

# TALLER de CONCIENTIZACIÓN RESPECTO de la VIOLENCIA DOMÉSTICA

20.05.20

# Taller de Concientización Respecto de la Violencia Doméstica

## **PROYECTO ALTERNATIVAS A LA VIOLENCIA**

Traducido por Charles Rand y Carolina Cajas

Editado por Shirley Way con ayuda de Mónica Maher

**Alternatives to Violence Project / New York**

PO Box 6851, Ithaca, NY 14851-6851

## Tabla de Contenidos

Número de la página

<b>Agenda</b>	4-7
---------------	-----

### **Ejercicios** (en orden de la agenda)

El Ser Esencial	8
En Qué Consiste la Violencia Doméstica	10
Lista de Algunas Manifestaciones de Violencia Doméstica	12
El Poder que Transforma—Fortificando la Resistencia, Deshaciendo los Cíclicos	13
Objetivos y Prioridades para un Taller de Concientización acerca de la Violencia Doméstica	14
Círculos Concéntricos	15
Yo quiero / Yo quiero	16
Conociendo la Rueda de Poder y Control	17
Conociendo la Rueda de Igualdad y No-Violencia	19
El Puente del Poder que Transforma	21
Mi Diario	22
Desde Otro Punto de Vista	23
Sociodramas	24
¿Cómo Te Sientes Cuando...?	27

### **Aterrizajes, Autocuidados, Cierres, Carteles**

Aterrizajes	28
Autocuidado: Respirar Profundo	30
Autocuidado: Relajación Física	31
Cierre: Expulsar lo nocivo; retener lo positivo	33

## PAV Tema Especial Taller Avanzado de Concientización Respecto de la Violencia Doméstica

### Sesión 1: Saludándonos y Formando Comunidad

Bienvenida

Presentación del Equipo

Revisión de la Agenda

Acogida: Nombre positivo y un poder por lo bueno que poseo es... (15 mins)

Charla de Apertura (15 mins)

#### Desarrollo de este taller de tema especial

El Taller de Alternativas a la Violencia Doméstica es un taller avanzado de tema especial del Proyecto de Alternativas a la Violencia (PAV). PAV se inició en 1975 por los Cuáqueros, activistas por la paz y los derechos civiles, y hombres encarcelados. En el 2017, Calvin Washington y otros internados en la Prisión de Sing Sing en el Estado de Nueva York desarrollaron este taller basándose en programas, ya ofrecidos en Sing Sing, usando materiales destinados a refrenar la violencia doméstica. En 2018, el taller se ofreció como taller avanzado de tema especial PAV en los penales de Otisville y Sing Sing. En 2019, Shirley Way revisó algunas de las acogidas y los ejercicios.

#### Filosofía y metodología del PAV

Aumenta a la lista del taller básico:

- A cada un@ le toca hacerse su propio camino.
- Nos enfocamos en la transformación personal tanto en la vida pública como en la privada.
- Asistimos de forma voluntaria: La asistencia no se exige ni se impone.
- Las decisiones se toman entre tod@s.
- Nos enfocamos en aprender; no en participar en una experiencia religiosa ni en una terapia.
- ¡Disfrute! Experimenta una cultura de paz que es juguetona, asombrosa, hospitalaria, amorosa...

#### Orientación al taller

Día 1: construcción de comunidad y comprensión de que es la violencia doméstica

Día 2: ¿cómo me afecta la violencia doméstica y cómo se ven las relaciones sanas?

Día 3: practicar relaciones sanas y reconectarse con la comunidad

Preguntas abiertas Colocar una cartelera con este propósito.

#### Acuerdos de Convivencia

Aumenta a la lista del taller básico:

- Cuidar al grupo y a ti mismo/a. Estaremos describiendo nuestra experiencia de actos de agresión doméstica pero no hay necesidad de describir esos actos en detalle y pedimos que no lo hagas, ya que se podría provocar a otros del grupo que observaron o tal vez experimentaron algo similar.
- Asegúrate de dormir lo suficiente y evita tomar, drogarte o realizar actividades riesgosas.

Asistencia y Logística

Explique el horario de las sesiones incluyendo el tiempo de descanso y alimentación. Hay que dejar claro que se requiere la asistencia completa de las personas participantes, para que tengan la oportunidad de experimentar la restauración (calma, tranquilidad) después de vivir emociones fuertes en algún momento del taller. Por tal razón si hubiese participantes que no pudieran asistir a una parte del taller, por favor consultar con el equipo facilitador durante el refrigerio.

Ejercicio: Nombre positivo con gesto y ¿por qué elegí mi nombre positivo? (Cada uno tiene que repetir los nombres positivos y gestos que vienen antes.) (30 mins)

Dinámica: El Viento Sopla (15 mins)

Descanso (10 mins)

Ejercicio: Entrevista de Tres Preguntas o En Común (30 mins)

## **Sesión 2: Re-introducción del Poder que Transforma y Concientización acerca de la Violencia Doméstica**

Revisión de la Agenda

Acogida: Una cosa nueva y buena que está pasando en mi vida es... (20 mins)

Ejercicio: El Ser Esencial (40 mins)

Ejercicio: ¿En qué consiste la Violencia Doméstica? (45—60 mins)

Aterrizaje (5 mins)

Descanso (10 mins)

Dinámica: (15 mins)

Ejercicio: Poder que Transforma—Fortificando la Resiliencia, Deshaciendo los Ciclos (30 mins)

Ejercicio: Objetivos y Prioridades (30 mins)

Autocuidado: Respirar Profundo (10 mins)

Evaluación: Sesiones 1+2

Cierre: Abrazo Tejano

## **Sesión 3: La Violencia Doméstica – ¿Cómo me afecta?**

Revisión de la Agenda

Acogida: Nombre positivo y una vez que alguien que yo amaba me hizo daño. La experiencia afectó mis relaciones futuras en lo siguiente... (30 mins)

Aterrizaje: (5-10 mins)

Autocuidado: Ejercicio de Relajación Física (15 mins)

Dinámica: (15 mins)

Descanso (10 mins.)

### **Buenos/as Compañeros/as Buena Escucha**

*“Comunicamos mucho sin hablar. Así que gran parte de hacerse entender y de ser buen oyente no es puramente verbal. Considera los mensajes transmitidos a través de los gestos de la cara, la respiración, los músculos y la atención. Buenos compañeros son buenos oyentes, quienes se detienen, se giran hacia él o ella que habla, le prestan atención, y hacen todo eso mientras que al mismo tiempo quedan sumergidos en el presente y centrados en ‘su ser esencial’ al enfocarse en el ‘ser esencial’ del otro. Escuchamos, aprendemos y desahogamos nuestras propias penas de nuestro ser esencial. Tomamos decisiones que surgen de nuestro ser esencial, que no son producto de ninguna angustia personal en lo posible, e invitamos a los otros a hacer lo propio.”*

Ejercicio: Círculos Concéntricos (temas p. 7 de este manual) (45 mins)

Dinámica: Pelota de Pátron (15 mins)

Ejercicio: Yo quiero / Yo quiero quiero (escenarios en los que ocurre la violencia doméstica) o ‘Botones’ (agresión doméstica)

## **Session 4: Conciencia plena de; Poder-sobre y Conciencia plena del Poder-con**

Revisión de la Agenda

Acogida: Una vez cuando de niño/a, vi o experimenté la violencia doméstica y el impacto que me causó...

