

# Una exploración de las prácticas individuales y colectivas para líderes comunitarios en tiempos de transición



# Índice de contenidos

<b>Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>Anclaje desde uno mismo hasta los sistemas: Liderazgo para el impacto en la equidad racial</b> .....	<b>6</b>
<b>Términos y conceptos</b> .....	<b>8</b>
<b>Prácticas internas para el cambio organizacional y sistémico</b> .....	<b>9</b>
<b>Conciencia compasiva del cuerpo, la respiración y las emociones</b> .....	<b>10</b>
<i>Tus emociones, tu respiración y tus sensaciones corporales pueden darte una idea de cómo estás experimentando una transición en tu vida. Practica la sincronización de tu respiración y tu cuerpo y toma conciencia de tus emociones y sensaciones con el fin de observar cómo se encuentra tu estado de ánimo, para liberar la tensión, recuperar la concentración o identificar qué más podrías necesitar para ayudarte a atravesar una transición.</i>	
<b>Ejercicio de respiración y cuerpo</b> .....	<b>11</b>
<b>Ejercicio de cuerpo y emociones</b> .....	<b>12</b>
<b>Conectando con la naturaleza</b> .....	<b>13</b>
<i>Aprende de las lecciones de la naturaleza sobre adaptabilidad e interdependencia mediante la integración de reuniones virtuales o caminatas al aire libre. Reflexiona sobre cuestiones como qué fortalezas tienes en tu interior (como una mariposa que emerge con las alas listas) o considera qué apoyo puedes dar o recibir de los demás, de forma similar a como los árboles se sostienen entre sí a través de sus raíces.</i>	
<b>Pasa tiempo con el mundo que te rodea</b> .....	<b>13</b>
<b>Lecciones de la naturaleza: sugerencias para la reflexión</b> .....	<b>14</b>
<b>Arte e imaginación</b> .....	<b>16</b>
<i>La creación artística y la imaginación ponen a prueba tu valentía creativa, fomentan las relaciones y desarrollan habilidades de adaptabilidad, toma de riesgos y empatía. Conéctate con tu equipo en transición a través de la narración de historias y dibujos sobre cómo el cambio te está afectando a nivel individual y colectivo, o libera la tensión grupal a través de la música y el movimiento.</i>	
<b>Ejercicio de narración visual</b> .....	<b>16</b>
<b>Música y movimiento</b> .....	<b>17</b>
<b>Rituales culturales, ancestrales y que honran a la Tierra</b> .....	<b>18</b>
<i>Cuando el cambio altera tu ritmo cotidiano, volver a un ritual cultural, ancestral o que honra a la Tierra puede ofrecerte conexión, fortaleza y tranquilidad. Crea espacio y tiempo para ti mismo, para reflexionar sobre cómo quieres estar en la transición a través de ejercicios como llevar un diario durante la luna nueva y llena, o recordar a un antepasado y las lecciones que este te ofrece sobre el cambio. Desarrolla rituales con tu equipo a través de la narración periódica de historias.</i>	
<b>Ejercicio lunar</b> .....	<b>19</b>
<b>Ejercicio de ritual ancestral</b> .....	<b>19</b>
<b>Atendiendo el duelo</b> .....	<b>21</b>
<i>La transición incluye comienzos, intermedios y finales. Es importante reducir la velocidad y hacer espacio para todos estos momentos de transición, incluido el duelo por lo que se pueda perder. Reflexiona sobre lo que te gustaría practicar con tu equipo o comunidad para honrar una transición o hacer duelo por ella.</i>	
<b>Sugerencias para la reflexión</b> .....	<b>22</b>
<b>Estableciendo las intenciones</b> .....	<b>23</b>
<i>Después de dedicarte a este libro de trabajo, considera lo que te gustaría “intentar” con tu equipo.</i>	
<b>Fuentes de sabiduría y recursos adicionales</b> .....	<b>24</b>
<i>Referencias, fuentes de inspiración y otros recursos para continuar tu aprendizaje y práctica.</i>	
<b>Agradecimientos</b> .....	<b>25</b>

A close-up photograph showing several people's hands gathered around a wooden table. They are looking at and pointing to documents and papers. One person is wearing a black and white striped long-sleeved shirt. Another person is wearing a white long-sleeved shirt. The scene suggests a collaborative meeting or workshop. In the foreground, there is a blurred collection of colorful pens and pencils.

## ¿A quién va dirigido este libro de trabajo?

Este libro de trabajo está dirigido a cualquier miembro del personal de organizaciones comunitarias, pero está orientado a los líderes.

## ¿Cómo usar este libro de trabajo?

Como líder de una organización comunitaria, puedes utilizar este libro de trabajo para explorar y reflexionar sobre las prácticas internas y colectivas que los respaldan a ti y tu organización durante la transición, incluidos, entre otros, los cambios de liderazgo, las reestructuraciones organizacionales, las reducciones de fondos u otros cambios. A lo largo del libro de trabajo, hay ejercicios y sugerencias para la reflexión, ejemplos de casos de ProInspire y ejercicios para "intentarlo"



**Prolnspire**, fundada en 2009, es una organización sin fines de lucro que utiliza la consultoría, el desarrollo de capacidades, la investigación y el liderazgo intelectual para llamar a la acción a líderes de todos los niveles con el fin de acelerar la equidad racial, desde uno mismo hasta los sistemas. Prolnspire colabora con líderes, equipos y organizaciones de cambio social para co-crear condiciones en ellos mismos y en la sociedad para que todas las personas vivan vidas prósperas y abundantes.

