



Cuaderno  
Gestáltico  
para el  
trabajo de  
Protección con  
Defensoras  
de Derechos  
Humanos



**PROTECTION**  
international  
**MESOAMÉRICA**





# Cuaderno Gestáltico para el trabajo de Protección con Defensoras de Derechos Humanos

Componente de género



## *A defensoras que son acompañadas*

El presente cuaderno está dirigido al trabajo con ustedes, defensoras de derechos humanos, surge ante la necesidad de responder al acompañamiento a redes de defensoras en los territorios por la crisis mundial de la COVID-19, que nos hace mantenernos en nuestras casas por el riesgo de ser contagiadas o contagiar.

Debido a estas restricciones los encuentros junto a las defensoras no se pueden realizar de manera física, como hace regularmente Protection International. Esta circunstancia extraordinaria nos lleva a repensar maneras de seguir trabajando junto a las defensoras desde otros espacios y a través de nuevos ejercicios.

Los ejercicios que encontraremos pretenden abordar el efecto que causa defender derechos en las defensoras de manera directa, a nivel familiar y comunitario. Los ejercicios nos aportarán a generar espacios de análisis a nivel individual y grupal, permitiendo la construcción colectiva y generando alianzas con grupos mixtos que les permitan avanzar en su camino, dado el nivel de estigmatización que viven por comprometerse con su papel comunitario.



## A quienes acompañan

Este cuaderno de trabajo abordará los efectos que provocan los hechos vividos por defensoras que afrontan procesos de conflicto, por el ejercicio que desarrollan día a día defendiendo cuerpo y Madre Tierra.

Los ejercicios que encontraremos pretenden responder a las vivencias, pensamientos y la emocionalidad de las defensoras desde casa ante los hechos que se viven en los territorios y el contexto actual de la COVID-19. Abordamos los efectos amenazantes que se viven en los territorios, con ejercicios fáciles de llevar.

Los ejercicios serán acompañados a distancia por el personal técnico de Protection International durante dos meses, ayudando a las defensoras a desarrollar los ejercicios en sesiones con grupos de 5 a 8 defensoras máximo. Cada ejercicio tiene instrucciones que nos indican para qué y por qué hacerlos. La frecuencia de los encuentros será de dos veces por mes, o bien otra opción de común acuerdo con las defensoras.

Los ejercicios que encontraremos, están basados en técnicas gestálticas ; no obstante, muchas de ellas nos obligan a tomar contacto con aspectos conflictivos e incluso dolorosos de nosotras mismas, para poder avanzar, en relación al contexto. Abarcaremos los problemas de un modo global, más unificado; considerando las partes y el todo. Esta perspectiva nos propone centrarnos en entender «cómo nos afectan» el conjunto de dichas circunstancias y qué podemos hacer, cómo nos activamos, cómo nos conectamos con otras personas y seres para ayudarnos a crear ideas y apoyos para la defensa de cuerpo, tierra y territorio.

Todo ello nos anima a comprender que la idea que podamos tener del pasado o del futuro se debe más bien a cómo vivimos el presente. Las técnicas de la Gestalt tienen por tanto éste y otros propósitos con los cuales favorecer nuestro crecimiento personal, ayudándonos además a tomar conciencia de lo que somos, de lo que sentimos y necesitamos, actuando después con responsabilidad.

Técnicas Gestálticas. El Enfoque Gestáltico (EG) es un tipo de enfoque holístico. Percibe a los objetos, sobre todo a los seres vivos, como totalidades, como un todo y no sencillamente por partes. En la Psicoterapia Gestalt se dice que "el todo es más que la suma de las partes". Todo existe y adquiere un significado en el interior de un contexto concreto, por lo que según este enfoque, nada existe por sí solo ni está aislado. Las técnicas son útiles para favorecer el crecimiento personal e ir aclarando las formas en las que se reaccionan ante hechos de contexto en conflicto. <https://www.psicologia-online.com/tecnicas-de-psicoterapia-gestalt-2280.html>



