ALIADOS POR

UN MUNDO POSIBLE
¡Junto a ti!

Construyendo Un Mundo Posible en el

SISTEMA DE SALUD

Guía 1
SALUD

Respiramos Inclusión: Construir Un Mundo Posible desde la Salud 2

Cambio Social: Generando cambio social de forma individual y colectiva para fomentar la no-discriminación y la inclusión 7

¿Qué es la inclusión? 7

El cambio social 9

¿Cómo construimos el cambio social? 10

- Paso 1: Auto-reflexión 10
- Paso 2: Desarrollar habilidades interpersonales 11
- Paso 3: Participar en generar cambios en nuestro entorno 12

Construyendo Un Mundo Posible desde la salud mental y el apoyo psicosocial 15

Promueve la salud mental y apoyo psicosocial en diferentes entornos 17

- Problemas de naturaleza predominantemente social 17
- Problemas de naturaleza predominantemente psicológica 18

Salud mental y apoyo psicosocial 19

Apoyo psicosocial basado en la comunidad 24

Ideas para el apoyo psicosocial de base comunitaria 26

Objetivo 26

Componentes 26

Componente 1: Cuidado al ciudador/a (autocuidado) 27

A. Fase de arranque 27

B. Fase diagnóstico 28

C. Fase de implementación 28

Marco conceptual y metodología de la implementación 29

Detalle de las sesiones 31

Fase de cierre 38

Componente 2: Apoyo psicosocial a niños, niñas y adolescentes y otros miembros de la comunidad 39

Objetivo general 39

Objetivos..... 39

Desarrollo metodológico 40

Identificación de niños, niñas y adolescentes fuera del sistema educativos 40

El rol de los agentes de escucha activa 40

Apoyo psicopedagógico y psicosocial 41

Fortalecimiento de redes y reparación del sentido de pertenencia 42

Identificación de necesidades 42

Proceso del momento institucional 43

Articulación con líderes y lideresas comunitarios 43

Talleres de salud mental y apoyo psicosocial con niñas, niños y adolescentes 44

Sesiones individuales de apoyo psicosocial con niñas, niños y adolescentes 48

Evaluación de resultados 49

Cierre 50

Piezas comunicacionales sobre el derecho a la salud 51

Paquete de materiales 55

Anexos 56

Talleres Respiramos Inclusión 57

Constrir Un Mundo Posible

DESDE LA SALUD

Gracias por apostarle a construir **Un Mundo Posible** desde la salud. Tu aporte y compromiso marcarán la diferencia en la vida de miles de personas.

A continuación, **podrás explorar cómo, desde el ámbito de la salud, puedes contribuir a romper las barreras de la discriminación y fomentar la inclusión** de quienes tuvieron que huir de sus países.

RESPIRAMOS INCLUSIÓN: CONSTRUIR UN MUNDO POSIBLE DESDE LA SALUD

Te invitamos a contribuir a construir **Un Mundo Posible creando espacios que brinden atención en salud más inclusivos y equitativos.** A través de la siguiente metodología podrás crear un espacio de sensibilización y autorreflexión en el cual las y los participantes podrán:

- **Definir y reconocer las identidades sociales:** Comprender la complejidad de la identidad y cómo esta nos define como personas.
- **Valorar las diversidades:** Aprender sobre las diferentes formas de ser y estar en el mundo, y los desafíos que enfrentan las personas de grupos prioritarios.
- **Incidir en problemáticas como la discriminación por estereotipos:** Desarrollar herramientas para identificar y combatir la discriminación en el ámbito de la salud.
- **Propiciar un espacio de reflexión orientado a la justicia social:** Reflexionar sobre el rol que cada persona puede desempeñar para construir un sistema de salud más justo e inclusivo.

Las personas refugiadas y migrantes abandonan sus países en busca de una vida segura y con mejores oportunidades. Sin embargo, alcanzar ese objetivo no es

fácil. Muchas de estas personas enfrentan situaciones de violencia antes de salir de sus países, las cuales se agravan cuando comienzan sus trayectorias de desplazamiento, con consecuencias en su salud física y mental. Las afectaciones a la salud mental suelen impactar negativamente en la integración social y laboral de las personas.

Por ello, **es fundamental que los servicios de salud en los países de acogida estén disponibles para todas las personas, independientemente de su estatus migratorio.** Es igualmente importante que quienes brindan esta atención cuenten con los conocimientos básicos y las herramientas necesarias para garantizar la inclusión y el acceso a la salud de todas las personas, sin discriminación.

De ahí la importancia de crear espacios que brinden servicios de salud más inclusivos, con un enfoque de cambio social. **Esto es esencial para garantizar que todas las personas, sin importar su origen o condición, reciban la atención y el respeto que necesitan. La construcción de entornos inclusivos va más allá de simples ajustes estructurales; implica una transformación profunda en cómo percibimos y tratamos la diversidad.** Al enfocarnos en la identidad, la diversidad, la justicia y el compromiso con el cambio social, no solo desmantelamos las barreras de discriminación, sino que también promovemos la equidad y el acceso universal a servicios de salud dignos y respetuosos.

El cambio social comienza en el nivel individual, en donde cada uno de nosotros debe reflexionar sobre

cómo percibimos y vivimos la diferencia. En la guía de Derechos y Obligaciones enfocados en Movilidad Humana, se explora cómo la identidad, la diversidad y la justicia son pilares fundamentales para la inclusión. Es esencial reconocer que los prejuicios no son inherentes, sino que nacen y se manifiestan a través de la socialización y la experiencia personal. Por eso, el primer paso hacia la creación de un entorno de salud inclusivo es la auto-reflexión. Es necesario que cada uno de nosotros examine nuestros propios prejuicios y las prácticas discriminatorias que, consciente o inconscientemente, podemos estar perpetuando (revisa la guía de Derechos y Obligaciones para conocer más sobre cómo puedes romper estos prejuicios y prácticas discriminatorias).

Una vez que hemos identificado estas prácticas, debemos tomar medidas para cambiar nuestro comportamiento. **Esto no solo significa dejar de actuar de manera discriminatoria, sino también intervenir activamente cuando observamos situaciones de discriminación en nuestro entorno.** Este compromiso individual es el primer paso hacia un cambio social más amplio, que luego se extiende al nivel colectivo.

El siguiente nivel del cambio social implica transformar nuestras relaciones interpersonales y nuestra interacción con el entorno. Desarrollar habilidades interpersonales es clave para construir relaciones saludables y positivas, en las que se valore la diferencia y se promueva la inclusión. Esto incluye aprender a dialogar, a resolver conflictos de manera constructiva y a ser conscientes de cómo nuestras palabras y acciones pueden impactar a

los demás. En un entorno de salud, esto significa que las y los profesionales no solo deben estar capacitados para atender la diversidad, sino también para reconocer y respetar las identidades y experiencias únicas de cada paciente.

Finalmente, **el cambio social debe manifestarse en el entorno institucional. Crear espacios inclusivos en los servicios de salud requiere una corresponsabilidad que va más allá del esfuerzo individual.** Esto significa analizar y transformar las prácticas institucionales y culturales que perpetúan la exclusión. Implica trabajar en colaboración con otros para generar políticas y estrategias que promuevan la equidad y la justicia. Los servicios de salud deben ser espacios donde todas las personas se sientan seguras y respetadas, donde la dignidad de cada individuo sea reconocida y valorada.

En este contexto, la pedagogía de la inclusión presentada en esta guía se convierte en una herramienta fundamental. **Los cuatro ejes de esta pedagogía —identidad, diversidad, justicia y cambio social—** ofrecen un marco para construir entornos de salud más inclusivos. La plena expresión de la identidad garantiza que cada paciente pueda ser quien es sin temor a la discriminación. La apropiación de la diferencia como una condición positiva fomenta un ambiente en el que las diversas experiencias y perspectivas son valoradas. La justicia asegura que todas las personas, independientemente de su origen o condición, tengan acceso a servicios de salud de calidad. Y el compromiso con el cambio social nos impulsa a, no solo reconocer y nombrar la discriminación, sino a intervenir y transformarla activamente.

Crear espacios de salud inclusivos es, por tanto, un proceso continuo de transformación personal y colectiva. Requiere que cada uno de nosotros y nosotras se comprometa a desmantelar sus propios prejuicios y a desarrollar las habilidades necesarias para construir relaciones inclusivas. También exige un esfuerzo colectivo para analizar y transformar las prácticas institucionales que perpetúan la exclusión. Solo a través de este cambio social profundo podremos garantizar que los servicios de salud sean verdaderamente inclusivos, asegurando que todos los individuos, sin excepción alguna, reciban el respeto y la atención que necesitan.

© UNHCR/Santiago Arcos Veintimilla

CAMBIO SOCIAL

Generando cambio social de forma individual y colectiva para fomentar la no-discriminación y la inclusión.

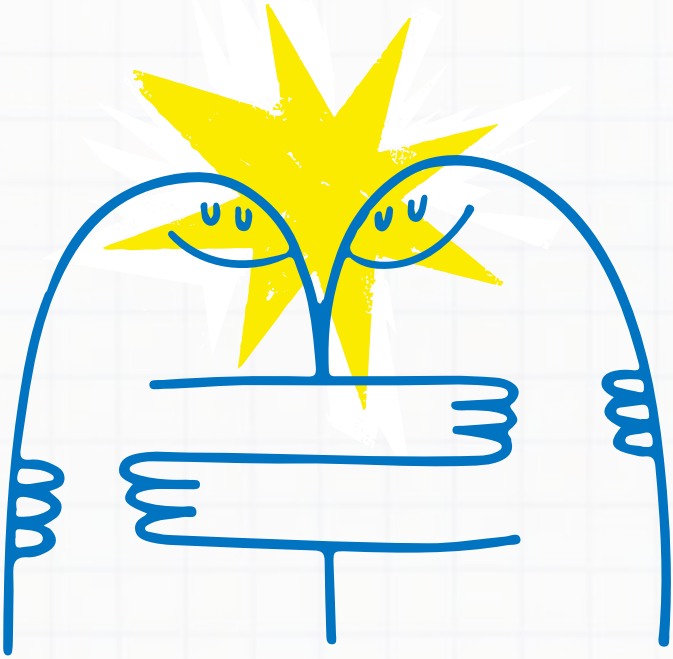
¿QUÉ ES LA INCLUSIÓN?

La inclusión se refiere a la condición de respetar los derechos de todas las personas sin discriminación. Piensa en tu propia experiencia: ¿Recuerdas algún lugar o momento en el que sentías que pertenecías? ¿Qué elementos te ayudaron a sentirte así? A lo mejor, es un lugar donde te reconocen por la persona que verdaderamente eres, sentiste que te incluyen, que estás seguro y libre de ser y hacer, donde te tratan con justicia y sin sospechas. Estos elementos describen un espacio donde la dignidad de todas las personas es reconocida y valorada. Es hacia esto concretamente que apunta la inclusión.

En esta propuesta metodológica te presentamos los cuatro ejes de una pedagogía de inclusión.

- La plena expresión de la identidad **(Identidad).**
- La apropiación de la diferencia como una condición positiva **(Diversidad).**
- La valoración de la justicia y el derecho de todas las personas a vivir una vida libre de discriminación **(Justicia).**

- El compromiso individual y colectivo de generar cambios para desmantelar los prejuicios y la discriminación **(Cambio social).**

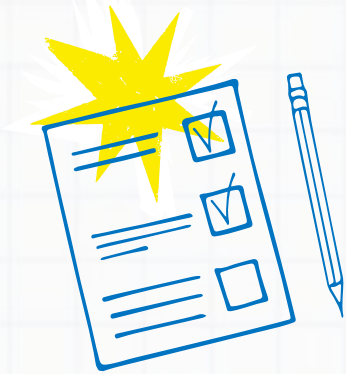


EL CAMBIO SOCIAL COMO EJE DE LA INCLUSIÓN

El cambio social es el proceso por el cual logramos transformar nuestra sociedad. Ya que las situaciones de discriminación e injusticia tienen sus raíces en nuestros pensamientos y supuestos, es desde allí que inicia el proceso de cambio. Por tanto, el primer nivel del cambio social es el trabajo personal que hacemos para concientizarnos sobre cómo entendemos y vivimos la diferencia.

El siguiente nivel es el cambio de nuestro comportamiento, que logramos identificando las prácticas discriminatorias que ejercemos y tomando medidas para eliminarlas.

El tercer y último nivel del cambio social abarca el cambio en otros e incluye todas aquellas acciones que tomamos para interrumpir la discriminación, como, por ejemplo, intervenir cuando observamos una situación de discriminación o crear una iniciativa para sensibilizar a otras personas y cambiar prácticas discriminatorias.



¿CÓMO CONSTRUIMOS EL CAMBIO SOCIAL?

A continuación, te brindamos una lista de pasos y sugerencias para fomentar la inclusión y la no-discriminación desde nuestras interacciones diarias, particularmente en el ámbito de salud en el que trabajas.

