



LEKIL KUXLEJAL



PROGRAMA PREVENTIVO

PARA EVITAR EL AGOTAMIENTO DE
PERSONAS DEFENSORAS
DE DERECHOS HUMANOS

“ B U R N O U T ”

JUSTIFICACIÓN



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ?

El programa de rehabilitación y descanso está diseñado para defensoras y defensores que por el exceso de trabajo, tensiones y estrés requieren de un periodo de tiempo de descanso, de reflexión, reanimación, cuidado del cuerpo y de la salud. Consiste en un periodo de cuatro semanas en las que las personas participantes tienen talleres de conciencia corporal y movilidad; nutrición y salud; autocuidado y seguridad; seguridad digital; derechos humanos; ocio y tiempo lúdico; terapia grupal y atención psicosocial personalizada.

Las personas participantes durante las cuatro semanas, de lunes a viernes tendrán la oportunidad de participar en talleres, charlas, actividades recreativas programadas y uno de los tres fines de semana se lleva a cabo una salida programada de turismo, divertimento y recreación cultural.

PARTICIPANTES

El programa está dirigido a personas defensoras de derechos humanos y periodistas en todas sus modalidades y con un énfasis en aquellas que se encuentran en situación de agotamiento (“burn out”). Las personas que participen tendrán la intención de llevar a cabo todo el programa y se sujetarán a las normas de Casa Xitla y los lineamientos del propio programa. Tendrán de igual forma la voluntad de mejorar su condición y trabajar por sí mismas y por el grupo para generar condiciones adecuadas de regreso a la vida cotidiana.

Condiciones éticas

Dado que el programa está dirigido a personas en una condición de agotamiento (“burn out”) y por tanto de ciertas fragilidades y situaciones de estrés, las personas participantes guardarán la debida discreción y confidencialidad de sus compañeros y compañeras de programa. Por ello firmarán un convenio de confidencialidad sobre todo para las sesiones grupales de contención psicosocial y todas aquellas que vulneren la seguridad y libertad de los participantes. Cualquier infracción al reglamento de Casa Xitla y la normatividad del programa será motivo de expulsión del mismo.

ELEMENTOS DEL PROGRAMA

El programa consta de tres grandes áreas que procuran recuperar una visión holística de la persona y de su trabajo en un entorno sereno y atento al cuidado del medio ambiente. Las tres áreas del programa son:

- 1 RECUPERACIÓN DEL CUERPO**
- 2 ATENCIÓN PSICOSOCIAL Y OCIO**
- 3 SEGURIDAD Y DERECHOS HUMANOS**

Cada área tendrá una serie de actividades o talleres que se irán impartiendo a lo largo de las cuatro semanas del programa. Las sesiones de trabajo iniciarán a las 7:30 am. comenzando con actividades de conciencia corporal y movilidad para el acondicionamiento físico y concluyendo con la sesión de administración del tiempo libre y ocio por la noche después de la cena.

1. RECUPERACIÓN DEL CUERPO

Las personas defensoras y periodistas en situación de agotamiento “burn out” con mucha frecuencia han perdido su conciencia con su cuerpo, con su salud y con su dieta. Con frecuencia hay descuido y minimización de éste en función de la gran causa que ellos realizan.

En ocasiones las personas en esta situación enferman con frecuencia o no se curan del todo de las enfermedades que padecen. Por ello el programa hace énfasis en la recuperación del cuerpo tomando como base la integración somática de nuestro ser en la idea de que somos nuestro propio cuerpo . De ahí que propongamos los siguientes talleres y actividades. Los responsables de este componente del programa son: Martha Elena Welsh y Myrna de la Garza

TALLER DE CONCIENCIA CORPORAL Y MOVILIDAD

El taller se llevará a cabo a lo largo de las cuatro semanas, en sesiones de 1:30 hrs., tres veces a la semana. A lo largo de este taller se buscará revalorar la condición y salud integral del cuerpo en relación al pensamiento y al estado anímico. A través del movimiento y ejercicios adecuados para la recuperación física y la conciencia corporal, se buscará rescatar la confianza en uno mismo, mediante el redescubrimiento de las posibilidades individuales y el sentido de pertenencia a un grupo como estímulo para el cuidado de la salud. Los talleres serán por la mañana en el Centro de Investigación del Movimiento en Casa Xitla (CIM-cx).

TALLER DE TÉCNICAS DE MASAJE Y AUTOCUIDADO A PARTIR DEL MOVIMIENTO

Este es un taller de 18 horas en el cual, a partir de una secuencia base de Masaje Yoga Tailandés, se propone un acercamiento diferente hacia el cuerpo. Activando tanto al receptor del masaje como al practicante, se realizarán una serie de secuencias que toman en cuenta la alineación y organización corporal tanto de quien recibe como de quien da el masaje. Conocer al cuerpo, su organización, sus diferencias y sus posibilidades a partir del Masaje Yoga Tailandés, establece un terreno fértil para el aprendizaje, proporciona más y diferentes formas de comunicación y pone en práctica la generosidad, la bondad, la escucha y el compañerismo. La idea de estas secuencias, entre otros beneficios, es promover el movimiento pasivo del receptor para trabajar desde grupos musculares diferentes; ampliar la conciencia corporal y la propiocepción.

TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL Y MOVIMIENTO LIBRE.

Este taller consta de 12 horas a lo largo de una semana. A través del redescubrimiento del movimiento personal y de las posibilidades individuales de movilidad y recuperación de la sensibilidad corporal, se busca vincular la conciencia del cuerpo con el pensamiento y la intención imaginativa hacia un bienestar integral que ayude a cada participante a crear nuevas maneras de acercamiento para la conciencia somática, así como facilitar la expresión en movimiento de sus afectos, sentimientos y pensamientos de una manera más clara.

CONSULTAS NUTRICIONALES

Dos consultas con una nutrióloga especialista. Las sesiones serán una al principio y otra al final del programa. De la consulta se desprenderán dietas personalizadas que se implementarán en los alimentos que ofrezca Casa Xitla.

CONSULTAS MÉDICAS

Las y los participantes tendrán acceso a consultas médicas a lo largo del programa a fin de poder generar un diagnóstico general de la situación de cada participante y constatar progresos en el tema de salud¹. De estas consultas también se hará una evaluación personalizada para una dieta adecuada a las necesidades personales que se implementará en el menú que ofrece Casa Xitla. El médico encargado de esto es el Dr. Sidartha García

¹ Ciertamente las personas participantes que sean diagnosticados con alguna enfermedad crónica o degenerativa que impida participar en el programa se les reembolsará el monto del programa y se buscará la manera de canalizarlas a una atención estrictamente médica.

2. ATENCIÓN PSICO-SOCIAL Y ADMINISTRACION DEL OCIO

Las personas participantes en el programa tendrán dos tipos de atención psico-social y una hora diaria de esparcimiento programado. Una será mediante sesiones grupales y otra mediante sesiones personalizadas. Muchas personas en situación de agotamiento “burn out” niegan su condición de extremos estrés y fatiga, atribuyendo su conducta a otros y no haciéndose cargo de esta fase de su salud. Por ello el programa hace tanto énfasis en esta dimensión. Los responsables de este segmento son el Ps. Eduardo Calderón y Félix García y Aceves.

ESPACIO PSICOSOCIAL GRUPAL

Se llevará a lo largo del programa nueve sesiones de terapia grupal. Estas terapias estarán a cargo de una especialista que será la misma que atienda las sesiones personalizadas.

SESIONES PERSONALIZADAS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Las personas participantes en el programa tendrán seis sesiones de atención psicosocial personalizada para orientar de manera más específica situaciones individuales más urgentes.