Como parte del Programa de Subvenciones pequeñas para la Promoción de la Justicia Ambiental a través de Asistencia Técnica, del Consejo Nacional para la Salud Ambiental y la Equidad, Prolnspire brindó apoyo de capacitación a las organizaciones comunitarias de justicia ambiental beneficiarias, con un enfoque en la efectividad y el impacto organizacional. Lo que surgió de estas conversaciones, así como de nuestras observaciones de campo y la investigación sobre la prosperidad, fue la necesidad de fortalecer y reorientar la relación de nuestros líderes y organizaciones con las transiciones.

Los líderes comunitarios se enfrentan a un panorama tumultuoso con muchos cambios y desafíos simultáneos, que van desde preocupaciones por la seguridad hasta amenazas de litigios y reducción de la financiación [**Las organizaciones sin fines de lucro de justicia social que enfrentan múltiples amenazas necesitan solidaridad y apoyo**]. El agotamiento, el trauma y el dolor entre los líderes y el personal están afectando significativamente la moral, la sostenibilidad y la eficacia organizacional. Estamos descubriendo que la capacidad de los líderes comunitarios para aprovechar su sabiduría interior y sus prácticas liberadoras es crucial para sostenerse a sí mismos, a sus organizaciones y a sus comunidades para prosperar en tiempos de incertidumbre.

Prolnspire organizó un seminario web sobre cómo sortear las transiciones y está compartiendo trabajo interno y prácticas colectivas, sugerencias de reflexión y otros recursos en este libro de trabajo para sembrar o profundizar la capacidad de los líderes comunitarios de mostrarse con los pies firmes en la tierra y guiar a sus organizaciones y comunidades en tiempos de transición. Nos estamos centrando intencionalmente en las prácticas de trabajo interno para líderes porque creemos que cuando los líderes están centrados y pueden operar desde un lugar de plenitud, están mejor equipados para guiar a sus equipos a través de las transiciones y mejorar su eficacia organizacional general.

Este libro de ejercicios es una ofrenda y queremos reconocer que no existe una “manera correcta” ni una lista de control que resuelva las tensiones y la incertidumbre en los momentos de transición. Te invitamos a usar esta guía como un buffet: toma lo que te sirva y deja lo que no; son bienvenidas las pequeñas probaditas o las cucharadas grandes.

También queremos reconocer que, en el clima actual, las organizaciones sin fines de lucro enfrentan serias amenazas, al mismo tiempo que continúan luchando por sus comunidades para promover la equidad y la justicia. Estas son realidades profundas que un manual de trabajo no solucionará mágicamente. Sin embargo, creemos que los líderes comunitarios que se pongan en sintonía con su relación con el cambio crearán efectos dominó impactantes en todo nuestro sector, lo que dará lugar a organizaciones más imaginativas, ágiles y eficaces, listas para afrontar los desafíos de nuestro mundo.

La transición es una necesidad en la construcción y transformación del mundo. Puede ser estresante, esperanzadora, agri dulce, desestabilizadora, afirmadora y desgarradora. Queremos honrar todas estas verdades.



**“ Todo lo que tocas lo cambias. Todo lo que cambias te cambia. La única verdad duradera es el cambio. ”**

*– Octavia E. Butler, La parábola del sembrador*

# Anclaje desde uno mismo hasta los sistemas: Liderazgo para el impacto en la equidad racial



El enfoque de ProInspire para promover la equidad racial se basa en su modelo de liderazgo, una herramienta para apoyar a las personas y organizaciones con compromisos fundamentales, prácticas correspondientes y preguntas de reflexión que puedan crear y sostener experiencias y resultados racialmente equitativos dentro del sector social. Este modelo se basa en la experiencia, la investigación y las perspectivas colectivas de ProInspire, y está instruido por nuestros socios de pensamiento, asesores y la comunidad. Visite [bit.ly/selftosystems](https://bit.ly/selftosystems) para descargar el modelo completo.



## Principios fundamentales del modelo

- Uno puede ejercer como líder desde cualquier posición dentro de una organización.
- Los líderes dentro del sector social deben priorizar la promoción de la equidad racial desde uno mismo hasta los sistemas.
- El proceso para que las personas promuevan la equidad racial incluye el compromiso de aprender y desaprender activamente, tomar acción intencional y crear procesos de rendición de cuentas.

## Ventanas de liderazgo y compromisos fundamentales

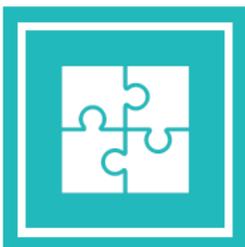
Ventanas de liderazgo es el término que utiliza ProInspire para referirse a las perspectivas o niveles desde los cuales los líderes pueden generar impacto, es decir, el liderazgo de sí mismos, de las personas, de las organizaciones y de los sistemas. Cada ventana va acompañada de un compromiso central que captura la naturaleza de las prácticas en cada nivel de liderazgo.



**Al liderarte a ti mismo**, te comprometes a explorar la identidad. En el liderazgo del “yo”, podemos acabar con el racismo internalizado y la superioridad racial internalizada trabajando con compasión para aumentar la autoconciencia y cultivar el bienestar interior.