PASO 1

Auto-reflexión

Reconociendo que la discriminación comienza desde lo interno. **Fomentar la no-discriminación requiere una práctica constante de auto-reflexión. Debemos mantenernos siempre alerta para poder identificar cuándo actuamos desde nuestros prejuicios.** Este es un paso fundamental para desmantelar la discriminación ya que nos permiten ser conscientes de nuestra participación en los sistemas de exclusión social y a tomar pasos de transformación personal.

La práctica de la auto-reflexión nos ayuda a reforzar las siguientes habilidades internas:

- **Reconocemos y valoramos los diferentes elementos** que conforman nuestra identidad individual y nuestras identidades sociales.
- Sabemos reconocer nuestros prejuicios.
- **Sabemos reconocer** situaciones de injusticia y discriminación.
- Tomamos acción para desmantelar nuestros prejuicios.

A continuación te brindamos algunas herramientas que ayudan a este proceso de transformación personal:

- **Escribir de forma auto-reflexiva.** Realizar ejercicios y utilizar preguntas para indagar sobre nuestros conceptos y prejuicios.
- **Lectura comprehensiva y crítica.** Buscar fuentes que ayudan en el proceso de sensibilización y leerlas de forma detenida y reflexiva.
- **Expresión artística.** Usar diversas formas de expresión artística para descubrir y expresar nuestra identidad y nuestras percepciones sobre el entorno en el que habitamos.
- **Consumo crítico de los medios de comunicación.** Reconocer las formas en que los mensajes comunicados por los medios masivos y las redes sociales nos impactan y buscar diversas fuentes de información para equilibrar estos mensajes.

PASO 2

Desarrollar habilidades interpersonales

Nuestra capacidad de desarrollar relaciones saludables y positivas con otras personas es la base para la construcción de la inclusión. Esto implica saber valorar las diferencias, tener una actitud de apertura y curiosidad frente a lo desconocido y desarrollar destrezas para dialogar y convivir pacíficamente. Desarrollar nuestras habilidades interpersonales nos lleva a reforzar las siguientes habilidades internas:

- **Reconocemos las diversidades** y similitudes que conforman nuestra comunidad.
- Valoramos la justicia y el derecho de todas las personas a vivir una vida libre de discriminación.
- Tenemos las capacidades para dialogar y resolver conflictos de manera constructiva.

Herramientas que ayudan a desarrollar nuestras habilidades interpersonales:

- **Buscar oportunidades para conocer e interactuar con personas** que no comparten nuestros rasgos e identidades.
- **Identificar** nuestras prácticas discriminatorias y crear estrategias para cambiarlas.
- **Desarrollar** destrezas de escucha empática y de diálogo.
- **Aprender** estrategias para la resolución de conflictos.

PASO 3

Participar en generar cambios en nuestro entorno

Reconocer que la discriminación está presente a través de nuestras prácticas culturales e institucionales implica una corresponsabilidad. Esto requiere que desarrollemos destrezas para intervenir en situaciones donde reconocemos injusticia. También nos llama a analizar nuestras prácticas colectivas para imaginarnos nuevas formas de forjar instituciones y comunidades de forma inclusiva y no discriminatoria. Tal participación también nos demanda trabajar en colaboración con otros.

Participar en generar cambios en nuestro entorno nos lleva a reforzar las siguientes habilidades internas:

- Estamos comprometidos con **generar cambios** para construir una sociedad libre de prejuicios y discriminación social.
- Tenemos las habilidades para **intervenir en y transformar situaciones de injusticia y**

A continuación, te sugerimos algunas herramientas que ayudan a desarrollar nuestras habilidades para generar cambios:

- **Intervenir** cada vez que escuchamos una micro agresión en nuestros círculos profesionales o personales.
- **Conformar círculos** de aprendizaje con compañeros para reflexionar de forma colectiva.
- **Analizar ejemplos de procesos de cambio** social en otros contextos.
- **Conformar equipos de trabajo** para entablar un proyecto de mejora.

Aquí, te brindamos algunos pasos que te pueden servir para intervenir cuando observamos una práctica discriminatoria:

1. **Identificarla:** **Es importante aprender a identificar las prácticas discriminatorias, por muy sutiles que sean.** Esto requiere que nos hagamos preguntas tales como: ¿quiénes son incluidos y quiénes excluidos? ¿Cómo puede impactar un comentario, decisión o política a una persona de otro grupo social?

2. **Nombrarla:** **Cuando hemos identificado una práctica discriminatoria, el siguiente paso es nombrarla.** Nombra las situaciones de injusticia puede ser difícil e incómodo, pero nos permite iniciar el proceso de cambio y enseña a quienes nos rodean a identificarlas también.

3. **Interrumpirla:** Interrumpir la discriminación puede tomar distintas formas – **nombrar la situación y asegurar que se buscará un cambio, pedir disculpas, entre muchas otras.**

4. **Transformarla:** **Si bien es importante interrumpir la situación excluyente, también es necesario generar acciones y fomentar relaciones inclusivas** – por ejemplo, desarrollar relaciones positivas, participar en procesos de sensibilización y cambio de políticas, etc.

CONSTRUYENDO UN MUNDO POSIBLE DESDE LA SALUD MENTAL Y EL APOYO PSICOSOCIAL

El desplazamiento forzado y la movilidad humana suponen una importante carga psicológica y social para las personas, las familias y las comunidades afectadas. Las personas pueden haber experimentado múltiples atrocidades y dificultades antes de huir o durante su trayecto. Tras arribar a un lugar seguro, sus condiciones de vida pueden ser sumamente difíciles y suponer una fuente importante de estrés, a lo que se le suman las preocupaciones por las personas que dejaron atrás y sobre el futuro. Esto tiene como resultado una mayor incidencia de trastornos mentales y problemas psicosociales, que requieren de apoyo especializado y directo.

El concepto de "apoyo psicosocial y para la salud mental" (SMAPS) se refiere a cualquier tipo de apoyo local o externo cuyo fin sea proteger o promover el bienestar psicosocial, prevenir o tratar los trastornos mentales. **El SMAPS no se limita a un solo sector, sino que parte de un enfoque multisectorial en el que intervienen socios de los sectores de salud, educación y protección** (comunitaria y de la niñez y adolescencia, y violencia de género). Para atender las problemáticas en torno al SMAPS, resulta necesario garantizar que:

- **Las respuestas de emergencia sean seguras, dignas, participativas,** comunitarias y aceptables desde un punto de vista social y cultural.

- **Las personas puedan centrarse en su bienestar** y en el de los demás dentro de sus familias y comunidades.
- **Las personas que sufran trastornos psicosociales y de la salud mental** puedan acceder a una atención y asistencia adecuadas.
- Las personas que sufran trastornos mentales moderados o graves **tengan acceso a servicios esenciales de salud mental y atención social.**

© UNHCR/Jaime Giménez

PROMUEVE LA SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL EN DIFERENTES ENTORNOS

Los conflictos armados, vulneraciones generalizadas de derechos humanos, y desastres naturales, entre otras afectaciones, causan graves sufrimientos psicológicos y sociales a la humanidad. En este sentido, se requiere que se brinde una respuesta de salud mental y apoyo psicosocial, tanto en la emergencia, como en la fase de recuperación.

Para ello, **es importante considerar el impacto en la salud mental y el bienestar psicosocial sobre las personas afectadas en contextos de emergencias y humanitarios.** La afectación se da tanto en el plano individual, como en la familia, la comunidad y la sociedad en general. Las emergencias pueden erosionar los mecanismos de protección que tienen las personas y comunidades, así como, acrecentar los riesgos, tanto de problemáticas nuevas, como la exacerbar cuestiones preexistentes.

Ahora bien, es importante tener en cuenta que los problemas en la salud mental y el bienestar psicosocial están interconectados entre sí, pero de manera general, se consideran predominantemente sociales o psicológicos.

A continuación, te brindamos algunos ejemplos de cómo se pueden experimentar estas afectaciones.

Problemas de naturaleza predominantemente social:

- **El desplazamiento puede exacerbar problemas**

sociales prexistentes, por ejemplo, extrema pobreza, pertenencia a un grupo que objetivo de discriminación, etc.

- **La emergencia misma puede generar afectaciones,** por ejemplo, separación de los miembros de la familia (que en casos de niñas, niños y adolescentes les convertiría en acompañados o separados), pérdida de las redes sociales y comunitarias de apoyo, destrucción de estructuras comunitarias, pérdida de la confianza, pérdida de recursos, incremento de las situaciones de violencia, incluida la de género, etc.
- **El necesitar o acceder a asistencia humanitaria genera,** por ejemplo, debilitamiento de las estructuras comunitarias, o mecanismos de apoyo tradicionales, etc.

Problemas de naturaleza predominantemente psicológica:

- **El desplazamiento puede exacerbar problemas sociales prexistentes,** por ejemplo, trastornos mentales graves, abuso de sustancias psicotrópicas, etc.
- **La emergencia misma puede empeorar,** por ejemplo, el duelo, alteraciones emocionales, depresión, ansiedad, incluyendo el trastorno por el estrés postraumático, etc.
- **El necesitar o acceder a asistencia humanitaria** genera, por ejemplo, ansiedad producida por la falta de información respecto a la distribución de la ayuda humanitaria, etc.

SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL

En este sentido, **buscamos promover la integración de un enfoque de Salud Mental y Apoyo Psicosocial a nivel institucional, con el fin de crear una cultura que valore el bienestar integral y brinde apoyo a las personas que lo consideren necesario.**

Esto incluye implementar actividades de aprendizaje socioemocional, con el objetivo de desarrollar y fomentar habilidades como la autorregulación, conciencia social, habilidades blandas y de toma de decisiones informadas y responsables.

Estas acciones en conjunto fomentan la inclusión social, la resolución de conflictos, la mitigación de la discriminación y la xenofobia, y el bienestar de las personas, con el fin de construir Un Mundo Posible.

En este importante esfuerzo, son múltiples actores de Gobierno, humanitarios y de otra índole que pueden estar desarrollando acciones de prevención o emergencia para atender las necesidades de salud mental y apoyo psicosocial de personas afectadas. En la práctica, las intervenciones de salud mental y apoyo psicosocial suelen ser gestionadas por expertos en salud, en protección comunitaria, en educación, entre otros.

El abordaje de la salud mental y apoyo psicosocial implica considerar algunos principios:

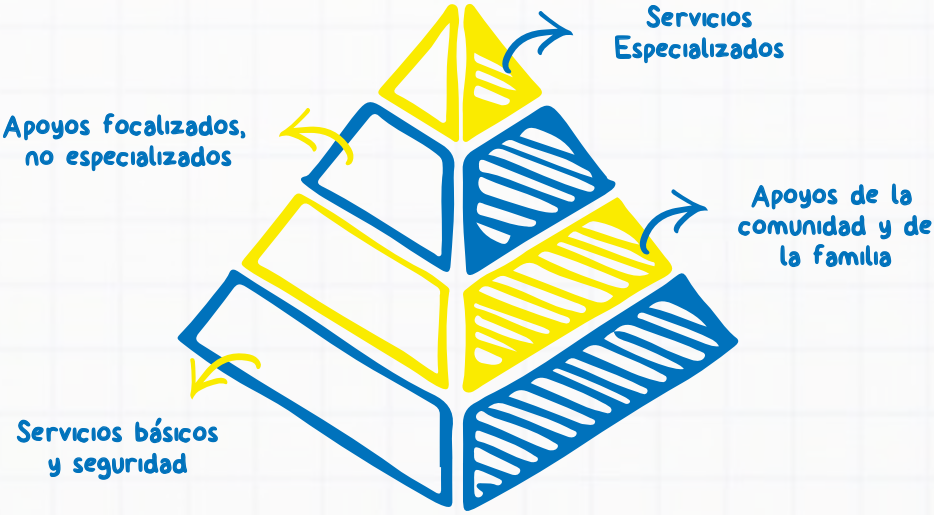
- **Derechos humanos:** todas las intervenciones de apoyo en la respuesta humanitaria de emergencia y durante la recuperación deberían promover los derechos humanos de todas las personas afectadas y

proteger a las y los individuos y grupos que tengan mayor riesgo de la vulneración de dichos derechos.

