irán alternando los ejercicios desde el cuerpo, desde la palabra y desde el registro escrito. Se pasará por esos tres elementos: el cuerpo, la palabra y la escritura.

Como principio de confianza absoluto, lo que ocurra aquí se queda aquí. Informa que la sesión se graba desde una cuenta privada, por ende, sin riesgo de ciberseguridad; no obstante, pide que los asistentes manifiesten su acuerdo. Debido a que la virtualidad es un reto y se trata también de acercarse, y poderse ver, propone hacer un ejercicio donde exista un poco más de cercanía incluso a través de la pantalla de manera que todos prueben a apagar la cámara y encenderla nuevamente y quienes no tienen cámara escriban su nombre en el chat.

Ejercicio 1 : El Sun brilla

Este ejercicio llamado el sol brilla o el Sun brilla, quiere representar el hecho que, aunque a veces nos gane la desesperanza por diferentes circunstancias y motivos, el sol puede brillar.

La facilitadora pide a los participantes que tengan la posibilidad de

encender la cámara que lo hagan, y quienes no lo puedan hacer estén muy atentos al chat.

Frente a las frases que expresará, y que a continuación se registran en negrilla, pide que quienes se sientan identificados con lo que dice, abran la cámara o escriban el nombre en el chat.

“El sol brilla para quienes se tomaron un café hoy”

- Los participantes realizan el ejercicio y la facilitadora va nombrando a los participantes que intervienen.

- Invita a darse un momento para ver en la pantalla con quienes se comparte ese gusto.

Luego pide apagar las cámaras.

“El sol brilla para quienes les duele el cuello y la cabeza”

La facilitadora, va diciendo los nombres de quienes abren la cámara quienes escriben en el chat. Pide ir viendo en la pantalla con quien se podría hacer un masaje. A continuación, da las siguientes orientaciones:

- *“Vamos a dejar que la cabeza caiga a un costado del hombro así que los hombros estando en su lugar, van bajando hacia un lado, que pesen por naturaleza; aprovechar para respirar y para abrir espacio”*

- *Y luego “dejar que el hombro caiga para el otro costado”.*

- *“Respirar y abrir espacio, más espacio en mi cuerpo, con cada respiración me abro más espacio para este grupo, más espacio para recibir, más espacio para compartir”.*

- *“Dejo que la cabeza caiga hacia el mentón, baje hacia el pecho y siento el espacio que se abre en las cervicales, se abre el espacio entre las orejas y los hombros y vuelve al centro”*

- *“Dejar ir la cabeza hacia atrás, y con mis manos hago una almohada y que la cabeza caiga hacia la espalda, la apoyo con mis manos como una almohada, y siento como se abre espacio con la respiración, en el cuello, en la cabeza, en los pensamientos, y la vuelvo a traer al centro tomando aire y exhalándolo fuerte”*

La facilitadora pide cerrar las cámaras y continua con el siguiente ejercicio:

“El sol brilla para quienes han sentido dolor en la cintura y las piernas, o en la cintura o en las piernas”.

Nuevamente la facilitadora va nombrando a quienes encienden sus cámaras o escriben en el chat.

Reflexiona acerca del efecto que tiene la cantidad de tiempo que se pasa sentado debido a las nuevas condiciones de trabajo en casa o inclusive por las jornadas de vacunación en las que los profesionales de enfermería participan.

Para el siguiente ejercicio invita a los participantes a realizar lo siguiente:

- Ubicarse en la silla en la que se encuentren, de manera que se puedan apoyar los isquiones sentir que al ubicar los isquiones se reposan en la zona cóncava. Si es necesario, acomodar la pierna de manera que se pueda fijar la zona baja de la espalda y tener la conciencia que se puede reposar.
- Cerrar los ojos y fijarse en lo que va ocurriendo en el cuerpo.
- Notar el cambio en los apoyos del cuerpo.
- Apoyar muy bien el sacro, llenar la parte cóncava de la espalda y permitir que toda la columna vertebral vaya creciendo, que cada vértebra tome su lugar y abra su espacio para que pueda llegar hasta la cabeza.
- Abrir espacio entre la cabeza y el cuello y al estar sentados darse cuenta qué tanto se están usando esos apoyos en los isquiones o qué tanto apoyo se hace en la espalda.”
- Hacer consciente el cambio, tanto de apoyo, que por la nueva situación fue necesario hacer, de los pies a los isquiones, como de la labor que se hacía antes y que ha sido necesario hacer otra. Pide ir respirando e ir volviendo al grupo.

El segundo nivel de este ejercicio

El Sol brilla para quienes han sentido rabia

Pide abrir la cámara y poner cara de rabia.

Hacer consciente de cómo respira cuando tiene rabia.

Pide a los participantes compartir lo que quieran frente a este ejercicio, quien expresa luego lanza la pelota a otro participante y así sucesivamente continua el ejercicio.

Llama la atención a los participantes que al referirse a la situación lo hagan apersonándose de la misma, haciéndose cargo y

expresándose en forma personal. Ejemplo: me enoja cuando... me da rabia cuando... a mí me pasa, es decir.

También hacer un registro interno de:

- ¿Qué siento cuando escucho al otro?
- ¿Qué me resuena?
- ¿A mí también me pasa eso, cuando escucho a alguien?

Pide respirar profundo e identificar:

- En qué parte del cuerpo se siente esa rabia.

Poner la mano en esa parte del cuerpo. Abrir la cámara y mostrar esa parte del cuerpo donde sienten la rabia. Mirar a los otros en las cámaras y ver en donde están ubicadas esas sensaciones. Guardar esas imágenes ese registro en el cuerpo.

Invita a hacer un ejercicio de sanar parecido al que se hace con los niños al decir "sana que sana culito de rana". Aprovechar y hacer un masaje con amor en ese sitio.

Recordar que cada emoción trae una información importante de algo:

- qué no me gusta
- qué me molesta
- qué no me parece justo.

En este ejercicio que es con la rabia, darse cuenta en qué parte o partes del cuerpo está, por ejemplo, en el estómago, en la garganta. Respirar y guardar en la memoria esas partes del cuerpo.

El Sun brilla para quienes en estos últimos meses de la vida han sentido tristeza.

Pide a los participantes que la han sentido, hacer los gestos, la mirada de tristeza y a aquellos participantes a quienes les resuena, que lo expresen. Pregunta a todos: con qué se conectan al escuchar de sí mismos y de los demás cuando expresan qué les hace sentir tristeza.

Los participantes expresan:

- La soledad de no poderse reunir con la familia por la pandemia.
- La pérdida de amigos en la pandemia.
- El no poder abrazar a los seres queridos más cercanos.
- El notar el cambio entre mamá e hijos al tener que pasar nuevamente juntos.

- Entender que se debe dejar ir a los padres, que tienen su propia vida, su espacio.
- La muerte de una mascota y el juicio que hace la gente porque era un perro.
- La enfermedad, los cuidados paliativos y la muerte de los padres.
- La tristeza también de tener que reprimir el dolor de la pérdida de una mascota ante el juzgamiento que hace la gente por tratarse de un perro.

Al referirse a las pérdidas, la facilitadora pide dejar que fluyan las expresiones de tristeza, que se comparta si hay algo que haya ayudado a transitar este duelo. Darse cuenta que el cuidado tan propio de la profesión puede llegar a percibirse como sobreprotección.

Los participantes indican que les ha ayudado, entre otros, el recordar las cosas buenas que se vivieron, las huellas y el buen legado.

La facilitadora sugiere:

- observar la propia respiración,
- la temperatura del cuerpo,
- las manifestaciones en la piel.
- observar si aparece algún dolor,
- fijarse cuidadosamente en cada parte del cuerpo.

La intención es contemplar y observar qué va pasando en el cuerpo de cada uno, al expresar la tristeza y al escuchar a los demás, sin intentar cambiar.

Propone:

- Respirar profundo, inhalando de manera que el aire pueda llegar a todas partes del cuerpo y reteniendo un poco, al expirar fijarse en botar todo el aire.
- No cortar las expresiones de dolor, dejar salir todo lo que se necesite.
- Antes de ofrecer una acción de ayuda se pide a quien expresa la tristeza que manifieste qué necesita o qué quiere del grupo.
- Pide a una participante que haga una petición en positivo al grupo de no juzgarla por su tristeza: "Quiero que me entiendan y me respeten".

La facilitadora invita a hacer una pausa y fijarse al escuchar en la tristeza de la colega que perdió su mascota: ¿Fijarse cuando la escucho en su tristeza que siento yo? Y cuando la escucho, dar un

paso atrás y antes de pensar en ¿qué haría yo para atenderla en su tristeza? me voy a preguntar ¿cómo me atiendo yo cuando estoy triste? ¿qué hago cuando estoy triste? Si bailo, si lloro, me encierro si hablo sí bailo si lo comparto o no.

De nuevo recuerda la facilitadora, “si aparece un juicio, lo lanzo por la ventana y observo ¿qué hago cuando me siento triste”.

“Ahora que se ha hecho ese registro de como me siento al escuchar que alguien esta triste, voy a preguntarme ¿qué hago cuando otra persona está triste?” y “guardo ese registro en el hipotálamo en la agenda de hipotálamo, en esa parte de mi mente donde quiero recordar esto”.

La facilitadora invita a volver con el grupo nuevamente, respirar y continuar con las expresiones de los participantes que permiten compartir las situaciones de su cotidianidad que les generan tristeza y cómo actúan o se sienten al respecto. Recuerda la importancia de expresarse en primera persona.

- Una participante manifiesta “lo valioso de este espacio un día lunes que es bastante pesado tanto en lo laboral como en lo familiar”.

- Se expresan situaciones relacionadas con la humanización o deshumanización en el trato del personal de salud en situaciones como la muerte de un familiar. A pesar de que en la formación está presente el componente humano en la realidad de la atención esto se pierde y muchas veces esa es la causa de que las personas no quieran ir a las instituciones. Genera tristeza y frustración que en la asistencia se olvida mucho de lo que se aprendió de humanización y se hace un llamado a los participantes que trabajan en servicio para ayudar a que enfermería pueda mostrar que hace bien su trabajo y buscar la recuperación del sentido humano de la profesión .

- Estos espacios se consideran muy provechosos y facilitan encontrar lo que es necesario cambiar.

La facilitadora recuerda que: “estos encuentros nacen de la necesidad que cada uno tiene; de sus frustraciones; de cuestionar si se tiene tan claro en la mente lo que se estudió, ¿en qué momento se escapa, se pierde o se nubla?. Y ese es el reto: recordar que se está atendiendo a personas encontrar entonces, ¿qué hay que reconectar?, encontrar pistas desde la propia piel desde la vida y ver qué hace falta reconectar.

Como esos pequeños hallazgos sutiles puedan ayudar a hacer cambios en el relacionamiento cotidiano en medio de estrés; en momentos en que el cortisol está tan alto y debemos reemplazarlo por otros químicos en los momentos en los que conversamos, recibimos una información o la damos” y bueno para eso estamos para eso abrimos este espacio de escucha empática”. Cierra este espacio augurando que es muy provechoso encontrar esos hallazgos juntas y juntos, no es un ABC, no es un recetario son hallazgos que se pueden reconstruir y encontrar claves de aspectos que es bueno no perder de vista.

En este ejercicio continúan las intervenciones de los participantes con el agradecimiento a sus colegas por abrir su corazón y compartir, así como por la oportunidad de escuchar y de compartir sus sentimientos y reconocer el valor de hacer cosas que permitan darle un poco de paz a el alma, al corazón y a todo el ser.

La facilitadora recuerda que además de hablar en primera persona es importante:

- Al escuchar a los demás darles espacio y reconocer que estamos inmersos en una cultura en la que hay un afán o una premura por atender lo que esa persona está sintiendo, buscando que se le pase rápido lo que está sintiendo, por ejemplo: en el hacer algo por ella, el atenderla expresado en “cómo te abrazo” o “como te doy un vaso con agua”.
- Expresa que al empezar esta sesión abriendo de a pocos la respiración, para ir abriendo espacio en el cuerpo y poder ir limpiando de la misma manera, es necesario reconocer que así nos angustie el no poder resolverle el sentir a la otra persona, es preciso darle espacio. Dejar el vaso con agua para después. Al principio lo que está necesitando es la expresión del sentimiento por ejemplo la rabia, es fuerza y físicamente lo puede hacer verbalizando o sacudiendo fuerte un cojín etc.

Concluye en la importancia de devolverle “el poder a las emociones” en el sentido de recuperar el valor a las emociones como eso que son: “energía en movimiento”. “Cuando siento rabia es una energía que se mueve en todo mi ser, cuerpo emocional, físico, mental y cuando siento tristeza energía que se mueve. Se ha hablado de la

rabia y la tristeza como puertas que nos permiten compartir y nos conectan.

La alegría, la sorpresa, la esperanza son puertas que podemos recordar como eso que son: como energía en movimiento que trae información y para recibir la información necesitamos dar espacio; y, si no damos ese espacio, la perdimos. Vino a darnos una información y “si al llegar le voy poniendo cosas encima me perdí, me perdí de lo que me iba a decir, me perdí de lo que ese cuerpo, de la otra persona quería expresar”. Necesitamos chequear que es lo que necesita la otra persona, por ejemplo cuando nos dicen: “No, gracias, lo que necesitaba era que me escuchara”.

A continuación, la facilitadora propone un ejercicio de transición para la siguiente parte:

- Alistar una hoja de papel para hacer “escritura automática”.
 - Con un esfero o un lápiz o lo que tenga para escribir sobre una hoja dejar fluir la escritura, sin pensar en lo que se va a escribir, dejar que el lápiz me lleve anotar lo que sea. Que aparezca lo que sea que a cada quien se le ocurra.
 - Tener presente que lo que se escriba no es para mostrar, que se puede escribir desordenado, escribir palabras repetidas etc. Lo que se quiera escribir, lo que vaya ocurriéndosele a cada quien.
- De fondo suenan notas musicales suaves que ambientan esta parte del ejercicio. La facilitadora propone aprovechar para respirar profundo.

Ejercicio de recogida y de cierre

La facilitadora plantea al grupo que para este cierre quiere saber qué necesitan y plantea dos posibilidades: seguir quietos quietas como en este modo más reflexivo o si necesitan moverse un poco; qué les vendría mejor en ambos casos, se trata de “una recogida”, con dos caminos diferentes.

Con las respuestas que van llegando la facilitadora explica que en los 15 minutos restantes se hará una combinación de las dos opciones mezclando la reflexión y el movimiento. Da las siguientes orientaciones:

- Abrir la cámara
- Ponerse de pie y al ritmo de la música
- Empezar moviéndonos juntas y juntos
- Seguir el movimiento de la facilitadora hasta que les invité a ir libres
- Expresar con movimiento, libremente, lo que está apareciendo en ese momento lo que el cuerpo necesite. Los hombros los brazos las piernas la cabeza que lo pueda hacer con toda tranquilidad
- Moverse sin ninguna pretensión, no se trata ni de bailar ni de hacerlo bonito. Si aparecen esos juicios “lanzarlos por la ventana”.

En el desarrollo del ejercicio el movimiento es guiado por la facilitadora empezando por los pies. Sintiendo las medias puntas, Los bordes internos de los pies. Sintiendo los bordes externos. Sigue con las rodillas dejando que se relajen, la cintura, dejando descansar. El movimiento llegue hasta la cabeza y que pueda descansar.

El grupo baila imitando a la facilitadora con el ritmo de música de aires latinoamericanos de la canción “Lagartijeando” del grupo La Frontera... “mi cuerpo reverdecido se enraiza en las montañas”. Luego invita a moverse libremente con lo que el cuerpo necesite no con lo que la mente diga; atendiendo lo que el cuerpo pide, irse moviendo libremente.

Recuerda abrir espacio con cada movimiento, con la respiración y dejar que el movimiento se agote, no pararlo, no cortarlo, dejar que se complete solito, hasta que se acabe, hasta que se agote. Solo cuando se sienta que está completada la expresión de ese movimiento volver al grupo sin afán, que se complete, no ir corriendo a hacer otra cosa. Sugiere: “calmación” “tranquilización”

“Y desde esa sensación en la que estoy ahora, me voy a cerrar un segundo los ojos y voy a dejar que pase por mi mente esta sesión, que pasen los momentos, las personas que vi los nombres los rostros que vi, los tonos de las voces”.

Elegir un hallazgo

Y de todo este recorrido compartido, la facilitadora propone “elegir un hallazgo”. “Un hallazgo que me sirva para poner al servicio de la

escucha, de esta forma en la que estuve hoy con este grupo y en este espacio, voy a elegir un hallazgo que pueda poner al servicio de mi escucha Y claro al ponerlo también le sirve a los otros”.

Un hallazgo en la expresión y en la escucha que le puede servir a muchas personas. Confío en que si me sirve a mí tal vez le sirva a otro o a otra e intento puntualizarlo.

Para este ejercicio de recoger los hallazgos de cada uno, la facilitadora da las siguientes orientaciones:

- Una vez que se tenga claro el hallazgo se compartirá en el chat.
- Los recogerá y devolverá para que se sigan aplicando, ensayando y probando en cada uno de estos espacios
- Sugiere aplicarlos no solo hoy, sino en cada encuentro de los siguientes lunes. Dado que somos seres muy mecánicos, aprendemos unas cosas de unas formas, tenemos un hallazgo y al otro día se nos olvida.
- Para salir de ese lugar mecánico, para “desmecanizarnos”, propone estar recordando estos hallazgos.
- Invita a tener la atención “enfocada” y cuando llegue a la mente un juicio lo botó por la ventana.

Luego de realizar el ejercicio, los siguientes son los hallazgos del grupo, los cuales son leídos por la facilitadora.

- Que necesito yo y que necesita la otra persona
- Dar espacio a la reacción del otro
- Pensar en mí más a menudo
- El silencio
- Escuchar
- Que todos nos podamos ayudar, ser empático con el otro
- Cuidar y cuidarme con amor
- Fortalecer la escucha
- Entender qué necesita la otra persona
- Encuentro personal
- Darme espacio para escucharme y escuchar al otro

- Los recogerá y devolverá para que se sigan aplicando, ensayando y probando en cada uno de estos espacios
- Sugiere aplicarlos no solo hoy, sino en cada encuentro de los siguientes lunes. Dado que somos seres muy mecánicos, aprendemos unas cosas de unas formas, tenemos un hallazgo y al otro día se nos olvida.
- Para salir de ese lugar mecánico, para “desmecanizarnos”, propone estar recordando estos hallazgos.
- Invita a tener la atención “enfocada” y cuando llegue a la mente un juicio lo botó por la ventana.

Luego de realizar el ejercicio, los siguientes son los hallazgos del grupo, los cuales son leídos por la facilitadora.

- ¿Qué necesito yo y que necesita la otra persona?
- Dar espacio a la reacción del otro
- Pensar en mí más a menudo
- El silencio
- Escuchar
- Que todos nos podamos ayudar, ser empático con el otro
- Cuidar y cuidarme con amor
- Fortalecer la escucha
- Entender qué necesita la otra persona
- Encuentro personal
- Darme espacio para escucharme y escuchar al otro
- Valorar los sentimientos
- Hacer una petición positiva en la mañana y en la noche agradecer
- Escuchar más mi cuerpo y mi alma
- Ponerme en el lugar del otro
- Dejar de pensar tanto en el qué dirán
- Tener conciencia de mi cuerpo
- Pensar que todo puede pasar de la mejor forma
- Soy la más importante me valoro y respeto a los demás
- Mirar la emoción mía y de la otra persona
- Dedicarme más tiempo para consentirme, escuchar mi cuerpo
- Relajarme y encontrar Paz conmigo y los demás
- Ser feliz gozar del momento respetar al otro y amarnos todos los días darme importancia
- emoción energía en movimiento
- Escuchar el mensaje que me llega
- Fortalezco mi relación con Dios, mi parte espiritual aporta a

- Dedicarme más tiempo para consentirme, escuchar mi cuerpo
- Relajarme y encontrar Paz conmigo y los demás
- Ser feliz gozar del momento respetar al otro y amarnos todos los días darme importancia
- emoción energía en movimiento
- Escuchar el mensaje que me llega
- Fortalezco mi relación con Dios, mi parte espiritual aporta a mi cuidado
- Vivir la emoción
- Una reflexión: Dale tiempo al tiempo, pues la vida en ocasiones nos llena y nos llena de carreras, de actividades, de palabras, de vacíos y no nos permite experimentar, disfrutar, hacer, sentir. Vivir, esa es una experiencia tan maravillosa que tenemos todos los días para disfrutar. Eso depende de ti!
- Reconocer con el otro, sentir con el otro, avanzar con el otro.

La facilitadora agradece este espacio y este compartir. Propone que en la medida que se van escuchando esas palabras se permita que vayan asentándose en el cuerpo. Que de este hasta el próximo encuentro, se haga un ejercicio de observación en la cotidianidad que permita darse cuenta de lo siguiente:

- Qué me hace sentir rabia, tristeza, alegría, sorpresa; ser más consciente de esto.
- Hacer una pausa y preguntarme qué hay detrás de esa emoción;
- Cuando lo siente otra persona: ¿cuál será la necesidad que está detrás? qué estará necesitando esa persona para expresar tanta rabia, tanta tristeza, tanta frustración?
- La intención es ver qué descubrimos.
- Integrar los elementos que aparecen y que en algún momento se van a recuperar en las siguientes sesiones con Juliana Leòn y con Emilio Gallòn.

Invita a anotar en una hoja y de vez en cuando volver a ella, en el día a día, hacer una pausa e intentar preguntarse qué hay detrás de esa emoción, qué nos hace sentir?

Con el agradecimiento mutuo entre la facilitadora y los asistentes a la sesión, se finaliza valorando el compartir en estos espacios, Formarte brinda la oportunidad de que cada uno abra su corazón y exprese lo que siente. El apoyo de los profesionales ayuda a crecer en salud mental.

2

ESCRITURAS CREATIVAS

Segundo encuentro

FACILITADORA: JULIANA LEON

RELATORA: MARTHA VALDIVIESO

FECHA: JULIO 26 de 2021

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La facilitadora agradece su invitación a participar en estos encuentros y expresa su complacencia por explorar a través de la escritura y de la escucha su relación consigo mismo, con otros y con lo otro, que es el entorno.

Hace mención a los temas tratados en el primer encuentro de Escucha empática en el cual se exploró sobre los sentimientos de la ira y la tristeza y su relación con el tema a tratar.

Considera que es importante crear la escritura colectiva y al respecto invita a elaborar una bitácora personal sobre este viaje. Escribir sobre lo que nos acontece, continúa, es un compromiso personal que recoge las experiencias a lo largo de estos encuentros.

Para tal efecto, prosigue, se compartirán algunos textos breves que permitirán obtener otros cada vez más elaborados.

Inicia la facilitadora mencionando la novela Momo cuyo autor es Michael Ende, publicada en 1973 y subtitulada Los caballeros de gris o Los hombres de gris. El título completo en alemán es: Momo oder Die seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte.

Momo es una niña con un don muy especial: sólo con escuchar consigue que los que están tristes se sientan mejor, los que están enfadados solucionen sus problemas o que a los que están aburridos, se les ocurran cosas divertidas. Se trata de un libro infantil que nos conecta con lo más profundo de cada uno(a) que es la niñez, sobre el tiempo y la escucha. Momo es una niña de la calle a quien le sobra mucho tiempo y ese tiempo lo dedica a escuchar a los demás.

Una de las enseñanzas más interesantes de Momo es la del valor de la imaginación. Con esta y la creatividad, lo ordinario puede convertirse en algo especial. No se necesita de cosas para sentirse bien y divertirse. Momo da una clave importante y es que cada vez que nos resuene algo de lo que alguien dice o en la naturaleza, lo escribo en el cuaderno de narrativas.

La facilitadora lee el siguiente fragmento:

“Lo que la pequeña Momo sabía hacer como nadie era escuchar. Eso no es

nada especial, dirá, quizás, algún lector; cualquiera sabe escuchar. Pues eso es un error. Muy pocas personas saben escuchar de verdad. Y la manera en que sabía escuchar Momo era única.

Momo sabía escuchar de tal manera que a la gente tonta se le ocurrían, de repente, ideas muy inteligentes. No porque dijera o preguntara algo que llevara a los demás a pensar esas ideas, no; simplemente estaba allí y escuchaba con toda su atención y toda simpatía. Mientras tanto miraba al otro con sus grandes ojos negros y el otro en cuestión notaba de inmediato cómo se le ocurrían pensamientos que nunca hubiera creído que estaban en él.

Sabía escuchar de tal manera que la gente perpleja o indecisa sabía muy bien, de repente, qué era lo que quería. O los tímidos se sentían de súbito muy libres y valerosos. O los desgraciados y agobiados se volvían confiados y alegres. Y si alguien creía que su vida estaba totalmente perdida y que era insignificante y que él mismo no era más que uno entre millones, y que no importaba nada y que se podía sustituir con la misma facilidad que una maceta rota, iba y le contaba todo eso a la pequeña Momo, y le resultaba claro, de modo misterioso mientras hablaba, que tal como era sólo había uno entre todos los hombres y que, por eso, era importante a su manera, para el mundo.”

Dado que se trata de elaborar un texto colectivo, la facilitadora invita a escuchar a los otros participantes para lo cual solicita disponerse físicamente.

En este orden de ideas, la facilitadora invita a hacer un reconocimiento inicial de sí mismos(as), empezando por reconocer sus rostros. Explorar la propia piel que es el primer lugar donde quedan suscritas todas las experiencias de la vida. Reconocer esa diferencia, la diversidad.

Imparte la siguiente instrucción: En una inspiración, con los ojos cerrados, calentar las manos, frotarlas, calentarlas y reconocerlas. ¿Están cansadas, frías, sudorosas? Explorar luego el rostro con el ánimo de reconocer su textura, arrugas, expresiones de la cara, líneas de expresión. Los párpados, los brazos, confirmar si son firmes, si hay dolor, si podemos darnos un abrazo, una caricia afectuosa, su temperatura, su humedad. Recordar la piel y la caricia de los otros.

Posteriormente invita a abrir las cámaras para observar y reconocer los demás rostros, buscar sus ojos, sus gestos, observar su entorno. Es como

mirarse a sí mismos(as) y encontrar un espejo distinto, el espejo de otra piel, de otra humanidad, de otra sonrisa.

Con el fin de reconocer al otro, la facilitadora formula la siguiente pregunta y solicita que cuando se conteste, cada quien mencione su nombre y el lugar en el cual se encuentra.

¿Qué escritura, marca o huella reconozco en la exploración de mi propia piel y qué escritura, marca o huella en la piel del otro o de la otra? Lo que se ha logrado explorar a través de la pantalla.

Algunas de las respuestas de los y las participantes fueron las siguientes:

- Participante 1: Desde la ciudad de Tuluá: “Reconozco mis huellas que son evidentes en el primer momento de conocerme y luego se borran solas, son las que me han hecho diferente y especial. Reconozco mi huella en la cesárea que me recuerda la oportunidad de ser mamá y es la más bonita. En el otro veo historias de sueños y resiliencia”.

- Participante 2: Desde la ciudad de Pereira: “Ejercicio interesante porque pocas veces se ve una a sí misma. Primero las líneas físicas que representan mi historia y que son difíciles de borrar. Veo los cambios desde la niñez, la madurez y cómo me preparo para la vejez. Escribí lo siguiente: Al mirarme al espejo veo una mujer que tiene marcadas líneas físicas que han dejado huella en mi vida; cada momento me ha dado la posibilidad de adelantarme, de crecer, de errar e identificar cuáles son esos momentos o situaciones en las cuales debo hacer cambios. En algún rostro de los participantes encontré unos ojos pendientes y quisiera encontrarlos nuevamente”

- Participante 3: Desde la ciudad de Manizales: “Veo unas manos que han trabajado mucho y que se han esforzado por dar lo mejor para sí misma y para los demás y es un momento muy lindo para recordarlo. Encuentro una sonrisa y un brillo en los ojos que considero son la expresión de mi alma. Observo en el grupo expresiones de intriga, de felicidad y de gusto por estar en este encuentro. Veo algunos rostros conocidos y considero que esto un regalo de la vida, hoy que es mi cumpleaños”.

- Participante 4: Desde el municipio de Cajicá: “A pesar de ser hoy lunes, al explorar mi rostro y llegar hasta los brazos, encuentro que hay carga, cansancio y pesadez. En los demás veo alegría y dinamismo; pero al pensar nuevamente en mí, encuentro rostros parecidos al mío, que muestran cansancio igual que yo”.

- Participante 5: "Aunque hoy solo es lunes, veo que estoy agotada, con muchas actividades y desafíos. Sentí las líneas de expresiones de preocupación en la frente y me conecté con mi madre que tenía estas mismas expresiones. Las manos muy suaves, hidratadas, porque las estoy cuidando. En los demás veo rostros serenos pero agotados".