## Recomendaciones al acompañar a las defensoras

- Escucharles con atención y respeto.
- Evitar juzgar y criticar cuando sea el espacio para compartir.
- Tratar de evitar dar consejos y crear falsas expectativas.
- Contar cosas parecidas que le han sucedido a quien dirige.
- Evitar formular preguntas que culpabilicen, minimicen o ridiculicen la experiencia y el dolor que puedan sentir las defensoras en el momento de escucharlas.
- En el desarrollo del espacio, deben ser comprendidas las manifestaciones de desconfianza, temores, actitudes desafiantes o timidez de las mujeres que buscan ser apoyadas.
- Debemos evitar forzar a denunciar y esperar a que ellas determinen cómo desarrollarán su proceso.
- Limitémonos a preguntar lo necesario y no entremos en detalles que no sean de utilidad para el acompañamiento.
- Evitar hacer comentarios con otras personas sobre la situación de violencia que viven las defensoras.
- Elaborar con las mujeres las reglas con las que se funcionará durante el proceso. Es importante recordarlas en cada reunión.
- Motivar la participación. Todas las personas deben tener la oportunidad de hablar y ser escuchadas.

# Tejiendo seguras



Las realidades para las mujeres defensoras en el contexto patriarcal son complejas. Las condiciones actuales de contexto complejizan la situación de las defensoras quienes, a pesar de las circunstancias, continúan defendiendo la tierra, el agua, la vida y sus cuerpos.

Desde casa continúan luchando por el territorio y nuestra salud, con la guía de las abuelas. Estos ejercicios nos ayudarán a entender cómo nos afectan los problemas que enfrentamos día a día, qué podemos hacer, cómo activarnos y conectarnos con compañeras y compañeros para crear ideas y apoyos en la defensa del cuerpo, tierra y territorio.

Recuerda que no estás sola en la defensa de la tierra, el agua y la vida. Somos muchas las personas que luchamos por un mundo más justo y mejor y estos ejercicios ayudarán tanto a nivel emocional como para entender qué pasa en la comunidad e intercambiar ideas para ayudarnos.

Desde Protection International les animamos a realizar estos ejercicios acompañadas por nuestro equipo. También recomendamos realizarlos en espacios y momentos de serenidad.

Entendemos que no debe ser fácil tener un momento para una misma cuando hay que ocuparse del hogar, del trabajo, de los hijos o de la familia. Aún así, recomendamos que haga tiempo para usted misma.

Esperamos crear un espacio seguro y de confianza en el que pueda expresar lo que piensa y lo que siente. Luego lo compartiremos en el grupo a través de llamadas telefónicas o en los grupos de mensajes, para conectar con nosotras y entre nosotras.

Al final del ejercicio les invitaremos a crear un mural de forma conjunta que hable de la experiencia de las defensoras basadas en este cuaderno, compartiendo nuestras luchas en tiempos de la COVID-19 y de la violencia política y las injusticias que prevalecen en nuestros países.

Desde Protection International les damos la mano desde la distancia y las acompañamos en el proceso.

Comencemos...

## Ejercicio 1 Quién soy yo y qué me trajo acá

### ¿QUIÉN SOY YO?

**Instrucciones:** En el siguiente espacio, puedes colocar una fotografía o hacer un dibujo y escribir un poco de ti.

Por ejemplo, puedes hablar de qué te gusta hacer, de tu rol en la comunidad o en la familia.

