

Dinámica “El Muro” Para el manejo del miedo

Curso online

*Herramientas de protección integral para activistas
y defensoras/es de derechos humanos*

Irene Santiago y Vincent Vallies



Mundubat

Objetivos de la dinámica

- Identificar y darnos cuenta de cómo funciona el miedo a partir de cómo se experimenta.
- Conocer los objetivos del miedo, los impactos y las formas de afrontamiento.
- Manejar el miedo a nivel individual y colectivo.
- Crear debate grupal para aprender a identificar y manejar el miedo.

Cuándo utilizarla:

Es recomendable realizar esta dinámica en momentos de aparente tranquilidad, cuando los miedos no están tan a flor de piel, para prepararnos frente a situaciones de riesgo.

Se recomienda utilizarla con grupos que tienen cierta confianza, aunque se ha utilizado con grupos de reciente conformación. En este caso, se recomienda realizar previamente dinámicas de confianza y de cohesión. La dinámica supone un grado de intensidad y de exposición, por lo que es importante el cuidado del grupo.

Es preferible realizarla en un lugar espacioso y a poder ser al aire libre, en la naturaleza.

Se requiere trabajar con un grupo mediano o grande de personas.

Desarrollo

La dinámica consiste en correr a la máxima velocidad posible, con los ojos vendados, hacia el muro humano que se encuentra a varios metros de distancia y que acogerá a quien corre al llegar a ellas/os.

Es imprescindible guardar silencio en todo momento, especialmente cuando corre la persona.



1. El conjunto del grupo forma un muro humano.
2. Varias personas del grupo se sitúan en los laterales para delimitar el espacio y cuidar a quien corre, evitando que se salga del espacio.
3. Una persona del grupo se coloca a varios metros de distancia del muro, se venda los ojos con un antifaz o pañuelo. Es importante garantizar que no vea.
4. La persona facilitadora se coloca al lado de quien va a correr. Al estar quien corre con los ojos vendados, se recomienda que la facilitadora la toque por los hombros para que se sienta segura.
5. Quien facilita da un par de vueltas a la persona que va a correr, haciendo que gire sobre sí misma, para generar cierta desorientación. Una vez dadas las vueltas, la persona debe quedar frente al muro, bien situada. Le da la consigna: "vas a correr con todas tus fuerzas y a la máxima velocidad que puedas hasta llegar la muro, ¿estás preparada?". Una vez la persona verbaliza que está preparada, le damos un pequeño gesto con la mano en la espalda marcando la dirección.

Es importante que la persona sea quien diga cuándo está preparada. A veces necesita respirar antes o tomar unos segundos, incluso puede ser que en ese momento decida no correr. Es importante incentivar a la dinámica pero respetando los ritmos y procesos emocionales de cada persona, sin forzar en ningún momento, ya que esto podría ser contraproducente. Se transmite que el muro va a contenerla cuando llegue, es apoyo y cuidado.

6. Las personas en los laterales cuidan que la persona no se salga del espacio.
7. Las personas que conforman el muro reciben y contienen corporalmente a la persona que corre.

Se continúa de la misma forma con distintas personas del grupo que quieran experimentar la dinámica. Es interesante que haya un buen número de personas que corran. La persona facilitadora estimula y motiva la experiencia. Poco a poco, la gente suele querer pasar por ella.

- Lo interesante de esta dinámica es que es una forma de experimentar el miedo de forma segura. No solemos contar con espacios de este tipo y es una herramienta clave en el trabajo de manejo del miedo. Hay una diferencia considerable entre hablar del miedo y pensar el miedo, a sentirlo. Para atravesarlo, desmontarlo, etc., es recomendable que haya algún tipo de vivencia emocional directa.
- Aun así, es importante lograr un equilibrio entre motivar a la participación y cuidar las necesidades y ritmos del grupo. Quien facilita debe mantener una actitud activa de observación a los estados emocionales del grupo en todo momento. De esta forma, podrá ir regulando y adaptándose a las necesidades del grupo.
- Otro elemento para considerar es el ritmo en el que se realiza la dinámica. Se recomienda un ritmo lento, tranquilo, que permita al grupo irse poniendo en situación, prepararse internamente para la experiencia.

