

# Elevarse desde raíces resilientes



## Elevarse desde raíces resilientes

La metodología **Elevarse desde raíces resilientes** ha sido diseñada para fomentar las capacidades de resiliencia de las personas de 15 años en adelante, en casos de migración forzada, socorro ante desastres y diversas manifestaciones de violencia, entre otros, aportando así a la construcción de paz.

La propuesta formativa surgió como parte del proyecto Acción para la Protección e Integración de Migrantes en África, realizado por CRS en 2018. Posteriormente, se adaptó para ser utilizada con otros propósitos y en contextos diversos (de ahí que su manual se ofrezca en diversos idiomas: inglés, francés, árabe y español); incluso, para complementar otras propuestas metodológicas hermanas como **Cantando a los leones**.

En ella, se aprovecha la importancia de las raíces personales como una fuente de fuerza interior (familia, fe, comunidad y lugar de nacimiento), y se explora cómo la sanación interior puede transformar el entorno inmediato y las sociedades, tomando como base tres principios clave de la enseñanza social católica: la dignidad humana, el bien común y la opción por las personas pobres y más vulnerables, para edificar un mundo más inclusivo, justo, equitativo y pacífico.



## Introducción

“Nos enseña la resiliencia, la valentía de volver a comenzar, siempre todos los días. Después de las caídas, siempre, volver a comenzar”.  
Papa Francisco



## Datos generales

### Participantes:

Personas de 15 años en adelante. Entre ellas, líderes y lideresas juveniles, jóvenes que dejan las instituciones de resguardo o acogida, representantes religiosos y del gobierno, refugiados y migrantes, sobrevivientes de violencia de género, y personas afectadas por desastres naturales o provocados. Si bien nació como una propuesta de una organización católica, puede emplearse con personas de diversos credos.

### País(es) en el que se ha aplicado:

Varios en África desde 2018; a partir de 2022, en América Latina, con la formación de facilitadores de Colombia, El Salvador, Guatemala, Honduras, México y Uruguay.

### Contextos de aplicación:

Comunitarios, eclesiales, de atención a migrantes, desplazados internos, víctimas de violencias, o personas sometidas a intenso estrés, entre otros.

### Año de creación:

2008.

### Entidades que la impulsan:

Catholic Relief Services – CRS.

### Autor(a/es):

Varios. Reconocimientos a Lucy Y. Steinitz, Ph.D., Consejera técnica principal de CRS para la protección.

### Objetivo(s) de Desarrollo Sostenible al que (a los que) aporta:

No. 16, orientado a la construcción de una paz duradera y sostenible.

También el No. 3, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades, mediante el fomento de la resiliencia y la salud mental.

## PUNTO DE PARTIDA

### Contexto, necesidad y solución

A partir de la Segunda Guerra Mundial, diversos psicólogos y sociólogos comenzaron a hablar de la resiliencia, tras identificar la capacidad que las personas que habían vivido la guerra demostraron tener para salir heridos pero también fortalecidos de las experiencias aniquiladoras, como explicaron Grinker y Spiegel en 1945.

Desde entonces, la resiliencia se ha considerado una capacidad de los seres humanos que se puede (y debe) fortalecer mediante procesos sociales y psicológicos para hacer frente a condiciones y situaciones de vida dolorosas y adversas, resistirse a la destrucción, proteger la integridad personal y ser capaces de emprender un nuevo futuro en paz consigo mismos y con las demás personas.

Fortalecer la resiliencia ha sido considerado parte esencial de la labor de construir paz; de ahí que entidades como CRS lo consideren prioritario en los proyectos que emprenden y en las propuestas metodológicas que diseñan e implementan en su gestión de sanación y apoyo a personas y comunidades vulnerables. **Elevarse desde raíces resilientes** es, pues, una propuesta orientada a tal fin.



“La palabra Resiliencia encierra otras dos: renacer y fortalecerse, el ver que pudiste salir de una situación que te afectó” (...) “Es levantarte de una caída y seguir caminando, y en la medida que vas dando los nuevos pasos, ver que duele cada vez menos el caminar, que el camino se va volviendo hermoso y que hay belleza en el horizonte”.

Representantes de CRS



## Metodología o proceso general

### Los principios:

Esta metodología se basa en los principios de la terapia cognitivo conductual, de la terapia interpersonal y narrativa, de la visualización, de la expresión artística y de la conciencia plena. Así mismo, se afianza en tres principios fundamentales en el accionar de la Iglesia católica: la dignidad humana, el bien común y la opción por las personas pobres y más vulnerables.

### Las metas:

- Que los y las participantes sientan una mayor resiliencia interna que contribuya al cambio positivo en sus familias y comunidades.
- Ayudar a que las y los participantes encuentren su equilibrio interior, fortalezcan su identidad y aprendan nuevas habilidades de afrontamiento y sanación ante situaciones y hechos dañinos y dolorosos, para ampliar la esperanza y el bienestar en sí mismos y en sus comunidades.

### Los objetivos estratégicos:

- Experimentar una mayor resiliencia interna.
- Empezar acciones que contribuyan al cambio positivo en las familias y comunidades de quienes participan. Esto supone que las y los participantes planifiquen y desempeñen actividades con funcionarios del gobierno y/u otros grupos locales que respondan positivamente a sus propias necesidades y a las necesidades de su comunidad.

### Los objetivos específicos:

- Motivar la participación y la resiliencia frente a actos pasados dolorosos de violencia o desastres.
- Comprender que se puede cambiar el modo como cada persona se siente, si se cambia el modo como piensa (y viceversa), dado que cuerpo y mente se comunican entre sí constantemente.
- Identificar de dónde vienen y quiénes son los y las participantes, así como hacia dónde se dirigen, descubriendo fortalezas internas y ganando autoconfianza.
- Desarrollar una visión positiva de uno mismo y generar esperanza para el futuro sobre la base de las habilidades, los logros y los aprendizajes de la propia vida, a pesar de las dificultades y las desilusiones.

### En qué consiste:

Cada vez hay más reconocimiento científico y social entre gobiernos y organizaciones sociales sobre la importancia de la salud mental. **Elevarse desde raíces resilientes** busca promoverla, ayudando a que las personas gestionen las emociones profundamente dañinas y dolorosas, transformándolas, mediante sus capacidades de resiliencia, en otras que les ayuden a afrontar los hechos o las situaciones que las han ocasionado.

Para lograr su meta y sus objetivos específicos, la metodología propone un taller que debe ser implementado poco tiempo después de haber vivido algún trauma o situación impactante en las personas; se recomienda que haya pasado un tiempo prudencial después del suceso.

Dicho taller consta de una serie de actividades (13 en total) que pueden ser desplegadas de forma presencial o virtual, que toman como base las metáforas del Árbol de la Vida y del Viaje de la Vida, y que usan los testimonios personales, los símbolos visuales y los juegos para estimular la participación, el diálogo, la reflexión y la acción.

Las actividades se deben desarrollar con grupos máximo de 30 asistentes; puede ser de forma intensiva (en uno o dos días) o bien, en cuatro días con sesiones progresivas. Días después se debe realizar un encuentro adicional de evaluación y cierre final.

Los grupos pueden ser mixtos o estar separados por género, edad, etnicidad, experiencias pasadas, etc. De acuerdo con sus características y el número de participantes, se pueden realizar las actividades por subgrupos o con la totalidad de asistentes.

“Resiliencia es la habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva”.  
ICCB/BICE, 1994







## Dinámica del taller

### El taller se divide en tres partes.

La primera se denomina **COMIENZO**, e incluye cuatro actividades de ambientación y de generación de un ambiente tranquilo y de confianza, a desarrollar durante el día o los días del taller:

1. Presentación de los asistentes.
2. Propósito y reglas básicas.
3. Cambiar el canal (metáfora para entender la relación cuerpo y mente).
4. Ejercicio de arraigo (para ayudar a las personas a centrar su pensamiento y tranquilizarse frente a inquietudes y desasosiegos).

La segunda, **DESDE LAS RAÍCES HASTA EL ÁRBOL**, también durante el día o los encuentros previstos del taller, con ejercicios individuales y grupales:

1. Demostración (para comenzar a relacionar las raíces, el tronco, las ramas, los frutos y los insectos que viven en los árboles con la existencia y la experiencia personal –con el pasado, el presente y el futuro–, y entender la función de cada parte del árbol con la propia vida).
2. Dibujar el árbol individual (para identificar hechos positivos y negativos que han marcado a cada individuo en su pasado, las esperanzas y sueños para el futuro, los logros y los obstáculos enfrentados).
3. El intercambio (para suscitar tanto una visión positiva de sí mismos, como una esperanza para el futuro sobre la base de las habilidades, los logros y los aprendizajes personales).
4. La caminata (para “caminar” entre un bosque de árboles de la vida – exposición de dibujos del árbol personal hechos por los diversos participantes–, descubriendo la diversidad y las coincidencias, cómo se comunican unos con otros, y cómo juntos forman un bosque fuerte en el que unos y otros se apoyan y crecen).

5. Respiración profunda (ejercicios para aprender técnicas de respiración que faciliten el manejo del estrés, del miedo y la ansiedad, y la meditación de conciencia plena).
6. Visión de paz (para representar en la mente cómo se ve la PAZ según cada participante, y para construir unidos una visión común).
7. La caja de regalo (para fortalecer las relaciones y crear cohesión social entre las y los participantes, en el propio grupo y en la comunidad).
8. Respiración profunda (para lograr la relajación y la tranquilidad y, con ello, propiciar espacios de apertura y sanación personal, así como la reflexión sobre lo aprendido durante los encuentros o las actividades).
9. Conclusión y próximos pasos (para incitar acciones positivas en la vida de cada participante y establecer compromisos compartidos en un plan de acción concreto).

La tercera y última parte es la **EVALUACIÓN**, para lo cual el manual de la metodología ofrece fichas para recopilar datos que permitan entender de qué manera se lograron las metas y los objetivos estratégicos. Esta fase se realiza en un encuentro varias semanas después de finalizado el taller, para dar tiempo a que las y los participantes hayan emprendido el plan de acción.



## Características de las y los facilitadores

Como en otras metodologías promovidas por CRS, se recomienda contar, como mínimo, con dos cofacilitadores: un experto local para diseñar derivaciones o adaptaciones necesarias al contexto, hacer seguimiento directo y brindar orientación o apoyo adicional durante o después del taller (una persona conocida y respetada por la comunidad, como ejemplo, un maestro, una abuela o una enfermera), y otro, no necesariamente local, con gran conocimiento de la propuesta metodológica y con experiencia en atención primaria en caso de que un participante se disguste, revele abusos o manifieste ansiedad o estrés por los recuerdos generados.



“Con frecuencia, los facilitadores y las facilitadoras vivimos también situaciones que nos generan malestares, dolores y traumas. Por ello, debemos haber emprendido procesos de sanación personal; no podemos invitar a vivir procesos de reflexión si no los hemos hecho previamente. De ahí que se nos convoque no solo a tener la experiencia formativa necesaria para aplicar esta metodología, sino a hacer introspección, a hacer acciones de apertura permanentes hacia la propia sanación, porque no somos seres perfectos; a veces, participando como destinatarios y destinatarias de otros talleres de metodologías de construcción de paz.

Además, es conveniente interesarnos en mejorar cada día nuestras habilidades de facilitación (así tengamos mucha experiencia); ser muy perspicaces; conformar previamente el equipo de trabajo o de facilitación y planificar bien las actividades de acuerdo con las características y las intencionalidades con cada grupo. También, ser empáticos, pacientes y flexibles ante situaciones que se presentan en los diversos momentos”.

Michelle Iturbe,  
facilitadora formada en esta metodología

Tales personas deben tener unas características comunes: no necesariamente se espera que cuenten con títulos de educación superior, pero sí tener disposición y sentirse cómodas para trabajar con personas vulnerables jóvenes y adultas; tener energía y motivación; ser creativas y flexibles; ser sensibles a las necesidades de las personas, a los problemas y a las emociones de los sobrevivientes de trauma; conocer bien la cultura y el idioma local; tener habilidades de trabajo en equipo; ser colaboradoras antes que competitivas; no criticar las vidas y los sentimientos ajenos y, sobre todo, saber escuchar.

Finalmente, es importante tener en cuenta que los facilitadores y las facilitadoras son mediadores y animadores de otras personas; por eso es importante irradiar energía y alegría, cuidar el lenguaje personal y no fingir un estado anímico positivo cuando no se tiene. En resumen, ser consciente de que es vital reconocer las cualidades, las falencias y los estados personales para ayudar a las y los demás.



“Recibir y vivir la experiencia de formación como facilitador o facilitadora es básico para quienes atendemos el aspecto psicosocial de la resiliencia. Pero también hay un umbral: si de forma personal no se han superado ciertas cuestiones, es mejor que no lleve las riendas del grupo. No le cerramos las puertas a nadie, pero en esos casos invitamos a cofacilitar (apoyar a quien ejerce el rol de animador principal) y a trabajar, simultáneamente, para estar bien emocionalmente. De todas formas somos humanos y, como tales, es posible que un día no estemos bien anímicamente; por eso sugerimos que sean dos o más personas quienes acompañen y guíen los grupos; entre otros motivos, para rescatar a un compañero si se quiebra emocionalmente en un momento dado, o cuando sea necesario por otras razones.

Trabajar en esto es un privilegio porque nos reconocemos en los demás y esto nos construye, y porque lo que hacemos por los demás se revierte en nuestras propias vidas”.

Isabel Aguilar Umaña, CRS



No es una metodología rápida para solucionar problemas emocionales complejos; no es una varita mágica. El equilibrio y la salud mental se deben ejercitar y cultivar durante toda la vida, incluso a veces con ayuda de profesionales en salud física y/o mental.

No se trata, entonces, de resolver traumas profundos de forma inmediata, sino de enganchar para reconocer que algo en uno mismo no está bien, y para emprender el camino para sanar”.

Isabel Aguilar Umaña, CRS



## Infraestructura y materiales necesarios

Para emprender el taller no se requieren grandes y modernas infraestructuras, o inversiones onerosas. Basta con un sitio cómodo y amplio de acuerdo con la cantidad de participantes, y contar con estos elementos: etiquetas para nombres en blanco para todos los participantes; hojas grandes de tamaño rotafolio (al menos una para cada participante); bolígrafos; marcadores y lápices de diferentes colores; cinta adhesiva; una pelota pequeña elaborada con papel abollado y cinta; una canasta o caja mediana y algunos guijarros pequeños.

### Valores agregados:

Esta metodología está pensada para ser difundida y vivenciada en un taller relativamente corto, entre 6 y 8 horas, con actividades altamente impactantes y motivadoras, que “enganchan” fácilmente a las y los participantes, permitiéndoles disponerse a participar en procesos más profundos de sanación y de promoción de sus capacidades de resiliencia.

Por tanto, es ideal para ser usada junto con otras metodologías, tanto de forma presencial o virtual, con el objeto de consolidar los impactos e invitar a que las personas se dispongan a vivir una vida más conscientes de la importancia de su bienestar personal como base indispensable para alcanzar relaciones armoniosas con los demás y con el entorno.

## Experiencia en América Latina

En este contexto, la metodología, ampliamente probada en África, se ha venido implementando en la región mediante la formación de facilitadores y facilitadoras en diversos países. Hasta el momento, las personas formadas en América Latina como facilitadoras de la metodología han comenzado a implementarla en espacios laborales, de Iglesia, grupos pastorales, organizaciones comunitarias, familias y con promotores y promotoras de otras metodologías de construcción de paz.

## Quién puede implementar esta metodología

Organizaciones sociales o gubernamentales interesadas en promover la paz y la salud mental. Pueden comunicarse con CRS para recibir orientación y formación para realizar buenas prácticas de atención psicosocial mediante esta metodología.

## Monitoreo, evaluación y validación / Resultados y transformaciones

En África se han hecho varios procesos formales de evaluación de la implementación de la metodología, lo cual ha permitido ir mejorándola, perfeccionándola y adaptándola de forma pertinente a nuevos contextos y necesidades.

## Productos – medios – comunicación al servicio de la metodología

Catholic Relief Services – CRS (2020). [Elevarse desde raíces resilientes](#). Versión revisada para jóvenes y adultos. Consolidación de la paz, migración, socorro en casos de desastres, participación de jóvenes y recuperación de violencia. Manual en español. El autor.





#### **Asesoras**

Michelle Iturbe - CRS  
Isabel Aguilar - CRS

#### **Fotografías**

CRS  
FICONPAZ

#### **Consultores**

Gloria Londoño • Carlos Henao  
FICONPAZ

© 2022

**Caminando Hacia la Paz - Comunidad de Práctica**

Con el apoyo de [CRS](#)

Elaborado por FICONPAZ

