

Simple

MARCO METODOLÓGICO: ENFOQUE NARRATIVO NO VERBAL

RESULTADO INTELECTUAL 2

PROYECTO SIMPLE: 2019-1-
SE01-KA204-060418

Integración social de
migrantes y activación
de caminos para
el aprendizaje y la
empleabilidad



SOCIO RESPONSABLE:

Antoniano Onlus, Italy

CONTRIBUCIONES:

Approdi, Italia

STEPS, Italia

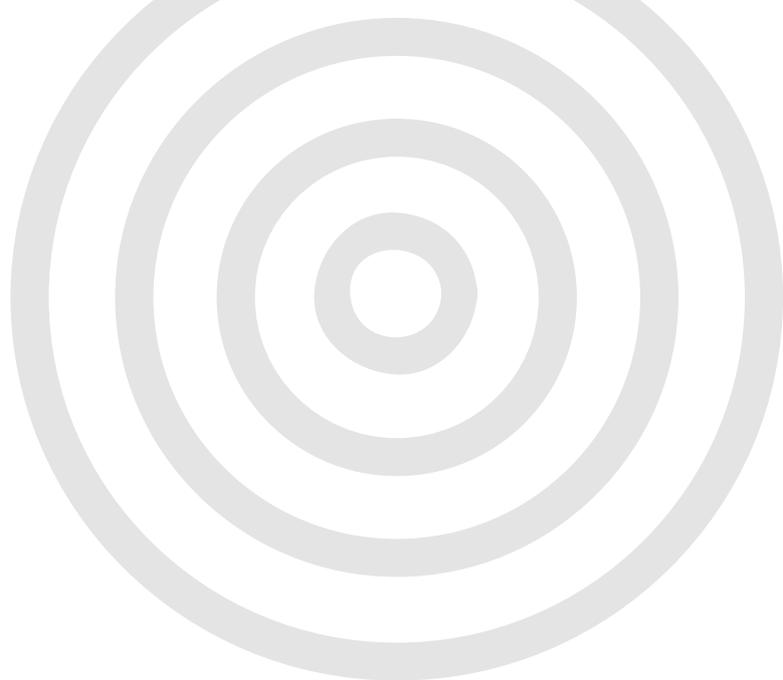
IKF, Suecia

Arbeit und Leben, Alemania

Changes & Chances, Holanda

INOVA, Reino Unido

Innovation Training Centre, España



El proyecto SIMPLE ha sido financiado por el Programa Erasmus +



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Para saber más sobre el proyecto SIMPLE (website)

Página de **FB**



Foto de Cubierta: Cortesía de Joel Bergner – joelartista.com, www.artolution.org

Diseño Gráfico: STEPS, Italia

Descargo de responsabilidad:

Esta publicación refleja las opiniones de sus autores. Ni Erasmus + ni la Comisión Europea se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

INDICE DE CONTENIDOS

Glosario	3
Introducción	4
Justificación	4
Inspiración para SIMPLE	5
Público Objetivo	6
El significado de estrés o trauma extremo	7
Cómo abordar el trauma: la terapia de fase	8
Pilares del modelo	9
• "Estoy segura"	9
• "Estoy aquí"	10
• "Estoy construyendo mi futuro"	11
Resultados esperados	12
Cuerpo, mente y emociones en equilibrio	13
Formación	14
Comentarios para los lectores	14
Bibliografía	15



GLOSARIO

Excitación: activación fisiológica.

Sistema Nervioso Autónomo (SNA): el SNA es responsable del funcionamiento autónomo de los órganos internos y los músculos (respiración, digestiones y frecuencia cardíaca). Sus dos ramas, el sistema simpático y el sistema parasimpático, regulan la excitación.

Estrés cultural: puede ocurrir cuando alguien no tiene las estrategias para hacer frente o para encontrar apoyo social para lidiar con diferentes reglas culturales, cambio de hábitos o la incertidumbre del nuevo estilo de vida.

Hipertensión: activación, energía excesiva, respuesta fisiológica excesiva.

Hipo excitación: baja energía, apagándose, agotamiento.

Homeostasis: equilibrio fisiológico, excitación tranquila.

Enfoque narrativo: transformar nuestras experiencias relacionales, emocionales y de vida en historias.

No verbal: los movimientos corporales, las miradas y las expresiones faciales nos brindan mucha información sobre la condición psicológica del otro.

Sistema parasimpático: el "freno" del cuerpo, responsable de las respuestas de hipoactivación.

