

MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN DE MATERIALES Y HERRAMIENTAS "LAS HISTORIAS DE LOS MIGRANTES A TRAVÉS DEL USO DE IMÁGENES"

RESULTADO INTELECTUAL 3

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

Social Integration of
Migrants and
activation of Paths for
Learning and
Employability



Proyecto N.º. 2019-1-SE01-KA204-060418

SOCIOS RESPONSABLE:

Changes & Chances, Países Bajos

Antoniano Onlus, Italia

Colaboradores:

STEPS, Italia

Approdi, Italia

IKF, Suecia

Arbeit und Leben, Alemania

INOVA, Reino Unido

Innovation Training Centre, España

El proyecto SIMPLE ha sido financiado por el Programa Erasmus+.

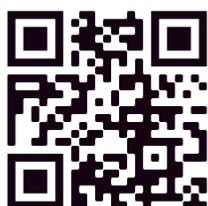


Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Foto de portada: cortesía de Joel Bergner – joelartista.com, www.artolution.org

Obtenga más información sobre la página del proyecto simple

(sitio web)



SIMPLE FB



Esta publicación refleja las opiniones de sus autores. Erasmus+ o la Comisión Europea no se hacen responsables del uso que podría hacerse de la información contenida en ella.

Índice de contenidos

Acerca del proyecto SIMPLE4	4
Introducción	5
Ventana de tolerancia	6
Herramientas basadas en el arte para la expresión creativa	13
Ejercicios físicos corporales	17
El enfoque narrativo	20
El uso de herramientas digitales para la autoexpresión y la narración	25
Entidades socias de SIMPLE	30
Bibliografía	31

Acerca del proyecto SIMPLE

Antecedentes del proyecto SIMPLE

Todos los países europeos están implicados en la llegada masiva de migrantes. Muchos de ellos son solicitantes de asilo o víctimas de la trata de personas. En los últimos años se han intentado aplicar políticas de acogida por parte de cada Estado miembro y a nivel europeo. Sin embargo, la mayoría de ellas se basan en un enfoque jurídico y económico más que en un enfoque psicológico y social, centrándose más en la condición jurídica de una persona que en la condición social, que, de hecho, es la clave para idear políticas de acogida e integración, ventajosas desde una perspectiva económica y de las comunidades locales.

En un alto índice, las migraciones conllevan una carga psico-emocional de violencia y/o abuso físico, sexual y psicológico, que necesita ser tratado. No se trata sólo de decidir sobre los permisos de trabajo y residencia. Tristemente, los migrantes, especialmente los que provienen del África subsahariana, han sido muy a menudo torturados durante su viaje y la realidad es que los profesionales y trabajadores sociales carecen de habilidades y herramientas adecuadas para facilitar el proceso de integración de los recién llegados.



El proyecto **SIMPLE – Integración Social de Migrantes y Activación de Caminos para el Aprendizaje y la Empleabilidad** – se propone desarrollar y validar un enfoque innovador para facilitar la narración de historias y eventos pasados a los que se enfrentan las mujeres migrantes. SIMPLE ayudará a las mujeres a restaurar su bienestar emocional y psicológico a través de un proceso completo y fructífero de inclusión social y económica en la nueva comunidad.

En el centro de las actividades del proyecto se encuentran las mujeres inmigrantes, con una atención especial a aquellas traumatizadas por el viaje y la trata de personas. En el proyecto SIMPLE el concepto de empoderamiento adquiere un significado espacial, se entiende como un proceso individual y organizado a través del cual los individuos pueden reconstruir su capacidad de elegir, recuperando la percepción de su



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

propio valor, su potencial e identificando oportunidades en su nueva vida. Las actividades del proyecto se dividen en 5 resultados intelectuales y se desarrollan en un marco de dos años: desde noviembre de 2019 hasta octubre de 2021 por una asociación de 7 instituciones de 6 países: Suecia, Italia, España, Países Bajos, Alemania y Reino Unido.

Introducción

"Ver viene antes de las palabras"

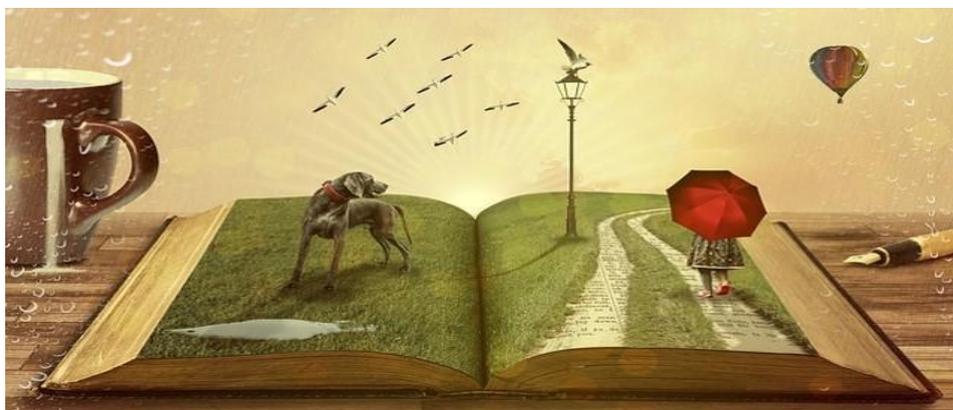
John Berger, Ways of Seeing

En este manual se presentan herramientas y materiales aplicables a **una metodología narrativa no verbal**. Con el fin de implementar correctamente el conjunto de herramientas, el lector se debe familiarizar primero con el marco metodológico (IO2, disponible en el [sitio web de SIMPLE¹](#)). Ambos documentos están estrictamente conectados - la metodología no funciona sin las herramientas y las herramientas propuestas no lograrán los mismos resultados sin una comprensión profunda del marco teórico.

Las narrativas visuales en los así llamados libros sin palabras (*silent books*) se pueden entender como mundos a pequeña escala que nos acogen y nos llevan a través de la compleja dinámica de leer e interpretar imágenes culturales, naturales e internas que vemos. Los libros sin palabras evocan la imaginación y la voz del lector y facilitan encuentros inolvidables entre personas, libros e historias. Representan una manera exitosa de encontrarse a través de las fronteras culturales, facilitando el trabajo en un marco de diversidad e inclusión. Las otras herramientas presentes en este documento están destinadas a promover **la autoconciencia, así como la expresión y el intercambio de emociones, sensaciones y pensamientos**. Además, pueden ayudarnos a sentirnos más presentes en el momento actual y más a gusto con nosotros mismos, lo cual es una condición esencial para abordar cualquier narración no verbal.

Lo que todas estas herramientas tienen en común es que todos los sujetos implicados siempre deben sentirse bien y dentro de su "zona de confort" para poder usarlas. Además, para implementar estas herramientas, es esencial tener una actitud empática que evite juicios precipitados y una genuina curiosidad hacia los demás, que, a través de estas herramientas, comparten con nosotros aspectos preciosos y delicados de sí mismos y de sus vidas.

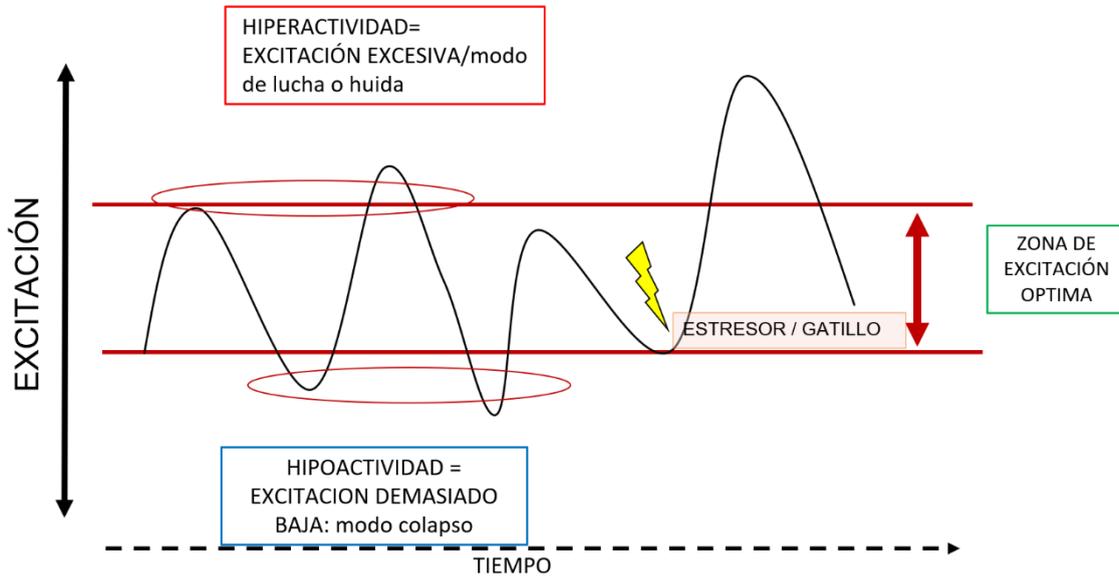
Por último, pero no menos importante, hemos introducido algunas instrucciones para la preparación preliminar de las sesiones, válidas para todas las herramientas. La idea es que cada profesional encuentre y facilite un espacio en el que todos los participantes se sientan cómodos. Es importante tomarse el tiempo que sea necesario para explicar lo que se va a hacer, a pesar de que a veces la práctica es la mejor manera de entender realmente algunas de las herramientas aquí presentadas.