**Al liderar a las personas**, te comprometes a centrar las relaciones. En el liderazgo de las personas, podemos acabar con el racismo interpersonal y las experiencias de exclusión y prejuicio, generando confianza entre las identidades y sorteando las fricciones, los desacuerdos y los conflictos con cuidado.



**Al liderar a las organizaciones**, te comprometes a alinear valores. En el liderazgo de las organizaciones, podemos acabar con el racismo institucional y las normas y políticas culturales de la cultura dominante alineando los valores, creencias y declaraciones de misión establecidos a nivel organizacional.



**Al liderar sistemas**, te comprometes con la reimaginación colectiva. En el liderazgo de sistemas, podemos acabar con el racismo sistémico a través de individuos, organizaciones y comunidades que trabajan juntos para desafiar las normas dominantes, cambiar los resultados y crear un cambio duradero.



En esta guía se hace referencia a los siguientes términos y conceptos.

**Emergencia** » la emergencia ocurre cuando un sistema o patrón complejo surge a partir de pequeñas acciones y conexiones que interactúan en un todo más amplio. La escritora, activista y facilitadora Adrienne Maree Brown utiliza la emergencia como un marco estratégico para comprender y practicar nuestra capacidad de adaptarnos a condiciones cambiantes mientras seguimos avanzando hacia un futuro liberado. ¿Cómo podría el desarrollo de la habilidad de la emergencia sostener nuestros movimientos en momentos críticos de transición?

**Liderazgo liberador** » Hay muchas formas de definir la liberación. De hecho, la capacidad para definirla por ti mismo es una forma de encarnarla. Dicho esto, ofrecemos esta versión para que la consideres:

*La liberación es la experiencia de justicia, plenitud y prosperidad. El liderazgo liberador pide a los líderes que pasen de una historia construida de impotencia a creer que son poderosos y a crear esta visión de liberación a través de sus enfoques individuales y de sus valores, prácticas y cultura organizacionales. En el contexto de la transición, creemos que el liderazgo liberador asume una postura en la que podemos ser agentes activos dentro del cambio, en lugar de que el cambio nos suceda de manera pasiva.*

**Prosperidad** » ProInspire ofrece las siguientes definiciones de “prosperidad”, basadas en la investigación de *Thriving Leaders & Communities: Recommendations from Nonprofit Leaders of Color. (Líderes y comunidades prósperas: recomendaciones de líderes de color de organizaciones sin fines de lucro)*. Visite <https://bit.ly/ConditionsforThriving> para descargar el informe.

- › **Prosperidad individual:** La capacidad para liderar con experiencia, innovación, confianza y colaboración que centren las relaciones y apoyen la transformación organizacional y comunitaria.
- › **Prosperidad organizacional:** La capacidad de impactar positivamente a las comunidades mediante la creación de una infraestructura liberadora que priorice la confianza de la comunidad, el intercambio de recursos, la vivencia y la innovación.
- › **Prosperidad comunitaria:** La capacidad de acceder a los recursos y compartirlos para crear condiciones que favorezcan un estilo de vida y resultados equitativos para todos.

# Prácticas internas para el cambio organizacional y sistémico



Creemos que una perspectiva que abarque desde uno mismo hasta los sistemas puede guiar a los líderes en momentos de transición. Es necesario cultivar las prácticas de liderazgo liberadoras que utilizan los líderes, las organizaciones y las comunidades para afrontar, adaptarse o incluso prosperar durante las transiciones, no solo para mantener el rumbo, sino también para mantener la integridad y seguir siendo optimistas y experimentales en nuestra transformación y construcción de un mundo basado en la equidad.

A continuación, ofrecemos una variedad de prácticas y ejemplos de cómo un líder puede adoptarlas dentro de una organización: conciencia compasiva de nuestro cuerpo, respiración y emociones; conexión con la naturaleza; rituales culturales, ancestrales y que honran la Tierra; arte e imaginación; y cuidado del duelo.

Nuestra esperanza es que los líderes y las organizaciones utilicen estas prácticas para atravesar las transiciones con intención y generen así nuevos futuros. Ten en cuenta que estas categorías no son distintivas y te invitamos a reflexionar, agregar, compartir, mezclar y reimaginar estas prácticas con tu gente, organizaciones y comunidades, particularmente durante los momentos de transición que pueden resultar estresantes.





## Conciencia compasiva del cuerpo, la respiración y las emociones

Comenzamos nuestro trabajo hacia la liberación con los fundamentos de las sensaciones de nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestras emociones. El intercambio de estos elementos humanos nos da una manera de percibir el mundo que nos rodea y a nosotros mismos en relación con ese mundo externo. Nuestras emociones se expresan a través de nuestro cuerpo y respiración, y a su vez, nuestra respiración puede nutrir nuestro cuerpo y cuidar nuestras emociones.

En el libro de Resmaa Menakem, **Las manos de mi abuela**, el autor analiza las formas en que los impactos traumáticos del racismo histórico, el genocidio, la colonización y otras formas de violencia viven dentro de cada uno de nuestros cuerpos a día de hoy. Incluso en una generación posterior, la respuesta al trauma puede surgir como una reacción reflexiva de lucha, huida o congelamiento, sin un entendimiento de su origen, y el patrón puede quedarse estancado en nuestros cuerpos hasta que se reconozca y se metabolice. Cuando examinamos y prestamos atención a esas reacciones, en cualquier dosis que podamos, comenzamos a practicar la abolición somática: la liberación de nuestros cuerpos de esas respuestas históricas y ancestrales, para que podamos ser intencionales en el momento presente.

