

www.armorproject.eu

Manual de Formación

Laboratorio de Narrativas y Conciencia Cultural

Prevenir la radicalización a partir de cambiar la respuesta a los estímulos negativos y las narrativas tóxicas.

Publicado en Mayo de 2021

Los contenidos de este manual son la responsabilidad de los autores y no representan de ninguna manera la posición de la Comisión Europea.



Este Proyecto ha sido financiado por el Fondo de la Unión Europea para la Seguridad Interna bajo el acuerdo no. 823683.

Índice

Resumen ejecutivo	3
Laboratorio Experimental "Narrativa y Conciencia Cultural"	4
¿Por qué enseñar terapia narrativa?	4
Objetivo del Manual	5
Competencias a desarrollar	5
Metodología	6
Marco del laboratorio experimental	7
Contenidos	7
Destinatarios	7
Preguntas principales	7
Conceptos Principales a tratar	8
Conocimientos a desarrollar	8
Ejercicios	8
Otras fuentes	30
Cuestiones Logísticas	30

Ejercicios

#1 Lluvia de ideas – asociación libre	9
#2 Definición (Lectura)	14
#3 Identifica el problema a resolver con terapia narrativa	17
#4 Dando problemas, recibiendo soluciones	19
#5 Aprender a externalizar los problemas: práctica avanzada	22
#6 Externalizar discursos – práctica avanzada	25
#7 Reconocer más técnicas de la terapia narrativa	27
#8 Reformula tu historia	28



Resumen ejecutivo

Las narrativas han sido reconocidas en diversos estudios antropológicos, sociológicos, psicológicos, culturales, etc., como una estrategia básica para la formación y reestructuración de identidad. Es decir, la identidad se forma a través de narrativas. Las que les contamos a los demás y las que nos relatamos a nosotros mismos para explicar nuestras decisiones y reacciones y darle sentido a nuestro pasado, presente y futuro. La construcción social de las identidades colectivas también tiene relación con las narrativas que nosotros, como comunidad, heredamos y conservamos.

Por otro lado, las identidades disfuncionales y conflictivas están directamente relacionadas con cada uno de los factores de radicalización más citados: un sentido de identidad vinculado a la 'búsqueda de significado' (Kruglanski et al., 2014), 'búsqueda de identidad que contribuya a un sentido de pertenencia, valor y propósito' (Dalgaard-Nielsen, 2008b), realización personal (Silverman, 2017), falta de autoestima (Borum, 2017; Chassman, 2016; Christmann, 2012; Dawson, 2017; Lindeskilde, 2016; Senzai, 2015), frustración y ofensa personal (Beutler, 2007), factores cognitivo-sociales, como la asunción de riesgos y el contacto social reducido (Taylor, 2006), victimización personal (McCauley & Moskalenko, 2011) y desplazamiento de agresividad (Moghaddam, 2005).

Por lo tanto, el objetivo principal de los ejercicios propuestos en este manual es analizar la función que desempeñan las narrativas a la hora de formar identidades, cómo podemos detectar narrativas disfuncionales o tóxicas y cómo los profesionales que trabajan en primera línea con jóvenes vulnerables a la radicalización deben utilizar las narrativas como prácticas de intervención psicoeducativa. Comprende una serie de ejercicios que, si se usan en convergencia, pueden ayudar a dichos profesionales a utilizar estrategias y técnicas de terapia narrativa para que los jóvenes no tengan una percepción negativa de ellos mismos o de los demás. Estos ejercicios también proporcionan a la juventud la motivación necesaria para la autoexpresión y la autoafirmación positivas. Las técnicas descritas en este informe se basan en el trabajo de aquellos terapeutas que utilizan la terapia narrativa a la hora de tratar fobias, ansiedad, depresión, esquizofrenia, etc.

Laboratorio Experimental “Narrativa y Conciencia Cultural”

No hay mayor agonía que albergar dentro de ti una historia jamás contada.

Maya Angelou

¿Por qué enseñar terapia narrativa?

Todos contenemos y compartimos identidades: acogemos en nuestro interior las identidades de todas aquellas personas que comparten con nosotros sus historias, a la vez que proyectamos al mundo nuestra identidad a través de nuestras propias historias. El cometido más importante que cumple una historia/narrativa desde una perspectiva terapéutica es que nos permite adquirir coherencia y delimitar márgenes, es decir, delinear nuestros límites para separarnos del caos y distinguir lo que somos de lo que son los demás. Por lo tanto, las historias se han dividido, de acuerdo con su función, en historias que crean identidades, autoestima, valor, empoderamiento, desarrollo personal, etc. Aunque sus resultados no hayan sido ampliamente estudiados aún, las pocas conclusiones que se han podido obtener de la terapia narrativa hasta ahora concluyen que está directamente relacionada con una construcción social de realidades preferibles y con el replanteamiento de eventos acontecidos y su significado, permitiéndonos darles así un enfoque positivo y constructivo. La función de la terapia narrativa es:

- **Establecer narrativas conflictivas y disfuncionales de uno mismo y de los demás** que creamos que otros puedan tener (relacionadas con la orientación sexual, estereotipos de género, estereotipos culturales, otros, etc.).
- **Deconstruir las relaciones de poder** negativas (quién tiene derecho a protagonizar los acontecimientos de la historia, quién le otorga el significado a dichos acontecimientos, cómo interiorizamos las historias de la comunidad, los agentes del poder, etc.).
- **Empoderar al individuo a través de la deconstrucción de la narrativa disfuncional, la externalización del “problema” y la internalización de una narrativa alternativa positiva.**

Por lo tanto, no solo los psicólogos deberían beneficiarse del enfoque terapéutico de las narrativas, también los profesores, asesores, instructores, pedagogos, agentes de policía o cualquier otro profesional que trabaje con jóvenes vulnerables a la radicalización podría beneficiarse de los ejercicios presentados.

