



Manual para facilitadores y facilitadoras de
GRUPOS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL
para promover la Reintegración de Personas Retornadas a nivel Comunitario

Nombre del documento:

Manual para Facilitadores de Grupos de Apoyo Psicosocial a Nivel Comunitario

Población meta:

Facilitadores y facilitadoras comunitarios de los países del norte de Centro América

Técnica para la sistematización de la información:

Manual didáctico

CRÉDITOS

Elaborado por

Organización Internacional para las Migraciones.

Coordinadora Subregional del Proyecto de Retorno y Reintegración para el Triángulo Norte de Centroamérica
Claudette Walls

Coordinador Subregional de Salud y Psicosocial
Ugo Ramos

Edición de contenido y metodología


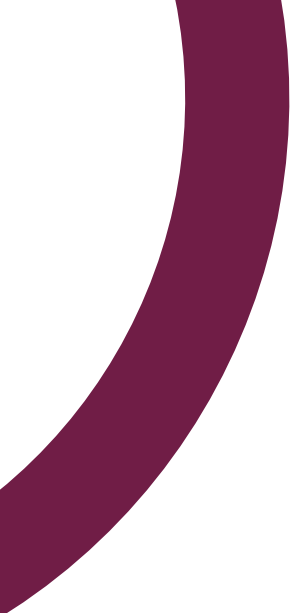
Alejandra Mayorga – OIM Guatemala

Irma Orellana – OIM Honduras

Ugo Ramos – OIM Sub región

Diagramación y diseño

OIM




La Organización Internacional para las Migraciones (OIM) agradece a representantes de instituciones de Gobierno, gobiernos locales y organizaciones de la sociedad civil su valiosa contribución a este esfuerzo como participantes en los talleres de formación de facilitadores y facilitadoras y sesiones de desarrollo de grupos de apoyo dirigidos a brindar asistencia psicosocial a personas migrantes retornadas en El Salvador y Honduras, a lo largo de los años 2018 y 2019, en los municipios priorizados por la Estrategia Municipal de Retorno y Reintegración del proyecto de Retorno y Reintegración para el Triángulo Norte de Centroamérica, a partir de los cuales se generaron insumos importantes para la construcción de esta propuesta.

Especial agradecimiento a las municipalidades, cuya colaboración facilitó las condiciones para el desarrollo de los talleres realizados con los grupos de apoyo psicosocial: San Pedro Sula y Comayagua, en Honduras; y Zacatecoluca, Soyapango, San Miguel y Usulután en El Salvador.

La presente publicación ha sido elaborada en el marco del Proyecto Retorno y Reintegración en el Triángulo Norte de Centroamérica, de la OIM, con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Las opiniones expresadas en el mismo corresponden a su autor y no necesariamente reflejan los puntos de vista de USAID.

La OIM está consagrada al principio de que la migración en condiciones humanas, ordenadas y seguras, beneficia a las personas migrantes y a las sociedades en general. En su calidad de organismo intergubernamental, la OIM trabaja con sus contrapartes locales, regionales e internacionales para: ayudar a encarar los recientes desafíos que plantea la gestión de la migración a nivel operativo; fomentar la comprensión de las cuestiones migratorias; alentar el desarrollo social y económico a través de la migración; y velar por el respeto de la dignidad humana y bienestar de las personas migrantes.

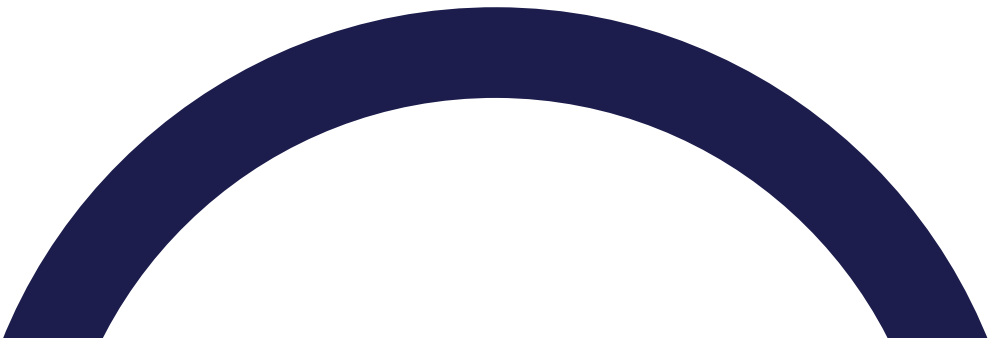



OBJETIVO

Proveer a los facilitadores y las facilitadoras una guía orientadora para organizar e implementar grupos de atención psicosocial locales, que involucren a la institucionalidad con presencia en el territorio; para proveer herramientas de afrontamiento asertivas a los y las participantes, que les permitan diseñar desde sus experiencias personales, su propia ruta de reintegración a la comunidad.

CONTENIDO

Presentación	6
Introducción	7
Características del manual	8
Recomendaciones generales para el facilitador	10
Criterios para la organización de los grupos de atención psicosocial locales	12
Alianza con instituciones con presencia en el territorio	12
Convocatoria de los y las participantes.....	12
Espacio físico para la implementación de las jornadas	12
Organización de los grupos de atención psicosocial	14
Criterios de inclusión y exclusión de participantes	15
Registro y monitoreo de la información de los y las participantes.....	16



Desarrollo metodológico para la implementación de los grupos de atención psicosocial	17
Jornada 1: Presentación y consenso de las normas de convivencia	18
Jornada 2: El ciclo migratorio desde la experiencia personal	19
Jornada 3: ¿Quién soy yo? Contexto actual como migrante retornado	20
Jornada 4: El ciclo migratorio desde la experiencia del grupo	21
Jornada 5: Celebrando mis logros y nuestros logros	22
Jornada 6: Abrazo mi experiencia y soy resiliente	23
Jornada 7: Mi proyecto de vida	24
Jornada 8: Mis redes de apoyo	25
Jornada 9: Clausura	26
Autocuidado del facilitador o de la facilitadora	27
Beneficios del autocuidado	27
Sugerencias para practicar una rutina de autocuidado	28
Actividades de autocuidado	30
Agradecimiento al facilitador o facilitadora	31
Carta al facilitador o facilitadora	31
Registro de experiencias del facilitador o facilitadora	32

PRESENTACIÓN

La organización Internacional para las Migraciones (OIM), a través del Proyecto Retorno y Reintegración en el Triángulo Norte de Centroamérica, implementado en Guatemala, El Salvador y Honduras, pone a la disposición de la comunidad de apoyo humanitario que trabaja en procesos de atención psicosocial, este manual, que facilitará su trabajo con poblaciones migrantes, de una manera ordenada y dinámica. Este documento orienta la preparación, día a día, del contenido de cada sesión, mediante el uso de una metodología probada para el trabajo comunitario y de herramientas útiles y pertinentes que permitirán a los facilitadores el adecuado desarrollo de sus intervenciones.