**“ Hay una sabiduría profunda dentro de nuestra propia carne, si tan solo pudiéramos recobrar el sentido y sentirla.**

- Elizabeth A. Behnke



Esta profunda interconexión entre los seres humanos es la visión de la liberación colectiva: es decir que, como humanidad, no estamos separados unos de otros, sino que las acciones de uno de nosotros nos afectan a todos. Es esta interconexión la que nos impulsa a solidarizarnos cuando observamos desigualdades e injusticias, y nos impulsa a levantarnos, alzar la voz y actuar.

Empieza por observar, con compasión y sin juzgar, las sensaciones de tu cuerpo, la calidad de tu respiración y el flujo de tus emociones. A continuación, se presentan algunas prácticas que ayudan a desarrollar esa conciencia compasiva.

**1. Aquí se ofrece una práctica de sincronización de la respiración y el cuerpo** con 3 posturas de la práctica del **yoga**, que se originó en el hinduismo, pero puede modificarse para trabajar con cualquier secuencia de posturas o estiramientos.



- Párate con tus manos a los lados, en **Tadasana** (postura de la montaña). Comienza a percibir tu respiración.
- En una inhalación, levanta los brazos hasta **Urdhva Hastasana**, (postura del volcán).
- En una exhalación, junta las palmas de tus manos y colócalas delante del corazón, (postura de Namasté).
- En una inhalación, levanta los brazos hasta **Urdhva Hastasana**, (postura del volcán).
- En una exhalación, baja los brazos a los lados, en Tadasana (postura de la montaña). Repite..

### **Inténtalo**

Las evaluaciones de desempeño anuales pueden ser un ritual de anclaje para una organización, ya que a menudo incluyen un momento para reflexionar sobre el trabajo del año anterior, mirar hacia el futuro y establecer metas para lo que está por venir. Estas conversaciones también pueden generar tensiones o ansiedad, así como recuerdos de traumas laborales de otras experiencias de trabajo, tanto para el miembro del personal como para el supervisor. Para crear una experiencia más orientada al cuidado, el supervisor puede considerar mencionar, al comienzo de la conversación, que es posible que estemos trayendo experiencias negativas previas con nosotros, especialmente aquellos con identidades marginadas. Si bien no puedes eliminar el impacto de esas experiencias, puedes ofrecerles una forma de calmar el sistema nervioso antes de iniciar esta conversación en particular. Invita al personal a practicar la meditación de respiración y cuerpo junto contigo, con las cámaras apagadas si se trata de una reunión virtual. Cuando la práctica esté completa, pregúntales si hay algo que les gustaría compartir antes de comenzar la conversación de evaluación de desempeño.

## 2. Cuerpo y emociones:

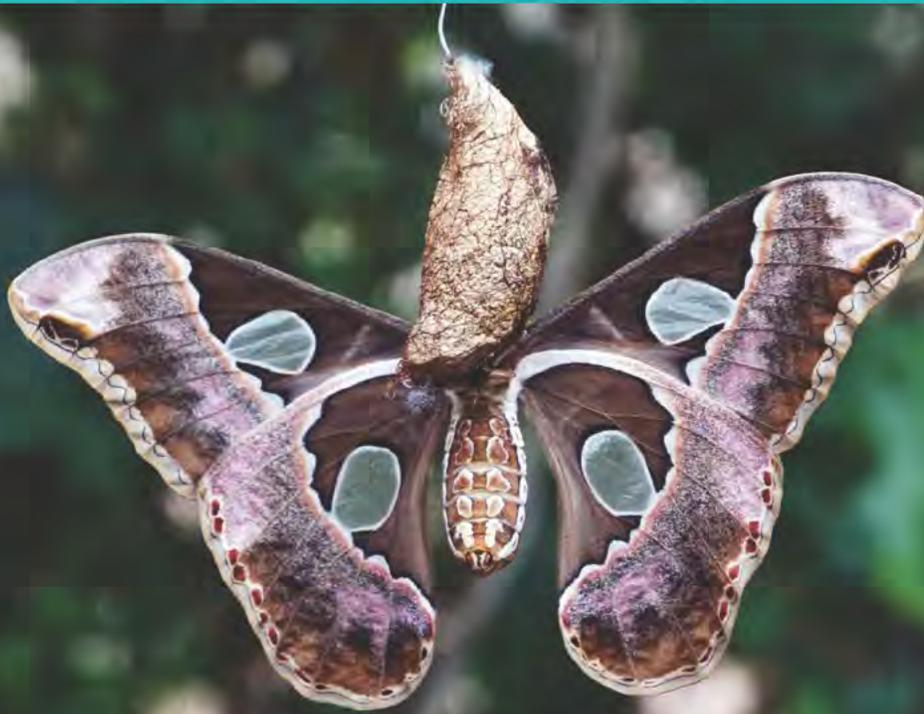
- Toma un bolígrafo y un papel o tu diario, busca una posición cómoda, ya sea sentado o recostado, y respira con tranquilidad.
- A continuación, recuerda una transición incómoda de tu pasado. Recuerda un momento específico de esa transición, dónde estabas y qué había a tu alrededor.
- A continuación, observa qué emociones se agitan en tu interior y sintoniza con el lugar de tu cuerpo en el que las estás sintiendo. Describe la textura de las sensaciones con tres palabras (por ejemplo: tierno, agudo, cálido, hormigueante, tenso...) y anótalas en tu diario.
- A continuación, repite el mismo ejercicio recordando una experiencia de transición que haya sido positiva o fructífera de algún modo.
- Lee en tu diario el conjunto de palabras que utilizaste para describir las dos experiencias de transición que recordaste. Observa dónde había similitudes y dónde había diferencias. ¿Qué significado puedes dar a las distinciones que notas en los conjuntos de palabras? ¿En qué forma estos descubrimientos sobre tu cuerpo y tus sensaciones podrían proporcionarte información sobre cómo entrar en cualquier transición que esté sucediendo ahora mismo en tu vida?