Sistema simpático: el "acelerador" del cuerpo, responsable de las respuestas de hiperexcitación.

Trauma: un evento traumático es un incidente que causa daño físico, emocional, espiritual o psicológico.

Ventana de tolerancia: el término acuñado por el Dr. Siegel se utiliza para comprender y describir nuestras reacciones cerebrales y corporales

INTRODUCCIÓN

"ES MUY IMPORTANTE SUPERAR LA SITUACIÓN DE ANGUSTIA PARA INTEGRARSE CON ÉXITO EN LA NUEVA COMUNIDAD. EL TRAUMA ES UN EQUIPAJE MUY PESADO ... "



JUSTIFICACIÓN

Los socios de SIMPLE en la primera fase del proyecto llevaron a cabo una investigación en profundidad dirigida a investigar métodos, herramientas y enfoques para facilitar la narración de eventos difíciles del pasado y así restaurar el bienestar psicológico y emocional de las mujeres en la nueva comunidad de acogida [1]. Gracias a esta investigación, el consorcio de SIMPLE identificó un modelo y unas herramientas alternativas no verbales, útiles para elaborar y expresar eventos angustiosos del pasado y potenciar la inclusión social.

Este documento describe el núcleo y los pilares principales de la metodología narrativa no verbal desarrollada por el socio italiano Antoniano Onlus en colaboración con la Asociación Approdi.

Para la comprensión adecuada de cómo funciona el modelo en la práctica, se ha desarrollado el Manual para profesionales (Producto intelectual 3), que contiene materiales y herramientas que facilitan el encuentro y la narración independientemente de las diferencias culturales y lingüísticas.

Los socios de SIMPLE pusieron en práctica la metodología y las herramientas durante una sesión de capacitación organizada en mayo de 2020. Las sesiones de capacitación ayudaron a cada socio a identificar las herramientas y las formas en que cada organización las puede implementar.

[1] El informe de investigación comparativa y el informe nacional están disponibles aquí: <https://www.simple-project.eu/research/>

JUSTIFICACIÓN

El modelo se testará con mujeres migrantes de 6 países: Italia, Suecia, Reino Unido, España, Holanda, Alemania. La metodología surgió de la necesidad de los profesionales de usar herramientas alternativas. La falta de habilidades interculturales, la comprensión insuficiente de la diversidad cultural cultiva la demanda de Enfoques innovadores, que puedan ser aplicados por diferentes profesionales. Desde el psicólogo cuya ayuda puede ser crucial en la fase de estabilización del recién llegado hasta el profesor de idiomas o el orientador que puede utilizar la herramienta para la comunicación y creación de vínculos cercanos con la persona. Los socios de SIMPLE creen firmemente que las herramientas no verbales pueden abrir el camino hacia una mentalidad abierta y hacia la aceptación del “recién llegado” beneficiando el entendimiento mutuo y facilitando la integración social.

INSPIRACIÓN PARA SIMPLE: PRESENTACIÓN DEL MODELO DE INTERVENCIÓN DE ANTONIANO Y APPRODI

Antoniano es una ONG ubicada en Bolonia (IT), ciudad con una larga trayectoria de iniciativas sociales y un importante sistema de acogida. En colaboración con la Asociación Approdi, Antoniano está poniendo a prueba un innovador sistema de atención psicosocial y sanitaria para migrantes.

El papel de Approdi es brindar apoyo psicológico con el apoyo de un equipo altamente especializado, que consiste en psicólogos, antropólogos, médicos, mediadores culturales y educadores. Este equipo multidisciplinar permite ampliar las perspectivas sobre la diversidad cultural. Approdi evalúa la salud psicológica y define el programa de atención adecuado para cada persona asistida. Definen itinerarios personalizados gracias a la colaboración con las cooperativas que operan en el sistema de acogida institucional y con asociaciones y voluntarios de Bolonia. Con este conjunto de asistencia, las personas pueden estabilizar y mejorar su bienestar psicológico.



PÚBLICO OBJETIVO

La metodología está dirigida principalmente a los recién llegados: migrantes, refugiados y solicitantes de asilo de países subsaharianos, Afganistán, Pakistán, Siria e Irán.

Cuando las personas migran, abandonan sus propias casas e inician un proceso de redefinición de su propia identidad. Además, estas personas han sufrido travesías muy difíciles: la mayoría de las veces han sido testigos o han estado directamente implicadas en situaciones de violencia, torturas e incluso muerte. Estos aspectos conducen a un estrés a una situación de trauma extremo.

