

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Propuesta de Rediseño de las Reuniones del GAM PLUS de la  
Cruz Roja Ecuatoriana**

**Fernando Pavón Leguisamo**

**Licenciatura en Psicología**

Trabajo de integración curricular presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciatura en Psicología

Quito, 4 de mayo de 2020

**Universidad San Francisco de Quito USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Propuesta de Rediseño de las Reuniones del GAM PLUS de la Cruz Roja  
Ecuatoriana**

**Fernando Pavón Leguísamo**

**Cristina Crespo, Licenciatura en Psicología** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

**Quito, 4 de mayo de 2020**

# **DERECHOS DE AUTOR**

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

**Nombres y apellidos:** Johnny Fernando Pavón Leguisamo

**Código:** 00136173

**Cédula de identidad:** 1717413007

**Lugar y fecha:** Quito, 13 de mayo de 2020

## **ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN**

**Nota:** El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

## **UNPUBLISHED DOCUMENT**

**Note:** The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

## RESUMEN

En Ecuador se diagnostican miles de casos de VIH por año y para muchas de estas personas, la experiencia de recibir este diagnóstico suele ser muy impactante. Los grupos de apoyo mutuo (Grupos GAM) son una estrategia para apoyar a las personas que viven con VIH (PVVIH). La siguiente propuesta busca ofrecer una nueva estructura a las sesiones de los grupos GAM, utilizando como marco teórico las herramientas de la terapia cognitivo conductual, la terapia de aceptación y compromiso y el arte, dentro de la estrategia narrativa del viaje del héroe. Estos diferentes aspectos pueden ser utilizados para que los coordinadores de este grupo ayuden a los asistentes a fortalecerse psicológicamente ante la estigmatización y discriminación social.

Este trabajo fue realizado en colaboración con los siguientes estudiantes de psicología:  
\*nombres de los integrantes por orden de apellido\*

Palabras clave: Grupo de Apoyo Mutuo, VIH, Tratamiento Antirretroviral, Viaje del Héroe, Empoderamiento, Discriminación, Estigmatización.

## **ABSTRACT**

In Ecuador, thousands of HIV cases are diagnosed each year, and for many of these people, the experience of receiving this diagnosis is often very shocking. Mutual support groups (GAM groups) are a strategy to support people living with HIV (PVVIH). The following proposal seeks to offer a new structure to the sessions of the GAM groups, using as a theoretical framework the tools of cognitive-behavioral therapy, acceptance and commitment therapy and art, within the narrative strategy of the hero's journey. These different aspects can be used for the coordinators of this group to help attendees psychologically strengthen themselves in the face of stigma and social discrimination.

This work was made in collaboration with the following psychology students: \*nombres de los integrantes por orden de apellido\*.

Key words: Mutual Support Group, HIV, Antiretroviral Treatment, Hero's Journey, Empowerment, Discrimination, Stigmatization.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>REVISIÓN DE LA LITERATURA</b> .....	1
<b>Definición de Grupos de Apoyo</b> .....	1
<b>Breve Descripción del VIH</b> .....	1
<b>Grupos de Apoyo Mutuo (GAM) para personas con VIH</b> .....	1
<b>Salud Mental dentro de los grupos GAM de personas con VIH</b> .....	3
<b>Lineamientos para conformación de grupos de apoyo</b> .....	4
Lineamientos APA. ....	4
Lineamientos del GAM PLUS Cruz Roja Ecuatoriana. ....	5
<b>Herramientas técnicas para el Grupo de Apoyo</b> .....	6
Terapia Cognitiva Conductual (TCC). ....	6
Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC).....	8
<b>El Viaje del Héroe</b> .....	11
El proceso de la imaginación como herramienta para el viaje del héroe. ....	14
<b>Propuestas innovadoras para el grupo GAM PLUS</b> .....	14
Intervenciones por medio de Psicografismos. ....	14
Intervenciones por medio del juego en arena. ....	15
Intervenciones de musicoterapia en grupos de apoyo. ....	16
<b>Conclusión</b> .....	17
<b>DINÁMICA DE LA ORGANIZACIÓN</b> .....	18
<b>Historia y fundador del grupo GAM PLUS</b> .....	18
<b>Tipo de liderazgo</b> .....	19
<b>Objetivos del GAM PLUS</b> .....	19
<b>Contexto</b> .....	20
<b>Conclusión</b> .....	21
<b>DESCRIPCIÓN DEL DESAFÍO</b> .....	22
<b>Introducción</b> .....	22
<b>Problemática</b> .....	22
Visión de Ricardo Jiménez. ....	22
Visión Asistentes de GAM PLUS. ....	24
<b>Reto identificado: Diseño de las reuniones del grupo GAM PLUS</b> .....	27
<b>PROPUESTA</b> .....	29
<b>Rediseño de las sesiones del grupo GAM PLUS</b> .....	29

<b>REFERENCIAS</b> .....	59
<b>REFERENCIAS NO ACADÉMICAS</b> .....	64
<b>ANEXOS</b> .....	65
<b>Storytelling</b> .....	65
Capítulo 1.....	65
Capítulo 2.....	67
Capítulo 3.....	69
Capítulo 4.....	70
Capítulo 5.....	71
Capítulo 6.....	72
Capítulo 7.....	74
Capítulo 8.....	75
Capítulo 9.....	76
Capítulo 10.....	77
Capítulo 11.....	78
Capítulo 12.....	79

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Factores Terapéuticos</i> .....	5
<b>Tabla 2</b> <i>Técnicas Terapia Cognitiva-Conductual</i> .....	7
<b>Tabla 3</b> <i>Técnicas Terapia de Aceptación y Compromiso</i> .....	10

## **REVISIÓN DE LA LITERATURA**

### **Definición de Grupos de Apoyo**

El Grupo de Apoyo Mutuo (GAM) es un espacio físico y psicológico de seguridad emocional y confidencialidad en donde un grupo de personas comparten una situación de vida en común (Cruz Roja, 2019). A lo largo de la historia han existido grupos para las vastas problemáticas humanas; grupos de apoyo mutuo para el proceso de codependencia, drogadicción, la ludopatía, enfermedades biológicas como el Alzheimer, para la diabetes, hipertensión arterial, entre otros (Higuera & Sánchez, p. 2009).

### **Breve Descripción del VIH**

VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es un agente patológico que daña el sistema inmune del usuario mediante la destrucción de los glóbulos blancos del cuerpo que combaten las infecciones. El virus pone en riesgo al portador de contraer infecciones graves y padecer ciertos tipos de cáncer. Estados Unidos es la población con mayor índice de resultados positivos en jóvenes adultos de 20 a 30 años de edad. Se especula que el virus se adquiere comúnmente en la adolescencia o en los primeros años de la segunda década de vida, (Crooks & Baur, 2010).

### **Grupos de Apoyo Mutuo (GAM) para personas con VIH**

Los Grupos de Apoyo Mutuo, o grupos G.A.M., para personas viviendo con VIH (PVVIH) fueron creados con el objetivo de solucionar un problema que puede considerarse universal: la falta de adherencia al tratamiento antirretroviral (TAR), lo que envuelve conflictos sociales, económicos y psicológicos (Muñoz, 2018).

Según Bateganya, los Grupos de Apoyo Mutuo tienen un alto impacto en la morbilidad, mortalidad y calidad de vida de las PVVIH. También, favorecen la normalización

de esta condición estigmatizada por la sociedad, dando como consecuencia un posible beneficio futuro para prevención del virus (US National Library of Medicine, 2015).

Los grupos GAM podrían tener objetivos distintos de acuerdo con las necesidades específicas de la población, como es el caso del GAM de Guayaquil cuyo objetivo es ofrecer asistencia económica y asesoría relacionada a las dificultades que los miembros tienen al momento de acceder a los medicamentos, puesto que el grupo está conformado mayormente por personas de bajos recursos económicos que tienen poco acceso a un tratamiento completo (Muñoz, 2018).

Por lo general, los GAM procuran la protección de la identidad de los participantes (anonimato), debido al estigma social que existe alrededor del VIH. Sin embargo, cada grupo de apoyo tiene sus propios lineamientos para procurarse el ocultamiento de la identidad. Por ejemplo, dos grupos de apoyo mutuo de las ciudades de Oaxaca y Morelos, en México, han generado una política grupal a través de la cual honran la necesidad específica de permanecer indetectables frente a la mirada del otro estableciendo reglas y códigos que les procuren una identidad completamente anónima.

Gracias a esta medida, los grupos de apoyo mantienen la participación constante de sus asistentes y sus actividades permanecen siendo privadas y selectas (Amuchástegui & Reartes, 2018). Para los miembros de los grupos GAM es importante saber cómo comunicar su situación a otras personas puesto que esto les permite obtener protección desde el marco legal, proteger a los demás, experimentar un fortalecimiento de la autoestima y de la red de apoyo, además de poder tomar a tiempo cualquier medida necesaria en el caso de desarrollar comorbilidad con alguna otra condición (CDC, 2019).

Por último, es necesario puntualizar que investigaciones recientes en hospitales con personas que han recibido el diagnóstico de VIH apuntan a una necesidad de intervención en temas relacionados al sentido de vida, y a la regulación emocional (Gómez, Mazón, et al,

2017). Bajos niveles de inteligencia emocional resultan en altos niveles de ansiedad, depresión y estrés provocados por la discriminación y el aislamiento social (Guevara-Sotero & Hoyos-Hernández, 2018).

### **Salud Mental dentro de los grupos GAM de personas con VIH**

Las personas con diagnóstico de VIH pueden llegar a desarrollar comorbilidad con condiciones psicológicas y de salud mental. Fundación VIHDA (2017) explica que las PVVIH tienen dificultades en su día a día enfrentando problemas de tipo cognitivo a nivel de memoria, atención, concentración y resolución de problemas como resultado de un deterioro neurocognitivo que va de asintomático a leve. Este deterioro se manifiesta a través de dificultades en dos o más tareas de la vida diaria atribuibles a problemas cognitivos.

Los factores que influyen en la salud mental de una PVVIH están determinados por la estructura de su personalidad, mecanismos de adaptación y defensa, el modo en el que normalmente enfrenta situaciones de crisis o estrés, la existencia o no de una red de apoyo psicosocial y antecedentes psicopatológicos (Muñoz, González, Domenech & Galindo, 2018). Según la Organización Panamericana de la Salud (2019) algunas de las patologías frecuentes dentro de los grupos GAM para personas con VIH son la depresión y ansiedad. Dichas patologías se producen por varios factores como la adaptación al proceso de tratamiento, el aislamiento social y los sentimientos de desesperanza que se enfrentan al momento de ser diagnosticados.

Durante el proceso del diagnóstico hasta la aceptación de la condición se reportan sentimientos de miedo irracional, problemas de concentración, sensaciones de inquietud, incomodidad y tensión por las ideas recurrentes respecto al virus y sus implicaciones. Además, estos pensamientos están relacionados también a las prácticas sexuales inadecuadas que se han llevado a cabo resultando en sentimientos de culpa y miedo a las opiniones de los

demás o al posible contagio a otras personas con las que se mantuvo relaciones (Muñoz et al., 2018).

La depresión en PVVIH suele venir acompañada por trastornos del sueño y apetito que aumentan la visión pesimista sobre sí mismo y el entorno, potenciando las ideas suicidas en la persona (Muñoz et al., 2018). Es por esto que es deseable una red de apoyo que pueda proveer acompañamiento psicosocial en conjunto con el tratamiento que se administre (OPS, 2019). En el caso de que algún miembro pueda desarrollar depresión durante su tratamiento, se recomienda hacer un seguimiento para analizar los fármacos que consume y si es el caso, eliminar cualquiera que pueda potenciar la patología (González, 2018). Un estudio realizado en Colombia referente a cómo las emociones que experimentan las PVVIH influye en la adherencia al tratamiento demostró que en las PVVIH las diversas emociones funcionan como reguladoras de hábitos y comportamientos siendo transversales durante todo el proceso de tratamiento por su impacto a nivel social, familiar y en la calidad de vida (Tobón & García, 2019).

### **Lineamientos para conformación de grupos de apoyo**

#### **Lineamientos APA.**

Según los Lineamientos para grupos de apoyo de la American Psychological Association (2007), el crear un grupo de apoyo mutuo exitoso tiene el potencial de convertirse en una experiencia gratificante tanto para terapeutas como para clientes. Para alcanzar esto, APA sugiere que se cumplan con los factores terapéuticos mencionados en la siguiente tabla:

**Tabla 1**

*Factores Terapéuticos (Yalom & Leszcz, 2005)*

Factores Terapéuticos	Definición
Universalidad	Miembros reconocen que otros miembros tiene pensamientos, sentimientos y problemas similares.

Altruismo	Los miembros potencian su autoestima ayudando a otros miembros del grupo.
Instauración de la esperanza	Miembros reconocen mejoras de otros miembros permitiéndoles desarrollar optimismo sobre su propio proceso.
Impartición de información	Educación o consejo provisto por el guía o miembros del grupo.
Recapitulación correctiva de las experiencias familiares primarias	Oportunidad de recrear dinámicas familiares críticos con los miembros del grupo desde un abordaje correctivo.
Desarrollo de técnicas de socialización	El grupo provee a los miembros de un ambiente que promueve la comunicación adaptativa y efectiva.
Comportamiento imitativo	Los miembros expanden su conocimiento personal y habilidades a través de la exploración de los otros miembros del grupo.
Cohesión	Sentimiento de confianza y pertenencia y apego experimentado entre los miembros del grupo.
Factores existenciales	Los miembros aceptan la responsabilidad por las decisiones de vida.
Catarsis	Los miembros liberan emociones fuertes sobre experiencias significativas sean del pasado o del presente.
Aprendizaje interpersonal (Input)	Los miembros ganan consciencia sobre su impacto interpersonal a través de la retroalimentación provista por otros miembros.
Aprendizaje interpersonal (Output)	Los miembros proveen a otros miembros de un ambiente que promueve la comunicación eficaz y adaptativa.

### **Lineamientos del GAM PLUS Cruz Roja Ecuatoriana.**

La Cruz Roja, con la que el grupo autor se ha manejado, ha informado sobre los lineamientos requeridos para que funcione el GAM PLUS (2019). Estos están incluidos en el manual con el que se guían serán enlistados a continuación:

1. Como requisito principal, se pide a los participantes, así como de los facilitadores del contenido que se aplique una escucha activa.
2. Es importante mantener en mente que cada persona es protagonista de su propia historia.

3. Se debe comprender que el grupo de una red de apoyo es importante para enfrentar el diagnóstico de cada participante, ya que no siempre se tiene el apoyo previsto por los familiares y amigos.
4. Honestidad y claridad es un requerimiento primario de los participantes y facilitadores.
5. Los presentes deben hablar en forma del presente, ya que en los momentos previos están fuera del locus de control.
6. Es esencial enfocarse en la integración de los nuevos participantes con los demás.
7. Tener presente los conceptos “para conocerse a uno mismo” y “cómo se quiere cambiar” dentro del grupo.
8. Validar los sentimientos de los participantes con VIH, más allá de la opinión social.
9. Otro de los enfoques primordiales de los miembros es aprender a identificar sus emociones y el manejo de las mismas.

### **Herramientas técnicas para el Grupo de Apoyo**

En las siguientes secciones se detallarán algunas de las herramientas tomadas de los distintos enfoques teóricos de la psicología y antropología que aportan en materia de salud mental a los grupos de apoyo mutuo para PVVIH. Estas propuestas están enmarcadas en las conocidas como terapia de tercera generación. A continuación, se describirán los principales elementos de Terapia Cognitiva-Conductual y Terapia de Aceptación y Compromiso.

#### **Terapia Cognitiva Conductual (TCC).**

La Terapia Cognitiva Conductual (o TCC) tiene por base esencial la intervención en el proceso de aprendizaje y cómo este afecta a la conducta observable. Sus fundamentos son científicos, experimentales y empíricos. Es un tratamiento activo, lo que implica que los

sujetos participantes de esta terapia realizan actividades en ambientes que se consideran conflictivos para ellos (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017). A continuación, se resumen una serie de técnicas que conforman la terapia:

**Tabla 2**

*Técnicas Terapia Cognitivo-Conductual*

Técnicas TCC	Descripción
Reestructuración Cognitiva	Analizan la conciencia cognitiva de los pensamientos o las asunciones para que el participante aprenda a mejorar su percepción y comprensión de la realidad, reescribiendo distorsiones que afectan al procesamiento de información (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017).
De Exposición y Desensibilización Sistemática	El paciente confronta gradualmente al estímulo que genera miedo o ansiedad. Lo temido puede ser a un objeto concreto o a una situación y la exposición puede ser tanto física cuanto por medio de la imaginación (Jaramillo, Ortiz, & Ojeda, 2017).
De Modelado	El individuo observa la conducta funcional con el objetivo de que se concrete su aprendizaje y se capaz de reproducirlo de forma individual (Almaraz & Alonso-Castillo, 2018).
Inoculación del Estrés	Enseña a utilizar el estrés de manera funcional, comprendiendo sus mecanismos y sus efectos dañinos cuando se manifiesta en exceso (Gutiérrez, Samaniego, & López, 2019).
Entrenamiento en auto instrucciones	Permite comprender las guías personales por las cuales cada individuo encamina su conducta y alcanzar la eficacia ideal (Gutiérrez, Samaniego, & López, 2019).
Entrenamiento en resolución de problemas	Esta orienta a la definición del problema enfrentado, generación diferentes soluciones y sus alternativas, toma de decisiones y evaluación de resultados (Gutiérrez, Samaniego, & López, 2019).
Condicionamiento Operante	Habilita la modificación del comportamiento por medio de recompensas (positivas o negativas) y castigos (positivos o negativos) (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017).

Autocontrol	Orienta hacia la autogestión, identificando estímulos que provocan impulsividad y considerando las posibles consecuencias (Almaraz & Alonso-Castillo, 2018).
De Relajación y de Respiración	Por medio de esta se puede profundizar la gestión de sensaciones corporales y deconstruyendo cognitivamente el estímulo estresante, ayudando por consecuencia a la mente (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017).
Generalización de estímulo	Acontece cuando una respuesta instintiva es consecuente a un estímulo general, el cual es muy similar al estímulo original al que se le condiciona al individuo (Webs y Aplicaciones de Psiquiatría- Psicología Acreditadas, 2020).
Del Espejo o Mirroring	Conducta por la cual dos o más personas reflejan entre sí: gestos, tonalidad de voz, lenguaje corporal (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2017).

El modelo cognitivo conductual se ha adaptado a personas diagnosticadas con VIH, dado que gran parte de los afectados por este virus sufren traumas y discriminación por factores relacionados a cómo se dio su infección y cuando recibieron los resultados positivos. Además, se ha probado su viabilidad en el tratamiento por medio de la reestructuración cognitiva e inoculación del estrés logrando así mayor adherencia al TAR (López, et al, 2020).

Glasner-Edwards y compañeros (2016) están en proceso de desarrollar un protocolo de intervenciones Cognitivo-Conductuales por medio de mensajes de texto dirigido a PVVIH que tienen comorbilidad con abuso de sustancias enfocándose principalmente en la falta de adherencia al Tratamiento Antirretroviral (TAR). Los resultados preliminares mostraron mayor receptividad de la población infectada al TAR, además de lograr disminuir la tasa de recaída en abuso de sustancias y manteniendo contacto con los participantes de manera gratuita utilizando plataformas de mensaje instantáneo (Glasner-Edwards, et al., 2020).