Aterrizaje:

Ejercicio: Conociendo la Rueda del Poder y el Control (30 mins)

Dinámica: (15 mins)

Descanso (10 mins)

Ejercicio: Conociendo la Rueda de Igualdad y No-Violencia (30 mins)

Ejercicio: El Puente del Poder que Transforma (30 mins)

Autocuidado: Automasaje (5 mins)

Darse un (auto) masaje en las manos, la frente, la espalda.... y estirarse.

Ejercicio: Mi Diario (15 mins)

Evaluación: Sesiones 3+4

Cierre:

## **Sesión 5: Cultivar Relaciones Sanas**

Afiches de Afirmación

Revisión de la Agenda

Acogida: Algo que he aprendido acerca de la violencia doméstica es...

Ejercicio: Desde Otro Punto de Vista (30 mins)

Dinámica: (15 mins)

Descanso (10 mins)

Introducción a Sociodramas Ilustrativos de la Violencia Doméstica

Sociodrama #1

Sociodrama #2

Sociodrama #3

Sociodrama #4

## Sesión 6: Aplicar este Aprendizaje a Mi Vida y Reestablecer Conexiones

Revisión de la Agenda

Acogida: La idea que tengo del papel que yo jugaba en mi familia en el pasado es... e intuyo que mi papel futuro en la familia puede ser ...

Ejercicio: Mensajes Yo – ¡No Te Rindas! (\*mensajes que expresan mis sentimientos pero sin culpar ni juzgar al otro) (p. D-118, *Manual Avanzado*) (30 mins)

Ejercicio: Escucha (p. E-27 *Manual Básico*) (30 mins)

Dinámica: (15 mins)

Descanso (10 mins)

Ejercicio: ¿Cómo Te Sientes Cuando...? (20 mins)

Ejercicio: Clarificación de Valores (*Para talleres en cárceles solamente*) (p. D-24, *Manual Avanzado*) (60 mins)

Ejercicio: Humano/a a Humano/a (p. D-90, *Manual Avanzado*) (40 mins)  
o Aterrizaje: Agradables Recuerdos (10 mins)

Preguntas abiertas

Graduación

Evaluación: Sesiones 5 + 6

Cierre: Expulsar lo nocivo; retener lo positivo. (15 mins)

# El Ser Esencial

## Propósito

Invitar a los participantes a sentir una conexión con su ser interno—llegando a hacer comprender que aquél es algo ahí latente como una fuente a la que se puede volver como principio de paz, fuerza y bondad. Usa este ejercicio en el Taller Básico que viene después de la charla del Poder que Transforma. Úsalo también en el Taller de Sanación del Trauma.

## Duración

30 minutos.

## Materiales

Papel de dibujo, crayones, marcadores, ceras pasteles, etc.

Afiche del Ser Esencial—un círculo con las palabras “Ser Esencial” en negrilla en el centro. Con letra menos grande, también dentro del círculo: “auténtico, genuino, veraz”. Al exterior, como radiando del círculo son las siguientes palabras: “curioso,” “confiado,” “sincero,” “persistente y dispuesto a madurar,” “capaz,” “creativo,” “tranquilo,” “valiente,” “compasivo,” “claro,” “conectado”.

## Instrucciones

1. El/La facilitador/a explica que cada uno/a tiene su ser esencial, el cual es el origen de nuestra bondad, nuestras capacidades y cualidades. El/La facilitador/a lee el afiche del Ser Esencial.
2. Conduce al grupo en la meditación que viene a continuación:

*“Detente en cuerpo y mente. Relájate. Hazte consciente de tus huesos. Fíjate en tu aliento, los latidos de tu corazón, tu Poder que Transforma que está ahí mismo. No tienes que cerrar los ojos. Este lugar se te revela siempre, en cada momento. Ábrete al Poder que Transforma dentro de ti. Recuerda una ocasión en que te sentiste tú del todo, vivo/a, sumido/a en tu ser esencial. Recuerda una ocasión en la que te sentías predispuesto/a a la bondad que esta dentro de ti—la bondad que es un lugar tranquilizante, un lugar que te llena de confianza en ti y compasión para ti y para los otros. . ¿Qué sensación produce estar allí? ¿Qué sentimiento produce tu ser esencial? Dentro de un momento te pediré que comiences a representar gráficamente ese sentimiento, a representar gráficamente el efecto emocional que te produce. Los sentimientos pueden ser abstractos de modo que, en lugar de representativo, tu dibujo puede ser abstracto. ¿Cómo sientes el color de tu ser esencial? Cuando estés listo/a, puedes abrir los ojos y volver a entrar en el espacio. Cuando comiences a dibujar, empieza con la mano no dominante.”*

Nota: Se usa la mano no dominante para no aferrarse ciegamente a la idea de hacer un dibujo representativo y para que se tenga que enfocar en la acción de dibujar en sí. Cuando quedamos traumatizados, los dos hemisferios del cerebro quedan desconectados. El hemisferio derecho corresponde a nuestro lado creativo, el hemisferio izquierdo corresponde al lado cognoscitivo—donde radica el lenguaje. De modo que, resulta realmente importante acceder al hemisferio derecho. Luego, ayudar a reconectar los dos hemisferios, escribir tres palabras y explicar el dibujo en voz alta.



3. Cuando la mayoría de la gente haya terminado dibujando, pídeles que escriban tres palabras en el dibujo.
4. Cuando hayan terminado los participantes, el facilitador explica que *“Siempre tenemos nuestro ser esencial con nosotros. Podemos confiar en que éste siempre permanece seguro y es un refugio de paz y fuerza dentro de nosotros. Cuanto más practiquemos ir a este lugar, tanto más real se vuelve para nosotras/os.”*
5. Luego, el facilitador demuestra cómo se comparte el dibujo con el grupo, presentándolo con unas breves palabras y leyendo las palabras en el dibujo hasta, por último, dejar pegado el dibujo en la pared. El /La facilitador/a invita a los participantes a hacer lo mismo de uno en uno, recordándoles que pueden “pasar” si lo desean.

## **Procesamiento**

*¿Qué aprendiste acerca de tu ser esencial?*

*¿Qué se te va a quedar de este ejercicio?*

# En Qué Consiste la Violencia Doméstica

## Propósito

Compartir perspectivas y conciencia sobre lo que es la violencia doméstica.

## Duración

45 –60 minutos.