Si bien no es suficiente para un tratamiento se darán las pistas para acciones hacia mediano y largo plazo.

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO

A lo largo del programa se establece varias horas de acompañamiento programado para generar espacios lúdicos y de administración del tiempo libre. La finalidad es revalorar y recuperar los tiempos destinados a la administración del ocio, tiempo de convivencia programada y tiempo para trabajar con la comprensión del retiro y la soledad. Las actividades estarán a cargo de Félix García.

COMUNICACIÓN PARA LA PAZ

La comunicación entre los seres humanos resulta problemática en muchas ocasiones por diferentes factores, partiendo de ese supuesto, en este taller se pretende entrar en contacto de manera teórica y práctica con la metodología que propone Marshall B. Rosenberg como “Comunicación no violenta” para familiarizarse con la práctica y reconocer que mediante esta metodología es posible detectar las necesidades personales y las de los demás e identificar la manera más creativa para poder satisfacerlas; se pueden resolver conflictos más fácilmente, se pueden mejorar las relaciones con “nosotros mismos” y con los “otros” y nos ayuda a practicar el diálogo y la escucha atenta

3. TALLERES DE SEGURIDAD Y DERECHOS HUMANOS

Los talleres de seguridad y derechos humanos estarán a cargo de Michael W. Chamberlin y Pablo Romo. Estos talleres tratarán temas de autocuidado y seguridad: seguridad personal y colectiva, seguridad digital y dos talleres de derechos humanos de acuerdo a las necesidades del grupo.

TALLERES DE AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD

El taller de autocuidado se refiere a temas de seguridad y técnicas de autoprotección en el contexto de la labor de las personas defensoras de derechos humanos y periodistas. Serán diversas sesiones en donde se ofrecerán herramientas, experiencias y técnicas en seguridad personal.

TALLER DE SEGURIDAD DIGITAL

El taller de seguridad digital constará de ejercicios en técnicas de protección de computadoras, celulares y en general cuidado de toda la dimensión informática.

TALLERES DE DERECHOS HUMANOS

Los talleres de derechos humanos serán dos con una duración de ocho horas cada uno y responderán a las necesidades de los participantes, de acuerdo a su interés y conocimientos.

LUGAR DEL PROGRAMA

Casa Xitla.

¿Dónde está ubicado?

La dirección de Casa Xitla es
(<http://casaxitla.org/contacto/>)

Calle del Convento 37

Barrio Santa Úrsula Xitla

14420 Delegación Tlalpan

Ciudad de México

MÉXICO

Para más información sobre Casa Xitla
consulte su página web y vea el anexo 1.



ANEXO 1

EL LUGAR DEL PROGRAMA

CASA XITLA



CASA XITLA. FACILIDADES Y UBICACIÓN

Su ubicación es al SUR de la Ciudad de México. A 10 minutos caminando de la estación del Metrobus Santa Úrsula Xitla (Línea 1). <http://www.metrobus.cdmx.gob.mx/mapa.html>

¿CÓMO LLEGAR?

METROBUS

Estamos a 10 min de la estación de METROBÚS Santa Úrsula (Línea 1).

Frente a Kentucky Fried Chicken se encuentra una base de Taxis con un costo de entre \$13.00 y \$15.00 pesos (sin tráfico) hasta Casa Xitla. Otra opción es caminar, siguiendo la ruta de los carros, hasta encontrar la iglesia Sta. Úrsula rodeándola, topando la calle de Aljibe doblas a mano izquierda y después continuas caminando a la derecha, hasta llegar un portón negro con el logo de la Casa.

MICROBUS

Estamos a 30 minutos del Estadio Azteca. En el paradero ubicado en el Estadio Azteca se encuentra la Ruta 73 con destino a PEDREGAL – HORNOS. Indicar que bajan en la calle de Convento, éste microbús los deja una calle arriba de Casa Xitla.

Trasporte

Recomendamos bajar la aplicación de UBER (taxi on demand) es muy seguro y práctico. Es un sistema más seguro de transporte.

El Metro y el Metrobus son ideales como sistemas de transporte público. <http://www.metrobus.cdmx.gob.mx/mapa.html>

<http://www.metro.cdmx.gob.mx>

Teléfono y móvil

El sistema de internet y WIFI es bastante bueno. En Casa Xitla hay varios sistemas para conectarse. Pidan la clave llegando en la recepción.

Pueden siempre usar sus propios sistemas de teléfonos o bien pueden adquirir una tarjeta SIM por menos de 15 dólares y tener un sistema de telefonía mexicana.

Lavandería.

Pueden acudir a las lavanderías próximas a Casa Xitla.

Salón de belleza y peluquería

Cerca de Casa Xitla hay salones de belleza y estéticas populares. Si son muy delicados con su cabello, no les recomendamos estos espacios.

Existen salones de belleza y estéticas para caballero en el barrio de Coyoacán. Recomendables para personas exigentes. (25 minutos de Casa Xitla)

Centros Comerciales

Si bien somos enemigos de los grandes centros comerciales, existen varios a menos de 20 minutos de Casa Xitla:

Perisur <https://www.galerias.com/Perisur>

Cuicuilco. <http://www.plazainbursa.com>

ANEXO 2

DATOS BANCARIOS



DATOS BANCARIOS:

Nombre o denominación Social: Lekil Kuxlejal AC

Nombre Apoderado Legal.: Pablo Romo Cedano

R.F.C.: LKU100602UL1

Nombre del Banco.: Banco Mercantil del Norte S. A. (BANORTE)

Domicilio del Banco: Insurgentes Sur No.4215 Col. Santa Ursula Xitla

No. Cuenta: 0651658160

Cuenta. CLABE: 072 180 00651658160 6

Plaza: 9244 Plaza Distrito Federal

Sucursal Nombre y No.: Fuentes Brotantes 0361

Nombre del banco Bank Name	BANCO MERCANTIL DEL NORTE, SA
Lugar del banco Bank city headquarter	Monterrey, MEXICO
País del banco	MEXICO
BIC/SWIFT code	MENOMXMT
Número de cuenta/ código IBAN	072180006516581606
Dirección del titular de la cuenta	Lekil Kuxlejal A.C. Calle del Convento 37 Barrio Santa Úrsula Xitla 14420 Delegación Tlalpan México D. F.
Ciudad del titular de la cuenta	Ciudad de México Distrito Federal México
País del titular de la cuenta	MEXICO

ANEXO 3

ALGUNOS PROGRAMAS ESPECÍFICOS



Conciencia Corporal Integral y Movilidad

Lic. Martha Elena Welsh

INTRODUCCIÓN

“La alegría corporal que el movimiento nos provoca es un recordatorio, una promesa del bienestar que social y personalmente nos es posible”
J. Contreras

Nuestro cuerpo es la manifestación inmediata tangible de lo que somos, aunque muchas veces, no la más próxima a nuestra conciencia. Pareciera contradictorio que siendo nosotros mismos sujetos de nuestra existencia, estemos tan alejados de nuestra naturaleza más próxima.