### **Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC)**

La Terapia de Aceptación y Compromiso es un tipo de intervención psicológica orientada a la aceptación psicológica y a los valores personales que se ha desarrollado coherentemente con un marco teórico y filosófico y se fundamenta en investigación básica y

aplicada (Baumeister, 2019). Las técnicas de la terapia proporcionan conocimiento sobre teoría de regulación emocional y habilidades conductuales para *regular* o *manejar* los problemas de manera eficiente. También, la TAC sirve como medio para adquirir hábitos saludables y funcionales, modificar el pensamiento, mejorar las relaciones interpersonales y disminuir las crisis (Scarlet, 2019). Las técnicas de la TAC sirven como herramientas que facilitan el conflicto emocional interno y alivianan el ambiente en el que la persona se desenvuelve (Moffit, 2016).

Las intervenciones que usan la TAC se definen por la aplicación de un modelo de flexibilidad psicológica, que especifica los procesos relacionados en el desarrollo, mantenimiento y mejora de los problemas de las personas (Baumeister, 2019). Esta terapia usa competencias terapéuticas que se basan en la flexibilidad mental, a pesar del diagnóstico/problemática (Villate, 2016). Al momento de la terapia, se seleccionan tareas psicológicas, usando la herramienta más pertinente que se adapte al problema presente (Lin, et al., 2019). A continuación, se resumen una serie de técnicas que conforman la terapia:

**Tabla 3**

*Técnicas Terapia de Aceptación y Compromiso*

Técnicas de Aceptación y Compromiso	Descripción
Aceptación	Esta técnica permite que aquellos acontecimientos potencialmente negativos existan, por medio de una acción mental activa (Scott, Hamm, & McCracken, 2016).
Defusión Cognitiva	Objetivo de ajustar la manera en la que el participante afronta los contenidos mentales, sabiendo distanciar el pensador del pensamiento (Roberts, 2016).
Conciencia del momento presente	Estar concentrado en el momento actual, evitando calificar/juzgar a las situaciones como positivas o negativas; solo observando. (Levin, Pierce & Twohig, 2017).

Yo como Contexto	Ofrece una alteración en la perspectiva del afectado, viendo al ser como experimentador de sus experiencias en vez de verlo como la suma de estas (Scott, Hamm, & McCracken, 2016).
Valores	Herramienta que permite que la persona sea consciente de los valores que gobiernan su conducta y por medio de esto actuar en pro de esos valores (Roberts, 2016).

***Terapia de Aceptación y Compromiso para promover la adherencia al tratamiento del VIH.***

Un número significativo de adultos con VIH en los Estados Unidos no mantiene la adherencia a los antirretrovirales altamente activos, aunque las intervenciones cognitivas conductuales tradicionales (resumidas en la tabla 2) han demostrado tener resultados prometedores en la promoción de la adherencia al tratamiento antirretroviral. La Terapia de Aceptación y Compromiso puede ser particularmente útil en esta población debido a los recursos intrínsecos de la misma. Éstos permiten que las personas lleguen a superar los estigmas plantados por una sociedad que evita y rechaza la enfermedad y las personas en vulnerabilidad (Moitra, 2011).

En Nigeria se utilizaron los mensajes de texto para brindar intervenciones de Aceptación y Compromiso en la prevención de transmisión vertical de VIH en futuras madres (Ishola & Chipps, 2015). En este experimento participaron 144 mujeres embarazadas diagnosticadas con VIH positivo a quienes se les aplicó semanalmente el tratamiento por medio de mensajes de texto por tres meses, con lo que se obtuvo resultados positivos debido a la flexibilidad que este ofrecía, mejorando considerablemente su bienestar psicológico y el proceso de la adherencia a la Terapia Antirretroviral (Ishola & Chipps, 2015).

Se ha utilizado la TAC específicamente en población con VIH y se comprobó que su metodología, enfocada en cultivar la flexibilidad mental, tuvo un impacto significativo en el tratamiento de síntomas depresivos (Faezipour, et al, 2018). Así mismo, se demostró que este modelo terapéutico tiene un impacto positivo en la reducción de la ansiedad relacionada a la

muerte (Mirzaeidoostan, Zargar, & Payam, 2019), posicionándose como una alternativa viable para ser aplicada en estas circunstancias.

### ***Aplicaciones de TAC con la estrategia narrativa del viaje del héroe.***

La Terapia de Aceptación y Compromiso se caracteriza por su flexibilidad y se puede adaptar a numerosos escenarios. Una interesante convergencia entre la TAC y la técnica narrativa del Viaje del Héroe se encuentra en la propuesta de Janina Scarlet (2019), en su libro *Superhero Therapy*, en donde propone un programa de autoayuda dirigido a lectores que afrontan ansiedad o problemas con origen en traumas. Basándose en los principios de la Terapia de Aceptación y Compromiso, la autora dirige al lector a través de los capítulos que conforman el libro *El viaje del héroe* de Joseph Campbell (1990). Las teorías se fusionan y se forma una serie de habilidades psicológicas de defusión cognitiva, compromiso a la acción, autocompasión, valores como guía personal, conciencia del momento presente y gratitud, al mismo tiempo que cumple con el proceso del Viaje del Héroe. De igual manera, se sugieren tareas semanales para llevarse a cabo dentro de los temas respectivos (Fradkin, 2017).

### **El Viaje del Héroe**

El viaje del héroe representa una estrategia narrativa, que ha sido usada en varias culturas alrededor del mundo como una metáfora del crecimiento personal del ser humano, en donde el individuo se ve inmerso en un viaje hacia sí mismo para enfrentarse con sus propios “dragones” y “sombras”. Después de atravesar esta aventura, regresa fortalecido con la capacidad de ofrecer bienestar a sí mismo y a las personas que están a su alrededor. (Campbell, 1990). El viaje del héroe se divide en 3 actos conformados por 12 hitos que están detallados a continuación:

#### *Acto Uno*

1. *El mundo ordinario*: El héroe se encuentra en su zona de confort rutinaria, donde existe estabilidad.

2. *El llamado a la aventura*: En este momento el héroe se encuentra con un problema que invita a una aventura fuera de su zona familiar. El protagonista elige si acepta o no la invitación recibida.

3. *Rechazo del llamado*: Ya sea por miedo, por apego a la rutina u otras causas, el héroe decide ignorar la invitación al cambio.

4. *La ayuda sobrenatural*: Tras el rechazo, el protagonista encuentra la motivación para embarcar su jornada y conoce aquello que le brinda sabiduría y conocimiento para su supervivencia. Este puede ser una persona o un apoyo no convencional que podría ser considerado sobrenatural.

#### *Acto Dos*

5. *Cruce del primer umbral*: Tras salir de su ambiente seguro, el personaje principal empieza a conocer un nuevo mundo, diferente y especial, empieza a experimentar con los límites aún no conocidos por este y se percató de nuevos peligros.

6. *Pruebas, aliados y adversarios*: En este punto empiezan una serie de pruebas y conoce tanto a aliados como a adversarios. También profundiza sus conocimientos sobre el nuevo ambiente que lo rodea.

7. *Adentrándose a la cueva profunda*: Superando con éxito las pruebas anteriores, el héroe cosecha los frutos de las primeras victorias. Al mismo tiempo, se prepara para la gran pelea, el conflicto central.

8. *El Calvario*: El conflicto central le trae una gran crisis al protagonista. Aquí se enfrenta a sus grandes miedos y el peligro es mortal (el peligro puede metafórico o literal).

#### *Acto Tres*

9. *Recompensa*: Al superar sus miedos y la gran prueba, el personaje principal disfruta de sus primeras recompensas. Ve lo sublime, la maravilla de la vida al enfrentar la

muerte. También recibe un regalo que se traduce en habilidades o en una nueva mentalidad.

10. *Emprendiendo el regreso a casa*: En este capítulo el héroe comprende que debe regresar al mundo ordinario, ya sea por la fuerza o por la razón. Muchas veces existe resistencia de su parte. Aquí también recibe ayuda de un guía o alguien que lo rescata de su desánimo y/o de sus heridas de batalla.

11. *Resurrección*: Ahora el protagonista debe superar una segunda crisis. Esta puede interpretarse de muchas maneras: purificación, redención o transformación. Para superar esta parte debe utilizar todo aquello que aprendió en su jornada. Este es el último paso antes de regresar a casa.

12. *El renacimiento*: Con el nuevo conocimiento, habilidad o mentalidad adquirida, el héroe ayuda a mejorar su ambiente familiar (Winkler, 2012).

El monomito de Campbell ha inspirado muchas formas de autoexpresión y afrontamiento en situaciones adversas, como es el ejemplo de Sudáfrica, donde un grupo de jóvenes pertenecientes a población marginalizada en este país, denominado San Youth, fue asistida por un grupo de experimentadores los cuales enseñaron por medio del arte la formación de la identidad, consolidación de la autoestima y técnicas de afrontamiento en contextos aflictivos, utilizando el viaje del héroe como metodología. Consecuentemente, los jóvenes cultivaron herramientas psicológicas que exaltan la creatividad en momentos difíciles (Sarantou, Kontio, & Miettinen, 2019).

La función central del viaje del héroe dentro de la mayoría de las aplicaciones terapéuticas es generar poder de narración y empoderamiento a través de la superación de los hitos simbólicos por los que atraviesa el héroe, la narrativa propicia un estado de “descolonización de la mente” alentando a los participantes a imaginar nuevas posibilidades a pesar de las limitaciones locales de circunstancias (Sarantou, 2015).

### **El proceso de la imaginación como herramienta para el viaje del héroe.**

Imaginación Activa es un método desarrollado por el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung, que se usa como un recurso curativo que permite la profunda exploración del inconsciente (Wilhelm, 2010). Se trata de un proceso natural de autocuración que puede ocurrir a través de actos creativos como danza, pintura, dibujo, música, escritura, etc. (Clark & Takashiro, 2019). El proceso consiste en *soñar con los ojos abiertos*, ligando la brecha existente entre conciencia e inconsciente. Se puede focalizar un estado de ánimo o imagen mental que va apareciendo mientras se hacen las actividades creativas (Davis, 2019). A través de este proceso, las imágenes cobran vida y se desarrollan a través de su propia lógica.

La imaginación activa representa “un método de autocuración...y ahora, se considera el origen de la psicoterapia no directiva y las terapias de artes creativas” (Chodorow, 2006, p. 72). La parte *activa* de esta técnica comienza cuando el individuo se compromete con las fantasías, estados de ánimos o sueños (Chodorow, 2006). De esta manera, el individuo no trabaja con fantasías pasivas, sino que está activamente enganchado con ellas. Al trabajar con ideas internas la persona desarrolla una introspección más profunda y, al estar en un contacto más profundo con sí mismo, pueden aparecer ideas de cómo direccionar ciertos temas de vida, problemas o el desarrollo personal futuro (Davis, 2019).

### **Propuestas innovadoras para el grupo GAM PLUS**

Actualmente, existen un sinnúmero de terapias alternativas y modos de abordaje innovadores para los grupos de apoyo. En esta sección se hará énfasis en las aplicaciones del arte.

#### **Intervenciones por medio de Psicografismos.**

El psicografismo es un sistema gráfico parecido a la producción de signos que se da a través del dibujo (Grof, 2004). Es un método que usa la imaginación activa para abrir el camino del conocimiento hasta llegar al Sí mismo; en el transcurso de esta técnica, la persona va afinando su introspección, conociendo cada vez mejor su propia conciencia, sus

habilidades sensoriales y la riqueza de su percepción. En este proceso, se va conociendo el material inconsciente, llevándolo a la conciencia para poder integrar la información recuperada en aquel lugar. Las fuerzas o energías que se esconden en aquella oscuridad aparecen para potenciar la fuerza mental (Grof, 2004).

El uso de la imaginación activa a través del psicografismo es una herramienta que ayuda a que la persona pueda hacer tangible lo que antes era onírico, lo que no tenía forma o lo que no podía tener significado. El momento en lo que lleva los símbolos al espacio físico la mente consciente es capaz de entenderlo. El psicografismo funciona como un puente entre estos dos mundos (Dale, 2013).

### **Intervenciones por medio del juego en arena.**

La terapia a través del juego en arena es un método de la psicoterapia en el cual se crean figuras tridimensionales con la ayuda de objetos miniatura o figurinas con el propósito de presentar sentimientos, ideas, situaciones o facilitar la forma en la que desea expresarse la persona (Allen, 2019). En un estudio realizado en Corea del Sur sobre el efecto que tiene la terapia de juego en arena con relación a la ansiedad social, soledad y autoexpresión de mujeres migrantes en matrimonios internacionales, se obtuvieron resultados positivos mediante el uso de esta técnica logrando reducir las emociones negativas como la soledad y ansiedad, además de mejorar la autoexpresión al poder crear su propio mundo con arena (Yang & Kim, 2012).

Otro uso importante de este método ha sido evidenciado en el área forense donde se pretendió mejorar la resolución de conflictos entre los privados de libertad mediante terapia grupal y haciendo uso del lenguaje simbólico para poder cumplir el cometido. Los resultados sugieren que las personas adquieren nuevas formas de resolver conflictos al experimentar patrones de interacción distintos, además de ser muy útiles para aquellos individuos con pensamientos negativos, perfeccionistas, rígidos y con tendencia a ser controlados en la vida debido a la libertad que se les da dentro del juego (Allen, 2019).

### **Intervenciones de musicoterapia en grupos de apoyo.**

Existe evidencia de que la musicoterapia constituye una herramienta no farmacológica eficaz para gestionar las emociones angustiantes e influir positivamente en el ánimo de los miembros de grupos de apoyo.

En 2015 se realiza un estudio etnomusicológico en donde se documenta la tradición de “Baadinya” performance musical que se utiliza como herramienta de intervención socioemocional para promover la salud y bienestar en los miembros de la comunidad y en los grupos de apoyo para las PVVIH provenientes de Gambia. Tras el estudio se observa que, ante el conflicto y el estigma, los artistas gambianos establecen una relación sanadora a través de la música a la que le han dado el nombre de “Baadinya”, relación que dicen, les permite abordar las emociones difíciles de procesar como la ira y la ansiedad (McConnell, 2015).

Por otro lado, en Estados Unidos la música es usada a través del protocolo Health Rhythms como una alternativa no farmacológica que promueve el aumento natural de las células del sistema inmunológico, la reducción de las tasas de estrés y el agotamiento (Bitman, 2001). El protocolo está basado en la aplicación grupal de elementos musicales como: el ritmo, la improvisación y la libre expresión mediante instrumentos de percusión. Se encontró que a nivel grupal la música construye puentes de comunicación mientras fomenta el cuidado, el apoyo, la camaradería, el respeto propio y el respeto por los demás, demostrando que la música se puede establecer como una estrategia terapéutica en grupos de apoyo (Winkelman, 2003).

Finalmente, en 2011 se establece en Iowa un grupo de apoyo experimental basado en musicoterapia (MTSG) para las personas que viven con cáncer (PVC). Los participantes fueron 24 (PVC) y 17 cuidadores asignados al azar a grupos experimentales, las variables que se buscaron medir fueron: estado de ánimo, el afrontamiento, y el apoyo social con intervenciones musicales que incluyeron: canto, composición de canciones, tocar

instrumentos, movimiento, artes creativas y relajación asistida por música. El grupo experimental MTSG mostró una mejora significativa en el estado de ánimo y una disminución significativa en la ansiedad, la percepción del dolor y mejoró significativamente la calidad de vida en cuatro de las seis sesiones respecto al grupo de control (Dvorak, 2011).

### **Conclusión**

En base a los distintos modelos previamente analizados, existen métodos que pueden contribuir productivamente a la terapia dentro de los grupos GAM y que pueden ser implementados dentro de los planes de acción de estas organizaciones, siempre y cuando se ajusten a los lineamientos que estos proponen. Además, existen otras variantes que pueden aportar positivamente a estos grupos como la arteterapia en donde se exploran actividades referentes a la música, juego en arena, dibujo y otras expresiones artísticas que incluso, pueden llegar a fusionarse con las herramientas técnicas y generar mejores resultados.

## DINÁMICA DE LA ORGANIZACIÓN

En este apartado se va a tratar la historia, fundador, tipo de liderazgo, objetivos y contexto del GAM PLUS que reside en la Cruz Roja Ecuatoriana. Esto servirá para indagar en las funciones, roles del grupo de pares y la relevancia e impacto al momento de mejorar la calidad de vida de la comunidad con VIH positivo.

### Historia y fundador del grupo GAM PLUS

El grupo GAM PLUS adjunto a la Cruz Roja de Quito para PVVIH fue fundado en el 2009 por Ricardo Jiménez, actual líder, quien ha dedicado gran parte de su vida a la terapia comunitaria con foco en las PVVIH. Jiménez, antes de la creación del GAM PLUS, se habría enriquecido con conocimiento y experiencia viendo grandes modelos de Grupos de Apoyo Mutuo como *Hay Rides*, grupo de apoyo creado por la reconocida escritora Louise Hay (Oppenheimer, 2008); y otros grupos mexicanos como: *Colectivo Sol*, *La Red Mexicana de Personas viviendo con VIH*, *FRENPAVIH* (Jiménez, comunicación personal, 19 de marzo del 2020). Las primeras reuniones de lo que en un futuro vendría a ser el GAM, se iniciaron en la sala de estar de Jiménez en Quito; luego, se reunirían en una iglesia usando el nombre *Apasha*, cuyo significado viene del idioma quichua y significa “en el nombre del más alto” (Jiménez, comunicación personal, 19 de marzo del 2020).

Este grupo inicial incluía a una trabajadora sexual, una persona transexual, personas homosexuales y heterosexuales, el grupo funcionó durante 5 años; tiempo después se trasladan a Guayaquil, funcionando desde el 2009 al 2013 bajo el nombre GAM PLUS y teniendo una convocatoria de 400 personas en las reuniones. Posteriormente, la Cruz Roja Ecuatoriana (CRE) brindó a Jiménez un espacio físico para establecer las reuniones, acogiendo al GAM PLUS. Desde aquel entonces se han dedicado a convocar a las personas con un diagnóstico de VIH positivo y a abrirles espacio en el sendero del empoderamiento (Jiménez, comunicación personal, 19 de marzo del 2020).

### **Tipo de liderazgo**

El GAM PLUS es una organización horizontal, la cual se caracteriza por dar la capacidad a aquellos que la conforman de proyectar, preparar y tutelar actividades con autonomía (Chipana, et al, 2016). Se elige como coordinador una persona diagnosticada con VIH positivo y los recursos con los que cuenta la organización dependen de la autogestión, ya sea para llevar a cabo la convocatoria de asistencia a las reuniones, el ensamblaje de talleres, actividades o cualquier tipo de movimiento. Al ser un grupo adjunto a la Cruz Roja de Quito, la sala donde se reúnen está ubicada en sus instalaciones (Jiménez, comunicación personal, 24 de abril del 2020).

### **Objetivos del GAM PLUS**

El objetivo principal por el cual se construyó este grupo GAM PLUS ha sido para mejorar la calidad de vida de las personas que hacen parte de este. Se traduce en buscar que los participantes se adhieran voluntariamente al tratamiento antirretroviral (TAR) y que encuentren un lugar donde traten este problema de salud comunal (Jiménez, comunicación personal, 24 de abril del 2020).

