

Manual de promoción para el bienestar personal, familiar y comunitario

Miriam de la Cruz Reyes
Blanca Isela Eloisa Balderas
Marta Caballero
(coordinadoras)



**Manual de promoción
para el bienestar personal,
familiar y comunitario**

Manual de promoción para el bienestar personal, familiar y comunitario

**Miriam de la Cruz Reyes
Blanca Isela Eloisa Balderas
Marta Caballero
(coordinadoras)**



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL
ESTADO DE MORELOS**

Manual de promoción para el bienestar personal, familiar y comunitario / Miriam de la Cruz Reyes, Blanca Isela Eloisa Balderas, Marta Caballero, coordinadoras. - - Primera edición.- - México : Universidad Autónoma del Estado de Morelos, 2018.

86 páginas

ISBN 978-607-8639-32-8 (impreso)

ISBN 978-607-8639-31-1 (PDF)

1. Bienestar – Manuales 2. Calidad de vida – Aspectos psicológicos 3. Trabajo social comunitario – Estudio de casos 4. Psicología aplicada – Manuales

LCC

HN25

DC 306



Manual de promoción para el bienestar personal, familiar y comunitario está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License.

Manual de promoción para el bienestar personal, familiar y comunitario

D.R.© Miriam de la Cruz Reyes
Blanca Isela Eloisa Balderas
Marta Caballero

Primera edición, 2019

D.R.© Universidad Autónoma del Estado de Morelos, 2018
Av. Universidad 1001
Col. Chamilpa, CP 62209
Cuernavaca, Morelos

Fotografía de portada: Rodrigo Mazón Carrillo
Fotografías al interior: Elvis Iván Rodríguez Santos y Rodrigo Mazón Carrillo

ISBN 978-607-8639-32-8 (impreso)
ISBN 978-607-8639-31-1 (PDF)

Hecho en México
Reservados los derechos

Agradecimientos

En esta obra queremos agradecer a la Asociación de Cañeros del Oriente del Estado de Morelos, que solicitó a nuestra Facultad una intervención profesional, lo cual nos llenó de orgullo, pero, al mismo tiempo, de mucha responsabilidad, pues sabemos que la migración interna que se presenta en los albergues cañeros de nuestra región es histórica, y trabajar con la población migrante requería del diseño de estrategias especiales y multidisciplinarias.

Asimismo, a los directivos de los albergues Casasano y Calderón, por la apertura para que sus espacios se configuraran como sedes para realizar el trabajo tanto con mujeres, niños y niñas.

También queremos reconocer a nuestra casa de estudios, la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, por la oportunidad que nos brindó, desde hace algo más de cuatro años, con la inauguración de la Facultad de Estudios Superiores de Cuautla, unidad académica que ha sido un referente –ya en este corto periodo– de excelencia académica y de vinculación con la comunidad. Muestra de ello es este proyecto de intervención que hoy presentamos en forma de manual.

Igualmente, damos las gracias a la Secretaría de Investigación de la FESC-UAEM y a los coordinadores de los programas de posgrado: Maestría en Ciencias Sociales PNPC-Conacyt 002516 y Doctorado en Ciencias Sociales PNPC-Conacyt 002836.

Nuestra gratitud y reconocimiento a las estudiantes de posgrado y a los alumnos de nuestras licenciaturas, que prestaron su servicio social al proyecto: en verdad, gracias por su entusiasmo, dedicación y profesionalismo, sin ustedes esto no hubiera sido posible.

Por último, porque los últimos serán los primeros, damos las inmensas GRACIAS a cada uno de nuestros protagonistas verdaderos: las mujeres, los niños y las niñas que tuvieron las ganas y el tiempo para participar en las sesiones programadas y diseñadas exclusivamente para ellos; gracias por regalarnos un pedacito de sus vidas y la oportunidad de entender y, en un aprendizaje compartido, entendernos.

Equipo de trabajo

Coordinadoras

Dra. Miriam de la Cruz Reyes
Mtra. Blanca Isela Eloisa Balderas
Dra. Marta Caballero

Coinvestigadoras

Mtra. Adriana Araceli Figueroa Muñoz Ledo
Mtra. Karina Xóchitl Atayde Manríquez
Lic. Adriana Barranco Vázquez
Dra. Marisol Chávez Herrera

Promotores

María Guadalupe Hernández Ramos
Miriam Maldonado Hernández
Nancy Guadalupe Molina Martínez
Ángeles Sedano Caballero
Amairani Castro Amaya
Elvis Iván Rodríguez Santos
Maybetzi Monserrat Galván Genis
Rodrigo Mazón Carrillo
Mayumi Barragán Solís

Francisco Javier Estrada Ríos
Leticia Pérez Pérez
Giovanni Páez Garay
Alejandra Ayala Martínez
Laura Contreras Estrada
Francisco Flores Lagunas
Alfredo Rebollo Lona
Karina Larrea Díaz

Índice

Presentación	11
<i>Miriam de la Cruz Reyes</i>	
<i>Blanca Isela Eloisa Balderas</i>	
<i>Marta Caballero</i>	
Actividades con niños y niñas	19
<i>Karina Xóchitl Atayde Manríquez</i>	
<i>Adriana Barranco Vázquez</i>	
<i>Sesión 1.</i> Presentación	21
<i>Sesión 2.</i> Mi lugar en la familia	23
<i>Sesión 3.</i> Me siento	25
<i>Sesión 4.</i> Vivir con reglas	27
<i>Sesión 5.</i> Arte terapia: valores, familia y respeto	29
<i>Sesión 6.</i> ¿Quién decide qué?	31
<i>Sesión 7.</i> Ejercicios físicos y respeto por el cuerpo	35
<i>Sesión 8.</i> Cuidado del cuerpo y de la mente	37
<i>Sesión 9.</i> ¿De qué manera identificamos el bullying?	39
<i>Sesión 10.</i> Proyecto de vida: mi futuro	41
<i>Sesión 11.</i> Conocer y reflexionar sobre los derechos y deberes de las niñas y los niños	43

Actividades con mujeres 45
<i>Adriana Araceli Figueroa Muñoz Ledo</i>	
<i>Marisol Chávez Herrera</i>	
Sesión 1. Presentación 47
Sesión 2. Mi cuerpo y yo 49
Sesión 3. Reconociendo mi cuerpo 51
Sesión 4. Me re-conozco 53
Sesión 5. Mis defectos 55
Sesión 6. Autoconcepto. 57
Sesión 7. El símbolo que me representa 59
Sesión 8. Esculturas familiares. 61
Sesión 9. Teatro popular 63
Sesión 10. Proyecto de vida 65
Sesión 11. Toma de decisiones y familia. 67
Conclusiones 69
Bibliografía 77
Anexos. 79

Presentación

Miriam de la Cruz Reyes
Blanca Isela Eloisa Balderas
Marta Caballero

El proyecto Albergues cañeros y calidad de vida: proyecto de intervención comunitaria con población migrante en el oriente de Morelos surge en el ejercicio de acciones de intervención comunitaria llevadas a cabo por la Facultad de Estudios Superiores de Cuautla de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos, para la Asociación de Cañeros, que solicitó intervención profesional para sus poblaciones vulnerables de diferentes municipios del estado de Morelos.

Como primera acción se hizo un análisis de las condiciones de los diferentes albergues en cuanto a su viabilidad, contexto, factibilidad y accesibilidad, para así valorar el trabajar en ellos. Con base en estas características y condiciones, aunadas a las necesidades y a la disponibilidad, se concluyó que los adecuados para intervención eran los albergues ubicados en el poblado de Casasano y Calderón, en el municipio de Cuautla, Morelos. En cada uno se trabajó con dos poblaciones: una integrada por niñas y niños y otra población por mujeres, esta última presentaba diferentes edad, costumbres, tradiciones e idioma, debido a que las integrantes provenían de diferentes regiones del país.

Teniendo esta valoración previa y como segunda acción se formó el equipo de trabajo integrado por las PITC (Profesoras Investigadoras de Tiempo Completo); a saber: las doctoras Marta Caballero y Miriam de la Cruz y la jefa del Programa de Servicio Social Psi, Blanca Eloísa Balderas, en colaboración con estudiantes de posgrado y prestadores de servicio social de diferentes carreras

como Psicología, Sociología y Seguridad Ciudadana, de la Facultad de Estudios Superiores de Cuautla.

Cabe destacar que como estrategia de organización se formaron cuatro equipos, cada uno con una coordinadora responsable, lo cual estructuró el desarrollo de la actividad de este modo: dos equipos, divididos en los dos albergues, trabajaron con la población de niños y niñas. Esto se hizo igual para el trabajo con las mujeres.

Posteriormente, se llevó a cabo la capacitación de los prestadores de servicio, basada en el *Manual de promotores sociales* (Varela, Balderas y Brito, 2014), de suerte que se expusieron y realizaron los diferentes temas y actividades desarrollados en cartas descriptivas que más adelante se desplegarían en la intervención con los albergues y sus respectivas poblaciones. Esto se hizo para todos los inscritos en este proyecto, ya que, aparte de los interesados en este tema, se reclutó a más personas para poder extender la ayuda y optimizar el apoyo a quienes más lo necesitaran.

Como puede constatar, la capacitación de la intervención fue impartida por doctoras y maestras a niveles de menor preparación; esto porque, al encontrarse el proyecto en etapa de campo, se consideró fundamental la orientación previa en temas que se estimaban complicados: así se los podría comprender de manera precisa para las poblaciones en estudio.

Una vez divididos los grupos que trabajarían con las mujeres y los niños de los albergues, la capacitación inició, desarrollando cada tema, con una vivencia de manera personal; así se impartiría a la población con la que cada grupo trabajaría y, de esta manera, se tendría más empatía con puntos de suma importancia y delicadeza como lo fueron los que trataban del cuerpo humano o problemas personales como el reconocimiento del cuerpo.

La capacitación duró una semana. Una vez terminada, y a modo de presentación formal, fue necesario volver a realizar una visita al inicio de las sesiones con las personas de los albergues, esto con el fin de familiarizar al grupo de profesionales con el grupo a trabajar. Esta visita se hizo con las doctoras y maestras que estarían a cargo de las sesiones durante todo el proyecto, así como con las trabajadoras sociales y la jefa del programa de Servicio Social. Se presentaron entonces a los grupos a intervenir recalando a las madres quiénes y qué es lo que se trabajaría con sus hijos y de qué manera, así como también las actividades que se realizarían con ellas mismas.

La intervención se sesionaba a partir del último lunes de enero (cuando se aplicaron ya, en sí, los temas), de modo que lunes tras lunes, hasta mayo (a

excepción de las vacaciones de Semana Santa), se impartía un tema, diario, del *Manual de promotores sociales* que nos fue entregado, el cual se empleó con responsabilidad, dado que fue diseñado, principalmente, para dar una atención integral a nuestra población; es decir, promover la nutrición, la salud, la comunicación familiar y la prevención de violencia de todo tipo.

El *Manual* en cuestión incluía especificaciones muy claras respecto a los objetivos, los materiales requeridos y el tiempo delimitado para llevar a cabo las actividades. No obstante, su aplicación no fue al pie de la letra, sino como recomendación, ya que se tuvieron que adaptar las actividades conforme a las necesidades y limitaciones propias de las mujeres y los niños de los albergues.

Durante el proceso de implementación se presentaron varios retos, antes los cuales se supo accionar adecuadamente, siempre trabajando en equipo y buscando la manera más propicia de llevar a cabo las actividades para que el aprendizaje fuera más significativo.

Como línea directriz a través de todo el proyecto se hizo énfasis en los valores y el fomento de los lazos de confianza entre los participantes y los encargados de dirigir las actividades. Además, en todo momento se alentó la participación, ya que era ahí el espacio de libre expresión. Al final de cada sesión se les preguntaba a los participantes acerca de su opinión respecto a las actividades. Sus comentarios eran favorables. Cabe mencionar que también se implementaron ejercicios adicionales como convivios, en aras de favorecer la integración del grupo.

Al término del proyecto se organizó una reunión, en donde se compartieron las experiencias obtenidas. Se llegó a la conclusión de que, en efecto, es necesario realizar más intervenciones de este tipo, en que institución y comunidad se ayuden mutuamente. Se considera que faltan muchas acciones por realizar y que esta primera etapa ayuda a ver un escenario inmediato lleno de carencias, por lo que, aunque incipiente, es un motivante en el seguir hallando herramientas para mejorar su calidad de vida.

Albergues cañeros y calidad de vida: proyecto de intervención comunitaria con población migrante en el oriente de Morelos es un proyecto en el cual se brinda apoyo para las familias de los albergues de Casasano y Peña Flores y fortalece la investigación que se hace en temas de educación, salud y desarrollo social en la región oriente del estado de Morelos. Se llevó a cabo en las comunidades de Casasano y Calderón, sitios que cuentan con albergues que reciben, en la mayoría de los casos, a familias que trabajan durante la temporada de zafra.

El proyecto tuvo dos aspectos muy importantes a cumplir. El primero fue brindarles a las familias (enfocándonos en las madres y niños de dichos albergues) reuniones y pláticas en las cuales se abordaran temas aptos para cada uno de los grupos: en el caso de las madres de familia, nutrición, comunicación familiar, prevención de violencia escolar, familiar y comunitaria; en el caso de los niños se trabajaron temas como los valores, la familia y el proyecto de vida. Esto, con la finalidad de prevenir algunos problemas que pueden llegar a ser frecuentes en dichas comunidades, pues su prevención y resolución contribuyen a la mejora en la calidad de vida de cualquier persona.

El segundo aspecto se refiere a la investigación de forma participativa en la dinámica de socialización que se lleva a cabo en los albergues. Esto, con la finalidad de recolectar información de cada uno de los albergues para así adaptar mejor las estrategias y los temas que se abordan, así como ver el impacto que se tiene sobre esta comunidad.

Para cumplir con este último aspecto se hizo la aplicación de un test, el cual tuvo como finalidad identificar los conocimientos que los habitantes tenían acerca de los temas abordados y compararlos con los que se llevaron una vez terminado este proyecto.

Para poder adaptar cada una de las sesiones y utilizar favorablemente los factores ambientales se necesitó de un enfoque multidisciplinario, en el cual intervinieron promotores de áreas sociológica, pedagógica, psicológica y seguridad ciudadana.

Objetivo

Generar espacios para promover el bienestar personal, familiar y comunitario de la población migrante que reside en albergues cañeros de la región oriente del estado de Morelos.

Justificación

Una de las funciones de las universidades públicas es responder a las demandas de la sociedad; en esa medida, la Facultad de Estudios Superiores de Cuautla (FESC-UAEM) ha asumido el compromiso de atender a las comunidades aportando sus conocimientos, capital humano y recursos por medio de proyectos que contribuyan a la mejora de diferentes áreas y problemáticas de aquellas.

Luego entonces, dicha institución refrendó su compromiso aceptando la invitación de las asociaciones cañeras Confederación Nacional Campesina (CNC)

y Confederación Nacional de Productores Rurales (CNPR) para intervenir con un proyecto en las comunidades más vulnerables de la zona cañera de Cuautla. El proyecto fue: Albergues cañeros y calidad de vida: proyecto de intervención comunitaria con población migrante en el oriente de Morelos. Pero las responsabilidades de la FESC no se circunscribieron a los impactos en la población en que intervino: dentro de los alcances hacia la comunidad universitaria se tenía también como objetivo la profesionalización que los alumnos habrían de adquirir al formar parte de este trabajo; esto con la intención de fortalecer y complementar el conocimiento que los alumnos adquieren durante su formación profesional.

En ese sentido, los prestadores de servicio social fortalecieron sus herramientas como profesionales interviniendo en su sociedad con sus conocimientos teórico-prácticos, puesto que una de las finalidades del proyecto era que los estudiantes lograran insertarse eficiente y creativamente en su entorno, que no será –por cierto– solamente un campo de estudio, sino el objeto de su transformación que, como profesionistas, han de desarrollar en el rol crítico y constructivo de su desempeño en su ejercicio laboral.

Para dar cumplimiento a tal finalidad, la FESC-UAEM lanzó una convocatoria en que estudiantes de las carreras de Psicología, Sociología, Seguridad Ciudadana y el posgrado asumieran sus fortalezas y debilidades buscando siempre pensarse y repensarse y –quizá– renovarse bajo la intervención a que se enfrentarían.

El grupo de académicos y estudiantes de servicio social refrendó sus competencias en el desarrollo del proyecto al aportar en cada intervención sus conocimientos y habilidades. Por su parte, la combinación prestadores servicio social y comunidad guio el proyecto por las vías adecuadas para la óptima circulación de información y hacia la conformación de grupos de niños, niñas y mujeres que, de manera consecutiva: lunes tras lunes, asistían de manera autónoma a los talleres; ello derivó en la estructuración de un modo de formación, de investigación y de vinculación comprometido bilateralmente entre los ciudadanos y la sociedad y, en consecuencia, se fortaleció, entonces, a todas las partes: académicos, estudiantes y población vulnerable .

Descripción

Se invitó a un grupo de estudiantes en proceso de realizar su servicio social a integrar el proyecto. Se les informó del objetivo y el tipo de trabajo que se implementaría.

Reclutamiento

De inicio, se buscó que más alumnos se sumaran al proyecto. Para ello, se utilizaron carteles colocados en distintos espacios de las diferentes carreras de la FESC, así como también un grupo de alumnos que acudían de salón en salón para invitar a sus compañeros explicándoles en qué consistía el trabajo y los objetivos que tenía, tanto como alentándoles a que participaran.

Visita a los albergues

Se realizó una visita a dos diferentes albergues, el de Casasano y el de Calderón, para conocer las instalaciones y el lugar en donde se trabajaría, así como también para empezar con la familiarización con la comunidad: saber cuántas personas habitan, qué actividades realizan y cómo es el tipo de organización.

Capacitación

Se llevaron a cabo tres sesiones de capacitación (11, 15 y 16 de enero del 2018) en las que se informó, en primer instancia, sobre los detalles generales de la población a tratar: un grupo de mujeres y uno de niños, de cada uno de los albergues. Después, se hizo equipos de trabajo por cada escenario (Casasano y Calderón); es decir, se colocaron cierto número de facilitadores en cada albergue, distinguiendo también a los grupos de la población a tratar; así, por cada escenario, se ubicaron dos equipos, uno enfocado al grupo de mujeres y otro, al de niños.

Durante estos días de capacitación, se separaron los equipos en dos aulas diferentes; en una, se trabajó con todos los facilitadores encargados de la población femenina y en otra, con los encargados de niños. Ahí, se otorgaron estrategias y herramientas de intervención para los distintos grupos.

Intervención

Tras lo anterior, se dio paso a la intervención en los dos albergues. Se comenzó a trabajar todos los días lunes (arrancando el día 29 de enero del 2018) hasta el mes de mayo. Se emplearon los talleres conforme a las estrategias y planeaciones que se propusieron en las capacitaciones. Sin embargo, ya dentro de los albergues, se tuvo que hacer algunos cambios con nuevos modelos de intervención, sin descuidar los temas a tratar, pues ciertas actividades no eran del todo adecuadas para la población.

Tanto para las mujeres como para los niños se adecuaron espacios en el orden de implementar los talleres, los cuales se llevaron a cabo a la misma hora

para los dos grupos, pues así se podría obtener mayor asistencia y atención de la población.

Fase intermedia

Posteriormente, para el 7 de mayo, se convocó una reunión con los directivos del proyecto y estudiantes involucrados, con el objetivo de supervisar las actividades realizadas hasta entonces en ambos albergues, así como para orientar y compartir experiencias e inquietudes, recibir y aportar sugerencias o técnicas para favorecer la integración, participación y comunicación con la población en cuestión, y para, además, ofrecer un espacio de diálogo entre todos los participantes del proyecto.

Cierre

La última sesión de supervisión se dio el 18 de mayo del 2018, una vez concluidas las intervenciones en los albergues. En ese momento se expresaron las observaciones generales, experiencias, sugerencias y conclusiones de cada participante; asimismo, se identificaron los avances obtenidos con la población, desde la primera sesión hasta la última.

Enseguida, se realizó el cierre del proyecto, con lo cual se evaluó el trabajo desarrollado y se agradeció la participación de cada integrante, entregando una constancia de participación.

Fases

Planeación	Noviembre-diciembre, 2017
Capacitación	Enero, 2018
Intervención	Enero a mayo, 2018
Evaluación	Mayo, 2018

Capacitación a facilitadores

La capacitación consistió en cinco sesiones en aula, para revisar el *Manual de promotores sociales*, el cual contiene los talleres psicosociales a implementar en este proyecto, más una sexta sesión que incluye la visita directa a los albergues.

Intervención

Fechas	Lunes: 15:00 a 17:00 horas
29 de enero	09 de abril
12 de febrero	16 de abril
19 de febrero	23 de abril
26 de febrero	30 de abril
05 de marzo	07 de mayo
12 de marzo	14 de mayo
26 de marzo	21 de mayo
Total:	14 sesiones

Albergue Calderón

El albergue Calderón se encuentra en la comunidad de Peña Flores, Cuautla, Morelos. Cuenta con familias provenientes de los estados de Oaxaca, Guerrero, Chiapas, entre otros, las cuales permanecen aproximadamente un periodo de seis meses durante la temporada de zafra. La una población total del albergue es de 160 personas, de las cuales 27 son mujeres de edades entre los 18 a 60 años, un total de 23 niños y de 20 niñas, el resto son hombres, que suman 90. La infraestructura es de 64 cuartos: un cuarto por familia; los hombres solteros viven de a cuatro por cuarto.

En este proyecto se trabajó con una población de alrededor de 25 niños, con un rango de edad de tres a 12 años, y con una población de cerca de 25 mujeres con un rango de edad de 18 a 60 años.

Albergue Casasano

Se encuentra ubicado en la colonia Casasano del municipio de Cuautla. Cuenta con familias provenientes del estado de Guerrero, las cuales permanecen asentadas ahí durante el periodo de la zafra, que es de 6 meses; sin embargo, existen algunas que se han quedado a radicar por un par de años hasta que deciden volver a moverse.

En el albergue de Casasano la población total es de unas 140 personas, de las cuales 22 son mujeres, con un rango de edad entre 18 a 65 años; 23 niñas y 21 niños. Durante el periodo del proyecto existían 22 familias y hombres solos, todos distribuidos en los 47 cuartos que conforman este albergue.

Actividades con niños y niñas

Karina Xóchitl Atayde Manríquez
Adriana Barranco Vázquez



SESIÓN 1. PRESENTACIÓN

Objetivo: Presentar el taller de manera que se generara un ambiente cómodo, de confianza y de sano esparcimiento para que las niñas y los niños se interesaran en participar en cada una de las sesiones.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Una pelota
- Cuestionario/Primer instrumento de evaluación

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños y se les explicó el motivo de los talleres, mencionando los días de sesiones, horario y la importancia que tenía el que todos asistieran.
- Posteriormente, mediante un esquema, se mostró a las y los participantes la estructura general del taller.
- La primera dinámica de la sesión consistió en que niños y facilitadores se presentaran. Esto se hizo a través de una dinámica titulada La papa caliente. Para ello, se les pidió a las y los participantes formar un círculo. El (La) facilitador(a) iniciaba recitando “La papa caliente estaba en el sartén, tenía mucho aceite, quién se quemó”, mientras todas y todos se pasaban la pelota. Quien tuviera la pelota en el momento en que se decía “quién se quemó”, se presentaba ante el grupo diciendo su nombre, edad y señalando sus gustos y actividades cotidianas.
- En un siguiente momento se repartía un cuestionario con preguntas generales para conocer a las niñas y a los niños (ver “Anexo 1”, del taller de niños).
- Para finalizar la sesión de presentación e integración se implementaron algunos juegos como el de Congelados.

- Por último, se les obsequió un dulce como premio, se agradeció la participación de todas y todos y se les recordó de la importancia de su presencia en las sesiones posteriores.

SESIÓN 2. MI LUGAR EN LA FAMILIA¹

Objetivo: Reconocer e identificar a la familia y su sentido de pertenencia, así como los momentos positivos y negativos que se viven dentro de la dinámica familiar.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Computadora
- Bocinas
- Hojas blancas
- Lápices
- Gomas
- Sacapuntas
- Colores y/o acuarelas

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- Posteriormente, para “romper el hielo” el (la) facilitador(a) iniciaba un relato diciendo: “Había una mujer (o un hombre, depende de quien dirigía la dinámica) que caminaba por la montaña y encontró a muchas niñas y niños. Primero se encontró con un(a) niño(a)” (señalaba al (la) participante, y este debía decir su nombre y mencionar su color y juego favoritos); “siguió caminando y encontró también a otro(a) niño(a)” (señalaba al (la) participante, y este debía decir su nombre y mencionar su color y juego favoritos).

¹ Adaptación de la sesión 3: “Mi lugar en la familia”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 21-22).

- La dinámica continuaba hasta que todos los niños participaban.
- A continuación, se les presentaba el tema de la sesión y la importancia del mismo.
 - Se daba apertura al tema central con la pregunta ¿Qué es una familia? Ellos respondían haciendo una lluvia de ideas. A partir de sus aportaciones (más el complemento del (la) facilitador(a) se hacía una definición del concepto “familia”.
 - En seguida se repartían hojas blancas, lápices y crayolas, y se les daba la instrucción de que dibujaran a su familia. Se les pidió, además, que, en la parte trasera de la hoja, escribieran lo que más les gustaba y lo que más les disgustaba en ese momento de su familia (el (la) facilitador(a) apoyaba a las y los niños que no supieran escribir).
 - Una vez terminado el trabajo se les pedía que mostraran sus dibujos a sus compañeros(as) y compartieran lo que habían hecho.
 - Para concluir el tema se hacía una retroalimentación sobre las situaciones y dinámicas familiares explicando que, a veces, hay momentos felices y a veces momentos tristes dentro de la familia. Se les preguntó cómo se sintieron.
 - La sesión finalizaba con una dinámica titulada La canasta de frutas. Para ello, el (la) facilitador(a) pidió a los niños que formaran un círculo y se les asignaba el nombre de una fruta. El (La) facilitador(a) se colocaba en el centro y decía “Tengo una canasta llena de (nombre de una fruta)”, de modo que los niños que correspondían a ese grupo debían colocarse en el centro. El (La) facilitador(a) repetía la frase con todas las frutas asignadas.
 - Por último, se les obsequió un dulce como premio, y se agradeció la participación de todas y todos recordándoles la importancia de su presencia en las sesiones posteriores.

SESIÓN 3. ME SIENTO²

Objetivo: Integrar al grupo reconociendo la identidad y las cualidades de cada participante, expresando emociones y sentimientos (por escrito) para posteriormente compartirlos.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Globos
- Formulario
- Lápices
- Gomas
- Sacapuntas

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- Se hizo una recapitulación de la sesión anterior con el objetivo de que las niñas y los niños fueran acumulando los conocimientos adquiridos.
- Posteriormente el (la) facilitador(a) presentó el objetivo de la sesión.
- Expresión de emociones y sentimientos. Se entregó a cada niña y niño una hoja con un formulario (ver figura 1 y “Anexo 3”, del taller de niños) y se les solicitó que lo respondieran anónimamente. Los papeles se doblaron y se depositaron en una caja.
- Una vez resuelto el formulario, se repartieron globos con distintas expresiones; al azar, se sacaron algunos y se leyó su contenido en voz alta, sin

2 Adaptación de la sesión 4: “Me siento”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 23-24).

<ul style="list-style-type: none">∞ El día de mi cumpleaños, me siento _____, y hago o digo _____.∞ Cuando me equivoco en la clase, me siento _____, y hago o digo _____.∞ Cuando alguien se burla de mí, me siento _____, y hago o digo _____.∞ Si alguien me felicita por algo que hice bien, me siento _____, y hago o digo _____.∞ Si alguien me abraza, me siento _____, y hago o digo _____.∞ Si me llaman la atención por algo que hice mal, me siento _____, y hago o digo _____.∞ Cuando me pegan, me siento _____, y hago o digo _____.

Fuente: Tomado del *Manual de promotores sociales*.

Figura 1. Formulario de preguntas

- importar quien lo haya escrito. De acuerdo con lo leído, se mostraba uno o varios globos que representaban las emociones.
- Se realizó una reflexión grupal para comentar las emociones que surgieron en cada situación. Se plantearon las siguientes preguntas:
 - ☐ ¿Cómo nos identificamos con lo leído?
 - ☐ ¿Las formas de reaccionar fueron las más adecuadas?
 - ☐ ¿Cómo podríamos modificar las reacciones que no nos gustaron y qué aprendo de ellas?
 - Por último, se implementó una dinámica de esparcimiento con los globos, para liberar la energía y la tensión de los niños.
 - Despedida y agradecimiento. Se dio las gracias a todos por su participación y se despidieron con la canción *Hasta mañana*.

SESIÓN 4. VIVIR CON REGLAS³

Objetivo: Reconocer la importancia de las reglas para convivir en una cultura de paz y respeto a niños de otras razas, diversidad sexual, personas con discapacidad, niños y niñas con otros gustos.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Gises de colores
- Conos anaranjados
- Un semáforo
- Hojas de colores

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- Se hizo una recapitulación de la sesión anterior, con el objetivo de que las niñas y los niños acumularan los conocimientos adquiridos.
- Posteriormente, el (la) facilitador(a) presentó el objetivo de la sesión.
- Se inició el desarrollo de la sesión con la canción *Las normas de convivencia* (ver “Anexo 4”, del taller de niñas y niños). Esta canción permite que los niños y las niñas se familiaricen con las reglas.
- El (La) facilitador(a) dibujó en el patio un circuito de vialidad, en donde se colocaron señalamientos de tránsito, paso de peatones, un semáforo, etc. Para realizar esta actividad se debió establecer normas y reglas que debían ser seguidas por todos y todas. Estas reglas son:

3 Adaptación de la sesión 5: “Vivir con reglas”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 25-26).

- Obedecer los señalamientos que se coloquen en el circuito.
- Respetar los lugares en donde se solicite; esto es, si se pasa cerca del hospital (por ejemplo), se deberá guardar silencio; si está el señalamiento de pase de estudiantes o de peatones, se detiene un momento y después se sigue.
- No salirse del camino.
- Respetar el espacio de los demás.
- Al finalizar se debía hacer una reflexión enmarcando la importancia de tener reglas y cumplirlas, así como las consecuencias que conlleva el no cumplir con ellas.
- Despedida y agradecimiento. Se dio las gracias a todos por su participación y se despidieron con la canción *Hasta mañana* (ver “Anexo 3”, del taller de niñas y niños).
- Por último, se les obsequió un dulce como premio y se les agradeció la participación de todas y todos recordándoles la importancia de su presencia en las sesiones posteriores.

SESIÓN 5. ARTE TERAPIA: VALORES, FAMILIA Y RESPETO⁴

Objetivo: Reflexionar sobre el tema de los valores, haciendo énfasis en el respeto y la familia, a través del arte y la imaginación.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Papel kraft
- Crayones
- Acuarelas
- Reproductor de música

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- Se hizo una recapitulación de la sesión anterior, con el objetivo de que las niñas y los niños acumularan los conocimientos adquiridos.
- Posteriormente, el (la) facilitador(a) presentó el objetivo de la sesión.
- Se inició con una lluvia de ideas que tenían que ir aportando todos los niños sobre temas como el respeto, los valores, las relaciones en la familia, las relaciones en la escuela, etc. Debían comentar lo que se les venía a la mente cuando escuchaban dichas palabras, lo que creían correcto hacer y no en la casa, en la escuela, en relación a los otros en general, y lo que en realidad hacían.
- Posteriormente, se les explicó la dinámica y se repartió el material. Se les pidió que formaran equipos de, máximo, cinco personas.

⁴ Adaptación de la sesión 6: “Arte terapia “valores, familia, respeto””, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 27-28).

- Se les entregó papel (considerablemente grande, tipo mural). Con todo el material posible (pinturas, colores, recortes, etc.) debían realizar un mural recurriendo a su creatividad y plasmando en equipo todas las ideas que surgieran, palabras que giraran en torno a los valores, el respeto y la familia (el mural se habría de terminar en la siguiente sesión).
- Posteriormente, cada equipo compartió al grupo lo que plasmó en su mural.
- Despedida y agradecimiento. Se dio las gracias a todos por su participación y se despidieron con la canción *Hasta mañana* (ver “Anexo 3”, del taller de niñas y niños).
- Por último, se les obsequió un dulce como premio y se agradeció la participación de todas y todos recordándoles la importancia de su presencia en las sesiones posteriores.

SESIÓN 6. ¿QUIÉN DECIDE QUÉ?⁵

Objetivo: Reflexionar sobre la participación personal en la toma de decisiones, para identificar a quién le toca tomar determinadas decisiones para el buen desarrollo de su vida.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Rotafolio
- Cinta adhesiva
- Tarjeta con frases

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- Se prosiguió con la dinámica *Las sillas*, cuyo objetivo era captar la atención de las y los participantes. Se colocaron dos filas de sillas, una menos del total de participantes. Todos se sentaron. Suena la música y todos debían bailar alrededor de las sillas. Cuando la música cesaba, a la señal de quien dirigía, buscaban asiento. Quien se quedara sin silla saldría del juego. Se plantearon algunas reglas como no quitar las sillas de su lugar, no empujarse y respetar a los compañeros que lograron sentarse a tiempo.
- Se hizo una recapitulación de la sesión anterior, con el objetivo de que las niñas y los niños acumularan los conocimientos adquiridos.
- Posteriormente, el (la) facilitador(a) presentó el objetivo de la sesión.

⁵ Adaptación de la sesión 7: “Quién decide qué”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 29-30).

- Enseguida se comenzó con el tema central de la sesión: ¿Quién decide qué? Se repartieron tarjetas (ver figura 2) entre niñas y niños y se les preguntaba sobre quién decidía lo que decía en sus tarjetas. Para que los participantes contestaran se dividía el rotafolios en siete columnas con los encabezados “Yo”, “Mi mamá”, “Mi papá”, “La maestra o el maestro”, “Otra persona: indicar quién”, “La promotora del albergue”, “El gobierno”. En cada columna los participantes pegaban las tarjetas según correspondía. Se hizo una reflexión grupal para cerrar la sesión. Se comentaba que hay situaciones en que se tiene la posibilidad de decidir y otras en que no, con la salvedad de que en las que sí, se puede proponer algo diferente para convivir mejor con el entorno. También era importante señalar que hay otras situaciones en que ya existe algo establecido y no se puede interferir.
- Para concluir se impartió la dinámica Carrera de burros, consistente en que los niños se formaron en parejas, de donde uno será el “burro” y el otro “arriero”. Los arrieros recibían papel periódico para preparar sus azotes. Los burros salían con el facilitador para recibir más instrucciones de lo que debían hacer. Afuera se les indicaba que solo podían avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas; de ninguna manera podían hacerlo con palos o mediante amenazas. Se pidió que pusieran atención en un posible doble discurso (palabras bonitas). En caso de no ser tratados con respeto, podían intentar regresar al lugar de inicio en cuanto se les diera la oportunidad.
- Despedida y agradecimiento. Se dio las gracias a todos por su participación y se despidieron con la canción *Hasta mañana* (ver “Anexo 3”, del taller de niñas y niños).
- Por último, se les obsequió un dulce como premio y se agradeció la participación de todas y todos recordándoles la importancia de su presencia en las sesiones posteriores.

- El horario de entrada y salida de la escuela
- El uniforme
- A qué jugar en el recreo
- Cuándo nos vamos de paseo
- Cuándo son las vacaciones
- Qué voy a comer
- Cómo me voy a vestir hoy
- Cómo se califican las actividades escolares
- Cómo organizamos el trabajo en equipo
- Qué programa veo en la televisión
- Qué hacer en el tiempo libre
- Cómo se reparten las actividades dentro del albergue
- La hora a la que pasa el camión de la basura
- La hora en que abren y cierran los comercios
- El reparto del gas dentro de la basura

Fuente: Tomado *del Manual de promotores sociales*.

Figura 2. Frases para tarjetas

SESIÓN 7. EJERCICIOS FÍSICOS Y RESPETO POR EL CUERPO⁶

Objetivo: Reconocer todas las partes del cuerpo y valorar la importancia del ejercicio físico para la salud.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Papel kraft
- Crayolas
- Equipo de música

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- Se hizo una recapitulación de la sesión anterior, con el objetivo de que las niñas y los niños acumularan los conocimientos adquiridos.
- Posteriormente, el (la) facilitador(a) presentó el objetivo de la sesión.
- Se inició la sesión con la canción *La tía Mónica* (ver “Anexo 5”, del taller de niñas y niños), para introducir la importancia del ejercicio físico.
- Se repartió el papel kraft, en proporción al tamaño de sus cuerpos, así como lápices y colores para que pintaran su silueta por parejas y señalaran qué parte de sus cuerpos les gustaba más. Se daba la oportunidad de que, voluntariamente, los participantes expusieran sus dibujos compartiendo lo que más les gustaba y lo que menos. Cuando todos hubieron terminado de exponer sus dibujos, entre todos identificaron los más y los menos mencionados, al tiempo que se analizaron tanto las partes del cuerpo como los tabúes que expresa-

⁶ Adaptación de la sesión 7: “Ejercicios físicos y respeto por el cuerpo”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 31-32).

ron, con el objeto de que reconocieran que todo el cuerpo es bueno y válido para la vida. A continuación, se les ponía música, con la intención que pusieran todo su cuerpo en movimiento haciendo rutinas de ejercicios. Se señalaba, de forma constante, la importancia de hacer ejercicio.

- El tema se cerró con la canción *El baile de los animales* (ver “Anexo 6”, del taller de niñas y niños).
- Despedida y agradecimiento. Se dio las gracias a todos por su participación y se despidieron con la canción *Hasta mañana* (ver “Anexo 3”, del taller de niñas y niños).
- Por último, se les obsequió un dulce como premio y se agradeció la participación de todas y todos recordándoles la importancia de su presencia en las sesiones posteriores.

SESIÓN 8. CUIDADO DEL CUERPO Y DE LA MENTE⁷

Objetivo: Identificar con los niños y las niñas la relación entre un buen estado mental y físico, para conocer la importancia del bienestar integral que conlleva el cuidado del cuerpo y, de paso, prevenir su uso sexual y psicológico.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Lijas, lana, algodón, ramas, telas, piedras, etc.
- Cinta adhesiva
- Cinta para tapar los ojos

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- Se integró a las niñas y a los niños realizando la dinámica Salta hasta llegar a la meta, en donde se formaron dos equipos, se colocaron en un extremo de la cancha y los integrantes debían llegar a la meta dando brincos con ambos pies. En el trayecto debían recoger algunos objetos. Ganaba el quipo cuyo número total de participantes llegara primero a la meta.
- Se hizo una recapitulación de la sesión anterior, con el objetivo de que las niñas y los niños acumularan los conocimientos adquiridos.
- Posteriormente, el (la) facilitador(a) presentó el objetivo de la sesión.
- Posteriormente, se realizó la dinámica del tema central: Cuidado del cuerpo y de la mente. El facilitador entregó a los niños y a las niñas materiales de distintas texturas. Se pidió al grupo que, con cada una de las texturas, se

⁷ Adaptación de la sesión 9: “Cuidado del cuerpo y mente”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 31-32).

frotaran los brazos, la cara, las piernas (despacio y con cuidado). Después se cuestionó al grupo cómo se sintió, cuál fue la que más le gustó.

- Al finalizar se les mostró –en video– el cuento de “Kiko y la mano”⁸ y se les informó del respeto que se debe tener con el propio cuerpo y de la importancia de reconocer los tipos de abusos físicos y psicológicos, pues pueden ser objeto de adultos o menores, tanto de la familia como de la comunidad.
- Despedida y agradecimiento. Se dio las gracias a todos por su participación y se despidieron con la canción *Hasta mañana* (ver “Anexo 3”, del taller de niñas y niños).
- Por último, se les obsequió un dulce como premio y se agradeció la participación de todas y todos recordándoles la importancia de su presencia en las sesiones posteriores.

8 Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=41mjgha1_VA [Consultado el 08 de abril del 2017].

SESIÓN 9. ¿DE QUÉ MANERA IDENTIFICAMOS EL *BULLYING*?⁹

Objetivo: Reflexionar e identificar con las niñas y los niños los signos de un ambiente con *bullying*.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Semáforo
- Papel kraft

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- Se inició con la dinámica llamada Bailamos con una papa. Se les pidió a los niños que formaran parejas. Se les dio una papa, que tenían que colocarse en la frente y sujetarla entre ambos. Por otro lado, los brazos se colocaban en la espalda mientras bailaban al ritmo de la música. La pareja que consiguiera terminar la canción sin que la papa se les cayera ganaría el juego. Si antes de que se terminara se hubiera caído, quedarían eliminados.
- Posteriormente, se prosiguió con el tema central con la dinámica El semáforo: a los niños se les entregó distintos dibujos (con situaciones de *bullying* y sin violencia) indicándoles que los observaran. Más adelante, se les preguntaba sobre qué trataba su dibujo, entonces cada uno de los niños tenía que explicar lo que observó. Por último, se les preguntó en qué área del semáforo debería de haber ido su dibujo, de acuerdo con la situación presentada. Al final, se hizo la reflexión sobre que algunas situaciones son consideradas violentas

⁹ Adaptación de la sesión 7: “Identificación del *bullying*” (talleres para adolescentes), del *Manual de promotores sociales* (Varela et al. 2014, pp. 53-54).

y que pueden molestar a otro, por lo que deben ser evitadas, o bien procurar controlarlas entre los demás, para llevar una mejor convivencia.

- Despedida y agradecimiento. Se dio las gracias a todos por su participación y se despidieron con la canción *Hasta mañana* (ver “Anexo 3”, del taller de niñas y niños).
- Por último, se les obsequió un dulce como premio y se agradeció la participación de todas y todos recordándoles la importancia de su presencia en las sesiones posteriores.

SESIÓN 10. PROYECTO DE VIDA: MI FUTURO¹⁰

Objetivo: Conocer las aspiraciones de cada uno de los participantes y mostrarles las opciones que existen para su futuro.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Hojas
- Colores
- Crayolas
- Lápices

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- Posteriormente, se realizó la dinámica del tema central llamada ¿Qué quiero hacer cuando sea grande? Como parte de esta, se proyectó el cuento “De mayor quiero ser”, para introducir a las niñas y los niños en algunas posibilidades de oficios y profesiones. Luego de lo anterior, el facilitador repartió a los participantes los dibujos de las profesiones que ellos eligieron en la sesión anterior, para que las colorearan y decoraran con el material que se les proporcionó. Cuando terminaron, el facilitador reflexionó con ellos sobre sus posibilidades para conseguir lo que deseaban y las herramientas que necesitaban para conseguirlo.
- Se les brindó información generalizada de otros oficios y en qué consisten estos.

¹⁰ Adaptación de la sesión 9: “Taller proyecto de vida mi futuro”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 57-58).

- Despedida y agradecimiento. Se dio las gracias a todos por su participación y se despidieron con la canción *Hasta mañana* (ver “Anexo 3”, del taller de niñas y niños).
- Por último, se les obsequió un dulce como premio y se agradeció la participación de todas y todos recordándoles la importancia de su presencia en las sesiones posteriores.

SESIÓN 11. CONOCER Y REFLEXIONAR SOBRE LOS DERECHOS Y DEBERES DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS¹¹

Objetivos:

- Conocer y reflexionar sobre los derechos y deberes de las niñas y los niños.
- Despedida de los niños del albergue e identificación de los aprendizajes que cada uno se llevó del proyecto.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Teatro
- Personajes

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las niñas y a los niños con la canción de saludo *Buenos días* (ver “Anexo 2”, del taller de niños).
- La sesión inició con dinámicas como:
 - Congelados
 - Listones
 - Carreras de costales y globos
- Posteriormente, se realizó la actividad sobre derechos y deberes, que consistió en un teatro en el que se representaron dos cuentos: “El pollito buscando a su mamá” (sobre derechos) y “Las niñas desobedientes” (sobre obligaciones). Al final se hizo la reflexión de la importancia que tienen estos dos temas.
- Para finalizar las actividades de aprendizaje, se realizó una lluvia de ideas,

¹¹ Adaptación de la sesión 9: “Taller proyecto de vida mi futuro”, del *Manual de Promotores Sociales* (Varela et al., 2014, pp. 57-58).

en donde cada uno aportó lo aprendido en las distintas sesiones. También se hizo una reflexión en la que cada niña y niño expuso su punto de vista sobre los temas y actividades que se llevaron a cabo.

- El taller se cerró con un convivio de despedida.

Actividades con mujeres

Adriana Araceli Figueroa Muñoz Ledo
Marisol Chávez Herrera



SESIÓN 1. PRESENTACIÓN

Objetivo: Presentar el proyecto, integrar al grupo y generar reporte con las participantes.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Papel bond
- Plumones, lápices, gomas sacapuntas, bolígrafos
- Cinta adhesiva
- Bola de estambre
- Hojas blancas
- Instrumentos de evaluación

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las mujeres y se les explicó el motivo de la intervención, mencionando los días de sesiones, horario y la importancia que tiene su asistencia.
- Posteriormente, mediante un esquema, se mostró a las participantes la estructura general del taller.
- Los(as) facilitadores(as) definieron previamente cuatro datos que cada participante debía decir. Para ese caso eran: nombre, edad y actividad favorita.
- Qué es lo más les gustaba de ser mujer (u hombre, en el caso de los facilitadores).
- Adelante, las participantes y los(as) facilitadores(as) debían hacer un círculo, de tal forma que todos(as) se vieran. El (La) facilitador(a) comenzó con la bola de estambre en la mano y explicó cómo quería que se presentaran (compartiendo los datos ya mencionados) cuando recibieran la bola de estambre. El (La) primero(a) en presentarse era un(a) facilitador(a) que tiraba la bola a un(a) integrante del círculo; así todos(as) se iban presentando a medida que se arrojaban la bola de estambre. Cada vez que alguien arrojaba

la bola, debía seguir sujetando un trozo de estambre, de modo que, paulatinamente, se iba formando una especie de red. Cuando todos(as) se hubieron presentado, se regresaba la bola de estambre, pero esta vez diciendo el nombre del compañero(a) que se la aventó.

- Alguno de los(as) facilitadores(as) se encargaron de tomar nota de los nombres de las participantes, para que, en las sesiones subsecuentes, se pudiera llevar un registro de las personas que asistieron.
- Se explicaron las reglas de convivencia y respeto; para ello, los(as) facilitadores(as) llevaron algunas por escrito, pero el grupo podía añadir algunas que considerara importantes.
- Así mismo, se exploró si todas las participantes sabían leer y escribir; en caso de que no, se les explicaba que los(as) facilitadores(as) les apoyarían en las actividades que requirieran lectura y/o escritura.
- Se le dio media hoja de papel y un lápiz a cada participante. Se les pidió que trataran de plasmar en un dibujo lo que esperaban del taller. Al terminar, quienes lo desearan, mostraron su dibujo al grupo y compartieron sus expectativas.
- Se repartieron las personas en dos filas, cara a cara, con el mismo número de participantes cada una, formando un pasillo. De una en una, pasó cada persona por el pasillo, desde el principio del mismo, mientras los demás aplaudían y le decían cosas positivas, según lo que pensaban de ella o de lo que se enteraron en su presentación.
- La persona que atravesaba el pasillo se dirigía a un papel bond pegado en una pared y escribió el nombre que le agradó para el grupo.
- De forma grupal, se analizó cada propuesta para elegir el nombre en consenso. Los(as) facilitadores(as) aplicaron el instrumento de evaluación.
- De forma grupal, las mujeres expresaron qué momento les agradó más del taller y por qué.
- **Actividad de cierre:** se les recordó la fecha de la próxima sesión.

SESIÓN 2. MI CUERPO Y YO¹²

Objetivo: Reflexionar acerca de la relación que se mantiene con el cuerpo, identificando los cuidados y las sensaciones que se tienen con él (Varela *et al.*, 2014: 65).

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Hojas blancas
- Lápiz, goma, sacapuntas
- Cuestionarios

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las asistentes y se hizo el pase de lista.
- Posteriormente, se hizo una breve introducción al tema Mi cuerpo y yo (Varela *et al.*, 2014: 65) haciendo referencia y énfasis a la importancia del cuerpo, sus cuidados, revisiones y la influencia de lo emocional sobre este.
- Se le otorgó a cada participante un lápiz y una hoja, en la cual debieron hacer un dibujo de su cuerpo.
- Una vez terminado el dibujo debían escribir, en la parte de atrás de la hoja, cuáles eran las partes favoritas de su cuerpo y qué partes eran las que menos les gustaban.
- Posteriormente, se les entregó un cuestionario y se les brindaron unos minutos para responderlo. Dicho cuestionario contenía las siguientes preguntas:
 - 1) ¿Cuáles son los cuidados que das a tu cuerpo?
 - 2) ¿En qué lo descuidas?

12 Se retomó la sesión 2: "Mi cuerpo y yo", del *Manual de promotores sociales* (Varela *et al.*, 2014, pp. 65-66).

- 3) ¿Te ocupas de tu salud? ¿Cómo?
 - 4) ¿Te haces revisiones médicas frecuentemente?
 - 5) ¿Te haces revisiones ginecológicas regularmente?
 - 6) ¿Es adecuada tu alimentación?
 - 7) ¿Haces algún tipo de ejercicio?
 - 8) ¿Consumes medicamentos, alcohol o tabaco con regularidad?
- Cuando todas hubieron finalizado, se establecieron equipos para la discusión de las respuestas, identificando si existían cuidados o descuidos hacia el cuerpo.
 - Después, cada equipo expuso su reflexión y las conclusiones a que llegó. En esta reflexión se elaboró una lista con cinco razones causantes de los descuidos que se identificaron.
 - **Actividad de cierre:** Participantes y facilitadores(as) formaron un círculo. Todos(as) cerraron los ojos. Por turnos, cada una(o) iba diciendo, en una frase corta, cómo se sintió durante la sesión. Al terminar, todos(as) abrieron los ojos y dieron un aplauso como reconocimiento al trabajo realizado.

SESIÓN 3. RECONOCIENDO MI CUERPO¹³

Objetivo: Re-conocer el cuerpo y su importancia, identificando sensaciones, dolores o molestias que hay en él.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Reproductor de música
- Música para relajación
- Vendas o paliacates
- Papel bond
- Plumones, lápices, gomas, sacapuntas
- Cuestionarios

Desarrollo de la sesión:

- El (La) facilitador(a) dio la bienvenida a las asistentes.
- Con música suave, se invitó a las asistentes a dejar sus preocupaciones y escuchar, respirando profundamente y tratando de sentir el momento. Luego, se les pidió que taparan sus ojos con las vendas o los paliacates, abrieran su expresión corporal y se colocaran en la posición más cómoda posible.
- Se les invitó a tocar suavemente cada parte de su cuerpo (cabello, cabeza, orejas, ojos, cejas, pestañas, nariz, boca, dientes, garganta, hombros, brazos, manos, dedos, uñas, espalda, pechos, estómago, pulmones, hígado, riñones, intestinos, vientre, piernas, rodilla, pies, dedos, uñas) y pensar en su importancia.

13 Se retomó la sesión 3: "Reconociendo mi cuerpo", del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 67-68).

- Posteriormente, se les pidió que, poco a poco, fueran dejando de moverse para que, después, se quitaran lentamente la venda o el paliacate y abrieran los ojos.
- Después, se les solicitó que formaran parejas y se les dio un pliego de papel blanco y plumones.
- Se les solicitó que dibujaran su silueta en el papel bond. Podían hacerlo acostadas en el suelo o paradas en la pared, ayudándose entre sí.
- Una vez que tenían su silueta dibujada, se les pidió que marcaran las partes de su cuerpo en donde tuvieran (o solieran tener) algún dolor o molestia y después que hicieran agujeros en el nivel de los ojos.
- Cuando todas terminaron, se les pidió que se pusieran de pie con su silueta sobre el cuerpo y, en silencio, caminaran mirando, a través de los dibujos, a las demás compañeras.
- Al caminar se identificaban dolores parecidos o similares.
- Se les pedía que formaran grupos de tres mujeres con las que hubieran identificado dolores parecidos y que respondieran las siguientes preguntas:
 - 1) ¿Qué me duele?
 - 2) ¿Por qué creo que me duele?
 - 3) ¿En qué coincidimos?
 - 4) ¿Qué descubrimos al hacer esta actividad?
- Después de hablar sobre lo que duele, se decidió, entre todas, qué se hará con el dibujo y sus dolores. Podían darse respuestas como “Romperlos”, “Tirarlos”, “Pisarlos” u otras. Si decidían destruirlos, se les podía animar a que dijeran frases como “Ya no quiero tener este dolor”, “Vete”, “Este no es tu lugar”, etc.
- Al final, se podía quemarlos o tirarlos a la basura. Pero era muy importante quitarlos del salón o lugar de trabajo para que se sintiera distinto.
- Finalmente, se reflexionó sobre cómo se sintieron, qué pudieron identificar, descubrir y sentir.
- **Actividad de cierre:** Le hablo a mi cuerpo era el nombre de esta actividad, cuyo objetivo era que las participantes realizaran un cierre emocional de la sesión, de modo que participantes y facilitadores(as) formaran un círculo. Todos(as) cerraron los ojos. Por turnos, cada una(o) dijo una frase corta y amorosa, dirigida a su cuerpo.

SESIÓN 4. ME RE-CONOZCO¹⁴

Objetivo: Identificar las cualidades positivas y las virtudes que posee cada mujer, mediante una dinámica que fortalece tanto el trabajo en equipo y la solidaridad como la autoestima femenina.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Hojas blancas
- Lápices, gomas, sacapuntas, plumones
- Pelota

Desarrollo de la sesión:

- El (La) facilitador(a) dio la bienvenida a las asistentes.
- Se les pidió que formaran equipos de ocho participantes.
- Posteriormente, se le dio una hoja blanca y un lápiz a cada participante.
- Cada participante calcó su mano y escribió su nombre en la hoja; además, en la palma de la mano debían escribir una cualidad de ellas mismas.
- Después, pasaban la hoja a las demás integrantes del equipo. Cada una debía escribir, en los dedos u otros espacios libres, cualidades que reconocieran de la persona de la que tenían la hoja hasta que la hoja regresara a la persona a la que pertenecía.
- Luego, se abrió un espacio de reflexión en el que, voluntariamente, dijeron cómo se sintieron con el ejercicio y qué pudieron observar.
- Finalmente, el (la) facilitador(a) expuso acerca de la autoestima y su relación con el ejercicio realizado.

¹⁴ Se retomó la sesión 4: “Me re-conozco”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 69-70).

- **Actividad de cierre:** “Hoy me llevo” fue el nombre de la actividad, su objetivo era que las participantes expresaran lo que rescataron de esta sesión y se formara un círculo. La persona que comenzó tenía en sus manos una pelota. Debía decir, en una frase corta, qué se llevaba de dicha sesión (en sentido abstracto). Luego, arrojaba la pelota a otra persona, para que hiciera lo mismo. Así se continuó hasta que todos(as) hubieron hablado.

SESIÓN 5. MIS DEFECTOS¹⁵

Objetivo: Identificar los propios defectos y los aspectos negativos que sienten en ellas mismas y en sus vidas.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Hojas blancas
- Lápices, gomas, sacapuntas, plumones
- Bolsa
- Papel bond
- Cinta adhesiva

Desarrollo de la sesión:

- El (La) facilitador(a) dio la bienvenida a las asistentes.
- El (La) facilitador(a) nombraba distintas categorías (mes de cumpleaños, color favorito, etc.) y las participantes debían agruparse según lo mencionado.
- De inicio, el (la) facilitador(a) explicó que, para poder elaborar un trabajo de introspección personal, era necesario conocer ambos lados de la persona: tanto los positivos (que se trabajaron la sesión pasada) como los negativos.
- El (La) facilitador(a) repartió una hoja blanca a cada participante, para que, de manera individual, escribiera las partes negativas que hay en su personalidad o en su vida, así como cosas que les desagradaran sobre ellas mismas.
- Nota: Se les aclaró que no debían escribir su nombre en la hoja, pues la información se trabajaría de forma anónima.

15 Se retomó la sesión 5: "Mis defectos", del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 71-72).

- Posteriormente, doblaban la hoja y la depositaba en una bolsa, en donde se mezclarían para que cada participante sacara una al azar y la leyera en voz alta sin saber de quién se trataba.
- Al final, cada participante compartió cómo se sintió al escuchar sus defectos desde otra persona. Luego, se analizó qué aspectos negativos fueron los que resultaron comunes y/o compartidos (el (la) facilitador(a) tomaba nota de ellos en un papel bond).
- **Actividad de cierre:** Se formó un círculo. Después, se pedía que cada participante pasara su brazo derecho tras la espalda de la persona que tuviera a su derecha. Quien lo deseara, podía decir algo afectuoso al grupo.

SESIÓN 6. AUTOCONCEPTO¹⁶

Objetivo: Observar la forma en que el autoconcepto es influido por la idea que de ellas tienen otras personas de su entorno.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Papel cascarón
- Pinturas vinílicas
- Cofre
- Espejo

Desarrollo de la sesión:

- El (La) facilitador(a) dio la bienvenida a las asistentes.
- Las dinámicas realizadas fueron las siguientes¹⁷:
 - a) El árbol de la vida. Se le dio un octavo de papel cascarón a cada participante. También se le presentaron pinturas vinílicas de diversos colores. Se pidió a los asistentes que dibujaran un árbol comparándolo con su historia de vida (el pasado como las raíces e inicio del tronco), el presente (el tronco y las ramas principales) y el futuro (otras ramificaciones, hojas, frutos, flores). Con texturas, colores, ramas, hojas, etc., podían ir señalando los momentos de su vida que recordaran o hubieran sido importantes. Al terminar la pintura, cada uno mostró su dibujo y compartió los momentos que recordó.

¹⁶ Se retomó la sesión 6: "Autoconcepto", del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 73-74).

¹⁷ Se reemplazaron las dinámicas del día de hoy por otras, debido a que se estimó que la propuesta no funcionaría bien de acuerdo con algunas características del grupo.

Se reflexionó sobre los aspectos que hubiera en común entre las historias de vida.

- b) El cofre mágico. Se preparó un pequeño cofre con un espejo dentro. Se les preguntó a las participantes si sabían quiénes eran los piratas y qué solían guardar con recelo; esto, con la finalidad de hablar sobre los tesoros que se guardaban en cofres y lo importantes y valiosos que eran. Luego se les dijo que ese día había ahí mismo un cofre y, en su interior, se encontraba la persona más valiosa del mundo. Se les pregunta a quién creen que se hacía referencia. Después, se les pidió que cerraran los ojos y se continuaba diciéndoles que dentro del cofre se encontraba la persona más valiosa del mundo. Se les decía que esa persona era inteligente, hermosa, capaz de aprender cosas nuevas y otro tipo de cualidades. Luego, a una por una, se le pidió que se dirigiera hacia donde está el cofre, lo abrieran y miraran en su interior para ver a la persona más valiosa del mundo. (Cada participante mira su reflejo). Enseguida, se les solicitó que regresaran a su lugar sin decirles a las demás lo que miraron.¹⁸
- **Actividad de cierre:** Participantes y facilitadores(as) formaron un círculo. Por turnos, cada uno(a) se expresó sobre lo que miró y lo que pensó al respecto. Al final, se brindan un aplauso para, entre todos, celebrar la libertad que hay para expresarse.

18 Taller La resiliencia de los procesos de recuperación <http://studylib.es/doc/5578221/din%C3%A1mica-3--autoestima-el-cofre-m%C3%A1gico> [Consultado el 12 de marzo del 2018].

SESIÓN 7. EL SÍMBOLO QUE ME REPRESENTA¹⁹

Objetivo: Identificar y observar el concepto que cada mujer tiene de sí misma, reconociendo las emociones y fortaleciendo el trabajo en equipo y la cohesión.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Papel bond
- Plumones

Desarrollo de la sesión:

- “Eslabones” fue el nombre de la actividad con que se dio la bienvenida a las asistentes y se formaron equipos de cinco integrantes; cada uno debía formar una línea, en 30 segundos, usando sus prendas de vestir. Se les notificó de la importancia del trabajo en equipo. Ganaría el equipo que lograra formar la línea más larga. Esta dinámica se realizó para establecer reporte con las asistentes del taller.
- “El símbolo que me representa”. Ya aquí, cada participante debía salir del salón y caminar en el espacio físico disponible buscando un símbolo con el cual se identificara. Para ello, podía formularse la pregunta “¿Cómo se sienten?”. Les era posible buscar un objeto cuya textura representara la forma en cómo se sentían o se veían. Se otorgaron 20 minutos (máximo) para la búsqueda.
- Después, aleatoriamente, se formaron equipos de cuatro personas, para compartir su símbolo. Cada participante expresó el porqué de su elección. Posteriormente, como equipo y tomando en cuenta sus símbolos, eligieron una palabra que las describía.

¹⁹ Se retomó la sesión 7: “El símbolo que me representa”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 75- 76).

- Luego, se abrió una plenaria, en donde se pidió que una representante de cada equipo mostrara los símbolos, la palabra que eligió el equipo y el porqué de esta. El facilitador tomaba nota (en un papel bond) de las palabras elegidas.
- Para cerrar, cada participante colocó su símbolo al centro del salón, así se formaba un círculo con todos los símbolos. Se comentó cómo se sintieron, qué descubrieron o identificaron con la actividad.
- **Actividad de cierre:** Cada participante decidía qué hacer con su símbolo: podía llevárselo o devolverlo.

SESIÓN 8. ESCULTURAS FAMILIARES²⁰

Objetivo: Mostrar al grupo la familia creada por cada mujer participante, a modo de técnica de autoconocimiento del momento en el que se encuentra cada una en su ciclo vital.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- No aplica

Desarrollo de la sesión:

- El facilitador dio la bienvenida a las participantes.
- Se pidió a cada participante que tomara asiento.
- “Esculturas familiares”. Se pidió a cada participante que plasmara un retrato familiar utilizando a las demás asistentes como si fueran esculturas, las colocaba en un lugar específico y ella misma se incluía. La idea era que colocara a cada una en una pose que denotara su actividad o actitud o rol.
- Una vez hecha la escultura, la participante tenía que presentar a cada uno de los miembros (parentesco, edad, qué hace y cómo es).
- Cuando todas las participantes hubieran presentado su escultura, se discutía en plenaria qué observaron, los lugares que ocuparon, la forma en como organizaron sus retratos, etc.
- **Actividad de cierre:** “El corazón”. Participantes y facilitadores formaron un círculo y cerraron los ojos; por turnos, cada una decía de las participantes, en una frase corta, cómo se sintió durante la sesión. Al terminar, todos abrieron los ojos y dieron un aplauso como reconocimiento al trabajo realizado.

²⁰ Se retomó la sesión 1: “Esculturas familiares”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 63-64).

SESIÓN 9. TEATRO POPULAR²¹

Objetivo: Detectar por sí mismas aquellas carencias que les impiden avanzar en su vida cotidiana, para así establecer posibles soluciones.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Vestuario del que se disponga
- Una pelota

Desarrollo de la sesión:

- El facilitador dio la bienvenida a las participantes y les pidió que tomaran asiento.
- Ya como parte de “Teatro popular”, se formaron equipos de cuatro a cinco integrantes.
- Cada equipo debía elegir una situación conflictiva de la vida cotidiana para representarla.
- Después se les explicó que cada equipo tenía que hacer una pequeña obra de teatro de dicha problemática.
- Se les dio aproximadamente 30 minutos para el ensayo y la preparación de la obra.
- Tras lo anterior, cada equipo representó su obra mientras el resto permanece atento.
- Una vez terminadas las representaciones, se realizó una retroalimentación grupal sobre lo observado, y entre todas las asistentes aportaron estrategias para solucionar los conflictos representados.

²¹ Se retomó la sesión 8: “Teatro popular”, del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp.77-78).

- **Actividad de cierre:** “Hoy me llevo...”. Participantes y facilitadores formaron un círculo. La persona que comenzó tenía en sus manos una pelota. Debía decir una frase corta de lo que se llevaba de esa sesión. Luego, arrojaba la pelota a otra persona para que hiciera lo mismo. Así se continuó hasta que todos hubieron hablado.

SESIÓN 10. PROYECTO DE VIDA²²

Objetivo: Identificar qué es lo que desean para su futuro, incluyendo una planeación para su construcción y logro, partiendo de un análisis de su situación presente.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- Reproductor de música
- Música relajante
- Hojas blancas
- Plumas

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las mujeres recordándoles desde el principio el respeto a los puntos de vista de las demás participantes y que no hay respuestas buenas ni malas. Se las incitó a participar desde el inicio.
- En la dinámica Mi presente, en un primer momento, se les indicó que se pusieran cómodas. Se reprodujo música relajante y se les indicó que cerraran los ojos y visualizaran cómo se encontraba su vida en distintas áreas tales como: familiar, salud y demás. Luego, se les solicitó que abrieran los ojos, que comentaran en el grupo lo que visualizaron y que indicaran lo bueno, lo malo y lo que les gustaría cambiar.
- Para la dinámica Mi futuro se les pidió, nuevamente, que cerraran los ojos y que se visualizaran como se habrían de ver a corto y largo plazo; es decir, primero, en un año, por ejemplo, y luego, en cinco años. Lo anterior, debían

²² Se retomó la sesión 9: "Proyecto de vida", del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 79-80).

plasmarlo en las hojas blancas que se les proporcionaron junto con las cosas que tenían que hacer para cumplir sus metas.

- **Actividad de cierre:** Al final se les pidió que compartieran sus visualizaciones con el grupo y como se sintieron durante esta actividad.

SESIÓN 11. TOMA DE DECISIONES Y FAMILIA²³

Objetivo: Analizar la importancia de tomar decisiones responsables para conducir su propia vida. Identificar algunos aspectos que se pueden cambiar para lograr relaciones más armónicas con la familia.

Duración recomendada: dos horas.

Materiales:

- No aplica

Desarrollo de la sesión:

- Se dio la bienvenida a las mujeres y se las saludó amablemente a fin de lograr la mejor integración con ellas.
- Dinámica Mis decisiones. Se les pidió a las participantes que trataran de recordar alguna decisión que hubieran podido tomar en algún momento importante de sus vidas y sus consecuencias. Después, que trataran de recordar alguna decisión que no pudieron tomar, que alguien más hubiera tomado por ellas, y sus respectivas consecuencias. Al final se les alentó a que compartieran sus experiencias.
- **Actividad de cierre:** Dinámica Mis decisiones. En este punto, se les pidió que cerraran los ojos y que recordaran cuando eran niñas y adolescentes: imágenes de su familia, su mamá, su papá, sus hermanos..., fuesen recuerdos agradables o desagradables. De inmediato se les solicitó que mencionaran las experiencias que recordaron, para al final explicarles por qué es importante compartir tanto las situaciones agradables como las desagradables y hacerles ver que todas nos dejan un gran aprendizaje.