Este documento que ahora está en sus manos sistematiza el resultado de dos años de labores comunitarias, donde han confluído actores de gobiernos locales, organizaciones de la sociedad civil y sobre todo las mismas personas migrantes, quienes han sido los receptores de las atenciones sistematizadas en este manual.

El objetivo final de este documento es impulsar procesos de ayuda psicosocial para personas migrantes y sus familias, por medio de una metodología probada que facilita el fortalecimiento de su autoimagen, su reconocimiento como personas capaces de afrontar diferentes retos, de determinar un plan de vida, de conformar redes de apoyo y de aprovechar las oportunidades disponibles para su reinserción en la comunidad en la que habitan.

Es por lo tanto con mucha satisfacción que ahora ponemos a su alcance este material diseñado para las actividades comunitarias de cualquier institución o persona que desee apoyar a personas migrantes y personas afectadas por la migración, por medio de la creación y desarrollo de grupos de apoyo psicosocial.

JORGE PERAZA
Jefe de Misión para
El Salvador, Guatemala, y
Honduras

INTRODUCCIÓN

Guatemala, El Salvador y Honduras forman parte de uno de los corredores migratorios más importantes en la región de las Américas, estos países son territorios de origen y tránsito de miles de personas migrantes, que se dirigen a Norte América, principalmente Estados Unidos.

Durante muchos años, la mayoría de los migrantes irregulares detenidos al intentar cruzar la frontera de los Estados Unidos y México eran mexicanos. Sin embargo, en 2014, y nuevamente en 2016-18, las detenciones de centroamericanos procedentes de la región del Triángulo Norte, compuesta por Guatemala, Honduras y El Salvador, superaron en número a las de mexicanos en la frontera de los Estados Unidos de América y México.¹ Esto acarrea enormes retos a gobiernos y sociedades para que puedan brindar adecuada atención, protección y asistencia a cada persona que retorna. Dentro de estos retos la atención psicosocial sea vuelto una prioridad, esto conlleva hacer una revisión y visibilización del problema que requiere una respuesta integral e interinstitucional que tome en consideración las condiciones sociales,

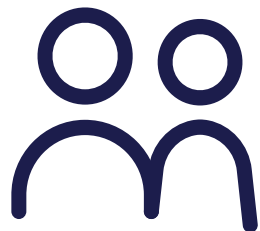
económicas, familiares y de seguridad, que vulneran a las personas migrantes retornadas.

Con el objetivo de coadyuvar a encarar este reto OIM ha elaborado esta “Manual para facilitadores de grupos de atención psicosocial para promover la Reintegración de Personas Retornadas a nivel Comunitario” buscando proporcionar una herramienta práctica y de fácil implementación, para fortalecer la capacidad de acción y respuesta de los gobiernos locales, ONGs y Organizaciones de la sociedad civil, que trabajan en temas de atención psicosocial a personas migrantes que retornan a sus países de origen.

Esta metodología de atención psicosocial procura responder al contexto de cada localidad, tomando como base los insumos recolectados durante el trabajo con grupos de apoyo y capacitaciones a facilitadores de estos grupos, desde un enfoque integral, de pertinencia cultural, género y de acción sin daño, dirigido a la restitución de los derechos vulnerados de esta población.

¹ Gonzalez-Barrera y Krogstad, 2016.

CARACTERÍSTICAS DEL MANUAL



Estimado/a facilitador/a:

El siguiente manual fue diseñado para orientarle a usted en la organización e implementación de grupos de atención psicosocial locales para personas migrantes retornadas. Recuerde que los y las participantes de los grupos son personas que han experimentado cada una de las fases del ciclo migratorio, por lo que, su empatía y su acompañamiento serán actitudes claves que permitirán el logro de los objetivos de las jornadas, así como de los objetivos del grupo.

Por la anterior razón, el manual que se le presenta posee las siguientes características:

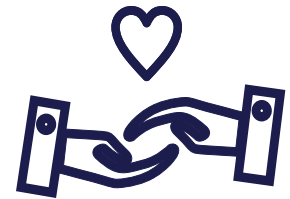
- **Orientación del trabajo del facilitador o de la facilitadora:**

En este documento encontrará una propuesta sencilla sobre cómo desarrollar cada una de las jornadas con los grupos conformados. Es importante que recuerde que los esquemas propuestos son una guía y pueden ser flexibles de acuerdo con las características e interacción de cada grupo atendido; para ello le invitamos a que observe de manera atenta y crítica, con el fin de que usted pueda orientar con calidad, sin revictimizar y sin ocasionar daño durante el desarrollo de las actividades.



- **Búsqueda del fortalecimiento de la capacidad de resiliencia de las y los participantes:**

A través de la propuesta de desarrollo de cada una de las actividades o jornadas, usted como facilitadora o facilitador debe promover el fortalecimiento de la capacidad de resiliencia de los y las participantes. La resiliencia es la capacidad de cada persona de afrontar, de la mejor manera posible, los acontecimientos difíciles y complicados que resultan de cada una de sus experiencias personales. Fortalecer esta capacidad significa que usted, en su rol de facilitador o facilitadora, debe orientar el proceso de cada persona. El rol que debe evitar asumir es el de superhéroe o superheroína.



- **La convivencia social pacífica e inclusiva como herramienta básica para la implementación de los grupos:**

Recuerde que aunque los y las participantes tienen en común la característica de ser personas que han experimentado todas las fases del ciclo migratorio, son seres individuales con sus propias características y complejidades; por ello, la convivencia social pacífica e inclusiva será un factor clave para elaborar la experiencia migratoria de manera individual y colectiva, transformando el grupo en un espacio seguro, confiable y de fortalecimiento personal y comunitario.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL FACILITADOR O LA FACILITADORA

Para la OIM, usted, como facilitador/a, es una persona clave e importante en la experiencia de participación de las personas migrantes retornadas en los grupos de atención psicosocial. Por esa razón, y para fortalecer el desempeño de su rol, le ofrecemos a continuación las siguientes recomendaciones generales, las cuales consideramos importante que pueda revisar periódicamente, para hacer más ameno su trabajo con cada uno de los grupos.