Debido a los efectos colaterales de los tratamientos, el gran impacto a nivel emocional y el fuerte estigma social ante esta condición, es imprescindible brindar un espacio seguro en donde las personas puedan compartir sobre este problema de salud comunal, en donde se reúnen para acceder a información valiosa, intercambiar datos y experiencias entre pares. Se han encontrado maneras para llegar a atenuar el malestar biopsicosocial, ya sea meditando, practicando yoga, utilizando técnicas de respiración y relajación, autohipnosis, entre otros recursos (Jiménez, comunicación personal, 30 de abril del 2020).

## Contexto

Entre el año 1984 al año 2016 se reportaron en el Ecuador 49.541 personas infectadas con el virus del VIH distribuidas de la siguiente manera: región costa: 74,1% de casos, región Sierra: 20,3% de casos y región Amazónica 1,93% de casos (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019).

ONUSIDA (2017) establece que las personas que son diagnosticadas con VIH/SIDA sufren de discriminación por el fuerte estigma cultural, dificultando los ejes esenciales de subsistencia de estas personas, ya sea en el plano de salud física y mental, interpersonal y laboral. Se trata de un estigma proveniente de una voz colectiva de rechazo y prejuicio, lo cual ocasiona un gran miedo en las personas diagnosticadas con VIH positivo; esto las lleva a ocultarse para evitar cargar este peso (Guevara-Sotero, 2018). Esta infección puede llegar a afectar a cualquier persona y tiene un gran impacto en la vida, lo que implica que los grupos de ayuda mutua cobran gran importancia para el bienestar de la comunidad con VIH en Ecuador, ya que pueden aportar de manera significativa en el desarrollo integral de sus participantes.

En el Ecuador existen algunos grupos de apoyo para tratar la problemática del VIH, a pesar de esto, pueden caer en acciones segregacionistas, negligentes e irrespetuosas, ya que algunos filtran a las personas por estatus económico, edad, sector de vivienda e incluso algunos de estos grupos tienen fines de lucro (Integrante del GAM PLUS, Comunicación Personal, 29 de abril de 2020). No obstante, existen grupos de apoyo mutuo, como GAM PLUS, que se enfocan en recibir de brazos abiertos y sin juicios a aquellos que lo necesitan; proporcionando la atención personal de sus líderes respecto a cualquier duda o preocupación que aflore, ya sean integrantes antiguos o nuevos. De esta forma, se incentiva la coalición y la participación activa en las diferentes actividades emprendidas por el grupo (Exintegrante del GAM PLUS, comunicación personal, 29 de abril de 2020).

A lo largo de los años, se han recibido aportaciones de diferentes aliados para el crecimiento de este grupo de pares. El día de hoy, uno de ellos es la Universidad San Francisco de Quito, que ha aportado a través de la realización de talleres y en la regularización legal del grupo GAM PLUS. De igual manera, La Pontificia Universidad Católica del Ecuador ha brindado apoyo con psicólogos y estudiantes de psicología que participan en varias actividades en categoría de ayuda social (Jiménez, comunicación personal, 24 de abril del 2020).

Una estrategia que han utilizado es integrar modelos de terapias alternativas, como el inventado en Cuba, que fue descrito como *No Progresivo*. Este se enfoca en la mantención emocional, mental y física que permite que la enfermedad no avance y que el paciente no necesite adherencia inmediata al TAR (Jiménez, comunicación personal, 24 de abril del 2020). Tanto las actividades que están relacionadas con la adherencia al tratamiento, como la mejora en la calidad de vida en general, fueron recibidas positivamente por el grupo (Jiménez, comunicación personal, 24 de abril del 2020). De igual manera, están abiertos a nuevas propuestas que mejoren la calidad de las reuniones.

### **Conclusión**

GAM PLUS es una organización que busca ser un apoyo para una población representativa del Ecuador, logrando empoderarse por medio del trabajo en comunidad. Está diseñada para brindar e incentivar la autonomía de todos aquellos que la llegasen a conformar. Por medio de su liderazgo horizontal, reciben de manera abierta a todo aquel que lo necesite y fomentan la fortaleza de pensamiento por medio de compañeros que entienden su situación y están dispuestos a dar la mano.

## DESCRIPCIÓN DEL DESAFÍO

### Introducción

Dentro de los grupos de apoyo para VIH dentro del país se destaca el GAM PLUS. Esta se describe como una organización manejada por autogestión, cuya misión es brindar un espacio seguro de reuniones para que las PVVIH puedan empoderarse de su diagnóstico y tratamiento médico, beneficiando directamente su adherencia al TAR y a su salud mental (Jiménez, comunicación personal, 30 de abril de 2020). Ulteriormente, se presentarán detalles del grupo y la visión sobre la problemática presentada por su líder; con el objetivo de exponer las posibles causas y llegar a entender el problema actual.

### Problemática

A pesar de que GAM PLUS haya logrado vencer varios obstáculos, han surgido ciertas vicisitudes que se han interpuesto con la eficacia de las reuniones. Para que se pueda comprender a mayor profundidad esta problemática se entrevistó al líder de la organización y a dos ex asistentes de las reuniones. A seguir se presentará la información brindada por cada uno de ellos.

#### **Visión de Ricardo Jiménez.**

Para su líder y fundador, los problemas entre la Cruz Roja Ecuatoriana (CRE) y el Grupo GAM PLUS aparecieron en los últimos años, cuando la CRE empezó a ser manejada por personas conservadoras que no permitían que las personas con VIH entren a las instalaciones sin que previamente entreguen su cédula de identidad; bloqueando el acceso libre y afectando el principio de confidencialidad característico de su grupo. Incluso en algún momento se negó la posibilidad de que el grupo GAM PLUS se reúna en las instalaciones de la Cruz Roja. Además, en los últimos años han aparecido grupos virtuales de reunión que, de

cierta manera, se han convertido en espacios de ligue, alterando los propósitos de las reuniones de apoyo mutuo (Jiménez, comunicación personal, 30 de abril de 2020).

La intención del líder del grupo GAM PLUS es retomar el interés de la gente hacia las reuniones, apoyándose en un material más efectivo que ayude a cultivar mayor resiliencia y que sea más atractivo para los asistentes. Por tal razón, se pensó en proponer este reto a estudiantes de psicología que se encuentren en la culminación de su carrera en la Universidad San Francisco de Quito, ya que considera a la institución como un aliado eficaz para poder rehabilitar las reuniones presenciales y darles un matiz más creativo (Jiménez, comunicación personal, 30 de abril de 2020).

El actual manual que se usa para las reuniones, a pesar de ser oportuno para intercambiar buenas prácticas y para dejar plasmadas las ideas generales sobre la salud mental dentro de una infección crónica, no es práctico para la situación presente; hay circunstancias que están fuera de las manos del grupo de apoyo, ya sea la situación económica del país, la ausencia del medicamento retroviral en los hospitales o los reactivos para los chequeos médicos (Jiménez, comunicación personal, 30 de abril de 2020).

De igual manera, si se sigue la cronología del manual no va a ser funcional, ya que los integrantes no asisten regularmente a las reuniones; el grupo se renueva constantemente y hay temas importantes que se ven obligados a repetir. Asimismo, van apareciendo nuevas temáticas que dependen del movimiento social, por lo cual se va improvisando con lo que sea pertinente dentro de tal contexto, llamando a expertos en medios de vida, en economía o en emprendimientos a que dan charlas o talleres en un intento de compensar las deficiencias del entorno (Jiménez, comunicación personal, 30 de abril de 2020).

Otra de las funciones del líder del Grupo GAM, por iniciativa propia, es ayudar a las personas a encontrar medicación y a integrarse al sistema médico de salud; pero muchos participantes no vuelven a las reuniones, lo cual es desafortunado ya que no refleja el trabajo que se hace para sustentar las reuniones (Jiménez, comunicación personal, 30 de abril de 2020).

### **Visión Asistentes de GAM PLUS.**

#### *Asistente Anónimo 1.*

El entrevistado ha vivido con el diagnóstico de VIH aproximadamente un año. Ha asistido a reuniones del GAM PLUS y también a las de la Red de Jóvenes Positivos. Estas afectaciones lo llevaron a asistir al GAM PLUS, el cual consideró como un lugar seguro a pesar de la incomodidad y timidez en la primera reunión (Anónimo, comunicación personal, 24 de abril de 2020).

Las reuniones, según comenta, no eran tan constantes. Entre septiembre y enero de este año asistió a las cinco reuniones que hubo. A pesar de esto, considera que el grupo tuvo un papel importante en el proceso de empoderamiento de su enfermedad. Los temas que fueron tratados en esas reuniones fueron derechos humanos y salud sexual (Anónimo, comunicación personal, 24 de abril de 2020).

El entrevistado considera que los grupos deberían enfocarse principalmente en la superación del estigma que rodea a las PVVIH por medio de la comunicación intragrupo, ya que puede contribuir a la autoaceptación. A su criterio, también se debe concentrar en formar un lugar seguro para mujeres con VIH positivo, ya que ha observado que la gran mayoría de asistentes son hombres y es consciente que muchas veces a estas mujeres se les cataloga como “putas” (Anónimo, comunicación personal, 24 de abril de 2020).

Finalmente, el último punto que considera de gran importancia es que se informe sobre las leyes laborales porque muchas personas no saben que están sufriendo

discriminaciones ilegales, como despidos intempestivos a razón del VIH (Anónimo, comunicación personal, 24 de abril de 2020).

***Ex Asistente Anónimo 2.***

Siendo una persona que ha vivido con VIH positivo por 3 años, el entrevistado ha logrado conseguir llegar a ser indetectable (o sea, no puede transmitir el virus ya que su carga viral ha sido suprimida a valores muy bajos). Comenta que su familia ha jugado una parte fundamental en el enfrentamiento contra la enfermedad y es una de las razones por las cuales este tipo de grupos son tan importantes, porque gran parte de PVVIH no tienen apoyo familiar debido a la discriminación de sus seres queridos (Anónimo 2, comunicación personal, 29 de abril de 2020).

Sus experiencias con otros grupos de apoyo han sido negativas, que han ido desde actitudes segregacionistas hasta negligentes e irrespetuosas. Pero cuando comenta sobre el grupo GAM PLUS, alaba la manera abierta de cómo fue recibido y acompañado por su líder Ricardo Jiménez. Hubo un momento en el que este asistía había reuniones una vez al mes, y el espacio se caracterizaba como libre de estigma o juicios, y se enfocaba en los siguientes temas: alimentación, salud sexual, derechos humanos, entre otros (Anónimo 2, comunicación personal, 29 de abril de 2020).

Aquello que más lo impactó fue que lo ayudaron sin poner requisitos que le parecen innecesarios, como, por ejemplo, su estatus económico, lugar de vivienda, su edad, etc. Esto lo incentivó a ser un miembro activo de esa comunidad y hasta el día de hoy no deja de expresar su gratitud. El Grupo GAM PLUS destaca en su historia personal porque le enseñaron al entrevistado a vivir con la enfermedad y a manejarla de la mejor manera (Anónimo 2, comunicación personal, 29 de abril de 2020).

Los problemas que han sido resaltados para las PVVIH ha sido el de ser expuestas o visibilizadas, por lo que han llegado a decidir mantener su anonimato a toda costa, siendo

capaces de ir cubiertos el cuerpo completamente para no ser reconocidos el momento que van a recibir el tratamiento. Esto se da, en su opinión, porque la participación en el acto de discriminar es culpa de todos, ya sea porque ignoramos la seriedad de esa condición o porque reforzamos la vergüenza en estas personas (Anónimo 2, comunicación personal, 29 de abril de 2020).

Otro punto que señaló firmemente es que es necesario que se haga énfasis en informar sobre los derechos que tienen las PVVIH, pero la fuerte segregación hace que esto sea una tarea muy difícil de cumplir. Para poder vencer la segregación, cada persona debe superar a sus propios miedos (Anónimo 2, comunicación personal, 29 de abril de 2020).

Actualmente, el entrevistado lidera su propio grupo de apoyo, considerada una Organización de Base Comunitaria y manejada por medio de la autogestión. Este grupo ha creado una comunidad de mensajería instantánea por medio de la plataforma WhatsApp y es descrito como cualquier otro grupo de amigos, en los cuales comunican los acontecimientos del día a día y sus estados de ánimo (Anónimo 2, comunicación personal, 29 de abril de 2020).

A su criterio, esto permite que los participantes superen el estigma, ya que se encuentran en contacto constante con personas en la misma condición, además de permitir a aquellos que no quieran ser relacionados abiertamente con este grupo, consigan un lugar seguro. Esto no significa que no tengan reglas de conducta, las cuales son estrictas y puede resultar en la expulsión del grupo (Anónimo, comunicación personal, 29 de abril de 2020).

También el grupo del entrevistado maneja una página de Instagram, la cual está por cumplir dos años de funcionamiento y ha logrado llegar a 1350 seguidores a nivel internacional (Anónimo 2, comunicación personal, 29 de abril de 2020).

**Reto identificado: Diseño de las reuniones del grupo GAM PLUS**

Tras analizar esta información, los autores han identificado el siguiente reto: rediseño de las reuniones del GAM PLUS.

Esto se debe a que la modalidad progresiva de las reuniones especificadas a seguir en el manual, dificultan la asistencia de los participantes, así como la obligatoriedad que implica acudir a las 12 sesiones quincenales puede resultar imprevista por las aristas personales de cada integrante (horarios, trabajo, familia, entre otras causas), lo que causa un desfase en el seguimiento.

El tiempo estipulado para los talleres es de cuatro horas. Las actividades descritas y el contenido/material de las mismas podrían ser completadas en menos tiempo para que los participantes no se agoten. Además, el diseño utilizado en los talleres puede caer en la monotonía debido a la metodología que manejan al exponer únicamente los temas y no realizar prácticas dinámicas.

Se describen los objetivos y las actividades que se hacen a lo largo de 12 sesiones progresivas, aplicadas en un grupo abierto. Dentro de los temas abordados en los talleres, se encuentran los siguientes:

- Presentación, diagnóstico participativo y reglas del grupo de apoyo.
- Mecanismos para establecer confianza y una red de apoyo mutuo.
- Plan de vida: haciendo una planificación colectiva.
- Enfoque positivo del VIH: Optimismo y resiliencia.
- Amarse a uno mismo: autoestima.
- Etapas depresivas: cómo lo manejamos.
- Manejo de la ira y frustración: herramientas.
- La importancia de la regulación emocional.
- Calidad de vida satisfactoria.

- Familia y amigos.
- La vida laboral.
- Derechos humanos para personas con VIH.

Los entrevistados coincidieron en la necesidad de que las actividades deberían enfocarse en el empoderamiento personal de la enfermedad. Esto se debe a que los asistentes tienen la necesidad de fortalecerse anímicamente y de esa forma se puede hacer un verdadero cambio social. La falta de fortalecimiento personal refuerza la discriminación y estigmatización social de la población VIH positivo. También, se da de forma sistemática, intimidando a aquellos que buscan ayuda discretamente por medio de requisitos que en esencia pide que se expongan públicamente, cuando aún no han cultivado herramientas cognitivas para enfrentar esa exposición.

Para poder afrontar el rechazo, se necesita amabilidad, solidaridad y ética del cuidado; valores que generalmente no son ejercidos en la sociedad ante las poblaciones vulnerables y que son cruciales para que las poblaciones sientan el apoyo colectivo. Al no afrontar o aceptar el diagnóstico de este problema de manera personal o colectiva, se abren las puertas a que los derechos humanos de las personas pertenecientes a estos grupos sean irrespetados y vulnerados. De esta manera identificamos el problema y el enfoque que tomaremos para su resolución.

## **PROPUESTA**

Ahora que se reconoció la problemática a la que se enfrenta esta organización, podemos identificar las posibles soluciones y puntos de acción relevantes para nuestra propuesta de innovación.

### **Rediseño de las sesiones del grupo GAM PLUS**

Como base para el rediseño de las sesiones del grupo GAM PLUS se utilizará El Viaje del Héroe (Campbell, 1990) el cuál se centra en el empoderamiento y la confianza en sí mismo. Se producirán talleres con dinámica libre que no obliga a los participantes a asistir a todas las sesiones, sino más bien permite acudir a la que deseen sin perder el hilo narrativo.

Su estructura se compondrá de actividades introductorias con el propósito de crear vínculos de relación y de confianza, se expondrán historias de personas reales las cuales superaron circunstancias casi imposibles de superar con la interpretación para contextualizar con lo tratado en ese momento. Además de actividades que buscan cultivar habilidades cognitivas como la resiliencia, la flexibilidad mental y expresión emocional por medio del arte, lo que genera catarsis.

Asimismo, el manual propuesto cuenta con una gran variedad de actividades alternativas, tanto de las dinámicas introductorias como de las tareas psicológicas, para que su aplicación no sea rígida ni su presentación monótona. Cada taller cuenta con cuatro capítulos del libro de El Viaje del Héroe y dentro de estos capítulos existen cuatro actividades para cada uno lo que genera un total de 256 combinaciones posibles por cada taller.

## ÍNDICE DE SESIONES

<b>Sesión #1 Viaje del Héroe: Escuchando el Llamado.....</b>	<b>32</b>
Actividades Alternativas Sesión 1: Escuchando el llamado.....	35
<b>Sesión #2 Viaje del Héroe: Abrazando lo desconocido.....</b>	<b>46</b>
Actividades alternativas Sesión 2: Abrazando lo desconocido.....	49
<b>Sesión #3 Viaje del Héroe: Regreso Triunfal.....</b>	<b>56</b>
Actividades alternativas Sesión 3: Regreso Triunfal.....	60

## SESIÓN # 1 EL VIAJE DEL HÉROE: ESCUCHANDO EL LLAMADO

### Objetivo de la sesión

- *Objetivo general:* Facilitar la integración del diagnóstico de VIH en las personas portadoras del GAM.
- *Capítulo 1 (El mundo ordinario):* Establecer un espacio emocionalmente seguro y libre de juicio entre los miembros del GAM.
- *Capítulo 2 (Reconociendo a los aliados):* Reconocer y compartir relaciones saludables y de cuidado en la historia personal de los participantes.
- *Capítulo 3 (Rechazando el llamado):* Reconocer dificultades e inseguridades respecto al VIH y si se lo desea compartirlas.
- *Capítulo 4 (Conociendo a la guía):* Aprender a usar al arte como “mentor” o “herramienta” en el proceso de reconocer y exteriorizar las propias emociones.

### CAPÍTULO 1: El mundo ordinario

**Historia Curtis Jackson El Ojo del Diligente**  
Greene, R., & 50 Cent. (2009).

#### Materiales:

- Hojas de Papel Bond
- Lápices HB
- Borradores
- Sacapuntas

#### Procedimiento:

- 1) Icebreaker: Dibújame
  - a) Los participantes se dividen en parejas y se les entrega una hoja de papel bond y un lápiz HB.
  - b) Se indica a los participantes que entrevisten a sus parejas preguntándole su nombre, edad, actividades de ocio, estudios, trabajo etc.
  - c) Se pide a cada participante que dibuje a su pareja.
  - d) Presentarán a la pareja, basándose en los datos recopilados en la entrevista.
  
