

GUÍA PARA INSPIRAR

KIT DE IMPLEMENTACIÓN

MI ESPACIO SEGURO

· MODELO ·
» INSPIRA «

MI ESPACIO SEGURO

¿QUÉ BUSCAMOS CON LA HERRAMIENTA?

Esta herramienta busca aportar a procesos de Salud Mental y Apoyo Psicosocial (SMAPS), a través de la generación de espacios experienciales de escucha, diálogo y expresión que aporten a la generación de buenas prácticas alrededor de la salud mental de los y las participantes.

Esta herramienta educomunicativa busca aportar a la generación de espacios libres de violencias que cuenten con escenarios dentro de los que se promueva el autoconocimiento, la identificación de herramientas personales para enfrentar conflictos, la gestión socioemocional y el fortalecimiento de redes de cuidado mutuo, pero sobre todo las condiciones mínimas frente a la prevención de todo tipo de violencias. Esto, dentro de un enfoque SMAPS que permite la identificación de riesgos en salud mental que pueden estar afectando las diferentes relaciones dentro de las redes socio comunitarias.

¿CON QUIÉNES?



Esta herramienta está dirigida a niños y niñas en los grupos etarios de 6 a 8 años y entre 9 a 11 años; de igual manera puede usarse con adolescentes entre 12 y 17 años; al igual que con padres, madres, cuidadores, líderes y lideresas comunitarias y sociales.

DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

◆ Mi espacio seguro:

Esta herramienta es un tapete en forma de círculo naranja de 2 metros,

que simboliza un espacio seguro dentro de los territorios, en donde su premisa es **CERO TOLERANCIA A LA VIOLENCIA**. El naranja de este tapete precisa el color de la seguridad y protección, y dentro del mismo se encuentran las siguientes imágenes:



◆ Icono con manos colocando fichas de un rompecabezas:

Esta imagen se encuentra en el centro del tapete con las palabras Sentimos, Expresamos y Construimos, lo cual indica que este espacio promueve la libertad de poner en manifiesto la expresión de sentimientos y emociones que conllevan a la construcción de conceptos frente a la gestión de los mismos.



◆ 10 fichas de rompecabezas:

Alrededor del Icono con manos colocando fichas de un rompecabezas, se encuentran en los extremos del tapete 10 fichas de rompecabezas con las siguientes palabras: 1. Comprensión, 2. Diálogo, 3. Integración, 4. Participación, 5. Proposición, 6. Escucha, 7. Seguridad, 8. Acogida, 9. Protección y 10. Diversidad. Estas representan cada uno de los elementos necesarios para tener espacios de cero tolerancia a la violencia y de escucha.



◆ Alerta mágica:



Lámpara de luz led que se enciende al presionar un botón, ubicada al lado derecho del icono central del tapete, es un instrumento disruptivo que busca marcar dentro del espacio de confianza, la oportunidad de detener el encuentro cuando uno de los participantes perciba una conducta violenta de cualquier tipo o cuando desee expresar una emoción, se espera que posterior a su activación la persona que la activa pueda expresar la violencia percibida o su emoción, el facilitador asume el rol de mediador para escuchar a los y las participantes y promueve la actitud reflexiva frente al evento hasta poder instaurar acciones reparadoras frente al mismo o activar un ambiente de escucha consciente. Este recurso permite crear acuerdos internos en grupo a través del uso de los colores.

◆ Buzón Escúchame:

Recurso didáctico que da apertura al encuentro. Consta de una caja tipo buzón de 20 cm de largo por 14 cm de ancho, un lapicero y unas fichas que serán usados por los participantes que quieren recibir orientaciones particulares sobre temas

específicos. Así mismo, el facilitador puede usarlo como canal de comunicación con uno de los participantes para proponer temas de interés para los participantes. La idea es usar este instrumento como un buzón en el que se puede expresar aquellos pensamientos, ideas o sucesos que no se logran manifestar dentro del colectivo. Su revisión es diaria. Está ubicada al lado izquierdo del icono central del tapete Mi espacio seguro.



¿CÓMO SE UTILIZA LA HERRAMIENTA?

◆ Duración de encuentros:

Esta herramienta se desarrolla a través de encuentros experienciales de 40 a 90 minutos.

◆ Número de encuentros:

El número de encuentros varía de acuerdo con los intereses de los y las participantes y de las condiciones territoriales donde se usa la herramienta, sin embargo se sugiere que se lleven a cabo 10 encuentros donde se aborden las temáticas presentadas más adelante, en el presente documento.