El viaje de los migrantes comienza en su país de origen, generalmente por un hecho dramático: una catástrofe ecológica, una guerra, una epidemia, persecuciones o dificultades para conseguir alimentos y asistencia médica. Se buscan mejores condiciones de vida. Escapar del propio contexto de vida puede romper la condición existencial: las personas abandonan sus casas, sus familias, sus trabajos y roles sociales. Esas pérdidas requerirán tiempo para ser digeridas.

El viaje en sí se considera el momento más traumático. Debido a las difíciles condiciones, las personas en general sienten que han perdido el control de los hechos y tienen que enfrentarse a la violencia y los peligros. Desde el momento de la llegada a un país, los migrantes generalmente comienzan a lidiar con el llamado estrés cultural. Se refiere al estrés debido a la adaptación a diferentes reglas culturales. Además, también tienen que afrontar el largo e incierto trámite para obtener nuevos documentos.



IMAGEN: PEXELS-MENTATDGT

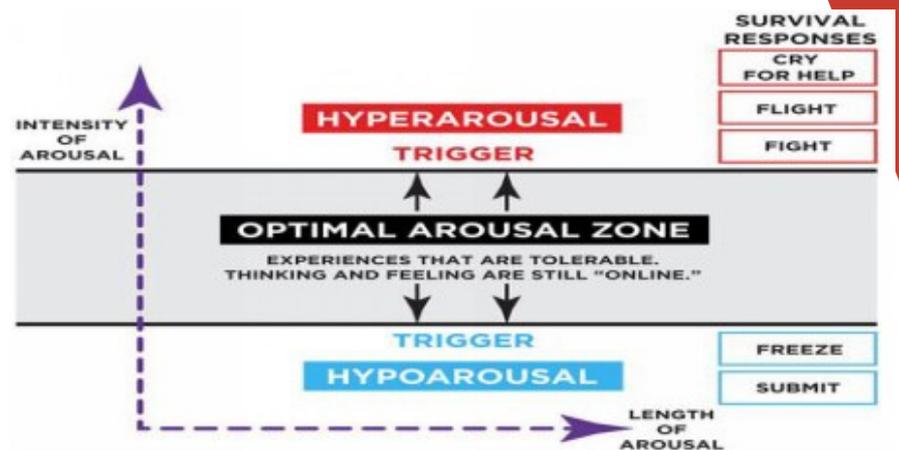
EL SIGNIFICADO DEL ESTRÉS O TRAUMA EXTREMOS

Para una comprensión mejor y más coherente del trauma, en el marco del proyecto SIMPLE, usaremos una definición muy amplia de trauma.

El trauma es una respuesta psicológica y emocional a un evento o experiencia que es profundamente angustiante o perturbador, como estar implicado en un accidente, tener una enfermedad o lesión, perder a un ser querido, pasar por un divorcio o mudarse a otro país, lejos de familiares y amigos. Sin embargo, también puede incluir experiencias prolongadas muy dañinas, como violaciones o torturas. En ese caso, esta situación desafía profundamente la confianza de las personas.

Cuando miramos subjetivamente los eventos, todos procesamos los eventos traumáticos de manera muy diferente, porque todos nos enfrentamos a ellos a través de la lente de experiencias previas en nuestras vidas. Un evento traumático es un incidente que causa daño físico, emocional, espiritual o psicológico. Como resultado, la persona que experimenta el evento angustiante puede sentirse amenazada, ansiosa o asustada. En general, todas las emociones van acompañadas de cambios en sensaciones corporales subjetivas y activaciones fisiológicas, esta última definida también como excitación. Por ejemplo, cuando estamos enojados podemos sentir un aumento de la temperatura de la piel y una aceleración de la frecuencia respiratoria.

PICTURE: **WINDOW OF TOLERANCE**
YOU WILL FIND A DETAILED
PRESENTATION OF
THE TOOL IN THE **HANDBOOK FOR
PRACTITIONERS "MATERIALS AND
TOOLS" (103)**



Para sobrevivir, cuando ocurre un evento traumático, nuestro cuerpo provoca respuestas primitivas y automáticas y cambios en nuestra excitación. A nivel fisiológico, normalmente las dos ramas del sistema nervioso autónomo, el simpático y el parasimpático, trabajan juntas para mantener el equilibrio de nuestra excitación fisiológica, definida como homeostasis. Cuando percibimos un peligro, nuestro cuerpo entra en el "estado de alarma" y las modificaciones de la excitación pueden ir en dos direcciones opuestas: hiperactivación e hipoactivación.