### Inténtalo

Esta práctica se puede utilizar si tu organización está atravesando o anticipando una transición (una transición de liderazgo, un cambio de dirección estratégica o una reestructuración interna). Al comienzo de una reunión, cuando se discuta la transición, comienza con un ejercicio de respiración o de conexión a tierra. Luego, guía a los asistentes a través de este ejercicio de cuerpo y emociones. Pídele a tu equipo que comparta lo que notó, primero en grupos pequeños y luego en el grupo más grande. El informe puede arrojar luz sobre las emociones complejas y matizadas que surgen con las transiciones, que abarcan de lo negativo a lo positivo, e identificar cómo se manifiestan las emociones en cada uno de nosotros en nuestro cuerpo. Termina la conversación ofreciendo algunas estrategias, y tal vez incluso recursos, para que las personas cuiden sus cuerpos durante la transición. Considera ofrecer un estipendio de bienestar para que las personas puedan recibir un masaje, una comida a domicilio o puedan contratar a un cuidador para su hijo mientras se cuidan a sí mismos.





## Conectando con la naturaleza

En el libro **Estrategia emergente**, Adrienne Maree Brown invita a los lectores a considerar el universo natural y sus patrones en espiral que nos rodean como guías para adaptarnos al cambio, en lugar de resistirnos. ¿Qué lecciones nos ofrece la naturaleza en momentos de transición o de lucha? ¿Cómo podría la naturaleza ser una fuente de apoyo para ti y tu organización en transición?

**1. Dedica tiempo a conectarte con el mundo que te rodea**, ya sea observando por la ventana, sentado al aire libre o dando un paseo por tu vecindario. Mantente tan presente como puedas y presta atención a las historias de transición.

- ¿A quién/qué escuchaste, viste o sentiste?
- ¿Hay alguna lección que habite en quien/en lo que observaste?



### Inténtalo

Invita a un colega a una llamada telefónica o a una reunión en persona, en lugar de una reunión tradicional, u organiza una reunión de equipo al aire libre. Si es virtual, puedes invitar a tu equipo a atender la llamada desde una ubicación diferente o cambiar la dirección a la que apuntan la cámara para compartir el entorno desde el que están llamando.

**2. La naturaleza nos ofrece infinitas lecciones** sobre la emergencia, la adaptabilidad y la interdependencia. Te invitamos a reflexionar sobre las citas que aparecen a continuación y a considerar cómo puedes emular a la mariposa, al árbol o al agua para guiarte a ti y guiar a tu comunidad en la transición.



## La Mariposa

**Y luego está la mariposa, una criatura sumamente mágica. Las alas de la mariposa ya están dentro de la oruga y, a medida que esta descompone su antiguo yo en una sustancia viscosa, las alas emergen listas para partir. Ese proceso es asombroso y me enseña que, a medida que cambiamos y nos transformamos, también tenemos ya todo lo que necesitamos dentro de nosotros. Por eso, mi trabajo de organización y sanación consiste en construir el capullo que pueda contener la sustancia viscosa para que puedan emerger las alas.**

- Micah Hobbes Frazier



**Reflexión:** ¿Qué fortalezas hay en tu interior en este momento que te ayudarán a atravesar este cambio?  
¿Qué fortalezas hay en tu organización o comunidad?



### Inténtalo

El ejercicio de la mariposa es una excelente manera de aliviar los temores o las preocupaciones entre el personal y adoptar un enfoque basado en activos para una transición organizacional, como un cambio de liderazgo o de dirección estratégica. En ProInspire, hicimos una versión de este ejercicio durante nuestra primera reunión de equipo después de que la fundadora y ex codirectora ejecutiva Monisha Kapila realizó su transición hacia afuera de la organización. Como equipo, vimos un video corto de una mariposa que salía de su crisálida para emprender su primer vuelo y luego discutimos lo que notamos sobre el proceso. Salimos de la reunión con una nueva apreciación compartida por el proceso de cambio: el cambio puede incluir lucha, desorden y persistencia, ¡y emergeremos más fuertes, listos para volar!