- 2) Explicar concepto del viaje del héroe a los participantes

“Bienvenidos héroes es hora de escuchar el llamado a la aventura, en este viaje encontrarán obstáculos, poderosos aliados, terminarán atrapados en cavernas, tendrán que enfrentar dragones terriblemente intimidantes, pero al final de su travesía terminarán más fortalecidos siendo luz para sí mismos y para las personas de su alrededor, les deseamos la mejor de las suertes héroes”.
  
- 3) Establecer la intención de generar un espacio físico y emocionalmente seguro y explicar las reglas del grupo:

### Reglas de convivencia para las sesiones

- *Actitud compasiva hacia uno mismo y a los miembros del grupo*  
Entenderemos por actitud compasiva una disposición a respetar y a tomar a los demás como partes de uno mismo, procurando ponerse en el lugar del otro y buscar el menor sufrimiento.
- *Cuidar el bien común del grupo*  
Entenderemos por cuidar el bien del grupo a la actitud de protección física emocional y espiritual de sí mismo y los miembros del grupo.
- *Mantener la confidencialidad*  
Entendemos por “mantener la confidencialidad” a la acción.

## CAPÍTULO 2: El llamado a la aventura

### Historia de Friedrich Ludwig El Peligro de la Costumbre

Greene, R. (2006).

#### Materiales:

- 5 hojas de papel bond (1 por participante)
- 5 esferos o lápices (1 por participante)

#### Procedimiento:

1. Pedir a cada participante que imagine una relación en su vida en donde se siente cuidado y respetado, escribir el nombre de dicha persona en el papel y si desea compartirla.
2. El guía escuchará respetuosa y abiertamente cada historia y encontrará puntos en común y en las historias de los participantes.

## CAPÍTULO 3: Rechazando el llamado

### Historia de Alexander Selkirk Creatividad *sin Material*

Greene, R., & 50 Cent. (2009).

#### Materiales:

- 5 hojas en blanco (1 por cada participante)
- 5 lápices o esferos (1 por cada participante)

#### Procedimiento:

- 1.- Pedir a cada participante escriba sus dificultades e inseguridades respecto al VIH y si así lo desea compartirlas.
- 2.- El guía escuchará respetuosa y abiertamente cada historia encontrará los puntos en común entre las historias de los participantes, y les pedirá que le den un nombre a su condición. Ej.: (Víctor y Hugo).

## **CAPÍTULO 4: Conociendo a la guía**

### **Historia de Rubin “Hurricane” Carter Inspiración dentro de Prisión**

Greene, R., & 50 Cent. (2009).

#### **Materiales:**

- 1 parlante
- 1 obra clásica de música: Richard Strauss - A hero's life
- 5 yoga mats (1 por cada participante)

#### **Procedimiento:**

1.- El guía explicará el método de escucha activa a cada uno de los participantes: los participantes se acostarán en el yoga mat se tomarán unos breves minutos para centrarse en la respiración, el aquí y el ahora prestando atención únicamente como entra y sale el aire por el cuerpo, una vez relajados y centrados se le explicará a los participantes que se va a reproducir una canción en breve y que deberán escuchar esta canción con todos los sentidos, como si no solo la escucharan con los oídos sino con el cuerpo entero, el guía indicará a los participantes de que en caso de que su atención se distraiga de la música, estos la regresen gentil y suavemente a la música.

2.- El guía pondrá en los speaker la obra de Richard Strauss: A Hero's Life — “The Hero at Battle” y pasado 1 minuto hará las siguientes preguntas de manera intermitente a lo largo de la canción ¿En dónde están? ¿Con quién están? ¿Cómo se sienten? ¿Qué imágenes vieron durante la escucha de la obra?

3.- El guía pedirá retroalimentación sobre la escucha de la para encontrar puntos en común entre las experiencias de los participantes.

4.- El guía dirigirá luego pedirá a cada uno de los participantes que se concentren en una imagen mental o sensación física o psicológica develada dentro del espacio de escucha activa de la obra de Strauss, para después dibujar la imagen en una hoja de papel.

#### **Cierre de Sesión**

Una vez finalizada la sesión el guía habrá presentado a la guía: la música, explicando a los participantes como a través del método de escucha activa pueden aprender a reconocer sus emociones.

### Actividades Alternativas Sesión #1: Escuchando el llamado

**CAPÍTULO 1, *El mundo ordinario*:** Establecer un espacio emocionalmente seguro y libre de juicio entre los miembros del GAM.

<b>Icebreaker</b>	<b>Instrucciones</b>
<p><b>Dos Verdades y Una Mentira</b> (Alianza Internacional Contra el VIH/SIDA, 2002)</p> <p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 hoja</li> <li>● 1 esfero o lápiz</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Esta actividad es un gran rompehielos, pero también es divertido de hacer con los miembros del grupo que ya están familiarizados entre sí. Permite a los participantes compartir algo sobre sí mismos, usar su creatividad e imaginación para crear una mentira convincente y aprender cosas interesantes sobre los otros miembros del grupo.</p>	<p>1.- Indique a todos los miembros del grupo que tomen unos minutos para pensar en aspectos interesantes de su vida y para escribir tres "hechos" sobre ellos, dos de los cuales son verdaderos y uno de los cuales es una mentira.</p> <p>2.- Luego, haga que los miembros del grupo se turnen para leer sus dos verdades y una mentira, y deje que los otros miembros del grupo adivinen cuáles son ciertas y cuál es una mentira.</p> <p>3.- Esta actividad puede generar una gran discusión y fomentar una interacción social positiva entre los miembros del grupo, así que asegúrese de no interrumpirla demasiado pronto.</p>
<p><b>Compartiendo Mis Fortalezas</b> (Alianza Internacional Contra el VIH/SIDA, 2002)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 hoja</li> <li>● 1 esfero o lápiz</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Esta actividad grupal de Detección de Fortalezas tiene como objetivo ayudar a los participantes a identificar y reconocer las fortalezas psicológicas o de carácter tanto en ellos como en los demás. Una ventaja poderosa de realizar este ejercicio típicamente individual en un contexto grupal es que permite a cada participante obtener retroalimentación sobre sus propias fortalezas de quienes lo rodean.</p>	<p>1.- Organizar a los participantes en grupos relativamente pequeños de entre 5 y 10 personas.</p> <p>2.- Compartir historias de éxito positivas y escucharlas. Cada participante cuenta primero una historia sobre, por ejemplo, cuando lograron algo de lo que estaban orgullosos en una relación o en el trabajo. Mientras los que están cerca escuchan la historia, pueden tomar notas sobre cualquier fortaleza en la hoja.</p> <p>3.- Los miembros del grupo brindan comentarios basados en las fortalezas al orador. Deben leer en voz alta cada fortaleza que hayan identificado y por qué la eligieron, luego entregar la tarjeta al orador.</p> <p>4.- Cada persona en el grupo tiene la oportunidad de ser el narrador a lo largo de este ejercicio, repitiendo la actividad cada vez.</p>
<p><b>Habla Consciente</b> (Alianza Internacional Contra el VIH/SIDA, 2002)</p>	<p>1.- Como facilitador, informará al grupo sobre la justificación de un ejercicio de discurso consciente: sus beneficios en</p>

<p><u>Materiales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temporizador</li> <li>• Papel y lápiz (opcional)</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad</u></p> <p>Este ejercicio de terapia grupal se enfoca en las habilidades de comunicación y atención plena en los participantes y es una gran actividad general para todo tipo de terapia. Cultivar una conciencia de hablar conscientemente puede ser una manera efectiva de establecer el tono para la terapia grupal de parejas, donde el manejo de las emociones es el enfoque, o incluso cuando se trabaja con familias.</p>	<p>relación con lo que concierne a su sesión y como puede dividirse en tres pasos. Brevemente, estos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Tomarse un momento para regresar al “aquí y ahora”.</li> <li>b) Tener conciencia emocional y racional sobre lo que se va a decir o la historia que se va a contar.</li> <li>c) Tomar conciencia sobre el impacto de las palabras en uno mismo y los demás.</li> </ol> <p>2.- Invite al grupo a emparejarse: uno asumirá el rol de orador y el otro escuchará. El participante que tiene un papel de orador primero puede elegir un tema del que le gustaría hablar durante un período de tiempo de tres minutos. Desde sus vacaciones favoritas hasta sus hijos o algo similar.</p> <p>3.- Configure el temporizador para que puedan comenzar a hablar: pídeles que lo tomen con calma y sean genuinos, practicando los tres pasos descritos anteriormente. Idealmente, deberían estar tomando nota todo el tiempo del impacto que están teniendo en su compañero oyente.</p> <p>4.- Permita un momento reflexivo después de que hayan transcurrido los tres minutos. “¿Cómo se sintió al hablar conscientemente en comparación con la forma en que normalmente habla?”.</p> <p>5.- Para continuar el ejercicio, anime a los participantes a intercambiar roles y repetir la actividad.</p>
--	---

**CAPÍTULO 2, *El llamado a la aventura*:** Reconocer y compartir relaciones saludables y de cuidado en la historia personal de los participantes.

Actividad de Apoyo	Instrucciones
<p><b>Mapeo silencioso de gratitud</b> (Cherry, 2017)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pizarra o un papel grande</li> <li>• Bolígrafos o marcadores</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Divida su grupo más grande en grupos más pequeños de entre 3 y 5 personas.</li> <li>2.- Indique a cada miembro que reflexione unos momentos sobre las cosas de sus vidas por las que se siente agradecido. Una vez</li> </ol>

<p>de distintos colores</p> <p><u>Descripción de la actividad:</u></p> <p>Esta atractiva actividad de gratitud es una gran oportunidad para que los adolescentes y adultos ejerciten su creatividad y se expresen.</p>	<p>que hayan pasado unos minutos, pueden escribirlos en el papel o en la pizarra. Deben crear una línea que fluya desde cada elemento (se pueden poner en un círculo o en un corazón) a un motivo de su gratitud.</p> <p>3.- Invite a los participantes a revisar lo que otros participantes han escrito. Este paso se trata de establecer conexiones entre las ideas que pueden ver. Una representación visual de esto se da en la propia hoja de trabajo Como ejemplo, alguien podría haber notado que está agradecido por su "hogar", con una conexión que fluye hacia la "comodidad" o el "amor". Otros participantes pueden haber escrito "amor" y piensan "... Es por eso que estoy agradecido por mi papá". Conectarán esa razón con su "Papá" marcado con un círculo.</p> <p>4.- Termine el ejercicio de 10-15 minutos con una discusión. Sus participantes ahora tendrán un mapa de gratitud completo que se puede colgar en cualquier lugar que elijan.</p>
<p><b>Todo lo puedo hacer</b> (Cherry, 2017)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Objetos que representen logros, medallas, premios, artículos de periódico, reconocimientos etc.</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u></p> <p>En la terapia grupal, los participantes tienen la oportunidad de reconocer sus logros mutuamente y ofrecer apoyo. Saber que uno no está solo ayuda a lidiar con las luchas diarias con la adversidad y desarrolla la autoestima, la compasión y la unidad.</p>	<p>1.- Haga que cada participante se suba al escenario o vaya al centro del grupo y vuelva a representar lo que sea que le haya hecho ganar ese galardón en particular.</p> <p>2.- El participante puede revivir tiempos en los que ha logrado algo grandioso, el resto del grupo puede aplaudirlo nuevamente por el logro.</p>
<p><b>El ejercicio de la compasión</b> (Harris Ray, 2017)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolígrafo y Papel</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u></p> <p>La práctica de la autocompasión profundiza en la psique para explorar por qué las personas son tan duras consigo mismas. Practicar la autocompasión explora sentimientos de duda, amor, confusión y sufrimiento. El beneficio de esta actividad</p>	<p>1.- Haga que cada participante se siente solo y se tome el tiempo para reflexionar en silencio sobre los arrepentimientos de su vida, escribiendo cada uno en el papel.</p> <p>2.- Cuando se vuelven a armar como grupo, uno a la vez los participantes leen en voz alta al grupo sus arrepentimientos, reconociendo lo que salió mal y por qué viven con arrepentimiento.</p> <p>3.- El grupo los alienta transmitiéndoles por qué es necesaria la autocompasión y el</p>

<p>en una sesión grupal es el apoyo y la búsqueda de otras personas que se enfrentan a problemas similares y que se las arreglan para comunicarse.</p>	<p>perdón. El grupo no puede culpar. 4.- El grupo debe ofrecer ideas y soluciones sobre cómo lidiar con el arrepentimiento.</p>
--	---

**CAPÍTULO 3, *Rechazando el Llamado*: Reconocer dificultades e inseguridades respecto al VIH y si se desea compartirlas.**

<p><b>Nueces y Hormigas</b> (Flannery, 2017)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafo</li> <li>● Papel</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u></p> <p>“Nueces” se refiere a pensamientos negativos inconscientes, llevar a la conciencia a estos pensamientos es el primer y más importante paso para deshacernos de nuestras creencias negativas, inútiles o dañinas.</p> <p>“Hormigas” se refiere a Pensamientos negativos automáticos que pueden causar depresión, ansiedad y provocar baja autoestima, dudas y una serie de otros problemas.</p> <p>Para esta actividad, el facilitador debe guiar al grupo a través de una discusión sobre Nueces y Hormigas en términos que se pueden usar indistintamente cuando se habla de los hábitos de autosabotaje que tenemos.</p>	<p>1.- Para comenzar, haga que cada miembro del grupo escriba cinco frases a Nueces y Hormigas en palabras, tales como "No soy lo suficientemente bueno", "Hay algo mal en mí" o "No merezco ser amado".</p> <p>2.- Haga que los miembros del grupo reflexionen sobre estas Nueces y Hormigas, e identifiquen cualquier tema o patrón que las conecte.</p> <p>3.- Anime a los miembros a discutirlos en grupo o en mini grupos.</p>
--	---

### Con los ojos puestos

(Eddins, 2020)

#### Materiales:

- 1 silla por cada participante

#### Descripción de la actividad:

Este es un ejemplo de un ejercicio ACT tradicional diseñado para facilitar la habilidad de aceptación, aunque tiene elementos de todos los procesos ACT. Antes de facilitar un ejercicio como este, sería importante asegurarse de que el grupo haya generado previamente un estado de unión, seguridad emocional y confianza. Este ejercicio ilustra el beneficio de dejar de lado la evitación experiencial al servicio de nuestros valores, de preocuparse por conectarnos con las personas.

1.- Forme un círculo y diga a los participantes que les pedirá que se dividan en parejas, pero que no lo hagan hasta que se lo indiquen, este ejercicio será más un desafío para algunos que para otros. Hágales saber a los miembros del grupo que lo que estamos tratando de hacer no se trata de estar cómodos, sino de estar cómodos con nuestra incomodidad. Superficialmente, el propósito de este ejercicio es mirar a otra persona. En un nivel más profundo, se trata de notar las cosas que surgen y se interponen entre usted y otra persona, habrá pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, y es el trabajo del miembro del grupo trabajo dejarlos ir. Indique a los participantes que simplemente miren a la persona frente a sí, sin comunicación, sin hablar. Si creen que la otra persona no lo está haciendo bien el participante. Solo deberá hacer su trabajo, y dejar a su compañero que haga el suyo, este proceso dura 5 minutos.

b) Paso 2: solicite a los participantes que no comiencen hasta que todos estén organizados. Póngalos en pares, uno frente al otro, con las rodillas de una persona entre las otras, tocando su silla. Mencione que es probable que algunos participantes se sientan incómodos, ya que se está más cerca que de la distancia social habitual.

c) Paso 3: cuando todos estén sentados y quietos, pídale que solo miren a los ojos de la otra persona. Diga: "Cuando se miran a los ojos, solo noten su propia mente y lo que está haciendo. Deja ir lo que está haciendo tu mente y ve si puedes estar presente con este otro ser humano frente a ti durante unos minutos".

d) Paso 4: después de un minuto, diga: "Al mirar a esta persona, también observe que hay una persona que lo está mirando a usted". Esta persona tiene luchas, formas en las que se juzga a sí misma y se encuentra faltante. Vea si puede permitirse estar bien con este hecho. ¿Hay algo que esta persona deba hacer para ser un ser humano completo y válido a sus ojos? Vea si puede aprovechar esto como una oportunidad para dejar ir, incluso si es solo por un segundo, las barreras que se

	<p>interponen entre usted y otras personas. Vea si este no es un lugar seguro donde pueda experimentar eso. ¿Puedes dejar que esta persona te vea, simplemente, atestiguarle?</p> <p>e) Paso 5: después de unos dos minutos más o menos, pida a los participantes que detengan el ejercicio y vuelvan al círculo.</p> <p>f) Paso 6 - Informe - Las posibles preguntas incluyen:</p> <p>¿Cuántas personas tenían ganas de hablar o tranquilizar? ¿Surgió algo con lo que empezaste a luchar? ¿Qué hiciste? ¿Qué pasó? ¿La persona frente a ti desapareció?</p>
--	---

<p><b>Encontrando Terreno en Común</b> (Alianza Internacional Contra el VIH/SIDA, 2002)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lápiz o bolígrafo</li> <li>● Papel</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Una de las partes más difíciles de vivir con VIH es sentir que hay una falta de comprensión y apoyo. Para crear una atmósfera de apoyo e inclusiva, se procura conectar a los miembros del grupo a través de un terreno común. Esto fomenta tasas más altas de apertura, así como la retención grupal, lo que promueve la curación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Comience la actividad formando un círculo y repartiendo bolígrafos y papel a todos, de a todos 15 minutos para que escriban su mayor temor cuando se trata del VIH de sustancias, lo que esperan obtener del tratamiento, cómo imaginan sus durante el tratamiento.</li> <li>2.- Después de recoger el papel de todos, reorganícelos y pásalos a todos, luego de a todos unos minutos para leer las respuestas anónimas.</li> <li>3.- Regresar al círculo y responder las siguientes preguntas ¿Qué similitudes tienes con esta persona? ¿Compartes miedos u objetivos comunes? ¿Tiene algún consejo cuando se trata de satisfacer las necesidades de esta persona de manera más saludable?</li> </ol>
---	---

**CAPÍTULO 4, Conociendo al guía:** Aprender a usar al arte como “mentor” o “herramienta” en el proceso de gestionar las propias emociones.