- Recuerde que las personas migrantes retornadas han experimentado todas las fases de la travesía migratoria, y, por lo tanto, también están experimentando un proceso de duelo al enfrentarse a la pérdida de sus metas, objetivos, bienes, ingresos, trabajos, entre otras cosas. **Su empatía es una habilidad muy valorada** que contribuye a la construcción del vínculo de confianza entre las personas participantes y usted como facilitador o facilitadora.
- Escuche siempre a los y las participantes con interés y trate de comprender cómo se sienten cuando se expresan o hablan con usted directamente. Para ello **tenga presente siempre lo siguiente**: la persona debe sentirse libre para hablar; la persona no debe creer que está “loca”; y esto es muy importante: la persona por sí misma debe tomar conciencia de sus responsabilidades para resolver sus problemas. Recuerde que usted debe evitar asumir el rol de superhéroe o superheroína.
- Practique siempre la **escucha comprensiva**; para ello debe evitar dar consejos, soluciones, criticar desde su punto de vista las experiencias personales de los y las demás, juzgar, avergonzar, moralizar, ridiculizar, sermonear, exhortar y comparar.

- La **equidad de género** no debe pasar desapercibida en cada jornada; usted, como facilitador o facilitadora, siempre puede ayudar a la recuperación de las personas, especialmente de las mujeres.
- Es muy constructivo para los y las participantes cuando se **reconocen sus logros** a nivel individual y a nivel colectivo.
- Promueva siempre los **espacios de respeto** entre las y los integrantes del grupo, porque compartir sus experiencias comunes es de beneficio para todos y todas.
- **Respete siempre las diferencias individuales**, especialmente la libertad y la dignidad de cada persona participante.
- La discreción es un factor muy valorado íntimamente por las personas participantes, **“lo que se habla en el grupo, se queda allí”**.
- Aunque usted es el o la facilitador/a y orienta al grupo, se incrementan resultados positivos cuando se le permite **que el grupo se autodirija**, y progresivamente vayan prescindiendo del facilitador o la facilitadora.
- Si como facilitador/a detecta un caso que amerita **atención profesional especializada**, recuerde que debe remitirlo a los servicios locales correspondientes.
- Finalmente, recuerde que cuando las personas deciden participar en un grupo es porque quieren compartir información, conocimientos, experiencias, ideas, obtener apoyo de otras personas en situaciones similares, socializar y sentirse mejor; por ello, la **mejor integración** es la **participación voluntaria** de cada integrante del grupo.

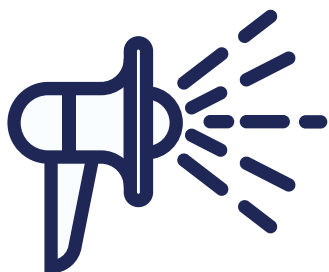
CRITERIOS PARA LA ORGANIZACIÓN DE GRUPOS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL LOCALES



Alianza con instituciones con presencia en el territorio

Los grupos de atención psicosocial para personas migrantes retornadas deben de permanecer en las comunidades como un servicio de apoyo accesible; para lograr esto, es necesario **vincular a la institucionalidad local** permanente o semipermanente en los territorios.

Para lograr esta vinculación, **es necesario establecer alianzas de cooperación** con estas instituciones, para ello, la OIM puede promover el acercamiento y el acompañamiento entre facilitadores y facilitadoras e institucionalidad, con base en los mecanismos indicados en los marcos legales rectores de cada uno de los países del norte de Centro América.



Convocatoria de las personas participantes

Para convocar a las y los participantes se propone que la invitación se socialice **a través de la institucionalidad local**, pero, la mejor manera de lograr que se integren a un grupo es **promover su acercamiento voluntario**. Como facilitador/a siempre procure asegurarse que las instituciones locales cuenten con información sobre el grupo de atención psicosocial, así como información de contacto que puedan proporcionar a las personas interesadas para que puedan localizarle cuando lo consideren oportuno, o bien, que les permita a las instituciones referenciarles a los casos identificados.



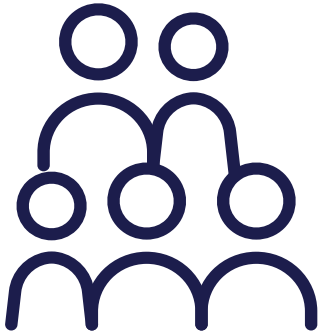
Espacio físico para la implementación de las jornadas

Debido a que los grupos deben permanecer en las comunidades como un servicio accesible, es necesario que el espacio físico en el cual se va a implementar cada una de las jornadas de los grupos de atención psicosocial, se gestionen con la institucionalidad local debido a que poseen **infraestructura en el territorio**. Las instituciones con las que puede gestionarse el espacio pueden ser instituciones de gobierno local, organizaciones de sociedad civil y organizaciones de base religiosa.



Los criterios mínimos que debe poseer el espacio físico para ser utilizado son los siguientes:

- Espacio para un mínimo de 10 personas y un máximo de 20 personas.
- Al menos un servicio sanitario funcional y con fácil acceso.
- Servicio de energía eléctrica y tomacorrientes.
- Disponibilidad de sillas (una por cada participante).
- Espacio disponible para ser utilizado mínimo un día de la semana (pueden considerarse los fines de semana) en jornada completa (ocho horas).
- Garantizar que el espacio esté disponible, no importa si es un día distinto en el que se implementó un grupo, para garantizar la formalidad del trabajo y por respeto a los y las participantes de los grupos.
- Espacio que garantice un entorno privado para el trabajo con las personas participantes, es decir, que las interrupciones sean mínimas y los factores externos al grupo no provoquen incomodidad a sus participantes.
- Espacio disponible limpio y que facilite su limpieza al finalizar cada jornada de trabajo.



Organización de los grupos de atención psicosocial

Los criterios para que usted, como facilitador o facilitadora, pueda organizar e implementar los grupos de atención psicosocial son:

- **Cada grupo debe estar integrado por un mínimo de 10 participantes y un máximo de 20.** Es posible que en la organización de los primeros grupos la participación sea menor al mínimo requerido. ¡No se preocupe! Los pequeños comienzos son buenos. Lo importante es que usted aliente a más personas a integrarse y que el trabajo realizado sea el motivo.
- **Las jornadas de trabajo son semanales,** es decir, el grupo debe reunirse una vez por semana. Por eso es importante que, al momento de gestionar el espacio físico para la implementación, se asegure de que siempre esté disponible para no generar inconvenientes que interrumpen el proceso de sus participantes.
- **Cada jornada por implementar tiene una duración de cuatro horas (4h00).** Es importante que se asegure que el espacio esté disponible y con las condiciones mínimas para su funcionamiento. El período del día en el que se implementen las jornadas será según mutuo acuerdo entre usted como facilitador/a y los y las participantes; esto quiere decir que se debe consensuar si el trabajo es por la mañana o por la tarde, inclusive, puede ser por la noche.
- **Es recomendable que pueda acompañarse por otra persona** que asuma el rol de “segundo/a facilitador/a”, para que pueda apoyarle con la distribución del trabajo, de los materiales y otros aspectos de organización que puedan transcurrir durante cada jornada (ej.: regularmente las mujeres suelen llegar acompañadas a este tipo de actividades por sus hijos o hijas, frecuentemente los/las más pequeños/as).
- Los **primeros grupos por organizar** deben de integrarse de acuerdo con las siguientes características: a) Grupo de personas migrantes retornadas, en el cual se incluirán a las personas mayores de 18 años, sin separar por género, condición de retorno (voluntario o forzoso), nacionalidad o tipo de migración (interna o externa -internacional-); b) Grupo de familiares en primer y segundo grado de consanguinidad, en el cual se incluirán a padres, madres, hijos, hijas, hermanos, hermanas, abuelos, abuelas, nietas y nietos de las personas migrantes retornadas.