Objetivo del Manual

Este manual tiene como objetivo presentar los planes de estudio y el contenido del laboratorio experimental dedicado a la conciencia cultural a través de la terapia narrativa, los cuales se pondrán en práctica con jóvenes en proceso de radicalización o vulnerables a ella. Se centra en la internalización y difusión de estrategias prácticas y habilidades personales convenientes para la construcción de narrativas positivas orientadas a la autodeterminación y al empoderamiento.

Los trabajos de investigación que estudian los factores de radicalización demuestran que la formación y la reafirmación de la identidad se encuentran entre las causas más citadas, entre ellas: una carencia percibida, como el incumplimiento de las aspiraciones del individuo (Moghaddam, 2005); prejuicio y exclusión percibida por parte de un grupo (Stroink, 2007; Victoroff, 2012); aislamiento (Horgan, 2008; Wilner, 2010); amenazas a la identidad colectiva como resultado de la globalización (Monahan, 2012) y la prominencia de la mortalidad (Pyszczynski, 2006). La identidad tiene una gran importancia con respecto a la radicalización, ya que, mediante la formación de la misma, los individuos pueden “no adaptarse”, provocando así que algunas personas sean más vulnerables a la radicalización. La radicalización es también un proceso social, y la identidad del individuo puede ser un factor crucial para que este se involucre en el extremismo violento, por lo tanto, la religión y el origen étnico son elementos fundamentales en este proceso, ya que forman parte de la identidad individual y grupal (Allan et al., 2015).

Los ejercicios propuestos en este laboratorio abordan tanto las estrategias utilizadas para evitar que el individuo adopte narrativas conflictivas sobre sí mismo y los demás, como aquellas que tratan de que el individuo canalice su identidad hacia narrativas positivas y orientadas al empoderamiento y la autodeterminación.

Los planes de estudio y el contenido del laboratorio deben usarse en combinación con el material proporcionado en el presente documento.

Competencias a desarrollar

- Competencias sociales: gestionar las historias conflictivas y disfuncionales adoptando un punto de vista crítico y objetivo, ser capaces de deconstruir narrativas tóxicas e interiorizar narrativas orientadas a la autodeterminación y al empoderamiento.
- Resolución de problemas: enseñar a los jóvenes a reflexionar sobre las normas y valores interiorizados mediante los cuales se forma y reafirma su identidad, desarrollar su capacidad para gestionar de manera no conflictiva la valoración negativa de la identidad.
- Competencias emocionales y construcción de autonomía (autopercepción positiva, sensación de control y eficacia).

Metodología

Este laboratorio experimental se basa en el desarrollo de conocimientos y habilidades a través del modelo cognitivo-conductual y el aprendizaje experiencial. Su objetivo principal es proporcionar a los alumnos un conjunto de habilidades esenciales y comportamientos que puedan ponerse en práctica fácilmente en el trabajo con jóvenes que muestran narrativas tóxicas y llenas de problemas. El laboratorio está diseñado para usarse como un espacio seguro donde los participantes pueden adquirir y poner en práctica técnicas referentes a la terapia narrativa. También se animará a los participantes a aprender y reproducir estas técnicas siempre que sea posible.

El laboratorio propone estrategias mediante las cuales los jóvenes aprenden a responder a estímulos negativos y narrativas tóxicas en situaciones concretas. Los ejercicios presentados proporcionan soluciones a los profesionales involucrados en la interacción con jóvenes para que estos consigan controlar su comportamiento a partir de la reconstrucción de su identidad y su imagen propia, y de poner el foco en las buenas decisiones tomadas. El objetivo es enseñar a los profesionales a que traten con los jóvenes más vulnerables a la radicalización respondiendo a sus necesidades de manera constructiva y ayudándolos a construir resiliencia ante los conflictos, al tiempo que desarrollan un sentimiento de satisfacción personal.

Técnicas didácticas	
Lectura	X
Demostración	
Simulación	X
Práctica en escenarios simulados	X
Feedback	X
Refuerzo de conocimientos	X
Práctica extendida	X
Debate dirigido	X
Reflexión guiada	X
Discusión libre	X
Aprendizaje autónomo	X

Marco del laboratorio experimental

Contenidos

Terapia narrativa: comprender y poner en práctica las técnicas de terapia narrativa con personas vulnerables a la radicalización y la violencia. Estas técnicas proporcionan a los jóvenes de las herramientas necesarias para salir de narrativas problemáticas y adoptar una identidad propia positiva y responsable.