¹ Sitio web SIMPLE: <https://www.simple-project.eu/>

Ventana de tolerancia

Amplitud de la Ventana de tolerancia



Descripción de las ventanas de la tolerancia

La ventana de tolerancia es una sencilla herramienta gráfica creada por el Doctor Seigel para representar reacciones cerebrales y corporales. Gracias a este instrumento, los individuos pueden entender la fluctuación fisiológica de su propia excitación, así como la excitación de los demás. Ser capaz de observar los cambios que la excitación provoca en nuestro cuerpo, así como en el de los demás, es de gran importancia ya que nos permite implementar estrategias efectivas para regularla.

Durante la vida diaria, nuestro nivel de excitación fluctúa dentro de un rango óptimo (representado por el límite superior e inferior de la ventana de tolerancia: zona de excitación óptima). Estas fluctuaciones generalmente pueden ocurrir muchas veces al día, y a veces nuestra excitación puede cambiar por minutos. La intensidad y la frecuencia de estas fluctuaciones son muy subjetivas y también pueden variar de un día a otro, en distintos meses o períodos de nuestra vida.

Además, el ancho de nuestra ventana de tolerancia (nuestra zona de excitación óptima) varía durante los días, meses y años de nuestra vida. A medida que nos sentimos en un ambiente seguro, con la cantidad correcta de energía, no abrumados por las emociones, nuestra VdeT (Ventana de Tolerancia) se hace más amplia. Somos más capaces de lidiar con cualquier evento o con el estrés diario. Por el contrario, cuando sentimos que no podemos confiar en lo que nos rodea, no nos sentimos seguros, notamos un bajo nivel de energía o nos sentimos abrumados por las emociones, nuestra VdeT se estrecha. Se crea así una mayor probabilidad para que las fluctuaciones del nivel de excitación nos hagan salir de la zona de nuestra excitación óptima.

¿Nuestro nivel de excitación varía?

Cuando ocurre un evento externo, o incluso una sensación física o un pensamiento que nos afecta mucho, puede ocurrir una fluctuación. La excitación puede aumentar o disminuir, y la reacción que provoca es extremadamente subjetiva.

Por lo general, permanece dentro de los límites de la VdeT, en la zona de excitación óptima. Cuando lo hace, podemos implementar diferentes estrategias para regular nuestra excitación, con el fin de bajarla o aumentarla como queramos. Estas estrategias se pueden implementar solas o con la ayuda de otras personas (sí, es importante comprender que personas cercanas a nosotros pueden ser muy útiles ayudándonos a regular nuestra excitación).

En algunos casos, puede ocurrir **un evento muy estresante (lo que llamamos un “estresor, disparador o gatillo”)** o nuestra VdeT puede estar en un nivel muy estrecho (o ambos). Entonces nuestra excitación puede irse fuera de los límites de la VdeT, ya sea hacia la zona hiperactividad o de hipoactividad. Cuando esto sucede, nuestro cerebro y nuestro cuerpo activan respuestas muy básicas (en un sentido evolutivo), automáticas. Podemos experimentar una reacción de lucha o huida (hiperactividad) o una reacción de congelación o colapso (hipoactividad). En cualquier caso, se trata de reacciones de supervivencia automáticas y rápidas que compartimos con el mundo animal y que son esenciales para hacer frente a un peligro extremo. En la hiper e hipo actividad, es muy difícil, a veces imposible, regularnos y pedir ayuda.

Por esta razón es bastante útil ser capaz de sentir y comprender nuestro nivel de excitación y cuando se acerque a las fronteras de la VdeT, nos permita intervenir antes de que nos resulte difícil regularlo.

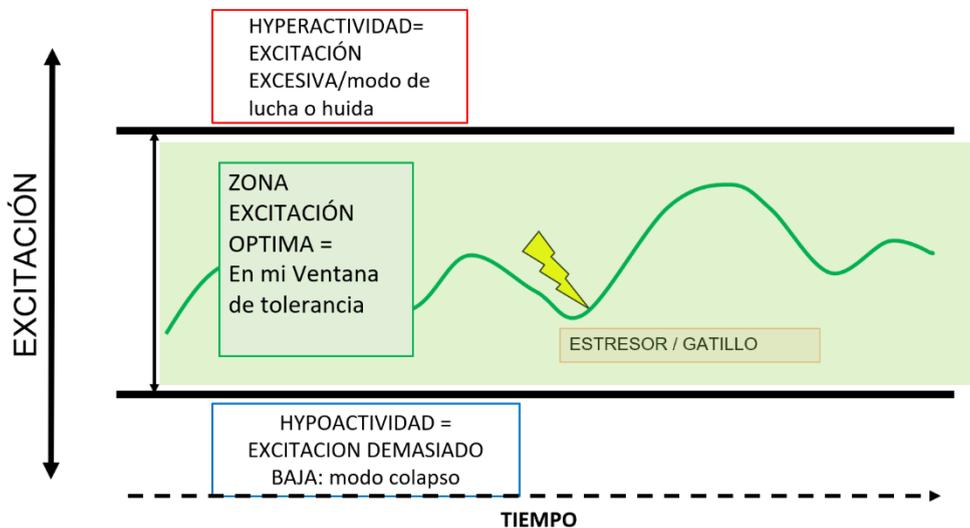
La ventana de tolerancia es una herramienta útil porque proporciona una representación gráfica de nuestras fluctuaciones de excitación. Nos ayuda a identificar a qué estrés somos más sensibles y qué estrategias de regulación son más eficaces para nosotros. Por último, hacernos estas preguntas introspectivas sobre nuestro funcionamiento, sobre lo que nos motiva y cómo lo hace, nos ayuda a desarrollar nuestra capacidad introspectiva, haciéndola más eficiente y eficaz.

En las siguientes partes del documento, encontramos:

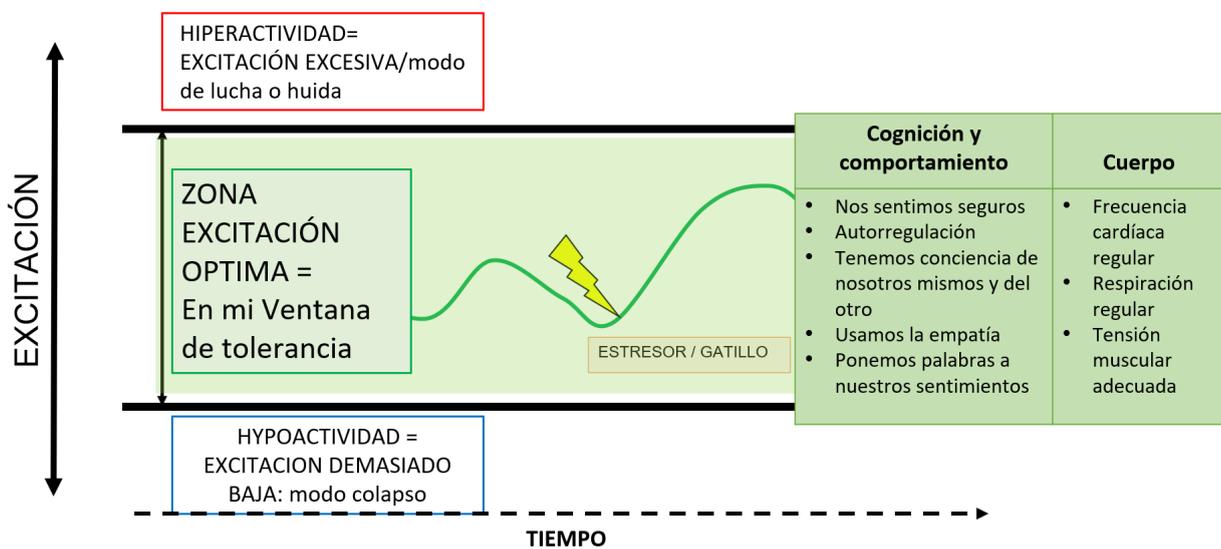
- una explicación gráfica de la ventana de tolerancia y las fluctuaciones que provoca la excitación;
- un video tutorial con un ejemplo práctico de la ventana de tolerancia;
- instrucciones paso a paso sobre cómo utilizar esta herramienta.