Nuestro cuerpo, más allá de un cuerpo orgánico, es el crisol de nuestras vivencias. En él se refleja nuestro pasado, cercano y lejano, -su memoria es mucho más presente que pasado-. En el cuerpo, el presente es evidente porque en él sucede la experiencia. Nuestro cuerpo es quien ocupa el espacio en el que nos movemos y habitamos, quien siente, aprende y vive lo que sucede, en quien el tiempo transcurre y deja marca. “Somos el movimiento y los desplazamientos de este presente”¹. Y también, es con este cuerpo que habitamos, con el que nos construimos para ser quien seremos. Cuerpo potencial, de posibilidades, de esperanza. Si no es a través de nuestro cuerpo, ¿cómo relacionarnos con el mundo, con la vida? El cuerpo “es territorio de encuentro: con nosotras y nosotros mismos, con los otros y otras, y con el mundo.”²

El programa de conciencia corporal integral y movilidad empieza desde esta conciencia de cómo estoy, qué me dice mi propio cuerpo, cómo me siento. Mi cuerpo es mi propio mapa, mi constelación, posibilita mi horizonte del día, de la semana, de mi existencia. A partir de dinámicas diversas y ejercicios sencillos este programa nos abre posibilidades a recuperarnos de manera integral para movernos con más libertad. “Radicalmente, la existencia humana implica asombro, pregunta y riesgo”³ Re descubrirse y atreverse a transformar hábitos, a dejar la comodidad y reapropiarse de mi ser integralmente es un riesgo que vale la pena tomar.

PROPÓSITO:

Apreciaremos y valoraremos nuestro cuerpo y su importancia para el bienestar integral personal, mediante sesiones en grupo que nos ayuden a desarrollar ejercicios diversos y

1 Ferreirós, F., Hacia una pedagogía del cuerpo vivido: la corporalidad como territorio y como movimiento descolonizador. Recuperado el 22/05/16 de <http://descolonizarlapedagogia.blogspot.mx/2016/04/hacia-una-pedagogia-del-cuerpo-vivido.html>

2 Ibid

3 P.Freire., Hacia una pedagogía de la Pregunta, Ediciones La Aurora, Argentina. 1986. pág. 60

divertidos, incorporando conciencia, movimiento, imaginación y sensaciones, favoreciendo la transformación de hábitos no saludables, con el fin de recuperar paulatinamente un equilibrio de “mi ser” con “mi hacer”, de cómo estoy para poder actuar positivamente en el mundo.

Ideas clave: *bienestar integral, cuerpo, conciencia, reconocerse, imaginario, movimiento, sensaciones, hábitos, valoración, equilibrio, quererse a sí mism@*

Otras ideas involucradas podrían ser: *respiración, diversión, diversidad, experiencia significativa, confianza, voluntad, disposición*

Frecuencia: 3-4 veces por semana, durante 4 semanas

Horarios: 90 minutos en horario matutino (Sugerencia: de 7:30 a 9:00 hrs.)

Requerimientos para l@s participantes: Ropa cómoda para moverse libremente, calcetines o pies descalzos, una libreta y lápiz para apuntes

TEMARIO:

I. Nuestro cuerpo y sus posibilidades

1. El cuerpo humano: una maravilla para el movimiento (Introducción al programa para la valoración de nuestro cuerpo y sus posibilidades)
2. Una presentación conmigo mism@: ¿Quién soy, cómo estoy, cómo me siento en términos corporales, y con esto, cómo me siento en términos afectivos hacia mí mism@? Reconocimiento de la condición somática actual (Cuestionario)
3. Reconocimiento de las posibilidades físicas personales: a través de exploración con ejercicios enfocados y definidos (Pregunta: ¿Qué puedo hacer para transformarme positivamente, cómo puedo ayudar a mi movilidad, qué ventajas-desventajas encuentro en mí mism@?)

II. La práctica cotidiana: reapropiándome de mi movimiento

1. Yo soy mi propio cuerpo: Recuperación de la conciencia corporal (a través de movilidad e imaginario)
2. La respiración y el movimiento: Revaloración de la importancia de la respiración (a través de exploración con ejercicios específicos e imaginario)
3. Calentamiento de las diferentes partes del cuerpo: Movilidad corporal a partir de ejercicios sencillos para habilitar el cuerpo (Dinámicas de inicio para cada sesión de movimiento)
4. La unión hace la fuerza: Cuerpo, mente, espíritu. Fortalecimiento de diferentes músculos del cuerpo. (Exploración de posibilidades para fortalecer de acuerdo a las capacidades individuales mediante ejercicios sencillos para trabajar diferentes partes del cuerpo de manera consciente)
5. Flexibilidad y estiramiento (mediante la exploración y conciencia de las posibilidades y necesidades individuales, mediante ejercicios de estiramiento en coordinación con la respiración)

III. Mi existencia humana: asombro, pregunta y riesgo.

1. Revaloración personal de la condición física, mental y anímica (somática) antes y después del ejercicio

2. Revaloración personal de mi condición física, mental y anímica (somática) después de la práctica constante.

METODOLOGÍA:

Perceptual y experiencial: A través de escuchar-nos, observar-nos, percibir-nos buscamos experiencias que nos ayuden a re-descubrirnos y re-valorarnos, mediante dinámicas monitoreadas tanto de ejercicios corporales que involucran cuerpo e imaginario, así como reflexivas en la práctica que ayuden a recuperar sensaciones e ideas para la conciencia integral de nuestro cuerpo.

Participativa: A través de fomentar actitudes de disposición, aceptación, voluntad confianza y empatía, durante las sesiones buscamos lograr un ambiente que permita explorar y darnos permiso a la “no perfección” rompiendo paradigmas de lo “ideal”, participando desde la propia naturaleza y posibilidades individuales como parámetro de lo que me es propio y necesito.

Colaborativa: Las dinámicas de reflexión y retroalimentación son estrategias didácticas para el trabajo colaborativo, enriqueciendo la experiencia grupal al compartir y replantearnos aspectos de relevancia que vayamos descubriendo durante el proceso. También, eventualmente y de acuerdo al desarrollo grupal, podremos trabajar en parejas para el desarrollo de ciertos ejercicios o dinámicas, con la finalidad de fomentar la confianza y el apoyo mutuo para alcanzar metas personales, que a su vez son interpersonales.

Diario de clase o bitácora: Como herramienta para la recuperación de experiencias y de reflexión sobre la práctica, llevaremos una bitácora en donde cada quien pueda plasmar libremente su propio registro del proceso. Esta metodología ayudará como instrumento creativo y de valoración para la investigación y reflexión del proceso tanto individual como grupal, y para el desarrollo y evolución del programa.

MATERIAL DIDÁCTICO:

- Pelotas de Pilates tamaño mediano y/o grande (una por participante)
- Tapetes de yoga o foamy

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

Contreras, J. (s.f.) *Danza y política (o sobre la promesa, la fiesta y el descenso)*. (Artículo inédito). Cuernavaca, México: Universidad Autónoma de Morelos.

Ferreirós, F. (2016). *Hacia una pedagogía del cuerpo vivido: la corporalidad como territorio y como movimiento descolonizador*. Recuperado el 22/05/16 de <http://descolonizarlapedagogia.blogspot.mx/2016/04/hacia-una-pedagogia-del-cuerpo-vivido.html>

Freire, P. (1986). *Hacia una pedagogía de la Pregunta*. Argentina: Ediciones La Aurora

W. Myers, T. (2014). *Vías Anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y de movimiento*. Barcelona, España: Elsevier

Zabalza, M.A. (2004). *Diarios de clase*. Madrid, España: Narcea S.A. de Ediciones.

Terapia de movimiento y Masaje Yoga-Tailandés

Lic. Myrna de la Garza Brena

Taller de 18 horas / Modalidad grupal

INTRODUCCIÓN

Lo que nos rodea y acontece va creando nuestro entender del mundo gracias a la experiencia que a través del cuerpo, integrado como un todo, vivimos.