Destinatarios

Profesionales que trabajen con jóvenes vulnerables a la radicalización, el extremismo violento y la polarización social: profesores, orientadores, trabajadores sociales, policías y vigilantes de seguridad.

Preguntas principales

- ¿Cómo se entienden las narrativas desde el punto de vista sociológico y psicosocial?
- ¿Cómo influyen las narrativas en nuestras vidas?
- ¿En qué consiste la terapia narrativa?
- ¿Cómo podemos usar la terapia narrativa como herramienta para que un individuo afronte una realidad conflictiva o disfuncional?
- ¿Cuáles son las mejores estrategias para integrar la terapia narrativa en nuestra vida personal y profesional?
- ¿Cuáles son las mejores estrategias para abordar las narrativas disfuncionales adoptadas por personas vulnerables a la radicalización y al extremismo violento?
- ¿En qué medida puede ayudar un profesor o un trabajador social y dónde debemos prestar ayuda profesional (por ejemplo, terapia individual, terapia grupal)?

Conceptos Principales a tratar

Formación de identidad, reafirmación de identidad, terapia narrativa, estrategias orientadas a la autodeterminación y al empoderamiento, erradicar el conflicto de diferentes identidades, etc.

Conocimientos a desarrollar

- Reconocer una narrativa tóxica o disfuncional en nosotros mismos y en los demás.
- Comprender cómo puede afectar una narrativa disfuncional a la psicología del individuo, cómo puede evitarse y reemplazarse por narrativas positivas y beneficiosas.
- Aprender las estrategias principales de terapia narrativa: narrativa de historias personales, externalización de problemas, la posición descentralizada del consejero, reformulación, etc.
- Comprender cómo puede un profesional que trabaje en primera línea con jóvenes ofrecerles apoyo a corto plazo y cómo asesorar y aportar apoyo psicológico a las personas vulnerables, las cuales podrían necesitar dicho apoyo a largo plazo.
- Desarrollar la responsabilidad social y las habilidades sociales necesarias para tratar con las personas que tengan una percepción tóxica y problemática de sí mismas o de los demás.
- Comprender cómo podemos integrar y adaptar a nuestra actividad profesional las estrategias y técnicas utilizadas en la terapia narrativa.

Ejercicios

Tipos de ejercicios a desarrollar:

- Reconocer el problema (por ejemplo, una narrativa disfuncional o conflictiva del individuo en cuestión o de otras personas).
- Identificar el problema.
- Desarrollar estrategias que puedan utilizarse para resolver el problema: ¿Cuál era el problema? ¿Cuál era el objetivo? ¿Cuál era el obstáculo? ¿Cómo se ha resuelto el problema? ¿De qué manera se podría haber resuelto mejor?
- Proponer diferentes soluciones.
- Examen posterior.

1

Lluvia de ideas – asociación libre

Ejercicio 1	Rompehielos – ¿Qué sabemos sobre las narrativas?
Objetivo	Analizar las percepciones y conocimientos de los participantes con respecto a las narrativas desde una perspectiva sociológica
Destinatarios	Cualquier edad (si se adaptan los materiales). Se ofrecen 3 versiones distintas del ejercicio en las figuras presentadas a continuación: principiante (entre 6 y 12 años), intermedio (entre 12 y 16 años) y avanzado (mayores de 16 años): <i>Figuras 1.1-1.3.</i>
Duración	10 minutos
Materiales	Pizarra, rotuladores, ordenador, proyector , smartphone
Descripción	<p>Rompehielos 1: La historia de mi vida</p> <p>Se divide a los participantes en grupos de 5. Cada grupo debe responder a la siguiente pregunta: “¿Quién soy?”</p> <p>Recomendación: los participantes más jóvenes (hasta 6 años) podrán dibujar sus historias y los de más de 6 años podrán escribir una historia corta, de un párrafo de extensión. Después compartirán sus historias con el resto del grupo.</p> <p>Se pueden utilizar las figuras presentadas a continuación. Los participantes más jóvenes pueden utilizar las más sencillas, con la ayuda de una previa explicación de su instructor o instructora.</p> <p>Tras terminar el ejercicio, debe llevarse a cabo un debate grupal, con el objetivo de que los participantes reflexionen a cerca del valor que tienen las historias personales, su carácter positivo o negativo, etc. A los participantes mayores de 16 años, también se les dará la oportunidad de que reflexionen sobre cómo se llevó a cabo la selección de los acontecimientos relatados y qué filtros culturales se aplicaron.</p> <p>A continuación, tendrá lugar una ronda de debate de dos minutos para que el instructor o instructora recopile las posibles respuestas en la pizarra.</p>