UNA EXPLICACIÓN GRÁFICA DE LAS FLUCTUACIONES DE EXCITACIÓN

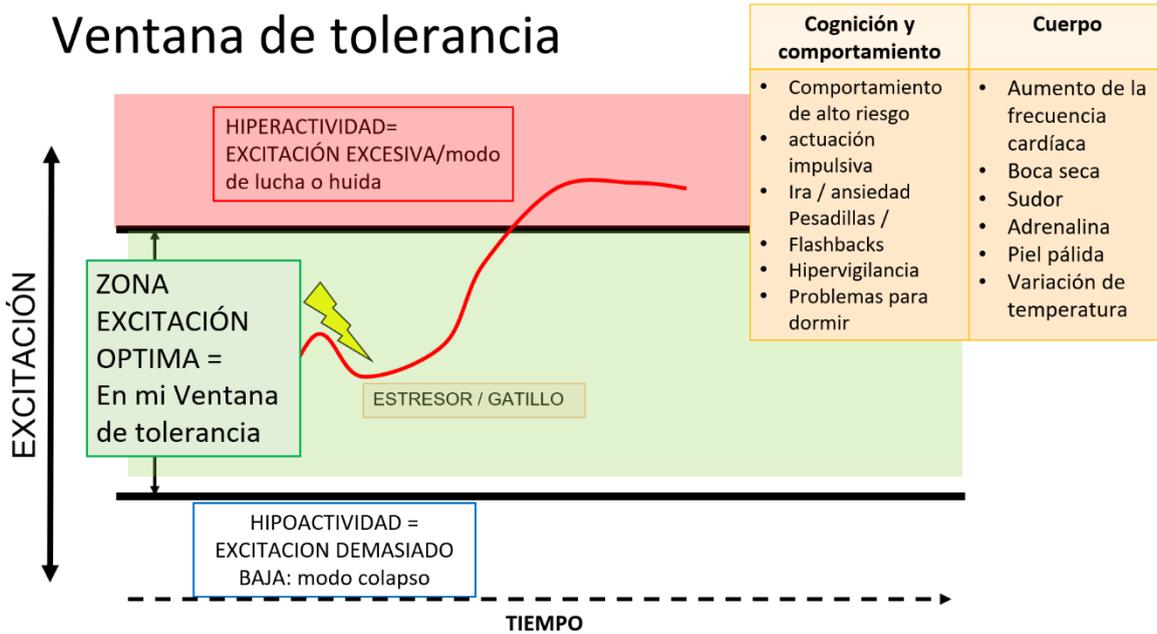
Ventana de tolerancia



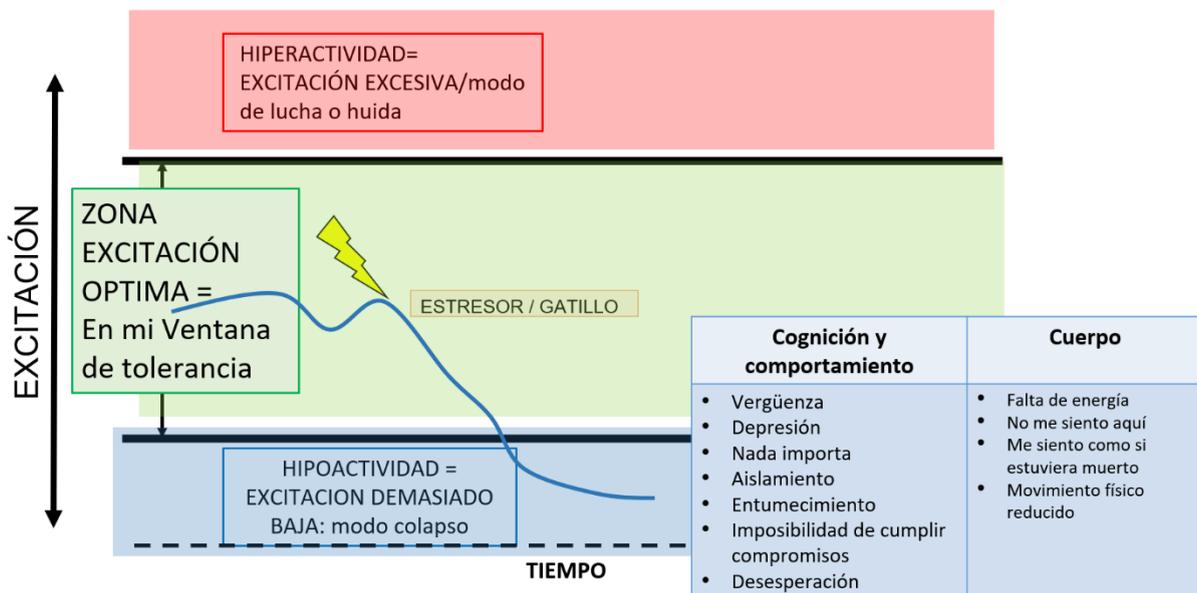
Ventana de tolerancia



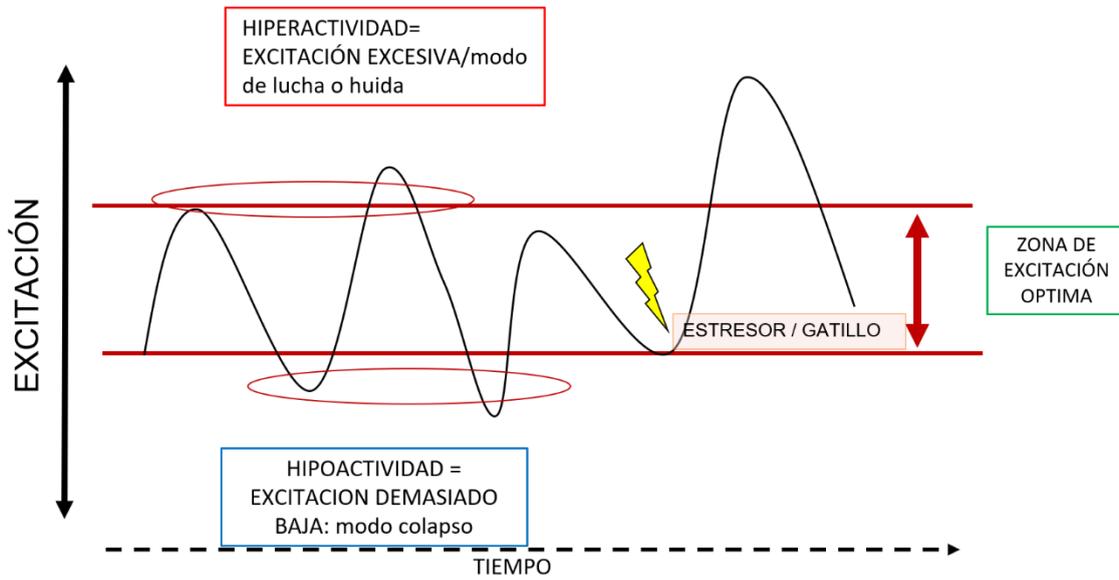
Ventana de tolerancia



Ventana de tolerancia



Amplitud de la Ventana de tolerancia



VIDEO TUTORIAL CON UN EJEMPLO PRÁCTICO SOBRE LA VENTANA DE TOLERANCIA



Window of tolerance

Handbook for practitioners: materials and tools

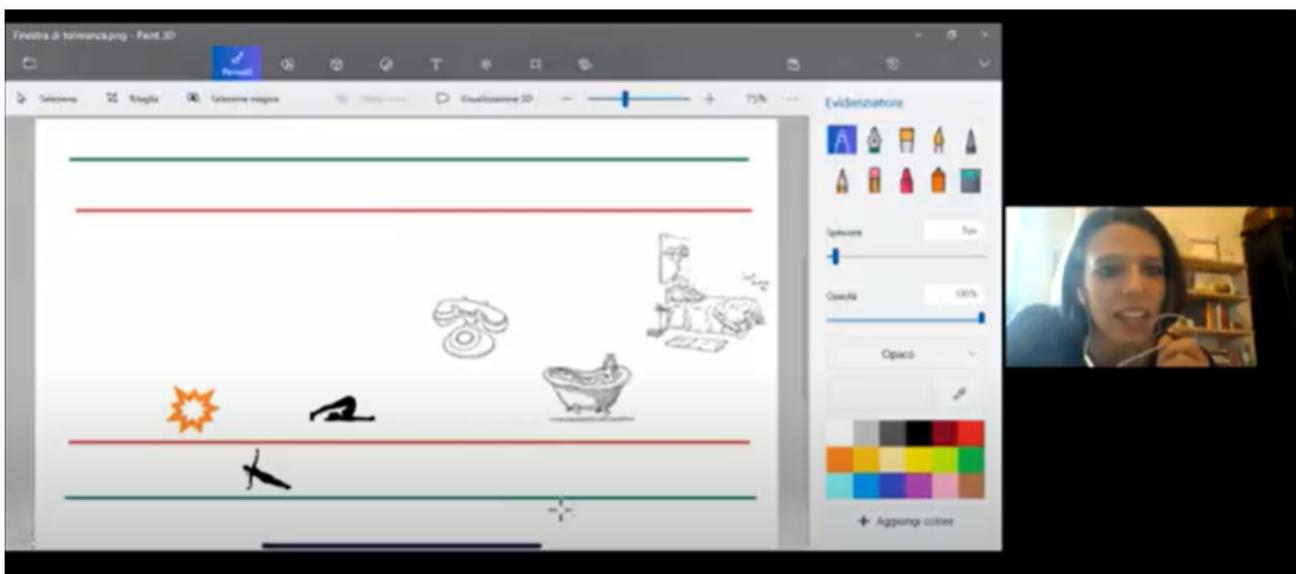
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Video tutorial presented by Lucia (Approdi)