◆ Características de los encuentros:

Estos encuentros experienciales son sesiones colectivas que buscan, a través del diálogo, generar ambientes de expresión de emociones y comunicación asertiva alrededor de las vivencias de los y las participantes. Es importante propiciar ambientes de confianza y respeto que permitan la ausencia de burlas y prácticas violentas dentro del espacio.

◆ Número de participantes:

Los encuentros se desarrollan con máximo 10 participantes de un mismo grupo etario.

◆ Selección y ambientación del lugar:

Se propone que el espacio sea abierto y cuente con las condiciones para que el grupo se sienta cómodo, acogido y seguro. Si los participantes lo consideran necesario pueden delimitar el área próxima con elementos con los que cuente la comunidad y permitan demarcar el espacio de diálogo.

◆ Creación de acuerdos:

Es importante que los participantes creen acuerdos relacionados con: el nombre del grupo, la manera en que se van a referir a cada uno de los participantes (apodos, nombres, diminutivos, etc), la forma en que se resolverán los conflictos, etc.



◆ Elección de temáticas:

El facilitador realizará las temáticas propuestas en esta herramienta y a través de un ejercicio participativo y propositivo, el grupo elegirá las temáticas para cada uno de los encuentros.

PASOS A SEGUIR EN EL JUEGO

- 1 Se ambienta el lugar de encuentro y se ubica el tapete Mi Espacio Seguro en el centro del lugar.
- 2 Se invita a los participantes a ingresar al tapete y ubicarse encima de cada una de las fichas de rompecabezas que se encuentran en el extremo del tapete.
- 3 Se socializa el nombre de cada ficha y se construirá colectivamente el significado de cada una de ellas.
- 4 Se pide a cada participante que asuma un rol que represente el aporte de ese concepto dentro del espacio.
- 5 Luego se presentan los recursos alerta mágica y buzón escuchame, con el fin de socializar su utilidad en el encuentro y realizar los acuerdos del mismo.
- 6 Se socializan las 5 temáticas propuestas por la herramienta y de manera participativa se elegirá una de ellas para trabajar en el encuentro.
- 7 Se aborda la temática a través de actividades propuestas por el facilitador que tengan en cuenta un ejercicio de exploración, construcción de saberes y trascendencia del aprendizaje. A continuación se presenta la descripción de cada momento propuesto en los encuentros:

DESCRIPCIÓN DE LOS MOMENTOS QUE CONFORMAN LOS ENCUENTROS

EXPLORACIÓN	Este espacio es de integración con los NNA, se proponen juegos, canciones, actividades físicas, u otras dinámicas que permitan conectar a través de los sentidos con los participantes: relajación guiada, mintfutness, construcción de imágenes, entre otras.
CONSTRUCCIÓN	Espacio para escuchar y orientar a los NNA, en donde se construyen, se aclaran y explican conceptos claves, además se pueden crear instrumentos con material del entorno, con base a la actividad previa: análisis de canciones, estudios de casos, descripción de conceptos, muestra artísticas.
PRÁCTICA	Se proponen actividades que permitan la puesta en marcha de los conceptos construidos en el espacio anterior. Se proponen actividades como juego de roles, emparejamiento imagen-concepto, resolución de casos, sociodramas.
TRASCENDENCIA DEL APRENDIZAJE	Conlleva a la aplicabilidad de los conceptos construidos a entornos familiares y comunitarios, involucra a padres, madres, y cuidadores en el proceso. Ej. Entrevista a padres, madres y cuidadores y otros actores de la comunidad.

8

Se finaliza el espacio con una retroalimentación de las experiencias vividas en el encuentro.



¿QUÉ TEMAS SE PUEDEN TRABAJAR?

A continuación se presentan los temas propuestos, sus objetivos y algunas orientaciones para el abordaje de los mismos:

TEMA	OBJETIVO	ORIENTACIONES PARA LA PLANEACIÓN DE ENCUENTROS
GESTIÓN DE EMOCIONES	<ul style="list-style-type: none">• Generar espacios de Identificación, reconocimiento y manejo de las emociones.• Promover la expresión y reflexión de ideas, sentimientos y emociones que se manifiestan en la cotidianidad .• Generar ambientes para el reconocimiento de las formas como se expresan las emociones y los efectos que pueden generar en los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Se recomienda hacer uso de actividades que experimenten el cuerpo como instrumento de expresión y reconocimiento del mundo.• La socialización de piezas artísticas y el diálogo sobre las mismas, permite que los y las participantes identifiquen diversas formas de expresión de una misma emoción (videos de música, canciones, cuentos, cortometrajes, etc.). Además permiten conversar sobre la adaptación a cambios y herramientas para enfrentar duelos.• Los juegos de roles generan conciencia sobre la manera como percibimos las emociones de los otros y viceversa.