	<p>Rompehielos 2: ¿Qué es la narrativa?</p> <p>En un rotafolio, se escribe el concepto principal (narrativa/historia), los participantes tendrán que llevar a cabo una lluvia de ideas y pensar en palabras que estén asociadas al concepto principal: qué relación tienen con la identidad individual/colectiva, cómo las historias o narrativas pueden ayudarnos a percatarnos de malentendidos, a cambiar nuestra visión negativa del mundo, etc.</p> <p>Cuando terminen la lluvia de ideas, el instructor utilizará las palabras aportadas por los participantes (mayores de 16) para resumir las características principales tratando de definir qué es y en qué consiste la terapia narrativa.</p> <p>Observación → en caso de que el ejercicio se lleve a cabo con jóvenes, el uso de aparatos tecnológicos podría ser muy útil (por ejemplo, creando una nube de palabras en tiempo real con la página web Polleverywhere.com).</p>
<p>Método de aprendizaje</p>	<p>Debate dirigido, Aprendizaje autónomo</p>
<p>Soporte visual</p>	<p>Hoja a entregar con <i>Figuras 1.1-1.3</i>, Pizarra/Nube de palabras</p>

Conceptos clave:

- La identidad se forma a través de narrativas: las que les relatamos a los demás y las que nos contamos a nosotros mismos para explicar nuestras decisiones y reacciones y darle sentido a nuestro pasado, presente y futuro.
- Las identidades colectivas se forman mediante este mismo proceso.
- Las identidades no están predeterminadas, ya que la identidad, al igual que cualquier otra característica específica de la personalidad humana, experimenta un proceso de cambio de manera constante.
- Uno de los principios terapéuticos en el que se basa la terapia narrativa es que podemos sanar heridas abiertas y dar sentido a nuestras vidas mediante el relato de historias personales. (Courtney, 2017)

¿Quién soy?

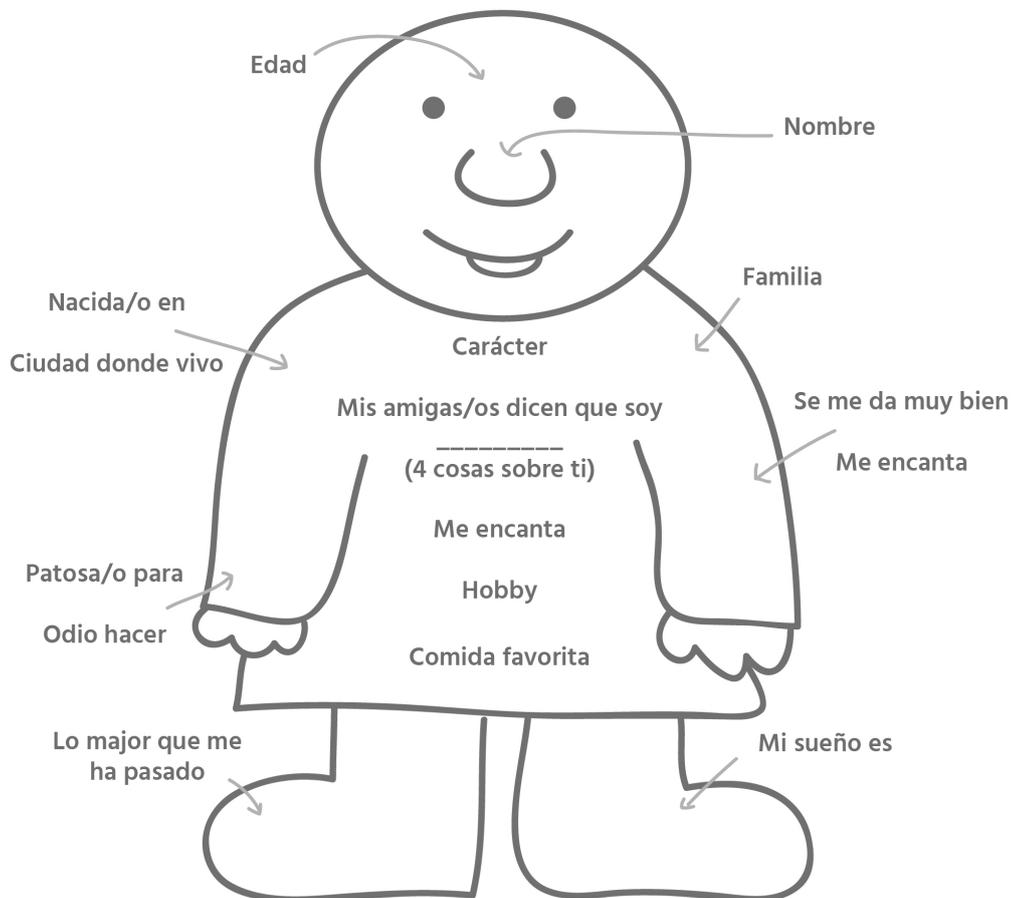


Figura 1.1. Hoja a entregar La Historia de Mi Vida (principiante)

Título del libro	
Nombres de los capítulos (eventos importantes, fases de tu vida)	
Una frase que resuma cada capítulo	
Capítulo final	
Presentación oral	

Figura 1.2. Hoja a entregar La Historia de Mi Vida (intermedio)

Mi pasado

- ¿Quién construyó el barco? ¿Quién formaba parte de tu familia?
- ¿Cómo era tu relación con ellos cuando eras una niña/o? ¿Cómo es ahora?
- Una imagen de ti misma/o en tu infancia que te gusta
- Gente que ha tenido influencia en ti y cómo
- Recuerdos felices / tiempos difíciles



Actualmente

- ¿Eres “un barco en la tempestad” o “navegas el mundo felizmente”?
- ¿Quién forma parte de tu tripulación? ¿Son de fiar?
- ¿Qué te gusta hacer?
- ¿Dónde estudias/trabajas?
- ¿Cuál es tu hobby o pasatiempo favorito?