### Para las facilitadoras

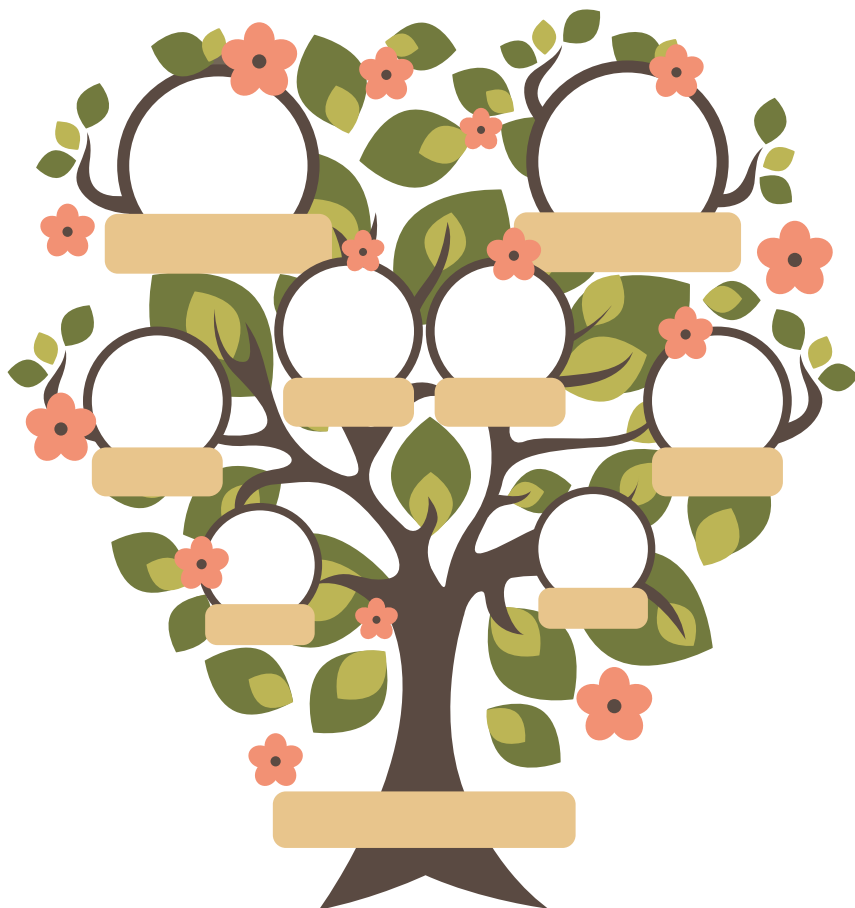
Las condiciones patriarcales de las relaciones humanas de países con conflictos continuos, contribuyen al silencio de las mujeres ya sea por el temor a que se les estigmatice o por el riesgo de violencia. Invitaremos a las defensoras a compartir sobre ellas, puede ser mediante un dibujo, escritura, imágenes con recortes, o alguna otra manera que prefieran para expresarse. Es importante nombrarnos ya que las mujeres solemos actuar en función de las demás personas. En cambio, este espacio es de ellas y para ellas.



## Ejercicio 2 De dónde vengo:

**Instrucciones:** Nos situamos cada una dentro del árbol y a partir de cada una, empezamos a colocar a nuestros padres, madres, abuelos, abuelas, hijos, hijas, etc. Podemos ampliar el árbol hasta tener una imagen en la que se sintamos que se refleja nuestra familia.

Compartamos dónde inician nuestras historias como defensoras: ¿Es un legado de la familia o inicia de otra manera? Cuéntalo con dibujos, con recortes, por escrito o de cualquier otra manera que prefieras y luego compártelo con el grupo.



**Para las facilitadoras**

Somos seres históricos por lo tanto es importante saber de dónde venimos, cuál es nuestra historia, cuál es la historia de nuestra familia y cómo esto ha impactado en nuestras vidas. Buscamos comprender también el legado de la defensa de los derechos humanos en la familia y reflexionar sobre los compromisos que asumimos con la humanidad.

### Ejercicio 3

## ¿Qué pasó en mi país durante mi niñez?

**Instrucciones:** Dibuja el mapa de tu territorio y haz recortes con acontecimientos que cuenten qué ocurrió el año que naciste, pégalos dentro del mapa.



### Para las facilitadoras

Este ejercicio nos conectará con una línea de tiempo que permitiría la reflexión a nivel individual y comunitario, saber los hechos que marcan la historia y que han contribuido a cambiar nuestras vidas, cómo esa historia ha influido en la modificación de nuestras vidas y con ello reflexionar sobre el trauma psicosocial que viven nuestros países, resultado de los conflictos internos.

## Ejercicio 3

*¿Qué pasó en mi país durante mi niñez?*

**¿Qué de esa historia que encontraste de tu territorio vive en ti?**

Escribe y detalla o dibuja o recorta y pega imágenes que representen lo que sientes y piensas, esto se compartirá en los grupos a distancia que se desarrollen .



## Ejercicio 4

## ¿Por qué soy Defensora?

**Instrucciones:** Recorta, escribe o dibuja en base a tus pensamientos.

YO, DEFIENDO LA TIERRA,  
EL AGUA Y LA VIDA  
PORQUE...



### Para las facilitadoras

Este ejercicio pretende dar valor a la lucha de cada una de las defensoras, contribuyendo a sus fortalezas. Es necesario provocar que se reflexione, que vean y valoren lo que aportan a otras personas y los colectivos. Muchas mujeres pueden reconocer el poder de lucha de las demás; pero les cuesta ver el valor de sus propias luchas. Esto es un resultado del orden patriarcal, que se ha naturalizado en su vida cotidiana.

## Ejercicio 5 *Qué me doy a mí misma*

**Instrucciones:** ¿Qué me doy a mí misma para cuidarme en este contexto? elabora una escultura DE TI MISMA utilizando cualquier material que tengas disponible.