- Reiteramos la importancia del silencio. Frente al miedo, la risa suele funcionar como mecanismo de defensa. Si esto sucede es importante recordar la importancia de guardar silencio durante la dinámica.
- Si tras la experiencia observamos un clima de cierta tensión, podemos realizar algún ejercicio corporal de distensión, a modo de descarga, como sacudir el cuerpo, abrir la mandíbula y emitir algún sonido, reír (ahora sí), etc.

Reflexión

Una vez finalizada la dinámica, en plenaria, proponemos a las personas compartir:

¿Cómo se han sentido durante la dinámica?

Damos espacio primero a las personas que han corrido con los ojos vendados, y posteriormente a quienes han estado en el rol del muro y en los laterales.

¿Qué ha ocurrido a nivel de: pensamientos, emociones, cuerpo?

En un papelógrafo se puede ir anotando los impactos del miedo:

Físicos (reacciones corporales)	Emocionales	Cognitivos (pensamientos)	Conductuales (qué he hecho)

¿Qué hemos hecho para afrontar los miedos?

Recogemos las formas que han ayudado a quienes han corrido a afrontar el miedo. Ejemplos: mirar el espacio y calcular la distancia (sería el equivalente a analizar la coyuntura, hacer un AdC), confiar en el grupo (cohesión y tejido social), respirar antes de empezar a correr (gestión de las emociones mediante técnicas de respiración).

Miedo concreto ¿Qué me ha dado miedo?	¿Cómo se manifiesta en lo individual y en lo colectivo?	Formas de afrontarlo

Afrontar y manejar los miedos ha de permitirnos aumentar nuestra protección, nos permitirá tomar decisiones como organización, tener claridad sobre el uso del miedo como estrategia de represión y de ruptura del tejido social, fortalecer la cohesión, entre otras cosas.

Conjuntamente, identificaremos algunas **conclusiones** para el manejo del miedo en el grupo o comunidad, como las siguientes:

- **Manejo del miedo:** identificar los riesgos, controlar las reacciones corporales y evitar el pánico, analizar la situación para evitar la alteración del sentido de la realidad.
- Es importante identificar los tipos de miedo, a qué le tengo miedo, qué forma toma, cómo se manifiesta y cómo reacciono individualmente y como grupo/colectivo.
- Identificar los **efectos/impactos** del miedo (en el cuadro recogido previamente).
- Identificar las **formas de afrontamiento** que han ido desarrollando. Es importante darnos cuenta de que consciente o inconscientemente desarrollamos formas de afrontarlo. Lo que hacemos aquí es identificar nuestros recursos internos/externos para poder usarlos a nuestro favor, favoreciendo la protección integral.

A partir de esta dinámica se puede enlazar el debate profundizando sobre el **uso del miedo en los contextos de represión:**

- A quién sirve (actores).
- Para qué se usa (estrategia de represión): paralizar, romper tejido social, debilitar la capacidad de defender los derechos humanos, etc.
- Cómo lo afrontamos para que genere protección: ¿qué decisiones tomamos como organización frente al miedo, ¿lo incluimos y lo tratamos dentro del grupo?, ¿podemos transformarlo y salir fortalecidas/os?

Tiempo: 45-50 min (se puede ampliar según se extienda el debate).

Material requerido: una venda, espacio amplio y recomendable que sea en el exterior, papelógrafos para el debate posterior.



Encontraréis un mayor desarrollo del miedo a modo de material de apoyo en los documentos anexos en el módulo^{1 2}

¹ "Afirmación y Resistencia: la comunidad como apoyo". Carlos Martin Beristain y Francesc Riera.

² ¿Cómo afrontamos el miedo en el contexto actual las defensoras? ALUNA Acompañamiento Psicosocial AC y JASS Mesoamérica. México: 2018

EFFECTOS INDIVIDUALES DEL MIEDO³

El miedo ayuda a percibir el riesgo. El miedo nos alerta y nos protege. Es un mecanismo de defensa frente a los peligros (pone en marcha mecanismos de alerta). Mucha gente ha salvado su vida gracias al miedo. Entonces el miedo debe ser visto también como algo positivo. Cuando el miedo se ve solo como negativo, es frecuente que la gente lo oculte, que trate de que no se le note o que no pida ayuda a otras personas, con lo que el resultado es peor.