- Participante 6: "Considero este encuentro formidable. En mi rostro reconozco cansancio, arruguitas, el paso de los años, pero siento que soy feliz y gran satisfacción por lo que he hecho. Encuentro en él experiencia e historia. Mi rostro deja ver situaciones difíciles y dolorosas superadas, pérdidas de seres muy cercanos. En algunos de los rostros del grupo he visto la sobrecarga y el cansancio que se nos manifiestan en el hombro y en la espalda. Pero encuentro que son guerreras, con gran experiencia, experticia, salud y tranquilidad, a pesar de la sobrecarga".

- Participante 7: "Mi piel revela las experiencias que he vivido, los años que han pasado; puedo ver a través de las venas las rutas de la vida y en las cicatrices las marcas de momentos difíciles" Continúa: "Hago una reconciliación con mi piel y le agradezco porque a pesar de las batallas ha salido adelante. Amo mis manos y soy muy laboriosa con ellas. En los rostros de los demás veo rostros amigos que me reconfortan y que quería que estuviesen aquí y me llenan de felicidad; algunas muy reconfortantes y que motivan a través de la piel".

Llama la atención, la facilitadora, sobre la similitud, las coincidencias y las relaciones que se crean entre todos. Considera que estos pequeños escritos son preparatorios para el texto colectivo que se va a elaborar.

- Participante 8: "Lo primero que experimento es la huella de la tristeza por las cosas que no me gustan. El ceño fruncido no es solo un signo físico, sino que evidencia las cosas que he padecido y que pintan de gris los paisajes, no solo los míos sino los de los demás. Sin embargo, la primera huella que quiero transmitir es mi sonrisa, esa sonrisa que le ofrezco a mi hija y que a veces se pierde entre el cansancio y la expectativa en este mundo que abruma pero que para todos tiene un gran significado. En los demás veo ojos que miran con atención a otros, oídos atentos a la escucha, ojos y oídos unidos en un solo sentimiento para construir, para fluir, para hacer. Agradezco estos espacios que nos permiten vivir y sentir en la misma sintonía"

- Participante 9: Desde la ciudad de Valledupar: "Me encantó el

ejercicio de las manos y encontré las marcas de acné que me recordaron una pubertad feliz. En los hombros noté que estoy tensa, pero al pasar las manos calientes, encontré descanso. Al mirar otras caras me enfoqué en ojos de alegría, juventud y apoyo; otras serias. Caras que a pesar de los años se ven sonrientes”.

- Participante 10: Desde la ciudad de Valledupar. “Es una experiencia muy bella. Considero que es un espacio de nosotros(as) para nosotros(as). Veo la marca de la vida a través de las líneas de expresión. La responsabilidad cada vez mayor, que hace una marca feliz y que muestra que la vida transcurre. La huella que marca mi vida es la de ser alegre, esa alegría de ser madre. En los rostros de los presentes a pesar de no conocerlos, veo rostros aguerridos, agotados por el nuevo momento que vivimos; rostros disciplinados, serios pero amables”

- Participante 11: Desde la ciudad de Santa Marta. “Me veo muchas marcas; el paso de los años se refleja en la piel muy delgada, con marcas del sol y delicada. Manos reseca. A pesar de eso me siento conforme y sigo siendo la persona feliz de siempre. Reconozco en algunos rostros la misma ternura y la misma sonrisa de hace algún tiempo. Con los demás me siento a gusto, bien, acogida y con una sensación familiar agradable. Es un momento de distensión y especial”

- Participante 12: Desde la ciudad de Girardot. “Líneas de expresión marcadas en la frente, quizás por las alegrías que son muchas y algunas tristezas del último año. Estrías de embarazo y gestación que la hacen recordar esos momentos hermosos. De los compañeros veo disciplina, alegría”

- Participante 13: Desde la ciudad de Girardot: “Percibo el transcurrir de la vida en tierra cálida, amorosa, con brisa, tormenta, polvo, frío, calor, dolor, tristezas, alegrías y esperanza. Veo en otros rostros el transcurrir de los años, la hermosura y las enseñanzas de cada momento vivido”.

- Participante 14: Desde la ciudad de Armenia: “La forma en que los afectos y las experiencias propias y con los demás se configuran como huellas o marcas que se instalan en el cuerpo, la mente y el espíritu. Por eso es que las sensaciones de la piel, el oído, el gusto, el olfato y el tacto se activan en forma de recuerdos significativos. Observo en los demás la experiencia y la vivencia. Para las mujeres, especialmente, todo se expresa en el brillo de los ojos y en la expresión del rostro –aquí hace

alusión a la teoría de Jean Watson, que habla de la humanización del cuidado haciendo énfasis en la armonía que se debe dar entre mente, cuerpo y alma, a través de una relación de ayuda y confianza entre la persona cuidada y el cuidador-. La tolerancia expresa mi respeto por el crecimiento de cada persona. Las arrugas se deben a todo el proceso de pérdida que estamos viviendo en Enfermería, la responsabilidad y el compromiso con el día a día y la capacitación y formación que realizamos para gestionar cada vez mejor nuestros afectos y los de las personas con las que nos encontramos cada día”.

- Participante 15: Desde la ciudad de Bogotá: “Porque adoré sus brazos y sus enormes manos, tengo que recordar lo pequeño que se veía el mundo desde la altura de sus hombros; pasando por una cerca me quedó una cicatriz en el pie. Subo por mis piernas hasta el abdomen y encuentro que las maternidades me dejaron mapas de cicatrices y montañas. Llego al rostro para encontrar la dulzura de mi mamá en las arrugas de mi frente y casi la sonrisa de mi abuela que adoré”

- Participante 16: Desde la ciudad de Bogotá: “Al hacer mi exploración encuentro cansancio y agotamiento. La sonrisa no logra cubrir el agotamiento y el cansancio. La incertidumbre de lo que pasará en el futuro. Mis manos se ven trajinadas, porque han sido muy trabajadoras y las herramientas para muchas obras y para aportar a otras muchas personas a las que he ayudado, lo que me da gusto y me motiva. Las reconozco con amor y estoy segura que de aquí en adelante las cuidaré porque deben dar aún más. Al ver algunos rostros conocidos me reconfortan, siento mucho gusto y me siento feliz y agradezco a Dios por esta oportunidad de estar y de compartir con personas muy especiales que han trabajado y aportado a través de la vida a la Salud Mental”

- Participante 17: Desde la ciudad de Villavicencio: “Una cicatriz que tengo en mi brazo derecho por causa de un accidente que sufrí saliendo de práctica en Bogotá, me llevó a reflexionar sobre lo siguiente: mi cuerpo necesitaba parar en ese momento de la vida, necesitaba aprender y desaprender. Eran momentos intensos en los que mi cuerpo necesitaba descansar. Al ver a mis compañeros, observo la necesidad de compartir, sus rostros reflejan eso. Gracias por estos espacios”.

A propósito de los textos elaborados por el grupo y de las huellas que cada uno lleva en su vida y en su rostro, la facilitadora comparte un poema de la poetisa y escritora colombiana Piedad Bonet.

CICATRICES

No hay cicatriz, por brutal que parezca,
 que no encierre belleza.
 Una historia puntual se cuenta en ella,
 algún dolor. Pero también su fin.
 Las cicatrices, pues, son las costuras

de la memoria,
 un remate imperfecto que nos sana
 dañándonos. La forma
 que el tiempo encuentra
 de que nunca olvidemos las heridas.

La facilitadora resalta que este poema inspirador, recoge mucho de lo que se ha expresado en este espacio sobre los ojos, las expresiones, las montañas que ha dejado en el cuerpo el hecho de ser madres, sobre las manos, el cansancio, etc.

Posteriormente trae al encuentro un texto de Jairo Aníbal Niño, a fin de elaborar un poema colectivo, siguiendo su estructura, espontánea, sin prejuicios. El texto se titula Preguntario y solicita elaborar un poema siguiendo al poeta en mención.

Jairo Aníbal Niño nació en Moniquirá, Boyacá, el 5 de septiembre de 1941 y murió en Bogotá el 30 de agosto de 2010. Fue un escritor colombiano que publicó obras de teatro, cuentos y libros de poemas. En el campo de las letras, su mayor contribución la hizo al género de la literatura infantil y juvenil a la que dedicó la mayoría de sus publicaciones y gran parte de su carrera como escritor.

A continuación, la facilitadora lee algunos de los fragmentos del Preguntario:

USTED

Usted

que es una persona adulta
 - y por lo tanto-
 sensata, madura, razonable,
 con una gran experiencia
 y que sabe muchas cosas,
 ¿qué quiere ser cuando sea niño?

LECCION

-Paula, ¿usted sabe qué es una oveja?

-Sí. La oveja es una nube con patitas.

¿QUÉ ES EL GATO?

El gato
 es una gota
 de tigre.
 ¿QUÉ ES EL RÍO?
 El río
 es un barco
 que se derritió.
 ¿QUÉ ES LA GAVIOTA?
 La gaviota
 es un barquito de papel
 que aprendió a volar.
 ¿QUÉ ES LA TRISTEZA?
 La tristeza
 es un ajedrecista
 que siempre juega
 con las piezas grises.
 ¿QUÉ ES EL SILENCIO?
 Son seis cuerdas sin guitarra

Es una forma infantil, genuina de responder, nada convencional, honesta y abierta. Son preguntas sencillas, pero al mismo tiempo profundas y complicadas. No es la forma que tendría un adulto con imaginación y creatividad.

A la invitación que hace la facilitadora de elaborar preguntas ingenuas, los participantes proceden a formular las siguientes preguntas con sus respectivas respuestas, las cuales se han agrupado por temas y se registran a continuación:

¿Qué es la piel?:

- “La manta que me dio mi madre para que me cobijara toda mi vida”.
- “El abrigo que le ha permitido a mi cuerpo subsistir en las tormentas de la vida”.
- “El lienzo de mi vida donde voy trazando de mil colores los afectos experiencias de mi cuerpo, el alma y el corazón”.
- “El capullo de la mariposa puede generar grandes pliegues o pequeñas montañas, liberando las alas o generando diversas capas que poco a poco se van perdiendo hasta dejar volar el alma”.
- “Aquella que nace y muere con nosotras, aquella que nos ayuda a resistir todos los pasares de la vida”.
- “La cubierta que soporta todo el viaje de la vida”.
- “La capa que me cubre del frio que los demás producen con su

indiferencia.

- La protección de la vida".
 - "El vestido para bailar por la vida".
 - "La protección de cada etapa y cambio de mi vida, mi terciopelo valioso".
 - "El escudo cuando sufro y la trinchera cuando lucho".
 - "Mi defensora y protectora que me ayuda todos los días, en cada momento".
 - Mi presentación corporal que identifica mi ser y escribe la historia de mi vida"
 - La cubierta que soporta todo el viaje de la vida, con cambios climáticos donde todos favorecen experimentar y crecer como persona".
- ¿Qué es la alegría?:
- "La construcción del imaginario del bienestar y la disposición de ser yo".
- ¿Qué es la felicidad?:
- "Es nunca olvidar lo que amas".
 - "Momento de plenitud con la naturaleza".
- ¿Qué es la risa?:
- "Una pandereta que se lleva el viento".
- ¿Qué es la música?:
- "Los sonidos y silencios del alma".
 - "La transición energética de las emociones, es la conexión del ser con su entorno".
- ¿Qué son las flores?:
- "Los piropos de la naturaleza".
- ¿Qué es el espíritu?:
- "Algo tan dulce como un cumplido sincero".
- ¿Qué son las estrellas?:
- "Ángeles distantes que me recuerdan que no estoy sola".
 - El titilar de los ojos de los que se han ido al cielo y nos miran con amor
- ¿Qué es la luna?:
- "Un trozo de queso enorme, que solo los niños pueden morder"
- ¿Qué es el aire?:
- "La belleza de lo invisible".
- ¿Qué es llanto?:
- "Es una lluvia que sale del alma resultado de muchas emociones".
 - "La expresión y la evidencia de las tormentas y emociones que experimento en mí".
 - "Cuando mi mamá desconecta la nevera, para que se pierda el hielo

¿Qué es la ansiedad?:

- "Esa angustia profunda"

¿Qué es el cansancio?:

- "La jarra de jugo de naranja vacía, justo cuando necesito tomar algo porque tengo sed".

¿Porque la cicatriz de tu vientre?:

- "Porque es la luz que iluminó mi vida dando otra vida".

¿Qué es la cesárea?:

- "El camino que hizo que nos encontráramos, nos juntáramos las manos y nos miráramos con el amor para siempre".

¿Quién es un hijo?:

- "Es un ser que transmite diferentes sentimientos. Es la sinfonía armónica....."

¿Quién es Juan?:

- "El hijo que me ayudó a aflorar muchas emociones que me hace extrañar el abrazo del niño y que me motivó en el presente".

¿Quién es Laura Valeria?:

- "El amor y la dulzura hecha carne, la fuerza de mi vida, mi ancla en la tierra y el globo que me lleva al cielo de las fantasías".

¿Qué es un hijo?:

- "Es magia".

¿Qué es el afecto?:

- "El pentagrama de las relaciones conmigo misma y con los otros".

¿Qué es el amor?:

- "La frecuencia que nos conecta armónicamente con todo lo que nos rodea".
- "Un poema de muchos colores".

¿Qué es silencio?:

- "El callar de un nuevo despertar".
- "El arte de mantener una conversación. Solo cuando se escucha se valora el silencio".

¿Qué es el servir?:

- "El amor a los demás".

¿Qué es el COVID en nuestras vidas?:

- "El despertar de un nuevo camino".
- "Cambio, transformación y adaptación".
- "Es la alianza entre la naturaleza y la vida para decirnos: Para, valora tus días, tu familia, valora cada cosa que contemplas con tus ojos".
- "Un fantasma".
- "Un círculo. Estás afuera, estás adentro, solo una línea de diferencia".

- "Reinventarse, incertidumbre"

¿Qué son las arrugas?:

- "Mis secretos"

¿Qué es un sapo?:

- "Un príncipe esperando que llegue el amor".

¿Quién es Juliana?

- "La artista que inspiró arte en artistas con ganas de libertad"

- "El hada que tocó corazones con sus varitas mágicas: la escucha y la escritura".

- "Una voz de ternura en medio de un desierto"

¿Quiénes son Ustedes?

- "No tengo palabras para decir todo lo que han dado con sus manos y agradecer por todo lo que hacen por nosotros".

Tenemos un hermoso preguntario construido colectivamente y que sale de la profundidad y de la sencillez, lo que generó el otro, agrega la facilitadora. Invita a que nos vayamos planteando nuevas preguntas con respuestas espontáneas y profundas, para ir construyendo nuestro propio cuaderno de narrativas.

Momo, continúa, sale victoriosa en algunas oportunidades y en otras no. Los hombres grises son sus personajes siniestros. Momo se enfrenta a esos seres grises que se fuman el tiempo; escuchar su tiempo es como una flor y escuchar el tiempo de los demás. Aparece entonces el Maestro Hora, quien administra el tiempo de las personas. Momo y el Maestro Hora idearon un plan para hacer desaparecer a los hombres grises, éste consistía en que el Maestro pararía el tiempo y así los hombres grises deberían empezar a gastar el tiempo que les habían robado.

Termina el encuentro con las palabras de agradecimiento de la facilitadora por el tiempo, la inspiración y la escucha.

3

TEATRO PARA SANADORES

Tercer encuentro

FACILITADOR: EMILIO GALLÓN

Relatora: MARTHA VALDIVIESO

FECHA: 6 de agosto de 2020



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Las coordinadoras del proyecto presentan al facilitador Emilio Gallón, quien guiará los encuentros sobre Teatro para sanadores. El facilitador manifiesta su complacencia y propone una experiencia a través del teatro terapéutico que considera se adapta a las realidades que se están viviendo en este momento. Para tal efecto invita a que cada participante haga una presentación breve respondiendo a la pregunta quién es y qué está pasando. El teatro, continúa, se construye desde la intimidad y que en esta oportunidad los pacientes “vamos a ser nosotros”. Invita a centrar la atención en el cuerpo iniciando desde los pies; para tal efecto recomienda disponer de un espacio en el cual se puedan retirar las medias y hacer contacto con las manos. Se trata de la técnica terapéutica utilizada por la reflexología que es la aplicación de presión en las áreas de los pies (o las manos); es una técnica generalmente relajante que puede ayudar a aliviar los dolores y el estrés. La teoría detrás de la reflexología es que las diferentes áreas del pie corresponden a órganos y sistemas del cuerpo específicos.

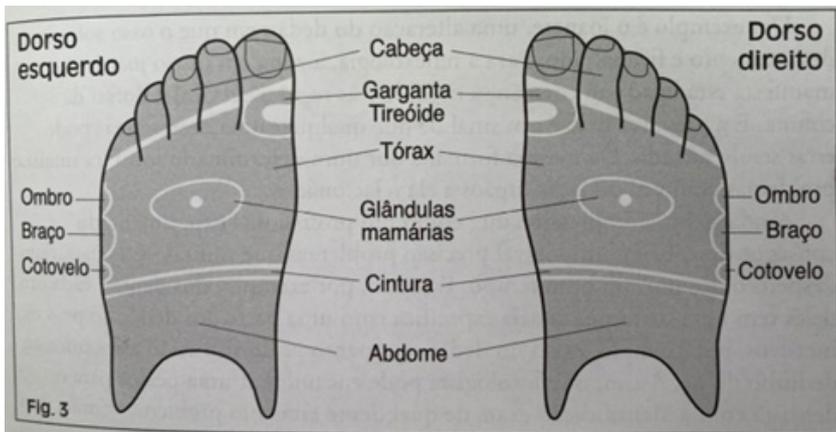




Fig. 2

La presentación se da como sigue:

Inicia el facilitador: “Soy Emilio y mi padre lleva tres semanas intubado a causa del COVID19”

A continuación, intervienen cada uno de los participantes:

- Participante 1: “Me solidarizo con la situación de su padre, es una realidad que causa impotencia. Estoy en mi casa dispuesta a aprender”.
- Participante 2: “Estoy en mi habitación en Barranquilla. Soy enfermera y me identifico con quien manifestó que tiene un familiar enfermo y como cuidadora sé que se pierde valentía cuando se trata de alguien cercano, perdí a mi madre. Gracias por todo y este es un espacio para nosotros”.
- Participante 3: “Estoy en modo abuela. Soy catedrática y estoy terminando mi proceso de enseñanza. Estoy en Cali”. Para el facilitador, continúa “le expreso que es un proceso de duelo anticipado y que lo importante es que le transmita a su padre todo ese amor que siente por él. Cuando lo consiga, su padre se va a sentir muy orgulloso”.

- Participante 4: “Estoy en mi estudio y en mi hogar, consintiendo mis pies. Mi hijo, mis nietos y yo nos contagiamos de COVID19, pero lo superamos. Estos espacios son muy importantes”.
- Participante 5: “Estoy en tránsito hacia mi casa. Te pienso y espero que la situación con tu padre no se complique más”.
- Participante 6: “Doy gracias a Dios por el inicio de semana. Gracias por el espacio y estoy haciendo masajes en mis pies. De la mano de Dios que es nuestra fuerza y siempre avanzaremos hacia adelante y pensando positivo. El tiempo de Dios es perfecto”.
- Participante 7: “Estoy en mi casa porque trabajo en casa disfruto de mi hijo de 2 y medio años. Me encantan los masajes”.
- Participante 8: “Me encuentro en el laboratorio de simulación en Valledupar. Estos masajes me dan tranquilidad, descanso y me ayudan a relajarme. He tenido familiares en la UCI y ante eso es necesario tener confianza en Dios que hace la obra perfecta. Que Dios lo cuide, le de fortaleza y mucha fe”.
- Participante 9: “Estoy en Villavicencio, haciendo el ejercicio y preparándome para ser papá por segunda vez, me siento muy feliz”.
- Participante 10: “Soy docente de la Universidad Cooperativa de Colombia y trabajo en casa. Dios está con nosotros, tengamos mucha fe porque Él siempre nos acompaña. Lo que pase es una bendición y un aprendizaje”.
- Participante 11: “La reflexología es interesante. Estoy alegre, las adversidades nos traen oportunidades. Me uno a la oración de todos y deseo mucha fortaleza. Trabajo en la Universidad Antonio Nariño en Bogotá”

- Participante 12: “Estoy abierta al aprendizaje. Trabajo desde casa en Villavicencio en la Universidad de los Llanos”.

- Participante 13: “Siento dolor en los pies y hasta ahora me doy cuenta y me acuerdo de una narrativa que practico con los estudiantes y que la llamo “Un refugio de cuidado”, que habla de una enfermera que le toca los pies a un anciano y él se pone a llorar. Le preguntó: ¿cuánto hace que no le tocan los pies? y él dice desde hace tres años que murió mi esposa. Me formulo entonces a mí misma las siguientes preguntas: ¿Por qué no me consiento? ¿Por qué no me doy amor? Cuando murió mi padre quería cerrarme al mundo y la vida me ha puesto a hacer clown; me ha tocado llevar la risa y eso me ha servido a superar el dolor, a superar muchos momentos difíciles, a ayudar a otros en un esfuerzo para aliviar su dolor y ayudar a un ser querido”.

- Participante 14: “Estoy viviendo un proceso personal frente a un proyecto que me ha llevado a reflexionar y transformar los paradigmas en la educación y a repensar sobre el ser mismo, pensar desde lo más mínimo en lo que tenemos todos los días y que no les damos el valor que tienen. Ha sido una experiencia enriquecedora. Los pies nos llevan y nos permiten desplazarnos y no les damos el valor que merecen. Quizás lo mismo pasa con los seres queridos que no los valoramos, porque los tenemos siempre, solo en la enfermedad y en duelo reconocemos el enorme valor que tienen”.

- Participante 15: “Vengo de práctica llegué muy cansada y con gran esfuerzo decidí asistir al taller. Lo entiendo porque mi papá vivió la misma condición. Desde el corazón le mando toda la fuerza, la energía positiva. Estoy en Pereira en la Universidad Libre. Estoy pendiente de una cirugía de los dos ojos por cataratas. Antes me dolían mucho los pies y ahora ya menos. El ejercicio de los pies me llevó a recordar la película de Patch Adams cuando le tocaba los pies a un paciente, que inicialmente se mostraba muy agresivo porque padecía una enfermedad terminal; poco a poco le fue gustando y al final el mismo paciente le solicitaba

que le cantara una canción y le tocara los pies”.

El facilitador puntualiza que cuando se está viviendo del teatro, existe el compromiso y en el momento de la obra el actor se entrega. Servir es una dicha. El teatro es un servicio y después de los ejercicios teatrales y de servicio uno se siente mejor.

- Participante 16: “Soy enfermera docente trabajo en la Universidad de Caldas en Manizales compartiendo el masaje con mi hijo. Mi mejor energía para el facilitador, lo importante es el aprendizaje y el proceso más que el resultado”.

- Participante 17: “Soy enfermera de la Universidad del Quindío. Estoy en Palestina en trabajo desde la casa. Los masajes en los pies me producen una sensación muy agradable. Este espacio nos da fortaleza a todos”.

- Participante 18: “Estoy en la casa, en mi habitación. Estoy pasando por una situación especial, coordino la unidad de salud mental, por lo que me siento muy feliz, aunque me produce un poco de temor este reto”.

En el trabajo en salud mental hay mucho corazón, dice el facilitador. Hay mucho corazón detrás de lo que llaman locura.

- Participante 19: “Soy enfermera docente: No me gusta que me toquen los pies, siento desagrado, pero si lo hago yo misma siento gusto. Estoy ansiosa porque hoy se inició semestre. Considero estos espacios muy agradables porque puedo compartir con personas que no conozco. Agradezco que a pesar de tus dificultades estas aquí por amor. Si uno hace las cosas con amor y pasión todo sale bien y te mando la mejor energía para ti y tu familia”.

- Participante 20: “Soy enfermera y laboro en la parte administrativa y docente en la Universidad del Atlántico en Barranquilla. Mi mamá está en la UCI y afortunadamente está estable. En varias oportunidades que me he tocado los pies siento el placer de consentirse y acariciarse a uno mismo. Lo hago a menudo con agua tibia o crema. Siento descanso y placer”.

- Participante 21: Trabajo en la Universidad Popular del Cesar. El trabajo de hoy lo considero muy interesante porque he leído que en el pie se representan los diferentes órganos y tejidos del organismo. Por esta razón a través del pie se pueden detectar afectaciones en diferentes partes del cuerpo y a partir de esto lograr la sanación. Siento relajación ante el estrés”.

- Participante 22: “Trabajo en la Universidad Popular del Cesar. Pido a Dios la sanación de todos los familiares. Es un placer amarme y consentirme, así como hacerme masajes en los pies que son el soporte del cuerpo y es un mecanismo de anti estrés. Gracias por el espacio”.

- Participante 23: “Soy Enfermera y estoy disfrutando de este ejercicio, siempre que me hago masajes, generalmente al finalizar el día, le agradezco a los pies por poder estar de pie, caminar y desplazarme porque en una etapa de mi vida que sufrí de fascitis plantar lo que me afectó mucho. Por eso ahora agradezco siempre a mis pies. Ayuda a la reconciliación consigo mismo. Un abrazo solidario”.

El facilitador hace llegar algunas fotos relacionadas con la reflexología, en las que se muestra en que parte del pie se encuentra ubicado cada órgano.

- Participante 24: “Me agrada la reflexología y estudié mucho sobre este tema y siento que aprendí y de hecho me ha servido para aliviar las migrañas y los dolores de cabeza. Cuando me quito los zapatos, es como quitarme el peso de todo el día. Cuando estoy de mal humor me quito los zapatos y camino sobre el piso frío, tengo una sensación agradable y siento alivio de la ansiedad y la tensión. El cuello se representa en el dedo pulgar en la parte media; el talón lleva todo el soporte de la columna y de nuestras preocupaciones; cuido mucho los pies porque en cada partecita del pie hay una parte del organismo. Por eso recomiendo que los zapatos sean cómodos”.

- Participante 25: “Trabajo desde Ibagué, soy catedrática de la Universidad del Tolima y además laboro con una clínica en la unidad

de salud mental como jefe de calidad. Busco alternativas y soluciones para dar una atención más segura. En la Universidad estoy en clases virtuales y ha sido un reto. Quiero compartir con ustedes un momento difícil que viví cuando mi abuela presentó una crisis y fue hospitalizada en el servicio de urgencias. Debido a la falta de personal, debí darle respiración por medio de un ambú y ayudarle además al paciente del lado. Cuando se acabó el horario de visitas, por solicitud del Jefe de Urgencias me quedé durante el turno colaborando. Mi abuela salió de esa crisis y superó en ese momento su proceso. Sin embargo, en una nueva crisis, después de algunos años, no le fue posible salir y falleció. Todos hemos vivido realidades y experiencias. Desde la virtualidad encuentro oportunidades de aprender y desaprender para dar lo mejor a los estudiantes y demás personas del área asistencial y administrativa. Te abrazo y te agradezco por estar con nosotros un abrazo fraternal”.

- Participante 26: “Trabajo en Valledupar en la Universidad Popular del Cesar. Me encuentro avanzando en este tiempo tan atípico y que nos ha costado trabajo la adaptación. Estoy en mi hogar y encuentro muy placentero el masaje en los pies y he realizado ejercicios de reflexoterapia con mis estudiantes. Agradezco su participación y deseo que se llene de ánimo y fortaleza en estos momentos difíciles. Un abrazo desde la distancia”.
- Participante 27: “Soy enfermera y trabajo como docente en el área de Salud Mental y Psiquiatría en la Universidad de La sabana, en Cajicá. Mi universidad es muy grande y debo caminar mucho y de hecho muchas veces siento cansancio en los pies. Encuentro maravilloso este ejercicio y es una pauta para compartirlo con los estudiantes la semana entrante que comienzo practica en la Clínica Monserrat”.
- Participante 28: “Soy enfermera docente de la Universidad Popular del Cesar en la ciudad de Valledupar. Me encuentro realizando el ejercicio, el que siento muy agradable. Deseo pronta recuperación para los familiares enfermos”. Fijense dónde duele y qué órgano es el afectado, puntualiza el facilitador.

- Participante 29: “Me encuentro en Ibagué y les hago llegar un abrazo fraterno y de mucha fuerza para todos. Durante el masaje identifico dolor en el dorso del pie. Le hice primero masajes a mi madre. Gracias al grupo por existir y porque ya hace parte de la vida”.

- Participante 30: “Los pies hablan, me fascina tenerlos hidratados porque son muy reseco especialmente cuando hay mucha brisa; no me gusta caminar descalza, quiero mucho a mis pies. Abrazo fraternal y Dios nos da fortaleza para soportar cada situación”.