## El árbol



**Cuando se tala un árbol en el bosque, otros árboles se acercan a la víctima con las puntas de sus raíces y le envían sustento vital, agua, azúcar y otros nutrientes a través del micelio. Este goteo intravenoso continuo de los árboles vecinos puede mantener vivo el tronco durante décadas, e incluso siglos. Y no solo lo hacen por su propia especie. Lo hacen por los árboles de otras especies. ¿Por qué? ¿Es porque saben que sus vidas dependen de la salud de todo el bosque? ¿E incluso de seres muy diferentes a ellos? ¿Es posible que los árboles puedan pensar en términos más amplios que nosotros?**

- Neil deGrasse Tyson



**Reflexión:** *¿Cómo podrías cambiar el alcance o la escala de la transición en tu pensamiento? ¿Existe un futuro a más largo plazo que esta transición está protegiendo? ¿Cuáles son los otros árboles de tu red en los que puedes apoyarte durante esta transición?*



**Reflexión:** *¿Qué sustento podrías necesitar de tu equipo para sobrevivir durante esta transición? ¿Qué sustento puedes ofrecer tú?*



### Inténtalo

Si tu organización está atravesando una crisis (como la pérdida de una fuente de financiación, el desplazamiento de su oficina u otra amenaza externa a su sostenibilidad), evaluar y mapear tus árboles (en otras palabras, el ecosistema comunitario del que forma parte tu organización) puede revelar conexiones u oportunidades de coalición que puedan fortalecer la resiliencia de tu organización. Por ejemplo, puedes considerar la posibilidad de utilizar un mapa geográfico de la ubicación de tu organización y trazar las relaciones individuales, organizacionales y comunitarias a las que puedes recurrir para obtener apoyo. ¿Existen oportunidades para organizarse entre sí? Saber qué necesitas de tu ecosistema y qué puedes ofrecer será esencial para este tipo de cuidado colectivo. Para obtener más información sobre el mapeo de ecosistemas, consulta la sección de recursos de este libro de trabajo.



## Arte e imaginación

Cuando la transición invoca emociones y sensaciones de miedo, ira, agobio, resistencia o parálisis (entre otros elementos expresivos humanos), cambiar la orientación y la perspectiva a través de la creación artística y la imaginación puede abrir nuevas posibilidades. También puede haber una gran liberación y alegría en el juego y la experimentación del arte y la imaginación.

Estirar los músculos de nuestra imaginación y dar saltos con valentía creativa desarrolla habilidades y mentalidades de adaptabilidad, curiosidad y resolución intuitiva de problemas más allá del perfeccionismo, la mentalidad de “o esto o aquello” y la “única forma correcta” de pensar. Cultivar la imaginación y el espíritu creativo a través de metáforas, arte y otras formas creativas también puede restaurar y afirmar lo que nos mantiene completos, especialmente en momentos difíciles de transición. Como líder, también puedes fomentar la valentía creativa de tu equipo al invitar o planear con regularidad juegos y actividades de creación artística en tu tiempo con el equipo.

Para muchos de nosotros, la creación artística puede activar un crítico interno, miedo o un sentimiento de insuficiencia que nos impide incluso comenzar. Con estos ejemplos a continuación, te invitamos a moverte a través del caleidoscopio y a dejarte llevar por la inhibición infantil. Juega por el propósito del proceso, en lugar de por el resultado de cómo se verá tu creación.

### 1. Narración visual de historias y reimaginación

- a. Toma una crayola, un marcador o un lápiz de color, y papel. Con una herramienta artística en la mano, cierra los ojos y dibuja tu viaje de transición como un garabato.
- b. Abre los ojos y reflexiona sobre tu dibujo. ¿Es irregular? ¿Tiene forma de espiral? ¿Es una línea continua o discontinua? Piensa: ¿qué historia cuenta? ¿Qué sensaciones percibes mientras reflexionas?
- c. A continuación, de la misma manera en que reimaginas la forma de una nube, transforma tu dibujo en algo más: un animal, una planta o un objeto. ¿Qué te dice esta transformación acerca de tu viaje de transición?

## Inténtalo

Utiliza este ejercicio como una oportunidad para revisar cómo va tu grupo y ver de qué manera están experimentando la transición en tu organización. Invita a tu equipo a compartir su dibujo y, en última instancia, su experiencia de la transición. Escucha. ¿En qué se parecen las experiencias? ¿En qué se diferencian? Este ejercicio también es muy eficaz en momentos de conflicto. Como líder, si notas cierta tensión en el grupo, puedes considerar hacer una pausa, tomar un respiro colectivo y luego invitar a las personas a dibujar el viaje de transición desde su perspectiva. Dar espacio a los miembros del equipo de toda la organización para que compartan, y respetar lo que es cierto para ellos a través de una escucha generosa, crea empatía, disposición para tomar riesgos y fomenta la colaboración.

## 2. Música y movimiento

Elige una canción o crea una lista de reproducción que te llene y te haga sentir relajado, alegre, con energía o algo similar. En momentos de inquietud, escúchala y muévete, zapatea, aplaude o baila con todo el cuerpo.

## Inténtalo

Crea una lista de reproducción de música para la organización en la que todo el personal aporte una canción que siempre los haga sonreír. Reprodúcela antes de que comiencen las reuniones.

**Reflexión:** ¿Qué necesitas para experimentar y jugar a través de la transición? ¿Cómo puedes tomar valentía creativa en este momento?





## Rituales culturales, ancestrales y de honor a la Tierra

Los rituales son un rasgo de casi todas las sociedades humanas, pasadas y presentes. Son un conjunto de acciones, a menudo intencionales o planificadas, que llevan un valor simbólico o significativo. Pueden ser compartidas por los miembros de una comunidad y sirven para afirmar un sentido de pertenencia a la comunidad.

En tiempos de transición, que pueden traer incertidumbre e incomodidad, los rituales que se llevan a cabo desde hace mucho tiempo pueden brindar una sensación de tranquilidad, solidaridad y fortaleza. A continuación, se presentan ejemplos de rituales o prácticas que honran la tierra o conectan con los antepasados.