Criterios de inclusión y exclusión de las personas participantes

Para que usted pueda garantizar que, durante la organización y la implementación de los grupos, los **principios de no revictimización y acción sin daño** se cumplan, los y las participantes deben reunir las siguientes características:

Estos criterios de exclusión son en función de que las personas con estas características puedan ejercer su derecho a la salud y acceso a un tratamiento especializado para su caso, previo a integrarse a actividades de apoyo como lo son los grupos de atención psicosocial.

- **Personas migrantes retornadas de forma voluntaria o forzosa**, es decir, que hayan regresado al país por voluntad o por deportación, y no debe importar cuánto tiempo estuvieron fuera del país.
- **Personas desplazadas internas**, es decir que nunca han salido del país, pero si se han movilizado de un departamento a otro en búsqueda de oportunidades, o para salvaguardar su integridad debido a la violencia.
- **Familiares en primer y segundo grado de consanguinidad**, es decir, son padres, madres, hijos, hijas, abuelas, abuelos, hermanos, hermanas, nietas o nietos de las personas migrantes retornadas.
- **Mayores de edad**, es decir, que tengan 18 años cumplidos o más.
- **Personas migrantes retornadas de otra nacionalidad**, es decir, que escogieron no retornar a su país de origen.

Durante la convocatoria de las personas participantes es posible que usted detecte algunos casos que necesitan **atención especializada y profesional** que no puede ser proporcionada en los grupos, debido a esa razón, las personas que usted identifique con las siguientes características no podrán integrarse y **deberán ser referidas** a los servicios locales:

- **Personas migrantes retornadas en conflicto con la ley de su país**, es decir, aquellas personas que han retornado, pero tienen pendientes procesos por resolver con el sistema judicial.
- **Familiares en tercer u otro grado de consanguinidad**, es decir, bisabuelos, bisabuelas, tíos, tías, sobrinas, sobrinos, bisnietas y bisnietos de las personas migrantes retornadas. Aunque son personas significativas para los participantes, el abordaje debe iniciarse con la familia más inmediata.
- **Personas migrantes retornadas con conductas adictivas o trastornos de salud mental diagnosticados sin tratamiento**, es decir, no pueden participar personas que tengan alguna adicción (alcoholismo, drogadicción, apuestas), o que en alguna oportunidad hayan sido diagnosticadas con un trastorno de la salud mental que necesita tratamiento (estrés postraumático, depresión, esquizofrenia). Recuerde que debe evitar asumir el rol de superhéroe o superheroína y estos casos necesitan atención del personal profesional de la salud (psicólogos y psiquiatras); por lo que deben ser remitidos a los servicios locales (centros de salud, puestos de salud, hospitales).



Registro y monitoreo de la información de las personas participantes

Sistematizar la información de los y las participantes para identificar sus necesidades, sus logros y sus oportunidades de mejora permite presentar resultados objetivos de la implementación, además de permitirle a la OIM revisar la metodología propuesta y enriquecerla con los aportes que resultan de la interacción entre facilitadores/as e integrantes de los grupos.

Para realizar esta actividad, usted, como facilitador o facilitadora, deberá registrar la información en los siguientes instrumentos:

- **Ficha de inscripción:** en ella se registrará la información básica y de contacto de sus participantes, con el fin de localizarles en caso se ausenten o informarles de alguna eventualidad.
- **Listados de asistencia:** sirven para mantener un registro actualizado de la participación constante, o no, de los y las integrantes de los grupos.
- **Registro individual del progreso de cada participante:** en este deberá registrar información que considere relevante sobre los y las participantes; por ejemplo, las razones por las que se han ausentado, las razones por las que han dejado de asistir al grupo, comentarios positivos que hayan expresado en alguna de las jornadas.

Estos instrumentos estarán disponibles en la sección de anexos de este documento para su reproducción y consulta.



DESARROLLO METODOLÓGICO PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS GRUPOS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Objetivo de la jornada

Promover un ambiente seguro, empático e interesado en la participación de las personas migrantes retornadas que integran el grupo.



Herramientas a utilizar

- Papelógrafos / pliegos de papel
- Marcadores de colores
- Cinta adhesiva / tirro
- Gafetes
- Ver materiales específicos de cada dinámica

1. Actividades de inicio

- **Registro de participantes** en listados de asistencia. *Recuerde que, si el o la participante le indica que no sabe leer y escribir, usted puede ofrecerle ayuda para anotarse en el listado.*
- **Bienvenida y presentación** de usted como facilitador/a.
- Explicación breve del **objetivo del grupo** de atención psicosocial.
- Explicación de los **objetivos de la jornada**.
- **Entrega de gafetes** de identificación para usted y las personas participantes.

2. Desarrollo de la jornada

- Dinámica de presentación
- Consenso entre las personas participantes para establecer las normas de convivencia del grupo.
- Dinámica “Lo que yo espero del proceso es...”

3. Actividades de cierre

- Ejercicios de respiración
- Cierre de la jornada y preparación del grupo para la próxima jornada.



Recuerde: revisa los anexos para ver las dinámicas y actividades



Ideas para fortalecer el desarrollo de la jornada

- Las normas de convivencia deben promover la confidencialidad de la información compartida por el grupo.
- Las normas de convivencia deben estar presentes en el desarrollo de cada jornada.
- Puede utilizarse una dinámica para motivar al grupo a consensuar las normas de convivencia.
- Las normas deben promover la convivencia pacífica entre los y las integrantes (respeto, escucha, evitar las burlas o comentarios hirientes...).
- El facilitador o la facilitadora siempre debe moderar las intervenciones de las personas integrantes del grupo.
- Las normas de convivencia deben promover la inclusión: de género (hombres, mujeres, diversidad sexual), idioma, cultura, enfoque generacional (edad).
- Procure siempre que, al finalizar una jornada, usted pueda asignar una actividad a las personas participantes: una tarea o un compromiso (ver anexos para sugerencias).

Objetivo de la jornada

Alentar a las personas participantes para que pueda expresar su experiencia migratoria como una experiencia personal para fortalecer su capacidad de resiliencia.