- Participante 31: “Soy docente de la Fundación Universitaria del Área Andina en Bogotá. Tuve a mi padre con alteraciones comportamentales con un delirio hiperactivo como secuela de un accidente. Aprendí de esta situación el valor de la gratitud. Pese a la adversidad e impotencia y a la información que está muy difícil, aprendí a agradecer, porque uno en la carrera del día a día está bajo la inmediatez. Hoy doy gracias porque mi padre está con nosotros, aunque aún presenta afasia sensitiva del lenguaje, gratitud porque a mi edad cuento con mis padres. Un fuerte abrazo y entiendo las circunstancias”.

- Participante 32: “Soy docente de la Universidad Popular del Cesar en Valledupar. Por la situación de la pandemia, permanezco mucho tiempo en el computador y como consecuencia los pies se edematizan. Después de recibir la vacuna siento que un calor sale de mis piernas. Siento con el masaje mejoría, ya no siento la sensación de calor, siento alivio. Tengamos fe que todo se va a solucionar porque tenemos un ser que nos protege y nos cuida”.

- Participante 33: “Soy docente de la Universidad Popular del Cesar. Me estoy consintiendo con los masajes en los pies e identifico puntos de dolor, específicamente en el sitio del pie que representa el cuello. Siempre lo hago con los demás y pocas veces conmigo”

Reflexionar sobre cómo debe ser el servicio para con conmigo mismo y para con los demás. Darme el espacio para mí y así mi servicio será mejor, con menos esfuerzo y mayor calidad, agrega el facilitadesencia.

- Participante 34: “Vivo en el Quindío, disfrutando y cuidando el paisaje cafetero, para su conservación. Trabajo en gestión de los sentimientos con los niños en comunidad. Lo que queda de las personas que transitaron con nosotros está en los ojos, en la sonrisa y en todos esos elementos que nos hacen sentir vivos. Agradecer la tristeza, la alegría y los demás sentimientos. Hoy pasa algo especial porque he estado descalza todo el día, escribiendo un informe. Ya mis pies estaban relajados. Mi sobrina está terminando la maestría en teatro musical y contribuí con su tesis sobre el tema de resignificación, la fobia y el estigma de las personas transgénero”.

- Participante 35: “Le pido al ser superior, que cada uno tiene o cree, que le dé la sabiduría y el conocimiento para afrontar la situación y aprender y crecer cada vez más. Hoy reafirmo la teoría de la Gestalt de estar aquí y ahora, de darse cuenta, estar conscientes de uno mismo, pero los enfermeros estamos aquí y ahora para el otro y no para uno mismo. Esta semana se me dañó la moto y he tenido que caminar mucho y al llegar a casa, muy cansado, pongo los pies hacia arriba. Me he dado cuenta que la estructura muscular de mis piernas y pies han cambiado y talvez por dedicarme a correr por el mundo y estar pendiente de otras cosas y de otros, no me había dado cuenta cómo he cambiado. Porque no estoy aquí y ahora para mí y el tiempo pasa. Esta es la enseñanza”.

El facilitador reconoce la importancia de mencionar la teoría de la Gestalt y menciona los cuatro principios de dicha teoría:

- Aquí y ahora
- Darse cuenta
- Hacerse cargo
- Entregarse

Agrega, además, que todo sucede aquí y ahora; me doy cuenta de lo que está pasando aquí y ahora; respondo a lo que está pasando aquí y ahora y me entrego a lo que está pasando aquí y ahora. Es una filosofía de vida, concluye.

Continúan las presentaciones:

- Participante 36: "Agradezco el amor del facilitador al estar hoy orientando este ejercicio. El masaje me quitó el frío e identifiqué dolor en el nacimiento del dedo gordo; según el esquema de la reflexología corresponde a las vértebras cervicales, y realmente tengo problemas en ese sitio de la espalda, ya sé cómo aliviar este dolor".

El facilitador manifiesta que ha recibido con mucho cariño los mensajes y encuentra que los participantes han tomado este ejercicio con mucha profundidad. Continúa con las siguientes orientaciones:

"Ahora tenemos las manos que son las herramientas principales de todo servimos, recibimos, damos". Propone abrir las cámaras para ver los rostros de los otros y responder ¿Qué sentimos con cada persona al verla? Recibimos gran información. Inhalar y exhalar con conciencia. Cuando inhalo me digo soy este cuerpo cuando exhalo, al tiempo de relajarme me digo soy este cuerpo aquí y ahora. Sea cual sea la realidad la acepto. Poner atención en la parte interior del ojo como si pudiera verse hacia adentro, qué veo, qué cambia en mí. Registro las sensaciones, estoy aquí con ustedes y estoy aquí conmigo.

Reconocer la columna vertebral, visualizarla. Recorrerla desde el coxis, es decir desde su nacimiento hacia arriba. La columna vertebral es como una serpiente que termina conectando la cadera con el cráneo; hago pequeños movimientos que me conecten la cadera con la cabeza y respiro; empiezo a mover un poquito todas las articulaciones del cuerpo en micro movimientos y abro las alas, los brazos y las manos.

La mitología habla de la serpiente emplumada que representa la columna y las plumas son las alas, los brazos y las manos. Toco con las manos mi cuerpo empezando por los pies hacia arriba.

Continúa el facilitador con una lectura sobre una aproximación de salud y

enfermedad, de la llamada Nueva Medicina Germánica creada por el doctor Ryke Geerd Hamer, médico alemán, nacido en 1.935. El facilitador considera que es una buena base de muchos procesos de las constelaciones familiares. El doctor Hamer perdió a su hijo por una bala perdida y luego él desarrolló un cáncer de testículos. Empezó entonces a investigar qué relación había entre los tumores y la historia de las vidas de las personas que los padecían. La enfermedad es una respuesta biológica ante un acontecimiento con el fin de reparar.

Según el esquema de la Medicina Germánica, aclara que son conceptos debatibles, es recuperar el propio poder, reconciliarse con el proceso interior, con el sentido profundo de la vida, seguir más las huellas hacia lo que se va a cazar, los proyectos, que las huellas del clan atrás. Esto es Constelaciones familiares puras, que muchas veces no nos permiten avanzar. Abrir lo nuevo requiere coraje. La vida es una evolución del sistema, por eso nuestros hijos no son más grandes, son mejores y son la evolución de los padres. Muchas veces nos quedamos "atorados" y nos enfermamos.

Las causas de las enfermedades según esta teoría, son: los desacuerdos, hacer lo que no me resuena y traicionar la propia alma. La enfermedad es un reto para tener más poder.

Plantea las siguientes preguntas y solicita que las respuestas las coloquen en un papel, le tomen una foto, luego lo destrocen y con colbón y agua lo vuelvan una figura que puede ser una pelota o la forma que quieran, es un símbolo. Dejan secar la figura y ponerla en contacto con el cuerpo, con la piel o ubicarla en un lugar visible, en la casa, donde todos lo vean, dejarlo a la vista de todos, mostrarla al mundo.

Las preguntas son las siguientes:

- La trampa, las mentiras: Qué mentiras estoy sosteniendo. Cómo me miento. Si es difícil responder, me pregunto por qué es difícil de responder.
- Los secretos familiares: Significan lealtad, algo que no se quiere revelar. En los ancestros hay cosas difíciles que no se quieren ver porque son muy

oscuros. A veces no se les dice a los hijos para no hacerles daño. La vida me pone en situaciones que me llevan a mis propios conflictos que debo resolver. Cuáles son esos secretos familiares que sospecho.

- La vergüenza: Qué me da vergüenza. Es un juicio que condena asociado a la culpa. Vergüenzas familiares. Algo que no quiero que conozcan los demás. Las vergüenzas excluyen y separan muchas veces de los otros.

- La culpa: La típica confesión. De qué me quiero confesar. Pecado entendido como lo que significa la palabra pecar. Pecar es alejarse del blanco como en el tiro al blanco, no dar en la diana. El Doctor Miguel Ruiz en su libro Los cuatro Acuerdos habla de pecar es estar en contra de uno mismo. Yo hago cosas que van en contra de mi esencia.

Miguel Ángel Ruiz es un escritor y orador mexicano nacido en 1952 en Guadalajara. Entre sus obras se encuentra “Los cuatro acuerdos”, resumidos en

- Sé impecable con tus palabras.
- No tomes nada personalmente.
- No hagas suposiciones.
- Haz siempre tu máximo esfuerzo.

El grupo agradece el espacio y considera que el ejercicio fue muy valioso y necesario dentro del tema de la salud mental.

Esta es la base para hacer teatro, finaliza el facilitador. Quién soy, dónde estoy, cómo estoy, el resto en el teatro fluye por sí solo.

Con los agradecimientos por parte de las organizadoras se termina el encuentro.

4

TEATRO PARA SANADORES

Cuarto encuentro

FACILITADOR: EMILIO GALLÓN

RELATORA: MARTHA VALDIVIESO

FECHA: AGOSTO 9 DE 2021



DESARROLLO DEL ENCUENTRO

El facilitador hace la introducción y propone un escenario para todos y todas las participantes: “soy una persona que nació en una familia, una historia de vida, una historia de dolor, que ocupó un lugar en la familia, somos personas con varios roles el primero en la familia, en el barrio, en la cultura, en el colegio, en la universidad, en el trabajo, somos personas parte de una comunidad que tiene varias capas, la primera es nuestro clan y tenemos una relación con el mundo y con el universo. Somos una estrella allá afuera, que visualizamos todo en el planeta tierra, con todo lo que representa”.

El teatro para sanadores, continúa, es una forma de ver y de representar el mundo y sus dinámicas con los seres humanos. Todos somos teatro, solo que algunos hacemos teatro. Invita a pensar en un escenario teatral que es el hospital, el salón de clase, la cátedra. Somos espectadores, actores y también directores. Lo primero es preparar el cuerpo.

Cómo es el personaje, qué conflictos, cuál es el lugar más fuerte, dónde florezco, tengo servicios, me cuido y cuido al otro. Hagamos una pausa, armonizar la energía y con conciencia seguir adelante. Volver a los pies nuevamente y mirarnos las caras. Dónde estoy, que está pasando y con quiénes estoy.

Algunas personas relatan lo que pasó la vez pasada y sobre la tarea.

- Participante 1: “Hice un ejercicio similar al de la vez pasada. No desde lo personal, sino desde lo colectivo. Aunque les advertí que no era necesario compartir las respuestas, me llevé la sorpresa que compartieron todo desde su propia iniciativa. Y expresaron sus vergüenzas. Alguien expresó sentir vergüenza de no haber estudiado, otro de ser pobre. Para este grupo fue muy bonito y sanador”. Agradece la experiencia.

- Participante 2: “Me da pena hablar en público, es una falencia. Puedo hacerlo con otra persona, pero el público me da vergüenza,

siento frío y temblor cuando debo pasar adelante a hablar. Ahora me siento mejor y con mayor confianza, me expreso mejor, me conozco más a mí misma, es una forma de superación”.

Una herramienta útil es nombrar la emoción lo que está pasando, decir la verdad de lo que siento, la emoción, es un código escénico. Si lo expresa le da alivio al espectador, dice el facilitador.

Con el micrófono cerrado invita a inhalar y exhalar y responder: ¿Cómo se sienten aquí y ahora? Sacar el demonio que se representa en los nervios, la ansiedad escénica, la duda, la falta de alegría, las presiones internas.

- Participante 3: “Estos momentos desestresan, porque son momentos para pensar en mí”.

Invita a quitarse las medias masajear y preparar los pies para agarrarse y afianzarse al piso, en contacto con la tierra. Primero un pie y luego el otro. Ponerse de pie y disponer de un espacio. Arraigar los pies al piso y masajeo el pie con el piso, los dedos, la planta, el talón, los pies. Toda la atención en los pies.

Continúa el facilitador con las siguientes orientaciones:

- Con los pies arraigados al piso, flexiono un poco las rodillas, si se presenta un leve temblor, es normal. Me paro en la punta de los pies y al tiempo inhalo y exhalo, subo y bajo las rodillas, así la energía fluye de abajo hacia arriba. Subo y bajo los hombros. Ahora me paro en un pie flexiono la rodilla subo y bajo la pierna; hago lo mismo con el otro pie.

- Pararse con los pies juntos, formando una V con los pies, estiro los brazos como alcanzando las estrellas. Abro los brazos y juego con ellos como recogiendo agua.

- Poner la mente en el presente, los pies bien afirmados a la tierra. Los dos brazos adelante como sosteniendo un bebé, estirarlos como queriendo alcanzar las estrellas. Con un brazo dibujo un círculo y regreso. Luego hago lo mismo con el otro brazo. Asegurarse que las

manos sigan masajeando como si fuera un círculo, como si estuviera nadando. El ejercicio se repite varias veces siempre consciente de la respiración. Inhalo y exhalo y me repito: Soy este cuerpo.

- Soltar los brazos y caminar de un lado a otro como desequilibrando el cuerpo. Sigo subiendo y bajando los brazos, moviéndolos en círculo, primero uno y luego el otro, como practicando un ejercicio de chikung, de concentración.
- Ojos bien abiertos, emitir un sonido semejando un gruñido y con las garras, con esta actitud, cojo todas las dificultades del día y las suelto con mucha fuerza. Repetir este ejercicio varias veces.
- Caminar por el espacio sintiendo el cuerpo desbloqueado, como si desde un eje pienso me reconocí. Mover todas las articulaciones del cuerpo, expandir y contraer recordando el placer del cuerpo. Me conecto con el elemento tierra, con el fuego, hago sonidos especiales. Me conecto con el viento, con el agua y con el espacio y abro el espacio primero con la mirada, luego con los brazos y las manos hacia arriba y hacia abajo, espacio para la mirada, la mente, las células, los átomos, el espacio infinito. Si hay espacio hay novedad.
- Cada persona se dice a sí misma: "Soy una persona de servicio, soy enfermera(o), mis manos llevan sanación. Conozco la salud, conozco la enfermedad. Tengo manos de sanador(a) y empiezo a reunir toda la energía que acabo de exhalar, Soy este cuerpo, soy el cuerpo del universo y estoy llevando una bola de luz al centro de mi cuerpo".
- Sentarse y dejar que se asiente la energía del cuerpo en quietud total, concentrar la energía en la cadera que es la base que sostiene. Estos ejercicios, precisa el facilitador, pertenecen a la escuela de teatro de acción física, el ser humano en movimiento de Jerzy Grotowski Director teatral polaco. Grotowsky se graduó en el Instituto del Teatro

de Moscú y su dramaturgia priorizó el trabajo de los actores, en las acciones físicas a los que exigía un extraordinario esfuerzo físico y psicológico y la interacción con el espectador para conseguir su implicación y participación en la obra.

El ejercicio continuó con las siguientes indicaciones:

- Tomo un vaso con agua imaginario, lo tomo despacio y lo sostengo, lo llevo a la mente. Ahora imagino que me traen un plato de comida delicioso y que lo colocan sobre la mesa con los cubiertos y comienzo a comer. Esto es teatro, es estar presente e imaginar que no existe nada más que lo que estoy haciendo. Grotowsky dice que esta es la verdadera riqueza. Continuar haciendo otros ejercicios imaginarios que pueden ser las escenas de un hospital, la atención a un paciente, la postura de unos guantes, etc.

El facilitador propone, para continuar el encuentro, conformar grupos de tres participantes cada uno. Cada una de las personas del grupo les cuenta a las otras dos, por un minuto, algo que le esté pasando en este momento, ser muy honestos y los demás escuchan. Finaliza el ejercicio con una devolución: ¿Qué sintieron cuando la persona habló?

Para la realización del ejercicio se procede a conformar los grupos en forma virtual.

De forma ilustrativa, se describe el proceso y los resultados del trabajo de uno de los grupos:

- Hablante: La primera persona que habló expresó lo siguiente: “Me sentía estresada, llegué del trabajo con dolor de cabeza, calor y sentía la cabeza embotada. Estaba preocupada porque creí no alcanzar a realizar todas las cosas que tenía pendientes antes de empezar el encuentro. Pero cuando el facilitador inició me sentí relajada y más tranquila. Ahora me siento descansada y muy contenta”.

Su relato produjo las siguientes reacciones de los integrantes escuchas del respectivo grupo:

- Integrante 1: “Comprendo perfectamente a mi compañera,

porque así me sentí al iniciar el encuentro. Por la pandemia no hemos podido salir a disfrutar los fines de semana y debo quedarme en casa realizando trabajos hogareños, además de cuidar a mis padres que por sus comorbilidades no pueden salir. También me angustió un poco el hecho de que se me dificultó conectarme para iniciar la sesión. Disfruto mucho estos encuentros que me han permitido conocerme mejor y amarme un poco más”

- Integrante 2: “Bogotá está muy fría y por eso al comienzo sentí mucho frío, pero después de los masajes en los pies y de la preparación teatral empecé a sentir calor. Encuentro muy agradable estos grupos pequeños para poder decirnos cómo estamos aquí y ahora”.

Terminado el ejercicio en grupos, se vuelve a la sala general, en la cual está nuevamente todo el grupo. El facilitador lanza la siguiente frase: “Quien no se permite lo dionisiaco está condenado a la locura”.

Intervenciones:

- Participante 1: “Estoy retornando a la presencialidad y tuve la oportunidad de realizar un ejercicio en el cual todos sacaron sus emociones, hubo ira, alegría, llanto. La situación que estamos viviendo nos ha llevado a aflorar muchos sentimientos. Para llevar a cabo este ejercicio, le pedí al grupo que cada uno llevara un objeto personal de recordación y en círculo compartiera y representara corporalmente o contara una historia que explicara por qué era importante ese objeto. Llevaron muñecos, recuerdos y por ejemplo una estudiante llevó una cobija, que según ella su olor le recordaba a la mamá. Continué con una sesión de meditación. Para finalizar y dado que les solicité previamente que portaran todos los equipos de bioseguridad, se hizo un ejercicio de abrazoterapia donde expresaran sus sentimientos hacia otros y terminaron con cartas de resiliencia que cada uno debía guardar para sí”.

Cada persona, afirma el facilitador, es su propia medicina. No hay una

medicina como tú. La persona depura trabaja sus temas para poder estar aquí y ahora.

- Participante 2: “Cuando me siento muy triste lo mejor que hago es escuchar al otro, confrontarlo y compartir sus experiencias; buscar alternativas conjuntas y cuando termino el ejercicio me siento aliviado y tranquilo, porque muchas veces ayudando al otro, se ayuda a sí mismo”.

El facilitador solicita lápiz y papel para responder las siguientes interrogantes:

1. ¿Cuál es mi lugar en la familia y qué roles aprendí a jugar?

Aclara los conceptos de lugar y rol. Lugar, por ejemplo: soy el de la mitad, tengo un papá y una mamá. Describir esto de forma objetiva. El rol se refiere a que soy el chistoso, el salvador, a callarme, a no causar más problemas, aprendí a ser quien organizo, la persona que cuido a mi mamá, soy como el papá etc.

2. Hoy en mi trabajo ¿cuál es mi lugar y cuál es el rol que desempeño en mi sistema de trabajo? En el hospital, en la universidad.

3. ¿En que se parecen estos dos sistemas? Mi lugar y mi rol en la familia y en mi trabajo y viceversa. Similitud.

4. ¿Realmente estoy en mi lugar? Puede ser Sí, y en este caso se florece fácil. Si la respuesta es NO, es posible que no se florezca.

5. ¿Estos roles que estoy jugando corresponden a mi actualidad?

6. ¿Qué veo cuando pienso en mí en dos años? ¿Cómo me veo? Puede ser un collage entre la familia, el trabajo, la salud, etc.

Se forman duplas en el grupo para dar respuesta a las anteriores preguntas. Ilustrando el desarrollo del ejercicio, se registra el resultado de uno de los grupos:

1. Pregunta: ¿Cuál es lugar en mi familia y que roles aprendí a jugar?: “Soy el mayor de 3 hermanos, tengo una hermana mayor. Jugué el rol de papá por enfermedad de mi padre. Actualmente soy papá de un hermoso hijo que es mi motor en la vida”.

2. Pregunta: Hoy en mi trabajo ¿cuál es mi lugar y cuál es el rol que

desempeño en mi sistema de trabajo? “Soy profesor coordinador de salud mental, a veces soy apoyo, enfermero u otros roles según las circunstancias”.

3. Pregunta: ¿En que se parecen estos dos sistemas? “Siempre he sentido que la vida me ha puesto a ser un labriego, el encargado de labrar caminos, orientar, pero no de decir cómo caminarlo, montar la carretera y acompañar”.

4. Preguntas: ¿Realmente estoy en mi lugar? ¿Estos roles que estoy jugando corresponden a mi actualidad? “Sí, aunque con caminos tortuosos me siento que estoy en el lugar apropiado, amo mi profesión, aunque a ratos me siento agotado o que las demás personas no estén de acuerdo algunas veces con mi forma de actuar o de proceder”

5. Pregunta: ¿Qué veo cuando pienso en mí en dos años? ¿Cómo me veo? “Me veo logrando como usted profe (señalando a una de las docentes), una profesional reconocida, respetada, valorada y admirada por las distintas generaciones. Que los demás vean, como usted lo señala, una forma distinta de hacer salud, un camino diferente que los demás retribuyen con gran cariño”.

Después de responder a las preguntas, el participante recibe la retroalimentación de parte de los demás integrantes de su grupo, quienes resaltan su autenticidad, su energía y su compromiso de encontrar una forma distinta de hacer salud mental, más allá de lo individual y lo hospitalario y con mayor énfasis en la comunidad. Recibe además agradecimientos por su trabajo con los estudiantes y lo que estos representan para el país.

Terminado el ejercicio, se vuelve a la sala general.

Ante algunos comentarios respecto a la experiencia del ejercicio, el

facilitador afirma que el teatro es esto, es vínculo y complicidad. Es abrirse al otro, a la otra persona, me permito ser completamente y ser en ocasiones espectador (espectador de sí mismo). La escucha es un gran ejercicio.

Para terminar el encuentro, el facilitador deja dos temas muy importantes, como semillas para reflexionar:

1. ¿De dónde nace la enfermedad? de la culpa, de los secretos y de la vergüenza, esto es grave y es muy importante hablarlo.

2. Yo puedo tener mucho talento, pero si no estoy en mi lugar no florezco. O puedo tener poco talento, pero estoy en el lugar adecuado y florezco.

Agradece la participación del grupo e invita a mirarse a los ojos, hacer un rugido y con mucho ruido, abrir los brazos buscando liberarse de energías negativas y cargarse de energía positiva para continuar.

Los participantes reconocen que fue un encuentro maravilloso, constructivo y liberador.

5

LA ESCUCHA, BASE DE LA EMPATIA / MOVIMIENTO VITAL EXPRESIVO

Quinto encuentro

FACILITADORA: DIANA MARTINEZ

RELATORA: MARÍA IRAIDIS SOTO

FECHA: AGOSTO 16 DE 2021

Desarrollo del encuentro

La facilitadora inicia la sesión con la bienvenida a los participantes y el agradecimiento por tomar la decisión de regalarse este espacio, siendo un día festivo generalmente dedicado a la familia.

Plantea que junto con los otros facilitadores están sintonizándose y van siguiendo el desarrollo de las sesiones acerca de cómo se van sintiendo y cómo van resonando los participantes con lo que se trabaja. En ese sentido han llegado a un mapa, a una ruta que les hace mucho sentido y que tiene que ver con las dimensiones en la escucha: la escucha de cada uno hacia sí mismos, la escucha del otro y de la otra; la escucha del entorno, del contexto, de los escenarios.

Esa triada maravillosa se ha vuelto el mapa para proponer también estas sesiones y en ese sentido la propuesta para hoy es que se pueda seguir profundizando lo trabajado con Juliana desde la historia personal, desde la escucha de mí mismo, qué me emociona qué siento, qué me pasa, .Y desde las sesiones con Emilio se ha entrado a ese espacio de relacionamiento; relacionamiento con las otras, escuchar a las otras /os en sus historias, en su sentir. En reconocerse RED también, así como le gusta llamarlo a él: como la metáfora de la compañía, la compañía de teatro.

En ese sentido, explica la facilitadora, se continuará en esta conciencia, en este reconocimiento y esta integración de la escucha propia y de la escucha del otro y de la otra; y para eso pues vamos a transitar sobre todo desde el cuerpo.

“La propuesta es pasarlo desde un trabajo muy hermoso, en el que yo creo profundamente, que es el movimiento vital expresivo, que es un camino, yo diría que mucho más que una herramienta, un camino de vida y de escucha y de sanación; dónde nos ponemos en el movimiento y a partir de esa información que puedo leer en mí y en la otra, también

sumo a esa comunicación mucho más empática, mucho más cercana, pues es un terreno común, el cuerpo es un terreno común desde la información que él nos da”.

La facilitadora sintetiza la propuesta que podamos continuar en la integración de esos dos elementos de la triada y darnos cuenta de cómo en un mismo escenario:

- Escucho a otro (a) y me escucho a mí, que no es tan sencillo
- Como al acompañarnos me puedo dar cuenta: qué es mío y qué es de la otra persona
- y no juzgar ni invalidar ninguno de esos dos sentires o esas dos historias o esos dos mundos; sino al contrario, poder ir afinando nuestra escucha hacia dentro y hacia afuera en un mismo espacio.

Pregunta a los participantes si tienen alguna inquietud, si alguien necesita nombrar algo que lo tenga ahí como moviéndosele para terminar de llegar a este espacio; que crea, es muy importante, que les sirva para vaciar y terminar de llegar. Quienes puedan y quieren abrir su cámara, sería maravilloso. Para el ejercicio que se hará es importante poder ver el cuerpo, si en este primer momento no es posible sugiere buscar alguna forma para el segundo momento poderse ver va a ser esencial para el ejercicio.

Ejercicio 1.

- Vamos a cerrar los ojos
- Acomodarnos en esa silla, en ese cojín en el que estamos
- Acomodarnos en cualquier espacio en el que estemos apoyados
- Ahí me voy a fijar en mis pies, en mis piernas, en mis caderas.
- Hacer lo necesario para terminar de acomodarme en los pies, las piernas en las caderas y sentir ese apoyo hacia la tierra, hacia el suelo.
- Con esa acomodación que voy haciendo voy abriendo espacio; voy abriendo espacio a este encuentro; voy abriendo espacio adentro de mi cuerpo.
- Sintiendo las plantas de mis pies, mis tobillos, las articulaciones, rodillas los músculos de mis piernas,
- Voy completando ese apoyo hacia la tierra para desde ahí poder

ir organizando y recorriendo toda mi columna vertebral, mi espalda para que cada hueso y cada músculo tome su espacio.

- Dejo que los órganos también se pongan en su lugar, las vísceras, los pulmones, el corazón.
- Por la espalda voy llegando hasta las cervicales y por delante hasta la garganta, todo el cuello y voy sintiendo esta acomodación desde la zona baja de la espalda hacia arriba hasta la cabeza.
- Me permito por un instante sentir estos dos sostenes: este apoyo de la tierra hacia abajo y ese sostén hacia arriba del universo, del cielo.
- Dejo que mis hombros caigan, que mis brazos caigan hacia las piernas.
- Y confío, confío en este sostén del cielo y de la tierra.
- Invito a mi respiración a ir más profunda, que pueda llegar hasta abajo del ombligo como si fuera un globo que voy llenando de aire, que puedo sostener durante un instante y que puedo vaciar completamente para volver a tomar.
- Así abro espacio a este encuentro sagrado, a este encuentro conmigo, con este grupo.
- Cuando este bien para mí, voy parpadeando hasta encontrarme con la mirada de otros.
- Me permito mirar y dejarme mirar, aunque parezca difícil en la pantalla. ¡Creo que es posible!
- En ese lugar, vamos a dejar que la cabeza caiga hacia un costado
- Vamos a estirar el brazo contrario abriendo la palma de la mano sin esforzarnos.
- Cada movimiento que nos vamos a permitir seguir que venga desde un lugar de cuidado y de bienestar y no desde un lugar de esfuerzo de tensión. No, suelto cualquier pretensión de ir más y más .
- Suelto el brazo luego la cabeza al centro y dejo que caiga hacia el otro costado
- Dejo caer la cabeza y aprovecho para que además de la cabeza caigan también los pensamientos, como que se derriten los pensamientos
- Dejo que el brazo se alargue, la palma se abra.