Simple

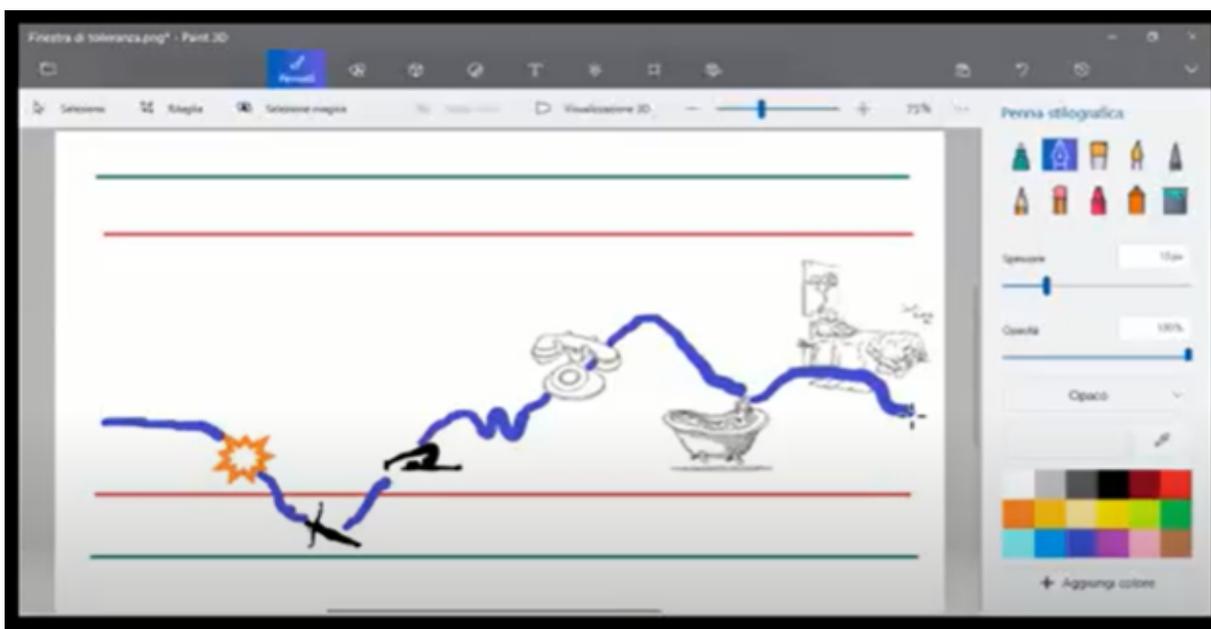
Disponible en la página de YouTube SIMPLE:

<https://www.youtube.com/channel/UC6kchMcPiOgA0U3HaaDzBbg>



EXPLICACION ESCRITA DE LA VENTANA DE TOLERANCIA DE LUCIA:

- La línea verde es su ventana normal de tolerancia.
- La línea roja es el espacio reducido causado por los "eventos de estrés" a los que se enfrentó ese día.
- "Era muy tarde, a las 19.30., se suponía que Lucía terminaría su trabajo. Se sentía cansada.
-  (disparador) El jefe de Lucía la llama y tiene una desagradable discusión sobre el dinero. Esa hora no era el momento adecuado para hablar de este tema. No llegaron a ningún acuerdo. Se sentía frustrada y molesta. Salió de su ventana de tolerancia. Si el teléfono hubiera sonado en un momento diferente del día, la ventana de tolerancia de Lucía hubiera sido más grande (línea verde) y le hubiera permitido mantener la calma.
- En ese momento (fuera de su ventana de tolerancia) Lucía comienza a pensar de forma negativa (necesito cambiar de trabajo, me siento agotada). Ella es consciente de sus emociones y es capaz de manejar su estado de ánimo; sabe que las malas vibraciones llegaron estaba muy cansada. Sintió que su cuerpo se estresó.
- Por lo tanto, decide hacer ejercicio.  Esto le ayudó a relajar su mente y a volver dentro de los bordes de la ventana de tolerancia.
- Luego continuó con yoga, lo que le ayudó a concentrarse en su respiración. Sintió que su cuerpo cobraba vida de nuevo, sus hombros comenzaron a relajarse. Recuperó la sensación de seguridad y de ser fuerte, de estar más concentrada. Se las arregló para regular su estado interno con el ejercicio corporal y dejó que "la discusión con el jefe" fuera sólo uno de los muchos desafíos a los que nos enfrentamos todos los días.
- Más tarde tuvo una llamada de una amiga que disfrutó e hizo planes para el fin de semana para dar un paseo juntas por el campo. Esta amiga la ayudó a sentirse mucho mejor, más relajada. Después de la conversación con su amiga, se dio una ducha. Preparó su cuerpo para irse a dormir. Se sentía relajada. El cuerpo, la mente y las emociones se calmaron.





Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Instrucciones paso a paso sobre cómo utilizar la herramienta Ventana de tolerancia

- En primer lugar, explicar la herramienta y por qué se creemos que podría ser útil;
- Explicar la representación gráfica de la herramienta (es decir, *las líneas en ese son los bordes de la VdeT o así es como podemos representar las fluctuaciones de nuestra excitación*);
- Pregunte si la persona desea dibujar su propio VdeT en relación con un evento o situación estresante que pueda recordar (no tiene que ser una situación extrema para que la herramienta sea efectiva);
- Se puede elegir el ancho de su VdeT que más represente cómo se sintieron en ese momento en particular;
- Todo el mundo puede representar gráficamente los eventos o acontecimientos con cualquier símbolo, dibujo, cruz, punto, línea, palabras, etc. que deseen. No hay una manera correcta o incorrecta;
- Dar 10 minutos para dibujar el VdeT;
- Cuando termine el dibujo, pida a la persona que explique lo que representó;
- También puede preguntar cómo fue el proceso, si fue fácil, difícil, aburrido o interesante, etc.;
- Pregunte cómo y cuándo esta herramienta se puede utilizar en la vida cotidiana;
- Importante: no hay VdeT correcta o incorrecta; representa una la experiencia subjetiva.

Herramientas basadas en el arte para la expresión creativa

Descripción

La Arte-Terapia es una técnica psicológica que incluye todas las expresiones creativas tales como dibujo, pintura, escritura, tocar música, bailar, hacer escultura, collage, etc. Es un instrumento que puede ayudar a identificar y resolver conflictos emocionales, reducir la ansiedad y el estrés, mejorar la autoconciencia y la capacidad de estar presente en el momento, así como fomentar la autoestima. Crea un tiempo de reunión con nosotros mismos y con los demás.

De esta técnica podemos derivar algunos ejercicios útiles para promover la creatividad expresiva. **La expresión creativa y la comunicación no verbal** derriban las barreras lingüísticas y de edad, permitiendo un diálogo libre de vínculos externos. Permite la expresión de todo lo que encontramos difícil de describir solo con palabras.

En cuanto a la logística, podría ser tanto una sesión individual como una sesión grupal. Como siempre con estas herramientas, es esencial crear un “lugar seguro”.

Se pueden utilizar diferentes materiales para que las personas puedan sentirse libres para experimentar, jugar y expresarse en un **entorno libre de prejuicios**.

En estos ejercicios podemos pedir a la persona, o al grupo, que exprese en un "dibujo" cómo se siente en el momento presente, cómo se sintió en un momento específico en el pasado o sobre cualquier otro tema que pudiera ser de interés para la persona o el operador. **El objetivo es representar, en un medio tangible, sentimientos, sensaciones, ideas y pensamientos.** Para ello, podemos utilizar **cualquier material a nuestra disposición**. Si sólo tenemos un medio de expresión artística (es decir, papel y un lápiz) no es un problema, eso es lo que se utilizará. Cuanto más amplia sea la variedad de materiales que tenemos a nuestra disposición, mejor.