Herramientas a utilizar

- Listados de asistencia
- Lapiceros / lápices tinta
- Lápices / lápices grafito
- Papelógrafos / pliegos de papel
- Crayones, marcadores de colores, goma / pegamento, revistas, periódicos, papel de china / papelillo, plastilina
- Cinta adhesiva / tirro, tijeras
- Ver materiales específicos de cada dinámica



Recuerde: revisa los anexos para ver las dinámicas y actividades



Ideas para fortalecer el desarrollo de la jornada

- Usted como facilitador debe estar correctamente informado sobre el tema migratorio para brindar información clara y resolver las dudas de los participantes.
- Durante el desarrollo de las dinámicas, usted debe promover que el trabajo lo realicen los participantes, usted es solo un orientador para lograr el objetivo propuesto.
- Procure que todos los materiales a utilizar estén listos y completos antes de realizar cada dinámica de la jornada, para esto puede apoyarle el segundo facilitador o facilitador de apoyo logístico.
- Si ocurre algún caso de crisis emocional durante el desarrollo de la jornada, recuerde utilizar algunas técnicas de primeros auxilios psicológicos para contener la situación (ver anexos).

1. Actividades de inicio

- **Registro de participantes** en listados de asistencia. *Recuerde que, si el o la participante le indica que no sabe leer y escribir, usted puede ofrecerle ayuda para anotarse en el listado.*
- **Bienvenida** a las personas participantes.
- Explicación breve del **objetivo del grupo** de atención psicosocial.
- Explicación de los **objetivos de la jornada**.
- **Retroalimentación** de la información de la jornada anterior.

2. Desarrollo de la jornada

- Dinámica de construcción de conceptos “Los verdaderos y falsos sobre la migración”.
- Elaboración grupal de un cartel ilustrado sobre el ciclo migratorio.
- Espacio de reflexión y diálogo acerca del cartel ilustrado sobre el ciclo migratorio.
- Dinámica de reflexión “La mochila”.
- Dinámica grupal de socialización de los resultados obtenidos con la dinámica de “La mochila”.

3. Actividades de cierre

- Ejercicios de respiración
- Cierre de la jornada y preparación del grupo para la próxima jornada.

Objetivo de la jornada

Motivar a las personas para que compartan con el resto de las y los integrantes del grupo, las habilidades y conocimientos que adquirieron durante su experiencia migratoria.



Herramientas a utilizar

- Listados de asistencia
- Lapiceros / lápices tinta
- Lápices / lápices grafito
- Papelógrafos / pliegos de papel
- Hojas en blanco
- Crayones de colores
- Ver materiales específicos de cada dinámica



Recuerde: revisa los anexos para ver las dinámicas y actividades

1. Actividades de inicio

- **Registro de participantes** en listados de asistencia. *Recuerde que, si el o la participante le indica que no sabe leer y escribir, usted puede ofrecerle ayuda para anotarse en el listado.*
- **Bienvenida** a las personas participantes.
- Explicación breve del **objetivo del grupo** de atención psicosocial.
- Explicación de los **objetivos de la jornada**.
- **Retroalimentación** de la información de la jornada anterior.

2. Desarrollo de la jornada

- Dinámica de empatía “¿De qué me siento orgulloso/a?”.
- Dinámica “El espejo”.
- Espacio de reflexión personal “La rueda de la satisfacción” (pre).
- Dinámica de reflexión y diálogo acerca de la actividad anterior “¿Cómo me sentí?”.
- Resolución del test de autoestima “Test de Rosenberg” (pre).

3. Actividades de cierre

- Ejercicios de respiración
- Cierre de la jornada y preparación del grupo para la próxima jornada.



Ideas para fortalecer el desarrollo de la jornada

- Si se presenta algún caso de crisis emocional durante el desarrollo de la jornada, recuerde utilizar algunas técnicas de los primeros auxilios psicológicos para estabilizar la situación.
- Durante esta jornada, el trabajo es un 90% personalizado con cada persona participante, recuerde organizar, previo a iniciar la jornada, sus materiales, el espacio de trabajo y otros recursos que puedan resultarle útiles.
- Para la aplicación del test de autoestima “Test de Rosenberg”, antes de resolverlo haga una lectura general con el grupo para resolver dudas, después procedan a resolverlo leyendo en voz alta una a una las preguntas. Es importante que usted verifique que todos y todas hayan respondido a la pregunta a la que se le dio lectura en voz alta antes de continuar con la siguiente.

Objetivo de la jornada

Construir conciencia colectiva de la experiencia migratoria desde la experiencia individual de cada una de las personas participantes.



Herramientas a utilizar

- Listados de asistencia
- Lapiceros / lápices tinta
- Lápices / lápices grafito
- Cuerda o lazo de 3m de largo
- Papelógrafos / pliegos de papel
- Marcadores de colores
- Vasos desechables (mínimo 15)
- Globos (uno por participante)
- Ver materiales específicos de cada dinámica



Recuerde: revisa los anexos para ver las dinámicas y actividades

1. Actividades de inicio

- **Registro de participantes** en listados de asistencia. *Recuerde que, si el o la participante le indica que no sabe leer y escribir, usted puede ofrecerle ayuda para anotarse en el listado.*
- **Bienvenida** a las personas participantes.
- Explicación breve del **objetivo del grupo** de atención psicosocial.
- Explicación de los **objetivos de la jornada**.
- **Retroalimentación** de la información de la jornada anterior.

2. Desarrollo de la jornada

- Dinámica de reflexión grupal “Tirar la cuerda”.
- Espacio de reflexión grupal de la actividad anterior.
- Dinámica de reflexión grupal “La pirámide de vasos”.
- Espacio de reflexión grupal sobre la reintegración social y económica de las personas migrantes retornadas.

3. Actividades de cierre

- Ejercicios de respiración
- Cierre de la jornada y preparación del grupo para la próxima jornada.



Ideas para fortalecer el desarrollo de la jornada

- Motive a las personas participantes a mantener siempre una atmósfera de convivencia y respeto mutuo durante el desarrollo de la jornada.
- Durante los espacios de reflexión, no limite la participación de las personas asistentes. Procure siempre mantener las intervenciones enfocadas en el tema.
- Si el espacio de reflexión se extiende más del tiempo previsto, permita que fluya. Es preferible enriquecer estos espacios de construcción colectiva.
- Si considera que uno de los temas de la jornada necesita continuar desarrollándose en la siguiente puede hacerlo, pero procure no extenderlo más de dos jornadas.

Objetivo de la jornada

Utilizar técnicas de introspección individuales, que apoyen a las personas participantes para fortalecer su capacidad de resiliencia frente a las experiencias difíciles percibidas durante el ciclo migratorio, desde el abordaje del autoconocimiento y la participación colectiva.