- Suelto el brazo, luego la cabeza
- Dejé que el mentón caiga hacia el pecho
- Cada movimiento lo acompañó de la respiración el aire.
- Con mucho amor voy a dejar que las palmas de las manos se pongan sobre la cabeza y el cráneo
- y de nuevo sin forzar suelto las manos los brazos y luego la cabeza
- vamos haciendo un círculo completo siendo muy conscientes de pasar por cada uno de esos lugares, de adelante, al lado y atrás
- Podemos ir hacia el otro lado también con el círculo que se hace con la cabeza
- Tratando más bien de alargar de abrir todo ese espacio que hay en el cuello y las cervicales
- cuidar muy bien la cabeza de no pellizcar sino de alargar
- ir hacia el otro lado también
- la invitación es a abrir espacios
- agarro los hombros, elevo y de ahí lo más que pueda subirlos hacia las orejas
- y suelto los hombros, los dejo caer lo más que pueda todos que no quede pegado nada en las orejas (se hace varias veces).

- Aprovechamos para abrir el rostro con las manos, que sé que estuvieron trabajando ahí. El masaje en los pies, en el rostro.

- En cada encuentro sumamos, vamos llenándonos de elementos lindos, de experiencias nuevas; de compartir. Nuestra mochila se va nutriendo para cuando sean momentos de poner todo en acción sea abrir esa mochila y usar todo lo que hay ahí.

- Sigue masajearlo músculo los maxilares en la cara en el cuello

- Todo vale todo vale en este espacio, si necesita respirar, estirar

más, quejarse.

- Todo vale en este espacio y sobre todo en esta apertura
- Sin perder esta sensación que tenemos de apertura, podamos ir abriendo un espacio donde estamos
- Ahí donde estamos que pueda correr mi silla ponerme de pie
- Hacer las acomodaciones con las posibilidades que tenga
- Hacer las acomodaciones que necesito y con lo que contamos es lo que podemos hacer
- Así que pueda moverme un poco hacia adelante, hacia atrás hacia los costados
- Descalzarse, si quieren sin zapatos ni medias para sentir el movimiento en el suelo.

Ejercicio 2.

La facilitadora invita a ubicarse en un espacio que permita seguirla en los movimientos. Hacer lo que se necesite para estar cómodas. Pondrá varias músicas y la intención es seguirla en el movimiento. Esa será la primera parte del ejercicio

Explica que en la propuesta de movimiento vital expresivo de rio abierto" la idea es seguir a otra persona en el movimiento y al seguirla poder descansar de nuestra propia manera de movernos, Yo ya tengo una manera de actuar, de caminar. Cuando sigo la forma del cuerpo de otra persona, su idea, su forma de ver el mundo, y tomo ese espacio para poder seguirla, en esa manera de estar, y de ponerme en su cuerpo y sigo sus movimientos me permite descansar de mis propios pensamientos, ideas o creencias. (ya se trabajaron unos personajes en la sesión con Emilio).

Invita a pensar en las creencias que se tienen y desde las que se sostiene cada uno, más que un juicio es darme la posibilidad de ampliar el espectro, como un arco iris.

- yo voy a ir moviendo los pies los brazos el cuerpo el rostro
- tendrá el micrófono abierto e ira diciendo unas palabras y la intención es nombrarla y ver que se siente al usar ese tono, esa frase
- y después de un tiempo de ir juntas hará otra invitación que

seguirá con el movimiento con una variante.

La facilitadora ambienta el ejercicio con música. Va moviendo el cuerpo y los brazos hacia arriba y hacia los lados; los brazos hacia adelante, soltando uno a uno y luego los dos, haciendo sonidos al bajar. Luego va moviendo los pies hacia adelante y hacia atrás al ritmo de la música, la palma de la mano, la planta del pie del mismo lado al tiempo; y luego alternando de cada lado.

Sigue el mismo movimiento ya no desde el talón sino desde las bolitas de los pies

Cambia la música y suena la canción: Lagartijeando. “mi cuerpo reverdecido que brilla como esperanza”

La facilitadora va haciendo sonidos con la boca, rítmicos los movimientos de pies y manos con las palmas hacia arriba como en gesto de recibir del universo. Danza al ritmo de la música, abre y cierra las manos queriendo traspasar la pantalla, como tratando de agarrar y traer una cuerda o recoger frutos. Se abraza y danza muy suave. Separa los brazos y se mueve de lado a lado hasta que finaliza la música

Muy suavemente va terminando.

Pide hacer una pausa y registrar la sensación que se tiene en el cuerpo, la temperatura, la energía, el cosquilleo. Pide ver que me pasa al intentar traspasar la pantalla para contactar con los otros, reconocer qué sensación queda al entrar en ese contacto incluso poder visualizar, tocar la mano del otro. Qué sensación me da entrar en este contacto. registrarla y guardarla para cada uno.

Seguir en el movimiento

Ambienta el ejercicio con la melodía de “Under Pressure”, de Queen, baila a su ritmo y después al tiempo expresa sonidos y dice repetidamente algunas palabras con expresión de angustia, desesperación.

Por ejemplo, entre otras, dice

- “Es que”
- “Ay si pudiera”
- “Pero es que ay”
- “Es que... si pudiera”

Con las manos hace movimientos que expresan desesperación por intentar agarrar, apretar muy duro y repite varias veces las palabras:

- Es que si pudiera
- ¿Y ahora?.
- ¿Y ahora... que?
- ¿Y ahora qué..? (va diciendo nombres de varias participantes y preguntando)
- Aquí y ahora aquí
- Lo tenía en las manos, lo tenía aquí y ahora qué, ¡nada!
- Lo vi, yo lo vi aquí.
- Ya no
- Um mm
- A ver qué pasa cuando digo que no sé. um
- Ni idea qué decir.
- ¿Qué le digo yo ahora?
- ¿Qué le digo yo ahora?
- Qué?
- No, ni idea.
- Yo lo vi
- ¿Ahora?, no, ni idea
- Como si tuviera ojos en todo el cuerpo
- Y repite: ni idea
- Yo no se
- ¿Ahora?
- Ay
- ¿Ahora? ni idea

Cambia la música y al ritmo de la canción "Sabrás" de herencia de Timbiquí.

La facilitadora danza moviendo el cuerpo con los pies fijos, mueve el cuerpo y las manos hacia los lados, luego se mueve por todo el espacio.

En seguida con música suave sugiere:

- Irse libres de esta sensación que aparece en las manos, en el centro cardiaco, el rostro, las manos para terminar de completar la

expresión con los otros. Y cuando necesite soltar el contacto y “volver conmigo, si necesito terminar el contacto me retiro. Así voy y vengo.

Explica que este es un tránsito de contacto y retirada. Sugiere no perder la sensación en la que se está, desde el movimiento en que cada uno se conecta.

Con otro ritmo musical, clásico, la facilitadora va danzando e invita a mirar y tener contacto con otros y también a retirarse. Ir y venir. Sus orientaciones son:

- Fijarse si puede mirar y recibir su movimiento y a la vez tomar distancia. Ida y retorno a mí.
- Ver, fijarse qué le hace sentir, esta ida y este retorno.
- Dejar que se complete el movimiento, que se agote el movimiento
- Contemplar la sensación que tengo, como respiro.
- Reconocer las sensaciones del cuerpo, la temperatura, el ritmo cardíaco.
- Qué me pasa en ese lugar más profundo de mi sentir, cuando contacto y me retiro. ¿Si hay algo que me cuesta? ¿Si hay algo que me llama la atención?
- Observarme sin juicio, desde una mirada contemplativa y amorosa
- Guardar este segundo registro desde el movimiento
- Atesoro la información que me da mi cuerpo
- Ir parpadeando hasta encontrarme con el grupo
- Deja que se agote el movimiento

Ejercicio 3: Movimiento en parejas

La facilitadora invita a hacer un ejercicio en parejas, estando todas en grupo prestar atención a una persona. Nombra las personas por grupos de a dos. Los participantes van ubicando y reconociendo su pareja con las cámaras encendidas. Da las siguientes instrucciones:

- Va a poner una música y una de las dos inicia su movimiento, sin ponerse de acuerdo, la que empiece, la otra la sigue en su movimiento.
- Una inicia su movimiento y la otra está a la escucha.

- Una se arriesga a iniciar y la otra la va a seguir en el movimiento.
 - Seguirla en cada uno de sus movimientos fijándose muy bien en cada parte de su cuerpo.
 - La mirada es contemplativa y amorosa, la misma que ponemos para nosotros. No es una mirada de juicio ni de opinión sobre sus movimientos. Contemplativa y amorosa, tanto como la que tengo hacia mí. Desde ahí sigo el movimiento de mi compañera.
 - Para facilitar la vista de la compañera en la cámara, darle doble clic a la compañera y así darle más detalle a la expresión.
 - Quien se mueva lo hace desde lo que quiera moverse y desde lo que desee expresar de lo que ha sentido en el movimiento; en todo este recorrido que hemos hecho desde el movimiento. Cómo me siento y desde ahí, con mi cuerpo le expreso algo, sin palabras.
 - Como me muevo le expreso algo a partir de lo que sentí.
 - Eso será una canción, cuando completemos esta canción vamos a cambiar
 - Si no se ha acabado la canción y alguien quiere parar, se queda quieto hasta que se acabe la canción.
- Inicia el ejercicio, con la invitación a ponerse en disposición de seguir a la compañera en esa escucha amplia de toda su expresión, de su rostro, de su cuerpo, de su sentir, y se permite escuchar sin juicio
- Suena otra melodía (3 MP)
- La facilitadora expresa la metáfora de que el cuerpo es una escultura.
- Completar el movimiento hasta quedarse quieto con el cuerpo, como una escultura, una imagen, la sostengo para dejar que la otra persona la sostenga y la reciba
 - Y luego soltar esa escultura, derretirla
 - Soltar esa forma y darse espacio para recibir el movimiento de la otra y
 - Darse un espacio para hacer la transición cuando la haya completado abrir la mirada amorosa y contemplativa para seguir el movimiento de la otra persona
 - Quienes no tienen la cámara van a usar sonidos, poco a poco va

- Una se arriesga a iniciar y la otra la va a seguir en el movimiento.
- Seguirla en cada uno de sus movimientos fijándose muy bien en cada parte de su cuerpo.
- La mirada es contemplativa y amorosa, la misma que ponemos para nosotros. No es una mirada de juicio ni de opinión sobre sus movimientos. Contemplativa y amorosa, tanto como la que tengo hacia mí. Desde ahí sigo el movimiento de mi compañera.
- Para facilitar la vista de la compañera en la cámara, darle doble clic a la compañera y así darle más detalle a la expresión.
- Quien se mueva lo hace desde lo que quiera moverse y desde lo que desee expresar de lo que ha sentido en el movimiento; en todo este recorrido que hemos hecho desde el movimiento. Cómo me siento y desde ahí, con mi cuerpo le expreso algo, sin palabras.
- Como me muevo le expreso algo a partir de lo que sentí.
- Eso será una canción, cuando completemos esta canción vamos a cambiar
- Si no se ha acabado la canción y alguien quiere parar, se queda quieto hasta que se acabe la canción.

Inicia el ejercicio, con la invitación a ponerse en disposición de seguir a la compañera en esa escucha amplia de toda su expresión, de su rostro, de su cuerpo, de su sentir, y se permite escuchar sin juicio

Suena otra melodía (3 MP)

La facilitadora expresa la metáfora de que el cuerpo es una escultura.

- Completar el movimiento hasta quedarse quieto con el cuerpo, como una escultura, una imagen, la sostengo para dejar que la otra persona la sostenga y la reciba
- Y luego soltar esa escultura, derretirla
- Soltar esa forma y darse espacio para recibir el movimiento de la otra y
- Darse un espacio para hacer la transición cuando la haya completado abrir la mirada amorosa y contemplativa para seguir el movimiento de la otra persona
- Quienes no tienen la cámara van a usar sonidos, poco a poco va

completando estos sonidos. No palabras. Llegar a un sonido que pueda elegir desde su voz. Que se pueda repetir

- Me fijo y siento esa forma, sentir ese sonido, de recibirlo.
- Poco a poco lo voy a ir soltando, soltando esa imagen entregando a la tierra.
- Hago todo lo necesario para salir de esa forma, muevo los músculos.

Ejercicio 4 Dibujo automático

La facilitadora invita a coger una hoja o un cuaderno, la bitácora que se tiene de este proceso y los colores o el lápiz para hacer un dibujo automático con las siguientes orientaciones:

- Me salgo de cualquier idea de dibujo o de forma que tenga.
- El color me va llevando en la hoja.
- Pueden salir rayas, espacios etc. por eso es automático porque no lo pienso. Sacar el color y dejar que me lleve.
- Intento no ponerle cabeza al dibujo, Que aparezca lo que sea que aparezca.
- No tiene que tener una forma, no tiene que tener un propósito.
- Respiro
- Cuando quiera suelto ese color y saco otro; y dejo que surja lo que se quiera, lo que se necesite desde ese lugar del no pensamiento, solo la sensación.
- Que aparezca lo que realmente necesita.
- Se puede cambiar el color, lo que se desee; si surge algún juicio, soltarlo, dejarlo ir.
- Respirar.
- Ir completando los últimos trazos.

La facilitadora indica a los participantes:

“Justamente nos vamos a dar un espacio para procesar lo que ha pasado en el movimiento, en este espacio que nos abrimos para transitarlo y permitarnos abrir este espacio para transitar lo que puedas transitar y poder sentir al otro o la otra”

La invitación de hoy es: abrir espacio al sentir propio, al sentir de la otra

y del otro.

El siguiente ejercicio también en parejas es para compartir la expresión también con la palabra compartir y recibir.

- Soltar la expectativa de querer hacer que la otra persona esté bien
- Que yo ya quiero que dejes de estar triste
- Ya quiero que no estés más ... de tal forma
- Tener una disponibilidad y un espacio que hemos estado haciendo en el cuerpo para poder recibir y reconocer lo que siento al recibir lo que la otra persona me comparte, más que intentar aconsejarla.

Ejercicio 5: Movimiento vital expresivo. Compartir en parejas desde la palabra.

Se hacen subgrupos de parejas en el zoom para realizar el ejercicio.

La consigna que la facilitadora da a los participantes como base para el ejercicio es expresar como se sintió cada uno al seguir el movimiento:

“Al seguir tu movimiento yo ... sentí, yo pensé.. yo me imagine”

Sin juicios, Suelto cualquier juicio (no es tan sencillo), y me permito hacer una comunicación desde lo que sentí al seguirte en tu movimiento.

Lo que yo sentí, pensé e imaginé.”

Después de que una compañera comparte, lo hace la otra.

La facilitadora invita a hacer el ejercicio de estar muy afinadas: si me salgo del ejercicio hago una pausa y digo “me estoy dando cuenta de que estoy haciendo juicios. Me estoy dando cuenta que quiero aconsejarte”.

Al terminar ese compartir, si se quiere compartir el dibujo de lo que les interesó de él, sólo si quieren. Al final agradecer a la compañera.

La facilitadora recuerda para el ejercicio tener en cuenta lo siguiente:

- Intuición
- Escucha
- Afinar
- Pausar cuando entre en automático
- Agradecer y elegir que tomar de esa información

Movimiento vital expresivo

Luego de realizar el ejercicio en parejas, se va volviendo al grupo más

grande

La facilitadora sintetiza que esta práctica trasciende y entra a lugares energéticos muy profundos del cuerpo y ahí habita lo que cada uno quiere expresar. Pudieron haber salido muchas cosas y ese espacio en parejas lo permite.

Hace la siguiente invitación al grupo: “Recuérdense como una red, muchas acá se conocen, saquen tiempo de conversar ya que hay un espacio común. Una llamada un mensaje algo que nos hace falta”

Sugiere también para después de la sesión: tomar agua, bañarse con sales, tomar limón; todo lo que se necesite para terminar de limpiarse desde este movimiento y estar listas para recibir. Confiar en lo que aparece.

Cierre de la sesión

La facilitadora invita a las participantes a expresar una frase que recoja estos elementos que se van a llevar en la mochila para la escucha. Algunas se expresan verbalmente y la mayoría lo hacen por escrito.

Las siguientes son las expresiones de los participantes

Registros de los participantes en el chat:

- Apertura corporal desde el movimiento y el sentir.
- Los movimientos son la expresión del alma.
- Hoy reconocí una amistad verdadera que está fluyendo hace muchos días, y hoy puedo expresar, con el cuerpo y con la voz y se valida en un abrazo desde la distancia.
- Conocerme y conocernos desde el movimiento y la expresión.
- Un afecto que se aflora a través del movimiento.
- Un viaje maravilloso a un mundo de paz y armonía.
- Escucharnos a través de los movimientos de los demás.
- Un profundo sentimiento de agradecimiento al aquí y al ahora, sentir a través de la pantalla el acercamiento, el calor, la energía en movimiento.
- Establecer lazos en medio de la distancia y la virtualidad

- A través de la expresión corporal, nos permitimos conocer a los demás y amarlos
- Gracias, profe, maravilloso este hermoso taller.
- Hoy me divertí mucho. Gracias
- La expresión más sincera: el movimiento la escucha y el compartir.
- Una actividad bonita que nos recuerda que podemos expresarnos de muchas maneras y no hay barreras para conocer nuevas amistades.
- Si realmente ésta fuera la comunicación en las facultades, tendríamos una comunicación más empática estamos aprendiendo a respetar nuestra comunicación y eso va a hacer resonancia en nuestras facultades de enfermería. Necesitamos más esos espacios donde convivimos.
- Necesitamos espacios más amorosos
- En mi dibujo encontré palabras y ahora qué
- Un agradecimiento a la vida por haberme permitido compartir en este día.

Finaliza la sesión con el cierre por parte de la facilitadora quien también agradece cada mensaje y manifiesta que se sintió muy bien: “Con esta cosecha nos vamos hoy y llevamos la pregunta de: ¿cómo con estos elementos, que vamos cultivando conjuntamente en este espacio de confianza, podemos empezar a llevarlos a esos entornos en los que estamos: la familia, ¿el trabajo? ¿Cómo eso que es la pantalla hoy puede ser invisible en los entornos, como un cristal que no nos permite conectar? ¿Cómo poder reconocer al otro en lo que está expresando su cuerpo desde esas pantallas invisibles? ¿Cómo empezar a traspasarlas desde un lugar amoroso, desde un lugar de empatía? ¿Cómo traspasar esa pantalla sin daño, sin irrumpir, desde un lugar que la otra agradece mucho? Dejo esas preguntas para seguirlas trabajando, profundizando y llevarlas a esos espacios donde necesitamos también cultivar todas esas palabras y todas sensaciones que hoy se trajeron”.

Las coordinadoras cierran con la gratitud a la facilitadora por ese viaje a

los lugares que nos llevó y gratitud también a los participantes. Expresan un mensaje para todos: "Nos llevamos una gran lección: si realmente esta fuera la comunicación interna en las facultades de enfermería seríamos más humanos y creceríamos más intelectualmente, afectivamente y en una escucha verdaderamente empática que luego la podríamos reflejar y vivir junto a las personas que nosotros cuidamos. Que lindo que somos un grupo grande que estamos aprendiendo a respetar nuestra comunicación, nuestra forma afectiva de relacionarnos y creo que eso va a hacer resonancia en las diferentes facultades. ¡Gracias a todos y todas! necesitamos estos espacios con mayor frecuencia donde convivimos, porque la salud a veces es adversa con nosotros. Necesitamos espacios más amables y amorosos. Todos estamos creciendo al momento. Se invita a los participantes a poner los dibujos en galería, los participantes muestran sus dibujos y se toma una foto interna de esa galería. La facilitadora expresa la gratitud por dejarse guiar en este viaje y dejar que sucediera.

6

ESCRITURA CREATIVA

Sexto encuentro

FACILITADORA: JULIANA LEON

RELATORA: MARTHA VALDIVIESO

FECHA: 10 de agosto de 2020



La facilitadora da la bienvenida al grupo y comienza su intervención haciendo alusión nuevamente a la novela de “Momo” como un texto que ilustra el recorrido sobre el tema del tiempo, de la escucha consigo mismo, del tiempo de la escucha del otro y del tiempo de la escucha con los otros, con el entorno. Se trata de trabajar el tema de **cartas de amor por encargo**. Para tal efecto, primero invita a conocer a un personaje de la novela que se llama el Maestro Segundo Minucio Hora. Este maestro es quien da el tiempo de vida y Momo tiene la posibilidad de conocerlo. El grupo tendrá la oportunidad de conocerlo también en un viaje imaginario. Cada uno debe elegir un destinatario, o sea a quién le va a enviar esa carta. Las palabras se harán crecer y quien las ha escuchado debe escribir una carta basada en los deseos del otro, en el mensaje que el otro quiere enviar o sea de su compañero y luego se cambian los roles; posteriormente se lee la carta y al final se comparte la experiencia.

Sin embargo, antes de iniciar el ejercicio la facilitadora pregunta quiénes han escrito este tipo de cartas en manuscrito con detalles que demuestren afecto. Algunas de las respuestas fueron:

Participante 1: “Mi mamá siempre nos escribía cartas y las acompañaba con detalles como dulces o regalos, en momentos especiales. También ella le escribía cartas muy lindas a mi papá y luego yo hacía lo mismo con un novio, cartas que aún conservo muy bien guardadas”

Participante 2: “Yo le escribía cartas a mi mamá cuando era niño. Después en la Universidad le escribía a mi novia que ahora es mi esposa y aún conservamos esa costumbre, que a veces nos sirve para liberar presiones. También le he escrito cartas a mi hijo”

Participante 3: “Yo vivía en Barranquilla y me escribía cartas con un novio que vivía en Cali, fue una relación de años, pero solo por cartas, las cuales iban acompañadas de perfume y de demostraciones de afecto. También

nos enviábamos cartas con las amigas. Aún conservo esos recuerdos en un álbum familiar”.

Antes de empezar el ejercicio de la carta, la facilitadora invita a realizar un viaje en el que vamos a entrar a un mundo imaginario, para esto solicita estar en un lugar cómodo y cerrar los ojos, si lo desean y vamos a visitar al Maestro Segundo Minucio Hora. Continúa la facilitadora:

Se trata de un viaje imaginario al origen del tiempo para encontrar al Maestro Hora que nos va a llevar a una experiencia muy bella: el recorrido es el siguiente: salir a esa calle que generalmente recorremos, por esos pasajes familiares de la ciudad donde cada uno se encuentre y vamos a observar una pequeña tortuga, compañera del viaje, que se llama Casiopea y que nos va a llevar al Maestro Hora.

En su caparazón dice sígueme, de pronto se abre un pasadizo que no conocíamos, a pesar de estar en una calle que frecuentamos y así llegamos a otra dimensión, en un lugar que se llama la Calle del jamás y es una de las calles que nos conducirá a la casa del Maestro ubicada en Ninguna parte. Estos nombres nos llevan a pensar en un viaje totalmente diferente. Casiopea puede ir más rápido, pero nosotros no podemos avanzar, entonces detiene su recorrido y en su caparazón saca otro mensaje que dice camina hacia atrás. Ese caminar hacia atrás es la única posibilidad que se tiene para llegar a la casa del Maestro y ese caminar hacia atrás, no es otra cosa que los recuerdos.

Continuamos el viaje y atendiendo la orden de Casiopea, de espaldas empezamos a caminar hacia atrás y notamos que de esa forma sí podemos avanzar y de pronto vemos el rostro de una persona, de un ser amado presente o que ya no está con nosotros, aunque no sea muy nítido, quizás borroso, lo reconocemos por su olor, o por el tacto, por sus manos o por el gusto recordando algún alimento que se compartió. Le dirigimos unas palabras o le damos un abrazo o le sonreímos y lo dejamos

ir mientras continuamos la travesía caminando hacia atrás, con la certeza de que quizás al regreso lo volvamos a encontrar.

Al continuar el recorrido hacia atrás, nos van a sorprender muchos lugares ya recorridos de los cuales tenemos gratos recuerdos ya sean presentes y del pasado; lugares donde fuimos felices, que reconfortan y que pueden ser breves o prolongados. Entre tanto Casiopea nos acompaña siempre a nuestro lado y nos va mostrando mensajes como adelante, sigue, ya casi llegamos, etc.

En la calle del jamás seguimos encontrando otros rostros, otras personas que están ahí y que dejaron escritura en nuestro corazón o que nosotros dejamos en su corazón. Algunas veces escritos buenos y otras, escritos que preferimos que no los hubiesen dejado. Casiopea continúa diciéndonos palabras de aliento, sigue perdona, ya casi llegamos. Lo último que dice su caparazón es "El maestro Hora nos espera".

Llegamos a la casa del Maestro Hora y Casiopea nos hace seguir. La puerta está medio abierta y encontramos una casa llena de relojes que suenan como una melodía. A lo lejos se observa un joven, con vestido de la época y a medida que se acerca a nosotros se va transformando hasta convertirse en un anciano con vestido actual. Cuando llega se establece el siguiente diálogo:

- Hola, dice el Maestro Hola, te estaba esperando.
- ¿Eres tú el Maestro Hora?, le preguntamos
- Sí yo soy el Maestro Hora, responde

Entonces, al igual que Momo, surgen una serie de preguntas:

- Maestro, ¿eres tú la muerte?
- Si los hombres supiesen cómo es la muerte ya no le tendrían miedo, contestó el Maestro después de un silencio y una sonrisa. Y si nadie le tuviese miedo, continuó, ya nadie podría robarles jamás el tiempo de vida.
- ¿Bueno... y si es así por qué no decírselo a todo el mundo?,

preguntamos.

- Bueno, contesta el Maestro, yo lo digo todo el tiempo. Pero algunos no quieren escuchar.

Casiopea, le dice al maestro que ella no tiene miedo y entonces nosotros nos sentimos reconfortados porque tampoco sentimos miedo. El maestro nos toma de la mano y nos dice:

- Voy a llevarlos al lugar donde habita el tiempo. Entonces nos lleva por un corredor muy largo, al final del cual se encuentra una cúpula dorada tan inmensa como el firmamento. La cúpula era de oro puro y en su parte más alta tenía un agujero circular por el cual se colaba una columna de luz, que caía sobre un estanque de agua negra e inmóvil, semejando un espejo oscuro, y que al caer titilaba formando una estrella. Un péndulo increíble caía sobre este espejo, oscilaba y al parecer carecía de peso. Cuando este péndulo estelar salía hacia un lado del estanque se encontraba un capullo floral y entre más cerca estaba el péndulo del capullo, más se abría mostrando una hermosa flor jamás vista y con un delicioso aroma jamás percibido. El péndulo se detuvo entonces sobre la flor y se percibieron aromas deliciosos y una melodía hermosa que nunca se había escuchado.

De pronto el péndulo vuelve a su accionar y la flor se marchita causándonos gran tristeza. Pero nos reconfortó el saber que nacían nuevas flores mientras otra se marchitaba, estas eran las flores horarias, las flores del tiempo. Surge en ese momento una pregunta para el maestro Hora:

- Nunca pensamos que el tiempo de los hombres fuera tan grande.

- Este no es el tiempo de todos los hombres, contestó el maestro, es solo tu tiempo. En todos los hombres y mujeres existe este lugar, pero solo puedes llegar a él a través mío y no se puede ver con ojos corrientes.

- ¿Entonces dónde estuvimos? Le preguntamos al maestro

- En tu propio corazón, responde. Allí nacen las flores horarias, allí está el tiempo de vida. Van a nacer en ti muchas palabras y vas a tener que compartirlas con otros y vas a escribir una carta a alguien con quien

hayas compartido en tu vida, sea que esté vivo o que haya muerto, que esté cerca o distante. Dicho esto, se despide afectuosamente y le pide a Casiopea que nos acompañe a regresar.

Encontramos de vuelta la puerta que nos permitió el acceso, la sala de los relojes, la calle del jamás, los rostros amados, el pasadizo, las calles que siempre frecuentamos y finalmente la realidad que es el sitio de donde partimos hacia la travesía. Casiopea siempre estuvo acompañándonos, guiándonos y dándonos ánimo.

Terminado el viaje imaginario e incorporados al mundo real, la facilitadora imparte las siguientes orientaciones, frente al ejercicio a realizar, que es un ejercicio de escucha profunda, de respeto por la palabra ajena:

- Seleccionar un destinatario para enviarle una carta que puede ser de reconciliación, de agradecimiento, de reconocimiento, de saludo, de reencuentro, etc.

- En parejas cada una de las personas le contará a la otra sobre las palabras que surgieron en la travesía por el mundo imaginario y que han ido creciendo, el destinatario de la carta, cómo quiere que sea el saludo y qué le gustaría decirle. Para esto contará con 8 minutos. Acto seguido se cambian los roles y la persona que ha escuchado, hará lo mismo. Si alguien gasta menos de 8 minutos, deberá guardar silencio hasta que se complete el tiempo estipulado e igual si pasados los 8 minutos no ha terminado, se deberá cortar en señal de respeto por el tiempo del otro. Para ilustrar el desarrollo del ejercicio, a continuación, se describe el trabajo de uno de los grupos conformados por tres participantes:

Participante 1: “Yo le escribiría a mi hijo que está en México, lo saludaría y le contaría cómo estamos en la casa, cómo están los abuelitos y cómo está su hermano. Las cosas que hacemos en el día a día, que lo amo y lo extraño. Le preguntaría cómo está él y su esposa y que cuándo viene a visitarnos”

Participante 2: "Yo le escribiría una carta a un familiar que vive en el pueblo donde nací, San Martín Cesar. Le preguntaría cómo está el pueblo, cómo ha evolucionado, le pediría que me actualizara y que me contara qué ha pasado con los vecinos que vivían allá. Todo esto porque quiero llevar a mis hijos para que conozcan donde nací y pasé mi infancia".

Participante 3: "Yo me escribiría una carta a mí mismo, a mi yo de hace 16 años. Sería una carta motivante, me daría ánimo y me pediría que tuviese paciencia porque fue muy dura para mí la época de la universidad, me exigieron mucho y hubiese querido tener a alguien que me dijera que todo iba a estar muy bien y que siguiera adelante".

Cumplido el tiempo para hablar y recoger los datos para la elaboración de las cartas personales, la facilitadora solicita que se escriba y cada persona la envíe mediante una foto por whatsapp. Ojalá que sea escrita a mano, en un papel especial y si se desea utilizando colores etc.

Al terminar la escritura de las cartas, la facilitadora agrega que es muy difícil escribir para otra persona, comprender sus sentimientos y emociones, así como la relación con el destinatario y eso nos va a permitir valorar la palabra ajena.

Los y las participantes envían sus cartas a quienes se las escribieron y termina el encuentro agradeciendo por esta sesión que dejó maravillosas enseñanzas sobre la escucha empática.

7

LA ESCUCHA, BASE DE LA EMPATIA / MOVIMIENTO VITAL EXPRESIVO

Séptimo encuentro

FACILITADORA: DIANA MARTINEZ

RELATORA: MARÍA IRAIDIS SOTO

FECHA: AGOSTO 30 DE 2021

DESARROLLO DEL ENCUENTRO

Las coordinadoras dan la bienvenida a los participantes y la facilitadora explica que en esta sesión se integraran elementos vistos en las sesiones previas y sobre todo se centrara en la escucha del entorno. Se desarrollará el significado de la escucha del entorno con la escucha propia que hacemos:

- De lo que siento
- De lo que necesito
- De lo que me pasa en relación con la otra y el otro
- De cómo lo escucho
- De cómo me siento escuchada o no
- De cómo activamos otras formas de lenguaje para recibir, así como también para transmitir y expresar

También desde la escritura no solo desde un lugar de informar sino también de comunicar, poner desde el corazón esa apreciación. Enfermería escribe bastante sobre otros, da cuenta de sucesos, de estados, pero ahora se trata de recuperar esa escritura desde lo relacional, desde el corazón.

En ese sentido, explica la facilitadora que traerá algunos de los elementos en los que ha investigado y quiere compartir: uno tiene que ver con una cartilla que presenta al grupo y se llama “Cuidar para transformar” y que justamente tiene las cuatro dimensiones de las que se ha trabajado: del cuidado de sí, del otro o de la otra, del colectivo y del territorio. Tiene una más que corresponde al trabajo comunitario. El elemento del entorno incluye el espacio grupal, el escenario, los ecosistemas donde se genera ese relacionamiento. Invita a que cada uno piense en esos entornos donde se relaciona: el territorio, los contextos, los lugares de trabajo. La cartilla está en versión digital no está comercializada aún.

Explica que esta ruta o mapa lo han ido descifrando conjuntamente entre los tres facilitadores durante el desarrollo de los talleres, han afinado las ideas que previamente tenían para este “camino y tomaron las dimensiones que ella ha trabajado sobre el cuidado, una de las cuales es la escucha, elemento fundamental para cultivar o para generar una cultura del cuidado relacional.

La facilitadora pregunta a las asistentes si tienen alguna inquietud o algo que les haya llamado la atención respecto de las anteriores sesiones que les gustaría profundizar o temas que han quedado sonando. Algunas participantes manifiestan estar interesadas en material sobre: empatía, para un proyecto de empatía de los estudiantes en las practicas clínicas; referencias bibliográficas, para fundamentar lo práctico, especialmente para realizar ejercicios en el aula de clase y con las comunidades.

Al respecto la facilitadora cita el libro *La vida en movimiento: el sistema Rio Abierto* autor Vincenzo Rossi, que documenta de manera teórica la práctica del movimiento del sistema Rio Abierto que se trabajó en la sesión 2. Otro texto, del que tomará algunos elementos para un ejercicio central de esta sesión, es: *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*, autor Marshall Rosenberg. Son grandes postulaciones y reflexiones que vienen desde la vida misma de quienes las proponen, son grandes mundos y traen ejercicios prácticos.

Una participante aporta el nombre de un libro de una enfermera cuyo título es *Cuando el amor se viste de blanco*.

Ejercicio 1. Abrir espacio

La facilitadora invita a las participantes a sentarse y apoyarse cómodamente desde el lugar en el que se encuentren, con las siguientes orientaciones:

- Abro mi cuerpo, suelto los músculos que necesito, abro los

genitales, separo un poquito las piernas si es necesario y dejo que ahí toda la zona de los genitales pueda apoyarse descansar, relajarse.

- En este apoyo en el que estoy, en la silla o si estoy de pie con mis pies hacia el suelo, desde este apoyo me permito descansar.
- Desde los apoyos que tengo hago una respiración profunda.
- Tomo el aire y dejo que vaya llegando a todas las zonas de mi cuerpo.
- Lo sostengo y vacío el aire.
- Vacío completamente hasta que ya me quede sin aire.
- Hago una pausa
- Nuevamente tomo una respiración profunda
- Ahora me voy a fijar en cómo va creciendo mi columna vertebral en este paneo que voy haciendo de observación
- Dejo que la cabeza caiga hacia un costado.
- Vuelvo a girar la cabeza al centro.
- La dejo caer hacia el otro costado, sin esfuerzo. Caer por su propio peso.
- Llevo mis manos atrás para sostener la base del cráneo, con las manos hago una coquita en la que la base del cráneo se puede apoyar.
- Vuelvo a traer la cabeza al centro.
- Dejo que los hombros vayan hacia atrás.
- Llevo los hombros hacia adelante.
- Con movimientos cada vez más grandes llevo los hombros hacia abajo, hacia atrás y hacia arriba.
- Y vuelvo a llevar los hombros al centro.
- Y hago el movimiento que necesite para mi cuerpo.
- Así parezca que son movimientos repetidos, me fijo cada día qué haga estos movimientos en distintas horas del día. Detallo cada vez, como cada movimiento pequeño hace que ese movimiento grande exista.
- Y cada vez que lo hago y lo repito, lo puedo hacer mucho más profundo.
- Cada movimiento que elija puede invitarme a descansar y abrir espacio.
- Me fijo qué parte del cuerpo está necesitando algún movimiento,

alguna atención especial y se la doy: si es la rodilla, el pecho, las vértebras, si son los ojos, la garganta

- Elijo una parte de mi cuerpo y le presto más atención
- A esa parte del cuerpo le hago un movimiento más profundo que me permita entrar y darle espacio
- Cuando vaya sintiendo que está completo el movimiento, que se completa realmente, voy a ir volviendo a la quietud.
- Sigo un momento más con los ojos cerrados
- Tengo conciencia de cada parte del cuerpo, que está ahí sabiamente para algo.
- Y me voy a quedar en un sistema, lo voy a imaginar, el sistema respiratorio, el digestivo y el circulatorio el que quiera, el que escoja.
- Escojo un sistema adentro de mi cuerpo y me quedo ahí.
- Visualizo lo maravilloso que es, las partes del cuerpo que lo componen y las funciones que están cumpliendo.
- Y en esta imaginación, reconozco cuando este sistema está bien y también cuando no está funcionando.
- Puedo reconocer cuando está sano, cuando una parte y otra están integradas; cuando una está respondiendo y la otra recibe la información Y también cuando una parte del sistema falla, cuando esa parte se enferma.
- Sigo proyectando en mi mente, en mi imaginación ese sistema cuando está funcionando: ¿Cómo se mueve?, ¿Qué ritmo tiene?, ¿Qué sensación? seguramente de placer, de alegría, de tranquilidad.
- Y también, cuando hay una parte que se entronca, se enferma: de la misma manera relacionándose con otra parte de ese sistema y empieza a pasar algo y a cambiar. Y la sensación que eso puede producirme también, de angustia, de tristeza, de dolor.
- Respiro profundo
- Y poco a poco, voy a ir dejando que en la pantalla de la mente se vaya alejando ese sistema que estuve contemplando, que estuve viendo.
- Que pueda volver a este espacio donde me vea toda completa;

hasta que, poco a poco vaya volviendo el cuerpo a la silla.

- Alejándome un poquito de esa imagen del sistema, volviendo a todo mi cuerpo y volviendo a este apoyo en la silla
- Y cuando haya llegado completamente, voy a traer muy despacito la conciencia hacia este espacio a este grupo y voy a abrir los ojos.
- Si necesito voy a bostezar, a estirarme, a hacer lo que necesite, lo que el cuerpo me pida.
- Respiro profundo.

Ejercicio 2. La metáfora del sistema, ejercicio individual.

La facilitadora pide a los participantes traer la bitácora o la hoja, el esfero y si tienen cartuchera con colores o marcadores también; si no, solo el esfero. Avisarle mediante una reacción en la pantalla, cuando ya se tengan los materiales disponibles.

Orientaciones del ejercicio:

Escribir el nombre del sistema que cada uno eligió para que lo recuerden. Se usará la metáfora de ese sistema, cómo está en nuestro cuerpo, su funcionamiento, la articulación de cada parte con su función y la relación entre las partes cuando funciona bien y también cuando se enferma o le pasa algo. Esa metáfora del sistema se pondrá ahora en la dimensión de nuestro espacio de trabajo, de nuestro quehacer. Traer a la mente, al pensamiento cómo es ese sistema, sus partes y cómo operan esas funciones en nuestro quehacer, en nuestro entorno, en el trabajo, en nuestro ecosistema de trabajo.

En un ecosistema, orgánicamente si algo se trunca, él va buscando la manera de ajustarse y seguir; si bien; no obstante, un sistema como el social a veces se pone un poco más más rígido, con ciertos límites, condiciones y normas.

Para el ejercicio escogemos un ecosistema, nos quedamos en la metáfora de ese ecosistema como este organismo vivo que muta, que le pasan cosas. Respecto del ecosistema o escenario que elegimos ya

sea el de la universidad, el hospital o el de la clínica trabajaremos lo siguiente:

- ¿Cuál es el nombre del escenario donde se habilita este ecosistema de mi trabajo, de mi profesión de mi labor?
- Hacer una silueta muy sencilla o un dibujo de cómo es ecosistema.
- ¿Qué es ese ecosistema?
- ¿Quiénes lo integran?
- ¿O qué lo integra?
- ¿Como es ese contorno: circular, cuadrado, tridimensional? escoger una forma para expresarlo.
- ¿Cómo se relacionan los elementos?, ¿Cómo se mueven?, ¿De qué forma lo hacen? Recordar que todo ecosistema está vivo, es dinámico, se transforma a veces está bien y otras se enferma.

La facilitadora indica que es un ejercicio exploratorio, para reflexionar; esta es la oportunidad de crear nuestra propia relación, explorar los elementos que van apareciendo espontáneamente. De manera que el dibujo puede hacerse como cada quien quiera, sin preocuparse porque éste tenga que ser ordenado o ser correcto. Ambienta el ejercicio con música de una melodía suave.

Al finalizar, las participantes ubican sus dibujos hacia la pantalla, en una galería visible para todas y la facilitadora pide llamar la atención sobre:

Los elementos que aparecen, sus relaciones, como se conectan unas con las otras, cómo toman espacio, y responder a las siguientes preguntas:

La primera pregunta es “¿De qué se dan cuenta? Las participantes responden, entre otras:

- Formas distintas de ver las cosas.
- Creatividad impresionante para hacer ecomapas.
- Formas de pensar diferentes, de dibujar.
- El concepto de ecosistema se toma de acuerdo a lo que cada uno ve desde lo que es el objeto de ese ecosistema.

La segunda pregunta es “¿Que encuentran en común en la galería de dibujos? Algunas de las respuestas de las participantes son:

- El escenario más común es el de la universidad, pero otras priorizan la familia.
- Cada una entendió de manera diferente la forma de hacer el ejercicio.
- Cada una tomó una referencia distinta en la metáfora.
- Todas tienen algo que “contiene”.
- Estamos contenidos en un gran ecosistema, es como una red de sistemas

La tercera pregunta es ¿Qué ven en los dibujos o qué dibujaron? las expresiones de algunas participantes son las siguientes:

- Un pulpo
- Un laberinto
- Una red de conexiones
- Un sistema respiratorio, su función y se compara con las relaciones que vive la participante.
- Mi energía
- Una relación de diferentes subsistemas familia, trabajo y amigos que se integran
- Ecosistemas con sinergias sobre todos los abiertos y sistemas cerrados de conservación.
- El sistema circulatorio como la metáfora del lugar donde estoy y mis relaciones.

La facilitadora destaca las palabras comunes que surgen: Integral, contenido, compartir, dinámico, vida que son el punto de partida para el siguiente ejercicio.

Ejercicio 3. La metáfora del ecosistema, ejercicio grupal.

La facilitadora organiza aleatoriamente varios (5) subgrupos para compartir y con la metáfora del ecosistema, responder a las preguntas:

- ¿Cuáles son esas prácticas o esos elementos que yo siento que cuidan ese ecosistema?, Para ello, sugiere pensar en prácticas reales, ver cómo los elementos que aparecieron en la exploración de cada uno, se ponen en un escenario, del trabajo preferiblemente, pero se puede del escenario que deseen y
- ¿Cuáles son esas situaciones prácticas que lo enferman? Algo que se quiebra, que empieza a fallar.

En síntesis: prácticas que cuidan y practicas que enferman mi ecosistema.

Las consignas que da la facilitadora, para esta conversación grupal son:

- Una escucha presente.
- Escucha donde todos ponemos la palabra, que todas tengamos la posibilidad de hablar a todas. En el momento que se indiquen los grupos y se entre en la conversación debemos estar atentos de que todas podamos hablar y ser escuchadas. Poner una alerta en el grupo para que todos puedan hablar.
- Escucha presente y sin juicio, la intención es que al escuchar se reciba la palabra sin juicios, a veces es muy difícil y es un entrenamiento para la vida. “Si llega o me doy cuenta que está apareciendo ese juicio intento bajarle el volumen, en ese momento me doy cuenta y le hago una pausa y lo lanzo por la ventana”.
- En vez del consejo traer la pregunta. Por ejemplo: en eso que estás compartiendo, ¿tu cómo te sientes con eso? ¿Qué alternativas encuentras? En síntesis, antes que el consejo hacer la pregunta.

La facilitadora indica que hacer este ejercicio, en este espacio, es una práctica o ensayo para la vida. Organiza los grupos, y de esa manera los participantes inician una conversación grupal con la orientación de traer a disposición nuestra escucha, recibir el mensaje sin juicio; traer

todos los elementos que se han venido trabajando en las anteriores sesiones. Se pasará de hacerlo consigo mismo a hacerlo en parejas en un espacio similar al que solemos tener en la vida cotidiana. Se hablará aproximadamente durante 20 minutos sobre las prácticas de cuidado y las prácticas que no cuidan este sistema.

Al finalizar el ejercicio cada grupo presenta las conclusiones de su trabajo sobre los subsistemas familiar y laboral que fueron los escogidos. Las prácticas que cuidan:

- Una buena comunicación.
- Ver siempre los componentes positivos de los sistemas donde estamos.
- Pensamientos y sueños como base de resiliencia de cada uno de los subsistemas.
- Tener siempre nuevas ideas para actualizarlo
- Soltar algunos procesos que pueden no ser tan positivos
- Hacer procesos de reconocimiento de los valores y de cada uno de los que constituyen el ecosistema
- Siempre pensar en sistemas abiertos con esos subsistemas que se pueden relacionar como un sistema Macro que se compensa y genera homeostasis o equilibrio y
- Pensar siempre que ese ecosistema donde estamos tiene un ambiente, un territorio, un hábitat y se deben valorar como sistemas propios.

Las prácticas negativas o lo que enferma:

- Los límites extremos.
- La limitación de la creatividad o el aporte de cada una de las personas o de los componentes del sistema
- No reconocer las diferencias entre los que integran el sistema
- Los pensamientos e influencias negativas y algunos de los componentes del sistema.
- El cansancio y la carga que se puede dar sobre algunos de los componentes del sistema.

- Los silencios frente a las situaciones no gratas
- Las organizaciones que no tienen alineados un propósito común sino individual
- Los silencios frente a la vulneración de algunos de los derechos de los integrantes del sistema

El siguiente grupo presenta las conclusiones de su trabajo.

Las prácticas que cuidan:

- Una buena comunicación asertiva.
- Tomar las dificultades como oportunidades para crecer.
- La familia, los compañeros de trabajo.
- Dios como parte fundamental.

Prácticas que enferman:

- El estrés laboral
- Las relaciones tóxicas
- El no poder demostrar el afecto a las personas en el trabajo por cuestiones de la pandemia
- El no poder abrazar al otro, a las enfermeras nos gusta saludar y abrazar porque un abrazo le genera uno muchas cosas

El siguiente grupo trabajo sobre tres sistemas en común que fueron el sistema familiar, los amigos y el trabajo, algunos integrantes se identificaron más con uno que con otro subsistema,

En esos tres sistemas identificaron prácticas que enferman:

En el trabajo:

- La sobrecarga de trabajo que ponen algunos líderes
- Además de la sobrecarga, no llevan un liderazgo adecuado
- Emanan algunas directrices que limitan, que sobrecargan el trabajo o que lo extienden en el tiempo y que esas extensiones de tiempo son sobrecarga de trabajo comparadas con la el día a día que tenemos que hacer tantas cosas.
- El estrés laboral

- La jornada laboral es muy extensa
- Mucho trabajo relacionado con el tiempo
- Los límites que a veces ponen lo jefes o los líderes no tan afines a nosotros y con lo que hacemos
- El no poder alcanzar o realizar todas esas actividades que de pronto nos frenan y nos recargan de estrés

Prácticas que enferman en el subsistema de la familia:

- La pobre participación de nosotros mismos porque estamos ocupados en el trabajo nos sacan en nuestra familia siendo que nosotros sabemos lo importante que es nuestro rol en la familia
- La falta de diálogo cara a cara con la familia
- Que no estén establecidos adecuadamente los límites

Prácticas que cuidan o aspectos favorables

- Muy a pesar que tenemos la sobrecarga laboral, amamos lo que hacemos con toda seguridad.
- La importancia que tiene direccionar a los estudiantes hacia la conservación del agua, del medio ambiente, de mantener un medio ambiente lo más sano y saludable; para la conservación general de este ecosistema.
- Nos hizo fuertes el aislarnos y en este momento al regresar nuevamente a ese entorno de de encontrarnos nuevamente con las amistades con el alumno creo que nos identificamos mucho en que nos sentimos mucho mejor en el contacto con el estudiante más que en las labores administrativas
- En medio de todas las arandelas que hay que cumplir el contacto con el estudiante, nos da más calidad de vida
- El amor por lo que hacemos nos caracteriza a todas, a pesar de todas las dificultades nos gusta, disfrutamos el trabajo

En el subsistema familiar

- Compartir en familia
- El apoyo familiar que podamos dar y recibir
- El asumir los roles familiares

- El asumir los roles familiares
- Sobre todo, expresar el amor de la mejor forma
- Tratamos de ponerle amor a todo lo que hacemos

El grupo siguiente presentó sus conclusiones relacionadas con los ecosistemas familiar laboral y personal:

Elementos favorables o qué nos ayudan a sanar

- El primero la buena comunicación y el afecto
- Compartir amor
- El reconocimiento de los otros y de nosotros mismos
- Reconocimiento por parte de la familia, y en el trabajo por parte de los estudiantes y algunos compañeros
- El poder expresar sentimientos
- Hablar sin ofender y la ayuda a otros.

Elementos que pueden enfermar

- Los ecosistemas que vivimos en lo cotidiano con los problemas sin resolver
- La soledad que, si bien puede ser positiva, también puede ser dolorosa.
- El nido vacío

Respecto de la soledad, la pregunta que surge es: ¿y como la estas sintiendo tu?

Algunos elementos que surgieron fueron: la soledad como una amenaza también puede ser agradable. Me estoy preparando y como persona a pensar en mí, a disfrutar y tengo una red social de apoyo. Tengo unas amigas maravillosas de todo mi afecto. Es muy duro. Toda una vida de trabajo, pero, es bueno retirarse a tiempo cuando aun se pueda valer por sí mismo, pasear, viajar. Aprovechar las habilidades que se tienen o desarrollarlas para las artes, la escritura.

La facilitadora agradece por traer a este proceso y en este camino, las preguntas que inquietan también los recursos que se han ido encontrado. El compartir en los espacios colectivos siempre maravillosos y el intercambio elementos también para juntarse.

de los saberes que traemos desde nuestras propias vidas. Aprovecha para reconocer y agradecer la disposición tan abierta y amorosa como lo ha hecho cada quien en los subgrupos y en el grupo general. Cuando las integrantes “van poniendo yo estoy tomando” y eso se da claramente en este espacio que a través de la fundación se dispone para este grupo que ya tiene la autonomía, la voluntad y los elementos también para juntarse. La facilitadora sugiere respirar para poder dar espacio a la escucha. Sugiere recordar que la respiración que se ha hecho desde el inicio es importante es poder abrir espacio para seguir recibiendo.

En el siguiente grupo se hicieron diferentes ecosistemas, de laberintos, corazones, de formas, en colorido que se agrupaban entre sí con personas espirales, de flores y el ecosistema del sistema circulatorio. Los subsistemas a nivel familiar laboral, trabajo universitario o trabajo en diferentes instituciones de salud:

Dentro de los elementos que nutren cada uno de los ecosistemas:

- Las experiencias de poder reconocer, de construir, de intuir, de tranquilizar.
- Aspectos de vida, de escuchar, buscar, innovar, organizar, dotar de ideas que alimentan experiencias

Elementos que enferman

- La sobrecarga laboral
- El perder el respeto al tiempo y hacer la vida errática
- Estímulos que de pronto llegan a exigir mucho más de lo que nosotros podemos dar.
- La sobrecarga laboral
- La falta de adherencia por parte de los equipos
- Los diferentes procesos que nos dan agotamiento cansancio

Cierre de la sesión

La facilitadora invita a recordar siempre estas prácticas de nuestros ecosistemas porque en medio del estrés, de la tensión laboral, de los conflictos que aparecen en nuestras casas, esta metáfora podía haber entrado por ese lugar y era una inquietud que tenía para esta sesión, si

entramos por el lugar de lo que conflictúa los sistemas o desde el lugar de los que cuida y lo que ya hacemos. Concluye que se pueden tomar desde el lugar que se quiera; siempre en el ecosistema hay elementos y prácticas con las que nos cuidamos y también otras con las que nos enfermamos, y el hecho de que nos enfermen no es que esté mal, no. El ecosistema está vivo, vive cambios, vive transiciones, vive tensiones, le pasan cosas; el conflicto, los cambios o las tensiones que aparezcan hacen parte de él. Y darles espacios es muy importante, así como le hemos dado espacio a las emociones, a sentirse, a lo que nos pasa en el cuerpo, a lo que vamos necesitando.

Manifiesta que cree profundamente, en lo que expresaron de distintas formas en los grupos: nos enferma no decirlo, el silencio, no poner límites, sobrecargarnos, la falta de dar un espacio para la espiritualidad, de comunicar una dificultad, de pedir una ayuda. Este es un ejercicio muy valioso porque parte del ecosistema es reconocer que, esas que parecen pequeñas cosas después son las que se vuelven grandes conflictos. De no reconocerlas se van a acumular y pueden crecer y salir con mucha fuerza en algún momento, como una olla a presión.

Entonces las sugerencias de formas de cuidarnos o las prácticas que ya nos cuidan son:

- La comunicación.
- El compartir.
- El reconocer.
- El acompañarnos en procesos difíciles.
- El cortar con relaciones tóxicas.
- Poner sobre la mesa esos elementos que nos pueden conflictuar en nuestro sistema.
- Dar espacio a poner lo que nos incomoda o nos conflictúa en esos espacios de comunicación para poder también hacer algo con ello.
- Irlos trabajando cuando están aquí, más cerquita, más pequeñas como lo que se está haciendo en estas sesiones, de tú a tú en lo relacional, en el grupo.

- Todo esto hace parte de la escucha del entorno, gran parte porque, como se dijo en la primera sesión, todos esos espacios de comunicación también suceden en medio de un terreno, de un contexto de mucho estrés, de mucho cortisol.

Deja esta reflexión: ¿Cómo manejarlo para poder seguir teniendo esas prácticas de cuidado que están centradas sobre todo en una buena comunicación y escucha?

Finaliza agradeciendo a todas las participantes por la confianza y empeño con el que se vivieron las sesiones y el compartir en ellas. Las participantes expresan inmensa gratitud a las coordinadoras, a la facilitadora y a las compañeras por el compartir y los aprendizajes que dejan lecciones para la vida.



8

TEATRO PARA SANADORES

Octavo encuentro

FACILITADOR: EMILIO GALLÓN

RELATORA: MARÍA IRAIDIS SOTO

FECHA: SEPTIEMBRE 6 DE 2021

DESARROLLO DE LA SESIÓN

La tercera sesión está a cargo de Emilio Gallón quien da la bienvenida a esta jornada y manifiesta que, las circunstancias vividas en este tiempo le han permitido comprender mejor el trabajo que hace enfermería; destaca y honra la relación que tiene enfermería con los pacientes, con las familias de los pacientes y el cuidado que se brinda. Por todo ello, manifiesta que es un honor devolver a enfermería algo, por todo lo que dan en su trabajo.

Acerca de esta tercera sesión, que es su última intervención, explica que se hará un recorrido lúdico con algunas herramientas que le han sido de mucha utilidad en su vida personal:

La primera de las herramientas es intencional a través de un amuleto. Para comenzar invita a que los participantes busquen uno que se tenga a la mano o crear alguno nuevo. Explica que es algo con lo que cada persona, ordinariamente, cuenta para darse poder, por ejemplo, una piedrita, una pulsera, un collar u otro elemento que tenga algún significado.

El propósito de contar con ese amuleto es cargarlo con lo que cada uno está recibiendo en este proceso. Ponerle una intención y llenarlo de esa energía; ponerlo en la casa o portarlo con cada uno, de manera que, al ver ese objeto, saber que ahí se simboliza lo que se está recibiendo.

La siguiente herramienta un juego teatral que va hacia la dramaturgia. La dramaturgia es el arte de escribir historias, escenas, para el teatro. Entendiendo que las personas somos teatro, que el teatro está en nosotros, en nuestro ser y en la naturaleza del ser humano. (Ese oficio de escribir ya se ha trabajado en las sesiones realizadas con Juliana León).

La naturaleza psíquica es psicodinámica tiene un ingrediente dual, se refiere a esa narrativa, a esas voces internas, juicios, opiniones. Ese diálogo es constante, es eterno y dura toda la vida. Esa narración interna a veces se puede poner muy dura, pesada y lleva a entrar en guerra con

nosotros. Otras veces, esa voz interna se pone amable, muy linda. Se trata entonces de entender esa naturaleza y aceptarla.

El amuleto es una parte energética que también simboliza la unidad, no somos esa dualidad; está en nosotros; pero hay una parte más grande cuando rezamos, cuando oramos, cuando usamos la palabra para unir cualquiera sea nuestra relación con Dios, como sea que lo concibamos, en el más allá.

Estamos inmersos en una dinámica familiar: todos somos hijos e hijas de un padre de una madre; esa es nuestra realidad sea cual sea la historia que tengamos. Ahí es donde entran las constelaciones familiares.

Continúa explicando que en ésta sesión se comenzará por la intención, se continuará con la parte lúdica y finalmente se hará una reafirmación desde la constelación familiar realizando una práctica.

Los participantes manifiestan su acuerdo con lo propuesto respecto de la naturaleza dual y para introducir quienes desean manifiestan cómo se sienten hoy y lo que han adquirido en este proceso.