La hiperactivación prepara al cuerpo para la respuesta de lucha o huida: implica la contracción de los músculos, aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. La hipoactivación, por el contrario, prepara al cuerpo para la respuesta de apagado: implica relajar los músculos, disminuir la frecuencia cardíaca y calmar la frecuencia respiratoria.

Incluso si el evento traumático ocurrió hace mucho tiempo, las personas que sufrieron una condición traumática general pueden quedar atrapadas en "el estado de alarma" sin estar necesariamente recordando el episodio y sin ser conscientes de él. Por ejemplo, si escucho el claxon de un coche y luego este coche me golpea mientras estoy en mi bicicleta, luego, cada vez que escucho el claxon de un coche, puedo sentir en mi cuerpo y en mi mente las mismas sensaciones que sentí durante el choque.

CÓMO ABORDAR EL TRAUMA: LA TERAPIA DE FASE

La terapia de tres fases es un modelo terapéutico que se utiliza para tratar los resultados causados por estrés o trauma extremos. Este modelo solo debe ser aplicado por psicólogos o psiquiatras.

Si bien su aplicación está estrictamente reservada a pocas profesiones específicas, este modelo es muy útil para comprender el funcionamiento de una persona que ha sufrido un estrés extremo o experiencias traumáticas. Este conocimiento puede ayudar a comprender y evaluar mejor a la otra persona durante la relación de ayuda.



"I am safe"

Stabilization



"I am here"

Narration



"I am building
my future"

Integration



PILARES DEL MODELO

"Estoy segura"

Fase 1. Reducción de los síntomas y estabilización

El principal objetivo de esta fase es restaurar una adecuada sensación de seguridad que permita a la persona no sentirse en constante peligro. Generalmente, una persona que ha sufrido un estrés extremo o un trauma experimenta lo que llamamos "síntomas perturbadores", tales como pesadillas, recuerdos intrusivos y crisis impulsivas. Para hacer frente a esos síntomas, es necesario trabajar tanto en el mundo interior como en el exterior.

En el **mundo interior**, puede haber pensamientos, emociones, sensaciones y enfermedades somáticas amenazantes. Es importante trabajar en la sensibilización sobre todos estos elementos y desarrollar la capacidad de regular las emociones. La capacidad de reconocer y controlar nuestras emociones es el núcleo del proceso de estabilización.

En el **mundo exterior**, existe la necesidad de afrontar la realidad. Es fundamental atender las necesidades de las personas de contar con determinadas condiciones de vida para sentirse seguras. Como, por ejemplo, un alojamiento adecuado, el acceso a atención médica o a alimentación.

Además, es esencial trabajar con asociaciones y voluntarios para crear redes sociales, implicar a las personas en actividades que faciliten la adquisición y desarrollo de nuevas relaciones. La idea es facilitar que se sientan seguros .

Observación: La estabilización es una parte crucial del proceso de curación, y también es muy delicada. Debe ser abordada por psicólogos o psiquiatras. También es condición imprescindible tener presente o alcanzado un buen nivel de estabilización antes de aplicar alguna de las herramientas presentadas en IO3.



PILARES DEL MODELO

“Estoy aquí”

Fase 2. Narrativa

El individuo debe estar en una condición de estabilización óptima antes de comenzar A acercarse a los recuerdos traumáticos. **Podemos trabajar con la narrativa cuando la mujer tiene lo que se llama una "ventana expandida de tolerancia"**: la conciencia y la capacidad de regular los sentimientos y acciones . Por el contrario, si la ventana de tolerancia es estrecha, acercarse a los recuerdos traumáticos puede provocar una reexposición al trauma. Además, cuando iniciamos el diálogo sobre hechos angustiantes, es importante tener una relación significativa y de confianza con la persona, para apoyar el desvelamiento de esta parte tan íntima.

Tenemos que considerar que una persona que ha sufrido un estrés o trauma extremo puede estar sujeta a una alteración significativa de la memoria autobiográfica, la percepción de sí misma y la capacidad de relacionarse con las personas. Esto puede provocar una interrupción en la continuidad de la experiencia, una experiencia fragmentada y una alteración del sentido de la identidad.