Herramientas a utilizar

- Listados de asistencia
- Lapiceros / lápices tinta
- Lápices / lápices grafito
- Hojas de trabajo específicas de cada una de las jornadas
- Papelógrafos / pliegos de papel
- Marcadores de colores
- Ver materiales específicos de cada dinámica



Recuerde: revisa los anexos para ver las dinámicas y actividades

1. Actividades de inicio

- **Registro de participantes** en listados de asistencia. *Recuerde que, si el o la participante le indica que no sabe leer y escribir, usted puede ofrecerle ayuda para anotarse en el listado.*
- **Bienvenida** a las personas participantes.
- Explicación breve del **objetivo del grupo** de atención psicosocial.
- Explicación de los **objetivos de la jornada**.
- **Retroalimentación** de la información de la jornada anterior.

2. Desarrollo de la jornada

- Desarrollo de la técnica del “FODA”.
- Ejercicio individual “Celebrando mis logros”.
- Ejercicio grupal “Celebrando nuestros logros”.
- Espacio de reflexión grupal sobre los ejercicios anteriores.

3. Actividades de cierre

- Ejercicios de respiración
- Cierre de la jornada y preparación del grupo para la próxima jornada.



Ideas para fortalecer el desarrollo de la jornada

- Facilite su orientación a las personas participantes durante el desarrollo de cada uno de los ejercicios. Recuerde las recomendaciones generales proporcionadas, para usted, al inicio de este documento.
- Durante el desarrollo de esta jornada, usted puede apoyarse en otros recursos que no son los sugeridos a lo largo de este manual, por ejemplo, puede utilizar música tranquila que ayude a relajar a las personas participantes, puede utilizar frases motivacionales que alienten a los y las participantes, o cualquier otro recurso que usted considere que puede ayudarle a mejorar la experiencia de la jornada.
- Procure que, durante la resolución de los ejercicios individuales, cada participante tenga un espacio propio que garantice su privacidad.

Objetivo de la jornada

Construir colectivamente una experiencia migratoria resiliente, resultado de la implementación de las jornadas anteriores.



Herramientas a utilizar

- Listados de asistencia
- Lapiceros / lápices tinta
- Lápices / lápices grafito
- Velas (una por cada participante, una para el facilitador y una adicional), fósforos
- Historias incompletas para la elaboración colectiva y resiliente de la experiencia migratoria
- Ver materiales específicos de cada dinámica



Recuerde: revisa los anexos para ver las dinámicas y actividades



Ideas para fortalecer el desarrollo de la jornada

- Recuerde que como facilitador/a usted también puede mediar y orientar las actividades, procure que la organización de los grupos sea con sensibilidad hacia la diversidad en las características de las personas participantes.
- El ejercicio de las velas puede que ocasione cierta resistencia a su realización en las personas participantes, por lo que se recomienda que usted, sea el primero en modelar la dinámica del ejercicio para fortalecer la confianza y promover la participación voluntaria.
- Al desarrollar los ejercicios de esta jornada, esté siempre atento y precavido a los temas que puedan ser de alta sensibilidad para las personas participantes y que, después puedan representar una crisis que no se pueda contener fácilmente con la ayuda de las técnicas de los primeros auxilios psicológicos. Estos ejercicios están diseñados para centrar la atención de las personas en el presente y el impacto de este en su futuro desde un abordaje positivo.

1. Actividades de inicio

- **Registro de participantes** en listados de asistencia. *Recuerde que, si el o la participante le indica que no sabe leer y escribir, usted puede ofrecerle ayuda para anotarse en el listado.*
- **Bienvenida** a las personas participantes.
- Explicación breve del **objetivo del grupo** de atención psicosocial.
- Explicación de los **objetivos de la jornada**.
- **Retroalimentación** de la información de la jornada anterior.

2. Desarrollo de la jornada

- Desarrollo de organización de grupos.
- Elaboración colectiva y resiliente de la experiencia migratoria “El retorno es una experiencia”.
- Espacio de reflexión grupal “Las velas”.

3. Actividades de cierre

- Ejercicios de respiración
- Cierre de la jornada y preparación del grupo para la próxima jornada.

Objetivo de la jornada

Identificar acciones básicas y objetivas que orienten a las personas participantes a construir sus planes de vida resilientes, haciendo uso de sus recursos disponibles y de sus redes de apoyo.



Herramientas a utilizar

- Listados de asistencia
- Lapiceros / lápices tinta
- Lápices / lápices grafito
- Papelógrafos / pliegos de papel
- Hojas en blanco
- Crayones de colores
- Ver materiales específicos de cada dinámica



Recuerde: revisa los anexos para ver las dinámicas y actividades

1. Actividades de inicio

- **Registro de participantes** en listados de asistencia. *Recuerde que, si el o la participante le indica que no sabe leer y escribir, usted puede ofrecerle ayuda para anotarse en el listado.*
- **Bienvenida** a las personas participantes.
- Explicación breve del **objetivo del grupo** de atención psicosocial.
- Explicación de los **objetivos de la jornada**.
- **Retroalimentación** de la información de la jornada anterior.

2. Desarrollo de la jornada

- Resolución del test de autoestima “Test de Rosemberg” (post).
- Espacio de reflexión personal “La rueda de la satisfacción” (post).
- Espacio de identificación de recursos personales con acompañamiento grupal “Cuadrante de las decisiones”.
- Espacio individual de identificación de acciones de base para la construcción del plan de vida “Metas de vida”.

3. Actividades de cierre

- Ejercicios de respiración
- Cierre de la jornada y preparación del grupo para la próxima jornada.



Ideas para fortalecer el desarrollo de la jornada

- Recuerde que como facilitador o facilitadora usted también puede mediar y orientar las actividades, procure que la organización de los grupos sea con sensibilidad hacia la diversidad en las características de los participantes.

Objetivo de la jornada

Orientar individual y colectivamente a las personas participantes para que establezcan redes de apoyo inmediatas, que acompañen su proceso de reintegración a la comunidad; integradas preferiblemente por familiares y otras personas de confianza.



Herramientas a utilizar

- Listados de asistencia
- Lapiceros / lápices tinta
- Lápices / lápices grafito
- Papelógrafos / pliegos de papel
- Marcadores de colores
- Ver materiales específicos de cada dinámica



Recuerde: revisa los anexos para ver las dinámicas y actividades

1. Actividades de inicio

- **Registro de participantes** en listados de asistencia. *Recuerde que, si el o la participante le indica que no sabe leer y escribir, usted puede ofrecerle ayuda para anotarse en el listado.*
- **Bienvenida** a las personas participantes.
- Explicación breve del **objetivo del grupo** de atención psicosocial.
- Explicación de los **objetivos de la jornada**.
- **Retroalimentación** de la información de la jornada anterior.