Algunos participantes expresan:

- “Me siento enferma, muy mal; pero este proceso definitivamente me llena muchas cosas, me ayuda a dejar de pensar en el trabajo y en muchas cosas”
- “Lo del amuleto me gusta porque yo hace muchos años tenía muchos y los perdí o los regalé y hoy fui a buscar uno en especial”
- “El taller me ha ayudado mucho a reencontrarme, a volver a lo esencial”
- “Normalmente me dejo influenciar mucho por el entorno; el amuleto me gustó porque yo, en algún momento de mi vida, tuve amuletos que me ubicaban”
- “Fui a buscar el amuleto y lo encontré; ahora lo quiero tener desde hoy con la intención de recordar que no puedo perder lo que soy, y qué

bueno si la vida me puso acá cuando tendría muchas otras cosas que hacer. Estoy muy agradecida”.

Ejercicio: Amuleto

El facilitador realiza este ejercicio con varios participantes quienes describen lo que es su amuleto y su significado y reafirman en este su intención. Pide a una de las participantes que luego de decir lo que es y el significado de su amuleto haga lo siguiente:

- “Toma el amuleto en la mano, concéntrate en él y di: recordarme lo que soy.
- “Con una palabra responde: ¿quién eres?

Ante la respuesta de la participante “Soy luz”. El facilitador reafirma que es eso, esa imagen, esa luz.

Participante:

- “El amuleto mío es este cristalito, un péndulo y representa lo cristalino, es un cuarzo cristal; me trae una comparación y es que este cuarzo para llegar a ser así de transparente, de tallado, tuvo que pasar por muchas cosas difíciles, tuvo que sufrir muchas presiones para llegar acá; pero aun así mantiene como unas imperfecciones, unas opacidades. Entonces, quiere decir que la perfección es enemiga de lo bueno, tenemos que ser perfectos, tenemos que ser hermosos en nuestra propia originalidad. Me gusta y me lo pongo cuando tengo una situación muy importante y trascendental en la vida”.
- “Las voces no las escucho mucho, pero creo que el cuerpo me lleva a otros procesos. De alguna manera sí hay un nivel de autoexigencia grande, que me lleva a otras conductas que estoy en proceso de identificar y estoy aprendiendo sobre esos procesos de autocastigo y de culpa cuando no soy suficientemente buena según lo que creo que debo ser. Entonces esto me parece muy resonante con lo que estamos hablando. Estoy muy contenta de estar acá”

Facilitador:

- “Tu amuleto ya está intencionado, cárgalo de la energía; cárgalo un poquito más que simbolice mucho lo que has adquirido aquí.

Cárgalo con esa intención con la que todos estamos aquí”.

Participante:

- “ha sido una semana intensa de emociones por una situación de salud en la familia. No tengo algo así como un amuleto de acuerdo con el ejercicio que nos propone”.

Participante:

- “Con relación a los amuletos, yo hace como tres años tengo una medalla de la Virgen de la milagrosa, la hice bendecir en la iglesia como protección. También en una comunidad indígena de los Arahacos nos dieron como una especie de manilla de protección espiritual. Según ellos las manillas en la mano derecha son para que la energía positiva siempre llegue; y en la mano izquierda se ponen para evitar que las energías negativas lleguen a mí. A mi esposo no le gustan, pero a mí sí”.

El facilitador destaca la importancia de fortalecer la intención; que la intención sea más fuerte y grande que la dualidad. Soy luz, eso es muy concreto, es claro, es una sola cosa. A pesar de la dualidad está esa dirección, abre camino pase lo que pase, es foco, es una palabra, buena energía algo muy concreto

Ejercicio de improvisación teatral

El facilitador plantea el siguiente ejercicio pidiendo una voluntaria o un voluntario y explica que es un ejercicio simple: contar de uno hasta cinco. “yo digo uno tú dices dos yo digo 3 tú dices cuatro yo digo 5 y después tú dices 1 yo 2 tu 3 yo 4 tu 5. yo 1” hacerlo varias veces. Este ejercicio lo repiten varias veces con algunos cambios en la tonalidad y en la velocidad.

El facilitador explica que para continuar se hará como una conversación, el uno va a ser como el comienzo de todo, dos es la respuesta a ese uno, tres es un poco más amplio, 4 es como acepto esto que está pasando y

5 es como esto es mucha cosa, pero, vamos a hacerlo así.

Comienza el ejercicio: 111, 222, 333 33333 33 33 y 4 44 Ok 5 mira 123454.

Se practica varias veces.

El facilitador invita a pensar en “el desarrollo, nudo, desenlace”.

- Todo comienza en 1.
- En el 2 viene como la oposición, el otro, la otra voz.
- El 3 es el conflicto, el nudo, en el tres subo mucho la energía.
- En el 4 tomo eso y lo voy llevando a un final
- En el 5 es como Ok, sí, listo.

Plantea hacer el ejercicio otra vez poniendo mucho énfasis en el 3. “En el 3 me tomo mucho tiempo y hago crecer la cosa”.

Se realiza el ejercicio en esa forma y luego introduce unas expresiones no verbales al nombrar cada número como si se tratara de una conversación en la que únicamente se dicen los números.

Posteriormente el ejercicio se transforma con un dialogo entre el facilitador y un participante, con palabras y frases así:

- “Quiero tomar café”
- “A mí también me gusta el café”
- “El café es una delicia porque es que uno se toman el café por la mañana y se le despeja la mente y entonces yo despejo la mente y comienzo a crear y me dan ganas de vivir y ese café además me recuerda el sabor de Colombia y me recuerda a mi familia y me recuerda que hay cosas amargas que me gustan mucho”
- “Café colombiano”
- “Exactamente entonces me voy a llevar este café en mi viaje por todo Brasil”
- “Con gusto, nosotros los colombianos te regalamos café hecho en Colombia”

El facilitador explica que se hizo hasta un sexto movimiento, que, si bien es un ejercicio simple, es la secuencia que va a proponer como dramaturgia.

Ejercicio de dramaturgia

El facilitador explica que son dos personajes, dos voces que conversan, acerca de cualquier cosa. Sugiere poner algún conflicto personal y lo desarrolla junto con una participante voluntaria.

- 1. Facilitador: “Oye tengo una idea buenísima para que hagamos dinero”
- 2. Participante: “Bueno eso es importante porque en la vida es la primera parte para poder realizar los proyectos”
- 3. Facilitador: “Claro, claro, es exactamente, es que es una idea creativa: vamos a comenzar a hacer grafitis dentro de las clínicas, vamos a invitar a los pacientes a que en su proceso de recuperación comiencen a dibujar las paredes de las clínicas y pongan los símbolos que ellos quieran y después vamos a patentar eso para que lo hagan en los otros hospitales y se vuelve un proyecto que nos financia el estado y entonces tú y yo vamos a lograr ese proyecto y vamos a hacer mucho dinero”
- 4. Participante: “Claro y para eso decir conveniente que es, entonces miremos lo del proceso, lo comentamos con los directivos, también para que le compremos los derechos de autor”
- 5. Facilitador: “Entonces cuento contigo muchas gracias”
- 6. Participante: “Listo claro que sí, muchas gracias”

El facilitador destaca que en el momento 3 es donde “empuja, justifica, le da, sentido” con palabras como “es importante para mí y para ti y para la sociedad para el país para el universo”. Lo “intenciona”, cree en lo que está diciendo; así en el fondo diga eso es una tontería. Ese es el proceso creativo.

En el siguiente ejercicio la participante hace la propuesta y el facilitador la sigue:

- La participante: “tengo la idea de que este trabajo que estamos haciendo lo logremos socializar a otros colegas que no sean solo de la comisión, sino que trabajen en otras áreas diferentes a salud mental y requieren de este beneficio que estamos teniendo.
- Facilitador: “claro buenísima idea Yo creo que en la que la parte

administrativa y también incluir a las personas de seguridad, es decir incluir a todas las partes que componen la institución médica”.

- La participante: “Y entonces a través de la comisión lo que podemos hacer es concertar con las directoras de las diferentes unidades académicas y socializar el proyecto, para que las personas de las facultades se entusiasmen y entren en esta dinámica, y hacer un cronograma de tal manera que al final del año esté organizado para el próximo año e iniciemos los talleres y este proceso”.
- Facilitador: “¡Perfecto!, entonces ...mira yo lo que voy a hacer es escribir todas esas ideas y te las voy a poner bien clarito para que tú las mandes a las personas indicadas.
- La participante: “Me parece muy bien, yo creo que eso es lo que tenemos que hacer”.

Finaliza el ejercicio y el facilitador explica que esto es teatro de improvisación, no se planeó nada, pero al comenzar el diálogo aparecen: el escenario, los personajes, el objetivo, los lugares. Es muy fácil, se hace todo el tiempo, pero, ahora se está haciendo como una ficción, se está provocando; “estamos siendo los directores, las directoras de las historias”. En síntesis, son 5 movimientos: se hace la propuesta, el otro la justifica, luego decide qué hacer con esto, se concreta se agradece. La regla número uno de la improvisación teatral es un ingrediente clave entre una respuesta y otra es: siempre un sí, aceptar la propuesta de quien inicia, todo lo que venga se acepta así no esté de acuerdo y agregar algo adecuándolo a la esencia de cada uno.

El ejercicio se realiza varias veces con otros participantes y diferentes temas, buscando que se entienda bien, que tenga sentido. Se invita a fijarse en las voces que aparecen al escuchar al otro, los juicios, esas son las propias voces que aparecen en medio, que se convierten en la duda, lo negativo. No obstante, el ejercicio se trata de afirmar, creer, sustentar, justificar, creer y de pronto la duda desaparece y aparece un entusiasmo

por encima de eso, es ese lugar que es capaz de unir lo dual, de hacer algo con ese conflicto y darle una salida.

Resumen del ejercicio

- una afirmación
- una interlocución
- una justificación (el porqué de eso es tan importante para mí, para la familia, para la sociedad, para el mundo, para el planeta, para el universo, lo justifico y lo magnifico)
- una decisión (tomó una decisión sobre eso que se planteó)
- un agradecimiento (es gracias, sí lo podemos hacer, listo; agradezco no es solo decir gracias sino cerró, cerramos el trato del que estamos hablando).

Explica el facilitador que para continuar el ejercicio los temas pueden ser variados: negocios, dinero, un conflicto en la pareja, un conflicto depresivo, un tema muy personal. Invita a entrar en el propio diálogo, un dialogo personal, a ver qué pasa con este ejercicio en el que no se sabe lo que va a salir y no importa.

- “Se empieza desde cualquier lugar y él me va a llevar a mis propios recursos a mis propias imágenes y se vuelve una metáfora de algo, eso queda plasmado en un papel; y cada uno habla de sí y después eso informa ... es una manera de sublimar, da un descanso. A veces la persona está en permanente conflicto aparentemente sin salida el ejercicio busca salidas, “des-identificarse” del conflicto ponerlo en un papel, asombrosamente a veces con el pasar de las horas o de los días se va entendiendo lo que se escribió”.

El siguiente ejercicio se hace con una variación que consiste en que luego de la primera propuesta que hace el facilitador, siguen las intervenciones de quienes quieran añadir algo y el facilitador en algún momento buscará que se llegue a un fin; invita a entrar en el caos. Con esas orientaciones se realiza un ejercicio con la participación de todos los asistentes y en efecto se genera el caos.

El facilitador cierra el ejercicio señalando que:

- Así es la vida nos lleva a lugares insospechados. En este ejercicio lo difícil es mantener el sí, darse cuenta que surgen los “peros”.
- Y reflexiona acerca de ¿qué pasa al decir que sí a todo?
- Que la vida nos lleva a lugares que normalmente jamás habitaría porque estamos llenos de No, no puedo, no poque...
- Sugiere a quien quiera realizar un ejercicio en algún momento de su cotidianidad: salir de su casa y al menos durante una hora y decirle SI a todo. “y ver qué pasa conmigo”.

El facilitador plantea que el siguiente ejercicio consiste en tomar un papel y un lápiz o un archivo de word en el computador:

- Crear un diálogo escrito con una escena propia, utilizando la secuencia de los 5 momentos.
- Con dos personajes: A y B.
- Comenzar por una afirmación de A,
- Luego B decide qué hacer con esa afirmación, y continuar.
- Tratar de no pensar, solo responder, no tiene que ser largo inclusive a veces mejor que sea corto y concreto.
- Al terminarlo, informar.

Los participantes leen sus escritos y el facilitador da a continuación una retroalimentación e invita a fijarse en las sensaciones que quedan en el cuerpo aceptando que pueden ser agradables o incómodas.

La narrativa de un Participante fue: “sentí que este espacio es en el que me gustaría vivir sanamente” “sentí algo bueno para vivir ... me trajo por un momento alegría

El facilitador expresa que tiene algunas hipótesis y conclusiones a las que ha llegado en su trabajo como terapeuta y son las siguientes:

- “Cuando yo consigo ver qué necesito y logro relacionarme con el entorno para atender esta necesidad real, entonces yo me mantengo en un flujo de salud.
- “Cuando yo pierdo la capacidad de reconocer lo que necesito, pues

pierdo la capacidad de comunicar lo que necesito y comienzo a reprimir a bloquear a oprimir el cuerpo, a enfermar. ¡Un síntoma sale! Algo está gritando”.

- “Comienzo a hacer mucho, porque en el fondo siento una carencia tan grande y no supe pedirla, no supe atenderla. No tuve los recursos y comienzo a compensar, después viene la enfermedad, el accidente.
- El mundo en el que vivimos tampoco ayuda a tener esa salud mental, porque nos impone un poco de obligaciones: “tengo que”; y nos perdemos de “la luz” de esa esencia de la que se habló al comienzo de la sesión.
- Mientras que esa dualidad en la que vivimos toma fuerza y llegan voces como “tengo que”, invito a usar la dramaturgia como una manera de incluir nuestros conflictos, pero al servicio de esa intención de que somos seres, somos una sola cosa, no estamos divididos es una ilusión, no somos el hombro, la cabeza y la pierna; somos UN SER

El facilitador invita a que cada participante saque sus propias conclusiones, entendiéndolo que él habla desde su realidad, desde el lugar que vive como terapeuta, desde sus propias opresiones y dificultades. Refuerza haber encontrado esto como un camino. Cita a Augusto Boal quien habla del “espectador”, soy actor y espectador al mismo tiempo” o puedo ser “espectador de mí mismo” “no tengo que estar de acuerdo con todo lo que pasa dentro de mí, todos mis pensamientos ni siquiera son míos; hoy pienso una cosa y mañana tal vez no estoy de acuerdo con eso que pensaba ayer”. Podemos tener esa libertad.

Recuerda que Humberto Maturana biólogo y pedagogo chileno quien murió este año 2021, decía que tenemos el derecho de cambiar de decisión, de cambiar de opinión; siempre tenemos ese derecho. Tenemos el derecho de cambiar de opinión, “hoy digo esto y mañana digo: ya no estoy de acuerdo con eso que YO dije”. Y esto es muy liberador en vez de sostener que tengo, una verdad rígida y sigo sosteniéndola en mi cuerpo, ella ya no está ahí. El otro derecho del que habló Humberto

Maturana es que siempre tengo el derecho de pararme e irme; es poder decir: necesito retirarme.

Concluye planteando que La persona libre es quien sabe administrar sus deseos. Somos seres en conflicto con una capacidad creativa.

Una participante lee un escrito relacionado con un sueño de ir al espacio respecto del cual el facilitador expresa que:

- Cuando uno sueña, el inconsciente es caótico y simbólico; no es lineal los sueños no tienen una lógica, hay que interpretarlos.
- Esto es un poco lo mismo, preguntarse ¿qué símbolos hay ahí?
- Tampoco la idea es que entendamos todo, pues la mente Dual quiere entender todo y quiere dar una lógica a todo, explicar y comprender todo.
- Pero nuestra naturaleza es bien caótica. Yo pienso en el caos como una planta, la planta crece hacia arriba y comienza a sacar ramas y a sacar flores, es un movimiento caótico rizomático en todas las direcciones.
- El universo es caótico, el orden del universo es caos. Gira con mucha fuerza y es un gran misterio y nosotros somos igual. Lo que pasa es que nuestro ego no lo soporta.
- No estamos estructurados socialmente para vivir así, necesitamos entender las cosas como son.
- El ejercicio es una conciliación entre nuestra neurosis, nuestro ego y nuestra naturaleza desafortadamente creativa que toma de todos lados para comunicar.
- Cada uno tendrá su propia explicación, la invitación es a ver cómo individual y personalmente entiende lo que está pasando.

El facilitador invita a respirar profundo, inhalo: acepto mi realidad, aquí y ahora cuando exhalo: relajo la mente. Hace referencia a lo importante que es hablar consigo mismo de una manera simbólica, no opresiva. Lo que pasa con la voz interior es que es opresiva. Se necesita un espacio de expresión:

- “Y... si no tengo al otro.

- Y... de pronto mi amigo me da consejos. Hay veces no necesito del amigo que me dé consejos.
- Hay veces no necesito del análisis del terapeuta.
- A veces no necesito hablar con mi familia.
- Necesito hablar conmigo de una manera simbólica no opresiva”.

A propósito de lo que se ha estado viviendo en este tiempo de pandemia en el que todos estamos actuando de acuerdo a un “debería ser”, a una estructura predeterminada, un participante agradece por este valioso espacio y expresa la utilidad del ejercicio:

- “Siento que es un espacio muy útil, en el que se puede dar rienda suelta al SI. Al aceptar, es un espacio en el que estamos tratando de callar ese superyó y darle espacio al ello. Es un ejercicio para dar un espacio nuevamente a esos sueños internos y hacer esa introspección. De esa forma dar espacio a la salud mental”.

El facilitador llama la atención para que cada participante busque en su cuerpo la sensación que tiene después de expresar esos pensamientos. Algunos participantes expresan lo siguiente:

- “Liviano”
- “Me siento suelta”
- “Soltar esos anhelos, esas cargas y sentirse más liviano en el transcurso de la vida diaria, es salud mental”.

El facilitador manifiesta frente a otra participante que expresa en su texto el deseo de viajar ... que es interesante por lo menos desde su óptica que afloran datos rápido y de pronto en esos datos hay mucha verdad:

- “Hay experiencias en las que llega el mensaje muy claro y yo me opongo, digo no. Después con el tiempo me doy cuenta que debí haberle hecho caso era como que me estaba diciendo: ayúdame”.
- “Es un desaprendizaje complejo y por eso la idea de practicar este ejercicio: darse un espacio por ejemplo de salir a la calle una hora o dos horas y dejarse llevar, ponerse un límite, decir de aquí a las 12 voy a decirle sí a todo a ver en qué problemas me meto; me voy a meter en problemas sí, pero me voy a descubrir entonces”.

El facilitador expresa su intención de dejar muy concretamente en este proceso un ejercicio de dramaturgia terapéutica que contacta con el deseo de "hacer lo que yo quiero, el deseo de vivir". Invita a recrear las escenas de los deseos que se escribieron y apreciar cómo se siente el traer de vuelta algunos recuerdos como si se estuvieran viviendo en este momento y notar como el cuerpo y todo el ser se transforma por las sensaciones, las imágenes, el sabor de la comida, la relación con las personas que acompañan la escena. Pide parar un momento y guardarlo en la memoria.

- Sugiere respirar en lo que cada uno esté sintiendo.
- Inhalar diciendo acepto. Exhalar y relajar.

Constelación familiar

El facilitador sugiere prestar atención a las voces internas que llegan, ver de quien son; y a manera de reflexión ver a qué voces se está respondiendo cuando se asume como verdad algo que ya no corresponde a lo que se está sintiendo en este momento. Quizás, son voces que corresponden a momentos pasados, muchas veces a la infancia, a mamá o a papá que decían que "esto es lo mejor para ti y tienes que ser brillante", por ejemplo. Y de pronto, se entra en el conflicto en el que "ya por fin soy exitoso, tengo todo lo que quería y me estoy sintiendo estresado y pienso ¿qué es lo que quiero? ¿es lo que querían otros de mí? es un proceso interesante.

En este ejercicio puede estar presente el conflicto, no significa que nos va a relajar a todos. Al contrario, tal vez nos metemos en el conflicto, pero, el conflicto nos da la posibilidad de atravesar. Lo peor es quedarse ahí y no atender lo que cada quien quiere de verdad. La invitación es a observar investigar permitirse ese espacio. "Hay algo en ti que te está hablando de eso, que te está confrontando con la realidad"

El facilitador agradece el valor que los participantes dan a estos ejercicios y comparte que son formas para ir al tesoro que es el cuerpo.

En ese camino heroico se encuentran obstáculos, es el camino del héroe del que habla Joseph Campbell, que es un camino lleno de pruebas. “Aquí, dialogo con alguien, con un maestro, tengo un accidente, me meto en problemas, pero estoy buscando la joya estoy yendo por el tesoro, para ir a tomar el tesoro y traerlo de vuelta a casa. ¿Cuál es la casa? el cuerpo. Mi territorio es mi cuerpo, lo único real es mi cuerpo”.

Aclara el facilitador: “Esas son las conclusiones que he sacado, mi ánimo no es sacar verdades absolutas habrá quienes no estén de acuerdo y eso está bien”.

Ejercicio de constelaciones familiares

El facilitador invita a respirar profundo, al inhalar: digo acepto, soy este cuerpo, aquí y ahora cuando exhalo relajo la mente y acepto mi realidad.

Se repite varias veces. Propone hacer el ejercicio de centrarse, soltar, confiar en la Inspiración, en las ideas que surgen, en las motivaciones.

Invita a:

- Visualizar detrás de ustedes a su izquierda a su mamá, detrás de ustedes a su derecha a su papá. Puede ser que ya estén en otro plano o estén vivos, no importa. Esa imagen sosteniendo las espaldas.
- Detrás de papá y mamá, de la misma forma, están abuelos y abuelas y detrás de sus abuelos y abuelas, bisabuelos y bisabuelas.
- Imaginando esa Gran Pirámide detrás, sosteniéndonos.
- A mi lado izquierdo, si soy hombre está mi pareja, si aún no tengo pareja o hijos entonces estoy como la punta de esa flecha
- Si soy mujer y tengo la pareja hombre e hijos con esa pareja, los visualizo a mi derecha y sostengo a mis hijos.
- Si soy hombre los sostengo al lado derecho de sus espaldas, continuando esa fuerza de esos ancestros
- Si soy mujer, al lado izquierdo de mi hijo o hija sosteniendo sus espaldas, los menores son la punta de la flecha

- Siento toda esta constelación familiar, siento ese lugar que tengo.
- Respiro, inhalo, exhalo.
Pongo un poquito de lado a las personas para dejar al frente la imagen de estas cosas que salieron hoy, de eso que quiero intencionar:
- Visualizo al frente de mí las posibilidades: esas vacaciones, esos sueños, esos deseos, esos proyectos, veo mi trabajo y lo que es importante;
- Pero me abro un poco de espacio para lo nuevo.
- Hago un Sí, sí y... sí y... soy capaz de proponer algo nuevo. Si. Llega a mi mano izquierda un símbolo, que tal vez algunos lo hicieron, que fue ese corazón que se propuso en la primera sesión, reciclado, que tiene muchas cosas, muchas preguntas fuertes, vergüenza, secretos, culpas, cosas del pasado:
- Lo miro, y digo listo ya fue.
- Gracias.
- Simbolizo lo que ya fue, lo que tuvo su lugar, lo que fue opresor.
- Simbólicamente lo pongo en la tierra.
- Abro un huequito y lo entierro.
- Y listo ya fue.

En mi mano derecha tomo ese amuleto qué es un objeto real la piedra, un collar, un cuarzo:

- Lo tomo y ahí pongo una palabra que es importante para mí, que sintetice todo: orden, quietud, luz, lo que haga sentido para cada uno.
- Me lo llevo a mi pecho, reconociendo esta joya; que no es Dual, es una sola cosa, soy el universo, soy uno, soy el universo dentro de él.
- Lo tomo y a ese amuleto le voy a dar un lugar, en mi vida cotidiana, en mi cuarto, en mi bolsillo.
- Vuelvo a inhalar: acepto mi realidad aquí y ahora exhalo
- Abro los ojos, respiro.

Para concluir la sesión, el facilitador pide a los participantes expresar lo que deseen para este cierre. Las manifestaciones son de gratitud a Emilio, a Liliana y al equipo coordinador y a otros participantes de este proceso. El proceso lo aprecian y valoran como sanador, vivificante, liberador desde la comprensión de lo que significaba el ejercicio y del aceptar todas las voces internas que van llegando, valioso e importante para el crecimiento de cada uno. Ha permitido ir comprendiendo muy bien que cada uno de los aspectos que expresamos está reflejando algo de lo que tenemos internamente, algo de lo que son nuestros anhelos y es muy liberador.

El facilitador hace un repaso breve de la visualización de la constelación familiar es: mamá a la izquierda papá la derecha detrás de ti. Hacia delante está el camino abierto posibilidades. Y ese es el trabajo. El problema cuando tengo a mamá o papá al frente porque, entonces no puedo ver mi camino; sino que veo el introyecto de estas personas. Cuando ya me hago adulto, los papás están detrás y solo apoyan. Esa es la constelación detrás de unos papás están los abuelos y así es como una flecha y atrás todos los ancestros y adelante nuestros hijos.

El facilitador ofrece a los participantes su cooperación si consideran que necesitan hablar un poco más con él.

Con el agradecimiento de todos los participantes se da por terminada la sesión.

9

ESCRITURA CREATIVA

Noveno encuentro

FACILITADORA: JULIANA LEON

RELATORA: MARTHA VALDIVIESO

FECHA: SEPTIEMBRE 13 DE 2021



DESARROLLO DEL ENCUENTRO

Como preámbulo y preparación para el tercer y último encuentro con la facilitadora del encuentro, en días anteriores, hizo llegar a todos y todas las participantes el siguiente mensaje:

Taller de crónica

"Ver lo mismo con ojos nuevos", "escuchar lo mismo con oídos distintos", ponernos - o quitarnos- otra piel, como si fuéramos extranjeros en nuestros propios ecosistemas... (familia, trabajo, estudio.)

Para nuestro taller del próximo lunes 13 de septiembre recogeremos algunos insumos, pistas o "llaves" que nos abrirán la puerta a la escritura. Por eso, tenemos que empezar un poco antes, si lo desean, desde hoy. Les propongo guardar pequeños "amuletos" (pistas, llaves) que activarán nuestra memoria al momento de escribir. Durante este viernes, sábado, domingo y lunes, ustedes atesorarán esos detalles: la envoltura de un dulce compartido con alguien; una palabra que nos susurraron, el beso que recibimos en la noche; una flor del árbol de la esquina que huele rico... El límite es su creatividad y su imaginación. Estas pistas, llaves o amuletos se pueden escribir también si no son cosas concretas que podamos oler, saborear, tocar, ver u oír. La única regla es que sean recogidas en nuestra cotidianidad de estos días y que hagan parte de lo que siempre está ahí pero nunca nos detenemos a contemplar. (Pueden ser muchas o pocas cosas, lo importante es que sean significativas de estos días).

¡Ya veremos qué tan buenos detectives somos! Un abrazo y que disfruten de su pesquisa.

La facilitadora inicia el encuentro con un saludo de bienvenida a los y las participantes, agradece su presencia y reconoce que a través de estos encuentros ha logrado obtener valiosos aprendizajes, manifiesta su

alegría de volverlos a ver y agradece por sus enseñanzas, su amor, su creatividad y su disposición en cada sesión.

Para iniciar el cierre de este ciclo de encuentros, hace alusión nuevamente a la novela de “Momo”, “que nos ha enseñado a escucharnos a nosotros mismos, a los otros y al entorno”. Para tal efecto, lee el siguiente fragmento de la mencionada novela:

“Momo escuchaba a todos: a perros y gatos, a grillos y ranas, incluso a la lluvia y al viento en los árboles. Y todos le hablaban en su propia lengua.

Algunas noches, cuando ya se habían ido a sus casas todos sus amigos, se quedaba sola en el gran círculo de piedra del viejo teatro sobre el que se alzaba la gran cúpula estrellada del cielo y escuchaba el enorme silencio.

Entonces le parecía que estaba en el centro de una gran oreja, que escuchaba el universo de estrellas. Y también que oía una música callada, pero aun así muy impresionante, que le llegaba muy adentro, al alma.

En esas noches solía soñar cosas especialmente hermosas. Y quien ahora siga creyendo que el escuchar no tiene nada de especial, que pruebe, a ver si sabe hacerlo tan bien”.

Con esta introducción, atendiendo la invitación de Momo y siguiendo las orientaciones impartidas, la facilitadora invita a escribir una crónica literaria, recordando las palabras de Gabriel García Márquez:

“La crónica es como un cuento que es verdad”

Continúa recordando los siguientes parámetros sobre la crónica:

- La crónica está basada siempre en hechos reales

- Debe ser contada cronológicamente y de ahí que se llame crónica
- Puede escribirse de forma subjetiva, poética o estilo libre

Proceso de la escritura de una crónica: Consta de tres momentos:

- Inicio: Título de la crónica, exposición de la situación inicial, presentación de los protagonistas y del ecosistema elegido que puede ser el trabajo, la familia u otro.
- Desarrollo: Desarrollo de los hechos de la narración de acuerdo con el tiempo en el que sucedieron. Se pueden usar pistas o amuletos para ir recordando y encadenando los hechos
- Conclusión: Es la resolución de la narración, es decir su final, cómo terminan los hechos y la reflexión del cronista.