Es importante estar a gusto con los materiales que se presentan. Nadie tiene que ser un experto, pero ayuda contar con conocimientos básicos sobre cómo usarlos y tener alguna experiencia usándolos y experimentando con ellos.

Esta actividad necesita tiempo, mínimo 30 minutos, idealmente 40 minutos. Esta actividad puede ser aún más larga, sólo hay que tener cuidado con la confianza que los participantes tienen con la expresión artística. Si están más acostumbrados a ella, la actividad puede ser más larga. De lo contrario, es mejor dar menos tiempo.

Cómo guiar un ejercicio de expresión creativa

- En primer lugar, explicar la herramienta y por qué se siente que podría ser útil;
- Mostrar y explicar los materiales a su disposición;
- Pedir a los participantes que se concentren en los sentimientos, sensaciones, pensamientos, imágenes, etc. que deseen representar;
- Establecer un tiempo para que elijan los materiales para crear su pieza artística;
- Recuerde a los participantes que se expresen y que no habrá juicios sobre sus creaciones;
- Si lo desea, puede acompañar la actividad con música suave y relajante. Hay que tener cuidado con el volumen, no debe ser demasiado alto;
- Una vez que el tiempo haya terminado, se debe compartir la experiencia en grupo;
- Esto se puede hacer en grupos pequeños, o en un grupo grande con todos los participantes. En cualquier caso, cada participante debe ser libre de compartir lo que quiera, o no compartir nada en absoluto si prefiere no hacerlo. Además, cada participante puede elegir si quiere mostrar su creación o si prefiere conservarla para sí mismo.

Ejemplos de una actividad y sus resultados

Esta actividad artística se llevó a cabo durante la formación del personal del proyecto SIMPLE en mayo de 2020. En las imágenes que incluimos a continuación, se puede ver una variedad de materiales utilizados para la autoexpresión: collage, dibujo, imágenes, pinturas y dibujo digital con el uso de Miro* (pizarra de colaboración visual en línea). La técnica y los materiales son de elección personal de cada participante ya que tienen que sentirse cómodos, familiarizados con lo que usen sin sentirse juzgados al realizar la actividad.

*Encontrará una explicación más amplia sobre las posibles formas de realizar herramientas digitales en la siguiente sección de este documento. Miro puede ser una herramienta digital eficiente para aplicar en una actividad de base artística, así como durante la narración visual.



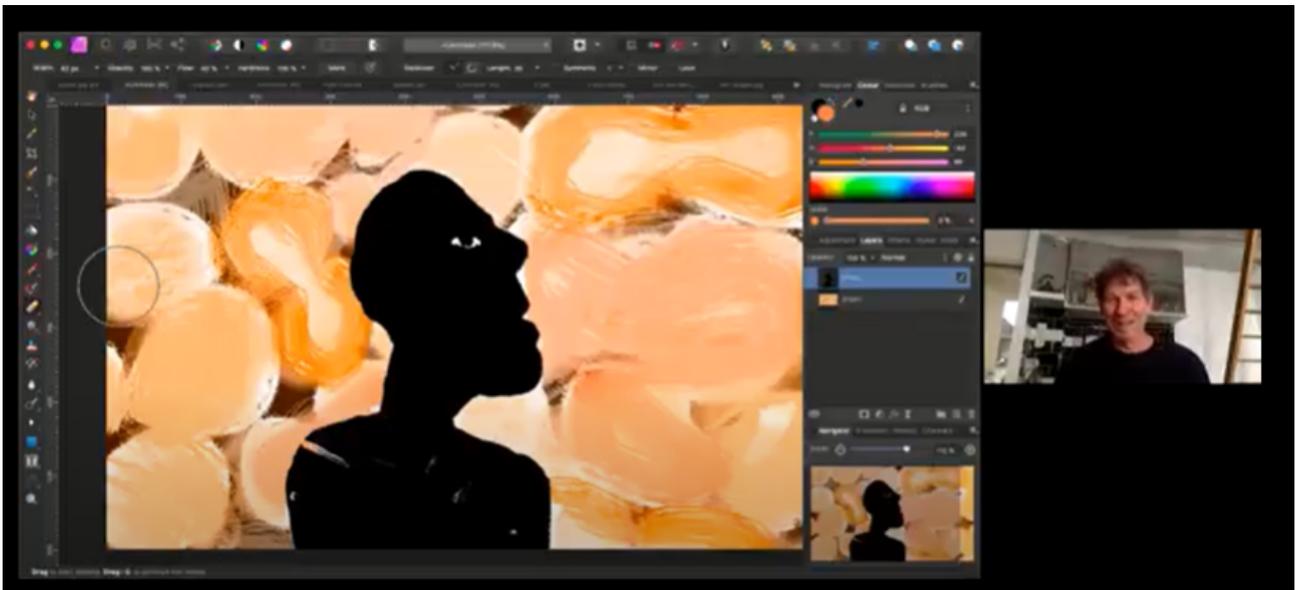
(Ankie, CH&CH, Países Bajos)



(Yaiza, Arbeit und Leben, Alemania)



(Begoña, ITC, España)



(Ed, CH&CH, Países Bajos)



(Iulia, Tatjana, IKF, Suecia)

Ejercicios físicos corporales

Descripción

Mantener nuestro cuerpo comprometido y activo es esencial para el bienestar de todos. No importa si hacemos **deporte, yoga o simplemente caminamos**, siempre y cuando sea una actividad que pueda devolver la sensación de un cuerpo activo y vivo.

Además, trabajar con el cuerpo nos permite crear un lugar seguro en el "aquí y ahora", dejando fuera recuerdos difíciles del pasado y pensamientos preocupantes sobre el futuro.

Uno de los ejercicios que podemos hacer con nuestro cuerpo para mejorar nuestra autoconciencia y nuestro bienestar son **las técnicas de "conexión con la tierra"**. Estas técnicas son esenciales para cualquier persona que tenga problemas con las consecuencias de eventos angustiosos. **Especialmente en los individuos que se vieron obligados a migrar, el cuerpo es la única tierra que pueden llevar consigo. El cuerpo representa el lugar de origen y, también, el lugar donde se pueden revivir recuerdos y experiencias difíciles.** Pero todo el mundo puede beneficiarse de la conexión más profunda con nuestro cuerpo y los sentimientos derivados de estos ejercicios, así como una estabilidad mejorada y una sensación de control. **Encontrará un ejemplo para un ejercicio básico en el siguiente párrafo.**

También podemos utilizar una técnica **visual para** promover la **conexión** con nuestro yo interior. Las **visualizaciones también nos permiten crear nuevas posibilidades y experimentarlas a nivel imaginativo.** Cada vez que usamos la imaginación para visualizar algo, nuestro sistema nervioso se activa e implica a nuestro cuerpo, tal como estábamos viviendo y experimentando esa visualización en la vida real. Cuando guíes una visualización, ten en cuenta tu voz: el ritmo de tu discurso, el volumen de tu voz, el tono de tu voz.



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Todos estos elementos son importantes ya que estás guiando esta experiencia, y los participantes están siguiendo tu voz. Tu voz da dirección y sentido a la experiencia; debe ser fácilmente escuchada pero no tan fuerte que supere la propia experiencia interior de cada participante.

Hay muchas visualizaciones posibles - muchas se encuentran en los libros o en Internet. En este documento proponemos un ejemplo de una muestra visual de árbol, que también tiene un fuerte elemento de “conexión con la tierra”.

Ejemplo de ejercicio de conexión con la tierra

Los ejercicios básicos de conexión con la tierra son muy simples y consisten en ponerse de pie con los pies extendidos al ancho de nuestro hombro; las rodillas y los tobillos ligeramente doblados para que nos encontremos en una posición estable y razonablemente cómoda. Allí, tratamos de respirar libremente y nos concentramos en las sensaciones físicas de nuestro cuerpo. Comenzando desde los puntos de contacto entre los pies y el suelo, luego subiendo a través de los tobillos, las rodillas, los muslos y hasta la parte superior de la cabeza. Intentamos sentir la estabilidad y el apoyo que nos da el suelo, junto con todas las sensaciones de nuestro cuerpo. Hay que dejar de pensar, ser curiosos acerca de nosotros mismos y sentirnos abierto hacia cualquier sensación que tengamos.

Este ejercicio puede durar de 5 minutos a tanto tiempo como deseemos. Si es la primera vez, debemos comenzar con un lapso más corto, y lentamente ir ampliando la duración.

Si quieres proponer este ejercicio a otras personas, debes haberlo probado tú mismo antes, cuantas más veces lo hagas, mejor capacidad para guiar a los demás tendrás.

Aquí también puede encontrar una infografía simple y clara sobre algunas formas diferentes para practicar la conexión con la tierra.