2. Desarrollo de la jornada

- Dinámica de planificación “Vámonos de excursión”.
- Ejercicio individual “Construcción de redes de apoyo”.
- Ejercicio grupal “Mapeo comunitario”.
- Intervención de actores locales para informar sobre los servicios, programas y proyectos disponibles en el territorio.
- Resolución del test “Locus interno”.

3. Actividades de cierre

- Ejercicios de respiración
- Cierre de la jornada y preparación del grupo para la próxima jornada.



Ideas para fortalecer el desarrollo de la jornada

- Durante esta jornada, usted debe permitir que el rol protagonista lo asuman las personas participantes para lograr el objetivo propuesto.
- Es recomendable que, para la resolución del test de locus interno se utilice la misma dinámica que se propuso para la resolución del test de autoestima: realizar una lectura general previo a las respuestas para resolver dudas, y posteriormente ir leyendo pregunta a pregunta en voz alta para que las personas participantes brinden respuestas con calidad.
- Es importante que la coordinación con las instituciones locales que facilitan algún servicio se realice con el tiempo prudente, y puedan asistir sin complicación a esta sesión del grupo.

Objetivo de la jornada

Orientar individual y colectivamente a las personas participantes para que establezcan redes de apoyo inmediatas que acompañen su proceso de reintegración a la comunidad; integradas preferiblemente por familiares y otras personas de confianza.



Herramientas a utilizar

- Los materiales que considere necesarios para esta actividad



Recuerde: revisa los anexos para ver las dinámicas y actividades

1. Actividades de inicio

- **Registro de participantes** en listados de asistencia. *Recuerde que, si el o la participante le indica que no sabe leer y escribir, usted puede ofrecerle ayuda para anotarse en el listado.*
- **Bienvenida y presentación** de usted como facilitador/a.
- Explicación breve del **objetivo del grupo** de atención psicosocial.
- Explicación del **proceso**

2. Desarrollo de la jornada

- Ritual de clausura



Ideas para fortalecer el desarrollo de la jornada

- Para esta jornada, que es la final del proceso, en los anexos encontrará una serie de sugerencias para organizar el ritual de clausura. Como facilitador/a puede organizar este ritual de la manera más personalizada posible, ya que usted fue la persona orientadora del proceso en todo momento e identifica las características particulares de sus participantes después de dos meses de convivencia.
- Procure que, durante este ritual, las personas participantes perciban que no es un cierre definitivo, sino al contrario, el grupo está disponible para cuando consideren que pueden necesitarlo nuevamente o para referir a personas que identifiquen como significativas.

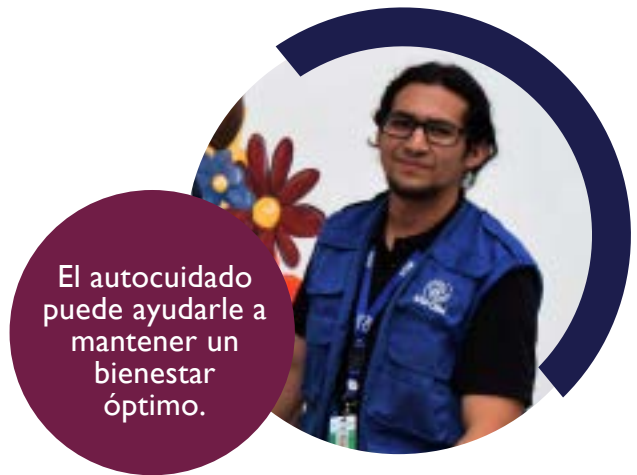
EL AUTOCUIDADO DEL FACILITADOR

Abordar el autocuidado como una rutina diaria es crucial para manejar efectivamente los estresores derivados de las experiencias del trabajo y la vida personal, así como las experiencias derivadas de facilitar atención a otras personas que están experimentando problemas con el manejo de sus emociones. El autocuidado puede ayudarle a mantener un bienestar óptimo y prevenir los síntomas del distrés agudo o crónico a corto plazo.

Beneficios del autocuidado

Al trabajar directamente con personas que están experimentando dificultades en su salud mental, derivadas de las experiencias percibidas durante el ciclo migratorio, usted como facilitador/a se expone a sufrir un desgaste emocional y físico que puede afectarle severamente. Este desgaste es un riesgo inherente y que está siempre presente al realizar trabajo humanitario en cualquiera de sus campos de acción, pero, pueden reducirse sus efectos negativos si usted adopta las medidas de prevención necesarias.

Los padecimientos más frecuentes a los que usted como facilitador o facilitadora puede estar expuesto son el Síndrome del burnout o “quemado” y la fatiga por compasión. Ambos padecimientos manifiestan una serie de síntomas y signos como el cansancio, la apatía, el estado de ánimo irritable (a la defensiva), sentirse abrumado o abrumada, desconexión con las actividades diarias e incluso puede experimentar los traumas de las personas a las que se les atiende.



Adoptar el autocuidado como medida preventiva ante estos padecimientos, representa los siguientes beneficios:

- Reduce el impacto peligroso de los padecimientos (síndrome de burnout o “quemado” y fatiga por compasión) a los que puede enfrentarse en su rol de facilitador o facilitadora.
- Le ayuda a construir y fortalecer su capacidad de resiliencia.
- Ejemplifica estilos de comportamiento saludable para las personas que atiende.
- Es capaz de brindar atención de calidad a las personas que atiende.
- Incrementa su capacidad de empatía.
- Fortalece las relaciones entre facilitador/a y participantes, y entre participantes.
- Afianza su autoestima y la seguridad en sí mismo.

Sugerencias para practicar una rutina de autocuidado

Las rutinas de autocuidado son mucho más efectivas cuando se practican diariamente en dosis pequeñas, y no cuando se practican una vez por semana. Recuerde que practicar el autocuidado no solo contribuirá a su bienestar personal sino también a establecer una relación sana entre facilitador/a y participantes, además de evitar que las personas integrantes de los grupos sean revictimizados al ser atendidos.