Tablero de pistas: Se deben revisar y ordenar cronológicamente y utilizar fotos si lo desean. Sugiere las siguientes pistas:

- Qué
- Cuándo
- Dónde
- Quién
- Cómo
- Con qué
- Para qué
- Por qué

Es importante elaborar inicialmente el mapa mental de pistas. Da algunos ejemplos:

- ¿Cuándo sucedió eso? ¿Cuándo sucedieron los hechos? (Día, hora, mes etc.)
- ¿En dónde? El sitio
- ¿Con quiénes?: Las personas, los protagonistas
- ¿Cómo? Estaba lloviendo o haciendo sol
- ¿Con qué? Si acaso se necesita este dato
- Por qué ocurrió
- Para qué (propósito)

La facilitadora elaboró la siguiente crónica y muestra, a manera de ejemplo, la forma como organizó sus pistas. Sin embargo, advierte, cada participante puede tener sus propias pistas y organizarlas como mejor le parezca.

En familia

Es sábado 11 de septiembre de 2021 en la mañana, un amanecer helado en la ciudad de Zipaquirá. Desde el balcón puedo ver la niebla descender sobre el Cerro del Zipa. El aire les da vigor a mis pulmones. Voy rumbo a Bogotá, como todos los fines de semana. Veo el grupo de WhatsApp para conseguir un vehículo particular y evitar las múltiples paradas de la flota. Me responde el conductor de un Renault clió gris, tan gris como el día. El conductor es un hombre maduro, oculta un rostro amable tras el tapabocas, sonríe con los ojos. En el camino recoge pasajeros, mujeres de mi edad. Pronto se inicia una conversación que se va transformando a medida que las pasajeras se bajan del carro. El conductor tiene cuatro niñas de 15, 13, 10 y 7 años respectivamente. Su esposa los ha dejado hace tres años... el hombre cuenta sus anécdotas como padre soltero y nos ofrece un vistazo a las fotos de sus hijas mientras intenta mantener la atención en la carretera y mantener el celular al mismo tiempo. Solo una de las pasajeras es madre. Ella también tiene niñas, dos. Pensando en las relaciones familiares llego a mi destino. A mi encuentro, tras abrir la puerta de la casa de mi madre, sale el habitante más alegre y leal de todos: Beto. Sus pelitos se adhieren rápidamente a mi ropa, pues el saludo es efusivo, está feliz de verme. De fondo suena una canción infantil de Piero, "La sinfonía inconclusa del mar". Entonces sonrío, porque mi sobrina también está en casa.

Terminada la lectura de su crónica, la facilitadora indica que cada participante puede organizar sus propias pistas como lo considere, de acuerdo con los datos recogidos en los días en los cuales sucedieron los

hechos a relatar. En la cotidianidad, continúa, nos centramos en otras cosas y cuando escuchamos el entorno vemos cosas que siempre están ahí y no las escuchamos.

Da un tiempo para que se organicen las ideas. Para esto se organizan grupos de 4 personas. Cada integrante del grupo tendrá 4 minutos para exponer primero verbalmente los hechos y luego en un lapso de 20 minutos debe elaborar su respectiva crónica. Algunas de las crónicas escritas por los y las participantes se transcriben a continuación:

Participante 1: Un miedo transformado en amuleto de unión

“Un día cualquiera del mes de julio pasado, a la hora del almuerzo mi hija me avisó que viajaría al Guaviare a pasar un fin de semana con sus amigas con el fin de visitar lugares exóticos en la selva y conocer ruinas rupestres. Para lograrlo debía viajar en bus toda una noche. El miedo se apoderó de mí, como se apoderaría de cualquier mamá a la que su hija le contara un plan similar. Quizás en otras épocas cuando el peligro no nos acechaba tan de cerca, las cosas hubiesen sido diferentes, pero hoy en día lo único que pude expresarle eran los posibles riesgos, en vez de alentarla y alegrarme por esa oportunidad que estoy segura yo la hubiese disfrutado al máximo.

Sin ninguna razón que la convenciera de cancelar su paseo, mi hija viajó y en la medida que conocía sitios y tenía nuevas experiencias me enviaba fotos que hacían ver su felicidad y mi envidia por no estar disfrutando con ella.

Mi hija regresó a los 4 días trayéndome como regalo una hermosa y sencilla manilla de todo mi gusto. Ella misma me la puso en el brazo asegurándola de tal manera que no se fuera a desanudar o a caer. Al mismo tiempo ella me pidió que le colocase a ella otra similar y que le hiciera muchos nudos. Entre tanto no se cansaba de contarme sobre los maravillosos sitios que conoció.

Así lo hicimos como una forma de sellar una vez más nuestra unión y nuestro cariño de madre e hija, como un amuleto de unión.

Ese día entendí que mis miedos son solo míos y que quizás ante estas situaciones una mamá debe transmitir seguridad y ánimo, como una forma de compartir las cosas bellas de la vida”.

Participante 2: ¿Crónica de un amor escondido...?

“Hacia ya varios años que le amaba, le conocí a principios del 2015, era un hombre diferente, un hombre especial, con una visión diferente del mundo, muy similar a la mía... Rápidamente nos hicimos amigos y no tardamos en dar el paso al romanticismo. Desde que la muerte me había arrebatado aquel que fue mi primer amor, no me había vuelto a sentir tan viva y tan feliz al lado de un hombre. Lamentablemente nuestra relación estuvo marcada por desajustes emocionales que nos llevaban a extremos de un amor intenso a una tristeza profunda, fueron años tratando de comprender su manera de amar, su falta de expresividad, fueron años tratando de hacer que todo funcionara... Dicen que en las relaciones cada quien debe dar un 50% y durante muchos años yo di el 80% o quizás más... pero me cansé, me quebré, todo se había deteriorado tanto, que sentía que él solo me odiaba, me despreciaba, hacía comentarios que pisoteaban mi autoestima... ¡Por eso un día abrí los ojos y dije no más! Esto no es lo que yo me merezco y no tengo porque soportarlo.

Cuando al fin lo dejé, sentí mucha paz, volvió a mí la alegría, me sentía bien conmigo misma, pero resulta que durante este proceso él se dio cuenta que me amaba en realidad y empezó a trabajar en sí mismo para demostrar que su cambio era real, que su amargura provenía de traumas de su pasado y que estaba dispuesto a transformar. Yo creí en sus palabras... Pensé tantas cosas, ya no sentía ese amor apasionado e intenso que sentí por tantos años, algo en mí ya había cambiado, pero aun así decidí apostarle a todo, por mi familia, por mis hijas,

por él y quizás por mí. Pensaba que al hacerlos felices a todos yo también sería feliz... estaba dándoles "estabilidad" a todos, estaba devolviéndoles la tranquilidad a mis padres, estaba dándoles a mis hijas esa figura paterna que siempre es tan necesaria. Y yo tenía mi pareja estable con quien debía ser feliz de alguna manera, debía sentirme afortunada por tener un hogar y tratar de mantenerlo por lo menos hasta criar a mis hijas... Eso pensaba yo, prácticamente me sentí obligada a hacerlo, porque sentí la presión social, sentí que una madre de dos hijas de padres diferentes... que por segunda vez fracasaba en sus relaciones debía darles algún ejemplo a sus hijas de alguna permanencia. Y así fue como acepté volver e intentarlo una vez más... Durante la nueva convivencia, me encontré con otro hombre, más amoroso, comprensivo, más consciente, su cambio fue real, era una persona diferente, pero aun así yo me molestaba por pequeñas cosas, porque sentía que me faltaba más... Todos los momentos eran en familia y los momentos en pareja habían desaparecido... atravesando plena pandemia, me quedé sin trabajo y él siguió sustentándonos, jamás creí verme así tan dependiente de alguien. Sentirme inútil improductiva, ser meramente ama de casa, madre y esposa. Fue una etapa muy difícil que me enseñó humildad, que me enseñó a tolerar, que me enseñó a reconocerme y reconocerlo a él...

Sin embargo, las peleas empezaron y ya no tenía fin, yo ya no lo quería cerca de mí, no lo soportaba, no quería escucharlo más, siempre me juzgaba porque sí y porque no. Me sentía atacada, entré en un estado de ansiedad y depresión en el cual no soportaba nada, ni la más mínima presión. Tenía muchos problemas económicos y solo daba algunas horas de cátedra, era mi único trabajo estable, ya que no contaba con la ayuda de nadie para el cuidado de mis hijas, debía dividirme entre mis hijas y mi trabajo. Sin un apoyo familiar o emocional que me tendiera una mano. Me sentía tan sola que me derrumbé, enfermé y casi muero, estuve hospitalizada, tuvieron que

operarme. Y tuve que ver la muerte para poder darme cuenta de las cosas que sí tenía, que época tan difícil... pero a la vez que época tan nutrida en aprendizajes. De ahí salí tan confundida, no tolero a nadie, no soporto lo que me quita la paz, por eso lo saqué de mi vida y pensé que de nuevo era para siempre.

Sigo aquí aun dudando de lo que siento, presa de mis emociones y sentimientos en falso que me engañan y me dan un sentir diferente cada día, pretendiendo tomar la mejor decisión para mi vida. Queriendo no hacerle daño a quienes me rodean pensando en que estoy segura de lo que hago y luego encontrarme de nuevo dudando. Ya no me comprendo ni a mí misma, ya no sé a ciencia cierta qué es lo que quiero y necesito a nivel amoroso y familiar, soy un caos.... Un desastroso caos

Llegó el sábado 11 de septiembre del 2021... era una tarde cálida algo agitada, pensando en mil cosas por resolver; llega él para ayudarme, parece que siempre supiera cuando estoy en aprietos, me conoce tanto que me aterro, sabe interpretar cada mirada, cada gesto, cada suspiro, los traduce mejor que yo misma. Al hacer las diligencias me dice vamos a pasear, como un momento loco, salgamos hacer algo diferente y yo que siempre estoy en busca de vivencias nuevas, no dudé en apoyarlo; cuando menos pensamos viajamos en la moto en medio del campo, las hojas de los arboles parecían saludarnos al pasar por su lado, los rayos del sol tenues acariciando nuestras almas antes de ocultarse para cederle el paso a la noche, la brisa parecía purificar nuestro ser por completo. Estaba ahí junto a él cuerpo a cuerpo y mientras él conduce lo abrazo y siento su olor que evoca un recoveco en mis recuerdos de hogar muy guardados dentro de mí. Ahí me encontraba de nuevo junto a él... por quien moría de amor, con quien viví tantas cosas por primera vez, a quien amé más que a mi vida misma. Fueron tantos años de un amor ciego que todo lo perdonaba, que todo lo soportaba que sentir ahora que le quiero sin sentir ese ahogo ese apego tóxico que me unió por tanto a él me hace sentir extraña. A ciencia cierta no sé qué siento por él, si solo es costumbre

sentir ese ahogo ese apego tóxico que me unió por tanto a él me hace sentir extraña. A ciencia cierta no sé qué siento por él, si solo es costumbre o es un amor oculto que aún vive dentro de mí y ahora solo tiene miedo de reconocerse porque ha sufrido tanto amándolo que no soportaría de nuevo un desplante de su parte. Mi alma está rota, se ha quebrado por amarle, por crear un ideal de familia perfecta que me la pasé buscando desde niña en mi enorme familia disfuncional... Quizás sea eso, solo un ideal que vive dentro de mí y por eso ahora nada me llena, es como si se echara agua a un enorme abismo vacío que nunca logra llenarse con las gotas de agua que llegan de los demás...

A medida que la noche se adueñaba del hermoso firmamento, la carretera parecía hacerse más y más larga, no parecía tener un destino, el frío vino también a cobijarnos, obligándonos a estar más arrunchados que nunca, y ahí me sentí tan segura, tan feliz como si nada malo pudiera sucedernos... Solo la aventura de habernos escapado unas horas de la realidad, de retirarnos de los juicios y opiniones de los demás, yo decidí estar ahí con él, yo quería hacerlo, yo quería creer que el corazón ya no me dolió por los golpes del pasado, quería soñar que mi alma no estaba rota por errores que ambos cometimos, y soñé... esa noche soñé lo que se sueña en un cuento de hadas y me permití ser la princesa del cuento, y me dejé atender, nos permitimos ser... sin presiones, sin angustias ni despedidas cercanas, éramos solo él y yo y nada en ese instante podría arruinarnos el momento. Porque ya no sentía la presión de que era por mis hijas o por la familia o porque la gente dice qué es lo correcto o no.

Así trascurrió la noche llena de árboles llenos de helechos colgando de sus ramas, el aire apasionado levantándolas... recorrimos un pueblo de la mano junto a una hermosa fuente de colores, parecía que a nuestro alrededor nada existía más que nosotros mismos... él amanecer a su lado fue tierno, las aves cantando me despertaron con los primeros rayitos de sol que se filtraban por la ventana... apenas abrí los ojos le abracé y besé y le dije ¡buenos días amor!

Ahora solo me encuentro sanándome, disfrutando y agradeciendo al máximo las oportunidades que la vida me da, por ahora solo sé que necesito paz, encontrarme a mí misma amarme tanto que no tenga dudas sobre qué es lo que quiero y amo de los demás”.

Participante 3: Un tesoro que cambia de color: El viaje por el tiempo

“Amaneció este domingo haciendo mucho frío en la ciudad que está a 2.600 metros más cerca de las estrellas, de hecho, llovía y eso hizo que el trio de los osos escandalosos: Vale, Lucho y yo, nos arruncháramos aún más en las montañas de cobijas lanudas. Más la ilusión del plan ya pensado durante la semana mientras comimos un acaramelado y delicioso Bianchi; hizo levantar a Vale y entonces decidimos emprender la marcha hacia uno de los lugares favoritos de los tres: el Mercado de San Alejo, en el corazón de la selva de cemento, ese lugar donde hay variedad de personas, vestimentas, cachivaches, arte y curiosidades.

Mientras Lucho se sumerge en la búsqueda de los discos de acetato, nosotras empezamos a buscar cositas que saciaran nuestra sed de curiosidad. Fuimos en primera instancia a aquel lugar donde hallamos los parches de diversos motivos que podemos adherir a nuestra ropa o maletas y encontramos a nuestra minina Lucy en muchos de ellos y los compramos con la ilusión de ponerlos en el morral de Vale para sentir que nuestra Michi la acompaña de alguna manera al colegio; y seguimos caminando cuando de repente: ¡Lo vi jera fantástico, me remontó inmediatamente a mi infancia y entonces quise compartir con mi hija esa felicidad: - “¡Mira hija, mira este anillo!, te juro que, si lo usas, cambia de color según tu estado de ánimo”. Ella con su acostumbrada sonrisa y su mirada pícara, llena de ilusión me contestó: - “yo quiero, yo quiero”. Entonces la vendedora desató el anillo en ese momento negro, que estaba fijo con un alfiler al terciopelo rojo, y cuando se posó en sus finos y hermosos dedos, ella expresó con sus ojos: - “¡se volvió verdeeeee mamá! ¿qué significa el verde?” Mira mamá por este lado es azul, llamemos a papá para que venga y me lo compre”. Efectivamente marcamos y en pocos minutos él abordó el lugar y le

compró ese anillo que a mí me devolvió a la misma felicidad que mi hija expresó en ese momento.

Mientras Lucho y yo tomábamos un delicioso tinto y lloviznaba, nos pusimos en la tarea de buscar en la web el significado de los colores del anillo, Vale se sentía cada vez más emocionada de ver la interpretación de los colores y nos lo medía constantemente para interpretar nuestras emociones. - “¿Estás tranquila mamá?, ¿qué significa el morado?, “papá se te puso verde oscuro”, ¿y si se pone café que pasa?” ¡Amo su inquietud, su inocencia, sus ganas de ver el mundo y me siento muy feliz de tenerlos a ellos dos! Son mi más grande tesoro, con ellos puedo ser yo misma, ellos son el motor que hace que mi vida gire con sentido.

Salimos de allí, Vale no hacía sino mirar su anillo. Comimos una jugosa hamburguesa y luego nos remitimos a una sencilla y espectacular librería, allí cada uno buscó lo que su mundo le pidió. Y es que, aunque los tres somos mundos distintos, a la final convergemos en uno solo: nuestra familia, nada más es más importante”.

Participante 4: Tiempo en familia

“Es sábado a mediodía y como todos los sábados la cita es imperdible en la casa de mi mamá, en Manizales para comer frijoles; este sábado es especial porque en la madrugada llegó mi hijo de México después de 4 años de estar fuera del país, llegó para realizar algunas vueltas de banco y claro a vernos después de tanto tiempo.

Es un día muy especial porque toda la familia se reúne para almorzar y después del almuerzo llega el postre, chocolates de licor traídos desde México, guardé el empaque lo tuve en mi mano mucho tiempo realicé un acordeón con él y finalmente lo guardé como buscando alargar ese momento tan especial y que nunca terminara un recuerdo sencillo pero especial que quién sabe cuándo volvería; fue una semana muy agradable.

Al siguiente sábado mi hijo después de estar toda la semana en la casa partió y se fue con el sinsabor de no poder estar en el partido del hermano menor que es portero. Pero cuando llegó a México preguntó cómo terminó el partido, además dijo que se lo vería por Facebook; desde México nos acompaña ya que los partidos son cada ocho días, pero los pasan por Facebook y por WhatsApp y los comentamos. El partido de este domingo fue muy especial, los abuelos siempre son los primeros que se arreglan y están listos para salir, generalmente una hora antes comienzan a acosar al niño para que se vaya con tiempo para entrenar y cambiarse y luego llegamos papá, mamá y abuelos y el hermano mayor se conecta desde México y es como si estuviéramos viéndolo juntos.

Este domingo en la tarde fue diferente, el partido fue difícil y el equipo de mi hijo ganaba uno a cero; los jugadores del otro equipo al pasar el tiempo y no poder empatar comenzaron a jugar muy duro agrediendo a los del equipo de mi hijo (al fin muchachos) ellos respondían y terminaron el partido con varios golpes, me sorprendió que mi hijo no participó de esta pelea, al llegar a la casa y hablar sobre lo ocurrido nos refirió que no participó pues los compañeros le indicaron que por favor no peleara pues lo expulsaban y era el único arquero del equipo. Bueno al final ganaron el partido.

Todo esto pasó en Manizales, es por eso que al terminar la semana yo viajo desde Armenia para estar con toda la familia y poder compartir este tiempo tan especial y que es invaluable, ese es el tiempo que debemos atesorar y promover porque es lo único que nos queda, cuando alguno llegue a faltar ese tiempo juntos, esos recuerdos formados y esas fotos de todos en los diferentes escenarios será lo que nos acompañe y nos de valor”.

Participante 5: Las sorpresas del amor

“Este viernes me llega una encomienda, era una caja pesada, subí a mi apartamento y destapándola empecé a encontrar entre una vieja caja de cartón una serie de casetes de video de VHS y de betamax, poco a

poco reconocí que eran las caseteras que vengo guardando desde hace 5 años que salí de mi casa donde viví con mi familia por 20 años y que no he sido capaz de botar, aunque he trasteado varias veces ya. Me pareció rarísimo y hasta me asusté, ¿quién me manda de afuera lo que tenía guardado en mi casa? rebusqué y rápidamente encontré la nota de Laura, ¡mi hija menor, allí decía “ya puedes botar tu caja de viejeras, como dices” ahora todo está en este pequeño disco duro! tardé en darme cuenta de que se trataba todo esto, suspiré profundo y sentí ternura en la seguridad de sus palabras, ¡qué voy a botar estos videos, algún día encontraré como volverlos a ver! En otra bolsa venían unas fotos de algunos viajes recientes al lugar donde ella estaba en Tel Aviv y un viaje que hicimos las dos a Machupichu que era mi sueño desde la adolescencia y también tenía un recibo de foto Japón donde puedo reclamar en 15 días unas fotos de la historia de mi familia, que ella las mandó pasar a un sistema mp3.

Quedé inundada de emoción, cuando mis hijas vienen a visitarme soy muy feliz, creo que contribuí para que sus alas fuertes y seguras les lleven lejos, lejos y que se realicen poco a poco sé que es una felicidad y un orgullo que tiene el costo de la distancia con ellas. Se van y me dejan sorpresitas, en la nevera, en el closet, “pecaditos dicen”, de helados y brevas que me encantan, otras veces palabras escritas de despedida muy amorosas...ay, pero esto realmente es muy conmovedor.



Traté de ponerle ese disco duro a mi televisor y por ningún lado tenía un enchufe ni parecido, supe que no podía ver nada de eso y mi computador porque es muy chiquito, entonces el sábado fui a Ktronic, ¡! wow! que sorpresa como ha cambiado la tecnología, pues he comprado un TV enorme, con mil entradas y mil funciones que mi televisor no tiene, con un control súper moderno, sonido maravilloso, imagen esplendida, justo lo que necesito para esta sorpresa.

Hoy vinieron a instalarlo y que inquietud sentí, taladraron, abrieron la caja y al fin lo aseguraron en la pared. Quería que se fueran rápido esos hombres para conectar el disco duro y empezar a ver uno por uno los videos, pero no pudieron cuadrar algo del software y simplemente ya después escuche como recogían su maleta y herramientas y me dejaban un papel para cambiar el aparato ah... era como si las cosas transcurrieran en cámara lenta, ¡qué pesar hasta el jueves me lo instalan!

Me devolví a la caja vieja, los videos están marcados: Noticiero: TV noticias, casos de la vida real. Los abuelos, Paseo a providencia, cumpleaños Adriana, etc, esta experiencia me columpia en el tiempo,



Participante 6: Mi domingo

“Me levanto más tarde de lo acostumbrado 7 am, este día no estoy corriendo, me tomo un café que lo saboreo con toda la calma, me preparo para disponer a ir a misa; llego a la iglesia y siento que es

diferente, en especial con esa alabanza hermosa:

Déjale tus cargas al Señor. No hay problema muy grande que Dios no resuelva

No hay montaña muy alta que Dios no la mueva

No hay tormenta muy negra que Dios no la calme

No hay dolor ni angustia que Dios no la sane

¡Sí! Él llevó las cargas del mundo sobre sus hombros.

También echó las cargas de mi hermano. Él las llevará

¡Sí! Él llevó las cargas del mundo sobre sus hombros

Las cargas que a mí me agobian, Él las llevará”

Esto me llenó espiritualmente, salí renovada, dejé todas mis cargas para iniciar una nueva semana, este recuento con Dios, cuando me siento cansada o agobiada, me acuerdo de ella, me llama a tener fuerza, tener ánimo y fortaleza ante cualquier adversidad”.

Participante 7: Recuento en tiempos de pandemia

Estaba cansada de tanto trabajar y decidí ir a visitar a mi hija y llegarle de sorpresa. Cuando llegué donde ella estaba, se sorprendió y que alegría al verme, pero más dichoso fue para mí volverla a ver después de tres meses.

La abracé y la besé y le dije cuánto la quería. Después de este encuentro, salimos a cenar y compartimos un rato; me sentí muy feliz de haber podido ir y verla y despejarme de la misma rutina de todos los días. Ese fue uno de mis mejores momentos, entonces pude entender que hay que sacar tiempo para todo, pero lo más importante es que nunca hay que dejar a los hijos olvidados, porque cuando quiera compartir uno con ellos ya es demasiado tarde; y ya no hay nada que hacer porque se casan y se van de nuestro lado y queda uno solo.

Me sentí agradecida con Dios por haberme dado unos hijos tan queridos que me quieren y valoran todo lo que uno hace por ellos. Esto me deja una

gran enseñanza, que nunca debes dejar para mañana lo que puedas hacer hoy, porque hice el esfuerzo de conseguir los recursos con los cuales no contaba y pude disfrutar con ella y ella se sintió muy feliz de tenerme a su lado y poder disfrutar al máximo conmigo.

Participante 8: ¡Un encuentro personal con Dios!

“Después de una semana agitada, por fin llegó el viernes, 10 de septiembre, un día que anhelaba, yo solo quería que llegara la noche para encontrarme con mi amigo, Dios. Estando en el atrio de la iglesia, llegaron unos hermanos, de comunidad, con sus carros dispuestos a llevarnos al tan anhelado sitio, donde tendríamos la convivencia. Era un lugar a la salida de Pereira, yendo hacia Armenia. Había oscuridad y una larga carretera. Al fondo, se escuchaban los grillos con sus agudos sonidos. Después de una larga trayectoria, por fin llegamos, era un lugar inmenso, lleno de jardines y flores de todos los colores, árboles inmensos que combinaban dentro del paisaje con las hermosas palmas del Quindío, que competían en belleza con los pinos cónicos y hermosos, que no podía dejar de observar. Creo que algo mucho más hermoso, aún, fue el sonido de muchos animales, que se escuchaban a lo lejos, pero como si fuera poco, aparece en el firmamento todo colmado de estrellas, la luna en cuarto menguante acompañada de un ¡hermoso lucero!. Estaba completamente extasiada. Así inició mi encuentro con Dios, ese fin de semana, luego de una catequesis y la comida final, me voy a mi cuarto en silencio, duermo toda la noche, y me despierto con otro hermoso regalo, el canto de múltiples pájaros, que alegraban el amanecer y sólo con eso, ese día fue más que mágico.

Definitivamente, mi encuentro con mi amigo Dios, estuvo lleno de regalos”

Participante 9: Una aparición de ensueño.

“En agosto de 2012 recuerdo que decidí viajar a la ciudad de Barranquilla para darme un descanso y tener la oportunidad de ir a la

playa, respirar aire puro, escuchando el susurro de las olas y mirando al horizonte y viendo a las aves volar y lanzarse en picada a cazar un pez.

Son recuerdos que tengo de cuando era más joven y me gustaba mucho ir los fines de semana a la playa. Mucho tiempo

Recuerdo que ese día fui solo, cosa que no me gustaba hacer, pues acostumbro ir acompañado de familiares y amigos.

Estuve mucho tiempo mirando a lo lejos, pensando y soñando despierto; era la tranquilidad y el sonido del viento y de las olas las que me hacían estar absorto en mis pensamientos.

No recuerdo muy bien lo que pensaba, quizás locuras o sueños por alcanzar. Pero lo bueno era que me sentía muy tranquilo, con una paz interior y muy relajado; cuando de pronto alguien se me acercó y me preguntó si podía quedarse cerca de mí porque estaba sola y le daba miedo estar alejada de las personas.

Le dije que no había problema y comenzamos a sostener una charla muy amena. Creo que a los dos nos sentó muy bien encontrarnos en la playa. No estaba planeado, pero sucedió. Hablamos mucho y nos contamos anécdotas y experiencias mutuas.

Pasó el tiempo y rápidamente nos dimos cuenta que empezaba a anochecer. Hubo un silencio y me dijo que ya se tenía que ir que la acompañara hasta donde se tomaban los buses que viajaban a la ciudad.

Cuando estaba a punto de tomar el bus, ella me miró a los ojos y noté un brillo en los suyos, me dio las gracias por acompañarla, se acercó y me besó los labios. Quedé pasmado, pues no esperaba eso. Luego me dio un caracol de mar pequeño y me dijo “guárdalo y consérvalo como un recuerdo de nuestro encuentro, espero que me recuerdes siempre” y se subió al bus.

No la volví a ver nunca más, pero aún conservo el caracol”.

Finaliza este encuentro con el reconocimiento por parte de la facilitadora hacia el grupo, quien exalta la belleza de los escritos

expuestos, los que reflejan la belleza del corazón de quienes los escriben, también reconoce la disposición y el compromiso de cada uno de los y las participantes, su interés y participación.

A su vez algunos de los participantes toman la palabra y agradecen a la facilitadora por todas sus enseñanzas y específicamente en relación con la crónica, las orientaciones dadas frente a su estructura y pistas y encuentran en esta herramienta un lindo trabajo a replicar.

Agradecen muy especialmente a FormArte por la oportunidad brindada y solicitan que estos procesos se lleven a cabo con alguna frecuencia, dada la importancia que tienen para la adquisición de conocimientos, pero sobretodo en el contexto de la promoción de la salud mental no solo para quienes participan sino para sus estudiantes y/o pacientes con quienes muchas veces se replican los ejercicios aprendidos, con inmejorables resultados.



10

DÉCIMA SESIÓN

ENCUENTRO DE CIERRE

RELATORA: MARTHA VALDIVIESO

FECHA: SEPTIEMBRE 20 DE 2021



Como primera actividad para este encuentro de cierre se propone crear 8 grupos a fin de que se logren compartir las vivencias y experiencias a través de este camino que hoy termina. Se invita a que cada uno de los y las integrantes manifiesten a cerca de esos elementos que quedaron bajo la piel, las enseñanzas, los aprendizajes y las emociones. Posteriormente y como resultado de este compartir, cada grupo genere un acto creativo que puede ser una presentación, un verso, una puesta en escena, o lo que cada grupo desee y lo comparta en la sala general.

Mientras se organizan los grupos uno de los facilitadores sugiere que las personas que lo deseen expresen en cortas palabras cómo estamos aquí y ahora. La síntesis de algunas de las intervenciones fueron las siguientes:

- "Agradecimiento por este proceso y por todas las cosas grandes y lindas que me han sucedido y que he podido llevar a cabo en este tiempo. Agradecimiento también por haber logrado estar en los encuentros a pesar de las múltiples actividades y compromisos que tenía pendientes para esta época".
- Aprendizaje. Aprendí a hablar en público, a perder un poco el miedo, a conocernos a nosotros mismos y a distribuir mejor el tiempo".
- "Gratitud. Caer en un espacio de pensamientos tan creativos como estos, nos lleva a pensar de otra manera. Es muy grato, abundante y generoso y tengo gran afecto por el grupo en general y por cada uno de los compañeros".
- "Recompensa. Muy satisfecha de los resultados de los encuentros, nuevas compañeras, la excelente respuesta de las directoras académicas a las convocatorias y la permanencia del grupo. Los talleres fabulosos, quedamos con deuda de dar más. Queda la motivación para seguir adelante, profundizar y retroalimentarse".
- "Experiencias diferentes. Cada aprendizaje ha sido muy hermoso. Cada proceso me ha dejado nuevas experiencias, con personas que me he llevado en mi corazón. El grupo de expertos ha sido extraordinario. Muchas gracias y espero que se continúen estos encuentros".

- “Alegría por el reencuentro con personas que miran hacia el mismo objetivo y en la misma dirección. Considero que ha sido un espacio benefactor para todos y todas y especialmente para mí como una forma de reafirmar y encontrar otras miradas en el día a día. Nos van a servir mucho a nosotros, a los estudiantes, a los compañeros y a todas las personas con las que nos encontremos”.

Se distribuyen los grupos y siguiendo las orientaciones de la coordinadora, durante 40 minutos se deben responder las preguntas previamente formuladas.

Entre tanto, los facilitadores evalúan el proceso a través de tres aspectos puntuales:

- Percepción de cada uno sobre el grupo.
- Percepción frente al avance del grupo
- Percepción frente a si el grupo respondió a las expectativas y a la planeación de cada uno de los facilitadores frente al proceso que se termina.

Facilitador Emilio Gallón: Su intervención se resume en:

- “Muy bueno el proceso, bonito, un público humilde, dispuesto y que aprecia lo recibido”
- “Mi sugerencia es estudiar la posibilidad de mantener un espacio vivo y permanente, sería muy útil para todos, son herramientas de vida para lo personal, familiar, social, profesional. Aunque no depende de mí, si puedo ofrecer mi apoyo y colaboración cuando así lo consideren”.

Facilitadora Juliana León: Su intervención se resume en:

- “El grupo superó las expectativas. Fue un grupo especial, dispuesto, cuidadoso, con una disposición de escucha maravillosa. Me sentí muy acogida”
- “Gran evolución desde la primera hasta la última sesión. El grupo se transformó para bien y respondió a lo planeado, superando las

expectativas”.

Recomienda:

- “Mejorar la plataforma, por las dificultades presentadas”.
- “Conocer quiénes son los y las integrantes, desde comienzo del proceso, sería muy importante”.
- “Pensar en una sesión inicial de todos los talleristas y participantes para saber quiénes son, hacer un diagnóstico”.
- “Aprendí de los otros dos facilitadores cómo ven la escucha, fue muy importante esta articulación”.

Facilitadora Diana Martínez: Su intervención se resume en:

- “Mucha disposición del grupo y confianza, lo que hizo que se potenciara el trabajo al 100%. Hubo momentos en los cuales me conmoví y me sentí muy conectada con la respuesta a la invitación, logrando que las reflexiones y los sentires que se magnificaran. Para mí fue muy significativo”
- “Muy bien la articulación que el grupo hacía con los otros encuentros. Se iba sumando y no era nada forzado, se iba alimentando tanto con cada encuentro, que dejaba ver la integración de conceptos”.
- “Resalto la capacidad y amorosidad y todas las habilidades del grupo con resonancia del resto del grupo, en una comunicación asertiva. Se respondía en grupo como una compañía. Disponibilidad de habilidades de cada una con el grupo”
- “Agradecimiento por la articulación del equipo, los sentí muy presentes y muy dispuestos a los compartires que me hicieron sentir acompañada”.

Recomienda:

- “Que en la primera y última sesión estemos todos para un encuadre y disposición energética, para conocer mejor al grupo”.
- “Las invitaciones de algunos facilitadores que implicaban ejercicios previos muy puntuales, me parecieron súper valiosos. Experiencia que se puede replicar en próximos procesos”.

Coordinadora Carolina Ramírez: Su intervención se resume en:

- “Agradezco la presencia de los facilitadores, sus palabras y su retroalimentación. Percibí la articulación de los facilitadores como un elemento potencializador del proceso. Fue muy generoso de su parte porque se reunieron previamente”.

- “Este año el grupo es profundamente sensible que se dejó afectar. Los facilitadores tienen cualidades terapéuticas muy grandes y bellas. Acogieron y abrazaron al grupo”.

- “Hacer la gestión correspondiente a fin de lograr que el proyecto sea más largo en el calendario como lo han manifestado los integrantes. Es importante volver a la reunión inicial que en esta ocasión no se llevó a cabo”.
Coordinadora Liliana Villarraga: Su intervención se resume en:

- “Me siento muy agradecida con los tres facilitadores, fueron muy acogedores, lograron que el grupo se entregara confiado”.

- “Me preocupa un poco que algunos de los y las participantes creen que estos encuentros son experiencias para replicarlas, teniendo en cuenta que cada grupo tiene su propia identidad y por tanto requiere experiencias diferentes”

- “Como todos los y las participantes son docentes siento que este conocimiento se va a multiplicar y extender a muchas personas”

- “Queremos continuar con los talleres si la Fundación lo permite y ojalá tomar estudiantes de último semestre dado que la Salud Mental está desapareciendo de los currículos y pareciera que la enfermería se puede convertir en una técnica de realizar procedimientos y de hacer cosas únicamente. No hay momento para una comunicación empática y acoger a las personas que sufren. Pero su ayuda fue muy valiosa, tanto que no alcanzo a calcular la calidad que ustedes les imprimieron a estos encuentros y estoy muy agradecida”.

Relatora Martha Valdivieso: Su intervención se resume en:

- “He tenido la oportunidad de participar en todos los encuentros de Salud Mental desde 2.018 y considero que todos han sido diferentes con maravillosas experiencias. Sin embargo, a pesar de todos los beneficios que trae la presencialidad, en esta oportunidad se apreciaron otros a

través de la virtualidad. Fue maravillosa la acogida del grupo y la cobertura geográfica, al poder contar con personas de la Costa, de la zona cafetera y de otras regiones del país; su disposición de ánimo y su permanencia fueron admirables”.

- “Agradezco a los facilitadores por su sensibilidad y a las organizadoras de los encuentros por permitirme participar y aprovechar cada uno de estos encuentros”

Terminado el tiempo dispuesto para los trabajos, cada grupo regresa a la sala principal para presentar su respectivo trabajo.

Grupo 1

Una de las integrantes del grupo lee el siguiente escrito con el fin de contextualizar su producción frente a la escucha empática:

“Existen diferentes maneras de ver, escuchar, interpretar, de sentir y que el solo hecho de representar todos estos elementos permiten conectar el mensaje con el corazón, con el sentimiento, esa respuesta humana que solo tenemos cuando nos conectamos con el otro. Por lo tanto, para nosotros escuchar significa esperanza, sentir, crear, unir, construir, hablar, abrazar desde el amor, la otra edad, la trascendencia, el respeto y la oportunidad”.

Posteriormente el grupo procedió a leer dos artículos del libro “Regálame la salud de un cuento” de José Carlos Bermejo, religioso, doctor en teología pastoral sanitaria, magíster en bioética, director del Centro de Humanización de la Salud y la Escuela de Pastoral de la Salud en Madrid.

A continuación, se transcriben los cuentos en referencia:

Escuchar lo que no se oye

Solo es capaz de escuchar el silencio quien maneja sus propios sentimientos, sobre todo la impotencia experimentada al captar la densidad comunicativa del silencio en medio del sufrimiento. Porque, probablemente también sea cierto en la estación de la enfermedad y del dolor que “los ríos más profundos son siempre los más silenciosos”, como decía Curcio.

A escuchar el silencio se puede aprender, como a escuchar la palabra.

Un discípulo, antes de ser reconocido como tal por su maestro, fue enviado a la montaña para aprender a escuchar la naturaleza.

Al cabo de un tiempo, volvió para dar cuenta al maestro de lo que había percibido.

- "He oído el piar de los pájaros, el aullido del perro, el ruido del trueno...

- "No -le dijo el maestro-, vuelve otra vez a la montaña. Aún no estás preparado. Por segunda vez dio cuenta al maestro de lo que había percibido.

- "Maestro, he oído el ruido de las hojas al ser mecidas por el viento, el cantar del agua en el río, el lamento de una cría sola en el nido".

- "No -le dijo de nuevo el maestro-. Aún no. Vuelve de nuevo a la naturaleza y escúchala".

Por fin, un día:

- "Maestro, he oído el bullir de la vida que irradiaba del sol, el quejido de las hojas al ser holladas, el latido de la savia que ascendía en el tallo, el temblor de los pétalos al abrirse acariciados por la luz".

- "Ahora sí. Ven, porque has escuchado lo que no se oye".

Arreglar el mundo

Un científico, que vivía preocupado con los problemas del mundo, estaba resuelto a encontrar los medios para aminorarlos. Pasaba días en su laboratorio en busca de respuestas para sus dudas.

Cierto día, su hijo de 7 años invadió su santuario decidido a ayudarlo a trabajar.

El científico, nervioso por la interrupción, le pidió al niño que fuese a jugar a otro lado.

Viendo que era imposible sacarlo, el padre pensó en algo que pudiese darle con el objetivo de distraer su atención.

De repente se encontró con una revista, en donde había un mapa con el

mundo, justo lo que precisaba.

Con unas tijeras recortó el mapa en varios pedazos y junto con un rollo de cinta se lo entregó a su hijo diciendo:

"Como te gustan los rompecabezas, te voy a dar el mundo todo roto para que lo repares sin ayuda de nadie".

Entonces calculó que al pequeño le llevaría 10 días componer el mapa, pero no fue así.

Pasadas algunas horas, escuchó la voz del niño que lo llamaba calmadamente.

"Papá, papá, ya hice todo, conseguí terminarlo".

Al principio el padre no creyó en el niño!

Pensó que sería imposible que, a su edad hubiera conseguido recomponer un mapa que jamás había visto antes.

Desconfiado, el científico levantó la vista de sus anotaciones con la certeza de que vería el trabajo digno de un niño.

Para su sorpresa, el mapa estaba completo.

Todos los pedazos habían sido colocados en sus debidos lugares.

¿Cómo era posible? ¿Cómo el niño había sido capaz?

De esta manera, el padre preguntó con asombro a su hijo:

Hijito, tú no sabías cómo era el mundo, ¿cómo lo lograste?

Papá, respondió el niño; yo no sabía cómo era el mundo, pero cuando sacaste el mapa de la revista para recortarlo, vi que del otro lado estaba la figura de un hombre.

Así que di vuelta los recortes y comencé a recomponer al hombre, que sí sabía cómo era.

"Cuando conseguí arreglar al hombre, di vuelta a la hoja y vi que había arreglado al mundo".

Moraleja: Para arreglar el mundo, hay que empezar por arreglar al hombre!!!

Finaliza la intervención del Grupo 1 con la presentación del siguiente acróstico:

Acróstico: Escucha del otro

Esperanza

Sentir

Crear

Unión

Construir

Hablar

Abrazar

Desde

El

Love

Otra edad

Trascendencia

Respecto

Oportunidad

Grupo 2

Después del trabajo grupal una de las integrantes resume sus conclusiones en lo siguiente:

“Encontramos muy beneficioso los encuentros. Fue oportuno conocer técnicas de relajación, comunicación asertiva y escucha empática, dado que Enfermería es una profesión humanitaria. Conocerse a uno mismo y manejar emociones, son acciones fundamentales para nuestro diario vivir”.

El grupo construyó las siguientes coplas:

COPLAS

Escucha empática es un curso
Que hace pocos meses inició
El cual Dios en nuestra vida puso
Y en nuestro corazón se metió.

Los profesores y compañeros
Nos enseñaron muchas cosas
A expresar lo que sentimos
Y a pensar cosas hermosas

Conocerse a uno mismo
Escuchar a otras personas
A muchos ya se nos había olvidado
Y esto es lo que aquí se retoma

Gracias por todas las enseñanzas
El objetivo fue logrado
Nosotras no somos las mismas
Como personas hemos mejorado

Grupo 3

Este grupo hizo un análisis sobre lo que significaron estos encuentros, el cual lo sintetizaron en los siguiente:

“Encontramos muchas cosas en común entre los integrantes y nos contamos cómo llegamos por primera vez a estos talleres. Entre lo que más nos gustó están los masajes y el manejo del estrés. Coincidimos en las dificultades que a veces se nos presentaron para entrar o participar más activamente, debido a compromisos académicos. Como conclusión podemos afirmar que nos encantó el proceso, fue maravilloso y nos gustaría continuar”.

Grupo 4

“Fue una experiencia muy agradable que nos permitió afianzar la amistad y compartir importantes emociones y sentimientos”. Con esta afirmación se inicia la participación del grupo. Posteriormente, otra de las integrantes lee el siguiente texto:

“Este espacio me abrigó con su amor y cobijó las partes más frías, me brindó curación donde no sabía que tenía heridas. Aprendí a danzar sobre el mar y a dejar llevar mis penas al aire. Acaricé mi cuerpo y comprendí cómo cada parte de mí guardaba una emoción que deseaba ser atendida. Sólo puedo dar gracias por haber compartido con ustedes este gran aporte en mi vida. Me entregó herramientas que entendí y podré replicar a mis estudiantes con gran amor y armonía. Pienso que nada es en vano y que si estoy aquí es por sincronía, porque el universo nos ha puesto a todos juntos para recibir aprendizajes con empatía. Nos colocó maestros con gran sabiduría, que pudieron entregarnos una espléndida guía. Muchas gracias a todos por haber sido parte de este pedacito de mi vida”

Acto seguido, otra de las participantes del grupo se une al encuentro de cierre expresando su cariño por estos encuentros, resaltando que le han permitido conocer nuevas personas. El hecho de parar en este momento, deja la expectativa de un nuevo encuentro, expresa.

La participante elaboró las siguientes coplas cada una de las cuales dedica a las organizadoras y facilitadores de los encuentros, como una forma de significar los aprendizajes obtenidos, de los cuales resalta el sentido que encontró en las palabras.

Quién es ... (Organizadora 1)

Un sol que brilla en lo alto
Y que a todos nos abriga
Una mujer, un camino,
Una guía, en fin, una niña grande
Que no para de reír.

Quién es ... (Organizadora 2)

Es la calma, la paciencia
La acompañante elegida
Una amiga, una hermana
Y para todos nosotros
Ella siempre es la acogida.

Quién es ... (Organizadora 3)

Es una mujer amorosa
Que nos irradia armonía
Y que siempre lleva magia
Con toda su simpatía
Y nos regala su esencia de vivir con alegría

Quién es ... (Relatora)

Es quien escucha con gran alegría
y se asombra con lo que surge cada día,
nuestras tristezas y angustias
y también las alegrías.

Quién es ... (Facilitadora 1)

Es una musa, que a través de la lectura
 Nos llevó a encontrar caminos
 Para relejar el alma,
 Y descubrir que en las letras forman muchas palabras
 Se encuentran grandes respuestas
 Que nos darán pues la calma

Quién es ... (Facilitadora 2)

Es una mujer calurosa
 Que con su danza especial
 Permitió que nuestro cuerpo
 Se pudiera relajar
 Y retomara sus fuerzas
 Para el viaje continuar.

Quién ... (Facilitador 3)

Un bohemio apasionado
 Enamorado de la vida
 Un caminante incansable
 Que siempre lleva alegría
 Y nos enseña el mundo con singular empatía.

La integrante del grupo ofrece la canción “La amistad” como una forma de expresar sentimientos especiales frente a los y las participantes de los encuentros.

A continuación, se transcribe parte del contenido de la canción:

“Si una buena amistad tienes tú
 alaba a Dios, pues la amistad es un bien.
 Ser amigo es hacer al amigo todo el bien
 ¡Qué bueno es saber amar!
 La amistad viene de Dios

y a Dios debe volver
¡Qué bueno es saber amar!
Una buena amistad
es más fuerte que la muerte,
y cuando uno está lejos
la amistad se va volviendo más fuerte
La amistad es una canción,
la amistad hace vivir el corazón
Ser amigo es hacer al amigo todo el bien”

.....

Continúa su intervención con la canción “A mis amigos”, del cantautor y poeta argentino José Alberto García Gallo, más conocido como Alberto Cortez. A continuación, se transcriben algunos de sus apartes:

“A mis amigos les adeudo la ternura
Y las palabras de aliento y el abrazo
El compartir con todos ellos la factura
Que nos presenta la vida paso a paso
A mis amigos les adeudo la paciencia
De tolerarme las espinas más agudas
Los arrebatos del humor
Le negligencia, las vanidades
Los temores y las dudas
Un barco frágil de papel
Parece a veces la amistad
Pero jamás puede con él
La más violenta tempestad
Porque ese barco de papel
Tiene aferrado a su timón
Por capitán y timonel
Un corazón, un corazón, mi corazón
A mis amigos les adeudo algún enfado
Que perturbaba alguna vez nuestra armonía-

Sabemos todos que no puede ser pecado
 El discutir alguna vez por una amiga
 A mis amigos legaré cuando me muera
 Mi devoción en un acorde de guitarra
 Y entre los versos olvidados de un poema
 Mi pobre alma incorregible de cigarra

.....

Con las interpretaciones anteriores se da por terminada la intervención del Grupo 4.

Grupo 5

El grupo comparte la pantalla del computador para mostrar a los y las asistentes un collage con el cual quiere ilustrar los siguientes conceptos, fruto del proceso adelantado sobre la escucha empática a través de los encuentros:

- “La oportunidad de conocer personas tan maravillosas como ustedes con quienes se compartieron sentimientos y sensaciones. Un espacio para disfrutar entre todos”.
- “La necesidad de llevar estos mensajes de la escucha empática a todos y todas las profesionales de enfermería, para lo cual proponemos una transformación en la que todos nos escuchemos, nos respetemos y así generemos amor propio”.
- “Nuestra elección siempre estará en nuestras manos, solo basta escucharse a sí mismo”
- “Transformar emociones de otra persona y mejorar la vida de alguien con solo escuchar y lograr una escucha empática, es una maravilla”.

Termina el grupo su intervención dando lectura al siguiente texto:

“Conocer personas tan maravillosas con apertura en su corazón, que permitan la salida y el ingreso de emociones y sentimientos llenos de empatía, eso se llama sabiduría y solo se logra a través de la escucha activa”

“Gracias a los coordinadoras, facilitadores y compañeros de los encuentros,

por las oportunidades de conocernos, expresarnos y por todo el aprendizaje adquirido; desde ya solicitamos tenernos en cuenta para próximos encuentros”.

Grupo 6

Este grupo elaboró un texto para expresar sus sentimientos frente al proceso que hoy termina:

“Nuestro aprendizaje desde un encuentro virtual y humanizado, reconociendo los aprendizajes vividos y los nuevos retos donde cada uno(a) ha aprendido desde su esencia a tener herramientas valiosas como la escucha activa hacia otros y hacia sí mismos, a expresar nuestros sentimientos que nos permitieron conocernos aún más y conocer a los otros.

Fue una experiencia maravillosa con un grupo de profesionales de diferentes ciudades y de diferentes culturas donde a través de las experiencias encontramos empatía y de la metodología utilizada por los facilitadores. Esto nos permitió entender que cada uno puede dar lo mejor de sí para sumar esfuerzos, apoyarnos entendiendo al otro, como el entorno, el compañero de trabajo.

La experiencia fue maravillosa en cuanto a que aprendimos a escucharnos a nosotros mismos, a entender nuestros sentimientos, a cuidarnos e igual esto lo hicimos extensivo a nuestras familias y al aula de clase”.

“Tenemos mucho que agradecer, continúa. Las prácticas de relajación a través del arte, como el caso del masaje las encontramos muy valiosas y útiles, especialmente cuando nos encontramos cansados o estresados. Solicitamos tenernos en cuenta cuando se den nuevos encuentros”.

La intervención de este grupo termina con la lectura del siguiente texto, por parte de una de sus integrantes:

“Queridos compañeros con quienes he compartido estos momentos que han sido parte de mi vida, de mi crecimiento personal, quiero expresarles lo

han sido parte de mi vida, de mi crecimiento personal, quiero expresarles lo mucho que aprendí, momentos de reflexión, momentos de liberar serotonina, momentos de escucharlos a ustedes y escucharme a mí misma. Gracias profesores, gracias compañeros, gracias por estos espacios maravillosos. Mil gracias y mil bendiciones para todos”

Grupo 7

El grupo inicia su intervención enfatizando sobre la importancia de sacar tiempo para cada uno aspecto que se convierte en un reto y hace un llamado a fin de disponer de un tiempo para sí mismo(a).

“Como síntesis de lo que ha significado estos encuentros, hemos elaborado una lluvia de palabras: decisión, valor, aprendizaje, soledad, voz, empatía, escucha, expresar, tiempo, bienestar, silencio, afecto, tristeza y transformación”

“Resaltamos las palabras soledad y tristeza, porque los encuentros nos dieron herramientas valiosas para enfrentarlas, como dos grandes temores que tenemos todos. Dejamos la palabra transformación al final porque es necesario seguir encontrando esas herramientas para llegar a la transformación personal”

“Ha sido una excelente experiencia, en la cual se dedican dos horas a una misma, alejándose y olvidándose del mundo exterior, recargando energías y disfrutando espacios de relajación”.

“A pesar de no conocernos con la totalidad de los y las participantes, se constituye como una familia con la que es muy agradable compartir. Estamos seguras que nuestros estudiantes y pacientes se beneficiarán de estas experiencias”.

Termina la participación de este grupo agradeciendo a las coordinadoras, facilitadores y compañeros(as)

Grupo 8

Como preámbulo a la lectura del texto “La escucha la palabra del otro”, el grupo recuerda al filósofo griego Zenon de Elea, quien sostuvo que la gente hablaba mucho y escuchaba poco, situación que sigue vigente después varios siglos.

Posteriormente una de las integrantes lee el siguiente texto en mención:

“Durante este viaje maravilloso, logramos captar lo importante que es escuchar sobre todo lo que nos dice nuestra piel, cada órgano de nuestro cuerpo, los cuales tienen muchos símbolos. Esto lo aprendimos a entender en este espectacular viaje de la escucha y la empatía, con tan maravillosas personas que de una palabra sacan un verso como por ejemplo ¿qué es el llanto?, una lluvia que sale del alma como resultado de nuestras emociones y que gracias a estos maravillosos profesores y al compartir con colegas llenas de amor y alegría logramos comprender.

Gracias a todos por tan agradables e inolvidables encuentros, los vamos a extrañar”

Otra de las integrantes del grupo finaliza su participación con la lectura del siguiente poema, que considera oportuno como conclusión a todo el proceso de aprendizaje:

QUEDA PROHIBIDO

- Pablo Neruda -

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber qué hacer,
tener miedo a tus recuerdos.

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
abandonarlo todo por miedo,
no convertir en realidad tus sueños.

Queda prohibido no demostrar tu amor,
hacer que alguien pague tus deudas y el mal humor.

Queda prohibido dejar a tus amigos,
no intentar comprender lo que vivieron juntos,
llamarles solo cuando los necesitas.

Queda prohibido no ser tú ante la gente,
fingir ante las personas que no te importan,
hacerte el gracioso con tal de que te recuerden,
olvidar a toda la gente que te quiere.

Queda prohibido no hacer las cosas por ti mismo,
tener miedo a la vida y a sus compromisos,
no vivir cada día como si fuera un último suspiro.

Queda prohibido echar a alguien de menos sin
alegrarte, olvidar sus ojos, su risa,
todo porque sus caminos han dejado de abrazarse,
olvidar su pasado y pagarlo con su presente.

Queda prohibido no intentar comprender a las personas,
pensar que sus vidas valen más que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha.

Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te necesita,
no comprender que lo que la vida te da, también te lo quita.

Queda prohibido no buscar tu felicidad,
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti este mundo no sería igual.

Una de las participantes de los encuentros solicita se le permita expresar sus agradecimientos y lee el siguiente texto:

“Me complace haber estado con Ustedes en este camino que se llama vida, aprendiendo de cada uno, fortaleciendo lo que soy como persona, como mujer, como profesional, sin fuerza muchas veces, pero con la plena convicción de que soy renovada por uno que es mayor que yo.

Hoy aprovecho la oportunidad para agradecer una vez más a FormArte, a los facilitadores, compañeros y compañeras por permitirme experimentar cada semana la esencia de cada uno de ustedes y de aceptarnos tal y como somos. En el transcurso de mi vida jamás tuve un espacio tan agradable, tan lleno de diversidad, de transparencia y de tanto cariño generador de paz.

Gracias, los bendigo enormemente y les comparto la frase de Florence Nightingale, pionera de la Enfermería moderna “Vive la vida mientras la tengas, la vida es un regalo espléndido y no hay nada pequeño en ella”. Todo lo que vivimos cada día es grande y maravillosos y eso depende de los ojos de quien lo vea”, culmina.

El encuentro de cierre finaliza con los agradecimientos de los facilitadores y de las organizadoras:

- **Juliana León**

“Me sentí muy acogida por cada uno(a) de ustedes. Agradezco todos los aprendizajes obtenidos de cada uno y del grupo en general. He pasado por un tiempo difícil a causa de un duelo en mi familia y la experiencia de haber acudido tanto tiempo al centro hospitalario reafirma en mí la profunda admiración por ustedes, por sus valores y por el amor a los demás. Para ustedes admiración y gratitud.”

- **Emilio Gallón**

“En cada persona se descubre una medicina. Cada persona muestra su singularidad y esto es un regalo. Nosotros, el personal de salud, somos sanadores heridos. Soy consciente de la entrega y compromiso del personal de la salud, pero también estoy convencido de que lo que más ayuda es la persona

cuando da lo mejor de sí misma. Mis agradecimientos al equipo de trabajo y a las organizadoras por las siento una profunda admiración.”

- **Diana Martínez**

“Agradezco a todas y todos por todos los aprendizajes, por este espacio y por resonar con los sentires expresados, por hacer de cada invitación algo más extenso amplio y potente. Me sentí acogida con su cariño y encontré mucha sabiduría del grupo con el grupo mismo. Agradezco también al grupo y a las organizadoras por sostener este proceso”.

- **Liliana Villarraga**

“A todos y cada uno de ustedes nuestra admiración por el crecimiento que han tenido y por su dedicación. Yo sé que no es fácil en Enfermería dejar un espacio para nosotras. Agradezco a la profesora Carlota Castro que fue la gestora del tema sobre la escucha empática, a cada uno de ustedes y de los facilitadores que fueron tan especiales, tanto en su coordinación como en su entrega al grupo.

Terminar significa como comenzar con otro grupo y sé que FormArte tiene el empeño de lograr otra forma de financiación para continuar con estos encuentros que llamamos encuentros breves, porque son como el recordar, la importancia de recordar quiénes somos, de seguir unidos porque así nos hacemos más fuertes y cuando tengamos esa fortaleza podremos incluir enfermeras(os) no solo de Salud Mental, sino de otras áreas, para hacer más grande nuestro grupo”.

Finaliza su intervención dando sus agradecimientos a cada uno de los integrantes del grupo de trabajo.

- **Carolina Ramírez**

“Mi agradecimiento total para cada uno de ustedes. Les compartimos que el texto de las versiones anteriores de estos encuentros (2018/20), está próximo a salir donde se encuentran todas las experiencias, relatorías y escritos. Es un

logro muy grande de ustedes y de todo el equipo de trabajo.

Quedamos en puntos suspensivos para dar inicio a un nuevo proyecto. De esta forma damos el cierre oficial a estos encuentros. Muchas gracias”