Hay muchas maneras diferentes de realizar este ejercicio. **Puedes crear tus propias formas de llevar a cabo este ejercicio: la idea es encontrar cualquier cosa en la que enfocar nuestros sentidos y anclarnos en el momento presente.** Hay que tener en cuenta que no se trata de hacer que nuestras emociones desaparezcan o separarnos de nuestra experiencia.

Como ejemplo, la respiración diafragmática:



Ejemplo: Visualización del árbol

Camina libremente por la habitación, ocupar el espacio, elegir dónde ir y qué parte del suelo ocupar.

Elige el ritmo que te permita sentir mejor tu cuerpo.

Trata de ser consciente de cómo tus pies tocan el suelo, sentir cómo tus zapatos apoyan el movimiento del pie y de la rodilla. Con cada paso, imagina que tus zapatos están dejando una huella, como si estuvieran mojados, dejando su huella en el suelo. Esa huella es tuya, y sólo tuya. No hay otra huella en el mundo que sea la misma. ¿Es grande o pequeña? ¿Es visible?

Deja que tu respiración guíe tu cuerpo hacia la exploración del espacio y de tus sensaciones.

Cuando encuentres un lugar que te guste, puedes parar ahí.

Ahora te guiaremos a través de una pequeña visualización para explorar mejor la sensación de nuestro cuerpo. Puede cerrar los ojos para facilitar la visualización o también puede mantenerlos abiertos.

Te pediré que dobles ligeramente las rodillas, manteniéndolas relajadas, para apoyar, sin esfuerzo, el peso de tu cuerpo, permitiendo que el suelo lo sostenga.

Deja que la respiración se ralentice después de los movimientos, y deja que se vuelva más profunda. Siente que tu estómago se infla durante la inhalación y se desinfla durante la expiración. El aire entra más fresco y sale más caliente.

Siente que tus pies se hunden en el suelo como si fueran las raíces de un árbol. Las raíces te conectan sólidamente con el suelo, ayudan a obtener agua del suelo. Siente la savia que va desde el suelo hacia las raíces y luego en tu cuerpo, donde comienza a expandirse. ¿Qué colores? ¿Cuál es su forma? ¿Cuál es el ritmo y la velocidad en la que se expande en el resto de tu cuerpo?

La savia sube a través de la pierna hacia la columna vertebral, que es el tronco de su árbol.

Siente cómo esta corteza te protege y te contiene. Siente la savia corriendo dentro de ti y tocando todos tus órganos y tu corazón.

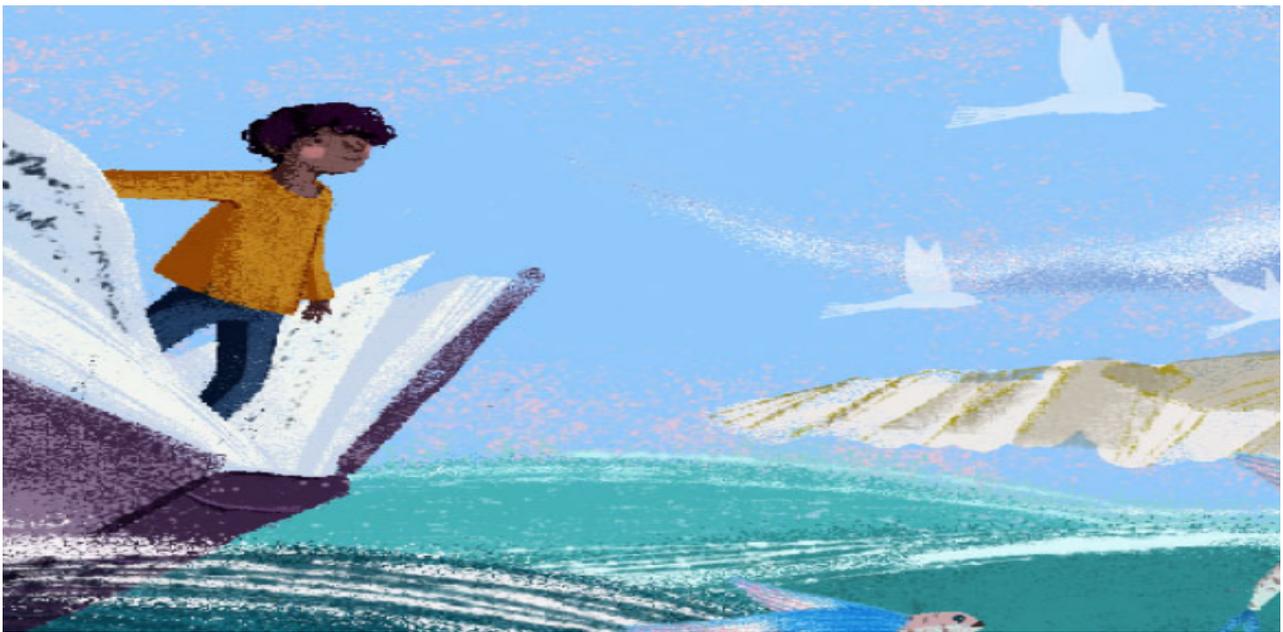
Subiendo, el tronco conduce a las ramas, las hojas, las flores y todo lo que necesita luz y viento para crecer. Siente cómo la savia llega a la parte superior de tu cuerpo y permite que cada célula florezca. Cada parte de tu cuerpo es el árbol, y, contigo, otros árboles similares están pasando por la misma experiencia.

Ahora, con esta sensación de integridad, te pedimos que te quedes unos momentos más en contacto con esta experiencia.

Muy lentamente, ahora puedes comenzar a mover tu cuerpo, comenzando desde tus manos y pies, y también lentamente empezar a abrir los ojos y mirar a tu alrededor.

El enfoque narrativo

“Las reuniones inolvidables entre personas, los libros e historias – son una manera exitosa de reunirnos a través de las fronteras culturales, y trabajar en la diversidad y la inclusión. Todo el mundo tiene una historia que contar, todo el mundo puede participar”



2

El papel de Los Libros Silenciosos o sin palabras

Los libros sin palabras son un género propio, con un acceso privilegiado a algunos temas poéticos, gramática y son posibilidades estéticas y pedagógicas específicas.

² Proyecto IBBY

Los libros silenciosos no tienen texto, pero son particularmente ricos en lenguaje visual, un lenguaje al que todo el mundo tiene acceso y un lenguaje que nos permite soñar e imaginar. Los libros sin palabras pueden contar cuentos simples y lineales o historias complejas, y empujan los límites de la expresión artística y creativa. Libros e historias proporcionan comodidad y seguridad, una oportunidad para desaparecer en una historia y escapar de las dificultades de la vida por un momento. Un lugar donde la gente podía compartir mundos y experiencias entre sí.

Shaun Tan, el autor del galardonado libro "*THE ARRIVAL*", describe el objetivo, el papel y el poder de los libros silenciosos con las siguientes palabras:

"¿Para quién son mis libros? Son para tantas personas diferentes como sea posible. Sólo confío en que todos tenemos algo extremadamente valioso en común: una imaginación impredecible... Como creador, proporcionas un poco de arquitectura, construyes algunas paredes imaginarias, añades algunos muebles, luego esperas a que llegue un visitante anónimo: si aceptan la invitación, cualquier significado real sólo puede venir de sus propios corazones y mentes... El lector no es tanto el receptor de ideas; es alguien que conversa, disfrutando de un lenguaje que trasciende los límites ordinarios de nuestro día a día. Todo lo que tenemos que hacer como creadores y lectores sentados juntos en la habitación imaginaria es mirar las cosas y preguntarnos abiertamente acerca de ellas"

*(Shaun Tan, Viaje Visual a través de narrative sin palabras. The Arrival – La Llegada).

Descripción del enfoque narrativo

El proceso de narración apoya la reconstrucción de los significados de la vida personal y permite imaginar caminos para el futuro. Transformar nuestras experiencias en historias nos permite organizar nuestros pensamientos, sensaciones y emociones. Reelaborar la historia ayuda en el proceso de concienciación de eventos pasados. El proceso narrativo es un proceso lento que tiene en cuenta las necesidades y emociones individuales. Hacer este proceso en una relación con otro ser humano es de gran importancia, ya que nos ayuda a beneficiarnos plenamente de todos los resultados positivos del proceso. El oyente es un testigo, un guía y un defensor. Debe practicar la escucha activa y tiene que haber una relación de confianza con el protagonista.

El uso de imágenes. Historias de migrantes a través del uso de imágenes.

El uso de imágenes nos permite abordar recuerdos angustiosos en un contexto protegido. Las imágenes actúan como una caja externa, donde la persona puede hablar de los eventos sin sentirlos en el momento presente.

Las imágenes recuerdan fuertemente los momentos íntimos y personales, al tiempo que ponen la distancia física y emocional entre el narrador y la imagen en sí. De esta manera, el evento difícil se limita a la imagen: las imágenes crean una distancia en el espacio y el tiempo, entre el pasado y el presente. El recuerdo de los recuerdos no se percibe como peligroso y el narrador tiene una sensación de seguridad en el "*aquí y ahora*".