Habilidades

- ¿Qué te hace ser un/a buen/a capitán/a del barco?
- ¿Sabes tocar un instrumento/pintar/escribir/cantar?
- ¿Valoras tus talentos?
- ¿Qué habilidades admiras en otros? ¿Te gustaría desarrollar esas habilidades?



Objetivos

- ¿A qué isla te gustaría viajar? (cuál es tu objetivo principal en el futuro)
- ¿Cómo de realista es el viaje que pretendes hacer?
- ¿Qué necesitas para llegar a tu destino?
- ¿Quién te gustaría que te acompañara?



Tesoro

- ¿Quién tiene un papel importante en tu viaje?
- ¿Para quién tienes tú un papel importante en el barco?
- ¿Qué valoras por encima de cualquier otra cosa?
- ¿Cómo crees que te ayudarán los aportes de tu tripulación durante el viaje?



Figura 1.2. Hoja a entregar La Historia de Mi Vida (intermedio)

2

Definición (Lectura)

Ejercicio 2	Aclarar el concepto de terapia narrativa
Objetivo	Comprender mejor en qué consiste la terapia narrativa y cuáles son sus funciones
Destinatarios	Mayores de 16 años, adultos
Duración	10 minutos
Materiales	Diapositivas de Power Point, impresos o puzzles gráficos con partes de las definiciones para resolverlos en equipos
Descripción	<p>Aclarar qué son las narrativas.</p> <p>Se presentarán una serie de afirmaciones sobre la terapia narrativa y sus funciones. Los participantes deben analizar las definiciones en parejas. Una vez las hayan analizado, tendrán que debatir qué parte de las definiciones consideran más acertadas y relevantes. Por último, las ideas se pondrán en común</p>
Método de aprendizaje	Debate dirigido, Reflexión guiada, Práctica extendida, trabajo en grupo
Soporte visual	PowerPoint, hoja a entregar, tarjetas

Indicaciones:

- Las narrativas son una forma de representación. Contar historias significa ilustrar hechos.
- Las narrativas crean ontologías. Nos dicen quiénes somos y de dónde venimos. Contar una historia también implica describirnos a nosotros mismos, ordenar la realidad de acuerdo con nuestras propias percepciones, pero también de acuerdo con las normas y valores culturales socialmente aceptados en nuestra comunidad.
- Las narrativas crean ontologías. Nos dicen quiénes somos y de dónde venimos. Contar una historia también implica describirnos a nosotros mismos, ordenar la realidad de acuerdo con nuestras propias percepciones, pero también de acuerdo con las normas y valores culturales socialmente aceptados en nuestra comunidad. “Aunque las historias no definan la vida en su totalidad, vivimos en contextos

sociales que están influidos por ellas y mediante los que nos convertimos en narradores de cuentos y en testigos de nuestras intervenciones interpretativas y de las de los demás” (Bruner, 2004; Mishler, 1999; Ochs & Capps, 2001).

- “Desde que somos pequeños, aprendemos formas culturales socialmente aceptadas para transmitir una historia, contarles a los demás cómo estamos viendo el mundo a medida que se desarrolla a nuestro alrededor y posicionarnos y resituarnos en la narración para lograr ciertos objetivos. Lo que llamamos “nuestro yo” se está sometiendo continuamente a un proceso de cambio” (Percy, 2008, p. 357). Las historias nos guían, nos ayudan a formar nuestra identidad, la cual se encuentra en un continuo proceso de cambio, además, nos ayudan a que echemos raíces en entornos culturales y sociales, construyendo en nosotros un sentido de pertenencia; es decir, suponen una herramienta muy valiosa que nos proporciona comprensión y sentido, y sitúa los hechos en el espacio y en el tiempo, dotándolos así de significado. Al mismo tiempo, nos proporciona autodeterminación, ya que en las historias encontramos la motivación necesaria para tomar decisiones.

Definición de narrativas del grupo:

- Relaciona las definiciones con la Figura 2 – Funciones de la narrativa
- Dialoga con tus compañeros sobre las diferencias entre lo objetivo y lo subjetivo.