No tenemos un cuerpo, somos un cuerpo, en él se incrustan vivencias emocionales, fisiológicas y físicas que se expresan de diversas maneras y nos hace únicos como individuos. Al pasar los años estas vivencias se manifiestan y afectan (positiva o negativamente) nuestra forma de caminar, de pararnos, de hablar, de ver la vida, etc.

Observar y tomar consciencia de cómo nuestro cuerpo ha ido respondiendo a los acontecimientos de nuestra vida, nos brinda la posibilidad de atenderlo y así brindarle un espacio para la recuperación esto es, elegir una mejor manera, más sana, más amable de estar con uno mismo y en consecuencia con los demás.

OBJETIVOS GENERALES:

A partir de una secuencia base de Masaje Yoga Tailandés, se propone un acercamiento diferente hacia el cuerpo. Activando tanto al receptor del masaje como al practicante, se realizarán una serie de secuencias que toman en cuenta la alineación y organización corporal tanto de quien recibe como de quien da el masaje. Conocer al cuerpo, su organización, sus diferencias y sus posibilidades a partir del Masaje Yoga Tailandés, establece un terreno fértil para el aprendizaje, proporciona más y diferentes formas de comunicación y pone en práctica la generosidad, la bondad, la escucha y el compañerismo.

La idea de estas secuencias, entre otros beneficios, es promover el movimiento pasivo del receptor para trabajar desde grupos musculares diferentes; ampliar la conciencia corporal y la propiocepción.

PROGRAMA

Cada sesión consta de cuatro partes:

1. Exploraciones a través del movimiento pasivo y activo.
2. Contexto teórico
3. Aprendizaje y práctica de la secuencia de masaje Tailandés
4. Reflexión final

Yoga Restaurativa

Mtra. Luisa Pérez, Certificada en TCTSY - F

I. INTRODUCCIÓN

El 11 de diciembre de 2014, las Naciones Unidas proclamaron el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga (Resolución 69/131), reconociendo que la práctica del Yoga puede contribuir de manera holística para lograr un equilibrio entre la mente y el cuerpo, mejorando la salud física y mental. salud emocional.

La práctica del yoga ha demostrado ser una herramienta útil para reducir los sentimientos de negatividad, prevenir la violencia y liberar las tensiones emocionales atrapadas en el cuerpo para equilibrar el sistema nervioso central, lo que hace que la persona viva de manera menos reactiva, respondiendo al entorno desde una perspectiva más equilibrada. lugar.

El yoga es una herramienta para el autocontrol y la regulación emocional, que permite a los participantes adquirir un mayor control sobre su vida diaria, así como ofrecer pautas para debilitar los impulsos, controlar los pensamientos y emociones negativos, relajarse físicamente y sentirse mejor con ellos mismos.

II. YOGA SENSIBLE AL TRAUMA

Desarrollado en el Trauma Center en Brookline, Massachusetts, el Trauma Center Trauma Sensitive Yoga (TCTSY) es una intervención clínica validada empíricamente para el traumatismo complejo o el trastorno de estrés postraumático resistente al tratamiento crónico, crónico. El programa TCTSY está incluido en la base de datos del Registro Nacional de Programas y Prácticas Basadas en la Evidencia (NREPP) publicada por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Además del yoga, TCTSY tiene fundamentos en la teoría del trauma, Teoría del apego, y neurociencia.

La metodología TCTSY se basa en componentes centrales del estilo hatha del yoga, donde los participantes se involucran en una serie de formas y movimientos físicos. Los elementos del hatha yoga tradicional se modifican para construir experiencias de empoderamiento de sobrevivientes de trauma y cultivar una relación más positiva con el cuerpo. A diferencia de muchas clases públicas de yoga, TCTSY no utiliza ajustes físicos para influir en la forma física de un participante. Más bien, TCTSY presenta oportunidades para que los participantes se encarguen de sí mismos en función de la sensación de su propio cuerpo.

Aunque TCTSY emplea formas y movimientos físicos, el énfasis no está en la expresión o apariencia externa (es decir, hacerlo “correctamente”), o en recibir la aprobación de una autoridad externa. Más bien, el enfoque está en la experiencia interna del participante. Este cambio en la orientación, desde lo externo a lo interno, es un atributo clave de TCTSY como tratamiento complementario para traumas complejos. Con este enfoque, el poder reside en el individuo, no en el facilitador de TCTSY. Además, al centrarse en la sensación sentida del cuerpo para informar la toma de decisiones, TCTSY permite a los participantes restablecer su conexión de mente y cuerpo y cultivar un sentido de agencia que se ve comprometido como resultado de un trauma.

III. PROGRAMA (3hrs)

- Breve presentación de la Clase TSY.
- Introducción de los participantes.
 - 1) ¿Qué necesitas dejar atrás para comenzar la sesión?
 - 2) ¿En qué parte de tu cuerpo reconoces la tensión acumulada?
- Sesión de yoga
- Conclusiones finales por los participantes.
 - 1) ¿Cómo te sientes ahora?
 - 2) ¿Cómo crees que este tipo de práctica ha contribuido a tu bienestar personal?

Programa de Comunicación para la Paz

Dra. Rocío Guzmán

Frecuencia: 3 horas por sesión.

DESCRIPCIÓN

La comunicación entre los seres humanos resulta problemática en muchas ocasiones por diferentes factores, partiendo de ese supuesto, en este taller se pretende entrar en contacto de manera teórica y práctica con la metodología que propone Marshall B. Rosenberg como “Comunicación no violenta” para familiarizarse con la práctica y reconocer que mediante esta metodología es posible detectar las necesidades personales y las de los demás e identificar la manera más creativa para poder satisfacerlas; se pueden resolver conflictos más fácilmente, se pueden mejorar las relaciones con “nosotros mismos” y con los “otros” y nos ayuda a practicar el diálogo y la escucha atenta. Poder hacer conscientes los patrones de reacción que se tienen internalizados por la historia personal y reconocer fórmulas lingüísticas que alienan el contacto y la comunicación generando reacciones violentas; además de conocer y reestructurar la manera en que diferentes factores interactúan para hacer posible la felicidad asumiendo la plena responsabilidad personal.

Palabras Clave: *Emociones, comunicación, paz, compasión, no violencia, consciencia plena, felicidad, bienestar, responsabilidad, metáfora.*

OBJETIVO GENERAL

Introducir al grupo al trabajo de conciencia plena para acceder a los preceptos de comunicación no violenta y entender las emociones positivas y aflictivas sin juicio; entrar en contacto las necesidades elementales humanas y luego con las personales y hacerse responsable de la propia felicidad y del bienestar personal. Además de ejercitar el contacto con el “Otro” desde el lugar de la compasión y la no violencia, concientizando una relación consigo mismo desde el amor.

Objetivos Específicos

1. Introducir a los participantes al trabajo de meditación de conciencia plena.
2. Entrar en contacto e intentar sanar al niño interior.
3. Entender las causas de los problemas básicos de la comunicación.
4. Conocer algunas de las necesidades humanas universales.
5. Ampliar el conocimiento de los nombres para emociones positivas y aflictivas

6. Entender y practicar los pasos del método de “Comunicación no violenta”.
7. Reconocer los componentes para una vida feliz.

Ejes Temáticos

1. Meditación: experiencias de conciencia plena
2. Comunicación para la paz
3. Emociones positivas y emociones aflitivas
4. Comunicación con el niño interior
5. El “Otro”
6. El conflicto
7. El Perdón
8. Necesidad de Reconocimiento
9. El círculo de la Felicidad

Metodología

Se trabaja de manera muy integrada la teoría y la práctica: se realizan ejercicios corporales y dinámicas grupales que permiten entrar en contacto con los temas propuestos primero de una manera práctica, después haciendo una reflexión y posteriormente entrando en contacto con la teoría para regresar nuevamente a la práctica. Se hacen trabajos de manera individual, en duplas y en grupo.