### Para las facilitadoras

Este ejercicio conlleva a reflexionar sobre el cuidado de las defensoras, se intenta provocar hablar de ellas, regularmente su rol es estar en función de los y las demás, se olvidan de ellas como parte de afrontar las amenazas del contexto, promover la parte personal es la parte inicial, el inicio de fortalecimiento del ejercicio, la práctica de defender derechos, no podemos pretender que funcione la articulación cuando quienes defienden cargan con patrones de género que las obligan a silenciar y a aguantar.

La intencionalidad es que puedan hablar de ellas y generar diálogos para hablar de cómo se sienten, provocando y posibilitando el ejercicio de plantear sus necesidades y sus miradas.

Para ello invitaremos a las defensoras a que puedan gestionar el espacio y tiempo para ellas en casa, llegar a acuerdos con la familia para que las dejen trabajar. Las invitamos a diseñar una escultura que las represente, puede ser una mujer, una flor, un árbol... algo en lo que ellas se sientan reflejadas, sin embargo sugerimos que sea una escultura de ellas.

El tiempo de construcción de la escultura las desconectará de los tiempos de casa y que se conecten con ellas mismas, mientras va creando la escultura, pensará ¿qué hace para cuidar esa escultura? y es lo que plasmará en el cuaderno, nos enviarán imágenes de cómo van creando su escultura.

## Ejercicio 6

### Conozco las consecuencias por defender derechos

**Instrucciones:** ¿Has vivido amenazas por ser defensora?, registra cómo cuándo y dónde. Elige escribir de acuerdo a la siguiente pregunta: *¿de dónde vienen los hechos?*

Recuerda que es un espacio seguro y podemos compartir estas situaciones.

*Ejemplo: "En marzo me siguió una moto volviendo a mi casa, en mi comunidad y era la seguridad de la empresa..."*

Personal y/o familiar

Comunitario

Estado y/o empresas

### Para las facilitadoras

Se hace necesario explicarle a la defensora qué es una amenaza o incidente de seguridad. Por ejemplo: "Cualquier agresión física o psicológica que hayamos sentido, que nos haya afectado, en donde sentimos miedo."

Recuerde que es un espacio seguro y puede compartir estas situaciones. Por ejemplo: "En marzo me siguió una moto volviendo a mi casa, en mi comunidad, la seguridad de la empresa, etc."

## Ejercicio 7 ¿Cómo me siento...?

**Instrucciones:** ¿Cómo me siento ante...? Dibuja o escribe en los cuadros en blanco, el cómo te sientes ante una situación o problema generado por defender derechos humanos.

### ¿CÓMO ME SIENTO ANTE...

↓ ¿Cómo me afecta? ↓

↓ A mi familia ↓

Eight empty rounded rectangular boxes for writing, arranged in two columns of four, flanking the central graphic.

### Para las facilitadoras

Valorar junto a las defensoras la importancia de reflexionar en el grupo, cómo puede afectarle, cómo se siente frente a las amenazas y las problemáticas generadas por el ejercicio de defender derechos.

En ese sentido recordar desde el enfoque psicosocial la somatización que se genera en nuestros cuerpos, cuando no se trabajan las emociones.

## Ejercicio 8 *Abordar el miedo*

**Instrucciones:** He sentido miedo, ¿cómo se manifiesta en mí?, Puedes escribir o dibujar. Ejemplo: *“Cuando veo que me persiguen ya no puedo dormir y pierdo concentración”*.

Cómo	Cuándo	Dónde

### Para las facilitadoras

Abordar el miedo: esta es la primera emoción que se manifiesta cuando estoy en riesgo o peligro. No es ni mala ni buena simplemente es una emoción que se siente y nace en algunos casos para protegernos.