LAS FUNCIONES DE LA NARRATIVA



Figura 2. Funciones de la narrativa

3

Identifica el problema a resolver con terapia narrativa

Ejercicio 3	Identifica el problema a resolver con terapia narrativa
Objetivo	Identificar problemas individuales y colectivos que pueden ser tratados por la terapia narrativa
Destinatarios	Mayores de 16 años, adultos
Duración	15-30 minutos (dependiendo del tiempo empleado en ver los vídeos)
Materiales	TV station to watch Ted Talks
Descripción	<p>Los participantes tendrán que ver un vídeo de Ted Talk de Chimamanda Adichie sobre los beneficios de la terapia narrativa. Cuando terminen, se llevará a cabo un debate grupal para comentar la relación que existe entre la existencia de una sola perspectiva y la polarización, el extremismo, el tribalismo, el nacionalismo, etc. Durante dicho debate, se abordarán estos temas para que los alumnos reflexionen sobre los riesgos que la falta de diferentes perspectivas puede conllevar y las medidas que podrían tomarse para solucionar dicho problema.</p> <p>Chimamanda Ngozi Adichie, El peligro de la narrativa única, https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story/transcript?referrer=playlist-the_power_of_fiction_1</p> <p>(En Transcript encontraréis la traducción al español)</p>
Método de aprendizaje	-
Soporte visual	-

Sugerencias:

Los instructores deben hacer hincapié en lo siguiente:

- La terapia narrativa se basa en la idea de que la realidad es subjetiva, diversa y cambiante. Si cuando narramos historias perpetuamos el significado que hemos construido en las comunidades a través del lenguaje, el contexto de dicha historia pasa a formar parte de nuestra identidad y delimita nuestro poder de autocontrol.
- Sin embargo, “las investigaciones que abordan la terapia narrativa se encuentran en una fase relativamente inicial. Existen pocos estudios que se consideren una prueba “fehaciente” de la efectividad de la terapia narrativa dentro del marco de la investigación tradicional de resultados terapéuticos” (Wallis, Burns, & Capdevila, 2011, p. 488).
- No solo los psicólogos deberían beneficiarse del enfoque terapéutico de las narrativas, también los profesores, asesores, instructores, pedagogos o cualquier otro profesional que trabaje con jóvenes vulnerables a la radicalización podría beneficiarse de este.
- La terapia narrativa puede ayudar a: discernir si una historia es perjudicial para nuestra identidad (por ejemplo, narraciones de género, orientación sexual, discapacidad, etnia); si es necesario que nos planteemos a quién no se le ha permitido contar una determinada historia (por ejemplo, interpretar preceptos religiosos, valores comunitarios, etc.); si estamos en medio de un conflicto entre diferentes identidades; si sentimos que no tenemos poder ni autoridad, etc.
- Para aclarar los conceptos principales y si tenéis tiempo, podéis ver el siguiente vídeo y debatir sobre él (en Transcript encontraréis la traducción al español):
America Ferrera, *Escuchando a la vergüenza: mi identidad no es un obstáculo, es un superpoder* https://www.ted.com/talks/america_ferrera

4

Dando problemas, recibiendo soluciones

Ejercicio 4	Dando problemas, recibiendo soluciones
Objetivo	Conocer las técnicas de terapia narrativa
Destinatarios	Mayores de 16 años, adultos
Duración	10 minutos
Materiales	Infograma
Descripción	<p>Los participantes tendrán que dividirse en grupos de 5 y escoger aleatoriamente una de las estrategias de terapia narrativa y dar ejemplos cotidianos relacionados con la estrategia que les haya tocado.</p> <p>El instructor o instructora pondrá ejemplos personales y los participantes tendrán que decir en voz alta estrategias que puedan utilizarse para afrontar los ejemplos propuestos por el instructor.</p> <p>Cada grupo escogerá a un/una portavoz que presentará los resultados del debate de su grupo al resto de participantes.</p> <p>A continuación, los participantes llevarán a cabo un juego de rol por parejas, mediante el cual uno de los participantes expresará un problema y el otro le aconsejará al respecto. Es importante que se sigan las sugerencias presentadas a continuación para que los participantes descentralicen la figura del terapeuta/consejero, etc.</p>
Método de aprendizaje	Práctica extendida, Debate dirigido, Reflexión guiada, Aprendizaje autónomo, Simulación
Soporte visual	<i>Figura 3</i> sobre la terapia narrativa

Sugerencias:

- En las conversaciones narrativas, el terapeuta/instructor/consejero no debe ser el centro de la conversación ni desempeñar una función autoritaria. Tampoco tiene por qué dar consejos, opiniones, recomendaciones ni posicionarse.
- Aunque su figura no deba ser el centro de la conversación, sigue siendo una persona influyente, ya que la influencia se construye de forma diferente: implica un asesoramiento a la vez que “permite que las personas sean los autores principales de sus propias vidas” (Morgan, p. 85).

Consejos para apoyar la autodeterminación y la confianza de los participantes, redirigir los discursos conflictivos y las identidades negativas y, a su vez, evitar convertirse en el centro de la conversación:

- No dejarle claro al interlocutor que eres un/a experto/a en el tema ni hablar desde los conocimientos profesionales
- Trabajar con el interlocutor/a de manera colaborativa
- Minimizar las relaciones de poder
- Preguntarle si puedes tomar nota sobre lo que te cuente, repetírselo y revisarlo con él/ella
- Preguntarle sobre los efectos que ha tenido la conversación sobre él/ella, si le ha resultado útil e interesante y por qué
- Ofrecer opciones con los diferentes rumbos que podría tomar la conversación, preguntarle qué opción prefiere y respetar su decisión
- Sin que la historia del interlocutor/a deje de ser el centro de la conversación, el consejero/a también deberá contarle qué efectos ha tenido en él/ella la conversación, para así poner de manifiesto la reciprocidad que se produce a partir de las conversaciones terapéuticas

Adaptado de: Morgan, A., Beginning to Use a Narrative Approach in Therapy, International Journal of Narrative Therapy & Community Work, Dulwich Centre Publications, 2002;1:85-90.