La reorganización de los eventos cronológicos ayuda a las personas a sentirse seguras en el momento presente, poniendo una 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.

Durante el proyecto SIMPLE, se ha desarrollado y experimentado una innovadora herramienta narrativa, beneficiándose de las experiencias de los socios del proyecto italiano. La herramienta narrativa está utilizando la novela gráfica de Shuan Tan "*La Llegada*", donde los migrantes narran sus historias gracias a las imágenes altamente sugerentes del libro.



¿Por qué "*La Llegada*"

Un hombre deja a su esposa y a su hijo en un pueblo pobre, buscando algo mejor en una tierra desconocida al otro lado de un gran océano. Pronto se encuentra en una ciudad confusa de costumbres extrañas, animales notables, curiosos objetos flotantes e idiomas ilegibles. Con nada más que una maleta y un puñado de dinero, debe encontrar un lugar para vivir, comida y algún tipo de trabajo. Por el camino la ayudan extraños comprensivos, cada uno con su propia narrativa tácita: **historias de lucha y supervivencia en un mundo de violencia insondable, caos y esperanza.**

Un libro sobre la migración en el mundo: entonces, ahora y en el futuro. Una historia sobre los problemas comunes que tienen los refugiados, cualquiera que sea su nacionalidad. Trata del lenguaje, de la comprensión, de la nostalgia, la pobreza y la separación familiar.

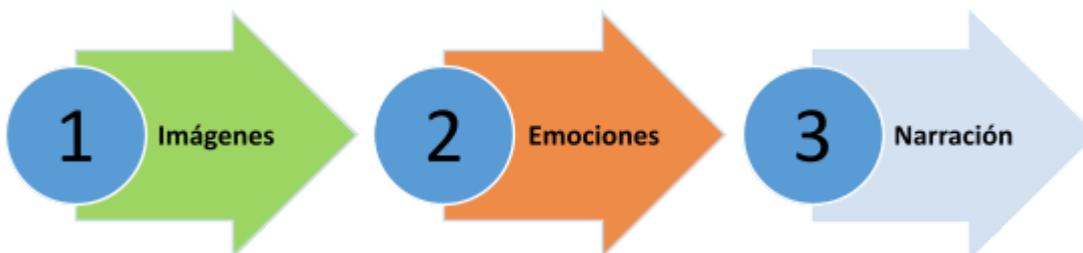
Lo más importante para nuestro objetivo, es que el libro "*La Llegada*" es un libro silencioso con imágenes muy evocadoras. La ausencia de palabras, la elección de colores, y lo que las imágenes en sí representan, crea un espacio para la imaginación y la expresión.



¿Qué necesitas?

El libro de Llegada de Shaun Tan (una o más copias).

Nota: Cuando se trabaja con imágenes, la actividad comienza a partir de la propuesta de imágenes. Esas emociones despertadas de eventos pasados y facilitan la narración.



Instrucciones

El objetivo de esta actividad es crear una vida segura y estable en el "aquí y ahora", permitiendo al narrador recordar la situación de estrés extremo, en lugar de experimentarla una y otra vez. Este proceso narrativo con imágenes puede **durar varias reuniones**.

La persona puede elegir todas las imágenes del libro necesarias para contarnos las historias de su vida. Con el fin de contar su historia, después de elegir las imágenes, el narrador debe organizarlas en un orden cronológico, desplazando las imágenes en el espacio como se prefiera (esto se puede hacer en cualquier superficie, como en una mesa, o también en el suelo). Esto puede ayudar al narrador a redefinir la duración de los acontecimientos, lo que sucedió antes, y lo que sucedió después del evento y a reorganizar sus historias. Además, ayuda al individuo a recuperar un sentido de sí mismo.

Recuerde: **Es importante no forzar al narrador.** El narrador puede decidir continuar o detener el proceso en un momento dado.

Esta actividad se puede implementar tanto individualmente como en la de grupo. Como siempre, a medida que añadimos más personas a la actividad, aumentamos la riqueza del proceso, así como su complejidad. Hay que tener cuidado con esto y comenzar desde la configuración individual si no se está acostumbrado a guiar o trabajar con grupos. Trata de conocer la herramienta, estar cómodo con ella y sólo después, crear ajustes más complejos.

Cómo utilizar "La Llegada" para narrar la historia:

- En primer lugar, explica la herramienta y por qué crees que podría ser útil;
- Muestre el libro y explica a la persona que puede elegir las imágenes que desee y usarlas para contar su historia de vida;
- Si es posible, es mejor no establecer un margen de tiempo concreto para esta actividad;
- Permanece con la persona en este momento, especificando que estás disponible para cualquier pregunta, problema o duda;
- Una vez que la persona haya terminado de elegir las imágenes, pídele que las coloque en orden cronológico en el espacio a su disposición;
- Luego pide a la persona que empiece a contar su historia desde la primera imagen. Cómo contar la historia depende de la persona, pero si es difícil para ellos y no saben cómo empezar, puedes ayudarle a encontrar una manera;
- Mientras la persona narra, tu objetivo es escuchar y observar, tanto a la persona como a las imágenes. En las pausas de la narración, puedes hacer preguntas (como las que se muestran en el párrafo siguiente). Pregúntale cómo se siente o incluso subraya elementos positivos en las imágenes que no hayan sido tomadas en cuenta. **Recuerda: debes ser curioso, respetuoso y lo más importante de todo esto no juzgues;**
- Si el tiempo se agota antes del final de la narración, toma nota de las imágenes (incluso con una fotografía) y continúa con la narración en la siguiente sesión;
- Si esta actividad se realiza en un grupo, asegúrate de que todos tengan tiempo para compartir la experiencia si lo desean, en esta o en sesiones futuras.

Mientras se trabaja con las imágenes:

Algunas preguntas:

- ¿Cómo te sientes mientras el otro te cuenta su historia?
- ¿Cómo es la activación de la ventana de tolerancia?
- (Para hacer a la persona) ¿Cómo te sentías al elegir las imágenes? ¿Qué pensamientos, emociones, sensaciones tuviste?

- ¿Cuáles son los pensamientos, las emociones, las sensaciones al contar tu historia?

A tener en cuenta:

- ¿Cuándo comienza la narración? ¿Cuándo termina?
- A nivel cronológico, es fluido la narración o hay algunos "espacios vacíos"

Ejemplo de vídeo de la actividad: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=gncxRN2e_A4



El uso de herramientas digitales para la autoexpresión y la narración

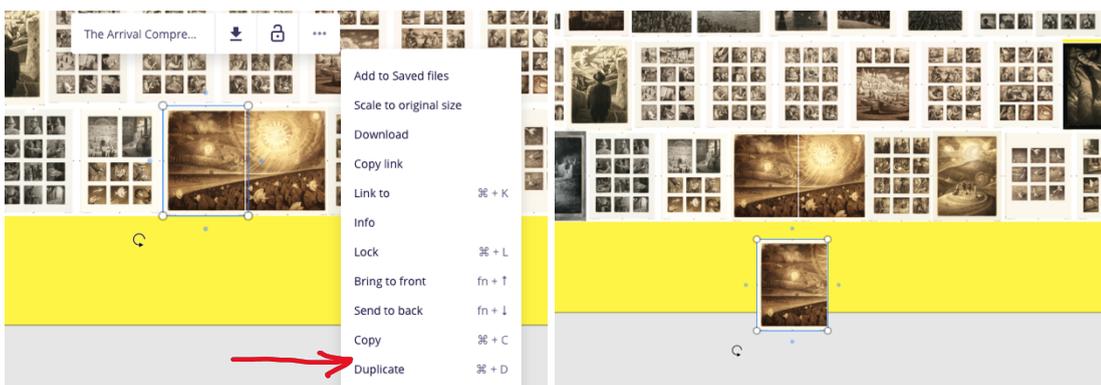
Cómo trabajar con la pizarra colaborativa en línea "miro" como herramienta de narración visual
(www.miro.com)



En el centro de la página, puedes encontrar las ilustraciones del libro "La Llegada" de Shaun Tan.