**Las prácticas sociales, rituales y festivas pueden ayudar a marcar el paso de las estaciones, los acontecimientos del calendario agrícola o las etapas de la vida de una persona.**

[fuente - UNESCO]





## Rituales que honran la Tierra

### 1. Conectarse y reflexionar con las fases de la luna

- a. El ciclo mensual de las fases de la luna ofrece una oportunidad para crear un ritmo regular de reflexión y de carácter ritual que puede ser estabilizador incluso en medio de cambios y transiciones.
- b. Anota las fechas de la próxima luna nueva (cuando la luna no es visible para nosotros en la Tierra) y la luna llena. En las noches de luna nueva y luna llena, crea espacio y tiempo para ti, para hacer una pausa, reflexionar y escribir en tu diario. Encender una vela o incienso puede ser de ayuda para crear un entorno reflexivo.
- c. Durante la luna nueva, escribe en tu diario y establece una intención para el mes siguiente. No te inclines por objetivos relacionados con la productividad. En vez de eso, permite que cualquier deseo o chispa interior surja desde dentro de ti.
- d. Durante la luna llena, vuelve a tu intención de luna nueva y luego escribe en tu diario las emociones o sensaciones que surjan.
- e. Repite esto durante cada luna nueva y luna llena. Después de seis meses, revisa las entradas del diario y reflexiona sobre la experiencia para ver qué ha cambiado para ti, si es que ha cambiado algo, a medida que te alineas con el ritmo de las fases de la luna. ¿Qué lecciones sobre la transición te ha enseñado este ritual?



## Conectar con los antepasados

**La reverencia y veneración a los antepasados es una práctica tan antigua como la humanidad misma, profundamente arraigada en la creencia de que aquellos que han fallecido continúan influyendo en los vivos.**

- The Honey Pot Energy and Art



**1. Reflexiona sobre un antepasado** (puede ser un pariente biológico, una familia elegida o una figura histórica) que ejemplifica una forma de ser que refleja cómo quieres ser en la transición.

- a. Imagina y escribe en tu diario: ¿cuáles eran sus prácticas y hábitos?
- b. Escríbele una expresión de gratitud o una carta contándole sobre tus sentimientos. Comparte con él/ella cómo te ha apoyado o te ha ayudado a sobrellevar la transición.



## Inténtalo

Si tu organización está en transición hacia una nueva estructura, por ejemplo, un equipo de liderazgo o coliderazgo, considera desarrollar un ritual para esta relación de liderazgo compartido. Pide a los miembros del equipo de liderazgo que compartan con el grupo un ritual que haya sido un ancla para ellos en su vida. Si es posible, también pueden compartirlo o demostrarlo con cualquier artefacto que acompañe el ritual (es decir, incienso, fotografías, libros o lecturas, etc.). Luego, inicia una conversación sobre qué se requiere cultivar o qué clase de inspiración se necesita en este momento para la nueva asociación o equipo. Lo que se necesita variará para cada equipo, pero podría incluir sanación, creación de puentes, resiliencia, expansión y alineación. Observa qué símbolos o metáforas podrían surgir en la conversación. Luego, ¡déjate llevar por la creatividad para crear un ritual que honre esta exploración! Considera qué abriría o comenzaría el ritual, qué materiales o símbolos deseas incorporar y cómo concluir el ritual.

Si los rituales intencionales son una experiencia nueva para tu equipo y te resulta difícil comenzar, considera dirigir uno de los rituales enumerados anteriormente como un punto de partida. Con la práctica, desarrollar un ritual puede resultar más sencillo. Nuestra sección de recursos también tiene más información y herramientas para desarrollar rituales para colíderes. Ten en cuenta que no existe una forma correcta o incorrecta de desarrollar una práctica ritual, únicamente guíate por lo que sientas que puede resonar con tu colectivo.

## ¿Cómo practicamos el ritual en ProInspire?

Después de varias contrataciones nuevas y cambios en el equipo de ProInspire en un período corto de tiempo, los miembros de nuestra organización se sentían desconectados los unos de los otros. Nos dimos cuenta de que necesitábamos más tiempo para simplemente "estar" juntos, especialmente porque trabajamos virtualmente. Como resultado, decidimos cambiar la agenda de nuestra reunión semanal de equipo y dedicar más tiempo al comienzo de cada reunión para que todos respondieran algo o contaran una historia. Este nuevo ritual, que comienza nuestra reunión semanal de personal con un registro extendido, nos ha ayudado como colectivo a sentirnos más cerca unos de otros. Algunas de las solicitudes que hemos respondido incluyen: viajar en el tiempo a un acto de bondad que presenciamos o a un momento, grande o pequeño, que vivimos durante la crianza por parte de nuestra madre, tía, abuela, cuidador, figura materna, matriarca, etc., que ayudó a dar forma o inspirar a las personas que somos hoy. Otra idea consistió en preguntarnos: si yo fuera una tormenta, ¿qué tipo de tormenta sería y por qué? También relatamos un momento en el que nos sentimos desvalidos.



## Atendiendo el duelo

Un ciclo de transición necesita un final, una liminalidad y un comienzo. En lugar de avanzar con fuerza, hacer una pausa y honrar lo que se perdió en la transición puede abrirnos a la sanación y, finalmente, permitirnos avanzar con plenitud, claridad y valentía.