REFERENCIAS

Rosenberg, Marshal B. (2011). Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida. Buenos Aires. Gran Aldea Editores.

Center for Nonviolent Communication [CNVC]

www.cnvc.org.

www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org

(Asociación Española de Comunicación no Violenta).

www.vivenciaempatica.org

(Fundación para la Comunicación no Violenta en Bogotá, Colombia).

www.cnvargentina.com.ar

(Comunicación no Violenta Argentina).

<http://grupoeducativocea.com/>

Espacio grupal y atención psicosocial personalizada

Ps. Eduardo Calderón

ENCUADRE

El trabajo de reflexión grupal y las sesiones psicosociales personalizadas se realizan bajo la perspectiva psicosocial¹ de la atención a víctimas de graves violaciones a los derechos humanos, el cual define un campo interdisciplinario en la intersección entre la psicología y la psicología social con los derechos humanos. De este modo, la perspectiva psicosocial dialoga con las categorías de los derechos humanos para comprender, por ejemplo, las consecuencias en la subjetividad de la ruptura del Estado de Derecho como sostén de la convivencia social y límite frente al poder (IIDHJ, 2007), y de la impunidad como obstáculo para establecer la justicia y restituir el orden simbólico de un mundo fracturado por dichas violaciones.

Desde el punto de vista metodológico, la perspectiva psicosocial se incluye de manera transversal en los procesos de búsquedas de verdad y justicia para víctimas de violaciones a los derechos humanos, a través de intervenciones clínicas o espacios grupales, tales como grupos de reflexión. Esto permite generar espacios para favorecer la elaboración de la experiencia traumática de las víctimas y fortalecer su proceso de justicia y organizativo.

OBJETIVO GENERAL

Identificar estrategias de autocuidado, para la preservación de la salud emocional y la prevención de síntomas físicos y psicológicos, deseando lograr un impacto tanto a nivel individual como en el equipo de trabajo o colectivo, considerando a éste, como la red inmediata de soporte socio afectivo y de objetivos coincidentes.

Objetivos Específicos

- Fortalecer los vínculos de confianza entre las y los integrantes.
- Favorecer la toma de conciencia de la diversidad de impactos psicosociales derivados del evento detonante y de las diferentes etapas posteriores.
- Establecer límites sanos entre su trabajo y su vida personal.
- Generar estrategias psicosociales de autocuidado personal y colectivo.
- Generar la reflexión personal y grupal de las/los integrantes, fortaleciendo la toma de conciencia respecto de sus capacidades y potencialidades personales, y las generadas como equipo de trabajo para plantear en sus colectivos a su vuelta.

Desde este modelo se despliegan intervenciones individuales y colectivas para abordar los impactos de las violaciones y fortalecer las estrategias para hacerles frente. Al mismo tiempo, se reconoce el compromiso de las víctimas con la verdad y la justicia como parte de las formas de afrontar los impactos

¹ La perspectiva psicosocial se ha conceptualizado desde distintos ámbitos y prácticas. Una de ellas es el ámbito de la ayuda humanitaria y la cooperación internacional (Centro de Referencia para el Apoyo Psicosocial, 2009). Otra vertiente inició a partir del trabajo de profesionales de la salud mental que desarrollaron su práctica en contextos de represión política, tales como las dictaduras militares en el Cono Sur o los conflictos armados internos en Centroamérica durante los años setenta, ochenta, y noventa del siglo pasado, y posteriormente en el contexto de las transiciones políticas.

de las violaciones a los derechos humanos y como una manera dar sentido a experiencias traumáticas que producen un enorme sufrimiento y la ruptura de la continuidad vital, pero que además afectan los vínculos sociales. En este proceso, el soporte social es fundamental, en particular los grupos y organizaciones de víctimas. Por esta razón, los espacios de fortalecimiento de los procesos organizativos forman parte del acompañamiento psicosocial.

ESPACIOS GRUPALES

A lo largo del proyecto se llevarán a cabo dos espacios grupales con duración de dos a tres horas por semana, en total serán 8 espacios.

Puntos de abordaje por sesión:

Sesión 1: Conociéndonos y compartiendo los eventos detonantes de nuestras búsquedas de justicia.

Sesión 2: Identificar la diversidad de impactos psicosociales derivados por los eventos detonantes o traumáticos. Se entiende por trauma un acontecimiento que irrumpe en las condiciones de vida de la persona que lo experimenta, y frente al cual todos los recursos psíquicos resultan limitados y por lo tanto, tiene un efecto desorganizador de la subjetividad.

Sesión 3: Concientizar sobre la cronificación² de los impactos psicosociales y como estos, a su vez, impactan en nuestras relaciones familiares y con los equipos de trabajo o colectivos de los que hacen parte.

Sesión 4: Diferenciar el desgaste que produce el desgaste laboral o burn out derivado de la interacción al interior del grupo, gremio de trabajo o colectivo, de las asociadas al evento detonante, de las de la impunidad.

Sesión 5: Apuntar hacia las capacidades de afrontamiento³ que se han construido a partir de sus propia experiencia.

Sesión 6: Identificar los mecanismos de autocuidado, asociados a la posibilidad de poner límites para la preservación de su salud integral.

Sesión 7: Revisión de los elementos de comunicación y percepción que pudieran estar impactando las relaciones con otras personas defensoras. Validar posiciones, sin imposiciones.

Sesión 8: Cierre y compromiso simbólico de las medidas de afrontamiento para mantener un proceso de concientización frente al desgaste o burn out.

SESIONES PERSONALIZADAS DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Las personas participantes en el programa tendrán cuatro sesiones de atención psicosocial personalizada, es decir, una sesión en cada semana de concentración para orientar de manera más específica situaciones individuales más urgentes o apremiantes que se encuentren atravesando. Si bien no es suficiente para un tratamiento, se darán pistas para acciones de

² Las violaciones a los derechos humanos detonan sintomatologías como depresión, reviviscencia del hecho traumático, trastornos del sueño, trastornos somáticos, suspensión o abandono de proyectos vitales, sentimientos de impotencia, desesperanza, rabia, entre otros (Diana Kordon, 1991: 103-104). A diferencia de otros eventos traumáticos, cuyos impactos tienden a desaparecer con el tiempo, la sintomatología post traumática producto de las violaciones a los derechos humanos tiende a cronificarse en contextos de impunidad.

³ En muchos casos tras un evento traumático las personas viven procesos de crecimiento post traumático, entendidos como cambios positivos que viven las personas después de un evento traumático o una pérdida. Algunos de estos cambios son el fortalecimiento de la capacidad de empatía, el altruismo, mayor reconocimiento social, aumento de la confianza en las propias capacidades para enfrentar la adversidad y dar un sentido positivo a una experiencia negativa, el desarrollo de vínculos más fuertes con otras personas y cambios espirituales (Gema Puig *et al.*, 2011: 181-186).

mediano y largo plazo.

El ocio, lugar de creación y recreación

Félix García y Aceves

INTRODUCCIÓN

Thomas Merton (1915-1968) escribió:

Hay una forma de violencia generalizada: la actividad incesante y el exceso de trabajo. La prisa y la tensión de la vida moderna son formas, quizá las más comunes, de violencia.

Dejarse llevar por una multitud de inquietantes preocupaciones,
rendirse a las muchas demandas,
comprometerse a demasiados proyectos,
querer ayudar a todos en todo
es sucumbir a la violencia.