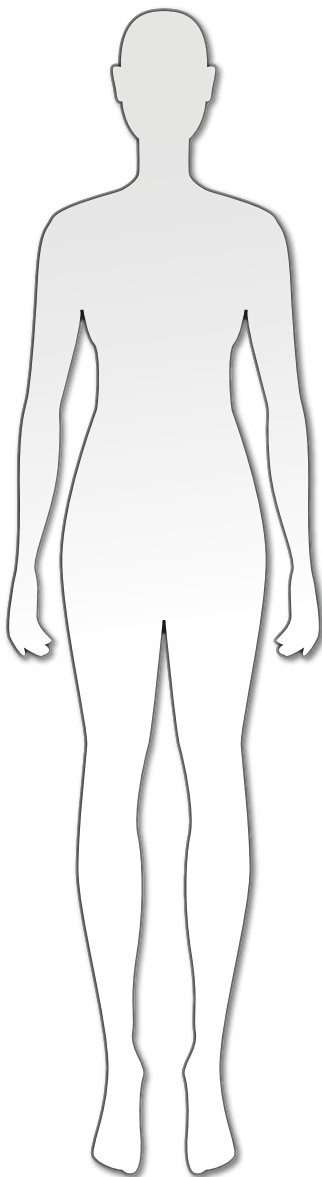


## Ejercicio 8 Abordar el miedo

Paso

1

**Reconocer el miedo es importante**, si lo sientes, marca en la imagen corporal la emoción o dolor y ubícala en donde la sientes y en el grupo cuéntanos qué haces para afrontar el miedo y qué utilizas para aprender de él.

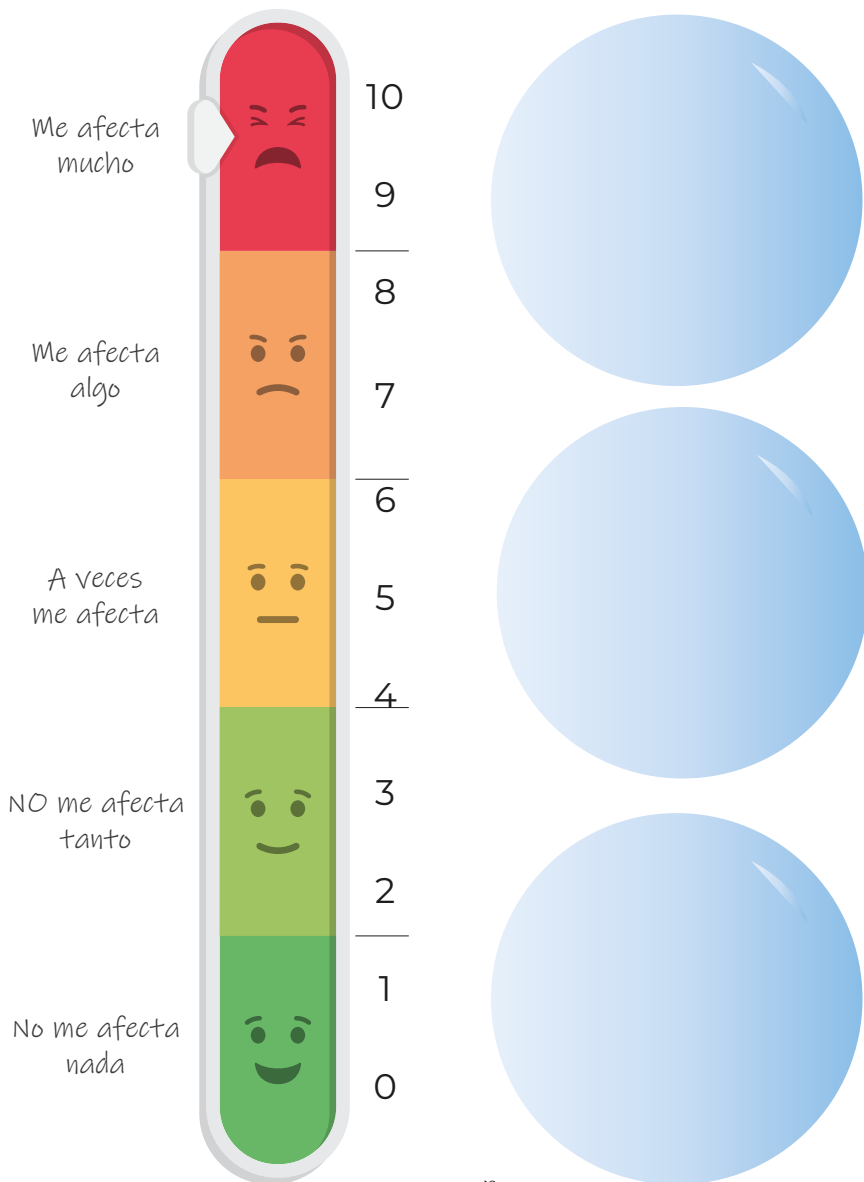


## Ejercicio 8 Abordar el miedo

Paso

2

Registrarlo en una escala de 0 a 10 para identificarle: "0" significa no me afecta y 10 me afecta mucho. Señala esa escala y en las burbujas dibuja o escribe qué haces para bajar el miedo, a eso que haces le podemos llamar "mecanismos de afrontamiento".