Físicos	Emocionales	Cognitivos	Conductuales
<p>El cuerpo reacciona de muchas maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento del pulso • Diarrea • Dolor de estómago • Palpitaciones • Respiración rápida • Temblor • Quiebre en la voz, etc. <p>Esas son formas de manifestar la tensión. Es importante aprender a controlar algunas de ellas, para que no se conviertan en un gran problema, y no dejarse llevar por la sensación negativa que producen.</p>	<p>Sensación de impotencia individual: la sensación de que no se puede hacer nada, de que lo que ocurra no depende de una/o.</p> <p>Sensación de ser vulnerable: de desprotección, de que fácilmente se puede producir daño.</p> <p>El miedo en ocasiones nos hace sentir culpables: en ocasiones las personas también se sienten cobardes o culpables por sentir miedo. O se sienten culpables por no haber hecho alguna cosa o por no haber reaccionado de otra manera. Ojo!! Esta culpabilidad viene a veces por la valoración que el grupo hace de una/o.</p> <p>Ansiedad / nerviosismo</p> <p>Estrés</p>	<p>El miedo se retroalimenta; si no se afronta de una manera positiva puede seguir creciendo. Lo peor es no hacer nada; al quedarse con la impotencia, el miedo crece. Es posible que empiece a darle vueltas y esto puede llevar a obsesionarse con el miedo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensar de forma obsesiva que le persiguen • Desconfiar de los compañeros/as • No poder pensar y concentrarse en otras cosas) <p>El miedo se contagia.</p> <p>Se pierde el sentido de realidad. Nos hace cambiar las percepciones. De esta manera, un problema pequeño puede hacerse grande, o bien una/o ya no sabe qué es real y qué no (si le siguen, si hay o no peligro, etc.).</p>	<p>Las reacciones impulsivas son también consecuencia del miedo. En el caso extremo sería el pánico, que es un miedo muy grande que desorganiza la conducta.</p> <p>Esas reacciones impulsivas (reaccionar sin pensar) nos pueden llevar desde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la parálisis (dejar de tomar parte en las actividades del grupo, quedarse en casa para evitar problemas, quedarse paralizado ante una situación violenta...) • hasta acciones aceleradas <p>Las reacciones impulsivas a veces nos protegen pero otras nos ponen en peligro.</p>

³ Material inédito, elaborado por el Área Psicosocial para la Reconstrucción del Tejido Social. Proyecto PBI Colombia.

MANEJO DEL MIEDO

A. Identificar el miedo

- Es importante **reconocer el miedo**, concretarlo, ponerle nombre.
- Hay que **evaluar** los riesgos reales, asumirlos y tomar medidas de seguridad.
- En esta línea, es importante buscar **fuentes de información**, contrastarlas, ya que esto nos ayuda a valorar más objetivamente las situaciones.

B. Crear estrategias para enfrentar el miedo

- Tenemos que aceptar que hay **diversas maneras de enfrentar** el miedo (diferentes personas lo enfrentan de diferente manera).
- Es muy importante **mantener una postura activa**, encontrar alternativas: afrontando directamente las situaciones (tomar precauciones, cambiar hábitos) y tratando de mantener el control de las situaciones (relajarse, hacer un plan de actuación, etc).
- Hay que **trabajar** los miedos: reconocerlos (asumir el miedo), analizarlos (evaluar su grado de realidad, los riesgos), socializarlos (compartir experiencias), descomponerlos (ver sus partes) y qué se puede hacer para enfrentarlos.
- Hay que **evitar posturas rígidas** (como negar el miedo u ocultarlo a otras personas).

C. El grupo como apoyo

- Hay que tener al grupo como elemento positivo de control (al **compartir** se disminuye el miedo). Hay momentos formales e informales para este compartir.
- Promover la solidaridad y el apoyo mutuo dentro del grupo.

Brigadas Internacionales de Paz (PBI) es una organización no gubernamental de carácter internacional con casi 40 años de experiencia en la protección de los derechos humanos y la apertura de espacios para la paz. Desde 1981 brinda acompañamiento a personas, organizaciones y comunidades defensoras que trabajan de forma no violenta en favor de los derechos humanos y que se encuentran en una situación de riesgo debido a su labor.

www.pbi-ee.org

Mundubat es una ONGD de hombres y mujeres procedentes de diversas realidades sociales comprometida por un cambio en el orden mundial. Nos une un anhelo solidario personal y la convicción de que la pobreza estructural de las mayorías es una violación de los Derechos Humanos, y la idea de la solidaridad basada en la extensión y el disfrute de todos los derechos para todas las personas desde la equidad de género.

www.mundubat.org