El ritmo frenético de nuestro activismo neutraliza el trabajo por la paz,
destruye nuestra innata capacidad para la paz,
destruye la fecundidad de nuestro propio trabajo,
porque destruye esa raíz de la sabiduría interior
que permite que el trabajo rinda frutos

Esta violencia generalizada de la que Merton hablaba hace ya más de 50 años ha llegado, hoy en día, a hacer del tiempo libre una más de las obligaciones de nuestra cultura, para satisfacer la demanda familiar, religiosa, social, política, personal... El tiempo libre no está fuera del tiempo lineal de cada día y lo usamos para pasear, ir al cine, ver la televisión o leer, en el mejor de los casos... El tiempo libre es una tercera parte de cada uno de nuestros días y está, en principio, contaminado con los dictámenes que rigen nuestra vida laboral, a saber:

1. La eficiencia que consiste en hacer más en menos tiempo. A mayor cantidad y velocidad, mejor.
2. El tiempo transcurre en forma lineal y dejar improductivo nuestro tiempo libre es perder algo muy valioso.
3. El control significa planificar y programar el uso del tiempo libre y es indispensable para mantener en orden nuestras acciones.
4. Los valores guían nuestras acciones porque garantizan una jerarquía entre bueno y malo.
5. La administración organiza, prioriza y ordena las acciones durante el tiempo libre.

6. El método nos dice cómo hacer “bien” las cosas.

PROGRAMA

En contraposición, lo que nosotros planteamos para el programa de administración del tiempo libre en el proyecto *Burn out* es el conocimiento y uso del ocio como lugar de creación y recreación. Aquello que nos permitirá mantener el equilibrio, el ritmo y la efectividad para sostener nuestra energía a lo largo de una vida de servicio y activismo solidario.

El ocio no está en el tiempo, permanece fuera del tiempo, es un estado de la mente, es el espacio donde las personas se encuentran consigo mismas, el territorio creativo de las personas. En este programa, proponemos:

1. Dejar atrás la idea tradicional de eficiencia que impone la idea de que es mejor la mayor productividad en el menor tiempo y entrar en el silencio interior en contacto con nosotros mismos y con nuestra vocación. Anne Sexton (1928-1974) dijo que las personas nacemos dos veces, la primera cuando somos paridos por nuestra madre y la segunda, cuando encontramos nuestra vocación.
2. La idea tradicional del tiempo se ocupa del tiempo transcurrido en forma lineal, pero olvida que hay momentos de cambio, cortes en la línea del tiempo, oportunidades que surgen de modo inesperado que son mucho más significativos que muchas horas de tiempo “bien” empleado.
3. La idea tradicional de control pasa por alto el hecho de que la vida es básicamente incontrolable y desde el ocio de la contemplación puede verse que el control es una ilusión.
4. La idea tradicional de valores es proponernos una guía que nos permite elegir lo que es de más valor, pero los valores no garantizan una mejor calidad de vida, son los principios los que guían nuestra vida: la libertad, la justicia, la honestidad, la bondad, la dignidad, el servicio, la paciencia...
5. La administración es útil, pero la mayoría de los problemas cotidianos no son de administración sino de liderazgo. No se trata de mantener el rumbo firme, en realidad mantener el rumbo firme, a veces, sólo empeora las cosas, entonces se hace necesario buscar otros rumbos y eso es liderar.
6. Si seguimos el método para hacer “bien” las cosas, limitamos nuestras acciones y adormecemos nuestros centros de pensamiento creativo.

Lo que proponemos en nuestro programa es aprender a salir de nuestros paradigmas, no a tener una obligación más con el aprendizaje del uso del tiempo libre. Significa entender y experimentar que no es el hombre para el sábado...

Durante el desarrollo del programa aprenderemos a caminar por el bosque, a jugar, a cuidar una hortaliza y sembrar plantas, a pintar, a cocinar, a identificar las estrellas, a leer, a escuchar los latidos de nuestro corazón. También haremos alguna salida al volcán Xitle, a museos y a la zona arqueológica de Cuicuilco.

Derechos Humanos y Seguridad

Dr. Pablo Romo Cedano y
Mtro. Michael W. Chamberlin

INTRODUCCIÓN

Los Talleres de derechos humanos y seguridad estarán definidos en función del perfil de las personas defensoras de derechos humanos con las que cuente cada Programa. La primera edición del Programa ha sido para personas defensoras en contexto de búsqueda de desaparecidos. A lo largo del 2019 habrá Programas con presencia de personas defensoras en contextos de lucha por tierra, territorio y bienes naturales y migrantes y defensoras que buscan desaparecidos. De tal manera que los temarios variarán para fortalecer las capacidades de las personas defensoras en sus temas específicos.

Sin embargo, los temas de Seguridad serán los mismos para cada programa tomando en cuenta que todos tienen situaciones de riesgo semejantes y vulnerabilidades digitales iguales.

OBJETIVOS

El objetivo general de estos Talleres es el fortalecimiento de sus capacidades con herramientas y nuevos conocimientos sobre las temáticas que abordan. De acuerdo al perfil del grupo de personas defensoras que participen, serán los objetivos específicos.

En cuanto a los temas de Seguridad. Los participantes, al final del Programa contarán con más y mejores herramientas y conocimientos sobre lo que es la seguridad, el autocuidado y los mecanismos de protección tanto nacionales como internacionales.

PROGRAMA

Talleres de Derechos Humanos

Programas Específicos de acuerdo a los perfiles de los participantes

Talleres de Seguridad

Taller ¿Qué es la Seguridad y el Autocuidado?

Taller de mecanismos de protección. Sistemas gubernamentales e internacionales.

Taller de Seguridad Digital

ANEXO 4

SEMBLANZAS CURRICULARES





EDUARDO CALDERÓN DOMÍNGUEZ

Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma del Noreste en Saltillo, Coahuila; Maestro y Doctor en Psicoterapia de Grupos con enfoque Gestalt por el Centro de Investigación y Entrenamiento en Psicoterapia Gestalt "Fritz Perls" en Monterrey, Nuevo León.

Diplomados en Liderazgo por la Universidad Autónoma del Noreste en Saltillo, Coahuila y en Trabajo Psicosocial con Víctimas por el Centro de Derechos Humanos de las Mujeres en Chihuahua, Chihuahua; Especialista en Derechos Humanos de Personas Desaparecidas y sus Familias por la Facultad de Jurisprudencia de la Universidad Autónoma de Coahuila; Especialista en Supervisión Psicosocial por el ECAP y la Universidad del Valle en Ciudad en Guatemala, Guatemala.

Es Psicólogo forense trabajando en temas de migración, desaparición forzada, tortura y feminicidios; activista y defensor de derechos humanos; ha sido consultor para la Oficina en México de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito y para la Agencia de Cooperación Alemana en México "GIZ" en temas de victimología y acompañamiento psicosocial con víctimas de graves violaciones a derechos humanos; es fundador del departamento de Psicología y Derechos Humanos en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Coahuila.

Premio Mexicano de Psicología 2017 por la FENAPSIME por el trabajo realizado como servicio a la comunidad.

Ha sido docente en diferentes Universidades en Saltillo, Coahuila desde 2010; psicoterapeuta de grupos, tallerista y consultor en temas de Derechos Humanos y Género para el trabajo con víctimas de graves violaciones a Derechos Humanos, con énfasis en Desaparición Forzada, Tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanas y/o degradantes y contextos migratorios desde 2012; perito psicólogo independiente, miembro fundador y coordinador de la Red Nacional de Peritos Independientes contra la Tortura, teniendo participación como perito en casos de tortura en diferentes estados de México desde 2012; fue coordinador de trabajo psicosocial en contextos de migraciones de 2011 a 2014 en Casa del Migrante de Saltillo y con familiares de víctimas de desaparición forzada en México y Centroamérica desde 2014 a través del Centro Diocesano para los Derechos Humanos Fray Juan de Larios, A.C.