## Materiales

Lápices, Papel, copias de la Lista de Verificación de Violencia Doméstica. Cartel con Definición de Violencia Doméstica. El / La Facilitador/a ha escrito su definición de lo que es la violencia doméstica.

## Definición de Violencia Doméstica

La violencia doméstica es un comportamiento abusivo—emocional, psicológico, físico o sexual—que una persona, en una relación íntima, usa para controlar a la otra. Toma muchas formas diferentes e incluye comportamientos como amenazas, insultos, evitar el contacto con amigos o familiares, retener dinero, daños físicos reales o amenazados o agresión sexual. El acoso también puede ser una forma de violencia doméstica.

## Instrucciones

1. Distribuya lápiz y papel al grupo.
2. Explique: *“Este taller es para explorar alternativas a la violencia doméstica, encontrar formas de vivir y resolver problemas no violentos en su hogar con sus seres queridos. El primer paso para resolver un problema es tener claro cuál es el problema, por lo que necesitamos una idea general de lo que este grupo quiere decir con “Violencia Doméstica”. Pensamos en la violencia doméstica como abofetear a su pareja, golpearla, gritarla o ser físicamente agresiva con su hijo. Pero hay más.”*
3. Pídale a un voluntario que lea la definición del cartel.
4. *“Las personas no siempre son conscientes de que sus acciones son violentas. El comportamiento que considero inaceptable podría ser un lugar común en la vida de otra persona, y viceversa. Sin embargo, incluso si la violencia doméstica es un lugar común para mí, me está haciendo daño a mí y a las personas que amo tanto si me doy cuenta como si no. Entonces, el propósito de este ejercicio es tratar de llegar a una conciencia común de lo que es la violencia doméstica.”*
5. El / La facilitador/a lea su definición por ejemplo, La violencia doméstica es cuando tus acciones hacen que tu pareja viva con miedo.
6. Los participantes tienen tres minutos para pensar y escribir una oración: “Para mí, la violencia doméstica es...”
7. Divida el grupo en grupos pequeños de tres o cuatro participantes con un/a facilitador/a en cada grupo. Cada persona tiene dos minutos para leer y explicar su definición.
8. Cada grupo pequeño informa al grupo entero mientras que un escriba o secretario/a captura la esencia en un papel carta.

9. Pase copias de la Lista de Verificación de Violencia Doméstica y dé la vuelta al círculo, léala en voz alta.

**Procesamiento:**

No pierda mucho tiempo procesando para que las personas que pueden haber sido activadas por recordar los eventos traumáticos en sus vidas puedan ser puestas a tierra en la conexión a tierra que sigue.

*¿Qué aprendiste sobre la violencia doméstica en este ejercicio?*

## Lista de Algunas Manifestaciones de Violencia Doméstica

*Esta lista de verificación puede ayudarte a decidir si tu o alguien que conoces está siendo abusado/a.*

- \* Te critica constantemente, a ti y a tus habilidades como cónyuge o pareja, padre o empleado/a.
- \* Se comporta de manera sobreprotectora o se pone extremadamente celoso.
- \* Amenaza lastimarte a ti, a tus hijos, mascotas, familiares, amigos o ellos mismos.
- \* Evita que veas a tu familia o amigos.
- \* De repente, se enoja repentinamente o pierde los estribos.
- \* Destruye bienes personales o tira cosas.
- \* Te niega el acceso a activos familiares como cuentas bancarias, tarjetas de crédito o el automóvil.
- \* Controla las finanzas y te obliga a dar cuenta de lo que gastas.
- \* Retiene medicamentos o te niega el acceso a la atención médica.
- \* Amenaza con revelar su estado de VIH.
- \* Te obliga a trabajar en trabajos que tú no elijas.
- \* Usa intimidación o manipulación para controlarte a ti o a tus hijos.
- \* Te golpea, da puñetazos, bofetea, pateo, empuja, te estrangula o te muerde.
- \* Te niega el acceso a tus documentos de inmigración.
- \* Evita que vayas a donde quieras, cuando quieras y con quien quieras.
- \* Te obliga a tener relaciones sexuales cuando no quieres o hacer cosas sexuales que no quieres hacer.
- \* Controla tu expresión de identidad de género u orientación sexual.
- \* Te amenaza si eres lesbiana, gay, bisexual o transgénero.
- \* Te humilla o avergüenza frente a los demás.
- \* Te envía cartas no deseadas, flores, regalos, correos electrónicos, mensajes de texto o llamadas telefónicas.
- \* Te sigue, apareciendo en los lugares que frecuentas: contacto no deseado.
- \* Da amenazas verbales, escritas o implícitas.
- \* Destroza tu propiedad o la de un amigo o familiar.

# El Poder Que Transforma—Fortificando la Resistencia, Deshaciendo los Ciclos

## Propósito

Mirar el Poder que Transforma como un medio de sanación.

## Duración

30 minutos.

## Materiales

Mandala (o Círculo) del Poder que Transforma en la pared.

Tarjetas del Poder que Transforma distribuidas.

## Instrucciones

1. Divida el grupo en grupos pequeños de tres o cuatro participantes u un/a facilitador/a en cada grupo.
2. Dando la vuelta al círculo, cada persona tiene tres minutos para decir qué parte del mandala o qué base del Poder que Transforma les ha ayudado a sanar de o a lidiar con la violencia doméstica u otro evento traumático que han experimentado.

## Procesamiento

*¿Qué aprendiste de este ejercicio?*

# Objetivos y Prioridades para un Taller de Concientización acerca de la Violencia Doméstica

## Propósitos

Ayudar a los participantes a establecerse objetivos personales y a comprender qué cosas que les impiden lograr sus objetivos. El enfoque es la violencia doméstica de modo que los objetivos personales se establecen a fin de forjar relaciones sanas.

## Duración

30 minutos.

## Materiales

Papelografo (papel periódico) y marcadores

## Instrucciones

1. En grupos de tres o cuatro y con un/a facilitador/a para cada grupo, repartir a los participantes del grupo un marcador y papelografo (papel periódico) .
2. Cada participante tiene tres minutos para hablar sobre:
  - a. una experiencia en la que apacigüe una situación en la cual estaba por estallar la violencia doméstica.
  - b. un objetivo para el que yo trabajo y con el que espero que este taller me pueda asistir.
3. El/La escribano/a del grupo anota en papelografo (papel periódico) el objetivo (brevemente).
4. Cuando todos los grupos hayan acabado y vuelto a incorporarse al grupo grande, pega los papeles en la pared juntitos los unos a los otros.
5. Al lado de la fila de reportes de los grupos, pega la lista siguiente:
  - a. temor
  - b. cólera
  - c. asuntos relacionados con poder
  - d. estereotipos y prejuicios
  - e. carencia de autoestima
  - f. la necesidad de perdonar
  - g. mala comunicación
6. De uno en uno, lee el reporte de cada grupo y pide que el grupo decida cuál de las razones enunciadas, a-g puede impedir que se realice el objetivo en cuestión. Escribe la letra de la razón al lado del objetivo.
7. Explica: “En este taller vamos a trabajar sobre aquellas cosas que nos impiden realizar nuestros objetivos.”

## Círculos Concéntricos

*Para instrucciones ve p. E-11, Manual Básico.*

1. Algunas cualidades que yo admiro en mi pareja o en un(a) amigo/a son... ¿Por qué?
2. Una relación de pareja que yo respeto como ejemplar es... ¿Por qué?
3. Una ocasión en la que he sido explotado/a, manipulado/a o violentado/a a causa de mi género es...
4. La actitud o clase de trato que valoro más en los del género opuesto es...
5. Ocasión en la cual el Poder que Transforma sirvió para sanar una relación que yo tenía con alguien del género opuesto...
6. Algunas cualidades que yo quisiera tenga la persona con la que mi hijo/a decida formar pareja son...

### Procesamiento

*¿Qué aprendiste de este ejercicio?*

## Yo Quiero / Yo Quiero

*Para instrucciones, ve D-152 en el Manual Avanzado.*

### Muestras de Posibles Escenarios

*Escoge hasta cuatro breves escenas. Después de cada escena, arreglen a los participantes como para formar círculos concéntricos.*

1. Un miembro de la pareja busca ahorrar; el otro gastar.
2. Un miembro de la pareja desea pasar más tiempo en pareja. El otro miembro dispone de poco tiempo libre.
3. A un miembro de la pareja le preocupa que el otro ingiera alcohol y drogas.
4. Un miembro de la pareja comercia con drogas, mientras que al otro le inquieta hallarse cerca de las drogas o en un ambiente permeado de drogas.
5. A un miembro de la pareja le gusta oír música fuerte. El otro prefiere el silencio.
6. A un miembro de la pareja le gusta que la casa esté bien arreglada y en orden. El otro prefiere “sentirse en casa,” i.e., despreocupado por mucho orden.
7. Un miembro de la pareja desea permanecer en casa y realizar las faenas. El otro quiere salir a los clubes con amigos/as
8. A un miembro de la pareja le inquieta el/la amigo/a del otro que tiene fama de promiscuo/a.

### Procesamiento

*¿Qué aprendiste de este ejercicio?*

*Al querer considerar el punto de vista de tu pareja ¿te diste cuenta de que te volvías intransigente? o ¿te quedaste abierto/a a la postura de tu pareja?*



# Conociendo la Rueda del Poder y el Control

## Propósito

Para definir los comportamientos abusivos y de control que se utilizan para ejercer el control.

## Duración

30 minutos.

## Materiales

Papelógrafo (papel periódico) y marcadores

Rueda del Poder y el Control—sólo con títulos—en papelógrafo (papel periódico)

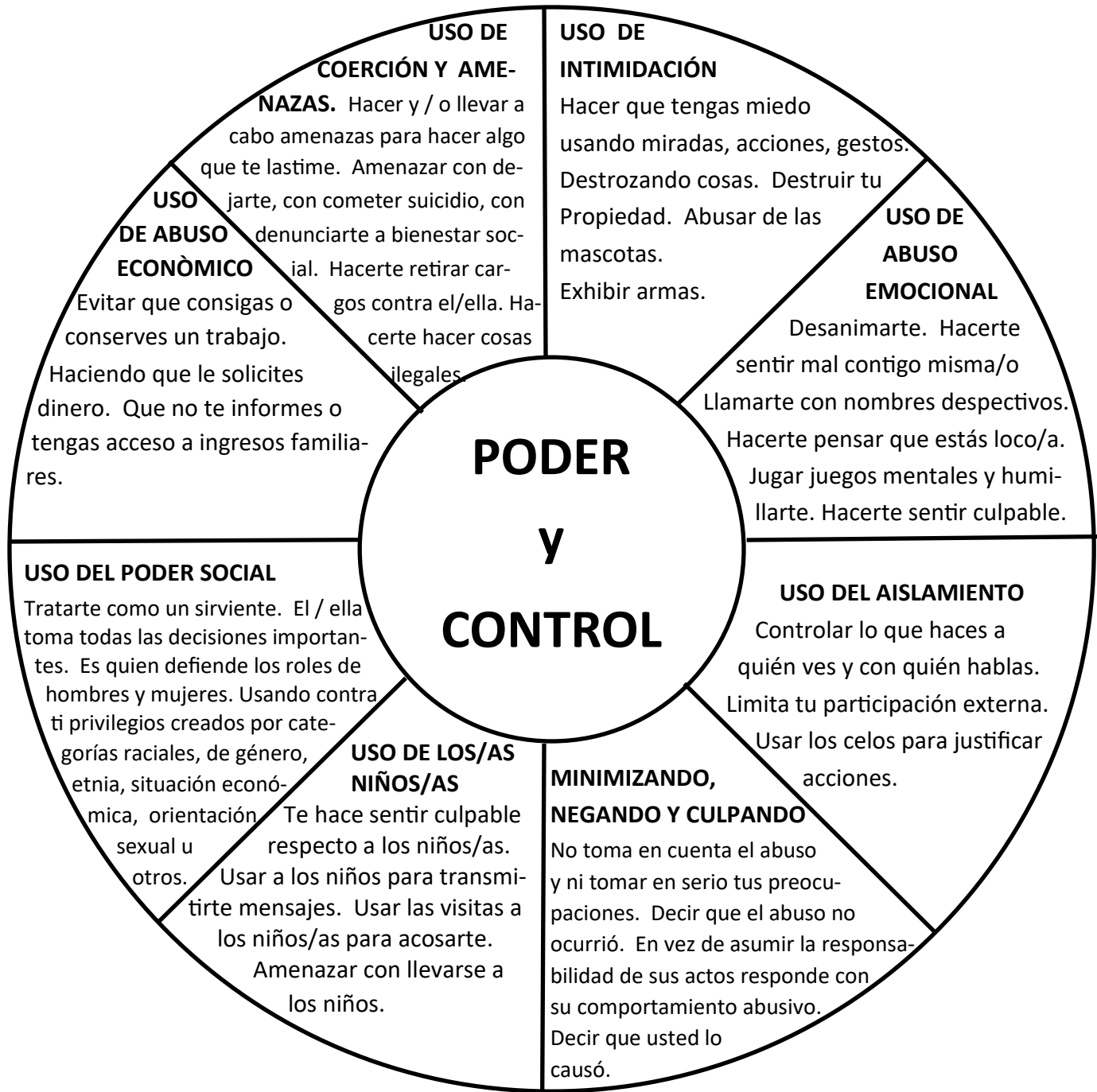
Hojas impresas de la Rueda del Poder y el Control: uno por participante