- **Equidad:** promover la no discriminación de las personas afectadas.
- **Participación:** que los diferentes grupos de personas recuperen o retengan el control sobre todas las decisiones que afectan sus vidas. Es importante considerar, tanto las personas desplazadas como las comunidades que las acogen.
- **Acción sin daño:** la posibilidad de generar daño con la intervención está presente en la respuesta humanitaria, incluyendo los servicios de salud mental y apoyo psicosocial considerando la naturaleza de las afectaciones. Es importante diseñar acciones para reducir o eliminar el riesgo de producir daño.
- **Aprovechar los recursos y capacidades disponibles:** los grupos de personas afectadas tienen recursos propios para abordar sus necesidades de salud mental y apoyo psicosocial, por lo que un principio fundamental es el fomento de las capacidades locales, fortaleciendo los recursos existentes.
- **Sistemas de apoyo integrados:** en la medida de lo posible, **se debe priorizar desarrollar actividades e intervenciones integradas,** articuladas entre sí, evitando la fragmentación de los servicios.
- **Apoyo a niveles múltiples:** vinculado con el anterior. Es importante organizar la provisión de servicios de

[5] IASC: Inter-Agency Standing Committee.
[6] Comité Permanente entre Organismos (IASC) (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial enSituaciones de Emergencia y Catástrofes. Ginebra: IASC. Disponible en: https://www.acnur.org/5b50c7b82cd.pdf
[7] Community-based Protection & Mental Health and Psychosocial Support, UNHCR, 2017. Disponible en:https://www.refworld.org/docid/593ab6add.html
[8] Op. Cit.

salud mental y apoyo psicosocial en un sistema de múltiples niveles, que se explican a continuación:



La respuesta en salud mental y apoyo psicosocial exige tener un sistema de múltiples niveles complementarios que puedan satisfacer las necesidades de diferentes grupos de personas afectadas. **Todos los niveles son importantes y deberían ponerse en práctica de manera concurrente y articulada.**

A continuación, te brindamos definiciones relevantes y algunos ejemplos útiles:

Servicios básicos y seguridad.

En una emergencia o desplazamiento, el restablecer servicios básicos y seguridad es una de las primeras acciones de respuesta que se implementan. Es fundamental que las mismas tengan un enfoque de salud mental y apoyo psicosocial. Servicios como salud, asistencia alimentaria, albergue son de las primeras acciones, por lo que deben documentar plenamente el efecto que está teniendo sobre la salud mental y apoyo psicosocial e influir positivamente para que la prestación de dichos servicios, promuevan el bienestar psicosocial de las personas.

Apoyos de la comunidad y de la familia.

Se debe desarrollar mecanismos que fortalezcan las capacidades de la comunidad y de la familia para brindar apoyo psicosocial. En este sentido, se tiene que reconocer el grado de afectación que pueden tener las comunidades y familias producto del desplazamiento forzado que están viviendo. De esta forma, las personas que lo necesiten podrán disponer de recursos de salud mental y apoyo psicosocial mucho más accesibles y cercano a sus entornos.

Apoyos focalizados, no especializados.

Este nivel implica intervenciones focalizadas hacia individuos, familias o grupos e implementadas por agentes de salud capacitados y supervisados (que no necesariamente tienen que ser especialistas en salud mental y apoyo psicosocial). Incluye también los

primeros auxilios psicológicos y la atención básica de salud mental brindada por agentes de atención primaria de salud.

Servicios especializados.

En la punta de la pirámide tenemos los servicios especializados que incluye apoyo psicológico y/o psiquiátrico para aquellas personas que sufren trastornos mentales. Aplica para aquellas personas que, a pesar de los apoyos brindados en los niveles anteriores, todavía enfrentan grandes dificultades para el funcionamiento básico cotidiano.

© UNHCR/Ramiro Aguilar Villamarín

APOYO PSICOSOCIAL BASADO EN LA COMUNIDAD

El apoyo psicosocial basado en la comunidad se centra en el entendimiento de que las mismas comunidades pueden ser impulsoras de su propio cuidado y cambio[10]. En este sentido, la comunidad, en su acepción más amplia es un grupo de personas que comparten rasgos comunes, tales como ubicación geográfica, localidad de origen, lengua, afiliación política, identidad étnica cultural, sentido de pertenencia, creencias, tradiciones, historias, costumbres, etc. Las comunidades son complejas, dinámicas y cambiantes[11].

En este marco, el modelo de abordaje psicosocial se basa en la interacción entre varios factores:

a) Biopsicológicos
b) Socioeconómicos/sociorelacionales
c) Culturales

Es la interacción de estos factores en contextos de emergencia o humanitarios, lo que determina las necesidades que las personas tienen en relación con su salud mental y bienestar psicosocial, los recursos disponibles y las respuestas posibles[12].

El análisis de cómo las comunidades y sus redes de apoyo influyen en la salud mental y el bienestar de las

[9] CB-PSS: Community-Based Psychosocial Support.
[10] Enfoques comunitarios para los programas de SMAPS: Nota de Orientación. Comité Permanente entre Organismos(IASC), 2019. En: Community-Based Approaches to MHPSS Programmes: A Guidance Note (SPANISH) – The MHPSS Network
[11] Manual sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial de base comunitaria en emergencias y desplazamiento. OIM, USAID, Segunda Edición, 2021. En: https://www.iom.int/es/resources/manual-sobre-salud-mental-y- apoyo-psicosocial-de-base-comunitaria-en-emergencias-y-desplazamiento
[12] Op. Cit.

personas permite identificar tanto los efectos positivos como los negativos. **Uno de los efectos clave es la resiliencia, que es la capacidad de las personas y las comunidades para enfrentar y superar dificultades.** Este concepto es central en el apoyo psicosocial comunitario, ya que entender estos factores ayuda a fortalecer los aspectos que promueven el bienestar y a minimizar los que generan problemas.

Un programa de apoyo psicosocial de base comunitaria se enfoca en fortalecer el apoyo local y observar el bienestar psicosocial desde las relaciones que existen entre los diferentes individuos. Existen algunos principios rectores[14] para la aplicación del apoyo psicosocial comunitario, que se resumen a continuación:

- **Reconocer y alentar a la comunidad** a creer en su propia capacidad para cambiar su situación y proteger su bienestar psicosocial, apoyándose en sus propios recursos.
- **Promover prácticas de sanación comunitarias positivas,** haciendo hincapié en las estructuras de apoyo familiar y comunitario para atender las necesidades individuales y colectivas.
- **Satisfacer las necesidades espirituales de las personas** para mantener una buena salud mental y un sentimiento de pertenencia o conexión.
- **Aumentar la resiliencia de la comunidad y sus esperanzas** de recuperación y sostenibilidad a largo plazo, fomentando su capacidad de crecimiento.

[13] Resiliencia como proceso de aprovechar los recursos biológicos, psicosociales, estructurales y culturales para mantener el bienestar: Panter-Brick y Leckman (2013).

[14] Apoyo psicosocial basado en la comunidad para los programas de ACT Alianza. Principios Rectores. ACT Alianza. 2011. En: https://fabo.org/pluginfile.php/65697/mod_resource/content/1/ACT-CBPS-Guiding-Principles- SPANISH.pdf

IDEAS PARA EL APOYO PSICOSOCIAL DE BASE COMUNITARIA

Objetivos

Promover intervenciones y abordajes que impulsen espacios de protección y bienestar emocional en las comunidades, asegurando la inclusión y apoyo a personas en movilidad humana.

Componentes

Para brindar atención o una respuesta de salud mental y apoyo psicosocial, te brindamos a implementarla en dos componentes que son independientes, pero complementarios. Uno está dirigido al bienestar de las personas adultas cuidadoras, líderes y lideresas comunitarios y profesionales que trabajan directamente con la comunidad. El otro se centra en las necesidades psicosociales de los niños, niñas, adolescentes y otros miembros de la comunidad.

Componente 1

Cuidado al cuidador/a (autocuidado)

Desarrollo Metodológico

La intervención contempla cuatro fases:

a) arranque
b) diagnóstico
c) implementación
d) cierre

Estas fases están diseñadas para mejorar el bienestar emocional y el autocuidado en las personas cuidadoras y líderes y lideresas comunitarios, ayudándoles a cumplir eficazmente sus roles dentro de la comunidad.

A Fase de arranque

Esta fase incluye el acercamiento inicial con lideresas y líderes comunitarios y otros actores clave para presentar y validar la estrategia de salud mental y apoyo psicosocial. Se formalizará la autorización para trabajar con la comunidad y se planificarán las capacitaciones necesarias para los implementadores del programa.

B Fase de diagnóstico

Se evaluará el bienestar de las y los participantes y se seleccionará a quienes podrían beneficiarse más de la intervención. La coordinación se realizará con lideresas y líderes comunitarios y actores clave, teniendo en cuenta las metas poblacionales de cada organización y el contexto local. Las personas participantes deberán ser, idealmente, quienes presenten los puntajes más bajos de bienestar emocional de acuerdo con la herramienta psicométrica utilizada.

C Fase de implementación

La fase de implementación consistirá en talleres vivenciales diseñados para mejorar el bienestar emocional y el autocuidado. Se realizarán sesiones cada 15 días con una duración aproximada de una hora y media por sesión. Los temas abordados incluirán resiliencia, manejo de emociones y fortalecimiento de redes de apoyo comunitario.

MARCO CONCEPTUAL Y METODOLOGÍA DE LA IMPLEMENTACIÓN.

La presente propuesta de intervención en la temática de cuidado al cuidador, dirigida a lideresas y líderes comunitarios, cuidadores y profesionales que trabajan directamente con personas en movilidad humana y otras poblaciones vulnerables, recoge la experiencia de organismos como ACNUR y sus socios en su labor de protección comunitaria.

Desde este modelo se apuesta por la generación de un saber conjunto, en el que cada persona aporta desde su saber individual al saber colectivo, así como de la comunidad. Enmarcado en el autocuidado y bienestar emocional, la intervención abordará temáticas clave como resiliencia, bienestar y manejo adecuado y saludable de emociones (CDH, 2023).

El bienestar mental y emocional, abordado a partir de talleres en modalidad grupal, será trabajado desde metodologías fundamentadas en la psicología integrativa, principalmente desde principios cognitivos, conductuales y dentro del marco comunitario. Una de las estrategias utilizadas en las sesiones planteadas será la metodología 'En tiempos de estrés haz lo que importa'[3] de la OMS, la cual basa su intervención en los pensamientos y sentimientos negativos que pueden presentarse en la vida emocional de una persona y decantan en su conducta y relacionamiento

[2] CDH ([2023]). Propuesta metodológica: Plan que proporcione servicios de apoyo psicosocial a la comunidad educativa como parte del programa multianual de resiliencia (MYRP). Guayaquil, Ecuador

[3] Disponible en: sh-[2020]-spa-[3]-web.pdf (who.int)

[4] HIAS Ecuador ([2023]). Propuesta de intervención en servicios de apoyo psicosocial en la comunidad educativa MYRP. Quito, Ecuador.

interpersonal y colectivo. A partir de ejercicios y herramientas cognitivas, que permiten a las personas identificar pensamientos y emociones negativas y desengancharse de los mismos, se abordan escenarios de malestar emocional con el fin de llegar a un estado relativo de bienestar (HIAS[4], 2023).

Por otro lado, **entendiendo que fenómenos emocionales complejos comoel duelo, problemas de adaptación, dificultad en el manejo de emociones y burn out pueden ser causados por emociones no trabajadas y cognitivamente conflictivas,** la estrategia de trabajo grupal aborda el fortalecimiento de redes de apoyo entre pares y comunitarias, con la finalidad de facilitar la contención emocional entre las personas participantes (WVI[5], 2023).

Desde un modelo integrativo con enfoque comunitario, la intervención plantea incidir de manera positiva en la salud mental de las personas participantes, haciendo uso de estrategias y herramientas psicológicas para la prevención y atención de dificultades emocionales.

A continuación, te proponemos una estructura de sesiones de trabajo en el marco de esta estrategia.