FÉLIX ENRIQUE GARCÍA Y ACEVES



Félix Enrique García y Aceves, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, 1960.

Estudió filosofía en la Universidad Nacional Autónoma de México e hizo una maestría en Filosofía de la Ciencia.

Ha sido editor de revistas, libros y documentales. Es premio Nacional de Cuento Corto. Empresario, aventurero. Trabajador del pensamiento.

Escribe cuento y poesía.

Cofundador y coordinador de Casa Xitla desde 2009.



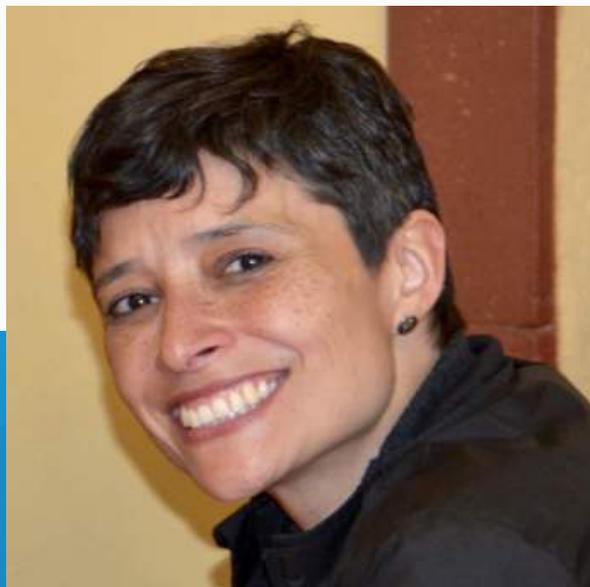
LUISA PÉREZ ESCOBEDO

Abogada de formación por la Universidad de Monterrey, realizó posteriormente una Maestría sobre Sistema Penal y Problemas Sociales en la Universidad de Barcelona, así como una Especialización en Defensa Penal en el Instituto Federal de la Defensoría Pública y un Diplomado en Procesos de Democratización en la Universidad de Chile. Su trabajo profesional como abogada se centró en la defensa de los derechos humanos, desde organizaciones civiles a nivel estatal, nacional e internacional como Amnistía Internacional y la ONU-DH. En Agosto de 2018 se retiró completamente del activismo social para dedicarse a desarrollar el Proyecto de Yoga en Prisiones México desde donde imparte clases de Yoga Sensible al Trauma y promueve procesos de Justicia Restaurativa al interior de reclusorios federales y estatales.

Luisa comenzó su práctica de Yoga en 2006 a fin de balancear su vida personal y laboral. En 2011 inició la Formación de Maestros en Yoga Espacio y en 2013 se mudó a la ciudad de Bruselas, Bélgica donde inició su Formación como maestra en el método Iyengar, certificándose tres años después. En 2015 su vida estuvo exclusivamente dedicada a la práctica del yoga en el Instituto Ramamani Iyengar, en Pune, India. En dicha estancia también se involucró facilitando clases de yoga a personas en proceso de rehabilitación de adicciones, con la Fundación Kripa y organizaciones locales que apoyaban a mujeres jóvenes de bajos recursos económicos.

En 2016 realizó su certificación con James Fox como profesora de yoga en prisiones y en 2017 concretó la inauguración de la Sección Mexicana de Prison Yoga Project a fin de llevar los beneficios del yoga a personas privadas de su libertad en el país. Asimismo, en 2017 se formó como Facilitadora de Círculos de Paz con Kay Pranis, y se certificó en el Programa VICTIM-OFFENDER GROUP EDUCATION con la organización Insight Prion Yoga en San Francisco, CA. En 2018 concluyó su certificación como la primera mexicana Facilitadora de Yoga Sensible al Trauma en el Trauma Center del Justice Resource Institute de Boston, Massachussets.

MARTHA ELENA WELSH HERRERA



Cofundadora del proyecto Casa Xitla de la organización independiente Lekil Kuxlejal, A.C., (<http://casaxitla.org>), así como del Centro de Investigación del Movimiento Casa Xitla (<https://www.cim-cx.org>).

Licenciada en Educación Artística, de la Escuela Superior de Artes de Yucatán/CENART. Actualmente cursa la Especialidad en Estudios del Movimiento, en la Escuela Nacional de Danza "Nellie y Gloria Campobello" del INBA.

Maestra de danza clásica a nivel profesional en compañías como Taller Coreográfico de la UNAM, Barro Rojo, y Compañía Tania Pérez Salas, EsDanza de Montréal, y anteriormente a compañías como Fóramen M. Ballet, Danza Contemporánea Universitaria de la UNAM, y UX Onodanza. Maestra de danza clásica para formación profesional en la Academia de la Danza Mexicana del INBA y en Centro de Formación para Bailarines de danza Contemporánea de Barro Rojo (CEFOBRAE).

Profesora honorífica asesora nacional de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Profesora de los talleres de Acondicionamiento Dancístico, Apreciación de la Danza, y Danzas Cortesanas en el Tecnológico de Monterrey, CCM.

Diploma de Associate del Imperial Classical Ballet de Londres, Inglaterra. Maestra de danza clásica en escuelas de enseñanza del ballet a nivel complementario.

Bailarina de danza contemporánea en compañías como Fóramen M. Ballet, Mandiga Mar, y actualmente con la compañía MdMar Danza y El Cuerpo Mutable.

Bailarina de la compañía de danzas barrocas, La Forlana.

Bailarina de la compañía de ballet clásico Ballet de la Ciudad de México de 1991 al 2001.

Semifinalista del 1er Concurso Nacional de Ballet, Guadalajara 94, Jalisco, México.

Cofundadora con Ángel Méndez y bailarina de Danza Liminal, proyecto independiente de danza contemporánea.

Bailarina independiente de trabajos de improvisación e interdisciplinarios para proyectos diversos y relacionados con el compromiso social y para la construcción de paz.

Autora del Manual de Acondicionamiento Dancístico publicado en 2006 por el Departamento de Difusión Cultural del Tecnológico de Monterrey en coedición con CONACULTA – INBA. Certificado de competencia laboral de calificación en Diseño e Impartición de Cursos otorgada por el CENEVAL, el CONOCER y el Tecnológico de Monterrey.



MICHAEL W. CHAMBERLIN

Consultor Independiente en Derechos Humanos.

Integrante del Consejo Consultivo de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos.

Antropólogo con una Maestría de Derechos Humanos y la Democracia (Flacso-México);

Fue Director Adjunto y Coordinador Legal del Centro Diocesano para los Derechos Humanos Fray Juan de Larios en Coahuila, México.