## Instrucciones

1. Ponga el Rueda del Poder y el Control. El / La facilitador/a lee los títulos de cada categoría de la rueda en voz alta.
2. Facilitador/a: *“La rueda del poder y el control muestra las tácticas y comportamientos principales que las personas usan para establecer y mantener el control en las relaciones abusivas. El maltrato es un acto intencional utilizado para obtener poder y control sobre otra persona. El abuso físico y la violencia sexual son parte de un sistema de comportamiento abusivo que el abusador usa contra su pareja. La rueda simboliza la relación de la violencia física y sexual con otras formas de abuso y coerción. Cada radio representa una táctica utilizada para ejercer control o ganar poder, que está en el centro de la rueda. El borde que rodea y apoya a los radios es la violencia física y sexual. La violencia física y sexual mantienen unido el sistema y le dan fuerza. La violencia física y sexual no ocurre de forma aislada; son parte de un sistema de comportamiento abusivo.”*
3. Distribuya las hojas impresas.
4. Dando la vuelta al círculo, pídale a cada persona que lea en voz alta un elemento (en orden) de la rueda.
5. El / La facilitador/a pregunta: *“¿Qué comportamientos has usado o has visto usar?”*

## Procesamiento

*¿Qué aprendiste de este ejercicio?*



## RUEDA DEL PODER Y EL CONTROL

Adaptado del Proyecto de Intervención de Abuso Doméstico

208 West Fourth Street

Duluth, Minnesota 55806

# Conociendo la Rueda de la Igualdad y la No-Violencia

## Propósito

Comprender los elementos de una relación sana.

## Duración

30 minutos.

## Materiales

Papelografo (papel periódico) y marcadores

La Rueda de la Igualdad y la No-Violencia—sólo con Títulos—en papelografo (papel periódico)

Hojas impresas para acompañar La Rueda de la Igualdad y la No-Violencia

## Instrucciones

1. Lluvia de ideas: ¿Cuáles son las características y atributos de una relación sana?
2. Facilitador/a: *“Son éstos elementos propios de una auténtica relación de intimidad—necesitamos todas estas cosas para conservar una verdadera relación.”*
3. Pega la Rueda de la Igualdad y la No-Violencia en papelografo (papel periódico) al lado de la Rueda del Poder y Control. El / La facilitador/a lee de la Rueda de la Igualdad en voz alta, diciendo: *“En vez de Recurrir a la Intimidación, los miembros de una pareja que tiene una relación sana practican Conducta No Amenazante. En lugar de Recurrir a Formas de Abuso Emocional, los que participan en relaciones sanas se muestran Respeto...”* En esta manera, el / la facilitador/a continua alrededor las dos ruedas contrastando las dos.
4. Distribuya las hojas impresas.
5. Procediendo alrededor del círculo, pídele a cada persona que lea una sección de la Rueda de Igualdad y No-Violencia en voz alta.
6. El / La facilitador/a pregunta: *“¿Cómo logramos una relación sana? “¿Cuáles son algunos desafíos para lograrla?”*

## Procesamiento

*¿Qué aprendiste de este ejercicio?*



## RUEDA DE LA NO-VIOLENCIA E IGUALDAD

Adaptado del Proyecto de Intervención de Abuso Doméstico

208 West Fourth Street

Duluth, Minnesota 55806

# El Puente Del Poder Que Transforma

## Propósito

Para ayudar a internalizar el Poder que Transforma

## Duración

30 minutos.

## Materiales

Mandala (o Círculo) del Poder que Transforma

Marcador y papel en blanco de 8-1/2 x 11 para cada persona

## Instrucciones

1. Coloque el mandala del Poder que Transforma en el piso, en el centro del círculo, con aproximadamente 12" entre las piezas.
2. Pase papel y marcadora a cada persona.
3. Pida a los participantes que piensen en una palabra o frase que represente el Poder que Transforma para ellos y que la escriban en letras grandes en el papel. Las personas también pueden agregar un dibujo o usar un dibujo en lugar de una palabra o frase.
4. Pídeles a los participantes que, uno a la vez, lean su palabra o muestren su dibujo y digan lo que significa para ellos y cómo esto forma un puente hacia el núcleo del Poder que Transforma. Luego pídeles que lo coloquen cerca de la pieza del mandala con la que se relaciona más estrechamente.

## Procesamiento

*¿Cómo estuvo esto?*

## Mi Diario

### Duración

15 minutos

### Instrucciones

Informe al grupo que el diario personal ha sido una ayuda para quienes se están recuperando de traumas. Hay varias maneras de elaborar un diario: escribir o dibujar ideas. Reparte cuadernos para esta actividad.

Elabora una cartelera o una hoja suelta con estas maneras de trabajar en el diario:

- *Escribir libremente lo que se le ocurra*
- *Escribir una carta a alguien*
- *Escribir un dialogo con otra persona*
- *Elaborar una línea de tiempo expresando tus esperanzas hacia el futuro*
- *Anotar recuerdos de momentos especiales de tu vida*
- *Escribir una carta a Dios*
- *Escribir una carta a una persona sabia o a tus abuelos*
- *Escribir sobre un evento que quieras compartir*
- *Escribir una reflexión sobre el taller*
- *Escribir una reflexión sobre un pasaje bíblico u otro texto sagrado/literatura espiritual.*

## Desde Otro Punto de Vista

*Para instrucciones, ve p. D-48, Manual Avanzado*

### Muestras de Posibles Escenarios

1. Hace tres días que no aparece tu pareja. Al volver, tú le preguntas: “¿Dónde has estado?” Se queda molesto/a y te reprende. En lugar de culparlo/a y reaccionar negativamente, *considera*: ¿cuáles son unos motivos comprensibles que él/ella pueda tener para estar resentido/a y comportarse de esa manera?
2. Tu pareja heterosexual te sorprende hablando con una persona del sexo contrario. Se pone a llorar e intenta pelearse contigo y la persona con quien hablas. En vez de echarle la culpa tú y responder agresivamente, ¿qué motivos comprensibles puede él/ella tener para resentirse y comportarse así?
3. Le pides hacer algo que te importa a tu pareja. Él/Ella no hace la diligencia que le pediste. Al contrario reacciona defensivamente. En lugar de echarle tú la culpa y ‘pagarle con la misma moneda,’ ¿qué motivos comprensibles puede él/ella tener para resentirse y comportarse así?