Actividad de Apoyo	Instrucciones
<p><b>Técnica ISO (Musicoterapia)</b> (Madson, 2015)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 parlante o audífonos</li> <li>● 1 plataforma de reproducción musical (Spotify, YouTube)</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> La técnica ISO es por primera vez introducida a fines de la década de 1940 como un método de manejo del estado de ánimo en el que el paciente encuentra música que coincide con su estado de ánimo, luego cambia gradualmente la música para ayudarlo a pasar a un estado de ánimo diferente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Pedirles a los participantes que creen una playlist con todas sus canciones favoritas.</li> <li>2.- Pedirles a los participantes que encuentren una canción que encaje con su estado de ánimo (Canción 1).</li> <li>3.- Pedirles a los participantes que encuentren una canción que encaje con el estado de ánimo al que te gustaría llegar (Canción 3).</li> <li>4.- Pedirles a los participantes que encuentren una canción que sirva como un puente de transición entre su estado de ánimo actual y el ánimo al que quieren llegar (Canción 2).</li> <li>5.- Pedirles a los participantes que escuchen las canciones en el siguiente orden: canción 1, canción 2, canción 3.</li> </ol>

<p><b>Dibuja tus emociones (Arteterapia)</b> (Buchalter, 2015)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Papel para dibujar</li> <li>● Crayones o marcadores</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Dibujar las emociones proporciona a los usuarios una mirada perspectiva sobre su propio fenómeno afectivo, generando que ganen control sobre este y explorando cómo les afecta emocional, física y socialmente, explorando como se ve, cómo se siente y cuánto tiempo ha sido parte de sus vidas, el objetivo principal de esta actividad es generar habilidades de afrontamiento y de autoconciencia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Reconozca la emoción que habita en usted y permítase explorarla sin juzgar la emoción y de una manera compasiva, como si su emoción se tratara de un bebé que necesita cuidado.</li> <li>2.- Observe su emoción cierre sus ojos, respire profundamente y concéntrese en las sensaciones físicas y mentales que le produce su emoción.</li> <li>3.- Intente dibujar las sensaciones o las imágenes mentales que le provocan su emoción.</li> </ol>
<p><b>Dibujando un Zentangle (Arteterapia)</b> (Buchalter, 2015)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafos y lápices</li> <li>● Papel</li> </ul> <p><u>Descripción de la terapia</u> Terapia de arte de Zentangle consiste en dibujar patrones geométricos que permiten que el cerebro entre en un estado de flujo pacífico reduciendo la ansiedad y ayudando a promover una sensación de paz, y conexión con el momento presente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Proporcionarse un momento para respirar y agradecer por tres cosas sean cuales fueren y expresar aprecio por los materiales y la oportunidad de crear algo hermoso. No existen formas correctas o incorrectas de hacer el dibujo.</li> <li>2.- Tomar el papel y su elección de bolígrafos / lápices, dibuje cuatro puntos, uno en cada esquina, para que la página ya no esté en blanco e intimidante.</li> <li>3.- Conecte los puntos dibujando un borde claro alrededor de los bordes del papel, creando un cuadrado.</li> <li>4.- Dentro de este cuadrado puede dibujar una cadena, una línea, o varias cadenas que dividen el papel en diferentes secciones. Pueden hacerlo de la forma que desee creando tantas formas diferentes como deseen.</li> <li>5.- Ahora que tienen un cuadrado lleno de formas, elija una forma y comience a rellenarla con formas, trazos, guiones, líneas o puntos más definidos, manteniéndose dentro del borde dibujado previamente. Puede ser tan creativo como quieran con esto.</li> <li>6.- Continúe hasta que haya llenado toda la página.</li> </ol>

## SESIÓN #2 EL VIAJE DEL HÉROE: ABRAZANDO LO DESCONOCIDO

### Objetivo de la sesión

- *Objetivo general:* Facilitar la integración del diagnóstico de VIH en las personas portadoras del GAM.
- *Capítulo 5 (El cruce del umbral):* Establecer un espacio emocionalmente seguro y compartir de manera voluntaria, cuidadosa y compasiva las expectativas de la vida post VIH entre los miembros del grupo.
- *Capítulo 6 (Pruebas aliados y adversarios):* Reconocer las oportunidades que existen dentro del VIH, las redes de apoyo y los obstáculos a vencer.
- *Capítulo 7 (Acercamiento a la prueba profunda):* Aprender herramientas de autoconocimiento a través del mindfulness.
- *Capítulo 8 (La odisea):* Explorar de manera compasiva y cuidadosa la relación que los miembros del GAM establecen con el VIH utilizando herramientas de mindfulness y Arte.

### Reglas de convivencia para las sesiones

- *Actitud compasiva hacia uno mismo y a los miembros del grupo*  
Entenderemos por actitud compasiva una disposición a respetar y a tomar a los demás como partes de uno mismo, procurando ponerse en el lugar del otro y buscar el menor sufrimiento
- *Cuidar el bien común del grupo*  
Entenderemos por cuidar el bien del grupo a la actitud de protección física emocional y espiritual de sí mismo y los miembros del grupo
- *Mantener la confidencialidad*  
Entendemos por “mantener la confidencialidad” a la acción de salvaguardar la privacidad de todo lo tratado dentro de las sesiones.

### CAPÍTULO 5: El cruce del umbral

#### Historia de Sócrates *Saber que NO se Sabe*

Greene, R., & 50 Cent. (2009).

#### Materiales:

- Papel
- Lápiz

#### Procedimiento:

- 1.- Se pedirá a los participantes que formen grupo de mínimo tres y máximo cinco integrantes.
- 2.- Se les plantea la siguiente situación: Han quedado varados en una isla, anoten cinco artículos, como grupo, que hubieran traído de saber que iba a ocurrir dicho acontecimiento.
- 3.- Esta actividad tiene como propósito colocar a los participantes en una situación desconocida para ver cómo se desenvuelven y qué harían para sobrevivir, también ayuda a revisar los valores de los otros mediante su propuesta de objetos que hubieran llevado consigo, aumentar el trabajo en equipo y analizar las formas de resolución de conflictos de otras personas.

## **CAPÍTULO 6: Pruebas, aliados y adversarios**

### **Historia de Xenophon *Viendo Amigos y Enemigos***

Greene, R. (2006).

#### **Materiales:**

- 20 cajas pequeñas de cartón
- Marcadores

#### **Procedimiento:**

- 1.- El guía entregará a cada participante un marcador y les dirá que escriban tanto en la parte trasera como delantera de las cajas en quién pueden confiar (amigos o familiares), metas y retos a superar que han aparecido en sus vidas por el VIH.
- 2.- Una vez que se haya escrito en los dos lados de todas las cajas se procederá a apilarlas para formar un muro que represente la fuerza del grupo y reconocer que lograron construir a partir de sus redes de apoyo y aspiraciones a pesar de las adversidades.

## **CAPÍTULO 7: Acercamiento a la prueba profunda**

### **Historia de Miyamoto Musashi *Entendiendo como pelear***

Greene, R. (2006).

#### **Materiales:**

- Papel
- Lápiz

#### **Procedimiento:**

- 1.- El guía dará una hoja a cada participante y les pedirá dibujar una maleta.
- 2.- Se explicará que esta es la maleta de sus vidas y deben prepararla para un viaje importante en la que deberán guardar tres recuerdos de sus vidas, tres objetos materiales y en los bolsillos pequeños tres valores con los que se sientan identificados.
- 3.- Lo que se les pidió guardar en su maleta de vida pueden o bien dibujarlo o simplemente escribirlo, queda a decisión del miembro.
- 4.- Presentarán en frente de los demás su maleta de vida y explicarán por qué decidieron empacar aquello que se encuentra dentro.

5.- Esta actividad tiene como objetivo la reflexión de los participantes en relación a su forma sentir, pensar y hacer las cosas a través de la significancia de aquello que escogieron.

## **CAPÍTULO 8: La Odisea**

### **Historia de Joe Louis *Agresividad Concentrada***

Greene, R., & 50 Cent. (2009).

#### **Materiales:**

- 1 parlante
- Yoga mats dependiendo del número de participantes
- Papel
- Lápiz

#### **Procedimiento:**

1.- El guía indicará a los participantes que se relajen en los yogas mats y reproducirá una melodía relajante (ej.: sonidos de la naturaleza) llevando una meditación dirigida en donde se explicará que al terminar deberán reflejar al VIH de alguna forma artística (por medio del dibujo, baile, poema, canción).

2.- Al finalizar, los participantes procederán a darle una identidad al VIH con el motivo de generar un vínculo y convertirla en un aliado.

#### **Cierre de la sesión**

Una vez finalizada la sesión el guía explicará a los participantes como a través del método de mindfulness, aceptación y uso de arteterapia pueden aprender a integrar sus emociones al diagnóstico de VIH.

## Actividades Alternativas Sesión #2: Abrazando lo desconocido

**CAPÍTULO 5, Cruce del Primer Umbral:** Establecer un espacio emocionalmente seguro y compartir de manera voluntaria, cuidadosa y compasiva las expectativas de la vida post VIH entre los miembros del grupo.

Actividad de Apoyo	Instrucciones
<p><b>La Lucha de la Cuerda</b> (Alianza Internacional Contra el VIH/SIDA, 2002)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Una Soga de 4 metros</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> Por medio de esta actividad física, se busca fortalecer la cooperación entre cuadrillas y analizar cómo actuar ante situaciones que sugieran un conflicto.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Se instruye a los participantes que se separen en dos grupos.</li> <li>2.- Cada grupo deberá agarrar un extremo de la soga.</li> <li>3.- Un instructor delimitará una línea por la cual no pueden cruzar.</li> <li>4.- El primer equipo que logre hacer con que todos sus adversarios crucen la línea es el victorioso.</li> </ol>
<p><b>Invento del Revés</b> (Muñoz, 2019)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Esferos</li> <li>● Una cartulina</li> <li>● Corrector</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> Por medio de la confusión, estimular procesos creativos de solución de problema.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Se reúne a los participantes en parejas.</li> <li>2.- Se explica que en esa actividad todos tendrán que crear un invento.</li> <li>3.- La condición es que deberán inventar cosas inútiles.</li> <li>3.1.- Ejemplo: Una tijera que pega, y no corta.</li> <li>4.- Se les dará a las parejas de cinco a siete minutos para que piensen y los dibujen.</li> <li>5.- En 3 minutos deberán vender su idea al resto de compañeros.</li> </ol>
<p><b>Poema en común</b> (Muñoz, 2019)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizarra</li> <li>● Marcadores</li> <li>● Parlante</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> Esta actividad tiene como principio crear un poema o historia que logre darle una</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Se les explica a los miembros que se creará un poema o historia en común para lo cual se ubicará palabras relacionadas en la pizarra en función a los participantes.</li> <li>2.- Cuando les llegue su turno, se le asignará a cada participante una palabra mientras se reproduce música relajante por 30 segundos.</li> </ol>

<p>identidad al grupo y fomentar el respeto entre los miembros.</p>	<p>3.- Una vez acabado el tiempo se le pregunta qué frase se le ocurre con la palabra dada y se anota en la pizarra.</p> <p>4.- Finalmente, cuando estén anotadas todas las frases, el grupo entero las recitará y pasará a formar parte de la identidad del grupo.</p>
---	---

**CAPÍTULO 6, Pruebas, aliados y adversarios:** Reconocer las oportunidades que existen dentro del VIH, las redes de apoyo y los obstáculos a vencer.

Actividad de Apoyo	Instrucciones
<p><b>Mi Mano de Apoyo</b> (Guerri, 2016)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz</li> <li>• Hojas de Papel Bond A4</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> Esta actividad tiene como objetivo reconocer la red de apoyo de la persona, objetivos y oportunidades.</p>	<p>1.- El guía les repartirá el material necesario y explicará a los participantes que dibujen una mano.</p> <p>2.- En cada dedo deberán escribir un obstáculo en su vida, una persona que los puede ayudar a superarlo y de qué pueden hacer uso ahora para lograrlo por sí mismos.</p> <p>3.- Finalmente, cada participante deberá presentar su mano y explicar por qué escogieron las opciones que escribieron.</p>
<p><b>Hormigas y Tigres</b> (Houston, 2020)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz</li> <li>• Hojas de Papel Bond A4</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> Esta actividad tiene como objetivo identificar la red de apoyo de los participantes y en qué situaciones pueden contar con su soporte.</p>	<p>1.- El guía repartirá el material a los miembros y les explicará en qué consiste la actividad.</p> <p>2.- Se les pedirá dividir la hoja en la mitad escribiendo en un lado Hormigas y en otro Tigres.</p> <p>3.- Deberán dar la descripción adecuada a cómo creen que son estos animales.</p> <p>3.1.- Ej.: Hormiga (trabajo en equipo, pequeña, etc.), Tigre (fuerte, veloz, etc.).</p> <p>4.- Luego deberán colocar los nombres de las personas que ellos sienten que representan su red de apoyo y colocarlos en el lado que ellos consideren correcto.</p> <p>5.- Luego tendrán que exponer por qué decidieron colocarlos en Hormigas o Tigres y cómo estas características les pueden ser de ayuda en sus objetivos personales o situaciones diarias.</p>

<p><b>Juego de arena</b> (Allen, 2019) <u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cajas de arena</li> <li>● Figurinas</li> <li>● Objetos en miniatura</li> <li>● Moldes</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> El objetivo de esta actividad es representar mediante el juego en arena situaciones conflictivas referentes al diagnóstico de VIH que presenten un reto y poder identificar la red de apoyo de la persona.</p>	<p>1.- El guía pedirá a los participantes que creen su propio mundo de arena y representen las situaciones que crean conflicto en sus vidas. 2.- Se puede hacer uso de las figurinas para representar las personas que quieran y los objetos miniatura para lograr dramatizar la escena. 3.- Al finalizar, los individuos deberán exponer la situación que presentaron y cuál es el papel de las personas escogidas dentro de ella.</p>
---	---

**CAPÍTULO 7, *Adentrándose a la cueva profunda*: Aprender herramientas de autoconocimiento a través del mindfulness.**

<b>Actividad de Apoyo</b>	<b>Instrucciones</b>
<p><b>Carta a mi Yo del Pasado</b> (Carrillo, 2020) <u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lápiz, portaminas</li> <li>● Borrador</li> <li>● Hojas de Papel Bond A4</li> <li>● Sacapuntas</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> Se busca que los presentes incentiven a sí mismos a buscar una aventura, su propio desarrollo y el cambio.</p>	<p>1.- Se instruye que cada participante escriba una carta para su Yo de uno a dos años atrás. 2.- Comenten en sus cartas las nuevas experiencias que ha tenido. 2.1.- Pueden ser tanto negativas como positivas. 3.- Si los miedos que tenían en esa época siguen siendo reales, escríbalo. 4.- Si los miedos que tenían en esa época no son reales, escríbalo. 5.- Comenten si su círculo de confianza se ha mantenido igual o no.</p>
<p><b>Véndete</b> (Sevillano, 2016) <u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lápiz</li> <li>● Hojas de Papel Bond A4</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> Esta actividad pretende resaltar las cualidades positivas de los integrantes vendiéndose frente a los demás.</p>	<p>1.- Formarán parejas para realizar la actividad. 2.- Escribirán en el papel sus cualidades y lo que creen que pueden mejorar a futuro para luego intercambiarlo con su pareja. 3.- En frente de los demás participantes la persona A venderá a la persona B y viceversa.</p>
<p><b>Escudo de cualidades</b> (Moll, 2016) <u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas de Papel Bond A4</li> <li>● Lápices de colores</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u></p>	<p>1.- El guía proporcionará una hoja para cada participante y procederá a explicar la dinámica de la actividad. 2.- Dibujarán en su hoja las cualidades que los participantes consideren que destaquen más de la forma más creativa posible.</p>

<p>Esta actividad tiene como objetivo hacer que los participantes resalten sus cualidades de forma creativa mediante el símbolo del escudo.</p>	<p>2.1.- Ejemplo: si se escoge la valentía se la puede dibujar como un superhéroe. 3.- Una vez que hayan completado su escudo lo expondrán ante los demás y explicarán lo que representa cada dibujo dentro del escudo.</p>
---	---

**CAPÍTULO 8, *El Calvario*:** Explorar de manera compasiva y cuidadosa la relación que los miembros del GAM establecen con el VIH utilizando herramientas de mindfulness y Arte.

Actividad de Apoyo	Instrucciones
<p><b>Dibujándome</b> (Cuncic, 2020) <u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas de Papel Bond A4</li> <li>● Lápices de colores</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> Los participantes podrán reconocer qué ha cambiado en sus vidas mediante los dibujos pre y post diagnóstico de VIH.</p>	<p>1.- El guía repartirá el material a los participantes y les explicará cómo funciona esta actividad. 2.- Se les pedirá a todos los individuos que dibujen sus rostros lo más detalladamente posible y con los colores que ellos quieran. 3.- Deberán realizar dos autorretratos, uno antes de ser diagnosticados con VIH y otro luego de ser diagnosticados. 4.- Luego tendrán que exponer el antes y después frente a los demás para generar un espacio de reflexión sobre cómo son sus vidas ahora y conseguir adherirse al dibujo post diagnóstico.</p>
<p><b>Mi propia canción</b> (Mindlin, Dourousseau &amp; Cardillo, 2013) <u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Parlante</li> <li>● Dispositivo electrónico con acceso a internet</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u> Esta actividad tiene como objetivo darle una identidad al mismo VIH a través del enlace con una canción que el participante elija.</p>	<p>1.- El guía pedirá a cada participante que piense en una canción que pueda representar a su diagnóstico como el significado de dicha pieza musical. 2.- Una vez que cada participante haya pensado en alguna canción, el guía hará uso del dispositivo electrónico con acceso a internet para reproducir la canción frente a todos. 3.- Posterior a esto, el miembro procederá a explicar por qué escogió esta canción y cómo se relaciona con su diagnóstico.</p>
<p><b>Yo y el VIH</b> (Rodríguez, 2019) <u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bolígrafos</li> <li>● Hoja de Papel Bond A4</li> </ul> <p><u>Descripción de la Actividad:</u></p>	<p>1.- El guía repartirá el material y explica a los participantes que deberán escribir cinco oraciones que inicien con “Yo y el VIH”. 1.1.- Ej.: Yo y el VIH hemos forjado mi carácter.</p>

<p>Esta actividad tiene la finalidad de analizar los puntos positivos que existen entre la persona y el VIH para finalmente convertirlos en un lema.</p>	<p>2.- Las frases deberán ser positivas y una vez escritos los cinco enunciados cada participante las leerá en voz alta y le pondrán un título que será su lema.</p>
--	--

## SESIÓN #3 EL VIAJE DEL HÉROE: EL REGRESO TRIUNFAL

### Objetivos de la sesión

- *Objetivo general:* Mejorar y aprender a usar las herramientas de autoayuda.
- *Capítulo 9 (Empuñando la espada):* Establecer un espacio emocionalmente seguro en el grupo y fomentar una sensación de empoderamiento.
- *Capítulo 10 (Emprendiendo el regreso a casa):* Brindar herramientas técnicas de autocuidado, aceptación y compromiso con uno mismo y los demás.
- *Capítulo 11 (Resurrección):* Practicar la compasión con uno mismo y con los demás.
- *Capítulo 12 (El final del viaje):* Practicar la gratitud y establecer estrategias para ayudar a miembros de la comunidad con la misma condición.

### Reglas de convivencia para las sesiones

- *Actitud compasiva hacia uno mismo y a los miembros del grupo*  
Entenderemos por actitud compasiva una disposición a respetar y a tomar a los demás como partes de uno mismo, procurando ponerse en el lugar del otro y buscar el menor sufrimiento.
- *Cuidar el bien común del grupo*  
Entenderemos por cuidar el bien del grupo a la actitud de protección física emocional y espiritual de sí mismo y los miembros del grupo.
- *Mantener la confidencialidad*  
Entendemos por “mantener la confidencialidad” a la acción de salvaguardar la privacidad de todo lo tratado dentro de las sesiones.

### CAPÍTULO 9: Empuñando la espada

#### Historia de Séneca *Morir es Arte/ Viendo lo Sublime*

Greene, R., & 50 Cent. (2009).

#### Materiales:

- Papel
- Lápiz o esfero

#### Procedimiento:

##### A) Tu animal favorito

1.- Indique a los miembros del grupo que presenten sus tres animales favoritos, en orden. Para cada animal, los miembros deben escribir el nombre del animal y escribir tres cualidades que le gusten del animal.

2.- Una vez que cada miembro del grupo haya identificado y descrito a sus tres animales favoritos, pídale que consideren que cada animal lo representa a usted de diferentes maneras. El primer animal y sus tres cualidades representan cómo quieres que los demás te vean, el segundo representa cómo la gente realmente te ve y el tercero representa quién eres realmente. Esta puede ser una gran discusión para los miembros del grupo, ayudándoles a

explorar sus pensamientos y sentimientos de una manera fácil y divertida. ¡También puede generar muchas risas!

3.- Finalmente, haga que cada miembro combine sus tres animales favoritos en uno. Voltee la hoja e invítelos a dibujar o pintar una imagen de este animal en su hábitat en la parte posterior. ¡Diga a los miembros que compartan estas creaciones con el resto del grupo, y prepárese para una discusión tonta!

### **B) Todo lo puedo**

#### **Materiales:**

- 1 objeto que represente un logro personal de cada participante

#### **Procedimiento:**

- 1.- Pedir a cada uno de los participantes que cuente la historia de logro personal y que presente el objeto al resto de miembros.
- 2.- Propiciar una ronda de aplausos a cada participante después de haber contado su historia personal.

### **C) Explicar concepto del viaje del héroe a los participantes**

“Bienvenidos héroes es hora de escuchar el llamado a la aventura, en este viaje encontrarán obstáculos, poderosos aliados, terminarán atrapados en cavernas, tendrán que enfrentar dragones terriblemente intimidantes, pero al final de su travesía terminarán más fortalecidos siendo luz para sí mismos y para las personas de su alrededor, les deseamos la mejor de las suertes héroes”.

## **CAPÍTULO 10: Camino de regreso**

### **Historia de Malcolm X *El poder del Hogar***

Greene, R., & 50 Cent. (2009).

#### **Materiales:**

- Yoga mats de acuerdo al número de participantes
- 1 parlante

#### **Procedimiento:**

- 1.- Los participantes deberán acostarse en los mats de yoga y concentrarse en su respiración.
- 2.- El guía deberá realizar una relajación guiada pidiendo a los participantes que sean conscientes que relajen paulatinamente todo su cuerpo desde el cuero cabelludo hasta llegar a los dedos de los pies.
- 3.- Una vez relajados el guía les pedirá que visualicen que de su cuerpo nacen raíces, que se conectan fuertemente con el suelo, las raíces se enredan con las de los demás compañeros.
- 4.- El guía pide a los participantes que se identifiquen como árboles interconectados entre sí para finalmente ser un solo bosque, una sola consciencia.
- 5.- El guía les permitirá a los participantes estar en este estado de conexión mutua durante unos minutos.
- 6.- Finalmente el guía pedirá a todos los participantes que relajada y lentamente abran los ojos.

## **CAPÍTULO 11: Resurrección**

### **Historia de Robert Johnson *Resurrección en la Intersección***

Oakes, B. (2019).

#### **Materiales:**

- 1 papel
- 1 lápiz o esfero
- Tijeras
- Cinta adhesiva

#### **Procedimiento:**

- 1.- Pedir a los participantes que se reúnan en parejas.
- 2.- Cada pareja tendrá que escribir su nombre en un papel y entregarlo a su compañero para que se le pegue en el pecho o alguna parte visible del cuerpo.
- 3.- Se le pedirá al participante que tiene el nombre de su compañero pegado que cuente una historia importante personal sobre su vida.
- 4.- Mientras el interlocutor escucha se le pide que piense al otro como si fuera una parte de sí mismo.
- 5.- Finalizada la escucha los roles se invierten.
- 6.- Realizar una reflexión grupal sobre lo sucedido.

## **CAPÍTULO 12: El Regreso a casa**

### **Historia de John Ford *Líder por Acción***

Greene, R., & 50 Cent. (2009).

#### **Materiales:**

- 1 bola de lana
- 1 speaker
- 1 dispositivo de reproducción de música
- 1 yoga mat

#### **Procedimiento:**

- 1.- Solicitar a los miembros que se acuesten en un mat.
- 2.- El facilitador pondrá música relajante y les pedirá a los participantes que pongan toda su atención en la sensación de sentir que son uno con la música.
- 3.- Pedirles a los participantes que sientan la sensación de que son una sola canción.
- 4.- Pedirles a los miembros que regresen lentamente al aquí y al ahora y formen un círculo.
- 5.- Indicar que cada vez que alguien pida la palabra se le lanzará una bola de lana tejiendo una red.
- 6.- Proponer el tema de conversación: ¿Como todos somos una red que se afecta mutuamente? ¿Cómo uso mi experiencia para cuidar y ayudar a los demás?

#### **Cierre de la sesión**

Una vez finalizada la sesión el guía explicará a los participantes como a través del método de mindfulness, aceptación y uso de arteterapia pueden aprender a integrar sus emociones al diagnóstico de VIH.

## Actividades Alternativas Sesión #3: El Regreso Triunfal

**CAPÍTULO 9, *Empuñando la espada*:** Establecer un espacio emocionalmente seguro en el grupo y fomentar una sensación de empoderamiento.

Actividad	Instrucciones
<p><b>Luz y Sombra</b> (Houston, 2020)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Colores o marcadores</li> <li>● Papel</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> El mundo tiene aspectos felices y tristes, pero a veces los eventos negativos pueden conducir a eventos positivos. Considere la posibilidad de que los eventos negativos y positivos estén en algún tipo de armonía y que haya un mayor orden de bondad.</p>	<p>Dibuja, colorea o pinta un mándala que incluya cosas felices y tristes en la vida, entrelazadas entre sí, en una armonía equilibrada y colorida; es decir, lápidas junto a árboles en flor, corazones rotos junto a arcoíris, ladrón junto a un policía, etc.</p>
<p><b>Gratitud y deseos</b> (Houston, 2020)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Colores o marcadores</li> <li>● Papel</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Esta es una divertida actividad de agradecimiento destinada a unir a los grupos y a empoderarlos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Dibuja, pinta o colorea un árbol, incluidas sus raíces y ramas, creando patrones intrincados que se vuelven más complejos a medida que se alejan del tronco del árbol.</li> <li>2.- Agrega palabras o pega trozos de papel con forma de rocas en el suelo en las raíces para representar las cosas por las que estés agradecido en tu vida.</li> <li>3- Agrega palabras o pega trozos de papel con forma de hojas en las ramas para representar las cosas que desea en la vida.</li> <li>4- Abre la siguiente discusión: ¿Por qué la gratitud está en nuestras raíces y nuestros deseos en nuestras sucursales?</li> </ol>
<p><b>¿De qué me sirve esto?</b> (Houston, 2020)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Colores o marcadores</li> <li>● Papel</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Esta actividad sirve como Icebreaker y como actividad empoderadora, ofreciendo al usuario una visión no polarizada de la realidad respecto a determinada condición.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Escriba una dificultad emocional común que tenga en la vida, como la depresión o la ira.</li> <li>2- Haga una lista de las formas en que ese sentimiento le está sirviendo en su vida. Por ejemplo, "La depresión sirve para expresar mi dolor, protegerme del fracaso, llamar mi atención y hacer que la gente me deje en paz". "La ira me permite sentirme poderoso y en control".</li> </ol>

	<p>3.- Haga otra lista de algunas formas alternativas de satisfacer esas necesidades.</p> <p>4- Doble un papel grande en tres secciones. Usando imágenes de revistas, haga un collage para cada sección, titulado "Mi sentimiento", "Cómo me sirve" y "Alternativas".</p>
--	---

**CAPÍTULO 10, *Emprendiendo el regreso a casa*:** Brindar herramientas técnicas de autocuidado, aceptación y compromiso con uno mismo y los demás.

<b>Actividad de Apoyo</b>	<b>Instrucciones</b>
<p><b>No soy el cuerpo tampoco soy la mente</b> (Nhiên, 2020)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Un dispositivo para acceder a YouTube o a Spotify</li> <li>● Un speaker</li> <li>● 1 Mat de Yoga</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Esta actividad permite a los participantes generar una cierta distancia momentánea respecto a su propio cuerpo y su propia mente generando una sensación de tranquilidad y unión grupal.</p>	<p>1.- Buscar en YouTube o Spotify la meditación "Isha Kriya".</p> <p>2.- Pedirles a los participantes que se sienten cómodamente en el suelo sobre el mat de Yoga y sigan las instrucciones de la meditación.</p> <p>3.- Una vez finalizada la meditación pedirle al grupo que comparta las sensaciones que tuvieron durante la meditación.</p>
<p><b>Observando mi respiración</b> (Figuroa, 2017)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Un dispositivo para acceder a YouTube o a Spotify</li> <li>● Un speaker</li> <li>● 1 Mat de Yoga</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Esta actividad permite a los participantes entrar en un estado de calma apropiado para el trabajo en grupo y genera un ligero estado de dominio sobre uno mismo.</p>	<p>1- Pedir a los participantes que se recuesten cómodamente en el mat de yoga.</p> <p>2.- Después, buscar una música relajante adecuada para el momento.</p> <p>3.- Pedirles a los participantes que se enfoquen en su respiración, si algún pensamiento llega a su mente lo observan y lo dejarán pasar.</p> <p>4.- Permitir que el proceso se desarrolle de 10 a 15 minutos.</p>
<p><b>¿Quién soy yo?</b> (Figuroa, 2017)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Un dispositivo para acceder a</li> </ul>	<p>1.- Pedir a cada uno de los participantes que se recuesten sobre el Mat y se tomen unos momentos para relajar cada parte de su</p>

<p>YouTube o a Spotify</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un speaker</li> <li>• 1 Mat de Yoga</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Esta actividad de meditación propicia un estado favorable para el autoconocimiento desde el momento presente.</p>	<p>cuerpo.</p> <p>2.- Buscar y reproducir música relajante.</p> <p>3.- Pedir a los participantes que una vez relajados mediten durante cinco minutos sobre la pregunta ¿Quién soy yo?, para hacerlo tendrán que concentrarse únicamente en esa pregunta y si su atención se desvía deberán regresar al presente.</p> <p>4.- Una vez finalizados los cinco minutos los participantes deberán respirar profundo y simplemente dejarse llevar por la música.</p> <p>5.- Finalizar la sesión y preguntar a los participantes sobre las imágenes y sensaciones que tuvieron durante la práctica.</p>
---	---

**CAPÍTULO 11, Resurrección:** Practicar la compasión con uno mismo y con los demás.

Actividades	Instrucciones
<p><b>La carta de compasión</b> (Houston, 2020)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 papel</li> <li>• 1 esfero</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> El objetivo de este ejercicio es cultivar la compasión por uno mismo y los demás.</p>	<p>1.- Pida a los miembros que escriban una carta de compasión: pensando en algo que les haga sentir mal consigo mismos; cometer errores, discutir con un ser querido, por ejemplo.</p> <p>2.- Pida a los miembros que imaginen un amigo incondicionalmente amoroso y compasivo que puede ver todas sus fortalezas y debilidades.</p> <p>3.- Pida a los miembros que escriban una carta desde la perspectiva de este amigo ¿Qué te diría este amigo desde la perspectiva de la compasión ilimitada?</p> <p>4.- Después de escribir la carta, vuelve a leerla al menos 3 veces hasta que asimile las palabras.</p>
<p><b>¿Cómo trataría a un amigo?</b> (Houston, 2020)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Mat de Yoga</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> El objetivo de este ejercicio es cultivar la compasión por uno mismo y los demás.</p>	<p>Pedir a los participantes:</p> <p>1.- Piensa en un problema por el que te hayas castigado a ti mismo.</p> <p>2.- Pregúntate "¿Cómo trataría a un amigo muy querido si hubiera el cometido el acto que yo cometí?"</p>

	A menudo somos más críticos y críticos sobre nuestras propias luchas que las de los demás. ¿Cómo tratarías a un amigo que pasa por momentos difíciles? ¿Por qué tratarte de manera diferente?
<p><b>Sabiduría Oriental de Tonglen</b> (Houston, 2020)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Mat de Yoga</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> El objetivo de este ejercicio es cultivar la compasión por uno mismo y los demás.</p>	<p>Pedir a los participantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Tómate un momento para imaginar a todas las personas en el mundo que pueden estar luchando de la misma manera que tú.</li> <li>2.- Inhala y piensa cómo estás experimentando los mismos sentimientos que los demás.</li> <li>3.- Exhala y concéntrate en la compasión que sientes tanto por ti mismo como por los demás.</li> </ol>

**CAPÍTULO 12, *El final del viaje*:** Practicar la gratitud establecer estrategia para ayudar a miembros de la comunidad con la misma condición.

<b>Actividad de Apoyo</b>	<b>Instrucciones</b>
<p><b>Te Agradezco</b> (Reguera, 2019)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz</li> <li>• Papel</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> Esta actividad tiene como objetivo agradecer a una persona por su presencia en nuestras vidas de forma sorpresiva dándole a conocer lo importante que es.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- El guía pedirá a los participantes que piensen en algún momento del día o del transcurso de la semana en el que el detalle, acción o palabras de una persona les haya gustado; esta puede ser tanto un familiar como un amigo.</li> <li>2.- Luego en el papel escribirán por lo que están agradecidos con esa persona y algún mensaje en específico que quieran decirles; anotarán también la fecha en que lo escribieron y cuando vuelvan a reunirse con esa persona esconderá la nota entre sus cosas de forma que pueda encontrarla después.</li> </ol>

<p><b>Confrontamiento</b> (Asamblea Antimilitarista de Madrid, 2010)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizarra</li> <li>● Marcadores</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> El objetivo de esta actividad es poder tener puntos de vista distintos que puedan ayudar a la persona a superar situaciones adversas a causa del VIH y poder sentirse agradecidos por recibir apoyo de otros que atraviesan el mismo conflicto.</p>	<p>1.- En orden, cada participante pasará al frente a escribir en la pizarra algún obstáculo que el VIH ha generado en su vida.</p> <p>2.- Se abrirá un espacio de reflexión para que los demás participantes den sus puntos de vista de cómo superar aquel obstáculo y se repetirá con cada participante.</p>
<p><b>Red de araña</b> (Pintada, 2016)</p> <p><u>Materiales:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bola de lana</li> </ul> <p><u>Descripción de la actividad:</u> El propósito de esta actividad es agradecer a las personas que han contribuido de forma positiva en la vida de los participantes creando una red visualmente agradable y divertida.</p>	<p>1.- El guía le dará la bola de lana a uno de los participantes y para poder tirarla deberá mencionar a una persona con la que está agradecido y el por qué.</p> <p>2.- La bola de lana deberá pasar mínimo tres veces por cada miembro.</p> <p>3.- Al finalizar el guía explicará que aquello que acaban de crear (la red de araña) es producto de su gratitud y las personas que tienen en sus vidas.</p>

## REFERENCIAS

- Allen, E. (2 de 02 de 2019). *What is Sandplay Therapy?* Obtenido de Therapy Minded: <https://www.therapyminded.co.uk/what-is-sandplay-therapy/>
- American Psychological Association. (2020). *Cognitive Processing Therapy (CPT)*. Obtenido de APA: <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments/cognitive-processing-therapy>
- Amuchástegui, A., & Reartes, D. (2018). LA VOLUNTAD DE SER INDETECTABLE COMO PROYECTO DE FELICIDAD EN MUJERES VIVIENDO CON VIH EN MÉXICO. *Revista de Información Científica, Vol. 97, Issue 3, 35 - 53*.
- Asamblea Antimilitarista de Madrid. (2010). *Taller para Aprender a Trabajar el Miedo*. Madrid: Asamblea Antimilitarista de Madrid.
- Bateganya, M., & US National Library of Medicine. (2015). *The Impact of Support Groups for People Living with HIV on Clinical Outcomes: a systematic review of the literature*. Retrieved from NCBI. Recuperado 10 marzo, 2020, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4709521/>
- Beck, A. (1997). The past and the future of cognitive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research, vol. 6, 276-284*.
- Bonny, H. (2002). *Music Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*.
- Campbell, J., Cousineau, P., & Brown, S. L. (1990). *The hero's journey: The world of Joseph Campbell: Joseph Campbell on his life and work*. San Francisco: Harper & Row.
- CDC. (2016, septiembre 26). *¿Cómo decirles a otros?* Retrieved from CDC. Recuperado 9 marzo, 2020, de: <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/livingwithhiv/telling-others.html/mental-health.html>
- Chipana, G., Mercado, G., Trigo, R., & Bosque, H. (2016). La organización e integración vertical - horizontal de la cadena de valor del tarwi (*Lupinus mutabilis*) una legumbre andina. *IIAREN, vol. 3 (Issue 2), 194-2016*.
- Chodorow, J. (2006). In Renos K. Papadopoulos (ed.), *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications*. Routledge. pp. 215,243.
- Crooks, R., & Baur, K. (2010). *Nuestra Sexualidad*. Mexico DF: Cengage Learning, Ed. 10.
- Cruz Roja. (2019). *Plan de sesiones práctico para grupos de apoyo para personas viviendo en positivo*. Quito, Ecuador.
- Dale, E. J. (2013). Neo-Piagetian transpersonal psychology: A new perspective. *Journal of Transpersonal Psychology, 45(2), 118-138*.