[4] *HIAS Ecuador (2023). Propuesta de intervención en servicios de apoyo psicosocial en la comunidad educativa MYRP. Quito, Ecuador.*

[5] *World Vision Ecuador. (2023). Propuesta de intervención en salud mental. Quito, Ecuador.*

Detalle de las sesiones:

SESIÓN 1[6]

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DETALLE	TEMPORALIDAD
Identificar las necesidades del grupo participante en relación con autocuidado y psicoeducación sobre bienestar emocional y autocuidado.	Actividad rompe hielo e integrativa	Se inicia la sesión con una dinámica rompe hielo. Se solicita que lxs participantes formen un círculo en el cual a través del uso de una lana que se pasa aleatoriamente entre participantes se invita a que se presenten con sus nombres y puedan referir de manera rápida lo que conozcansobre cómo les fueron asignados sus nombres. Posterior a esto la lana se retrocede y los participantes recapitulan el nombre de su compañerx y algo de su historia. Este ejercicio de acompaña con la reflexión sobre cómo cada individualidad forma parte de un todo y se requiere deun proceso reciproco entre todxs.	10 – 15 minutos
Identificar las necesidades del grupo participante en relación con autocuidado y psicoeducación sobre bienestar emocional y autocuidado.	Conexión con el cuerpo	Previo a la actividad se introduce las consignas que guiarántodo el proceso de trabajo como lo son las palabras que implican actividades corporales que permiten mantenernos presentes (extraordinario – aplausos).	10 – 15 minutos

[6] Fundación de las Américas FUDELA. ([2023]). Propuesta de intervención para proporcionar servicios de apoyo psicosocial, socio emocional, con enfoque de género, equidad y prevención de VBG a docentes de la comunidad educativa en la provincia de Imbabura como parte del programa multianual de resiliencia (MYRP). Ibarra, Ecuador

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DETALLE	TEMPORALIDAD
		Posterior a esto se realiza la actividad en la cual se usaburbujas con consignas sobre como reventarlas: 1. Reventarlas cuando están sobre ti 2. Reventarlas cuando estén llegando al suelo 3. Reventarlas cuando lleguen muy cerca de ti 4. Reventarlas cuando lleguen a tu cuerpo. Posterior a esta actividad se realiza la reflexión una vez que lxs participantes se encuentren sentados sobre la importancia de la respiración y se propone actividad de centramiento en donde se conecten con su respiración, acompañado de la reflexión sobre como la primera actividad que realizamos al llegar al mundo es respirar.	
Identificar las necesidades del grupo participante en relación con autocuidado y psicoeducación sobre bienestar emocional y autocuidado.	Artetera pia Creación artística	Una vez que los participantes se encuentran en sus asientoso colchonetas, a través de la estimulación de 3 de los 5 sentidos se promoverá que cada unx pueda estar presente y concentrarse en su cuerpo, y por lo tanto en el aquí y ahora. 1. Estimulación del olfato 2. Estimulación del oído 3. Estimulación del gusto	30 minutos

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DETALLE	TEMPORALIDAD
		Este ejercicio se acompaña con la reflexión sobre como el autocuidado implica entrar en contacto con el cuerpo y susnecesidades. En esta actividad, posterior a que cada participante se ha puesto en contacto con su cuerpo y sus diversas sensacionescorporales. Se otorga la consigna que retornen al aquí y al ahora, a fin de que pueda representar mediante un dibujo con sus manos las diversas sensaciones o emociones que han atravesado. Después de esto se trabaja en plenaria quienes deseen compartir aquello que hayan evocado con el ejercicio. Se realiza un espacio de escucha con aquello que cada participante pueda y desee compartir, bajo la consigna sobre que podría proponer para resolver alguna dificultad que lo presente.	
Identificar las necesidades del grupo participante en relación con autocuidado y psicoeducación sobre bienestar emocional y autocuidado.	Arteterap ia Creación de corazón Cierre	A través del uso de tela se realizará dos corazones, los cuales se rellenará con flores y hojas de lavanda y tela, yservirá como recordatorio sobre la posibilidad de recuperación y la fragilidad. Se realiza reflexión final como cierre.	20 minutos

SESIÓN 2[7]

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DETALLE	TEMPORALIDAD
Dotar de herramientas para lagestión y manejo de emociones a participantes de la actividad.	Actividad rompe hielo	Se solicita a las personas participantes que formen un círculo y se pasa una pelota lo más rápido posible en entretodxs mientras alguien cuenta con los ojos cerrados. Cuando la persona que está contando finaliza, quien tienela pelota en sus manos deberá mencionar un elemento o aprendizaje que haya tenido de la sesión anterior La finalidad de la actividad es romper el hielo, iniciar la sesión del día y recordar aprendizajes de la sesión previa.Cada vez que una persona menciona un aprendizaje de lasesión pasada, se fomenta que el grupo pueda expresar opiniones o aprendizajes relacionados a partir de este. El método se repite de manera sugerida 5 veces.	10 minutos
Dotar de herramientas para lagestión y manejo de emociones a participantes de la actividad.	Pensamientos y sentimientos negativos que causan malestar	Cada participante escribirá de manera individual pensamientos y sentimientos negativos que crean quecausan malestar emocional. Posteriormente, en un dibujo con forma de persona grande, con el uso	25 minutos

[7] HIAS

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DETALLE	TEMPORALIDAD
		Posteriormente, en un dibujo con forma de persona grande, con el uso de post its, los y las participantes colocarán cada pensamiento o sentimiento negativo en unaparte del cuerpo, de esta manera, se asocia un pensamiento y sentimiento negativo al componente psicosomático. Ejemplo: Cuando pienso que algo malo pasará me duele el estómago y se coloca el papel en el estómago de la persona. Posteriormente, se plantea que los y las participantespuedan ponerle a un nombre a el sentimiento o pensamiento que se identificó. A partir de esta actividad, se identifica la existencia de un pensamiento o emoción negativa y/o disruptiva para poderabordarlo.	
Dotar de herramientas para lagestión y manejo de emociones a participantes de la actividad.	Desengan charse y enfocarse	A partir de la actividad anterior, en la que cada participanteidentificó emociones y sentimientos que causan malestar emocional, se plantea que cada participante pueda cubrir sus ojos con alguna prenda de vestir y tomar asiento.	25 minutos

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DETALLE	TEMPORALIDAD
		Cada persona, prestará atención plena a cada sensación que tiene en ese momento, ruido de ambiente, sonido, voces, luces. En general, el objetivo de la actividad es que las personas participantes puedan liberarse de sus pensamientos y anclar su cognición en el aquí y ahora. Posterior a realizar este ejercicio por aproximadamente 10minutos, mientras se utiliza el audio Making room de la metodología que rige la sesión, se realizará durante un tiempo similar el mismo ejercicio, pero con los ojos abiertos. Finalmente, en modalidad conversatorio las personas participantes mencionarán cómo se sintieron y lo quecreen que aportó este ejercicio a su salud emocional.	
Dotar de herramientas para lagestión y manejo de emociones a participantes de la actividad.	Cierre y reflexión	Se inicia la actividad de cierre con el audio Be king withyourself de la metodología planteada para la actividad. Se recoge entre las personas participantes aprendizajes y lecciones que hayan sido aprendidas a través de la sesióndel día.	15 minutos

SESIÓN 3[8] - Cohesión grupal y consolidación de red de apoyo

OBJETIVO	ACTIVIDAD	DETALLE	TEMPORALIDAD
Generar un espacio de confianza entre los participantes del taller	Actividad rompe hielo	Dinámica "adivina quién" Con preguntas en plenaria se identificarán cualidades personales de cada participante para fomentar la confianzaentre ellos.	15 min
Fortalecer vínculos de solidaridad y empatía entre compañeros que mejoren las relaciones interpersonales	Dinámica de cohesión grupal	Se trabajará con una dinámica participativa que permita alas personas crear sus propios conceptos de empatía, solidaridad y cuidados colectivos. Herramientas: - Hojas de otoño - Árbol de sueños colectivo - Retroalimentación en plenaria.	45 min
Generar compromisos que consoliden la red de apoyo.	Creando mired de apoyo	Para simbolizar el trabajo realizado los participantes encirculo tejerán la red de una telaraña mencionando su compromiso hacia el grupo.	25 min
	Cierre y conclusion es	Se aplica la herramienta Escala de bienestar mental de Warwick Edinburgh para medir el impacto postintervención.	5 min

[8] *World Vision* [2023]

Fase de cierre

- **En esta fase se revisarán y consolidarán los conceptos y prácticas abordadas a lo largo de todo el proceso,** permitiendo a las y los participantes reflexionar sobre su aprendizaje y experiencias.
- **Se aplicará una evaluación final para verificar los cambios en el bienestar emocional de los participantes.** Los resultados de esta evaluación se compararán con los obtenidos antes de la intervención para medir la efectividad de la estrategia.
- **Se realizará un análisis detallado tanto de los resultados cuantitativos como cualitativos, lo que permitirá obtener una visión integral del impacto de la intervención en la comunidad.** Este análisis servirá para ajustar y mejorar futuras intervenciones, asegurando que continúen respondiendo a las necesidades específicas de la comunidad.

Componente 2

Apoyo psicosocial a niños, niñas y adolescentes y otros miembros de la comunidad

Objetivo general

Desarrollar **enfoques que promuevan espacios de protección comunitaria desde una perspectiva de derechos en comunidades vulnerables,** a fin de garantizar el bienestar emocional y la integración social de niños, niñas y adolescentes, en especial aquellos en situación de movilidad humana y otras poblaciones vulnerables.

Objetivos específicos

- Reducir la deserción y el rezago escolar **al fortalecer el apoyo emocional y social en un ambiente seguro, inclusivo e integrador** dentro de las comunidades.
- **Prevenir situaciones de discriminación y violencia de género** en el ámbito comunitario, garantizando la salud emocional de los cuidadores y líderes y lideresas comunitarios, para asegurar un entorno seguro para niños, niñas y adolescentes.
- **Fomentar espacios psicosociales seguros y de escucha en las comunidades** para facilitar la intervención y el apoyo a niños, niñas y adolescentes.

Desarrollo metodológico

El proceso de este componente vincula intervenciones a nivel comunitario con las familias y niños, niñas y adolescentes. **La articulación entre lo comunitario y lo institucional se realiza a través de la coordinación con organizaciones locales y actores comunitarios clave.** Este proceso se explica a continuación: Proceso del momento comunitario

Identificación de niños, niñas y adolescentes fuera del sistema educativo

El proceso de identificación de niños, niñas y adolescentes que están fuera del sistema educativo o en riesgo de abandonarlo comienza con un enfoque comunitario y familiar. Estos espacios son fundamentales para generar los primeros cambios, ya que en ellos se pueden observar problemáticas como la violencia, el maltrato y la exclusión, que a menudo se han normalizado en su entorno. Por esta razón, se ha priorizado trabajar en estos contextos, creando ambientes de confianza donde las personas se sientan escuchadas y apoyadas, respetando tanto sus necesidades individuales como el sentido de pertenencia al grupo.

El rol de los agentes de escucha activa

En este proceso, los agentes de escucha activa desempeñan un papel crucial. Estos facilitadores, capacitados para brindar apoyo emocional y atención personalizada, ayudan a las personas a establecer nuevos vínculos y redes de apoyo. Mediante su intervención, se busca resolver las

dificultades que enfrentan los niños, niñas y adolescentes. Para complementar este enfoque, se realizarán evaluaciones psicométricas que permitirán identificar riesgos psicosociales, niveles de autoestima y resiliencia, lo que facilitará el desarrollo de intervenciones más específicas. Asimismo, se brindará orientación a las familias para facilitar la reintegración de los menores al sistema educativo, en coordinación con las instituciones pertinentes.

Apoyo psicopedagógico y psicosocial

Paralelamente, **se ofrecerá apoyo psicopedagógico a nivel comunitario mediante la creación de espacios grupales para los niños, niñas y adolescentes.** Estas actividades se centrarán en intervenciones de apoyo psicosocial que involucrarán a sus padres, madres o cuidadores, quienes recibirán orientación para acompañar mejor los procesos de aprendizaje y desarrollo emocional de los menores. Este enfoque permite fortalecer las relaciones familiares y comunitarias.

El apoyo psicosocial, por su parte, **abarca acciones más amplias que fomentan el fortalecimiento de habilidades y capacidades, promoviendo espacios comunitarios inclusivos.** Estas actividades se desarrollarán a través del arte, el deporte y otros enfoques que integran la salud mental comunitaria. El objetivo es generar un proceso de integración local que promueva la participación activa de los niños, niñas y adolescentes, con un enfoque de derechos y protección.

Fortalecimiento de redes y reparación del sentido de pertenencia

Cada comunidad y territorio tiene sus propias necesidades, por lo que los espacios de intervención se ajustan de manera flexible. Estas actividades, ya sean grupales o individuales, tienen como objetivo generar un tejido comunitario más fuerte, ofreciendo contención socioemocional y fomentando el sentido de pertenencia. De este modo, se generan procesos de reparación emocional que son particularmente importantes para los niños, niñas y adolescentes refugiados y migrantes, quienes a menudo se enfrentan a sentimientos de desarraigo.

Identificación de necesidades específicas y referencia al sistema de protección

En los casos en los que las necesidades de atención psicosocial y psicológica superen las capacidades de las intervenciones comunitarias, se activarán referencias a servicios especializados de salud. Esto es particularmente relevante para quienes presentan condiciones psiquiátricas o neurológicas que requieren atención interdisciplinaria. De igual manera, aquellos casos que presenten necesidades de apoyo más sostenido debido a eventos traumáticos se derivarán a organizaciones especializadas.

Cuando se identifiquen situaciones de riesgo, como violencia de género o violencia sexual, se procederá a la remisión a los organismos competentes del Sistema Nacional Descentralizado de Protección

Integral a Niñez y Adolescencia (SNDPINA). Si las situaciones se dan dentro del ámbito educativo, se articulará con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) correspondiente, para activar las rutas de atención del Ministerio de Educación. **En casos de riesgo inminente, se tomarán las medidas necesarias para garantizar la protección de los niños, niñas y adolescentes según los protocolos**

Proceso del momento institucional

Este proceso considera tres aspectos fundamentales:

a) La articulación con lideres, lideresas y organizaciones comunitarias
b) Talleres de salud mental y apoyo psicosocial con niñas, niños y adolescentes en el ámbito comunitario
c) Sesiones individuales de apoyo psicosocial con niñas, niños y adolescentes en el entorno comunitario

Articulación con líderes y lideresas comunitarios

Es importante contar con aliados que ayuden a articular a nivel local con los líderes y líderes comunitarios y actores relevantes en la comunidad para llevar a cabo estas actividades. La coordinación se centrará en la identificación y

selección de niñas,niños y adolescentes que participarán tanto en las acciones grupales (talleres) como en las individuales (sesiones de apoyo psicosocial).