# Sociodramas

## Introducción a los Sociodramas

Asegúrese de incluir todos los puntos siguientes en su introducción a los sociodramas:

- \* Todos experimentamos conflictos. El estar vivos significa que estaremos en conflicto. El cómo escogemos manejar el conflicto es lo que importa.
- \* Estarán en pequeños grupos. Dentro de su grupo, hablen de conflictos que estén sucediéndole o que hayan sucedido recientemente que pasan dentro de su hogar. Como grupo, escoja uno de los conflictos que el grupo va a representar.
- \* Cada persona en su grupo tomará el rol de un personaje en el conflicto que el grupo escoja. Cada persona escogerá un nombre (diferente al suyo) para su personaje. Escriba ese nombre en un pedazo de cinta adhesiva (masking tape) y péguelo a su ropa cuando es el tiempo para su grupo actuar el sociodrama, no antes.
- \* Es muy importante que si este conflicto es algo real para usted, por favor no represente su propio personaje, represente a su contrincante (adversario). Usted puede aprender mucho de esa persona al tomar su (el o ella) rol y ver el conflicto desde su perspectiva.
- \* Es muy importante que su grupo no determine el resultado del conflicto. Como grupo ustedes deciden cual es el conflicto y luego lo actuarán. No planear como finalizará el escenario, esto para que los roles no sean rígidos y con guion, mejor que sean creados en el momento y por ende sean lo más reales posible.
- \* Un/a facilitador/a dirá “corte” y en ese momento el grupo parará la actuación y seguirá las instrucciones de la facilitadora.
- \* Una persona en su grupo puede ser el narrador, para que él o ella establece la escena para la audiencia. El o ella también personificará un rol en el sociodrama.
- \* Los participantes pueden preguntarle a un/a facilitador/a que personifique si no tiene suficientes personas en su grupo.

Cuente por el número de grupos que desea tener para que haya entre tres y cinco personas por grupo.

Para planear, deles no más de 15 minutos a los grupos. Usted no quiere que ellos “resuelvan” el conflicto.

Cada grupo tiene un/a facilitador/a que facilitará el sociodrama, no es necesario que el o ella este familiarizado con el conflicto que su grupo actuará pero sí deberían de chequear con el grupo para preguntar si hay dudas.



## Ejecutando sociodramas

La persona que está facilitando el sociodrama, está mirando (observando) cuidadosamente para entender el conflicto y el rol de cada personaje, observa y escucha por: lenguaje de cuerpo, amenazas, insinuaciones, ¿Quién está escalando el conflicto?, ¿Qué está haciendo o diciendo?, ¿Quién está buscando des escalar el conflicto? ¿Qué está haciendo o diciendo?

Cuando:

1. El conflicto escala al punto de, ya sea violencia verbal (incluyendo amenazas) o está aproximándose a violencia física o
2. El conflicto no está progresando y los personajes están atascados y están repitiéndose a sí mismos.

El/La facilitador/a dice “Corte”.

Luego el/la facilitador/a:

1. Establece que “El Poder que Transforma puede trabajar/funcionar a través de cualquiera de nosotros y en cualquier momento”.
2. Pídale a los personajes/caracteres que: “Piense en lo que su personaje podría hacer o decir diferente para que este conflicto tenga un desenlace de ganar-ganar.

Después el/la facilitador/a pide al grupo que vuelvan a hacer el sociodrama desde el principio.

Si el conflicto tiene un mejor desenlace que la primera vez y se siente realista, el grupo termina. Si no es así, el/la facilitador/a dice: “Esto todavía no se siente como un buen desenlace” o si parece poco realista, puede preguntar al grupo, “¿Se siente esto como que es un desenlace realista? Y pueden hacerlo una vez más.

Cuando han logrado un buen desenlace que se siente realista, el/la facilitador/a:

1. Dice a los personajes “Ustedes todavía están en personaje” y
2. Pide a los personajes que se sienten, aún en el escenario.

Comenzando con el personaje que estaba más molesto en el sociodrama:

1. Pregúntele a él o ella ¿Está de acuerdo con el desenlace del segundo (o tercer) escenario?
2. Si él o ella no está bien o tiene reservas, pregunte si le gustaría hablar con alguno de los otros personajes.
3. Usted podría preguntar qué sentía el personaje o por qué él o ella actuó de esa forma en el primer o segundo escenario.

**Por favor mantenga esta parte breve y concisa. (Irse al punto.)** Queremos asegurarnos que los personajes están bien con el desenlace, no es necesario que sepamos los detalles del escenario, no son importantes; lo importante es la causa del conflicto y cómo fue manejada, si todos los involucrados se sintieron escuchados y si sus necesidades fueron abordadas. No lo convierta en un interrogatorio de los personajes o como poner gente en un “juicio”. No trate de psicoanalizar al participante en ninguna forma. Ellos han ejecutado un rol, no tiene nada que ver con quienes son ellos como personas en sus propias vidas. Los participantes necesitan sentirse seguros de que ellos pueden jugar un rol y que este será entendido como tal, y no ser tomado como un reflejo de quien y como son o de sus sentimientos subyacentes, etc.

Luego muévase hacia el personaje que igual que el otro estaba muy molesto en el sociodrama y repita el proceso de resumen (1, 2, y 3 arriba). Luego con el siguiente personaje más enojado hasta que todos los personajes hayan pasado el proceso de resumen. (Hayan sido interrogados).

Luego, regrese al primer personaje y:

1. Pregunte si él o ella está listo (a) para dejar ese personaje.
2. Si está listo (a), remueva o pídale que remueva su etiqueta de nombre.
3. Pregúntele ¿Quién es usted ahora? Es muy importante que la persona diga su nombre de adjetivo positivo, no le diga cuál es su nombre, él o ella debe decirlo para así estar totalmente fuera de rol de personaje y de vuelta a ser sí mismo.
4. Repetir este proceso con todos los personajes.

Luego el/la facilitador/a le dice a todo el grupo de participantes que el grupo está fuera de sus personajes para así referirse a su personaje pero no a ellos como su personaje. Es muy importante que nadie se dirija a ninguna persona por el nombre de su personaje después de haber dejado sus roles.

Pregúntele a todo el grupo:

1. Si tienen comentarios en cuanto al sociodrama y
2. ¿En qué parte vio el Poder que Transforma en este sociodrama? Pídales que sean específicos en cuanto a cual parte de la mandala o que parte de la guía del PT vieron que funcionó.

Luego el/la facilitador/a del siguiente grupo pide a su grupo que ejecute su sociodrama.

## ¿Cómo Te Sientes Cuando...?

*Para instrucciones ve D-26 en el Manual Avanzado*

### ¿Cómo te sientes cuando:

- a. Tu pareja o amigo/a íntimo/a les habla mal de ti a su familia y amigos?
- b. Ves recibir una bofetada a un/a niño/a?
- c. Avistas a una persona humillando a la pareja en público?
- d. No sabes qué va a pasar?
- e. Tu pareja o amigo/a íntimo/a intuye algo que estás intentando comunicar?
- f. Tu pareja o amigo/a íntimo/a te pide perdón por portarse mal?
- g. Tú le pides perdón a tu pareja, o amigo/a íntimo/a, por portarte mal?
- h. Tomas el tiempo para apreciar lo que hay de bueno en ti o en alguien que es importante para ti?

## Aterrizajes

*Por favor haga copias de este para dar a los participantes al fin del taller.*

### Propósito

Son técnicas breves y útiles para ayudar a una persona que está atrapada por sus emociones o recuerdos dolorosos, a fin de que vuelva al momento presente. Las técnicas se pueden usar conscientemente por una persona sola para volver al presente, o por otra, cuando está acompañando a otro/a en su proceso de sanación.