TEMA	OBJETIVO	PREGUNTAS Y RETOS ORIENTADORAS
COMUNICACIÓN ASERTIVA	<ul style="list-style-type: none"> • Generar espacios de sensibilización frente a las formas de expresar mensajes y recibirlos. • Propiciar ejercicios que privilegien la escucha y la construcción de empatía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda el trabajo de pares, donde los y las participantes establezcan ambientes de confianza y expresión libre. • Es importante desarrollar ejercicios de escucha consciente que permitan fortalecer habilidades necesarias para el diálogo.
AUTOCUIDADO	<ul style="list-style-type: none"> • Proponer reflexiones sobre prácticas de cuidado que minimicen el riesgo de vulneración de violencia. • Generar ambientes que permitan el desarrollo de hábitos que procuren el bienestar físico y emocional de los y las participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los ejercicios de respiración y meditación son un mecanismo de auto reconocimiento del cuerpo y de su importancia. • Es importante promover ejercicios que identifique las fortalezas, cualidades y características particulares de cada participante, con el fin de reconocer la importancia de su individualidad.
CUIDADO MUTUO	<ul style="list-style-type: none"> • Plantear escenarios de solidaridad y empatía entre los y las participantes. • Generar prácticas que construyan el tejido social y minimicen riesgos de violencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda proponer ejercicios grupales que busque consecución de un objetivo en común. • Es importante fomentar ambientes de trabajo en equipo que no promuevan la competencia sino la obtención de metas comunes.

TEMA	OBJETIVO	PREGUNTAS Y RETOS ORIENTADORAS
BUENAS PRÁCTICAS PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE	Facilitar escenarios de reflexión sobre buenas prácticas alrededor de los tiempos de ocio.	<ul style="list-style-type: none"> • Es necesario proponer actividades que permitan identificar intereses y potencialidades de los participantes. • Se recomienda actividades que motiven la reflexión sobre el uso del tiempo libre a través de preguntas abiertas que les permita pensar sobre sus experiencias.

¿QUÉ CONSEJOS SE DAN PARA EL ÉXITO EN LA IMPLEMENTACIÓN?

- 1 Es importante procurar que el uso de la herramienta no supere grupos con más de 10 participantes con el fin de facilitar un ambiente de escucha y participación activa.
- 2 Dentro de la ambientación del espacio pueden usarse elementos propios que identifiquen la temática, así mismo, incluir música, elementos aromáticos y otros recursos que propicien un ambiente acogedor.
- 3 La conformación de grupos por curso de vida es importante conservarla, sin embargo, se debe tener cuenta que para algunas actividades se podrían vincular participantes por temas de interés.
- 4 Es importante que los facilitadores programen sesiones de orientación individual de acuerdo con las solicitudes manifestadas en el buzón.

¿QUÉ VARIACIONES SE PUEDEN HACER EN LA IMPLEMENTACIÓN?

- 1 El recurso didáctico de la alerta mágica puede ser cambiado de acuerdo a las propuestas de los participantes; cada comunidad puede sentirse identificado con un objeto disruptivo de manera diferente. Esto permite darle un sentido particular a cada color y usarlo para diferentes fines dentro de los encuentros.

2 Así mismo, la resignificación de los nombres dados al instrumento y los recursos didácticos pueden ajustarse a los intereses de cada comunidad.

3 La duración de los encuentros también puede modificarse de acuerdo a las condiciones concretas de los contextos donde se usen las herramientas.

¿QUÉ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS UTILIZAMOS PARA LA CREACIÓN?

1 Guía de Salud Mental y Apoyo Psicosocial. Comité Internacional de la Cruz Roja
https://drive.google.com/drive/folders/1O6GL9koZ_YnHVBDOBNfXctO60kmzRKmF

2 Caja de herramientas para intervención en salud mental y apoyo psicosocial a flujos mixtos migratorios.
https://drive.google.com/drive/folders/1O6GL9koZ_YnHVBDOBNfXctO60kmzRKmF

3 Guía para brindar Salud mental y apoyo psicosocial. Intervenciones como parte de la protección de la niñez en emergencias (CpiE). UNICEF
https://drive.google.com/drive/folders/1O6GL9koZ_YnHVBDOBNfXctO60kmzRKmF