Este proceso deberá ser participativo y voluntario,. es decir, los niños, niñas y adolescentes seleccionados deben expresar su deseo e interés en participar. Se recomienda el uso de pruebas psicométricas como una etapa preliminar del apoyo psicosocial. Los resultados de estas pruebas facilitarán la selección de los participantes en los talleres vivenciales y sesiones individuales. Estas pruebas no tienen un enfoque diagnóstico, sino que buscan medir aspectos que puedan generar dificultades en el entorno comunitario, como el comportamiento psicosocial, la resiliencia y la

Talleres de salud mental y apoyo psicosocial con niñas, niños y adolescentes:

La propuesta metodológica se implementará a través de dispositivos grupales, que son espacios estructurados para trabajar de manera conjunta con niños, niñas y adolescentes. Estos dispositivos permiten el desarrollo de actividades participativas y voluntarias, con un enfoque que genera consecuencias terapéuticas. El objetivo es ofrecer un espacio en el que los participantes puedan expresarse libremente, creando y explorando sus emociones en un entorno seguro y de confianza. A través de esta metodología, se facilita la transmisión de contenidos, profundizando tanto en la experimentación de las emociones como en su reflexión teórica.

Se proponen los siguientes talleres dentro de estos dispositivos grupales:

1. **Taller presencial grupal y toma de prueba, con una duración de 2 horas.**
2. **Taller presencial grupal de gestión emocional, con una duración de 2 horas.**
3. **Taller presencial grupal de gestión emocional, con una duración de 2 horas.**
4. **Taller de cierre**

A partir de estos talleres, se identificarán, también, a niñas, niños y adolescentes que pudieran beneficiarse de sesiones individuales de apoyo psicosocial.

Estos talleres se construyen a partir de las necesidades psicoemocionales de los niños, niñas y adolescentes que participan dentro del componente psicosocial (grupal o individual) que hemos mencionado anteriormente. La idea es fomentar la participación de niñas, niños y adolescentes abordar diversas problemáticas vinculadas a la salud mental de ellos, con el objetivo de construir o fortalecer los tejidos de contención y para los niños, niñas y adolescentes refugiados y migrantes reconstruir su sentido de pertenencia.

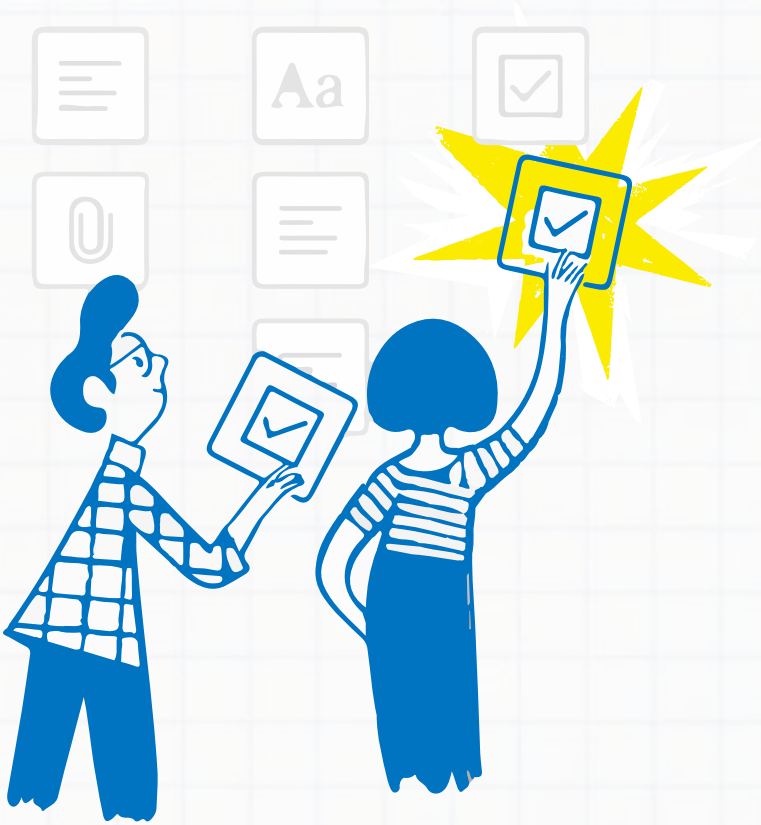
[9] Nota: Dependiendo de la realidad y el contexto de cada territorio y localidad, así como de la capacidad de quien implementa estos talleres, se sugiere aplicar el número de pruebas necesarias.

METODOLÓGICAMENTE, ESTOS TALLERES DEBEN CONSIDERAR LO SIGUIENTE:

- **Talleres de Desarrollo Personal y Grupal:** Se recomienda llevar a cabo procesos grupales vivenciales que potencien el autoconocimiento de las y los participantes, sus destrezas comunicacionales y habilidades expresivas. **Estos procesos grupales están encaminados a la formación y cohesión de colectividades.**
- **Participativos y abiertos:** Las personas receptoras deben constituirse en el núcleo de la formación, planteándose los distintos temas de tal modo que se genere un **intercambio de información y puntos de vista entre formadoras y participantes.**
- **Activos, prácticos:** Fomentar el aprender haciendo, pues, si damos un enfoque lúdico a las actividades, nos ayudará a fijar los conocimientos aprendidos.
- **Motivadores y vivenciales:** Se necesita conectar con las necesidades e intereses de las y los participantes.
- **Metodología socioafectiva:** **Es importante partir de lo vivenciado** para facilitar la transformación personal y favorecer la acción.
- **Sentir:** **Promover el aprendizaje directo,** utilizando técnicas que permitan aflorar sentimientos y actitudes profundas.
- **Pensar:** Una vez que las personas vivan una situación debemos pasar al análisis, a la capacidad de describir lo experimentado, y entonces aportar datos, conceptos, teorías que al estar sensibilizados y

sensibilizadas van a ser debatidas e integradas.

- **Actuar:** Queremos **fomentar que se desarrollen actitudes críticas y transformadoras,** que se sienta la necesidad de transmitir y educar desde la igualdad de oportunidades.

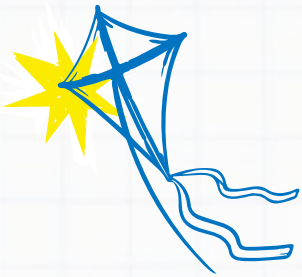


SESIONES INDIVIDUALES DE APOYO PSICOSOCIAL CON NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES:

Las sesiones individuales se realizarán con base en la capacidad de implementación, no obstante, **se sugiere que se realicen un mínimo de sesiones individuales con cada niña, niño o adolescente, o un proceso de psicoterapia breve.**

De igual forma, durante el proceso se sugiere que se realicen sesiones de asesoramiento con los padres, madres o cuidadores de los niños, niñas y adolescentes en caso de que lo amerite, ya que ciertas dinámicas familiares podrían impactar directamente.

Para que los resultados de un proceso de psicoterapia corto sean efectivos, la problemática del niño, niña o adolescente se debe identificar en un rango de medio a leve. En el caso de presentar alteraciones significativas que impliquen un riesgo alto para el niño, niña o adolescente y/o la familia, se requiere articular con el servicio de salud pública a nivel nacional y otras organizaciones especializadas. El equipo de intervención deberá tener este aspecto siempre presente y activar los mecanismos de derivación que ameriten según cada caso.



EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Los procesos de evaluación de los resultados dependerán de las diversas actividades que se realicen. Sin embargo, se sugieren a continuación algunas estrategias:

Momento comunitario:

- **Llamadas o visitas de seguimiento** para conocer el estado del niño, niña, adolescente y la familia o cuidadores.

Momento institucional:

- **Talleres de salud mental y apoyo psicosocial con niñas, niños y adolescentes:** En coordinación directa con los líderes comunitarios y actores clave, se implementan dispositivos de abordaje que son herramientas diseñadas para intervenir de manera estructurada en la vida de los participantes. Estos dispositivos permiten monitorear la evolución de los niños, niñas y adolescentes que participaron en los talleres, proporcionando un canal de comunicación continuo con la comunidad. Los talleres, organizados bajo estos dispositivos, buscan crear un entorno seguro para abordar temas de salud mental, apoyo emocional y fomentar la resiliencia, todo dentro del contexto comunitario.

- **Sesiones individuales de apoyo psicosocial con niñas, niños y adolescentes:** Aplicación de inventario de desajuste psicosocial para niños, niñas y adolescentes (INDACAPS – N) con el fin de conocer

la evolución de las problemáticas que presente el niño, niña o adolescente.

Cierre:

Se sugiere que los procesos de cierre se realicen de acuerdo con los dispositivos de abordaje e intervención que se estén implementando, de la siguiente manera:

- **Procesos de apoyo psicosocial y psicopedagógicos individuales,** que requieren de al menos una sesión de cierre para recapitular los avances y logros realizados.
- **Talleres de salud mental y apoyo psicosocial con niños, niñas y adolescentes,** que se consideran actividades de cierre dentro del mismo taller que permita condensar el proceso realizado y afianzar los contenidos revisados.

PIEZAS COMUNICACIONES SOBRE EL DERECHO A LA SALUD

En esta sección, encontrarás herramientas de comunicación para promover el derecho a la salud, un derecho garantizado por el Estado ecuatoriano para todas las personas sin distinción de origen, nacionalidad o estatus migratorio.

Considerando que el bienestar y una buena calidad de vida son esenciales para construir comunidades inclusivas y resilientes, a continuación, se presentan mensajes clave que pueden ser utilizados desde un enfoque comunicacional para crear **Un Mundo Posible:**

En Ecuador, **la Constitución reconoce el derecho a la salud a todas las personas en su territorio,** sin importar su origen, nacionalidad o estatus migratorio.

La salud va más allá de una ausencia de enfermedades. Es un estado completo de bienestar físico, mental y social.

La salud no solo se refiere al bienestar físico, sino también al emocional y mental. Cuidar la salud emocional es tan importante como cuidar nuestro cuerpo.

En Un Mundo Posible, el cuidado de la salud es un compromiso compartido. Juntas y juntos podemos promover hábitos saludables y apoyarnos mutuamente para alcanzar el bienestar de todas las personas.

La salud no es un privilegio, es un derecho fundamental al que todas las personas deben tener acceso, independientemente de su situación económica o social.

El acceso a la información, la educación y los servicios de salud, incluyendo la salud mental, física, y la sexual y reproductiva **es esencial para alcanzar el bienestar de todas las personas.**

Los sistemas de salud deben ser accesibles, inclusivos y libres de discriminación para todas las personas, sin importar su origen, condición social, identidad de género, estatus migratorio.

La discriminación tiene un impacto negativo en la salud mental y física de las personas.

Es necesario respetar y valorar la diversidad cultural en la promoción de la salud y la atención sanitaria.

Al utilizar estos mensajes en tu trabajo diario y productos de comunicación, contribuyes a sensibilizar y concientizar a la sociedad sobre la importancia del derecho a la salud y a promover acciones que favorezcan el bienestar de todas las personas en Ecuador.

© UNHCR/Diana Díaz

Paquete de materiales

Haz clic aquí

Para descargar material que promueve el derecho a la salud de todas las personas.

Comparte estos productos en redes sociales o imprímelos para tus espacios y muestra cómo construyes **Un Mundo Posible** desde el acceso a la salud.

ANEXOS

TALLERES

Respiramos Inclusión desde la salud

¿A quiénes están dirigidos los talleres?

Los talleres de Respiramos Inclusión en el sistema de salud **están dirigidos específicamente a funcionarias y funcionarios públicos que trabajan en la provisión de servicios de salud en general,** con especial énfasis en el personal del primer y segundo nivel de atención, quienes representan la puerta de entrada a los servicios esenciales de salud.

¿Cuál es el objetivo?

El objetivo principal de los talleres es proporcionar herramientas prácticas de auto-reflexión, sensibilización y capacitación al personal de salud para promover el buen trato, la inclusión y la no discriminación en la atención a las personas usuarias de los servicios de salud.

Objetivos especificos:

- **Explorar el concepto de identidad para asumir una práctica de auto- reflexión** para reconocer la forma en que nuestras identidades sociales influyen en nosotros y en nuestras acciones con los otros.
- **Descubrir los procesos de categorización que nacen de la mezcla de mensajes sociales y condicionantes** que recibimos de nuestro entorno para reconocer y desmantelar nuestros prejuicios.
- **Definir la discriminación,** reconocer las prácticas

discriminatorias en sus distintos niveles y reconocer el vínculo entre la discriminación y la desigualdad social. Incluyendo la xenofobia, racismo y aporofobia.