## Ejercicio 8 *Abordar el miedo*

Paso

3

¿Elijo quedarme del **lado del peligro o me paso al otro lado** a hilar el tejido de la vida en positivo?

Esto requiere constancia, disciplina, perseverancia.  
El resultado final: **tu autoconocimiento**

Cómo  
estoy

Cómo  
quiero  
estar

Qué  
voy a  
hacer

## Ejercicio 8 *Abordar el miedo*

Desarrolla algo simbólico en la vida cotidiana que permita conocer cómo controlar el miedo o cualquier emoción que nace como respuesta a la amenaza.

*(Ejemplos, pintar un cuadro, sembrar una planta, hacer una ceremonia y luego lo cuentas en este espacio con imágenes o por escrito)*

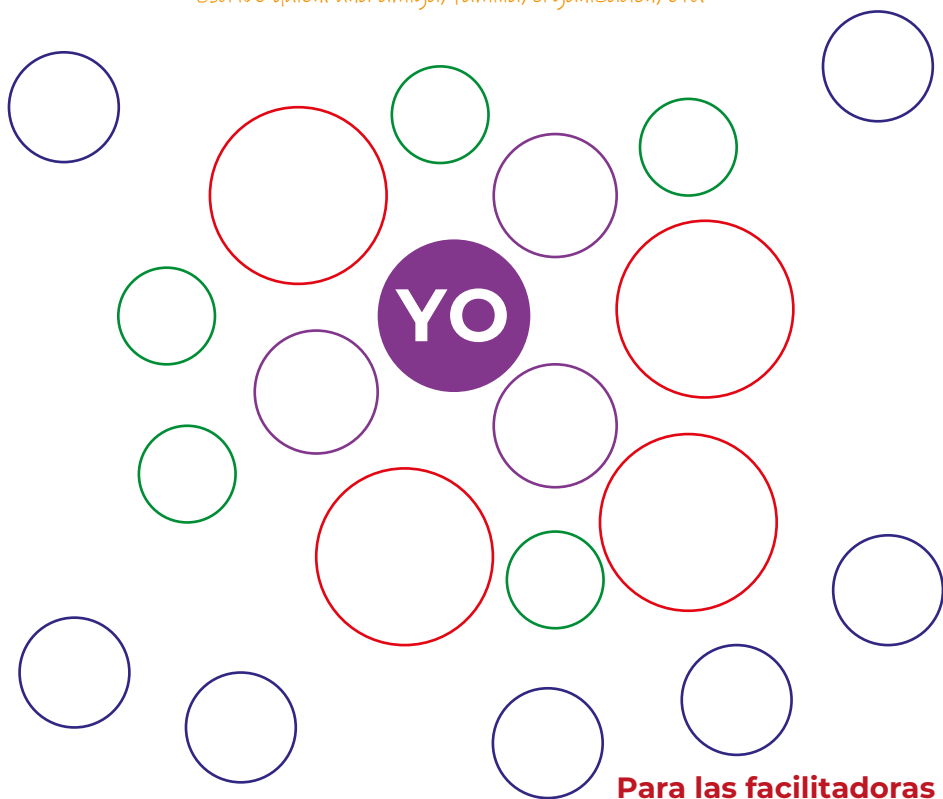
## Ejercicio 9 El átomo social

Para hacer este ejercicio usaremos la técnica del átomo social. Para poder hacer este ejercicio, en el centro del dibujo imagínate que estás tú, como defensora de derechos humanos.

- Los **círculos cercanos**, son las **personas cercanas a ti**.
- En los **círculos grandes**, ubicaremos personas que **sientes que te apoyan y te ayudan mucho**.
- En los **círculos pequeños**, las personas que sientes que **te apoyan menos**.
- En los **círculos que están más lejos de ti**, ubica las personas que **están lejos pero que nos han ayudado**.