²³ Se retomó la sesión 10: "Toma de decisiones y familia", del *Manual de promotores sociales* (Varela et al., 2014, pp. 81- 83).

Conclusiones

Para diseñar y ejecutar el presente proyecto, resultó de suma utilidad contar con una primer estructura guía que, en nuestro caso, fue el *Manual de promotores sociales* (Varela *et al.*, 2014). Sin embargo, algo importante a señalar al momento de iniciar proyectos de este tipo es que cada grupo cuenta con necesidades específicas que hay que observar a conciencia; por lo tanto, las guías de apoyo son susceptibles a adaptaciones de diversa índole.

En nuestro caso, por ejemplo, fue preciso hacer observación participante en un primer momento, para conocer las necesidades concretas de los grupos en cuestión, ya que si bien estábamos al tanto de que se trataba de un grupo social compuesto por familias migrantes de distintos estados de la República Mexicana y ya habíamos realizado visitas a diferentes albergues de migrantes de la localidad, explorando y preguntado sobre sus dinámicas y formas de interacción en los espacios, al momento de iniciar el trabajo, fue necesario construir un proyecto específico para esta población.

Fue así como se retomaron del *Manual* (Varela *et al.*, 2014) los elementos que se consideraron más importantes y adecuados a los grupos, para así dar paso a la ruta metodológica y de contenido propia del presente *Manual*.

Sin duda alguna, la experiencia derivada del presente proyecto es amplia y analizable en distintos niveles. Para efectos de síntesis, hemos dividido este apartado en dos momentos: primero, destacamos los principales logros con los(as) participantes, que condensan dos dimensiones de interés en el trabajo comunitario (Montero, 2011): la afectiva y la del fortalecer los lazos comunitarios; después, presentamos los que consideramos elementos clave al interior del equipo de trabajo y que contribuyeron al alcance de los objetivos.

En relación con las(os) participantes

Dimensión afectiva

Como parte del trabajo desarrollado con el grupo de mujeres, destaca que, de modo transversal a todas las actividades, se logró que las l(os) participantes expresaran –en distintos momentos y en diversos grados– diversas emociones. En concreto, resalta que las mujeres pudieron manifestar el cansancio que les generan las múltiples actividades que deben realizar a lo largo del día; no obstante, dichas actividades se asumen por completo como una responsabilidad única y propia, de suerte que, pese al cansancio, las mujeres las llevan a cabo con poco o nulo cuestionamiento.

En ese sentido, algunas de las discusiones durante el taller fueron relevantes, pues dieron cuenta del poco tiempo con el que cuentan las mujeres para dedicarse a ellas mismas. Al respecto, es fundamental mencionar que la jornada de labores domésticas de este grupo de mujeres comienza alrededor de las 5:00 a. m., momento en que se levantan para preparar el desayuno de sus esposos. Una vez que ellos se han ido a trabajar, el resto del día las mujeres lo dedican a realizar actividades que, en conjunto, implican el cuidado del espacio (familiar y comunitario) y de los(as) otros(as) (pareja e hijos(as), principalmente).

Así pues, el tiempo destinado al taller representó un momento (semanal) en el que las mujeres podían “olvidarse” un poco del cuidado de otros(as) y volcar su atención en sí mismas. Tal y como refiere Lagarde (1993), el “ser para otros” es una condición habitual de las mujeres, misma que invisibiliza sus necesidades particulares, o bien las coloca fuera de la lista de prioridades, generando así un deterioro paulatino en el bienestar de ellas. Resulta, por tanto, indispensable generar espacios para que las mujeres puedan colocarse a ellas mismas como el foco de atención²⁴.

Para el caso del trabajo con niñas(os), las actividades no solo propiciaron la expresión de emociones, sino también su adecuado manejo. Al respecto, fue necesario implementar estrategias para estimular el control de la ira, ya que, al inicio del taller, fue notable que entre algunos(as) niños(as) las agresiones eran una forma habitual de expresar su inconformidad y/o enojo. Lo anterior tam-

24 Para lograr este objetivo, resultó fundamental que paralelo al trabajo con mujeres se desarrollara el taller con niños(as).

bién revela la importancia de considerar las condiciones del entorno próximo en que se desenvuelve el (la) niño(a) para comprender su comportamiento y desarrollar intervenciones integrales.

En ambos casos (mujeres e infantes), las actividades manuales tales como dibujar y pintar resultaron muy útiles para desplegar la expresión no verbal y, a su vez, para incrementar la seguridad al mostrarse ante los(as) otros(as). Esto último se hizo patente en cómo –especialmente las mujeres– fueron sintiéndose cada vez más cómodas realizando una actividad que ellas “no sabían hacer” (como el dibujar) y, aun así, mostrarla en público. De hecho, varias de ellas reconocieron en sí mismas una habilidad (el dibujo) que, hasta entonces, desconocían.

Cohesión grupal

Otra dimensión importante para la cual contribuyó el taller, tanto para mujeres como para los(as) infantes, fue que, poco a poco, se fortaleció la cohesión grupal. En ese tenor, las mujeres hicieron explícito que, a medida que avanzaban las sesiones de taller, también incrementaba su convivencia fuera de él. Sin embargo, estamos conscientes de que la movilidad anual de esta población (así como otros factores ajenos a nuestro control) trunca la convivencia continua. Pese a ello, valoramos que, durante el tiempo que duró la intervención, las mujeres que participaron hayan generado algún tipo de vínculo entre sí más allá del vecinal.

Otro elemento que sumó a la cohesión fue la posibilidad de compartir opiniones y experiencias personales, lo cual propiciaba que entre las(os) participantes, incluso con las(os) facilitadores, encontraran afinidades o se identificaran en algunos aspectos. Cabe subrayar como algunas mujeres externaban su sorpresa al darse cuenta de las similitudes que tenían con algunas de sus vecinas. Desconocemos si esto impactó de forma positiva en la relación vecinal, pero, al menos, suscitó un “reflejarse” en la condición de la otra.

Elementos clave al interior del equipo de trabajo

Gracias al trabajo conjunto entre trabajadoras sociales de los albergues, equipo de trabajo responsable de esta intervención y todos(as) y cada uno(a) de quienes participaron en ella, fue posible alcanzar los objetivos planteados y, sobre todo, generar aprendizajes útiles para dar continuidad al trabajo y/o aportar al desarrollo de intervenciones similares.

Sin duda, pieza clave para lo anterior fue la flexibilidad del grupo de trabajo para ajustarse a las demandas específicas que la propia dinámica fue exigiendo. Derivado de lo anterior, identificamos cuatro condiciones básicas al interior del equipo de trabajo, que permitieron el adecuado desarrollo del proyecto:

Capacitación específica al equipo de facilitadores(as)

Resultó fundamental contar con un proceso de capacitación específico para cada sesión. El propósito de la capacitación, además del conocimiento de los materiales y actividades, fue que los(as) facilitadores(as) experimentaran en sí mismos(as) las sesiones que más adelante impartirían (si bien hay que recordar que muchas de ellas fueron modificadas). Fue un proceso de formación técnica, pues, pero también de sensibilización respecto de la población a la que se enfocaba la intervención, a los objetivos y al mejor acompañamiento ético que habría de seguirse.

Observación y disposición para mejorar los contenidos, acordes a las necesidades específicas.

Una tarea constante fue la de realizar adecuaciones a las actividades planeadas. Por mencionar un ejemplo, en el *Manual* (Varela *et al.*, 2014), que fue guía para nuestra intervención, se requería de un proceso de atención y reflexión por parte de la población infantil, que implicaba una dinámica de tipo “escolar” (un espacio en el que las niñas y los niños se encontraran en una actitud como la que mantendrían en un salón de clases de escuela primaria); no obstante, nos encontramos con niños(as) más pequeños(as) y con edades que variaban, lo que arrojaba diferencias en los tiempos de concentración. Empero, en lugar de forzarles para que pusieran atención a la información que se daba, buscamos acercarnos a ellos(as) mediante canciones, el uso de instrumentos musicales, cuentos y actividades artísticas como la pintura y el modelado, que nos facilitaran, mediante un ritmo de trabajo homogéneo, abarcar los contenidos temáticos.

En el caso del grupo de mujeres, los ajustes también fueron una constante: desde cuestiones de procedimiento como el apoyar en la lecto-escritura a quienes no contaban con este conocimiento; hasta a nivel de contenidos profundizando temas de interés o, en contraparte, tocando con mayor sutileza aquellos que resultaran más sensibles para el grupo, como fue el caso de la violencia familiar.

Reconocimiento de habilidades y fortalezas al interior del equipo

Recordemos que el equipo de trabajo se conformó a partir de una solicitud de las trabajadoras sociales al interior de los albergues de migrantes, de manera que no éramos un equipo que estuviera integrado con anterioridad para tal labor (o alguna otra). Eso no fue impedimento para nada: contamos con la atinada coincidencia de que el grupo se conformó por profesionales afines a diversas áreas de conocimiento, lo que permitió ejercer una vigilancia constante acerca de nuestros conocimientos y habilidades, tanto en lo concerniente a nuestra formación profesional como a nuestra personalidad, de manera que la división de actividades dentro del grupo podía hacerse considerando las habilidades y preferencias de sus miembros.

Comunicación constante del equipo de trabajo

Otro aspecto nuclear para el buen desempeño del trabajo fue el proceso de retroalimentación constante entre las(os) miembros del equipo de trabajo. Lo anterior se produjo de la siguiente manera: antes de cada sesión todas las personas que participábamos como facilitadoras(es) teníamos por escrito la carta descriptiva que se había entregado en el proceso de capacitación del equipo y que había sido ajustada para ese grupo en particular, la cual contenía el objetivo, las técnicas, los tiempos y materiales requeridos. La actividad principal era desarrollada por una persona de manera rotativa y el resto se distribuía las actividades conforme hemos dicho. Al final de cada sesión se tenía breves reuniones para intercambiar opiniones de lo ocurrido en el día, se consideraban los mayores aciertos, las dificultades personales y técnicas, se compartían las observaciones de cada persona respecto a las niñas, niños o mujeres participantes (según fuera el caso) y se establecían acuerdos sobre la siguiente sesión.

También nos comunicábamos vía WhatsApp para conocer los ajustes, aportes y recomendaciones observados en el día. Las actividades específicas, canciones y/o juegos elegidos por quienes facilitaban eran comentados en el grupo para observar críticamente el tipo de interacción que promovían y que el contenido no fuera sexista, racista o violento.

Otra forma de comunicación útil fue la de tipo intergrupala, es decir, un grupo de WhatsApp en el que se encontraban las coordinadoras del proyecto y las responsables de cada equipo de trabajo. En este grupo se presentaban los avances y limitaciones, al tiempo que se hacían recomendaciones entre los grupos de cada tipo (mujeres, niños) en los dos albergues, lo cual permitía compartir aprendiza-

jes, recomendaciones, apoyo y motivación. Así mismo, se compartían las notas del diario de campo en archivo electrónico elaboradas por cada sesión²⁵.

Recomendaciones

Las siguientes recomendaciones se encuentran enfocadas a las personas que tienen relación con los grupos dentro de los albergues de familias migrantes, sean de carácter administrativo, ejecutivo o de corresponsabilidad. Si bien pudieran ser útiles para otros espacios o grupos sociales, se encuentran enfocadas a estos grupos en particular.