A continuación, se le presenta una serie de sugerencias enfocadas en el autocuidado y que puede incorporar a su rutina diaria:

- Haga de su autocuidado personal y profesional una **prioridad**.
- Recuerde siempre que practicar el autocuidado es una medida preventiva para **disminuir el riesgo** de padecer, a corto plazo, distrés agudo o crónico.
- Busque siempre un tiempo para **practicar un pasatiempo** o actividades personales que sean de su agrado; por ejemplo: salir a caminar para dar paseos, ejercitarse, practicar yoga, leer sus libros favoritos, programar viajes, meditar e incluso, recibir un masaje.
- **Evite aislarse**. Identifique sus propias redes sociales de apoyo y contáctelas cuando lo considere oportuno. Los y las miembros cercanos de su familia, amigos, amigas y otros grupos a los que usted pertenezca; por ejemplo: una comunidad religiosa. Estos son ejemplos de quienes podrían conformar sus redes sociales de apoyo.
- Esté siempre **atento a los signos de alerta** relacionados con el síndrome del burnout y la fatiga por compasión: sentimientos de desesperanza, pérdida de empatía, desconexión de sus relaciones familiares o sociales, cambios en su estado de ánimo, entre otros.
- Si considera que le resulta imposible enfrentar por cuenta propia los signos de alerta descritos en el punto anterior, **considere buscar apoyo** con un profesional de la salud mental (psicólogo).

- Siempre considere la opción de mantener **contacto con otras personas que tengan experiencia en el tema** que usted aborda, para solicitar apoyo cuando lo considere oportuno. Recuerde no asumir el rol de superhéroe o superheroína, y pedir ayuda cuando algo le resulte complicado, difícil o confuso.
- Durante la implementación de los grupos de atención psicosocial **sea siempre realista**, es decir, las expectativas deben responder a las capacidades personales y a los recursos disponibles. Por favor, no trate de solucionar todo por su propia cuenta.
- Preste siempre atención al **balance que debe existir entre su trabajo, su tiempo de descanso y su tiempo de recreación**. No deje de tomar sus vacaciones o períodos cortos de descanso, procurando no interferir en el proceso de las personas participantes de su grupo.
- **A veces decir “no” está bien**, siempre y cuando sea una respuesta respetuosa y basada en la medición de sus capacidades y recursos disponibles en el momento.
- **No deje de aprender**. Las oportunidades de enriquecer el conocimiento que usted ya posee fortalecen su crecimiento personal y profesional.
- Es recomendable **integrar estos ejercicios a sus actividades cotidianas**, desde el inicio del trabajo de implementación de los grupos de atención psicosocial.

Adoptar estas sugerencias es una decisión personal y debe ser con base en la valoración que usted haga de sus necesidades y circunstancias personales. En la medida en que usted las incorpore, le ayudarán a construir su propio plan de acción que se ajustará a su estilo de vida.

Actividades de autocuidado

Las siguientes actividades son recursos que usted puede utilizar para cuidar de sí mismo, recuerde que son únicamente generalidades y no la regla.



- **Tratar al cuerpo correctamente:**

“Se debe practicar lo que se predica”; esto significa priorizar el autocuidado; comer de forma sana y nutritiva, dormir la cantidad de horas necesarias para una persona adulta o practicar algún ejercicio.



- **Desconectarse:** Especialmente de la tecnología. Hay que identificar qué es lo que funciona para usted, por ejemplo, para algunas personas resulta útil no revisar su correo electrónico o sus mensajes de texto después del horario laboral. Identifique qué es lo que más contribuiría a su bienestar personal.



- **Mantener el propio ritmo:** Tome siempre unos minutos antes de empezar cada día para pensar acerca de los logros que desea alcanzar en la jornada. Descubra cuáles son los momentos del día en que se siente con más energía y realice durante ese período las tareas más difíciles o pesadas. Es importante que no olvide tomar pequeñas pausas de descanso.

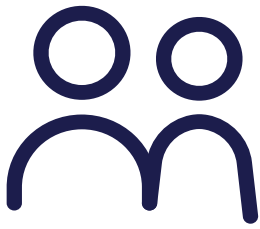


- **Buscar ayuda:** Encontrar compañeros, compañeras o personas de las que se pueda siempre aprender algo es de mucho apoyo. Recuerde que, aunque este manual es una guía para apoyarle en la implementación de los grupos, las experiencias de otras personas pueden ayudarle a enriquecer el trabajo que usted está realizando.



- **Establecer límites:** Mantener la distancia entre el ámbito personal y el ámbito laboral le ayudará a brindar un servicio de calidad y a mantener su bienestar personal en óptimas condiciones. Procure que sus actividades con las personas participantes de los grupos no interfieran con las actividades de su vida privada, esta distancia, es un modelo de conducta saludable.

CARTA A FACILITADORES O FACILITADORAS



Estimado/a facilitador/a:

Muchas gracias por sumarse con sus esfuerzos y experiencias a este ciclo de jornadas que constituyeron el grupo de atención psicosocial para personas migrantes retornadas, sin su valioso aporte, esto no hubiese sido posible.

Sabemos que el trabajo no siempre es fácil, que hay jornadas que pueden ser muy cansadas, desalentadoras o difíciles, pero con esta sencilla carta, la OIM quiere reconocerle a usted como una pieza fundamental e importante para transformar las experiencias de las personas migrantes retornadas en experiencias que les ayuden a encontrar, en las comunidades que tuvieron que dejar por diversas razones, espacios seguros en los que puedan experimentar un sentimiento de acogida y bienvenida para continuar con su vida y la de sus familias.

El esfuerzo realizado por usted con los participantes y otras personas que estuvieron involucradas durante este ciclo rendirá sus frutos en la vida de cada una de las personas que pudo acompañar durante la fase del retorno. Gracias por su paciencia, por su comprensión, por su empatía, por su compromiso, por su servicio, por su cálida atención y por todas esas otras actitudes que no podríamos terminar de describir en esta pequeña hoja de papel.

Le alentamos a continuar con su compromiso, a continuar impactando vidas positivamente, a seguir siendo guía y un facilitador/a para quienes acuden en búsqueda de apoyo o una palabra de aliento; le alentamos a que no deje de crecer con cada uno de los grupos y comunidades que pueda atender.

Solo nos queda agradecer nuevamente que usted haya aceptado el reto y haya formado parte de este ciclo. ¡Mil gracias!



REGISTRO DE EXPERIENCIAS DEL FACILITADOR O DE LA FACILITADORA

Registro anecdótico de las jornadas

En las siguientes páginas, usted encontrará una serie de formatos que le serán útiles para registrar información de las jornadas en las que considere hubo datos importantes.

El uso de los formatos no es obligatorio, es una opción que se le presenta a usted, para hacer más sencilla la actividad de registro de la información, y que en algún momento podría resultarle una herramienta fácil para proporcionar una mejor experiencia al grupo de atención psicosocial. Lo invitamos entonces, a que pueda hacer uso de la herramienta cuando usted así lo considere.

NÚMERO
de la jornada:

FECHA
de la jornada:

LO POSITIVO
de la jornada:

LO NEGATIVO
de la jornada:

LO INTERESANTE de la jornada:

MIS COMENTARIOS:



Manual para facilitadores y facilitadoras de
GRUPOS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL
para promover la Reintegración de Personas Retornadas a nivel Comunitario