- **Promover acciones individuales y colectivas para promover la inclusión y la transformación social** en donde se entreguen servicios respetuosos de la dignidad humana de personas refugiadas y de la comunidad de acogida.

Instrucciones generales a tomar en cuenta

- **Sesiones semanales:** Se recomienda realizar sesiones semanales con grupos de máximo 25 personas.
- **Duración:** Cada taller tendrá una duración de una hora y treinta minutos.
- **Ubicación:** Los talleres se llevarán a cabo dentro de las Unidades de Salud.
- **Normas del espacio:** Es importante establecer las normas del espacio con el grupo al inicio de cada sesión para crear un ambiente seguro y respetuoso.
- **Respeto y participación:** Se debe evitar acaparar la palabra y fomentar la participación activa de todos los miembros del grupo.
- **Espacio seguro:** Es fundamental recordar que este es un espacio seguro donde nadie debe sentirse juzgado o discriminado.
- **Responsabilidad compartida:** La contraparte de la Unidad Operativa de Salud es responsable de garantizar el espacio físico adecuado y la participación del personal en los talleres.

IDENTIDAD

OBJETIVO: Definir y reconocer las identidades sociales.

Población: 20 a 25 participantes

ACTIVIDAD 1 Rompehielos: El cartero

OBJETIVO

Actividad corporal que permita a los/las participantes integrarse en el grupo.

DESCRIPCIÓN

Solicitar a las personas participantes que se ubiquen sentadas en sus respectivas sillas formando un círculo. La persona facilitadora, que estará parada en el centro, tendrá en su mano una carta y asumirá el rol de cartero/a y anunciará en voz alta "ha llegado una carta". Las personas participantes deberán preguntar "¿Para quién?" y de inmediato responderá "para..." y manifestará una característica, por ejemplo: "para todas las personas que tienen reloj". Enseguida, las personas que tienen dicha característica deberán levantarse de sus sillas y cambiar de puesto lo más rápido posible. Para esto, la persona facilitadora ya se sentará, y una persona se quedará de pie. Esta persona deberá decir su nombre, cómo se siente y qué recuerda del anterior taller. Esta persona iniciará como cartero/a de nuevo. Repetir la acción por 5 o 6 veces más.

MATERIALES

1 Sobre de carta

DURACIÓN

10 minutos.

ACTIVIDAD 2 Mapa

OBJETIVO

Conocer el lugar de nacimiento de origen de los/las participantes del grupo como parte de su identidad.

DESCRIPCIÓN

Conocer el lugar de nacimiento de origen de los/las participantes del grupo como parte de su identidad. Se colocará el mapa de Ecuador al frente del salón. Se entregará a cada persona un post-it y un esfero para que coloque su nombre. Luego, cada participante pasará al frente, contará al grupo dónde nació y pegará su nombre en el lugar que mencionó.

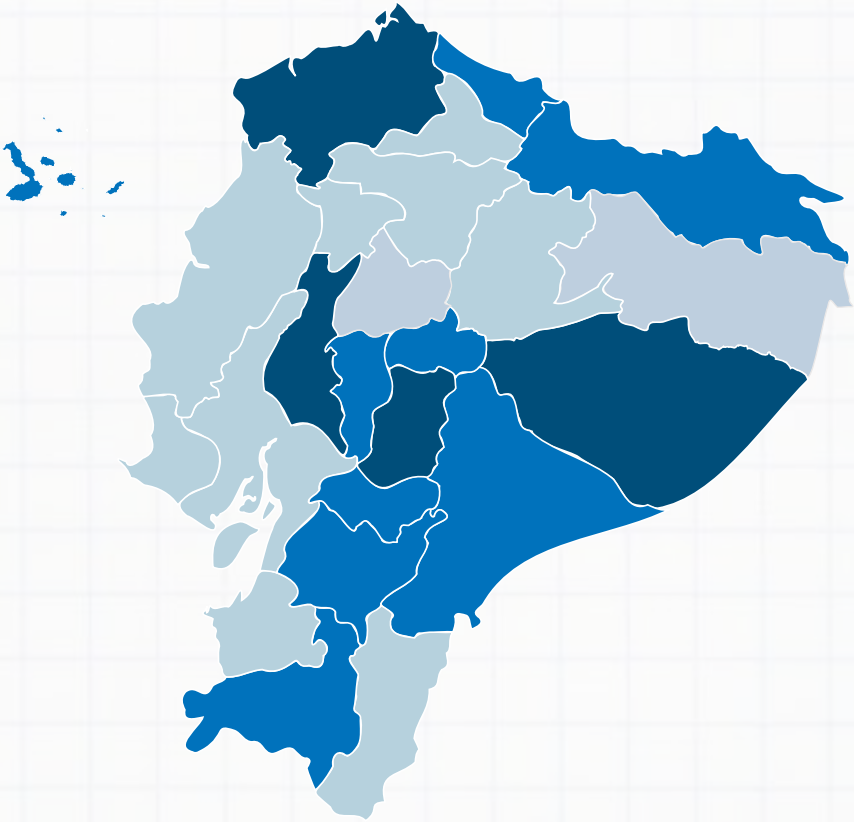
MATERIALES

Mapa de Ecuador dibujado en un papelote
Posts it
Marcadores

DURACIÓN

15 minutos.

ECUADOR



Imprime el mapa

ACTIVIDAD 3 Actividad con el nombre

OBJETIVO

Trabajar en la identidad por medio del nombre de cada persona.

DESCRIPCIÓN

Se pide a los/las participantes que se ubiquen en una postura cómoda y realicen una respiración y centramiento. Posteriormente, a través de la técnica de imaginación, se solicita al grupo que puedan recordar las formas en las que sus seres queridos se referían a ellos cuando eran pequeños, es decir, cómo les llamaban su madre, padre, abuelos, primos, tíos, amigos del barrio, compañeros.

Una vez que tengan en su mente todas estas palabras, se regresa al aquí y al ahora, y se les pide escribir en el centro de la hoja su nombre y alrededor todas las formas de cómo les llamaban cuando eran pequeños. Las personas que deseen pueden compartir con el grupo su hoja de actividad.

MATERIALES

Hojas de papel bond
Lápices
Colores
Marcadores de colores

DURACIÓN

15 minutos.

ACTIVIDAD 4 Pausa activa: JAO

OBJETIVO

Identificar características que hacen única a cada persona y es parte de su identidad.

DESCRIPCIÓN

La dinámica consiste en que cada persona identifique una característica de su cuerpo o su personalidad que les haga únicas y empiecen el siguiente diálogo (ejemplo):

- Facilitador/a: JAO (colocando la mano en frente como saludo).
- Grupo: todos responden JAO y levantan la mano de igual forma.
- Facilitador/a: Mi ser Anita, pies pequeños.

Con este diálogo continúan persona por persona hasta culminar todo el grupo, procurando no repetir la característica que ya haya mencionado otra persona.

DURACIÓN

10 minutos.

ACTIVIDAD 5 Preguntas

OBJETIVO

Reforzar conocimientos acerca de las categorías sociales que conforman la identidad.

DESCRIPCIÓN

Se solicita al grupo sentarse formando un círculo, y se lanzará la pelota de forma aleatoria a cualquier persona. Quien reciba la pelota deberá responder qué es o qué conoce de los siguientes términos:

- Nacionalidad
- Raza
- Etnia
- Estatus migratorio
- Sexo
- Género
- Orientación sexual
- Discapacidad

Todos estos términos corresponden a elementos o categorías sociales que conforman la identidad de una persona.

MATERIALES

Pelota

DURACIÓN

10 minutos.

ACTIVIDAD 6 Personajes

OBJETIVO

Trabajar en la identidad por medio de personajes e historias.

DESCRIPCIÓN

Los/las participantes se dividen en grupos a. Se entrega a cada grupo la biografía de una persona para que subrayen con diferentes colores aspectos como:

- Nacionalidad
- Etnia
- Sexo
- Género
- Edad
- Idioma
- Nivel de educación
- Y que escriban las características individuales que identifiquen, como características físicas, personalidad, gustos, experiencias.

Para finalizar, los grupos compartirán lo que identificaron de sus personajes.

MATERIALES

Personajes con historias impresos
Lapiceros

DURACIÓN

15 minutos.

ACTIVIDAD 7

Categorías sociales que constituyen la identidad

OBJETIVO

Determinar las categorías sociales que conforman la identidad de cada participante.

DESCRIPCIÓN

Se entrega a cada participante la hoja con el perfil de identidades sociales, y se les pide llenarla. Cuando ya han generado la lista que identifica algunas de las categorías sociales que conforman su identidad, se puede realizar las siguientes preguntas:

- ¿Qué categorías están más presentes en tu diario vivir o de cuáles de estos elementos de tu identidad eres más consciente?
- ¿Qué categorías están menos presentes en tu vida cotidiana o de cuáles de estos elementos de tu identidad no eres consciente?
- ¿Qué categorías tienen mayor impacto sobre cómo te ven los demás? ¿Cuáles crees que son los aspectos de tu identidad que las personas ven de forma positiva y de forma negativa?
- ¿Cuáles son las categorías que te brindan privilegio y poder? (Los privilegios son aquellos recursos o poderes que derivamos de nuestra pertenencia a un grupo social.)

Después de realizar este proceso de análisis, reflexiona: ¿qué sentiste? ¿qué te sorprendió? ¿qué aprendiste?

MATERIALES

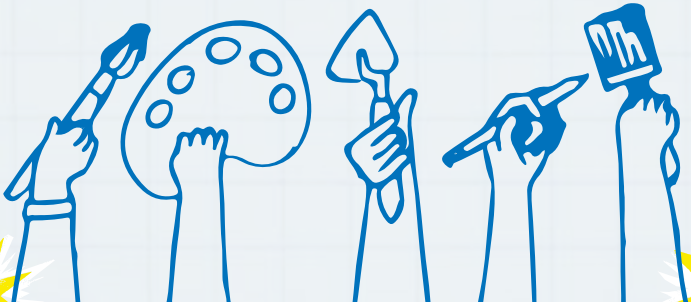
Hojas impresas con el perfil de identidades sociales para cada participante.

DURACIÓN

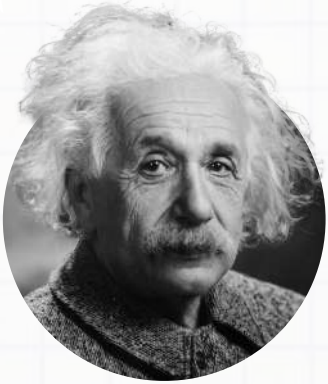
15 minutos.

Materiales que se requieren

- Sobre de carta
- Mapa de Ecuador dibujado en un papelote
- Post-its
- Marcadores
- Hojas de papel bond
- Lápices
- Colores
- Pelota
- Hojas impresas con el perfil de identidades sociales para cada participante
- Biografías de personajes



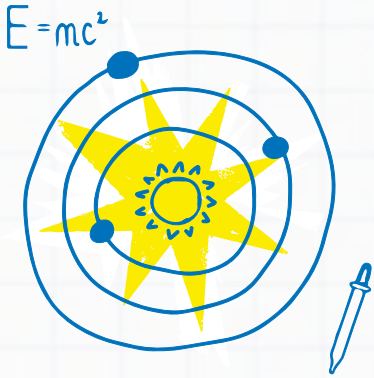
Albert Einstein



Nació en Ulm, Alemania, el 14 de marzo de 1879, en una familia judía. Sus padres eran Hermann Einstein y Pauline Koch. Albert cursó sus estudios primarios en una escuela católica, un periodo difícil que sobrellevaría gracias a las clases de violín que le daría su madre y a la introducción al álgebra que descubriría gracias a su tío Jacob.

Einstein era excelente en matemáticas y física pero no se interesaba por las otras materias, así que comenzó a estudiar matemáticas a la edad de 12 años. Se interesó por el álgebra y la geometría y a los 15 años, sin tutor ni guía, comenzó el estudio del cálculo infinitesimal. Otro de sus tíos incentivó sus intereses científicos en su adolescencia proporcionándole libros de ciencia. Según relata el propio Einstein en su autobiografía, de la lectura de estos libros de divulgación científica nacería un constante cuestionamiento de las afirmaciones de la religión, un libre pensamiento decidido que fue asociado a otras formas de rechazo hacia el Estado y la autoridad. **Obtuvo el título de bachiller alemán en 1896, a la edad de 16 años. Ese mismo año renunció a su ciudadanía alemana e inició los trámites para convertirse en ciudadano suizo. Poco después, el joven Einstein ingresó en el Instituto Politécnico de Zúrich, para estudiar física en la Escuela de orientación matemática y científica.**

Tras graduarse, siendo el único de su promoción que no consiguió el grado de maestro, Einstein no pudo encontrar un trabajo en la Universidad, aparentemente, por la irritación que causaba entre sus profesores. El padre de un compañero de clase le ayudó a encontrar un trabajo en la Oficina de Patentes Suiza en 1902. Su personalidad le causó también problemas con el director de la



Oficina quien le enseñó a "expresarse correctamente". En 1904, consiguió un trabajo permanente en la Oficina de patentes, poco después finalizó su doctorado presentando una tesis titulada: Una nueva determinación de las dimensiones moleculares. En 1905 escribió cuatro artículos fundamentales sobre la física de pequeña y gran escala. En ellos explicaba el movimiento browniano, el efecto fotoeléctricoy desarrollaba la relatividad especial y la equivalencia masa-energía.