**“No te apresures a escapar de la disonancia. Puedes dar testimonio del dolor sin que te consuma. El lamento es sagrado. El dolor es un homenaje.”**

- Cole Arthur Riley, *Black Liturgies*

Hay muchas maneras de honrar y hacer espacio para lo que fue antes, lo que se perdió y las emociones que surgen con eso, incluso a través de las propuestas de este libro de ejercicios, como la creación artística, estar en la naturaleza, los rituales, la respiración o el movimiento. Otros apoyos pueden incluir la meditación, llevar un diario, cantar y rezar, o simplemente estar con tus emociones. Puedes considerar escribir lo que se perdió o lo que quieres dejar ir, y honrarlo y liberarlo a través de un ritual, como la quema.

También es necesario atender el duelo como una práctica comunitaria. Bell hooks nos recuerda: “Rara vez, si es que nunca, alguno de nosotros se cura en aislamiento. La curación es un acto de comunión”.

*¿Qué deseas practicar con tu organización o comunidad para honrar y atender el duelo en esta transición?*



### **Inténtalo**

La realidad de nuestro clima actual es que muchos líderes comunitarios se enfrentan a un bombardeo de crisis múltiples que afectan la eficacia organizacional: agotamiento, trauma, cargas adicionales para abordar amenazas a la seguridad organizacional, sin mencionar la necesidad siempre presente de recaudar fondos y responder a las necesidades de la comunidad. En lugar de operar como de costumbre, como líder, puedes considerar reducir la velocidad y reconocer todo lo que tu equipo tiene en mente en una próxima reunión, incorporando las prácticas de este libro de trabajo u otras fuentes de sabiduría.

Considera mantener la agenda abierta para permitir espacio y hacer lugar para que se den un respiro de lo que surja en la reunión. También puedes sugerir apartar tiempo antes y después de la reunión para que los miembros del equipo puedan cuidar de sí mismos sin tener que estar yendo de vuelta al trabajo. Como líder, también sé realista sobre lo que tu equipo puede aportar con su capacidad actual. ¿Qué podrías necesitar dejar de lado para avanzar? ¿Cómo podría un ritual ayudarte a honrar el pasado y mirar hacia el futuro?



# Estableciendo las intenciones



**Reflexión:** ¿Qué práctica de este libro de ejercicios deseas llevar contigo mientras guías a tu comunidad u organización a través de las transiciones? Considera escribirla como una intención, comenzando con: “Yo haré...”



## Inténtalo

El establecimiento de intenciones es una práctica que puedes implementar en tus equipos en muchos entornos. Puedes considerar invitar al personal a escribir intenciones individuales o grupales al comenzar o concluir un retiro de equipo, durante el proceso de establecimiento de objetivos anuales o al anticipar una transición futura, como un cambio de liderazgo o un cambio en la dirección estratégica. Considera lo que esperas lograr, a través de qué comportamientos esperas liderar cuando las cosas van bien y cuando las cosas se vuelven más estresantes. Para obtener más orientación sobre cómo desarrollar intenciones grupales y ejemplos, consulta nuestra sección de recursos.



# Fuentes de sabiduría y recursos adicionales



El trabajo de ProInspire es parte de una larga tradición y un linaje de esfuerzos por la equidad y la justicia racial. A continuación, se incluyen los recursos de sabiduría y otros conocimientos que ayudaron a fundamentar y dar forma a esta guía, y que se ofrecen para una exploración más profunda.

- Adrienne Maree Brown: [Estrategia emergente](#)
- Resmaa Menakem: [Las manos de mi abuela, abolición somática](#)
- Cyndi Suerz: [El manual del poder](#)
- Tema Okun: [La cultura de la supremacía blanca](#)
- Food Culture Collective: [Historia, poder, lugar](#)

## Herramientas, prácticas y recursos

- Black Liturgies, del escritor y poeta [Cole Arthur Riley](#): oraciones, poemas y meditaciones para mantenernos humanos
- [La rueda de las emociones](#), por Abby Vanmuijen
- [Integridad para el viaje largo](#), Change Elemental
- [Cómo procesar nuestro duelo colectivo](#), por Gabes Torres
- ["Tejiendo juntos un mundo sin violencia. Baraja de medicina: invocaciones, principios, ingredientes y recetas"](#), baraja de Change Elemental, CompassPoint, y el Network Weaver Learning Lab
- [Una oración de veneración para invocar a los espíritus ancestrales](#), theafromystic.com
- [Rituales antiguos y modernos: un enfoque creativo para trabajar con el duelo, la pérdida y el cambio](#)
- [6 razones por las que los líderes liberadores deben tomar el juego en serio](#), por Nikki Dinh y Erika Stallings
- [Kit de herramientas para el mapeo de ecosistemas comunitarios de cuidado colectivo](#), por Shannon Perez-Darby y Andrea J. Ritchie.
- [Creando rituales](#), por Feminist Co-Leadership
- [Estableciendo intenciones grupales para espacios valientes](#), por The d.school

# AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a los participantes del Programa de Subvenciones pequeñas para la Promoción de la Justicia Ambiental a través de la Asistencia Técnica por su constante compromiso. Agradecemos a la Community Language Cooperative por brindar servicios de interpretación y traducción.

Este documento fue financiado a través del acuerdo de cooperación U38OT000294 entre los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Asociación Americana de Salud Pública. El contenido de este documento no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.





**Octubre 2024**