*Nota:* Estas actividades están escritas para que los/as facilitadores/as o acompañantes dirijan, y recomendamos que se aprendan con la ayuda de otra persona. Algunas de estas actividades, indicadas por *cursiva* se hacen mejor siempre con un/a acompañante para ayudar a la persona angustiada a regresar a la actualidad.

### Duración

3 o 4 minutos cada uno

### Instrucciones

Como introducción de cada aterrizaje, diga, “En este momento, estás muy seguro, muy segura.”

**Un Objeto:** “Toma un objeto muy pequeño en tu mano. Puede ser cualquier objeto que esté a tu alcance—una piedrita, un lapicero, un celular, no importa qué es. Observa bien el objeto y descríbelo con tus propias palabras mencionando hasta los detalles más pequeños, ya sea el color, su textura, su forma, tamaño, lee lo que esté escrito en el objeto (si hay algo), habla sobre su función, etcétera.”

**3,2,1:** “Mirando a tu alrededor, menciona 3 cosas que puedes ver, 3 cosas que puedes tocar, tres cosas que puedes escuchar; después dos cosas (más) que puedes ver, dos cosas que puedes tocar, dos cosas que puedes escuchar; y, finalmente, una cosa que puedes ver, una cosa que puedes tocar, y una cosa que puedes escuchar.”

**Dedos:** Pide que todo/as los/as presentes levanten dos dedos (primer y segundo dedos) de una mano y los ubiquen frente de la cara. Después moviendo la mano de un lado del cuerpo hacia el otro, que mantengan esos dedos en contacto visual mientras los mueves de lado a lado, sin mover la cabeza, y también hacia arriba y hacia abajo.

**Gong:** Si tienes un gong, (un instrumento asiático, como una campana) puedes utilizarlo, con esta indicación: “Si te sientes seguro/a con tus emociones, puedes cerrar los ojos, pero si no, puedes mantenerlos abiertos. También, si en algún momento los sientes pesados, los puedes cerrar. Cuando suene el gong, escucha atentamente el sonido hasta que se extinga.”

**Aquí en esta silla:** “Sentado/a en la silla, observa que las patas de la silla están en contacto con el piso. Nota cómo el piso llega hasta las paredes, y que las paredes se conectan con los cimientos del edificio. Nota cómo los cimientos del edificio entran en la tierra, y la tierra forma parte del planeta, que es un globo grande, pero no tan grande si lo vemos como parte del inmenso universo. El universo apoya al planeta que apoya a la tierra debajo de los cimientos del edificio, y los cimientos apoyan las paredes que apoyan al piso que apoya a la silla que me sirve de apoyo. Estoy apoyado/a por todo eso, y aprecio todo aquello en lo que me apoyo.”

**Ojos cerrados:** (Avisa a las personas que este Aterrizaje puede empeorar una emoción, ya que las emociones surgen desde adentro, pero este Aterrizaje se puede utilizar si se piensa que se pueden manejar las emociones emergentes. Si no considera que las emociones emergentes puedan ser manejables, se recomienda utilizar otro Aterrizaje, digamos, Un Objeto, u otro de los mencionados.) “Cierra tus ojos y acuérdate de tu lugar seguro, y reflexiona en tus necesidades en este momento.”

**Silencio:** Pide al grupo que se sienten en silencio por un ratito, y cuando se crea que en el grupo hay calma y que están concentrados, puedes decir, “Gracias”.

**Correr:** Si alguien está sumergido/a en una emoción o muy alterado/a, invítale a acompañarte a un lugar tranquilo aparte del grupo. Dale un momento para que vuelva a la tranquilidad. Mira si le vuelve su respiración normal, pero si todavía no se siente capaz de volver al grupo, invítale a una caminata afuera contigo y caminen bastante rápido. Si esto no le sirve para retomar la calma, corran un rato.

**Agradables recuerdos:** Pídeles a todos que se sienten cómodamente.

*“Te explicaré algunos pasos para recordar un recuerdo agradable. Cuando lleguemos al paso en el que te sientes realmente bien y feliz, queremos imprimir esa memoria con un código físico. Puedes elegir tu propio código físico, pero a menudo se trata de pellizcar o frotar suavemente la piel entre el pulgar y el primer dedo con la mano opuesta. Independientemente de la mano que uses, usa siempre la misma mano cuando imprimas o recuerdes memorias agradables. Así que ahora pellizca o fronta suavemente la piel entre el pulgar y el primer dedo o elige tu propia acción táctil simple.” [Pausa.]*

*“Está bien, ahora para.” [Pausa.]*

*“Ahora, relaja tu respiración. Relaja tus ojos. Relaja tu mente. Sonríe. Trae a ti un recuerdo agradable. Intenta usar todos tus sentidos para traer este recuerdo agradable por completo. ¿Qué colores ves? ¿Qué y quién te rodea? ¿Qué sonidos escuchas? ¿Cómo es el aire? Cuando sienta la gracia plena o felicidad del recuerdo, realice la acción que ha elegido.”*

De a los participantes tiempo para recordar y frotar su mano. Cuando vea a todos haciendo su acción por un momento, diga:

*“Está bien, puedes volver ahora. Si haces esto con frecuencia, siempre que necesites cambiar tu estado de ánimo o energía, puedes repetir tu acción mientras recuerdas pensamientos agradables y los recuerdos y sentimientos tenderán a llegar a ti más rápidamente, incluso en tiempos y circunstancias difíciles.”*

**Palabra de Cinco Letras:** Sugiera una palabra de cinco letras. Pídeles a las personas que piensen en lugares geográficos, tipos de alimentos u otras categorías, que comiencen con cada una de las cinco letras.

# Autocuidado: Respirar Profundo

## Propósito

Introducir una técnica en particular que se pueda usar para relajación y afirmación.

## Duración

10 minutos

## Instrucciones

Invite a las personas participantes a sentarse derechas en sus sillas, colocando firmemente sus pies en el piso. Sugerirles que cierren sus ojos. Indíqueles las instrucciones despacio y calmadamente:

*“Ahora inhala. Exhala. Inhala. Exhala. Enfócate en tu respiración, en lo que llena tus pulmones profundamente. Siente tu respiración mientras sale por tu nariz. Inhala. Exhala. Inhala. Exhala. Si sientes que tu mente está dispersa concéntrate de nuevo en tu respiración. Estás vivo/a. Estás aquí. Imagínate cuidando de ti mismo/a con una dieta saludable y ejercicio. Mírate a ti mismo/a dejando saber a personas de confianza tus necesidades. Date la oportunidad de abrirte a otras maneras de sanidad cuya fuente sanadora está fuera de ti mismo/a y también dentro de ti. Disponte a alcanzar la fortaleza desde lo más profundo de tus fuerzas y recursos interiores.*

*Al exhalar, saca tu dolor, tus desilusiones y tu cansancio. Al inhalar, permite entrar el aire tranquilizador de Dios que te calma. Inhala, exhala, inhala, exhala.*

*Al inhalar, toma la energía vital, llénate de bienestar, vivencia la paz.*

Haga una pausa por un tiempo permitiendo que los participantes se relajen en su respiración.