En 1908 fue contratado en la Universidad de Berna, Suiza, como profesor y conferencista (Privatdozent). Poco después, su familia se mudó a Praga, en donde Einstein ocupó una plaza de Professor, el equivalente a Catedrático en la Universidad Alemana de Praga. En esta época, trabajó estrechamente con Marcel Grossman y Otto Stern. También comenzó a llamar al tiempo matemático la cuarta dimensión. **En 1916 presentó la Teoría General de la Relatividad, en la que reformuló por completo el concepto de gravedad. Una de las consecuencias fue el surgimiento del estudio científico del origen y evolución del universo por la rama de la física denominada cosmología. Muy poco después Einstein se convirtió en un icono popular de la ciencia alcanzando fama mundial, un privilegio al alcance de muy pocos científicos.**

Tras la llegada de Adolf Hitler al poder en 1933, las expresiones de odio por Einstein alcanzaron niveles elevados. Algunos físicos nazis, incluyendo físicos tan notables como los premios Nobel de Física Johannes Stark y Philipp Lenard, intentaron desacreditar sus teorías. Los físicos que enseñaban la Teoría de la Relatividad como por ejemplo, Werner Heisenberg, eran incluidos en listas negras políticas. Einstein abandonó Alemania en 1933 con destino a Estados Unidos, donde se instaló en el Instituto de Estudios Avanzados de Princeton y se nacionalizó estadounidense en 1940. **Durante sus últimos años trabajó por integrar en una misma teoría las cuatro Fuerzas Fundamentales, tarea aún inconclusa.** Einstein murió en Princeton, New Jersey, el 18 de abril de 1955.

Matilde Hidalgo

Matilde Hidalgo Navarro (Loja, 29 de septiembre de 18891 -Guayaquil, 20 de febrero de 1974), también conocida por el uso de su firma de casada como Matilde Hidalgo de Procel, **fue una médica, poeta y activista feminista ecuatoriana. Matilde Hidalgo fue la primera mujer en Latinoamérica en votar en una elección nacional, así como la primera ecuatoriana en obtener un doctorado en medicina.**

Hidalgo luchó por el reconocimiento de los derechos de las mujeres y ahora es consagrada como uno de los personajes más importantes en la historia ecuatoriana.

Proveniente de un hogar que apoyaba las ideas liberales en política, se enriqueció con el legado cultural alfarista. Sus padres fueron el ciudadano zarumeño Manuel Hidalgo Pauta, de ocupación comerciante y Carmen Navarro del Castillo, natural de Caracas. Después de que su padre murió, su madre tuvo que trabajar como costurera para mantenerla a ella y a sus otros 6 hermanos.

Estudió en la escuela de la Inmaculada Concepción de las Hermanas de la Caridad. Al graduarse de sexto grado, quiso seguir estudiando. Su hermano Antonio hizo una solicitud a la secular de la escuela secundaria Colegio Bernardo Valdivieso. El director de la escuela, el Dr. Ángel Ojeda, estuvo de acuerdo. Fue la primera mujer bachiller del Ecuador en 1913, graduándose con honores. Paralelamente a sus estudios, empieza a escribir poesía que habla sobre temas como la naturaleza, la ciencia y el amor.

En primera instancia determinó continuar sus estudios en la Universidad Central del Ecuador, donde le fue negada la matrícula. Esto le hizo trasladarse a Cuenca, **donde se inscribió en la Universidad de Azuay, que actualmente es la Universidad de Cuenca, tras dialogar con el rector de aquel entonces, Honorato Vázquez, y obtuvo su Licenciatura en Medicina el 19 de julio de 1919.**

Al finalizar sus estudios en Cuenca, regresó a Quito donde logró el doctorado en Medicina el 21 de noviembre de 1921 en la Universidad Central del Ecuador, convirtiéndose en la primera mujer ecuatoriana en recibir tal título. En 1922 viaja hacia Guayaquil y consigue trabajo en el Hospital General. Después de un año, Matilde se casó con el abogado Fernando Procel, y tuvo dos hijos. Ejerció la medicina en la ciudad de Guayaquil hasta 1949, cuando obtuvo una beca para realizar una especialización en Pediatría, Neurología y Dietética en Argentina. **A su regreso a Ecuador llegó a ser nombrada vicepresidenta de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, y también fue designada presidenta vitalicia de la Cruz Roja Ecuatoriana. Posteriormente, recibió la Medalla al Mérito de Salud Pública.**

Durante la presidencia de José Luis Tamayo, Matilde anunció que iba a votar en las siguientes elecciones presidenciales, en el gobierno de José Luis Tamayo. Se acercó a inscribirse en los registros electorales del cantón Machala, para participar en los próximos comicios de senadores y diputados, **pero se lo impidieron alegando que era mujer.** Hidalgo alegó que la constitución no especificaba el género para ejercer el voto y que la persona ecuatoriana debía conocer habilidades de gramática y de lectura y ser mayores de edad.

El ministro de Gobierno Francisco Ochoa Ortiz absolvió una consulta de manera favorable indicando que“no hay prohibición legal para que las mujeres se inscribieran en los Registros electorales y, que, por consiguiente, la referida señora debe ser inscrita como lo había solicitado en uso de su derecho”. Ante su insistencia la empadronaron, pero se elevó la consulta al Parlamento y al Honorable Consejo de Estado, y este en su sesión del 9 de junio de 1924 resolvió por unanimidad que las mujeres ecuatorianas gozaban del derecho de elegir y ser elegidas.

En 1924 Hidalgo pudo votar en Loja, convirtiéndose en la primera mujer en Ecuador en sufragar en una elección nacional. Antes de ella hubo casos de mujeres latinoamericanas que lograron sufragar en elecciones locales, como la argentina Julieta Lanteri, que sufragó en 1911 en las elecciones de concejales municipales de Buenos Aires. Hidalgo sentó el precedente de sujeto político femenino para el país y sus logros siguieron sumándose. **En 1941 se convirtió en la primera mujer candidata y la primera mujer electa administradora pública en Loja con el cargo de Diputada Suplente.**

DIVERSIDAD

OBJETIVO: Sensibilizar sobre temáticas de diversidades a fin de incidir en problemáticas como discriminación por estereotipos.

Población: 20 a 25 participantes

ACTIVIDAD 1 Rompehielos: El nudo

OBJETIVO

Actividad corporal que permita a los participantes integrarse en el grupo

DESCRIPCIÓN

Se convoca a los participantes que puedan organizarse en un círculo o dos círculos más pequeños. Posterior que puedan cruzar sus brazos y tomar las manos de sus compañeros, de tal manera que se forme un nudo. Se invita a que puedan desanudarse sin soltar sus manos. Se introduce la actividad al cambio social y la necesidad de acompañarnos entre todos para dicha actividad.

MATERIALES

Espacio físico amplio
Texto redactado

DURACIÓN

10-15 minutos.

ACTIVIDAD 2 Palitos de helados y privilegios

OBJETIVO

Actividad para evidenciar los privilegios.

DESCRIPCIÓN

Esta actividad puede ser realizada solo con el cuerpo o con el uso de palillos de helado. Se ubica en una fila a las personas se les pide avanzar conforme se otorga las preguntas, o en el caso de usar palillos de helado se puede colocar en el centro los palillos y que vayan tomando palillos conforme avanzan las preguntas.

A través de preguntas orientadoras se pide que cada personaje avance, permanezca o retroceda dependiendo su capacidad y las posibilidades que percibe que tiene cada uno de sus personajes.

Finalmente se reflexiona sobre los privilegios.

MATERIALES

Palillos de helado
Tarjeta de preguntas.

DURACIÓN

20 minutos.

ACTIVIDAD 3 Socialización sobre temáticas de diversidades

OBJETIVO

Explicación teórica/conceptual sobre diversidades.

DESCRIPCIÓN

Se colocan en el suelo algunas palabras y de manera grupal se construye el concepto al colocar palabras alrededor de la palabra principal.

Se categoriza algunos conceptos:

- Estereotipo – Actividad página 20 Manual
- Prejuicio
- Discriminación
- Privilegios
- Diversidad

MATERIALES

Post It
25- 30 esferos
Cartulina para explicar los conceptos.

DURACIÓN

20 minutos.

ACTIVIDAD 4 Tarjetas de estereotipos

OBJETIVO

Actividad para identificar estereotipos

DESCRIPCIÓN

Se divide al grupo en varios grupos pequeños con una cantidad similar de integrantes. Se entrega una tarjeta de identidades y se asigna una identidad diferente a la tarjeta al grupo.

Por ejemplo: un equipo tiene la identidad de afrodescendientes y deben escribir los estereotipos sobre la tarjeta asignada por ejemplo costeños. Al final del ejercicio el grupo entrega la tarjeta llena al grupo que corresponde la tarjeta. (Tomar un ejemplo de café mundial)

- Afrodescendiente
- Costeños
- Cubanos
- Ecuatorianos
- Indígenas
- Mujeres lesbianas
- Mestizos
- Personas con discapacidad
- Venezolanos
- Adultos mayores

MATERIALES

10 tarjetas con los nombres de las identidades.

DURACIÓN

10 minutos.

ACTIVIDAD 5 Collage y Telaraña

OBJETIVO

Actividad para describir las diferencias y generar conciencia sobre la necesidad de interdependencia.

DESCRIPCIÓN

En un espacio se otorga cartulina de tamaño (mitad de A4) en donde lxs participantes puedan realizar un collage con el material entregado (revistas). La consigan es construir un collage en el cual puedas plasmar su identidad, sus diversas categorías a las que forman parte y aquellas características que creen los hacen diferentes pero únicos.

Posterior a esto ingresaran al espacio donde se inició el taller en donde encontrarán varias sillas (acorde a la cantidad de participantes) de forma circular, en la cual la consigna es que puedan usar las lanas para unir todas las sillas formando una telaraña y que puedan colgar sus collage en las diversas telas, posterior a que cada uno describe su trabajo realizado.

Se realiza reflexión sobre la interdependencia la cual se sostiene a través de las diferencias.

MATERIALES

12 tijeras
Cartulinas, revistas y periódicos.
3 Tarros de goma
3 lanas de diferentes colores

DURACIÓN

35 min

LISTADO DE PRIVILEGIOS

- Quiénes hayan realizado un posgrado
- Quiénes definen su orientación sexual como heterosexual
- Quiénes tienen agua potable 24/7
- Quiénes tienen un sueldo mensual estable superior a un salario básico unificado
- Quiénes tienen una vivienda propia y no pagan arriendo
- Quiénes tienen todos los servicios básicos, incluido internet
- Quiénes tienen una cuenta bancaria
- Quiénes no tienen deudas en el sistema financiero o créditos informales
- Quiénes tienen tarjeta de crédito
- Quiénes tienen pasaporte
- Quienes tienen un plan de datos en su celular
- Los que nunca han tenido que pedir prestado dinero
- Quiénes tienen un vehículo automotor
- Quiénes se identifican como hombres
- Quiénes son ecuatorianos

Materiales que se requieren

- 12 tijeras
- Revistas y periódicos.
- 3 Tarros de goma
- 3 lanas de diferentes colores
- 1 Cinta Adhesiva
- 3 Marcadores
- 35 Cartulinas para rotular

JUSTICIA

OBJETIVO: Propiciar un espacio de sensibilización y auto reflexión orientado a la justicia social.

Población: 20 a 25 participantes

ACTIVIDAD 1 Rompehielos: Historia de los zapatos

OBJETIVO

Generar un espacio de integración y empatía en el grupo.

DESCRIPCIÓN

Se divide a los participantes en parejas, se pide que por un lapso de 5 minutos le cuenten a su compañero sobre la historia de sus zapatos. Cuando se ha terminado el tiempo se pide que cada persona presente a su compañero contando la historia de sus zapatos.

Se realiza una reflexión sobre conocer y entender la historia de las personas.

DURACIÓN

20 minutos.

ACTIVIDAD 2 Baile de las sillas

OBJETIVO

Motivar la sensibilización de los participantes en temas de privilegios y oportunidades. (Se sugiere dividir en dos grupos).

DESCRIPCIÓN

Se colocan sillas en círculo y se entrega a cada participante un cartel con un personaje, a excepción de una persona que no tendrá su cartel visible. Se entregan las indicaciones del juego normal del baile de las sillas y a la persona que no tiene cartel se le dice que tiene un comodín es decir si se queda sin silla puede levantar a cualquiera de las personas que están sentadas y sentarse en su silla. Finalmente se realiza una reflexión sobre el juego con las siguientes preguntas problematizadoras:

- ¿Cómo se sintieron con el juego?
- ¿ Qué podemos analizar sobre la justicia en este juego?
- ¿ Cómo se sintieron que una persona pueda sentarse en cualquier silla?