*¿Quiénes me ayudaron?*

*Escribe quién: una amiga, familia, organización, etc.*



**Para las facilitadoras**

Qué es el átomo social: En un grupo cada individuo siente una atracción o repulsión hacia determinado número de personas, y a su vez, atrae y rechaza. Moreno llama átomo social al conjunto de las elecciones, positivas o negativas, recíprocas o no, emitidas o recibidas por un individuo dado, en un grupo o contexto concreto:

<http://www.iacat.com/Revista/recrearte/recrearte06/Seccion6/psicodrama.htm>

## Ejercicio 10

## Nos ayudamos entre nosotras

**Instrucciones:** Cómo nos ayudamos con otros y otras para afrontar la problemática. Recorta y pega una imagen que represente lo que hicimos todas en conjunto para ayudarnos.



### Para las facilitadoras

En este espacio trabajamos las redes de apoyo cuéntales un ejemplo de cómo funcionan y que son las redes en los trabajos en grupo y envíales una imagen por Whatsapp, Signal o Telegram al grupo para que ellas puedan compartir con facilidad.

Puedes valorar en el grupo, en qué circunstancias lo hacen ¿son funcionales, cómo nos ayudan las redes de protección a las defensoras? cuéntales la importancia de sostener la red.

## Ejercicio 11

## Nos organizamos en redes

**Instrucciones:** ¿Qué hacemos las defensoras para compartir nuestras necesidades desde las mujeres a los hombres del grupo o territorio? Dibuja o escribe.

Valora lo siguiente: ¿Les cuentas a tus compañeros el trabajo que haces como defensora? ¿Cuándo se los cuentas? (en casa, en las reuniones, en ceremonias, en las fiestas)

¿Ellos te escuchan?

### Para las facilitadoras

Aborda con ellas las dificultades que encontramos las mujeres al compartir nuestras necesidades o dificultades a los grupos mixtos, recoge las impresiones de las mujeres y dibuja como acompañante una imagen que represente lo que ellas comparten y devuelve al grupo diciendo cómo te sientes.

**Representa a tu grupo a territorio, cuéntanos en una imagen  
¿Cómo se conectan con otros grupos o territorios?**

**Tómate una foto con algo representativo para ti y cómo te sientes en él y  
compártela al grupo.**





Cuaderno de ejercicios gestáltico  
para el trabajo de Protección con Defensoras  
de Derechos Humanos.

Protection International Mesoamérica  
Componente de género  
Responsable: Paula María Martínez Velásquez

Diseño gráfico: Glen Homero García Pérez | Freepik.

Diagramación e impresión: Studio Link.

Fotografías: Elaboración propia del  
equipo de Protection International Mesoamérica.

Este cuaderno se ha producido para beneficio de defensoras de derechos humanos y se puede citar y fotocopiar para fines no comerciales, siempre y cuando se citen la fuente y los autores. Para incluirlo en otras publicaciones o para otros usos, pídanos autorización.

Ciudad de Guatemala, Guatemala, agosto de 2020



PROTECTION  
international  
MESOAMÉRICA



Protection International Mesoamérica

12 calle "A" 3-61 zona 1, Ciudad Guatemala, Guatemala. CP: 01001  
Teléfono: 00(+502) 2220-4856 | email: mesoamerica@protectioninternational.org  
www.protectioninternational.org

f /protectioninternationalmesoamerica @Pimesoamerica Protection International +502 5047-4373

Protection International (PI) es una organización internacional que trabaja en colaboración con las personas y organizaciones Defensoras de Derechos Humanos (DDH) en diferentes partes del mundo generando una "red de centros de actividad o Hubs" que actúan como centros regionales con experiencia en gestión de la seguridad, fortalecimiento de capacidades, así como en el desarrollo de redes de protección y seguimiento de las políticas públicas vinculadas con el derecho a defender derechos humanos, respondiendo a los objetivos estratégicos de la "teoría del cambio (TdC)" trazados por PI.

El hub regional en Mesoamérica mantiene sus esfuerzos para incrementar sus capacidades en investigación con la herramienta de "Análisis de Redes Sociales", ha impulsado la "Investigación Acción Participativa (IAP)" sobre Redes de Protección con el fin de elaborar junto a las personas DDH estrategias que les permita un mayor acercamiento a sus realidades, así como un fortalecimiento de su cohesión social para llevar a cabo la lucha por los derechos humanos de forma más segura.

PI Mesoamérica forma parte de redes de organizaciones internacionales con interés en la situación de personas y colectivos que defienden derechos humanos, como el Foro de ONGs Internacionales en Guatemala -FONGI-, Coordinadora de ONGs españolas en Guatemala -CODEG- y la Red EU Lat en Bruselas.



Con la colaboración de:

