

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
La salud mental de la mujer latina**

**Módulo #10:
Salud mental, depresión y
estrés**

Guía basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas



© Julio 2002 The Boston Women's Health Book Collective

Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

Desarrollada por Zobeida Bonilla

Agradecemos el apoyo financiero del Open Society Institute

The Boston Women's Health Book Collective
P.O. Box 192
Somerville, MA 02144 USA

A los usuarios de esta guía:

Se recomienda que los módulos individuales que constituyen esta guía sean acompañados de los capítulos pertinentes del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas.

Nos gustaría recibir sus comentarios y sugerencias sobre los materiales contenidos en esta guía de capacitación. Por favor, dirija sus comentarios a:

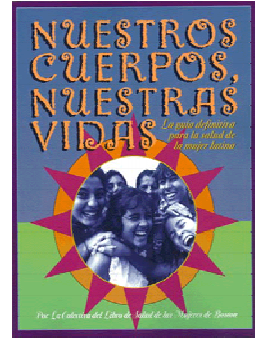
The Boston Women's Health Book Collective
P.O. Box 192
Somerville, MA 02144
USA
office@bwhbc.org / www.ourbodiesourselves.org

Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: Problemas de salud mental más comunes entre las mujeres ...	13
Unidad 4: Diferentes tipos de terapeutas	17
Unidad 5: Recursos y alternativas	20
Unidad 6: ¿Qué aprendimos hoy?	21
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	24

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	10
Género y salud mental	12
¿Qué puede causar un problema de salud mental?	15
Dinámica del árbol	16
¿Qué hacemos cuando tenemos un problema de salud mental?	19
Díganos que piensa	22
Prueba de conocimiento después del módulo	23



Módulo # 10 : Salud mental, depresión y estrés

Panorama General

Este módulo tiene como propósito instruir a las participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con la salud mental de la mujer latina, tales como la depresión y el estrés. Se espera que al final de este módulo las participantes amplíen su conocimiento sobre los problemas de salud mental más comunes que afectan a la mujer latina, las causas y los terapeutas disponibles. También se dialogará sobre el aporte de las tradiciones culturales latinas y los recursos locales para conservar un estado mental saludable.

Objetivos de aprendizaje

Al final de este módulo, las participantes podrán:

1. Definir lo que significan “enfermedades” o problemas de salud mental en la comunidad latina a partir de la experiencia cultural, social, económica y política de nuestras comunidades.
2. Identificar los problemas de salud mental más comunes entre las mujeres.
3. Identificar los problemas de salud mental que enfrentan las mujeres refugiadas, desahuciadas y desalojadas de sus comunidades de origen y relocalizadas después de una guerra, un desastre natural, dificultades económicas u otro tipo de evento traumático.
4. Identificar y describir tratamientos y terapeutas a quienes las mujeres latinas acuden en busca de servicios de salud mental.
5. Identificar y describir las alternativas de servicios de salud mental en la comunidad, tanto clínicos como basadas en las tradiciones culturales.

6. Identificar los estereotipos que existen en la comunidad latina sobre las personas que padecen de un problema de salud mental e identificar maneras de lidiar con estereotipos negativos en nuestras comunidades.

Capítulo del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo

Capítulo 9: La salud mental, página 147

📖 Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 9 del libro NCNV (p 147) y familiarícese con el capítulo:
- Tome nota de términos y conceptos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de impartir el taller.
- Tiempo recomendado para la preparación de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad contiene los procedimientos y actividades específicos para cada tema. Sin embargo, éstos se presentan como posibilidades, no son definitivos. Se invita a que cambie, ajuste y adapte los procedimientos y materiales o desarrolle procedimientos y materiales nuevos que le sean de mayor utilidad a su grupo. Siempre pregúnteles a las participantes si les gustaría compartir sus experiencias y utilice sus comentarios y sus historias como la base del conocimiento del tema que se discute. Antes de comenzar este módulo sobre la salud mental, la depresión y el estrés, asegúrese de tener los siguientes materiales disponibles:

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Panfletos sobre diferentes problemas de salud mental en la comunidad latina (Ej. hojas sueltas y folletos sobre la depresión, el estrés, la ansiedad)
- Directorio de recursos para personas con problemas de salud mental
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuir las"

Duración

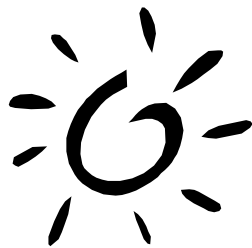
El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerios durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido unas pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el módulo. Adapte las evaluaciones si es necesario. Pueden hacerse evaluaciones orales, preguntas y respuestas en grupo o escenarios de aprendizaje para evaluar lo aprendido.



Unidad 1: Introducción

Duración:

30 minutos

Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse, introducir el tema de la salud mental de la mujer y presentar los objetivos del módulo.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller, no como *experta* en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Explique el objetivo general del taller y cada uno de los objetivos para el presente módulo.
Objetivos:
 1. Definir lo que significan “enfermedades” o problemas de salud mental en la comunidad latina a partir de la experiencia cultural, social, económica y política de nuestras comunidades.
 2. Identificar los problemas de salud mental más comunes entre las mujeres.
 3. Identificar los problemas de salud mental que enfrentan las mujeres refugiadas, desalojadas o re-localizadas después de una guerra, un desastre natural, dificultades económicas u otro tipo de evento traumático.
 4. Identificar y describir los tratamientos y terapeutas tradicionales o no tradicionales que las mujeres latinas usan y a quienes acuden en busca de servicios de salud mental.
 5. Identificar y describir las alternativas de servicios de salud mental tanto clínicos como tradicionales que existen en la comunidad.
 6. Identificar los estereotipos que existen en la comunidad latina sobre las personas que padecen de un problema de salud mental y proveer recomendaciones de cómo lidiar con estereotipos en nuestras comunidades.
- Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite la cooperación de las participantes. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupo, trabajo en parejas, plenarios y trabajos

individuales de práctica. Junto con las participantes, desarrolle una lista de acuerdos que se van a seguir durante el taller. Los acuerdos se basan en el respeto mutuo, la cooperación, la valoración de los aportes, el conocimiento de cada una y el espacio para el desacuerdo. Escriba los acuerdos en un cartel y colóquelos en un lugar donde se puedan ver.

- Pídales a las participantes que compartan sus expectativas sobre el taller, qué esperan que se discuta, qué esperan lograr o aprender al final y cómo creen que el taller les ayudará en su rol como Promotoras de Salud. Escriba las respuestas en un cartel y cuélguelo en la pared o en el pizarrón. Al final del taller revise estas expectativas para determinar lo que lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres.
- Explique la importancia de la información que se presenta en este módulo en el contexto del rol de la Promotora de Salud:
 - Proveer información sobre la salud, especialmente a mujeres o a otras personas que la necesiten.
 - Conectar a las mujeres que necesiten ayuda con las debidas agencias de servicios de salud o de servicios sociales.
 - Continuar el aprendizaje para alcanzar mayor conocimiento del tema.
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
- Cree un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios.) De antemano, pídale a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

Puedo...

1. identificar los problemas de salud mental más comunes entre las mujeres latinas.



Sí



Más o menos



No

2. identificar los problemas de salud mental que enfrentan las mujeres refugiadas, desalojadas o relocalizadas después de una guerra, un desastre natural, dificultades económicas u otro tipo de evento traumático.



Sí



Más o menos



No

3. identificar y describir los tratamientos y terapeutas tradicionales y no tradicionales que las mujeres latinas usan y a quienes acuden en busca de servicios de salud mental.



Sí



Más o menos



No

4. identificar y describir las alternativas de servicios de salud mental tanto clínicos como tradicionales que existen en la comunidad.



Sí



Más o menos



No

5. identificar los estereotipos que existen en la comunidad latina sobre las personas que padecen de un problema de salud mental y proveer recomendaciones sobre cómo lidiar con los estereotipos en nuestras comunidades.



Sí



Más o menos



No

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

🕒 Duración:

40 minutos

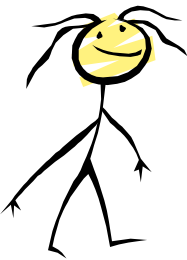


📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo y abrir el diálogo en torno al tema de la salud mental en la comunidad y entre las mujeres latinas.
- Comience la unidad con un diálogo sobre lo que las participantes entienden por “salud mental”. Use las siguientes preguntas para guiar el diálogo:
 - ☞ ¿Qué les viene a la mente cuando oyen la palabra “salud mental?”
 - ☞ ¿Cómo nuestra cultura latina ve los “problemas de la mente?”
 - ☞ ¿A qué le llamamos “enfermedades mentales?” ¿Qué nombres les ponemos?
¿Cómo las describimos?
 - ☞ ¿Qué tipo de problemas de salud mental ustedes han encontrado entre las mujeres latinas, si alguno?
 - ☞ ¿Cuál cree usted que sea la causa de este tipo de problema?
 - ☞ ¿Cuáles han sido sus experiencias aquí o en sus países de origen?
 - ☞ ¿Cómo se maneja este tipo de problema en diferentes lugares?
 - ☞ ¿Quién maneja este tipo de problema?
 - ☞ ¿A quién consulta la gente?
 - ☞ ¿Qué piensan otras personas en la comunidad cuando alguien tiene este tipo de problemas?
 - ☞ ¿Qué hacen las comunidades con una persona que padece de una enfermedad mental?
 - ☞ ¿De qué otra forma se puede hablar de “salud mental?”
- **E** Divida las participantes en 2 grupos de trabajo y pídale que hagan una lista de problemas de salud mental comunes entre los hombres y mujeres latinas. Pídale que identifiquen de qué padecen los hombres, de qué padecen las mujeres y de qué padecen ambos. Distribuya la hoja suelta de los géneros y la salud mental durante este ejercicio.
- Luego de llegar a un acuerdo con una definición entre las participantes de lo que representa salud mental o falta de salud mental, definan cuál sería el rol de la *Promotora de Salud* en el manejo de problemas de salud mental en sus comunidades. El objetivo de este ejercicio es desarrollar una lista o ideas de las funciones específicas, de lo que pueden y de lo que no pueden hacer las promotoras de salud en este campo.

Género y salud mental

Dinámica: dentro de cada encasillado representando hombres y mujeres anote los problemas de salud mental que usted cree afectan a hombres y a mujeres independientemente o a ambos. Determine si el problema de salud:

- afecta más a hombres, a mujeres o es igual en ambos
- es algo que se manifiesta de maneras distintas en las mujeres
- es más común en mujeres o en hombres
- es causado por algo en el cuerpo, en la sociedad, en la cultura, en el trabajo...

MUJERES	HOMBRES
	
<p data-bbox="688 1138 928 1169">AMBOS SEXOS</p> 	

Unidad 3: Problemas de salud mental más comunes entre las mujeres

🕒 Duración:

25 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es identificar los problemas de salud que son más comunes entre las mujeres latinas y sus causas.
- Introduzca el tema de la salud mental con el siguiente párrafo tomado de “Donde no hay doctor para mujeres”, (pp. 413) y la frase “*mente sana en cuerpo sano*”.

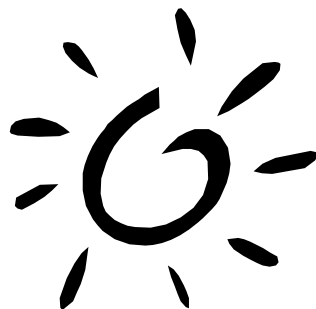
La mente y el espíritu de la mujer, como su cuerpo, pueden estar sanos o enfermos. Cuando su mente y su espíritu están sanos, la mujer tiene fortaleza emocional para ocuparse de sus necesidades físicas y de las de su familia, para identificar sus problemas y tratar de resolverlos, para planear el futuro y para forjar relaciones satisfactorias con otras personas.

Casi toda la gente, de vez en cuando, tiene dificultades para lograr todas estas cosas. Sin embargo, si una dificultad continúa y le impide a la mujer llevar a cabo sus actividades diarias, por ejemplo, si ella se pone tan tensa y nerviosa que no puede cuidar su familia – es posible que padezca de un problema de salud mental.

- Dé comienzo al diálogo en torno a las causas comunes de los problemas de salud mental. Invite a las participantes a dialogar sobre las condiciones y situaciones que provocarían un problema de salud mental entre las mujeres latinas. Algunas pueden que den ejemplos tales como la economía, el choque cultural, una violación o la falta de empleo. Indague sobre los traumas causados por las guerras, los desastres naturales, los desalojos y otras situaciones traumáticas. Use las hojas “Qué puede causar un problema de salud mental” y “Dinámica del árbol.” Puede llevar a cabo una dinámica en grupo o dividir las participantes en equipos de trabajo. Comience a generar explicaciones colectivas sobre lo que puede causar que una persona comience a padecer de un problema o enfermedad mental.
- Tal vez ya algunas personas hayan mencionado algunos de los problemas de salud mental comunes entre las mujeres. Si no se han mencionado, comience a explicar y definir cada uno de los siguientes problemas de salud mental. Pregúnteles a las participantes qué saben sobre cada uno de estos problemas antes de definirlos.¹

¹ Referencias sobre los problemas de salud mental comunes que aparecen en este módulo: Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), información en español, <http://www.nimh.nih.gov/publicat/spanishpub.cfm>; *Donde no hay doctor para mujeres*, Hesperian Foundation, 1999, pagina 413.

1. **Depresión:** todo el mundo tiene altas y bajas, pero cuando las "bajas" duran mucho más de lo normal y comienzan a afectar su capacidad para hacer las rutinas diarias, es posible que usted tenga depresión. La depresión afecta su estado de ánimo, su condición mental y física y su comportamiento.
 2. **Trastornos de ansiedad:** puede que se sienta una sensación de angustia o un hormigueo de vez en cuando, pero si una persona se siente ansiosa todo el tiempo y no sabe por qué, no puede continuar con las actividades diarias, las rutinas, o sufre un ataque ocasionalmente que la aterroriza o la inmoviliza, puede que tenga un trastorno de ansiedad.
 3. **Reacciones al trauma:** Una experiencia fuerte y terrible puede traumatizar a una persona. Algunas de las causas de los traumas son: violencia en el hogar, una violación, guerra, tortura y desastres naturales. El bienestar físico y mental de la persona que sufre un trauma se ven afectados. Un trauma hace que la persona se sienta en peligro, insegura, impotente e incapaz de confiar en la gente que la rodea. Los traumas de la niñez pueden afectar a la persona durante la vida adulta.
 4. **Problemas físicos:** Algunos problemas de salud mental están relacionados con problemas físicos tales como las hormonas y los cambios en el cuerpo, desnutrición, infecciones como el VIH, agentes químicos como los plaguicidas y herbicidas, enfermedades del hígado y los riñones, exceso de medicamentos o los efectos secundarios de algunos medicamentos, entre otros problemas físicos.
- Invite a las participantes a dialogar sobre los problemas de salud entre las mujeres refugiadas, desplazadas o relocalizadas. Invite a las participantes a reflexionar sobre la situación política en América Latina que ha contribuido a la experiencia de estos trastornos (ruptura familiar, guerras, desastres naturales, problemas económicos, otros.)



¿Qué puede causar un problema de salud mental?



Algunas causas de problemas mentales son:

- ☞ el estrés del diario vivir, la rutina diaria
- ☞ la situación económica, los problemas
- ☞ la muerte o la pérdida de un ser querido
- ☞ cambios en las condiciones de vida de una mujer o de la comunidad
- ☞ trauma
- ☞ problemas físicos

Dinámica del árbol



soluciones y recursos:

problemas de salud mental que afectan a la mujer latina:

causas, la raíz de los problemas:

Unidad 4: Diferentes tipos de terapeutas

🕒 Duración:

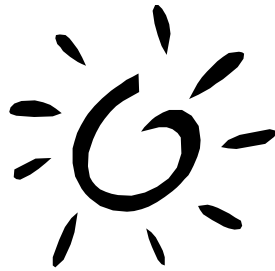
25 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es compartir información y conocimiento sobre diferentes personas que pueden ayudar a alguien que tenga un problema de salud mental.
- Comience el diálogo preguntándoles a las participantes qué hacen cuando tienen un problema de salud mental y cómo la comunidad latina suele lidiar con los problemas de salud mental que se identificaron en las unidades anteriores. Anote las contestaciones en el pizarrón o papelógrafo.
- Dialogue con las participantes sobre el rol que desempeñan representantes de las iglesias (ministros, sacerdotes, monjas, laicos, otros), curanderos, amigos y familiares en cuanto al manejo de problemas de salud mental en la comunidad latina. Distribuya la hoja suelta que se incluye en esta unidad donde se representan diferentes personas que ayudan a lidiar con problemas de salud mental.
- **E** Dialogue con las participantes sobre las diferencias que existen entre hombres y mujeres latinos cuando se trata del manejo de problemas de salud mental. Pregúnteles a las participantes si notan diferencias entre hombres y mujeres cuando se habla de salud mental, las quejas que dan, las señales o síntomas de algún problema o enfermedad y otras diferencias que hayan notado entre hombres y mujeres.
- Explíqueles a las participantes las opciones que existen en su comunidad en cuanto a terapias y terapeutas. Diríjase a las páginas 150-151 del libro NCVN para una explicación breve de cada tipo de terapeuta. Luego de hablar brevemente de cada una de las opciones que existen para ellas, pregúnteles a las participantes,
 - si la mujer latina utiliza estos métodos,
 - si estos profesionales están al alcance de nuestras comunidades,
 - cuáles son las barreras o las limitaciones que se les presentan a las mujeres latinas al querer utilizar estos servicios de salud,
 - qué tipo de servicios de salud mental sería de más ayuda en nuestras comunidades y
 - en qué forma se podría mejorar el acceso a servicios disponibles.

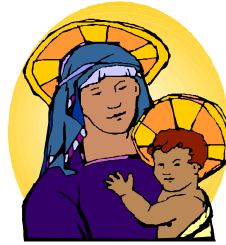
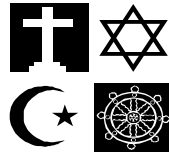
Tipos de terapeutas:

1. consejeros
 2. psicólogos
 3. trabajadores sociales
 4. psiquiatras
 5. otros enfoques terapéuticos
- Use la hoja que aparece a continuación para dirigir el diálogo: ¿“Qué hacemos cuando tenemos un problema de salud mental?”



¿Qué hacemos cuando tenemos un problema de salud mental?

Espiritualidad y religión



Médico, psicólogo o psiquiatra



Medicamentos, drogas, sustancias tóxicas



Remedios caseros, curanderos



Ancestros y espíritus



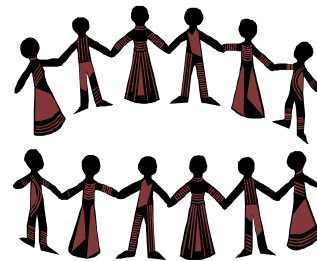
Familia



vecinos y amigos



Comunidad



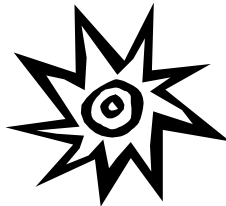
Unidad 5: Recursos y alternativas

🕒 Duración:

15 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es compartir recursos y alternativas para las personas que sufren de un problema de salud mental, identificar los recursos que existen en su área y determinar los recursos que puedan ser de mayor beneficio para la comunidad donde las participantes trabajan.
- Antes del taller usted habrá recopilado una lista de recursos para las participantes en su localidad.
- Con la ayuda de las participantes, desarrolle una lista de redes sociales e informales que las personas utilizan para buscar ayuda cuando enfrentan estos problemas. Algunos ejemplos son: la iglesia, los amigos, el trabajo, relaciones de compadrazgo (compadres y comadres.) Pregúnteles a las participantes qué tipo de recursos les ayudaría más a aquellas personas que tienen un problema de salud mental.



Unidad 6: ¿Qué aprendimos hoy?

🕒 Duración:

30 minutos

📝 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y el contenido del módulo.
- Pídeles a las participantes que contesten las preguntas que aparecen en la hoja “Díganos que piensa...” También, puede llevar a cabo una evaluación en grupo usando las mismas oraciones.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo dudas sobre ...
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron ...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas...
- Pídale al grupo que compartan sus experiencias del taller y sus ideas sobre cómo compartirían lo que aprendieron en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pídale a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

Díganos que piensa del módulo sobre salud mental, depresión y estrés...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron ...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan mas tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Luego de haber completado el taller sobre salud mental puedo,

1. identificar los problemas de salud mental más comunes entre las mujeres latinas.



Mejor que antes



Igual que antes

2. identificar los problemas de salud mental que enfrentan las mujeres refugiadas, desalojadas o re-localizadas después de una guerra, un desastre natural, dificultades económicas u otro tipo de evento traumático.



Mejor que antes



Igual que antes

3. identificar y describir los tratamientos y los terapeutas tradicionales y no tradicionales que las mujeres latinas usan y a quienes acuden en busca de servicios de salud mental.



Mejor que antes



Igual que antes

4. identificar y describir las alternativas de servicios de salud mental tanto clínicos como tradicionales que existen en la comunidad.



Mejor que antes



Igual que antes

5. identificar los estereotipos que existen en la comunidad latina sobre las personas que padecen un problema de salud mental y proveer recomendaciones de cómo lidiar con los estereotipos en nuestras comunidades.



Mejor que antes

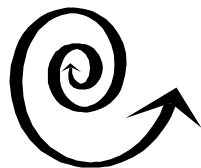


Igual que antes

Dinámicas de presentación y para romper el hielo²

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud...”] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



² Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.