1. Consideramos que es recomendable dar continuidad a los procesos que se desataron con el actual proyecto y diseñar mecanismos de evaluación de resultados para contar con datos de diversa naturaleza para la mejora del proyecto.
2. En relación con la convocatoria de los(as) participantes, se sugiere realizar un trabajo previo de sensibilización con la población sobre el taller a impartir, de modo que las personas tengan mayor conocimiento de lo que se realizará, captando así su atención y promoviendo que se incorporen más personas.
3. Se requiere de procesos respetuosos y comprensivos del entorno; nunca está de más decir que el (la) facilitador(a) es un agente externo a la comunidad y, por ende, no le corresponde elaborar juicios de valor respecto a las prácticas y creencias de las(os) miembros de la comunidad.
4. Se recomienda el seguimiento mediante trabajos artísticos que tengan contenidos implícitos de no violencia, de no racismo y de no sexismo; para ello, es importante contar con personal capacitado para incidir asertivamente en esos procesos.
5. Se recomienda también la organización de grupos interdisciplinarios que puedan canalizar a la población con mayores necesidades de salud

25 Si bien puede resultar obvio, es de señalarse la participación que tienen las tecnologías digitales en el trabajo que se desarrolla en comunidad. Además de lo mencionado, la aplicación de WhatsApp fue el canal de comunicación habitual con las trabajadoras sociales responsables de los albergues, facilitando así una comunicación inmediata y a bajo costo que permitió resolver algunas contingencias (tales como qué hacer cuando el aula en donde se impartía el taller estaba cerrada o avisar si dejábamos algún material en el albergue).

- (física y psicológica). De igual modo, es útil contar con un directorio de instituciones o particulares que ofrezcan este tipo de apoyo a bajo costo para poder canalizar los casos que requieran inmediata atención.
6. De la mano con el punto anterior, es fundamental ser muy claros(as) con la comunidad acerca de los alcances de la intervención (por ejemplo, no ofrecer “la posibilidad” de apoyo psicológico si este no es el propósito de la intervención) y de las(os) facilitadoras(es).
 7. Dado que durante el desarrollo de la intervención se realizaron múltiples dibujos por parte de quienes participaron, sería de utilidad, para el caso de la población infantil en específico, la interpretación de los materiales de manera profesional para acompañar el desarrollo y detectar necesidades particulares.
 8. Se sugiere que se incluyan actividades que favorezcan la expresión y el movimiento físico, ya que la motricidad gruesa coadyuva a la liberación de tensión y expresión emocional.
 9. Se sugiere el establecimiento de un mismo ritmo en el curso del día para el trabajo con las(os) niñas(os). Resultó importante que ella(os) supieran que al llegar se cantaba una misma canción de recepción (una canción tranquila y que las(os) conectara con el espacio, aunque en medio hubiera otras que variaran); después, se realizaba la actividad principal, seguida del juego, música con la guitarra y la despedida. Es algo que les otorgó certeza y continuidad, favoreciendo la seguridad y la confianza.
 10. Se requiere de diálogo constante entre las personas que guían el trabajo con los grupos, para la plena comprensión de las relaciones y necesidades en el entorno familiar de los(as) participantes.
 11. Se recomienda colocar en su justa dimensión la labor de las trabajadoras sociales que están en los albergues, pues su figura requiere de más apoyo, ya que la población que deben atender es amplia y diversa. Hay que tener presente que son ellas quienes tienen claves de conocimiento de los grupos que pueden facilitar la colaboración. Dicho fortalecimiento puede ser mediante la inclusión de más personas profesionales que bajo su coordinación puedan intervenir y acompañar los procesos en las comunidades de migrantes.
 12. Se considera importante desarrollar actividades a largo plazo que fomenten relaciones de confianza en ambos grupos.

13. Se recomienda implementar labores directamente de tratamiento de las relaciones de violencia intrafamiliar, de género, de la relación entre niñas y niños y otras formas de violencia que existen en el interior de los albergues, bajo la consideración de que, con un seguimiento y tratamiento adecuados, pueden mejorar las condiciones en dichos espacios.
14. Se sugiere desarrollar mecanismos para incluir –por lo menos en cierta medida– a la población masculina dentro del proyecto, pues su participación coadyuvaría a relaciones más simétricas entre todos los miembros del núcleo familiar. Por supuesto, reconocemos las dificultades implícitas a este propósito.

Bibliografía

- Lagarde, M. (1993). *Los cautiverios de las mujeres madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Montero, M. (2011). *Introducción a la Psicología Comunitaria: desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires: Paidós.
- Varela R., Eloisa, B. y Brito L. (2014). *Manual de promotores sociales*. México: UAEM.
- Taller La resiliencia de los procesos de recuperación. Recuperado de <http://studylib.es/doc/5578221/din%C3%A1mica-3--autoestima-el-cofre-m%C3%A1gico>. Consultado el 12 de marzo del 2018.

Anexos

ANEXO 1. Cuestionario de evaluación inicial

Proyecto de intervención Albergues cañeros y calidad de vida: proyecto de intervención comunitaria con población migrante en el oriente de Morelos

CUESTIONARIO NIÑOS NÚM.: _____

¡Hola! La Universidad Autónoma del Estado de Morelos está realizando un estudio para conocer algunos temas. Por eso, queremos pedirte que nos permitas hacerte unas preguntas sobre estos temas.

LOS DATOS QUE NOS PROPORCIONES SON
ANÓNIMOS Y CONFIDENCIALES, Y SE
USARÁN SOLO PARA FINES ESTADÍSTICOS

1. ¿Qué es una familia?
2. ¿Cómo te sientes cuando estás con tu familia?
3. Dibuja a tu familia.
4. ¿Crees que es importante cuidar tu cuerpo? Por qué.
5. ¿Qué se debe hacer para cuidar el cuerpo?
6. ¿Qué sientes cuando te enfermas?

7. Dibuja qué significa un valor para ti. (Se puede dar ejemplos para hacer la actividad: bondad, alegría, honradez, valentía, compañerismo, amor, etc.).

8. ¿Qué harías si encontraras un objeto que no es tuyo?

9. ¿Qué te emocionó hacer hoy? (Escribe o dibuja).

ANEXO 2. Canción de saludo *Buenos días*

Buenos días canto yo
El sol dice hola, la luna dice adiós
Buenos días canto yo
El gallo cantor es mi despertador
Buenos días canto yo
Hay que levantarse, el día ya empezó
Buenos días canto yo
Si cantas con ganas, será un día mejor
Buenos días canto yo, buenos días, cantar es lo mejor.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=aZBy9pniOZ8>

ANEXO 3. Canción de despedida *Hasta mañana*

Hasta mañana, hasta mañana
Este día terminó
Levanto la mano, muevo la mano
Y con ella digo adiós (x2)
Adiós, adiós, adiós.

Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=r_uGM9hr22U

ANEXO 4. Las normas de convivencia

Conozcamos unas reglas,
Porque ellas nos enseñan,
A vivir en armonía,
Y a cuidarnos cada día,
Son indicaciones,
Para convivir,
Para respetar,
Y las cantamos así...

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=C4d32kccCXs>

ANEXO 5. Canción *La tía Mónica*

Tenemos una tía, la tía Mónica
Que cuando va de compras le hacemos u la la
Así mueve la cabeza, así así así, así mueve la cabeza la tía Mónica
(x2 y se le puede ir cambiando la parte del cuerpo y los movimientos por cabeza, brazos, piernas, etc.).

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=yrW8jJpZF6>

ANEXO 6. El baile de los animales

A ver, a ver,
En este baile el cocodrilo camina hacia adelante,
El elefante camina hacia atrás,
El pollito camina hacia un costado,
Y yo en bicicleta voy para el otro lado.

El cocodrilo Dante
Camina hacia adelante
El elefante Blas

Camina hacia atrás
El pollito Lalo
Camina hacia el costado
Y yo en mi bicicleta
Voy para el otro lado

Se canta:
Saltando en un pie,
Agachadito,
Moviendo mucho el cuerpo,
Saltando en los dos pies,
Movimientos exagerados,
Muy rápido,

Y todos aplaudiendo, el baile ha terminado.
Y todos aplaudiendo, el baile ha terminado.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=HRs7Dfxl2-c>

Anexo fotográfico



Imagen 1. Taller con niñas y niños



Imagen 2. Mujeres en el taller, sesión 1

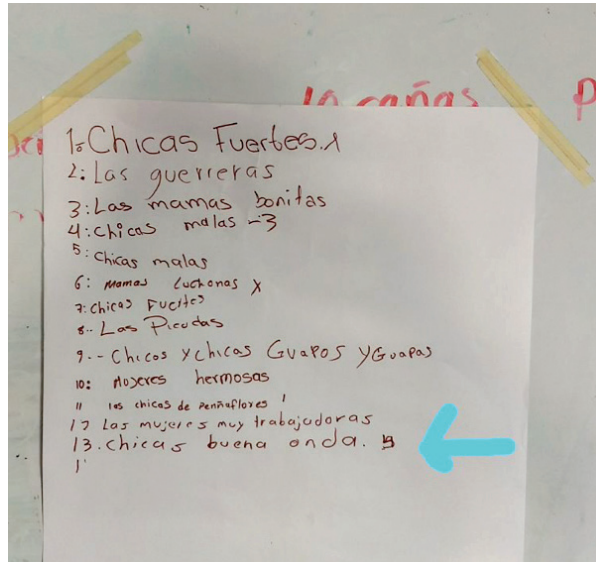


Imagen 3. "Chicas buena onda", nombre de un grupo de las mujeres



Imagen 4. Niño corriendo, albergue Casasano

Esta es una guía de trabajo para profesionales comunitarios que tienen bajo su responsabilidad programas de educación, salud y desarrollo social comunitario. El manual ejemplifica el trabajo que se desarrolló en el marco de un proyecto de intervención titulado “Albergues Cañeros y Calidad de Vida”, realizado por académicas y por estudiantes de distintos niveles (licenciatura, maestría y doctorado) de la Facultad de Estudios Superiores de Cuautla (FESC) de la UAEM, e implementado con población migrante interna en el oriente del Estado de Morelos, México. Fueron integrantes de la Asociación de Cañeros quienes se acercaron a las autoridades administrativas de la FESC para solicitar una intervención profesional para sus poblaciones más vulnerables que habitan los albergues durante la época de zafra.

El proyecto tuvo dos propósitos. El primero fue brindar a las familias (concretamente a madres y a niños y niñas de los albergues) reuniones y pláticas: en el caso de las madres, se trataron temas como nutrición, comunicación familiar, prevención de la violencia escolar, familiar y comunitaria; en el caso de los niños y niñas, se habló sobre valores, familia y proyecto de vida. Esto tuvo la finalidad de prevenir algunos problemas frecuentes en dichas comunidades. El segundo fue la investigación de forma participativa en la dinámica de socialización, que se llevó a cabo en los albergues con la finalidad de recolectar información de cada uno de los ellos para adaptar las estrategias y temas que se abordaron, y conocer su impacto en la población. El uso de distintas metodologías es uno de los aspectos que se destacan en este manual que, si bien no incluye recetas que se deban de seguir a pies juntillas, sí es un material valioso que el promotor puede adaptar y modificar según sus propios materiales, dinámicas y actividades en función del contexto y la población a la que se dirija.