- Davis, J. (2019). Active Imagination in Psychotherapy. Recuperado el 20 de abril de 2020 de [https://www.researchgate.net/profile/Judson\\_Davis\\_PhD/publication/338670636\\_Active\\_Imagination\\_in\\_Psychotherapy/links/5e22ca91299bf1e1faba0dba/Active-Imagination-in-Psychotherapy.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Judson_Davis_PhD/publication/338670636_Active_Imagination_in_Psychotherapy/links/5e22ca91299bf1e1faba0dba/Active-Imagination-in-Psychotherapy.pdf)
- Díaz, M. I., Ruiz, M. D., & Villalobos, A. (2017). Historia de la Terapia Cognitiva Conductual. En M. I. Díaz, M. D. Ruiz, & A. Villalobos, *Manual de Técnicas y Terapias Cognitivo-Conductuales, 2da edición* (págs. 31-103). Bilbao: Decleé De Brouwer.
- Dvorak, A. L. (2011). Music therapy support groups for cancer patients and caregivers for cancer patients and caregivers. *University of Iowa, PhD (Doctor of Philosophy) thesis*, 1-278.
- Earnshaw, V. et al (2015). *HIV Stigma and Physical Health Symptoms: Do Social Support, Adaptive Coping, and/or Identity Centrality Act as Resilience Resources?* Retrieved from Springer. Recuperado el 9 de marzo de 2020 de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10461-014-0758-3>
- Faezipour, M. et al (2018). *Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Reducing Depression among People Living with HIV/AIDS*. Retrieved from Research Gate. Recuperado el 9 de marzo de 2020 de: [https://www.researchgate.net/profile/Fabrizio\\_Voltarelli2/publication/328171419\\_Effectiveness\\_of\\_Acceptance\\_and\\_Commitment\\_Therapy\\_on\\_Reducing\\_Depression\\_among\\_People\\_Living\\_with\\_HIVAIDS/links/5bbca1ee92851c7fde3732bc/Effectiveness-of-Acceptance-and-Comm](https://www.researchgate.net/profile/Fabrizio_Voltarelli2/publication/328171419_Effectiveness_of_Acceptance_and_Commitment_Therapy_on_Reducing_Depression_among_People_Living_with_HIVAIDS/links/5bbca1ee92851c7fde3732bc/Effectiveness-of-Acceptance-and-Comm)
- Fradkin, C. (2017). Janina Scarlet: Superhero Therapy: A Hero's Journey Through Acceptance and Commitment Therapy. *Youth Adolescence*, 46, 1629-1632.
- Figueroa, O. (2017). Vijnana Bhairava Tantra.
- Fundación Huésped, & Aristegui, I. (2015). *The Impact of Support Groups for People Living with HIV on Clinical Outcomes: a systematic review of the literature*. Retrieved from NCBI. Recuperado 10 marzo, 2020, de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4709521/>
- Fundación VIHDA. (2017, agosto 10). *Los problemas en las actividades de la vida diaria en personas con el VIH podrían ser debidos a múltiples causas*. Retrieved from VIHDA.org. Recuperado 9 marzo, 2020, de: <http://www.vihda.org.ec/noticias/572-los-problemas-en-las-actividades-de-la-vida-diaria-en-personas-con-el-vih-podrian-ser-debidos-a-multiples-causas>

- Glasner-Edwards, et al. (2020). Preliminary Efficacy of a Cognitive Behavioral Therapy Text Messaging Intervention Targeting Alcohol Use and Antiretroviral Therapy Adherence: A Randomized Clinical Trial. *PLoS One*, vol. 15 (Issue 3), 1-17.
- Glasner-Edwards, et al. (2016). A Cognitive Behavioral Therapy–Based Text Messaging Intervention Versus Medical Management for HIV-Infected Substance Users: Study Protocol for a Pilot Randomized Trial. *Journal of Medical & Internet Research*, vol. 5 (Issue 2), e131.
- Gómez Gaibor, A. S., Mazón Naranjo, J. P., Ávila Fray, D. X., & Díaz, V. X. (2017). Inteligencia emocional y sentido de vida en pacientes con VIH. Hospital Provincial General Docente Riobamba. *REVISTA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD*, 37-44.
- Greene, R. (2006). *THE 33 STRATEGIES OF WAR*. London: Viking Penguin.
- Greene, R., & 50 Cent. (2009). *The 50th Law*. London: Harper Collins.
- Grof, S. (2004). *Psicología Transpersonal*. Chile: Kairós.
- Guevara-Sotero, Y., & Hoyos-Hernández, P. A. (2018). Vivir con VIH: experiencias de estigma sentido en personas con VIH. *Psicogente*, Vol. 21, Issue 39, 127 - 139.
- Jung, C. G. (1978). *Approaching the Unconscious*. Londres: Man, and his Symbols.
- Jung, C. G., Franz, M.-L. V., Hannah, B., & Tauber, C. (2017). *Imaginación activa / Imaginación musical*. Madrid: Manuscritos.
- Kirby, D. (2017). Sex and HIV Education Programs: Their Impact on Sexual Behaviors of Young People Throughout the World. *Journal of Adolescent Health*, vol. 40, (Issue 3), 206-217.
- Lachman, M. E., Weaver, S. L., Bandura, M., Elliot, E., & Candlewick, C. J. (1992). Improving memory and control beliefs through cognitive restructuring and self-generated strategies. *Journal of Gerontology*, vol. 47, 293-299.
- McConnell, B. (2015). Performing Baadinyaa: Music, Emotion, and Health in The Gambia. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, vol. 15 (Issue 3), <https://doi.org/10.15845/voices.v15i3.827>.
- Levin, M., Pierce, B., & Twohig, M. (2017). Web-based acceptance and commitment therapy for mental health problems in college students: A randomized controlled trial. *Behavior Modification*, vol. 41, doi:10.1177/0145445516659645.
- Lin, J., Scott, W., Carpenter, L. et al. (2019). Acceptance and commitment therapy for chronic pain: protocol of a systematic review and individual participant data meta-analysis. *Systematic Review*, 8, 140. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1044-2>.

- López, C., Hahn, C., Gilmore, A., & Danielson, C. (2020). Tailoring Cognitive Behavioral Therapy for Trauma-Exposed Persons Living With HIV. *Cognitive and Behavioral Practice, vol. 27 (Issue 1)*, 70-83.
- McConnell, T. (2016). *Music therapy for palliative care: A realist review*. Retrieved from | Palliative & Supportive Care | Cambridge Core. Recuperado 10 marzo, 2020, de: <https://www.cambridge.org/core/journals/palliative-and-supportive-care/article/music-therapy-for-palliative-care-a-realist-review/89E72437A68AC62818C2C642069E62C8>
- Mesías, C. (2015). *Imaginario de las personas con VIH, a partir del estudio de caso del Grupo de Apoyo Mutuo (GAM) de Cruz Roja Ecuatoriana - Quito*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.
- Mikyung, J., & Yun-hee, K. (2012). The effect of group sandplay therapy on the social anxiety, loneliness and self-expression of migrant women in international marriages in South Korea. *The Arts in Psychotherapy, vol. 39 (Issue 1)*, 38-41.
- Mindlin, G., Dorousseau, D., & Cardillo, J. (2013). *Tu música puede cambiar tu vida*. Madrid: EDAF.
- Mirzaeidoostan, Z., Zargar, Y., & Payam, A. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Death Anxiety and Mental Health in Women with HIV in Abadan City, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, vol. 25, (Issue 1)*, 1-13.
- Muñoz Aucapiña, M., González Osorio, C. V., Domenech León, J. C., & Galindo Cuenca, L. D. (2018). *Alteraciones Psicológicas de los pacientes con VIH*. Guayaquil: Compás.
- Muñoz Martínez, R. (2018). Estigma estructural, adherencia al tratamiento Antirretroviral y Cultural Organizacional de Cuidados en la Atención Hospitalaria. *Andamios*, 311-341.
- Music Consciousness: The Evolution of Guided Imagery*. (2002).
- Naranjo Salas, W. (2017). Antecedentes, entorno histórico y origen de la Sociedad Nacional de Cruz Roja Ecuatoriana. In Inst. Superior Tecnológico Cruz Roja Ecuatoriana, *Revista de Investigación Académica y Educación, Vol. 1, Issue 3* (pp. 31-37). Quito: Instituto Superior Tecnológico Cruz Roja Ecuatoriana.
- Nhiên, A. (2020). Thiê'n [Grabado por I. Kriya].
- Oakes, B. (Dirección). (2019). *ReMastered: Devil at the Crossroads* [Película].

- ONUSIDA. (2017). *El VIH/SIDA y los derechos humanos: jóvenes en acción*. Francia: ONUSIDA.
- Organización Panamericana de la Salud. (2019, noviembre 11). *Salud Mental y VIH*. Retrieved from Paho.org. Recuperado 9 marzo, 2020, de: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14833:mental-health-and-hiv&Itemid=40682&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14833:mental-health-and-hiv&Itemid=40682&lang=es)
- Paudel, V., & Baral, K. P. (2015). Women living with HIV/AIDS (WLHA), battling stigma, discrimination and denial and the role of support groups as a coping strategy: a review of literature. *Reprod Health*, vol. 12, (53), <https://doi.org/10.1186/s12978-015-0032-9>.
- Roberts, S. (2016). Acceptance and Commitment Therapy with older adults: Rationale and case study of an 89-year-old with depression and generalized anxiety disorder. *Clinical Case Studies*, 15, doi:10.1177/1534650115589754.
- Sarantou, M., Kontio, T., & Miettinen, S. (diciembre de 2019). *The Hero's Journey: An art-based method in social design*. Obtenido de Research Gate: [https://www.researchgate.net/publication/326647504\\_The\\_Hero's\\_Journey\\_An\\_art-based\\_method\\_in\\_social\\_design](https://www.researchgate.net/publication/326647504_The_Hero's_Journey_An_art-based_method_in_social_design)
- Scott, W., Hamm, K., & McCracken, L. (2016). A comprehensive examination of changes in psychological flexibility following acceptance and commitment therapy for chronic pain. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, vol. 46, doi:10.1007/s10879-016-9328-5.
- Tobón, B., & García, J. (2019). Perfil Emocional de las personas con VIH. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, vol. 22 (Issue 2), 1024- 1046.
- Westrup, D., & Wright, J. (2017). *Learning ACT for Group Treatment: An Acceptance and Commitment Therapy*. Retrieved from Google Books. Recuperado el 9 de marzo de 2020 <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Df7gDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT14&dq=learning+act+an+acceptance&ots=YP37WPuOM5&sig=G8BReg6Yud0UoMnaJubU1WrgNzY#v=onepage&q=learning%20act%20an%20acceptance&f=false>
- Winkelman, M. (2003). Complementary Therapy for Addiction: “Drumming Out Drugs”. *American Journal of Public Health*, vol. 93, (Issue 4), 647-651.

## REFERENCIAS NO ACADÉMICAS

- Bonilla, A. (18 de 03 de 2016). *El dibujo como terapia, checa lo que puede hacer por ti*. Obtenido de SDP Noticias: <https://www.sdpnoticias.com/estilo-de-vida/terapia-dibujo-checa.html>
- Covas, Z. (2015, febrero). *Liderazgo: estilos de liderazgo según Kurt Lewin y análisis de un caso real*. Retrieved from Universitat de les Illes Balears: [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/61655030/Zuzama\\_Covas\\_Juana\\_Maria\\_120200101-19003-12xxyno.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DFacultad\\_de\\_Educacion\\_Memoria\\_del\\_Trabaj.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/61655030/Zuzama_Covas_Juana_Maria_120200101-19003-12xxyno.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DFacultad_de_Educacion_Memoria_del_Trabaj.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential)
- Gonzales, P. (2018, febrero 12). *La depresión, un gran problema en personas con VIH*. Retrieved from EFE Salud. Recuperado 9 marzo, 2020, de: <https://www.efesalud.com/depresion-problema-vih>
- Guerri, M. (2015). *¿Qué es la Terapia del Arte o Arteterapia?* Obtenido de Psicoactiva: <https://www.psicoactiva.com/blog/que-es-la-terapia-del-arte-o-arte-terapia>
- Houston, E. (2020). 12 Best Compassion Training Exercises & Activities. Recuperado el 2 de mayo de <https://positivpsychology.com/compassion-training/>
- Mahin, G. (2020). *Group Activities*. Obtenido de Expressive Therapist: <http://www.expressivetherapist.com/group-activities.html>
- Pintado, E. (11 de octubre de 2016). *Dinámica de grupo: el ovillo*. Obtenido de Aula de Elena: <http://www.auladeelena.com/2016/10/dinamica-de-grupo-el-ovillo.html>
- Reguera, L. (20 de Julio de 2019). 3 ejercicios para fomentar la gratitud. Obtenido de La Mente es Maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/3-ejercicios-para-fomentar-la-gratitud/>
- Wilhelm, D. (2016). Vivenciando los mundos internos: la imaginación activa y su relación con el proceso de individuación y el desarrollo de la personalidad. Retrieved from Centro de Jung de Buenos aires. Recuperado el 12 de abril de 2020 de: [centrojung.com.ar/texto\\_imagcreadora.html](http://centrojung.com.ar/texto_imagcreadora.html)

## ANEXOS

### Storytelling

Este material fue tomado de 50<sup>th</sup> Law escrito por Robert Greene & 50 Cent (2009).

#### Capítulo 1.

##### *Historia de Curtis Jackson El Ojo del Diligente.*

Cuando era apenas un niño, a Curtis Jackson lo manejaba una ambición insaciable y esta lo hacía desear cosas que parecía nunca poder alcanzar: independencia, estabilidad y poder. Southside Queens, el barrio en que creció, no era un gran incentivo. Aquellos que se tomaban en serio la escuela y colegio se veían limitados por trabajos mal pagados. Aquellos que se convertían en ladrones terminaban muertos o encarcelados de por vida. Los que buscaban las drogas para olvidar su situación parecían encarcelados en una vida de la cuál no iban a poder salir.

Los únicos que parecían tener la vida similar a su ambición eran los traficantes de droga, ellos tenían: la ropa cara, los autos envidiables y la atención e influencia que él quería. Entonces, a los once años decidió seguir ese camino.

Pero, conforme avanzaba el tiempo percibió que no era tan glamuroso como se imaginó: aquellos que estaban en la cima eran violentos y toscos, si te iba bien trataban de quitártelo todo, la policía estaba en todas partes (una mala jugada y terminarías en prisión). Parecía casi imposible convivir en un ambiente tan agresivo.

Un día, uno de sus compañeros de trabajo le dio un consejo que cambiaría completamente su percepción:

- No te quejes de las circunstancias, de hecho, esta vida difícil es una bendición, si entiendes el juego. Porque en un mundo tan imprevisible, el diligente debe estar atento a su realidad. Mantener su vista en las calles, encontrar a los traicioneros, buscar oportunidades. Ver a través de las mentiras que buscan confundirnos, los juegos de poder, ideas demasiado buenas para ser verdad. Más que nada, el diligente debe analizar sus propias limitaciones y estupidez.

Así, Curtis entendió que el mayor peligro al cual todos se enfrentan es la mente débil, que se deja llevar por las circunstancias, las apariencias y deseos en vez de mirar la realidad. Si se pierde de vista la realidad, la vida no tiene sentido alguno. Con el pasar del tiempo, él fue cultivando esa habilidad de mantener su vista en el entorno, entrenando el Ojo del Diligente y transformándose en una de las figuras de mayor influencia en su barrio.

Luego de unos meses, la policía lo atrapó en una operación en cubierto y fue sentenciado a seis meses en un centro de rehabilitación juvenil. Aun en esas circunstancias no perdió el Ojo Diligente que su amigo le enseñó. No había tiempo para deprimirse o empezar a soñar que todo sea diferente. En esos meses se dio cuenta que, a pesar de que tenía gran habilidad en el tráfico de drogas, su camino tendría un fin cercano.

Al salir decidió enfocarse en construir una carrera musical como *rapper*. Trabajando día y noche, componiendo música que reflejaba aquello que se vive en las calles, no el rap comercial que fingía entender el peligro de la vida. Luego de un tiempo, su música llegó a los oídos de Eminem, el cual le ofreció un contrato con su disquera. Y así fue como nació la leyenda conocida como 50 Cent.

Dejó que otros confíen en sus títulos, certificados, salarios, conexiones y contactos. Él nunca dejó de lado el Ojo Diligente, nunca olvidó de estar atento a la realidad.

#### *Interpretación.*

Puede parecer que esta historia no tiene parecido alguno con la vida de cada uno de los que estamos aquí, pero es la mentira más cruel que nos podemos contar. La competitividad constante en el mundo, la crueldad de los jefes y los engaños de aquellos en quién confiamos son parte de nuestro día a día. Así como Curtis, el peligro que en verdad amenaza nuestra vida es mantenernos evitando la realidad, el no querer enfrentar las verdades dolorosas que, por más que las ignoremos, seguirán ahí.

El Ojo Diligente no es una habilidad sobrenatural, como cualquier cosa, se aprende poco a poco. Se desenvuelve observando con atención aquello que nos rodea, y analizando cada aspecto de su composición.

## **Capítulo 2.**

### ***Historia de Friedrich Ludwig El Peligro de la Costumbre.***

En el año 1806, el mito del Gran Napoleón Bonaparte estaba en su cúspide. Generales de toda Europa querían intentar quitarle el título de mejor estratega militar. Entre los más ambiciosos estaba el General Prusiano Friedrich Ludwig, quién tenía la reputación de ser tan organizado, preciso y disciplinado como una máquina. Apoyado en principios tácticos inviolables y sus estudios detallados de líderes pasados le daba una gran ventaja contra el liderazgo aparentemente improvisado de Napoleón. Justo el mismo año, el rey de Prusia declara guerra a Francia, la cual empezaría en 6 semanas, dando a Ludwig la oportunidad de probar su reputación. Así, fue de los primeros en exponer sus estrategias, estas eran pequeñas variaciones de las tácticas ofrecidas por su conquistador favorito, Federico El Grande. De la misma forma, generales veteranos presentaban sus propuestas, las cuales coincidían mucho con las de Ludwig. Tras un periodo de evaluación, todas fueron aprobadas. El objetivo era atacar en la frontera sur de Prusia, lo cual coincidía perfectamente con las tropas francesas que estaban dispersas por ese lado de la frontera.

Unos días antes de empezar la guerra, llega la noticia de que todo el ejército de Napoleón convergió en la frontera este y parecían dirigirse al sur. Estos utilizaban mochilas, cargando provisiones de manera individual, lo que les permitía moverse con una velocidad y movilidad superior. Los Prusianos lo hacía a la vieja usanza, con carretillas proveían a sus soldados, pero esto los hacía más lentos. Esto complicaba que puedan adaptar sus planes con la rapidez necesaria.

De repente, reciben noticia que Napoleón franqueó el ejército Prusiano, el cual se retiró y se resguardo en el norte, dirigiendo su atención directo a la capital. Al llegar el momento de la gran batalla, los Prusianos entraron en pánico. Los franceses se movían de una manera que nunca había visto, descrita como demonios. Se movían de manera independiente, pero había sentido en el caos. Napoleón humilló a Prusia y todas sus tácticas rígidas.

*Interpretación.*

La gran falla Prusiana no fue por falta de conocimiento, ni estudios o disciplina. Se debió a la rigidez de pensamiento. Todas sus estrategias estaban basadas en una figura muerta, que tuvo su gloria estratégica exaltada en su tiempo, pero que ya no aplicaba en ese momento. Y lo mismo sucede con cada uno de nosotros.

Repetimos los mismos comportamientos, las mismas tácticas y estrategias que funcionaron en el pasado, que se ganaron su puesto en nuestro arsenal porque pudimos predecir su resultado en una situación particular. Así nos cegamos a nuevos detalles, y asesinamos poco a poco nuestra creatividad.

Entonces les invito a adoptar método de Napoleón. Este admitió que nunca en su carrera militar había seguido un principio de la guerra. Siempre estaba atento al cambio de los tiempos, a los nuevos líderes y a las nuevas tendencias que aparecían. Para eso, debemos empezar a dejar de lado las mismas costumbres que nos aprisionan en las situaciones que nos traen daño. Evaluemos nuestros principios y costumbres, no los tiremos de lado, pero juzguemos de acuerdo con nuestro presente, si es momento de dejarlos de lado hagámoslo, sino, veamos cómo pueden ajustarse a nuestro presente.

### Capítulo 3.

#### *Historia de Alexander Selkirk Creatividad sin Material.*

En el año 1704, Alexander Selkirk naufragó en una isla, a miles de millas de distancia de la costa de Chile. Lo que pudo recoger de su embarcación fue un rifle, algo de pólvora, un cuchillo y otras herramientas varias. Trató de explorar la selva de la isla, pero muy pocas cosas se le hicieron familiares. Decidió acampar en la playa, dentro de una cueva, alimentándose solamente con el pescado que conseguía. Poco a poco la rutina lo llevó a una depresión profunda y todos sus materiales se volverían inútiles con el tiempo.

De repente, la playa fue invadida por leones marinos que entraban en la temporada de apareamiento, obligando a que Selkirk explore la selva. A pesar de que muchas cosas no le eran familiares, allí había todo lo necesario para su supervivencia.