Fue Coordinador de la Escuela de Defensores Comunitarios de Derechos Humanos en Chiapas (2011-2014), donde trabajó en la capacitación de los defensores de derechos humanos, y el seguimiento de la situación de los derechos humanos en la frontera sur de México con Guatemala. Como Director Adjunto en el Centro de Derechos Humanos Fray Bartolomé de las Casas (2001-2011) estuvo a cargo de la coordinación de los equipos de comunicación, promoción y observación, y del programa especial para preservar la memoria de las violaciones a derechos humanos durante el conflicto armado en Chiapas del que surgieron varias denuncias del Estado mexicano ante la CIDH. Como Secretario General en la Red Nacional de Organismos de Derechos Humanos en México "Todos los derechos para Todas y Todos" (1997-2001), coordinó los esfuerzos de las organizaciones locales de derechos humanos ante la extinta Comisión de Derechos Humanos de la ONU, (hoy Consejo de Derechos Humanos de la ONU) y de los procedimientos especiales, logrando el establecimiento de una oficina en México del Alto Comisionado para los Derechos Humanos; dirigió y organizó talleres para los defensores de los derechos humanos a lo largo del país y estableció la base legal de la Red Nacional, que se ha convertido en la red de organismos ciudadanos, más antigua y más fuerte en México.

Fue miembro del primer Consejo Consultivo para el "Mecanismo de Protección a Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas" (2012-2016). Miembro del Consejo Directivo de IDHEAS, litigio estratégico y miembro de Amnistía Internacional.

@alasdecolibri

MYRNA DE LA GARZA BRENA



Coreógrafa, bailarina y docente egresada de la Universidad Sorbonne de Paris 1989. Licenciada en Educación Artística por la Escuela Superior de Artes de Yucatán / CENART 2013. Analista del Movimiento Certificada (CMA) por Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies de NY. Terapeuta Certificada de Masaje Yoga Tailandés por la Lotus Palm School, Montreal, Qc. Instructora y terapeuta en la Escuela de Masaje y Terapias Alternativas EMTA de México y el Centro de Investigación del Movimiento Casa Xitla.

Directora y coreógrafa del grupo de danza contemporánea M d Mar desde 1992.

Es creadora de la técnica El Movimiento Lógico® la cual imparte desde el 2009 a nivel licenciatura en la Academia de la Danza Mexicana (INBA) CdMx.

Diseñó e impartió, en dos ediciones (2009-2010 y 2010-2011), el Diplomado de Actualización Profesional en la Técnica El Movimiento Lógico® (237 horas) CENIDI-DANZA "José Limón", CENART.

Miembro del Sistema Nacional de Creadores de Arte, emisión 2018.

Reconocimiento: En 1991 participa en el XII Premio Nacional de Danza con la coreografía y música originales "...Y pasa un tren" y obtiene la Mención a la Mejor Composición Musical, Teatro de Bellas Artes, México D.F.

Premios: Contó con el Beneficio derivado del artículo cuadragésimo segundo del Presupuesto de Egresos de la Federación 2012 para la producción en danza, EPRODANZA.

Obtuvo Primer lugar en la convocatoria Donde pongo el Ojo pongo la Danza, con la video danza "Drop" en colaboración con Alfredo Salomón y Sr. González. Festival Bailar A pantalla, Guadalajara, Jal. Febrero 2016.

Publicaciones: "El Movimiento Lógico®: maridaje entre Laban y Alexander"

Revista de Danza Centrífuga número 3, invierno 2010.



PABLO ROMO CEDANO

Doctor en Derechos Humanos por la UNED, Madrid, España. Ha obtenido el grado de Licenciatura en Teología por la Universidad de Friburgo, Suiza y Licenciado en Filosofía en México. Miembro fundador del Centro de Derechos Humanos “Fray Francisco de Vitoria” A.C. en la Ciudad de México, Miembro fundador y director (1993-1996) e investigador (1996 – 1999) del Centro de Derechos Humanos “Fray Bartolomé de Las Casas” A. C. Asesor de la Comisión Nacional de Intermediación (1994 – 1998). Presidente de la organización internacional Dominicans for Humans Rights, en Ginebra, Suiza (1999 – 2003). Co-director del Voluntariado Internacional Dominicano (2000 – 2003), Buenos Aires, Argentina. Miembro y Socio de Servicios y Asesoría para la Paz A.C. (SERAPAZ) desde 1995. Coordinador del Observatorio de la Conflictividad Social en México (2005 - 2011). Fundador de Casa Xitla (2009). Profesor de Asignatura en la Universidad Claustro de Sor Juana (2009 – 2015), profesor de Asignatura de “Transformación Positiva de Conflictos” en la Facultad de Ciencias Políticas de la UNAM. Consejero Académico del Mecanismo Nacional de Protección a Defensores de Derechos Humanos y periodistas (2011 -2017) y presidente del mismo Consejo (2014 - 2017). Investigador de la Comisión de la Verdad para el Estado de Guerrero. Asesor para la Comisión de la Verdad del Estado de Oaxaca. Jurado del premio Franco-Alemán “Gilberto Bosques” (2013 - 2018). Consultor en temas de derechos humanos, protección y memoria histórica. Ha sido también co-fundador de las revistas de derechos humanos “Justicia y Paz” (1982), “Amnámnesis”, de Teología (1990) Resiliencia (2016). Co-fundador del Melel Xojoval A. C. (1995). Articulista en periódicos de circulación nacional. Autor de algunos artículos y ensayos sobre derechos humanos, temas de paz y transformación positiva de conflictos. Fellow de Ashoka desde 2007. Fundador de Casa Xitla.

ROCÍO GUZMÁN



Doctora en Lingüística por la Universidad Nacional Autónoma de México, su marco conceptual proviene de la lingüística cognoscitiva. Ha trabajado con la semántica y el cambio lingüístico concretamente la manera en la que el núcleo semántico de una expresión influye en el desarrollo evolutivo de ésta para determinar, en conjunto con factores sintácticos, semánticos y pragmáticos su polisemia o evolución, le interesa la interacción de los niveles lingüísticos en la conformación del significado de las expresiones. Le interesa la semántica, la semántica de las construcciones, la sintaxis, la pragmática, los marcadores de discurso, los estudios históricos. Ha desarrollado desde 2015 un programa de “Comunicación para la Paz” que ha imparte a distintos grupos sociales.

Es directora de Grupo Educativo CEA empresa dedicada a la capacitación de maestros de diferentes niveles educativos y a la investigación en educación, acaba de salir su libro “Nuevas perspectivas en la educación. Reflexiones sobre procesos educativos” que reúne la colaboración de 10 especialistas que han escrito sobre aspectos importantes a considerar en la educación.

Es artista corporal especialista en investigación, experimentación y producción de procesos artísticos inter y transdisciplinarios y ha ofrecido diferentes cursos dentro del Diplomado Tránsitos que es ofrecido por la Dirección de Desarrollo Académico del Centro Nacional de las Artes desde hace 15 años. Actualmente colabora con la Licenciatura en Docencia de las Artes en la Esmeralda del INBA. Ha colaborado en instituciones educativas a nivel superior como la UNAM, la UASLP, ENAH, dando diferentes cursos especializados. Fue bailarina profesional durante 20 años. Es instructora de yoga certificada y meditadora.



SIDDHARTHA EMMANUEL GARCÍA TAMEZ

Nació el 16 de diciembre de 1980.

Desde joven, ha estado interesado en hacer una diferencia en la vida de las personas, por lo que estudió medicina en la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía en 2000 para tener una perspectiva más amplia y opciones de tratamiento para los beneficios de los pacientes. Después de graduarse, se especializó en Medicina Deportiva en la Universidad Nacional de México (UNAM) en 2007-2010 y desde entonces se ha enfocado en un enfoque holístico para mejorar la salud del paciente.

Desde 2010, trabaja en su propio consultorio médico, coordinando programas de salud con diferentes instituciones, clubes deportivos e individuos que desean una mejor salud y rendimiento deportivo. Al mismo tiempo, ha sido invitado a enseñar diversos temas médicos en diferentes universidades de México.



LEKIL KUXLEJAL