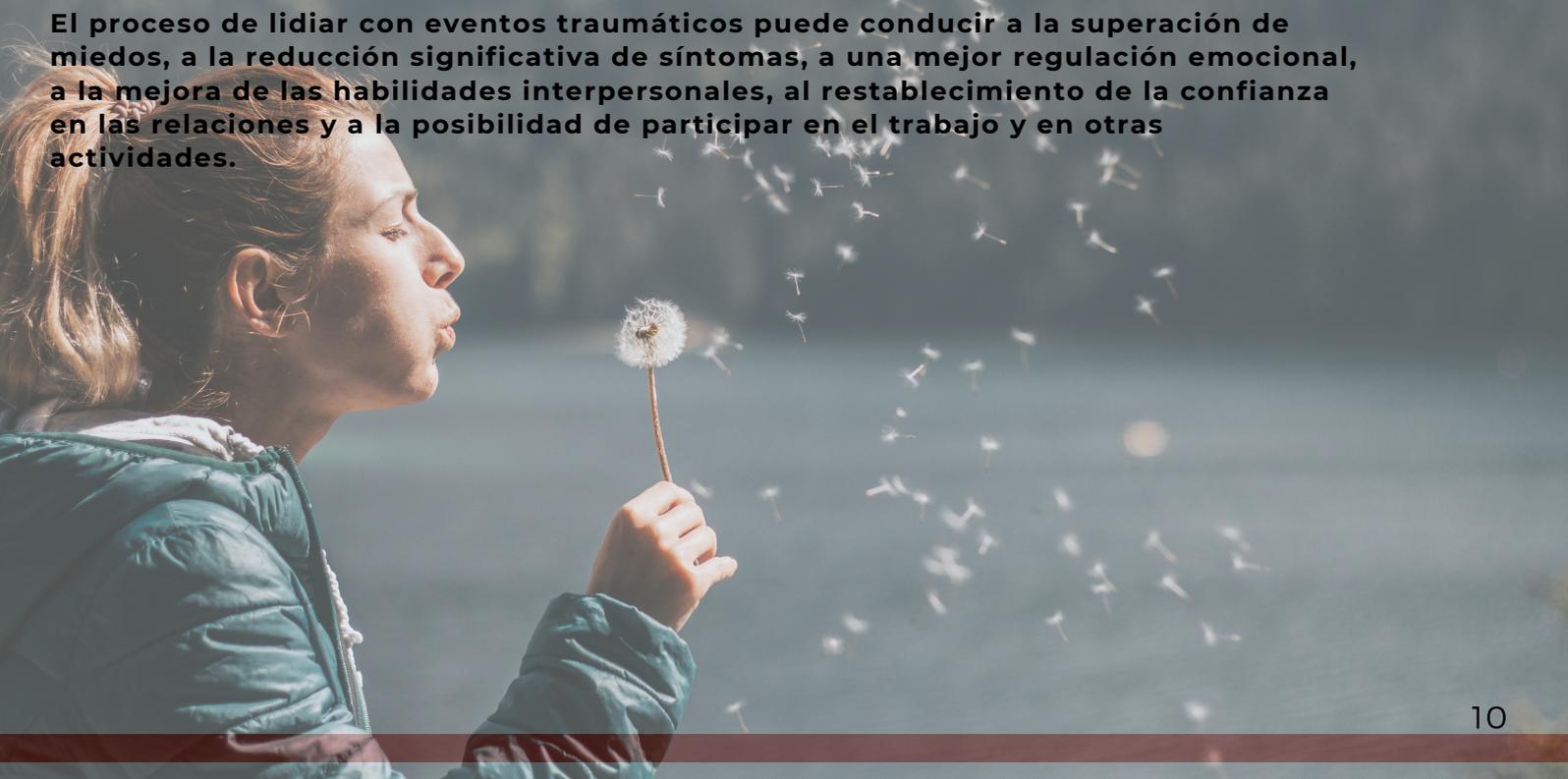
Mientras ocurre el evento traumático, las respuestas del cerebro y el cuerpo pueden ser muy fuertes (apagarse, luchar o huir) y se altera el registro de la memoria. Por lo tanto, el recuerdo de la experiencia traumática puede ser vago, poco claro y muy difícil de recordar.

Por esta razón, es difícil expresar con palabras los hechos traumáticos, y hasta que la persona no se estabilice, no debemos pedirle que narre ninguna experiencia traumática.

La posibilidad de hablar sobre la experiencia traumática puede ayudar en el procesamiento de la experiencia emocional, permitiendo que las personas encuentren un significado personal a sus historias y pongan una distancia física y psicológica entre el pasado de los eventos traumáticos y el presente. Hablar de traumas puede crear una estructura narrativa gracias a la cual los eventos traumáticos pueden encontrar un lugar en la historia de la vida. Esto permite a las personas vincular la memoria con las emociones. Como afirma el doctor Van der Kolk, *“nuestro sentido de identidad depende de poder organizar nuestros recuerdos en un todo coherente”*.