Empezó a domesticar algunos animales (que le brindaban compañía) y cazar otros. Aprendió a cultivar árboles frutales. Utilizando los conocimientos que su padre, un zapatero, le brindó, empezó a manufacturar su propia ropa. Parecía él lo podía lograr todo, hasta superar su depresión.

Esta experiencia lo impactó de tal manera que, aun luego de ser rescatado, consideró esos años los mejores de su vida.

#### *Interpretación.*

Todos nosotros tenemos miedo a las nuevas experiencias, y deseamos estar preparados para cualquier contingencia. Esto no es algo negativo, si no lo llevamos al extremo. Si estamos constantemente esperando tener más, ya sea conocimiento, herramientas, amigos o apoyo, siempre faltará algo para tomar acción y poco a poco nos dejamos llevar por nuestra tristeza y nuestra insuficiencia. Como enterrarnos voluntariamente al cuarto más aislado de una prisión.

Les proponemos considerar otra opción, avanzar con lo que sabemos y tenemos. Muchas veces tomar acción con aquello que tenemos a nuestra disposición puede ser más beneficioso que esperar tener más. Así como Selkirk, nuestra creatividad despertará, y aprenderemos cosas nuevas con mayor rapidez y urgencia. Adueñándonos de nuestro destino y haciendo el futuro que nosotros queremos.

#### **Capítulo 4.**

##### ***Historia de Rubin “Hurricane” Carter Inspiración dentro de Prisión.***

En el 1966, un boxeador exitoso llamado Rubin “Hurricane” Carter fue acusado injustamente de múltiple asesinato y sentenciado a 3 cadenas perpetuas. Por 19 años estuvo preso. Por 19 años estuvo declarando su inocencia. Por 19 años estuvo confinado en un ambiente tan frívolo que extingue cualquier vestigio de autonomía.

Carter decidió que vencería el sistema y se comportaría como hombre libre, a pesar de estar preso. Se rehusaba a utilizar el uniforme y el carné impuestos por los guardias, recordando siempre que era un hombre, no un número. No obedeció a ninguna de las obligaciones de los presos, él no era uno de ellos. Se negó acceder a cualquier forma de entretenimiento, esto expondría alguna debilidad que el sistema podría explotar.

Contrariamente, se convirtió un voraz lector, lo que le permitió mantener fortaleza mental. Auto Educándose en leyes para que el mismo pueda revertir su sentencia. Se convirtió en tutor de muchos de los presos, enseñándoles aquello que aprendió. Escribió su biografía, ganando seguidores y simpatizantes a su causa.

Tras ser liberado, no pidió compensación Estatal. No necesitaba eso de nadie. Se convirtió en un activista por los derechos de los privados de la libertad y ganó muchos premios en Jurisprudencia. Todo influido por la inspiración de la libertad.

### *Interpretación.*

Es verdad que todos nosotros necesitamos de una red de apoyo. Pero depender de esta nos hace débiles y quiebra nuestro espíritu. Seguramente tenemos confidentes, familia y amigos en los cuales contamos, pero hay un límite para su ayuda. Rubin contaba con su red de apoyo, pero no podían participar integralmente en su proceso de liberación.

En el caso de Carter, la ayuda e inspiración sobrenatural vino de dentro de sí, vino del amor por la libertad. Esto también se refleja en la historia de cada uno de nosotros. La fuerza para enfrentar las nuevas situaciones debe venir primero de la iniciativa de cada uno, del conocimiento de cada uno y de la libertad de cada uno. Así nuestros confidentes sirven de impulso para enfrentar los desastres y catástrofes que enfrentamos en el día a día.

## **Capítulo 5.**

### ***Historia de Sócrates Saber que NO se Sabe.***

Un día, en Grecia el Oráculo de Delphi declaró al filósofo Sócrates el hombre más sabio del mundo. Esto lo sorprendió y no creyó ser digno de ese gran título. Entonces se propuso encontrar a una persona más sabia que él, parecía algo fácil.

Con eso en mente, empezó a conversar con todo tipo de personas: políticos, poetas, obreros, artesanos y también filósofos. Mientras analizaba la mentalidad de cada una de las personas con las que platicaba se percató con todos tenían certeza de todo y argumentaban firmemente sobre cosas de las cuales no tenían experiencia alguna.

Entonces, se dio cuenta que su inteligencia venía de saber que no sabía nada, abriendo en sí la posibilidad de experimentar y percibir todo aquello que le rodeaba en su forma particular. Encontrando, así, la raíz del conocimiento.

### *Interpretación.*

Esa inteligencia de Sócrates la tenemos todos nosotros, pero está durmiente. Recordemos nuestra curiosidad en la niñez, estábamos abiertos para absorber todo el conocimiento disponible, observábamos al mundo lo más cerca posible. Buscábamos disminuir nuestra ignorancia, aceptando la realidad de que sabemos muy poco sobre nuestro ambiente.

Pero con el pasar del tiempo nos cerramos, ilusionándonos al pensar que aquello que creemos que es la vida es lo que hay, y el resto son tonterías.

## **Capítulo 6.**

### *Historia de Xenophon Viendo Amigos y Enemigos.*

En el año 401 A.C. un hombre llamado Xenophon recibió una invitación muy intrigante. Un amigo suyo estaba reclutando mercenarios griegos para batallar junto a Cyrus, hermano del rey Artajerjes de Persia, como refuerzos para su ejército. Entendió que, como Siria era imperio en expansión, algunas ciudades necesitaban un recordatorio violento de quién era su nuevo líder.

Xenophon no tenía físico ni entrenamiento de soldado., ya que era de clase acomodada, pero tenía un hambre por aventura, quería aprender de guerra, además podría incluirse como historiador y filósofo. Luego de un periodo de reflexión y de consultarlo con el oráculo, se unió al grupo de enlistados.

Más de 10,000 mercenarios se unieron como parte de los refuerzos y marcharon hacia la aventura que se les compensaría con una buena paga. Meses pasaron y Cyrus decidió confesar el verdadero motivo de la expedición: derrocar a su hermano Xerxes. Empezó el murmullo y contienda entre los combatientes, que fue acallado rápidamente cuando se les ofreció un aumento en la paga prometida.

Poco tiempo después Cyrus murió, dejando al bando sin líder. En medio de la desesperación, el rey mandó mensajeros junto con comandantes del ejército para avisarles que Jerjes no tenía problema con ellos y que los escoltaría fuera de Persia lo más rápido que pudiera.

Era un largo camino a casa y los griegos desconfiaban mucho del convoy. Entonces los líderes de los mercenarios decidieron informar a los comandantes persas de sus preocupaciones. Decidieron formar una asamblea en la noche, donde todas las autoridades de ambos lados comparecerían para resolver los conflictos. En esa reunión todos los líderes griegos fueron decapitados, en un ataque sorpresa. Apenas uno sobrevivió para contar el suceso al resto del grupo.

Esa misma noche, Xenophon tuvo una pesadilla en la que la casa de su padre era destruida por un rayo de Zeus. Al despertar, reunió a los supervivientes y les propuso el siguiente plan de acción: declarar guerra sin negociación a los persas. Ya no había lugar para debatir o pelearse entre ellos. Los persas los traicionaron, convirtiéndose en su oposición. A partir de ese momento usarían su cabeza, serían creativos y sacarían el mayor provecho de todo lo que los rodea. Ya no caerán en trampas, toda la energía que tenían se dirigirá a regresar a casa.

Todos concordaron con el plan. Luego de esto, cualquier persa que se acercaba con noticias de ayuda y salvación era severamente rechazado por los griegos. Con ese enfoque la mayoría de los soldados, incluyendo Xenophon llegaron a casa.

### *Interpretación.*

Ya cruzamos el primer umbral, nuestra zona de confort quedó atrás. Así como los griegos estamos en aventura donde conoceremos muchas personas. Pero el peor obstáculo al que nos vamos a enfrentar somos nosotros mismos. Si perdemos nuestro norte, y pasamos el tiempo confundidos, nunca podremos diferenciar entre amigos y opositores. Las relaciones interpersonales nos definen y, también, nos dan dirección.

Debemos definir al enemigo, porque siempre hay personas e ideas que nos sabotean, nos tienden trampas, y luego se esconden. Para poder seguir, debemos elegir un lado y no perder de vista a aquello que nos impide avanzar. Al contrario de lo que se piensa, definir una oposición nos direcciona y permite estar atentos a los acontecimientos. Este despertar es muy importante para la supervivencia.

## **Capítulo 7.**

### ***Historia de Miyamoto Musashi Entendiendo como pelear.***

Miyamoto Musashi era un espadachín de gran reputación. A los 21 el padre de la familia Yoshioka, que tenían reputación similar a la del joven, lo retó a un duelo, Musashi venció. Luego el hijo menor de la familia buscó venganza, y también fue vencido por Musashi. Esto solo hizo con que la ira de los Yoshioka aumente.

Entonces el hermano mayor, llamado Matashichiro, decidió hacer el último intento. Al retarlo a un duelo recordó que siempre Miyamoto faltaba el respeto a sus oponentes llegando tarde. Confiado que había encontrado el patrón para vencerlo, decidió organizar un pequeño ejército, como siempre llegaba tarde nunca se imaginaría la sorpresa que lo esperaba.

Pero Musashi, sospechando que había una trampa de por medio, cambió de estrategia. Llegó temprano y se escondió cerca de los árboles, agachándose en césped alto. Así llegó su oponente, con su grupo confiado de su victoria. Tras hacerlos esperar una hora él salió de los árboles, de una dirección inimaginada gritando: ¡Me cansé de esperar! ¡Peleeemos! Con un movimiento mató a Matashichiro, dejando a los presentes atónitos, con gran agilidad se alineó con el ejército y los asesinó uno a uno.

Este acontecimiento lo afirmó como el mejor espadachín de todo Japón.

### *Interpretación*

Existen demasiadas anécdotas demostrando la creatividad y la comprensión profunda de Miyamoto sobre combate. Pero hay una verdad constante en su técnica y es no tener técnica. Esta comprensión requiere maestría: uno debe primero comprender las herramientas, luego como usarlas y, finalmente, con las palabras del Gran Charlie Parker: “Olvida toda esa mierda y juega”.

## **Capítulo 8.**

### ***Historia de Joe Louis Agresividad Concentrada.***

Joe Louis era un boxeador talentoso en su área, pero se encontraba oprimido por los peores tipos de violencia, el racismo. Cada vez que se encontraba en el ring, la multitud no dejaba de pedir que maten al negro, metiéndose en un dilema emocional: si se dejaba incitar por el público, descontrolando su ira, sólo reforzaría el estereotipo del “negro violento”, por otro lado, un boxeador se alimenta de sus emociones, le permiten moverse y persistir.

Él decidió unir los dos predicamentos recibiendo la ira del público alimentándose de ella y tranquilamente la direccionaba a su oponente. Esto le dio un poder inimaginable, sus adversarios tenían pavor de pelear contra él, su fuerza e intensidad eran diabólicas, pero al finalizar la pelea se retiraba en silencio a su esquina, creando el aura de temor de nadie se imaginaba.

### *Interpretación*

Según la “sabiduría” popular, agresividad es un sinónimo de violencia. En realidad, es la fuerza que nos mueve a donde sea que la direccionamos. Muchas la direccionamos a fiestas, alcoholismo excesivo, o en drogas, desahogándonos de una mala semana.

Les propongo una alternativa, la agresividad que sientan que se acumula en cada uno de nosotros direccionen a su pasión. Poco a poco observarán que sus avances son mucho más rápidos, creativos y fuertes. Utilizando la energía que reciben y alcanzando la gran alquimia mental, transformando porquería en oro.

## **Capítulo 9.**

### *Historia de Séneca Morir es Arte/ Viendo lo Sublime.*

41 años Antes de Cristo, el sabio Séneca es banido a la isla de Corsica tras ser acusado injustamente por agente político envidioso. Permaneció 8 años solo en la isla. Al principio su soledad lo deprimió, y se vio enterrándose mentalmente fantasías queriendo que todo sea diferente. Pero poco a poco fue conquistando sus miedos, conquistando primero el gran miedo a la muerte.

Se imaginaba las varias formas por la cuales podría morir, cada vez más dolorosas y más tristes. Poco a poco se dio cuenta que tratar de evitar este hecho es tratar de evitar la naturaleza misma, todas las criaturas mueren, y él no era diferente de estas. Al convertir la muerte como parte de sí, se liberó y le dio un sentido de urgencia y agencia.

Cuando regresó a Roma, entendió que su misión era enseñar esto que aprendió con la práctica constante durante años. Aplicó y consiguió un gran puesto de tutor privado del Emperador Nerón.

### *Interpretación*

Muchas veces se nos enseña que el pensar en la muerte no hace depresivos, apagados, hasta pesados. Pero eso es un síntoma del miedo y la cobardía nos plaga a todos. Al entender que la muerte es sorpresiva, dolorosa e inevitable nos adueñamos de nuestro destino. Entendemos que el tiempo es una moneda y que tenemos la opción de invertir en lo que realmente queremos o podemos desperdiciarla en distracciones banales que, al final, serán meros arrepentimientos inútiles.

## **Capítulo 10.**

### ***Historia de Malcolm X El poder del Hogar.***

Malcolm Little tuvo una vida muy agitada. Siendo una persona de temperamento explosivo, nacido en un ambiente que lo reprimía por su raza. Este fue a temprana edad un negociante de drogas y aprehendido por la policía. Tras convertirse al islam y salir de la cárcel, ganó gran popularidad como activista de los derechos para Afroamericanos, denunciando los graves abusos de poder que él mismo había sufrido o presenciado de primera mano.

Renombrado como Malcolm X, muchos líderes de su comunidad sentían que se desconectaría de los verdaderos problemas que los plagaban, debido a su notoriedad. El sintió esa ansiedad, percibiendo que lo veían como un líder. Eso lo aborreció. El rol que quería para sí era de inspirador de las masas, nunca actuar en su nombre.

Para ajustar esa dinámica decidió aumentar el tiempo que dirigía a escuchar a los que vivían en los guetos, informándose de las recientes injusticias y alimentándose de las emociones de los oprimidos. Esto lo hizo un mejor activista, aumentó su carisma y logró hacer un impacto en la guerra por sus derechos.

### *Interpretación.*

El regresar al hogar puede ser una tarea difícil, pero es vital. Al reconectarse con tus raíces recuerdas por qué empezaste la jornada de transformación, algo en ese lugar te inspiró al cambio. Tal vez percibiste fallas graves en el sistema, tal vez presenciaste injusticias.

Esa motivación te hará entender tus los caminos que tomaste y permitirá comunicar mejor aquello que has aprendido, aumentando el impacto de tu vivencia.

## **Capítulo 11.**

### ***Historia de Robert Johnson Resurrección en la Intersección.***

Robert Lee Johnson era un niño afroamericano que creció en una plantación en el estado de Mississippi. Desde joven sabía que esa vida no era para él, decía a todos que él estaba destinado a ser una estrella del Blues. Todos lo mandaban a callar y afirmaban que no iba a hacer nada de eso, además el Blues es la música del Diablo.

Cuando era un adolescente sin escuchar a nadie tomó la primera oportunidad que tuvo y escapó con su guitarra. Se encontraba de bar en bar improvisando con las guitarras, lo que aborrecía a los profesionales.

Cuando conoció a uno de sus ídolos, Son House, no dejaba de seguirlo. Una noche, siguiendo a House, entró a un bar de gran reputación e hizo lo que solía hacer, jugar con las guitarras, hasta que rompió una cuerda. Son House y otros lo expulsaron del lugar, diciéndole que él no servía para la música. Después de ese suceso, desapareció.

Un año después, llegó al mismo bar un joven con un sombrero largo, una guitarra en sus manos, vestido con un terno, camisa blanca y sin corbata. Este se subió al escenario y empezó a tocar. La manera de tocar del extraño era irreconocible, su habilidad sobrepasaba la maestría de todas las estrellas del Blues que se encontraban allí. Son House y sus compañeros empezaron a analizar a esa rara figura. Descubrieron que era el mismo Robert Johnson, resurgido de las cenizas, renacido.

Luego de ello, Johnson fue nombrado el Rey del Delta Blues, mitologizado como el mejor en su área y fundador del Grupo de los 27 (músicos de gran genialidad que murieron a los 27 años)

### *Interpretación.*

Estamos a punto de terminar la jornada. Este es el último capítulo antes de regresar a casa. Pero debemos tener algo claro, las personas no se esperan el gran cambio que hemos sufrido durante este trayecto y no van a escuchar si dices que te escuchen todo lo que has aprendido.

Así como Johnson, debemos regresar sin hacer ruido, subir al escenario y empezar a trabajar con la nueva habilidad, mentalidad, herramienta que nos ganamos tras tantas pruebas. Entiendan: la purificación que sufrimos ahora se define en entender que tu perspectiva renovada ayudará a iluminar aquello que el resto consideró que quedaría apagado por siempre. Tus acciones, no tus palabras, ayudarán al resto entender la nueva realidad.

## **Capítulo 12.**

### ***Historia de John Ford Líder por Acción.***

En la era dorada de las películas del Viejo Oeste, John Ford se encontraba en una posición precaria. Como director, él tenía una posición de mando desde que su papel en la producción empezaba, pero tenía que enfrentar a grupos de trabajo imprevisibles, actores egocéntricos, y productores con actitud dictadora que lo extinguía su potencial de acción autónoma.

Otro problema era que en su esencia tenía una actitud abierta, dócil y muy amigable, pero los directores que permanecían con esa actitud eran manipulados por todos, y sus películas eran desorganizadas e incoherentes. En base a esto decidió crear una especie de máscara que proyectaba una actitud implacable y presencia temible, para crear un respeto extrínseco.

Para construir el respeto intrínseco decidió trabajar más que el resto. Llegaba al set más temprano que la hora acordada, y salía después de todos. Si se requería filmar en lugar extremos (tanto desiertos como en montañas altas y frías), él dormiría en una carpa igual que todo el reparto. Si alguien se comportaba arrogantemente él los reprendía, y si se salía de control no temía pelear físicamente, como fue en el caso del actor John Wayne. Si fallaban, les dejaba saber y si hacían un buen trabajo no dejaba de felicitarlos.

De esa manera aquellos que trabajaban con Ford se sentía privilegiados, y se volvían a trabajar con él sentía que estaban al tope, porque no solo dirigía películas, sino que buscaba que su equipo sea el mejor en sus profesiones.

#### *Interpretación.*

Hemos regresado a casa, pero nos damos cuenta de que nada ha cambiado. Lo más notable es que aquello que nos estiman nos extrañaron, pero no se nota una revolución en nuestro hogar. Al mismo tiempo, no podemos ser delirantes y esperar que nuestra nueva habilidad, mentalidad, conocimiento sea aceptada fácilmente. Nadie confía en aquellos que les dicen qué hacer.

Para compartir las nuevas que estamos trayendo al regresar debemos adoptar la actitud de John Ford y trabajar más que el resto. Al ponerse al frente de un proyecto la gente no entrará en fila para seguirte, pero con el tiempo verán los resultados de tu dedicación y te observarán. De esta manera, las personas te seguirán por voluntad y respeto más que por tu posición. La gente no confía en aquellos que están en posición de poder, nunca lo han hecho y nunca lo harán.