Es importante también pedir que cada persona pueda hacer una reflexión sobre cada uno de sus personajes del cartel y su rol orientado en el juego.

MATERIALES

Sillas
Hojas impresas con personajes
Parlante
Música

DURACIÓN

30 minutos

ACTIVIDAD 3 Entendiendo conceptos

OBJETIVO

Identificar y conceptualizar los términos relacionados con la justicia.

DESCRIPCIÓN

Se pide a los participantes que se sienten en circulo y se colocan en el piso algunas cartulinas con algunos conceptos relacionados al tema de justicia:

- Discriminación: microagresiones/ macroagresiones
- Desigualdad social
- Exclusión sistemática e institucional

Se coloca en el piso la palabra y se pide a los participantes que den sus propios conceptos sobre las palabras después de algunas intervenciones se va dando la vuelta la hoja y se contrasta la información brindada por ellos con los conceptos.

MATERIALES

Hojas impresas con conceptos básicos.

DURACIÓN

30 minutos.

ACTIVIDAD 4 Cafe Mundial

OBJETIVO

Verbalizar dichos populares o refranes con contenidos discriminatorios

DESCRIPCIÓN

Se realiza 4 grupos y con la técnica de café mundial en donde se ubica 4 mesas en donde puedan los docentes redactar los diversos dichos o frases que han escuchado sobre:

1. Racistas
2. Clasistas
3. Machistas
4. Por qué y para que se realizamos estos refranes o dichos populares

Al final se realiza una plenaria sobre la actividad realizada y se recoge los sentires así como se convoca a la reflexión sobre la exclusión y la discriminación.

MATERIALES

4 carteles
Marcadores de pizarrón

ACTIVIDAD 5

Reconociendo nuestras reacciones (pag 26-27)

OBJETIVO

Reflexión sobre nuestras formas de reaccionar ante situaciones de discriminación.

DESCRIPCIÓN

Se entrega la lista de formas de reacción que se encuentra en el texto de respiramos inclusión. La lista solo debe ser entregada hasta la definición de shock.

La lista debe estar numerada. Se pide que recuerden una experiencia en donde hayan experimentado algun tipo de discriminación y que coloquen un palito de helado en los numeros que estaran en el suelo, los cuales correspondan con su experiencia.

Se reflexiona sobre cómo existen formas básicas y reactivas de reaccionar. Se realiza psicoeducación sobre como existen otras formas de reacción frente a la discriminación.

MATERIALES

Dígitos del 1 al 10
33 hojas con la lista de reacciones básicas
Palabras de reacciones más complejas

CAMBIO SOCIAL

OBJETIVO: **Desarrollar habilidades para generar las prácticas de inclusión y no discriminación en el ámbito de la provisión de servicios de salud.**

ACTIVIDAD 1 Dinámica rompehielos: el nudo

OBJETIVO

Actividad rompehielos que permita la interacción del grupo y la introducción a la temática.

DESCRIPCIÓN

Se pide que formen un círculo los participantes y que cruzan sus brazos y posterior que puedan unir sus manos de manera aleatoria con la persona que se encuentra al frente. La consigna se basa en que los participantes puedan desenredarse sin soltarse sus manos. Al final se realiza la reflexión sobre la necesidad de conciencia y apoyo mutuo para generar cambio dentro del sistema.

MATERIALES

Espacio amplio

DURACIÓN

15 a 20 minutos.

ACTIVIDAD 2 Cartografía Social

OBJETIVO

Acercar a los participantes a movimientos personales para cumplir proyectos de vida y vincularlos a los diversos contextos de movilidad humana.

DESCRIPCIÓN

Dibujar en el piso un mapa grande del Ecuador. Solicitar a los participantes que se ubiquen en cada provincia de acuerdo a los siguientes enunciados:

- Lugar de origen de padres
- Lugar de nacimiento
- Lugar de estudios (posgrado extranjero)
- Lugar de trabajo
- Lugar que le gustaría hacer nuestro proyecto de vida (nacional-internacional)

¿Sabías que todas las especies estamos en movimiento?

La movilidad humana es parte del ciclo vital de todos los seres vivos. Hay mariposas por ejemplo, que cruzan el desierto del Sahara, otras van de Colombia a Honduras, o las bellas aves cuvivíes que van de Canadá al Ecuador, países por donde también se desplaza la especie humana. **Pero la única especie sujeta a papeles, detenida y criminalizada por moverse para mejo es la especie humana.**

MATERIALES

Cinta masking, Marcador de tiza líquida

DURACIÓN

10 minutos.

ACTIVIDAD 3 Cambio Social

OBJETIVO

Definir el cambio social para la construcción de la inclusión y no discriminación.

DESCRIPCIÓN

Discusión sobre el cambio social como eje de la inclusión. Pregunta disparadora de la reflexión: ¿Cómo construimos el cambio social?

Paso 1

Auto-reflexión para el desarrollo de habilidades internas: Reconocemos y valoramos los diferentes elementos que conforman nuestra identidad individual y nuestras identidades sociales. Sabemos reconocer nuestros prejuicios al momento de proveer servicios de salud. Sabemos reconocer situaciones de injusticia y discriminación en el ámbito de la salud pública. Tomamos acciones para desmantelar nuestros prejuicios.

Paso 2

Desarrollar habilidades interpersonales: Valoramos la justicia y el derecho de todos de vivir una vida libre de discriminación en el acceso a servicios de salud. Tenemos las capacidades para dialogar y resolver conflictos de manera constructiva. Identificar nuestras prácticas discriminatorias en la provisión de servicios de salud.

Paso 3

Participar en generar cambios en nuestro entorno. Intervenir cada vez que escuchamos una micro agresión en nuestros círculos profesionales y personales. Conformar círculos de aprendizaje para reflexionar de forma colectiva.

MATERIALES

Papelote, Marcador

DURACIÓN

10 minutos.

ACTIVIDAD 4 ¿Si no tuvieras este trabajo en qué trabajarías?

OBJETIVO

Sensibilizar a los profesionales sobre mecanismos de supervivencia en contextos de crisis.

DESCRIPCIÓN

Discusión sobre el cambio social como eje de la inclusión. Pregunta disparadora de la reflexión: ¿Cómo construimos el cambio social?

- **Con las competencias laborales que tienes, sino tuvieras este trabajo, ¿En qué trabajarías?**

  Una vez que terminen de escribir en el post it, deberán compartir su respuesta en plenaria.

- **Por motivos de violencia y amenazas debemos huir del país con los ahorros que dispone en su cuenta bancaria al momento y su opción es ir a un país donde no hablan su idioma de origen. ¿En qué trabajaría?**

  Terminan de escribir y comparten con todos en plenaria. Interrumpir si las respuestas se encuentran fuera del contexto propuesto, y enfatizar en barreras de idioma, económicas y documentación.

- **En la ciudad que nos encontramos acogidas, se ha expedido una ordenanza que promueve la expulsión y discriminación de las personas extranjeras. Habrá graves sanciones a empleadores que contraten a personas sin documentación. ¿En qué trabajarías?**

  Terminan de escribir y comparten con todos en plenaria. Ahondar en las barreras de acceso a derechos humanos, que

Terminan de escribir y comparten con todos en plenaria. Ahondar en las barreras de acceso a derechos humanos, que

Reflexión

Preguntar al personal de salud, ¿Qué le pasa biológicamente al cuerpo cuando no cumplimos con dos comidas al día?

¿Qué sucede con el cuerpo cuando no podemos tener un sueño en condiciones de seguridad con al menos 6 horas de descanso?

Las respuestas desde la fisiología humana se vincuarán con mecanismos de afrontamiento negativo que las personas recurren para sobrevivir en contextos de crisis.

MATERIALES

Post its
Esgerográficos

DURACIÓN

20 minutos.

ACTIVIDAD 5 Sociometría

OBJETIVO

Desmitificar con información basada en evidencia, noticias falsas que impiden valorar los aportes de las personas en contexto de movilidad humana en las comunidades de acogida.

DESCRIPCIÓN

Trazar en el piso con cinta un barómetro del cero por ciento, 50 por ciento y 100 por ciento.

Los participantes se colocan detrás del barómetro y según el enunciado se solicita que se ubiquen en un porcentaje.

- **¿Cuál es el porcentaje de personas refugiadas y migrantes que acoge Ecuador?**

  Según el informe de Tendencias Nacionales de ACNUR, DE 2024, 578.169 personas refugiadas y migrantes de un total de 17,9 millones de ecuatorianos, es decir el 3% de la población nacional.

  Consulta los datos aquí

  https://www.acnur.org/sites/default/files/2024-07/tendencias-nacionales-desplazamiento-forzado-ecuador-2024.pdf

- **¿Cuál es el porcentaje de personas venezolanas que se incorporan al mercado laboral en Ecuador?**

  Según la Evaluación Conjunta de Necesidades del 2024, del Grupo de Trabajo para Refugiados y Migrantes en Ecuador, en cuanto a la situación laboral de la población económicamente activa venezolana, se destaca que el 85,6% está empleada, ya sea trabajando actualmente o con un empleo al cual regresar, mientras que el 14,4% se encuentra desempleada.

Además, entre la población económicamente activa en destino, 6 de cada 10 personas están subempleadas, el ingreso promedio de los hogares venezolanos es de $210,80, y el 15,95% de estos hogares se encuentra bajo la línea de pobreza. Asimismo, 9 de cada 10 personas trabajan en condiciones informales.

Conoce más en: https://www.r4v.info/es/document/evaluacion-conjunta-de-necesidades-2024

Reflexión

El consumo crítico de información permite cuidar la vida de identidades sociales que se ponen en riesgo frente a prejuicios y estigmatización en contextos sociales álgidos y de inseguridad.

Se insiste en desmantelar los prejuicios hacia las personas refugiadas y migrantes y valorar sus aportes en las comunidades en dinamizar las economías barriales, su riqueza social y aportes a las comunidades.

Señalar el ejemplo de Matilde Hidalgo de Prócel, como hija de padres venezolanos o Neysi Dajomes.

MATERIALES

Cinta masking

Cifras oficiales del Grupo de Trabajo para Refugiados y Migrantes en Ecuador

DURACIÓN

10 minutos.

ACTIVIDAD 6 Manillas con significado

OBJETIVO

Crear un símbolo que les ayude a recordar los aprendizajes del componente autorreflexivo.

DESCRIPCIÓN

Se les entregará unos mullos de letras y figuras con las cuales puedan representar su aprendizaje de los talleres sobre el componente autorreflexivo. Podrán formar las palabras de cualquiera de los ejes (identidad, diversidad, justicia, cambio social) o poner las iniciales o figuras que lo simbolicen. También pueden crear cualquier palabra que sientan que representa su aprendizaje.

Se realiza en círculo y se realiza una retroalimentación y repaso de cada uno de los talleres. Se permite plenaria al final del taller.

MATERIALES

Mullos
Hilo transparente

DURACIÓN

30 minutos

ACTIVIDAD 7 Compromiso

OBJETIVO

Invitar al compromiso

DESCRIPCIÓN

Se otorga de manera grupal un pliego de cartulina al personal de salud para que se organicen y puedan decorarlo. Se entrega papel de colores y materiales para que puedan escribir “un aprendizaje significativo que hayan obtenido durante este tiempo y que quieran transmitir a sus pacientes”.

Una vez que lo plasmen en las hojas se colocan en el cartel más grande y finalmente se coloca todo el trabajo hecho en la sala de crisis.

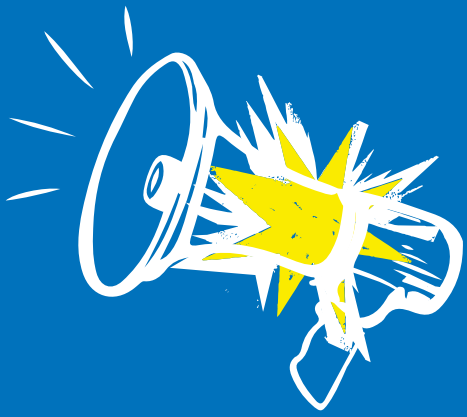
MATERIALES

1 pliego de cartulina
Colores
Pinturas
Masking
Goma
30 Hojas de colores

DURACIÓN

30 minutos

ALIADOS POR

UN MUNDO POSIBLE
¡Junto a ti!

Un Mundo Posible es una iniciativa de ACNUR, la Agencia de la ONU para los Refugiados, que ha sido abierta ampliamente para conformar 'Aliados x Un Mundo Posible'. Aliados x Un Mundo Posible reúne a diferentes actores, entre instituciones del Gobierno, organizaciones humanitarias y de sociedad civil para promover la protección e inclusión de personas desplazadas por la fuerza.