*Entonces, calmadamente díales: “ahora que te sientes en calma, descansado/a, prepárate tranquilamente para abrir tus ojos y regresar a este espacio. Cuando estés listo/a, abre los ojos y mira a tu alrededor.*

Posible alternativa: Si el tiempo es muy corto: Respirar profundamente en silencio.

## Procesamiento

*¿Cómo se sienten y como podrán usar esta actividad en su vida cotidiana?*

*¿Qué papel tienen las actividades de relajación en relación con la Sanación del trauma? ¿De cuáles otras maneras podemos relajarnos cuando sentimos preocupación o ansiedad?*

## **Autocuidado: Ejercicio de Relajación Física**

### **Propósito**

Introducir una técnica que se pueda usar para relajación y afirmación.

### **Duración**

15 minutos

### **Instrucciones**

Invite a las personas participantes a sentarse derechas en sus sillas, colocando firmemente sus pies en el piso. Advertir que si alguien siente dolor en ciertas partes del cuerpo no ponga tensa esa parte durante el ejercicio. Si nota que el dolor empieza, favor relajarse y detener el ejercicio, si así lo desea.

*Sugerirles cerrar los ojos. (Explique despacio y calmadamente):*

*“Inhala. Exhala. Inhala. Exhala. Enfócate en tu respiración mientras sientes que tus pulmones se llenan profundamente. Nota tu respiración al salir el aire por tu nariz. Inhala. Exhala. Inhala. Exhala Si sientes que tu mente está vagando, enfócate suavemente de nuevo en tu respiración. Inhala. Exhala. Estás vivo/a, estas aquí. Mientras inhalas, toma esa energía vital, llénate de bienestar, llénate de paz.*

*Ahora, comienza estirando las piernas lo más que puedas... relájate. Estira tus piernas de nuevo. Mueve tus pies hacia arriba, hacia ti, sostenlos así...mueve tus pies hacia abajo, hacia fuera, sostenlos así...relájate*

*Ahora, aprieta los músculos de tus pantorrillas y tus muslos. Aprieta, sostenlos, relájate. Vuelve a la posición original y deja que los músculos de tus pies, de tus pantorrillas y de tus muslos se relajen. Deja que tus piernas se relajen completamente. Y ahora siente como sube esta magnífica relajación desde los dedos del pie hasta tus pantorrillas y muslos. Siéntete bien relajado/a, bien calmado/a, bien relajado/a. Calmado/a y relajado/a. Enfócate en tus piernas y siéntete relajado/a.*

*Ahora extiende tus brazos. Haz dos puños, aprieta los músculos de tus manos. Siente la tensión, sostenlos, sostenlos y relájate. Deja que tus brazos vuelvan a su posición de descanso. Siente la relajación. Ahora extiende tus brazos de nuevo. Aprieta los músculos en tus muñecas, en la parte baja de tu brazo, sostenlos, sostenlos y suéltalos, suéltalos, y deja que tus brazos vuelvan a su posición original. Detente un segundo, toma tiempo y nota el efecto de la relajación de tus dedos, tus manos, la parte alta de tus brazos, la parte baja de tus brazos. Deja tus brazos completamente sueltos. Toma tiempo para sentir la sensación de relajación. Bien relajado/a, bien calmado/a, bien relajado/a y calmado/a.*

*Ahora arquea tu espalda hacia atrás, levanta el pecho. Aprieta los músculos de tu pecho, tu abdomen, tu espalda y tu cuello. Sostenlos, sostenlos y deja ir toda la tensión. Deja ir toda la tensión. Nota la relajación de tus músculos. Toma tiempo para sentir los músculos relajarse en tu pecho, en tu abdomen, en tu cuello, por toda la espalda. Todos tus músculos se sentirán relajados.*

*Ahora aprieta los músculos de tu cara, primero los músculos de tu frente y luego los músculos de los ojos. Apriétalos. Sostenlos, sostenlos y relájate. Ahora aprieta los músculos de tus cachetes, los músculos de*

*tu boca, los músculos de tu barbilla. Apriétalos. Sostenlos, sostenlos y relájate. Deja que todos los músculos de la cara se relajen, primero los músculos de la barbilla, después los de la boca, los músculos de los cachetes, los músculos alrededor de los ojos, los músculos de la frente. Suelta toda la tensión de tu cara. Deja que tu barbilla se suelte, si te sientes bien.*

*Toma tu tiempo y disfruta de la relajación. Estás bien relajado/a y bien calmado/a. Relajado/a y calmado/a.*

*Ahora respira por la nariz despacio y profundamente. Respira el aire hasta tu abdomen primero, tu pecho, tu garganta. Sostenlos, sostenlos, y lentamente déjalo salir por tu nariz. Siente la relajación. Inhala, sostén, exhala, relájate. Otra vez inhala profundamente el aire, sostenlo, sostenlo, y lentamente, déjalo ir. Suelta toda la tensión, tus frustraciones, tus ansiedades, siéntete más y más relajado/a. Relajado/a y calmado/a.*

*Ahora toma un momento para revisar tu cuerpo. Si notas alguna sección tensa toma tu tiempo y suelta la tensión. Muy bien, ahora estás bien relajado/a. Ahora toma tiempo para inhalar y exhalar, estirar tu cuerpo, enfocarte en tu alrededor. Alístate para continuar el día. Relajado/a y calmado/a. Enfocado/a y atento/a.*

## **Procesamiento**

Termina esta actividad preguntándoles:

*¿Cómo se sienten?*

*¿Cómo podrán usar esta actividad en su vida cotidiana?*



## Cierre

### Expulsar lo nocivo; retener lo positivo

Despierta el cuerpo con ligeras palmadas: cabeza, cara, pecho hacia abajo, espalda, piernas hacia abajo, piernas hacia arriba, piernas hacia abajo, piernas hacia arriba. Repetir. Llegar hasta el cielo. Estira un lado, luego el otro. Repetir. Levantar los brazos sobre la cabeza, inhalando. Forzar la espiración mientras te doblas a la cintura y las rodillas, balanceando los brazos hacia el piso y detrás. Inhala, levanta los brazos hacia el cielo y repite. Agita la energía al centro del círculo. Nombra algo de lo que quieras deshacerte. Todos repiten mientras se lanzan hacia el centro y lanzan esa cosa al centro. Repite hasta que el grupo haya terminado. Luego el grupo levanta esa pila de basura y la arroja por la ventana. Entonces alguien nombra algo que quiere. Todos lo repiten, recogéndolo desde el centro. Repite hasta que el grupo haya terminado. Todos cruzan los brazos sobre el pecho en un abrazo, sosteniendo toda esa bondad dentro.