El proceso de lidiar con eventos traumáticos puede conducir a la superación de miedos, a la reducción significativa de síntomas, a una mejor regulación emocional, a la mejora de las habilidades interpersonales, al restablecimiento de la confianza en las relaciones y a la posibilidad de participar en el trabajo y en otras actividades.

"NUESTRO SENTIMIENTO DEL "YO" DEPENDE DE QUE SEAMOS CAPACES DE ORGANIZAR NUESTROS RECUERDOS EN UN TODO COHERENTE "- VAN DER KOLK



PILARES DEL MODELO

“Estoy construyendo mi futuro”

Fase 3. Integración

El objetivo final del proceso es la integración de las diferentes partes del yo y la integración con la sociedad.

En realidad, este proceso continuo se extiende a lo largo de las tres fases.

Las distintas piezas que componen la historia de la vida se pueden integrar en el proceso narrativo autobiográfico. Poder reflexionar sobre el pasado y el presente, para conectar los diferentes eventos de la vida, permite construir activamente un proyecto para la vida futura.

Las personas pueden restaurar la continuidad de su historia de vida, pueden establecer y alcanzar metas, crear relaciones significativas y permitirse reconocer, sentir y estimular emociones positivas.



RESULTADOS ESPERADOS

“El objetivo general es ayudar a las mujeres a sentirse mejor consigo mismas y con los demás: mejorar su autonomía e independencia en la vida cotidiana, ser capaces de reconocer sus propios recursos personales, animarlas a encontrar alegría, confianza y seguridad en las relaciones, y finalmente ayudarlas a restablecer la autoestima, la regulación emocional y la sensación de seguridad en el momento presente”.

La intervención facilita la regulación emocional, ofreciendo estrategias y técnicas para observar primero lo que sucede en el cuerpo y luego comprender la emoción subyacente. La reorganización de los eventos cronológicos ayuda a las personas a adquirir una *“sensación de seguridad en el momento presente”*, poniendo distancia entre el *“aquí y ahora”* y lo que sucedió en el pasado. Por lo tanto, ayuda a reducir el estado de alarma de excitación y la sensación de miedo.

El primer paso en el proceso de curación es ponerse en contacto y tener el control de las emociones, pudiendo nombrar los sentimientos. Por lo tanto, las personas pueden sentir el control de sí mismas y sentirse poderosas en la vida diaria y en el mundo.

El estrés extremo generalmente rompe los límites de la confianza dentro de las personas. Para fomentar la confianza en la relación, las herramientas propuestas en EL IO3 IMPLICAN y, lo más importante, se basan en la presencia de otras personas.

El objetivo es **reducir el miedo a los demás y mejorar la confianza en uno mismo**. Solo dentro de una relación, es posible restaurar la competencia psicológica dañada como la confianza, los sentimientos de ser competente y seguro y los sentimientos de integridad y de identidad. Para ello, **la relación es realmente la herramienta más importante cuando queremos estimular un cambio positivo**.

Durante todo el proceso, las fortalezas personales deben resurgir y las personas deben encontrar nuevas soluciones a sus problemas.

Así, adquieren más confianza en sus propios recursos y esto actúa como un apoyo para la autoestima y la confianza en sí mismos. En consecuencia, pueden recuperar la sensación de dominar situaciones de la vida diaria y pueden actuar para modificar su entorno. En general, tras una intervención a largo plazo, las personas muestran una reducción de los síntomas, y en este contexto específico, **la narración a través de imágenes puede rediseñar su futuro, dándole sentido a su vida**.

CUERPO, MENTE Y EMOCIONES EN EQUILIBRIO

Otro elemento esencial para utilizar de la mejor manera posible las herramientas de IO3 es comprender la importancia de la autoconciencia y poder lograr el mejor equilibrio posible entre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones.

Decíamos antes que la relación es la herramienta más importante a nuestra disposición. Y en cualquier relación nos ponemos a disposición de la otra persona, convirtiéndonos en la herramienta más importante. Necesitamos conocer nuestra herramienta y por eso tenemos que ser conscientes de nosotros mismos, nuestro estado fisiológico (calmado, relajado, activo, agitado, etc.), nuestras emociones (alegría, miedo, ansiedad, excitación, etc.) y nuestros pensamientos. Una vez que somos conscientes, podemos actuar para mejorar o restablecer el equilibrio entre estos elementos. Podemos hacer esto con las herramientas que nos ofrece el IO3. Y nuevamente, una vez que podemos hacerlo nosotros mismos, también podemos ayudar al otro mediante el uso de las herramientas.