Cuatro maneras de reescribir tu historia



Figura 3. Cuatro maneras de reescribir tu historia

5

Aprender a externalizar los problemas: práctica avanzada

Ejercicio 5	Aprender a externalizar los problemas: práctica avanzada
Objetivo	Que las personas dejen de ver los problemas como aspectos que forman parte de nosotros y que comiencen a considerarlos factores individuales, separados de nosotros mismos
Destinatarios	Cualquier edad (adaptando el ejercicio al grupo en concreto) En caso de que se trabaje con niños, utiliza la Figure 4 para ilustrar las técnicas de externalización.
Duración	10 minutos
Materiales	Tabla – externalizar el problema
Descripción	<p>Se divide a los participantes en grupos de 5-6 personas</p> <p>A continuación, cada grupo tendrá que pensar en alguna situación que les haya supuesto un reto y en la que se hayan sentido agobiados</p> <p>Cada grupo tendrá que poner ejemplos de cómo se enfrentaron a dicha situación</p> <p>Con la ayuda de su instructor o instructora, los participantes tendrán que recrear el siguiente escenario para afrontar el reto de forma diferente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imagina que el problema ocurre en un lugar diferente; por ejemplo, una de las sillas de la mesa - Consulta artículos para personalizar y delimitar el problema y trata de visualizarlo: preocupación, depresión, ira... - Presta atención a la distancia que existe entre la persona y su problema para comprender y percibir la situación desde una perspectiva diferente - Imagina el problema en un lugar distinto; por ejemplo, una de las sillas de la mesa.

	<ul style="list-style-type: none"> - Divide la página en dos y toma apuntes → en una de las partes tendrás que escribir lo que esté relacionado con la influencia del problema (trucos, hábitos, formas de hablar, efectos, intenciones), en la otra parte, tendrá que escribir las preferencias de las personas (intenciones, esperanzas, sueños, etc.). Los demás tendrán que diferenciarlos. - Si el ejercicio se lleva a cabo con niños, en lugar de escribir, pueden dibujar el problema y pensar en cómo influye en su comportamiento, humor, forma de hablar, etc. <p>A continuación, cada grupo comparte con el resto de participantes los resultados obtenidos para que, entre todos, elijan los 2 mejores ejemplos, en los cuales se hayan expuesto estrategias que ellos aconsejarían en su contexto profesional.</p>
Método de aprendizaje	Práctica extendida, Reflexión guiada, Aprendizaje autónomo, Debate libre y dirigido, simulación
Soporte visual	-

Sugerencias:

“La gente suele interiorizar sus problemas, creyendo que estos se deben a sus propios defectos: ‘Soy inútil’, ‘Es por culpa de mi personalidad adictiva’, ‘Tengo poca autoestima’, ‘Es muy dependiente’, ‘Es una persona depresiva’. A medida que analizaba la cultura occidental dominante y cómo esta fomenta los discursos de interiorización, comencé a comprender que me encontraría con muchas de estas descripciones. Entendí que necesitaría encontrar formas mediante las que los individuos pudieran externalizar los problemas”.

(Morgan, p. 88)

LOS MONSTRUOS EMOCIONALES



FELIZ



TRISTE



ENFADADA/O



ASUSTADA/O



SOLITARIA/O



VALIENTE



MOLESTA/O



DECEPCIONADA/O



PREOCUPADA/O



TÍMIDA/O



TRANQUILA/O



ABURRIDA/O



INCÓMODA/O



TONTA/O



MALHUMORADA/O



AVERGONZADA/O



CELOSA/O



ANSIOSA/O



EMOCIONADA/O



SEGURA/O DE
SÍ MISMA/O

Figura 4. Estrategias de externalización

6

Externalizar discursos – práctica avanzada

Ejercicio 6	Externalizar discursos – práctica avanzada
Objetivo	Aprender a utilizar las palabras para describir el problema y entenderlo desde una perspectiva diferente
Destinatarios	Mayores de 16 años, adultos
Duración	15 minutos
Materiales	Pizarra, rotuladores, ordenador, proyector, smartphone
Descripción	<p>Los participantes tendrán que cambiar los discursos de interiorización presentados a continuación por otros que externalicen los problemas: podrán hacerlo a modo de afirmación, pregunta o reflexión.</p> <p>A continuación, tendrán que añadir sus discursos a la lista y ponerlos en común con un compañero o compañera. Las parejas añadirán a la lista todos los discursos de externalización que se les ocurran y los compartirán con el resto de participantes.</p>
Método de aprendizaje	Lectura, Reflexión guiada, Aprendizaje autónomo, simulación
Soporte visual	Tabla presentada a continuación

Sugerencias:

La efectividad de la externalización como proceso terapéutico se debe a que nos permite identificar cómo influye el problema en nuestras vidas y, al mismo tiempo, despersonalizarlo para que seamos capaces de hablar de él, reconocerlo e incluso afrontarlo como un factor externo.