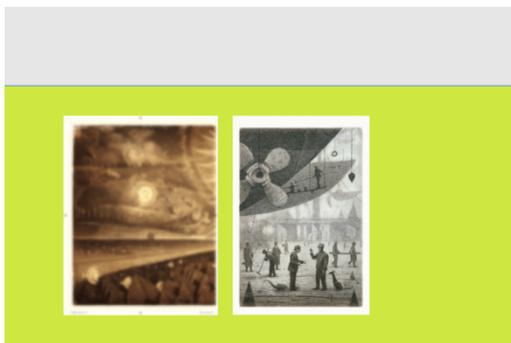
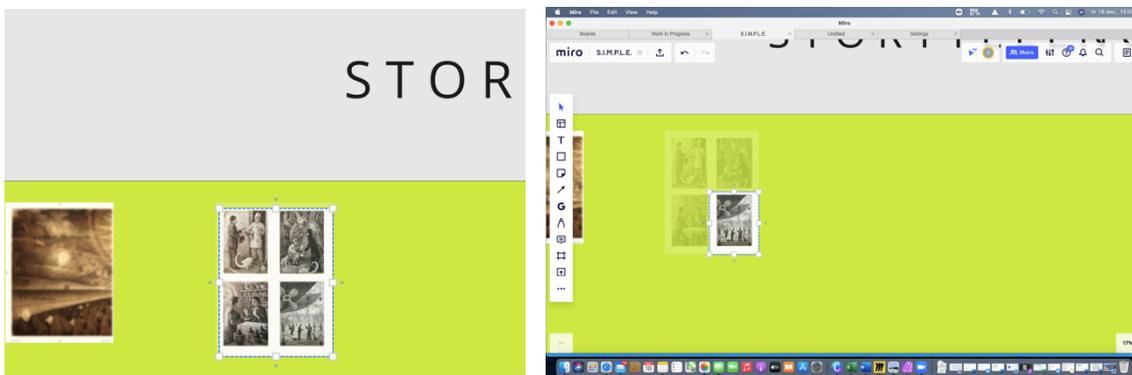
Si deseas utilizar una imagen, haz clic en ella. Ahora tienes dos posibilidades, simplemente puede utilizar las teclas "cmd D" para duplicar la imagen, o buscar duplicado en el menú emergente.



Arrastra la imagen a una de las barras rojas. Estás creando la historia 1 su color es verde (La historia 2 es azul oscuro, la historia 3 es rosa, la historia 4 es de color verde oscuro, la historia 5 es amarillo, la historia 6 es azul claro).



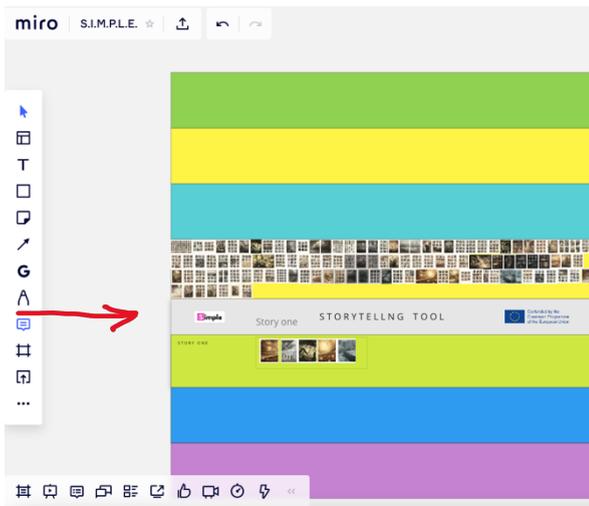
Si hay diferentes ilustraciones en una página y deseas usar solo una, puede recortar la página.



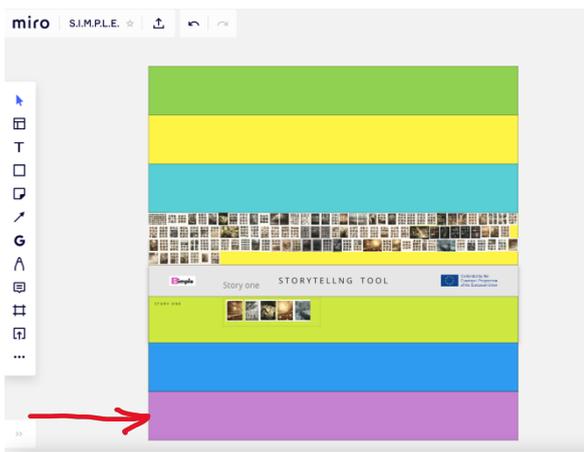
Haz clic en la imagen, presiona "Enter" para recortar y ampliar la imagen.



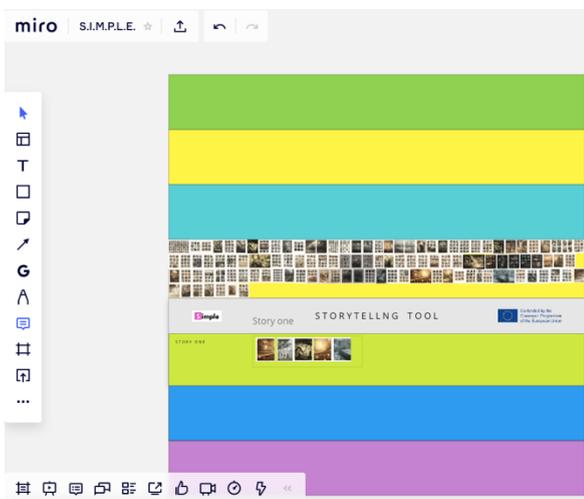
Añade todas las imágenes que necesitas para contar tu historia.



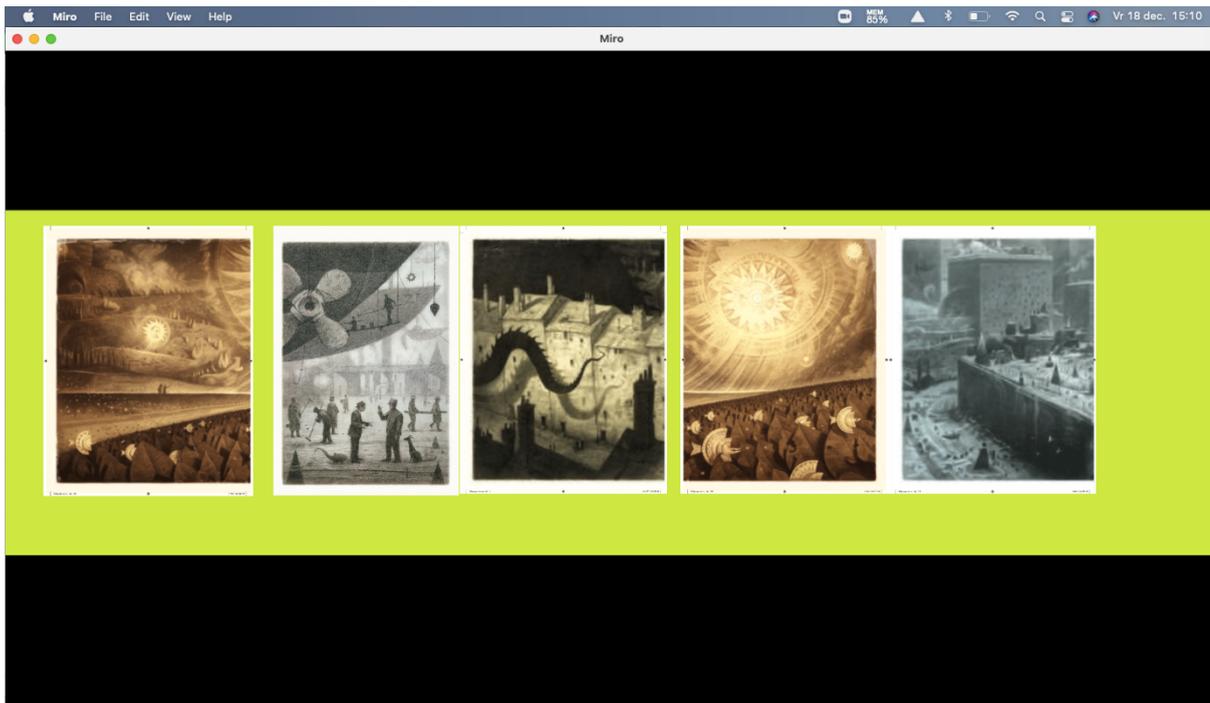
Si deseas mostrar su historia a otros, utiliza la barra de herramientas izquierda para dibujar un marco alrededor de las imágenes.



Haga clic en la esquina inferior izquierda; una barra de herramientas aparecerá.



Haz clic en el segundo icono para presentar.



.... ya puedes compartir tu historia

Entidades Socias del proyecto SIMPLE

Logo	Socio	País
	Asociación Internacional de Mujeres (IKF) https://www.ikf.se/	Suecia
	Antoniano Onlus - Sant'Antonio dei Frati Minori https://www.antoniano.it/	Italia
	STePS srl https://www.stepseurope.it/	Italia
	Cambios y oportunidades (CH&CH) http://changeschances.com/	Países Bajos
	Innovation Training Centre (ITC) https://www.innovationtrainingcenter.es/	España
	Arbeit und Leben (AuL) https://www.arbeitundleben.de/	Alemania
	Inova Consultancy LTD (Inova) https://www.inovaconsult.com/	UK

Bibliografía

- 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. Eziopatogenesi, 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 Enero 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.