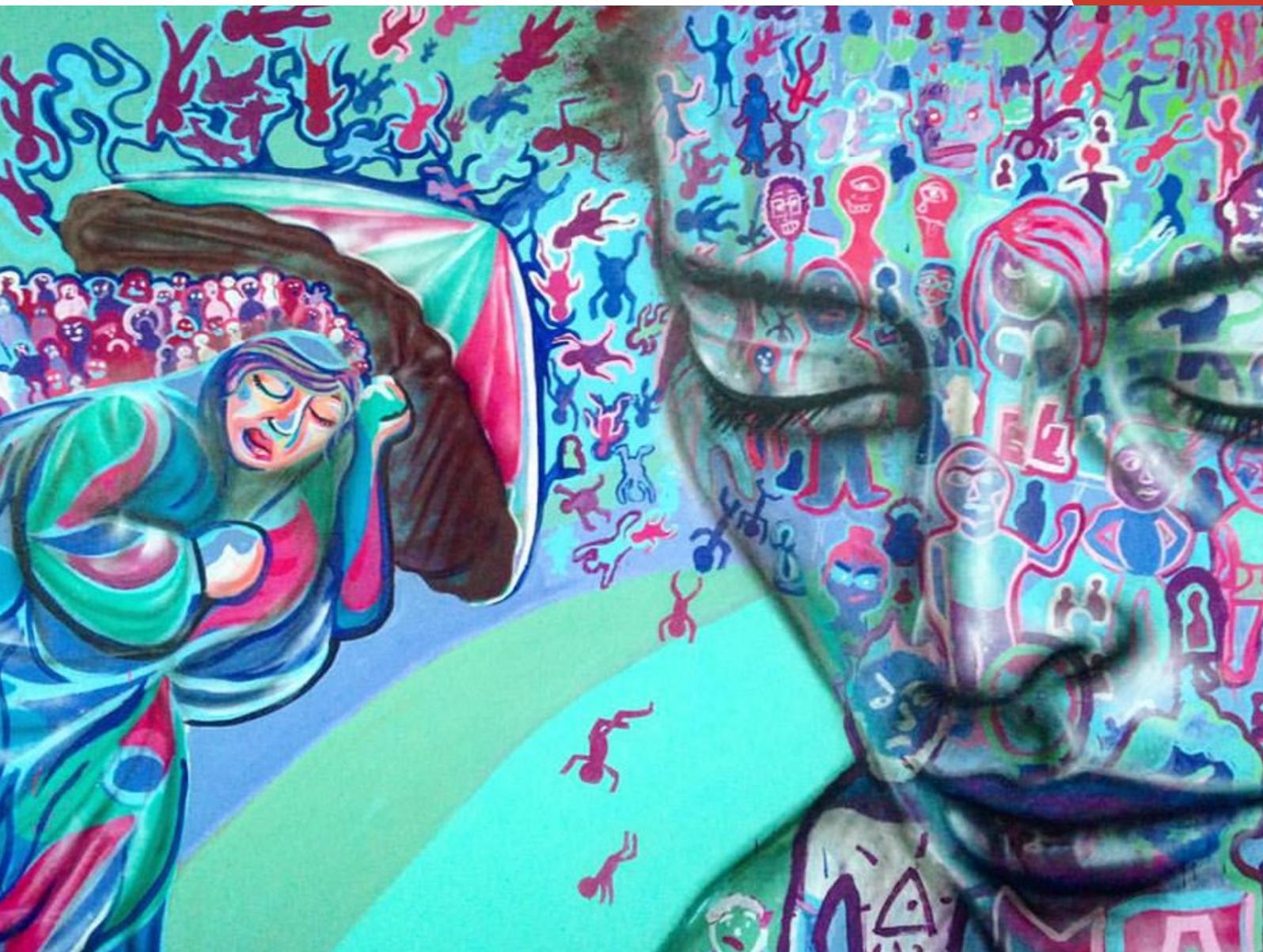


IMAGEN: CORTESÍA DE JOEL BERGNER - JOELARTISTA.COM - WWW.ARTOLUTION.ORG

FORMACIÓN

A finales de mayo (27-28.05.2020), Antoniano Onlus (líder de desarrollo IO2) en cooperación con Approdi (Italia) impartió al personal una formación sobre **"Historias de migrantes mediante el uso de imágenes"**, durante la cual los participantes presentaron y probaron una nueva herramienta no verbal. El taller se implementó de forma interactiva y desde un enfoque práctico.