“Externalizar nuestros problemas mediante la terapia narrativa nos permite personificar o despersonalizar nuestras preocupaciones para que empecemos a identificarnos con ellas en lugar de en ellas.”

(Percy, 2008, p. 360)



Cambia las siguientes internalizaciones por externalizaciones. Puedes: escribir una frase, hacer una pregunta o plantear una reflexión.

Siempre estoy preocupada/o	¿Qué te indica la preocupación?
No tiene ninguna motivación	¿Cómo afecta el problema a su motivación?
Están totalmente desestructurados	
Es un fracaso	
No puedo salir ni por asomo	
Se siente rechazada por ser musulmana/rumana/lesbiana	¿Cómo se siente al ser rechazada por ser musulmana/rumana/lesbiana?
Soy un fracaso y siempre huelo a comino	
Me da asco / doy asco por...	

Figura 5. Frases internalizadas/externalizadas.

Adaptado de Morgan, A., *Beginning to Use a Narrative Approach in Therapy*, *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, Dulwich Centre Publications, 2002;1:85-90.

7

Reconocer más técnicas de la terapia narrativa

Ejercicio 7	Reconocer más técnicas de la terapia narrativa
Objetivo	Que los participantes conozcan diferentes técnicas de terapia narrativa y aprendan a ponerlas en práctica
Destinatarios	Mayores de 12 años, adultos
Duración	8 minutos
Materiales	Vídeo, televisión, Internet
Descripción	<p>Los participantes tendrán que ver el video de Stephen Madigan sobre terapia:</p> <p>https://youtu.be/XMst5HoOS6c</p>
Método de aprendizaje	Lectura, Debate dirigido, Reflexión guiada, Aprendizaje autónomo
Soporte visual	Vídeo

8

Reformula tu historia

Ejercicio 8	Reformula tu historia
Objetivo	Que los participantes aprendan a utilizar técnicas básicas de reformulación y a ponerlas en práctica en contextos relacionados con el extremismo
Destinatarios	Mayores de 16 años, adultos
Duración	10 minutos
Materiales	Tabla a continuación
Descripción	Los participantes tendrán que dividirse en grupos de 4-5, identificar la ideología a la que pertenece cada afirmación, poner ejemplos contextualizados y reformular las afirmaciones para que fomenten la tolerancia y el respeto
Método de aprendizaje	Lectura, Debate dirigido, Reflexión guiada, Aprendizaje autónomo
Soporte visual	Tabla a continuación

Sugerencias:

La reformulación implica lo siguiente:

- Deconstruir la narrativa conflictiva de las personas y los vínculos relacionales
- Externalizar el problema
- Deconstructing the problem saturated narrative of people and relationships
- Reformular los problemas aprendiendo a mencionar y documentar aquellos factores positivos que nos hayan ayudado en el pasado y que nos ayuden a construir resiliencia, sentirnos empoderados y controlar los problemas en el presente
- Tener en cuenta diferentes modelos a seguir: la importancia de la reformulación puede crecer cuando las personas que hayan sido cruciales para el desarrollo de nuestros rasgos positivos se tienen en cuenta y se consideran modelos a seguir
- Este es un tipo de actividad experimental de reformulación que los terapeutas a menudo utilizan para que nos sumerjamos en narrativas relacionales positivas sobre nosotros mismos, “conectándonos con versiones alternativas de quienes nosotros creemos ser” (Percy, 2008, p. 362).

Narrativa	Ideología Extremismo Islamista (EI) Extremismo de Derecha (ED)
La Identidad Nacional está bajo amenaza	
Nuestra forma de vida no es adecuada	
Se favorece a los migrantes por encima de los nacionales	
El Islam está siendo atacado	
Nunca te aceptarán y nunca tendrás éxito si eres musulmán en occidente.	
La guerra no ha terminado	

Fuente: Ex-ante paper RAN Policy and Practice Workshop – Narratives and strategies of far-right and Islamist extremists, disponible en: https://ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/networks/radicalisation_awareness_network/about-ran/ran-c-and-n_en

Otras fuentes

- Handbook of narrative therapy, <https://www.therapistaid.com/worksheets/life-story.pdf>
- Ideas for narrative therapy, <https://coe.k-state.edu/events/school-counsel-camp/docs/Skaggs-Grief.pdf>

Cuestiones Logísticas

- Descripción del lugar de trabajo: proyector, portátil, sillas plegables que puedan colocarse por la sala, rotafolio, rotuladores, tarjetas, puzle, papel, tijeras, móviles con acceso a Internet para acceder a Pauliseverywhere.
- Material necesario para el laboratorio: acceso a Internet, enlaces consultados.



www.armourproject.eu

AVISO LEGAL: El trabajo presentado refleja las conclusiones del Paquete de Trabajo 3 de ARMOUR: "Laboratorios Experimentales". Las opiniones expresadas en este manual son la responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la posición de la Comisión Europea.



Este Proyecto ha sido financiado por el Fondo de la Unión Europea para la Seguridad Interna bajo el acuerdo no. 823683.