Objetivos de la formación:

- ☑ ayudar a comprender cómo trabajan las personas en una relación, desde los aspectos no verbales hasta los verbales;
- ☑ ayudar a comprender el poder de las imágenes para la narrativa y la expresión.

La agenda de la formación incluyó:

- introducción teórica a la metodología;
- explicación de la herramienta "ventana de tolerancia";
- ejercicios prácticos;
- actividad de arteterapia;
- ejercicios corporales;
- introducción a los usos de las imágenes;
- introducción de la herramienta narrativa utilizando la novela gráfica de Shaun Tan *"The Arrival"*;
- actividad práctica con el uso de imágenes del libro mudo "La Llegada".

La descripción de todas las actividades se incluye en el Manual para profesionales "Materiales y herramientas" (IO3).

"ENFOQUES ALTERNATIVOS COMO CATALISTAS DEL AUTO-DESCUBRIMIENTO Y LA CURACIÓN"

NOTAS PARA LOS LECTORES

El modelo SIMPLE se centra en el ENCUENTRO, LA RELACIÓN MUTUA y LA COMUNICACIÓN.

Los elementos teóricos presentados por el proyecto deben ser aplicados por los socios del proyecto y otros futuros beneficiarios según sus habilidades.

Los socios de SIMPLE han tratado de resaltar la dimensión transversal del abordaje, tanto en el ámbito de la intervención (terapéutica y relacional) como del grupo de usuarios: de forma que no solo se impliquen psicólogos o terapeutas (capaces de seguir todo el proceso a partir de la "estabilización"), sino todos aquellos perfiles implicados en el proceso de recepción e inclusión de los recién llegados.

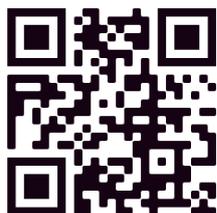
El enfoque del proyecto SIMPLE se centra en la fase narrativa *"Yo estoy aquí"* para crear un espacio de creatividad y autoexpresión, promoviendo la autoconciencia y desarrollando una relación mejor, más profunda y de mayor confianza con los beneficiarios del proyecto.

Para comprender plenamente cómo funciona el modelo en la práctica, se ha desarrollado el Manual para profesionales: **"Materiales y herramientas"** (Producto Intelectual 3), que contiene materiales y herramientas que facilitan el encuentro y la narración independientemente de las diferencias culturales y lingüísticas.

BIBLIOGRAFIA

- Amman R., Kast V., Riedel I. (2019). Tesori dell'inconscio. C.G. Jung e l'arte come terapia. Torino: Bollati Boringhieri.**
- Argyle, M.(1975). Bodily communication. New York: International University Press.**
- Berry J.W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures, International Journal of Intercultural Relations, 29, 697-712.**
- Boon S., Steel K., van der Hart O. (2011). Coping with Trauma-Related Dissociation: Skills Training for Patients and Therapists. New York: WW Norton & Co.**
- Caboara Luzzatto P. (2009). Arte Terapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno. Assisi: Cittadella Editrice.**
- Della Cagnoletta M. (2010). Arte Terapia, la prospettiva psicodinamica. Roma: Carrocci Faber.**
- Herman J.L. (1992). Trauma and recovery. New York: Basic Books.**
- Levin P.A. (2014). Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma, Roma: Astrolabio Ubaldini.**
- Liotti G., Farina B., (2011) Sviluppi traumatici. Eziopatiogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa. Milano: Raffaello Cortina Editore.**
- Lowenfeld V., Lambert Brittain W. (1964). Creative and Mental Growth. New York: McMillan**
- Macagno C., Bolech I. (a cura di) (2012). Trent'anni di Arte Terapia e Danza Movimento Terapia. Reportage di un viaggio per liberi pensatori. Torino: Ananke Edizioni**
- Philippot, P. (2011). Émotion et psychothérapie. Wavre: Mardaga.**
- Santone G., Gnolfo F. (2008). Immigrazione e salute mentale. Eventi psicotraumatici nel percorso migratorio. Conferenza europea SMES, Roma, 22-23 gennaio 2008.**
- Siegel, D. J. (1999). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. New York: Guilford Press.**
- Smorti A. (2007). Narrazioni. Culture, memorie, formazione del Sé. Firenze: Giunti.**

Simple



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union