



Guía de Mini Talleres

Las Estructuras que Llevamos Dentro

Película + Podcast + Recursos

Tabla de Contenidos

I. Introducción al proyecto y a la campaña.....	2
II. Principios y metodologías centrales	3
1. Momentos de Co-escucha.....	3
2. Minuto de Silencio	6
III. Módulo 1: Mini taller con la película	8
Secuencia sugerida para el mini-taller.....	8
IV. Módulo 2: Mini talleres con los episodios del podcast.....	11
Bloque I – Reconocimiento interno (Episodios 1–3)	11
Bloque II – Procesamiento emocional y sanación colectiva (Episodios 4–6).....	12
Bloque III – Práctica relacional y creativa (Episodios 7–9)	12
Secuencia sugerida para el mini-taller con el podcast.....	13
Conclusión	14

I. Introducción al proyecto y a la campaña

Las Estructuras que Llevamos Dentro es una campaña y una herramienta creada para acompañar a organizaciones, colectivos, movimientos y comunidades en la reflexión sobre las opresiones internalizadas y sus efectos en nuestras relaciones, nuestras formas de colaborar y nuestras prácticas cotidianas, las cuales, a su vez, influyen en nuestro trabajo.

La premisa es que, si revisáramos y nos hiciéramos cargo de nuestras opresiones internalizadas, podríamos comprender mejor las dinámicas al interior de nuestros grupos, ser más compasivos hacia los demás y más responsables de nuestras propias reacciones, y así colaborar con mayor facilidad para lograr nuestros objetivos.

Es decir, si logramos conocer y reconocer cómo funcionan las opresiones sociales, cómo se internalizan en todas las personas (¡includéndonos!) y cómo generan una dimensión emocional que colorea la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, sería mucho más fácil comprender nuestras reacciones y las de quienes nos rodean. Además, podríamos tomar un poco de distancia y perspectiva, lo que nos permitiría resolver conflictos y quedarnos para hacer aquello para lo cual nos habíamos organizado en primer lugar.

La campaña está formada por:

- **Una película animada**, que abre un recorrido sobre cómo las opresiones se convierten en ruido interno y afectan nuestra capacidad de diálogo, escucha y colaboración.
- **Una serie de podcasts**, que profundiza en ese recorrido, andando desde el reconocimiento interno hasta la práctica colectiva y relacional.
- **Recursos complementarios**, como esta guía, textos y materiales diseñados para apoyar esta exploración.
- **Una comunidad de práctica**, donde iremos compartiendo nuestras reflexiones y nos apoyaremos de organización a organización para comprender y lidiar con nuestras opresiones internalizadas.

El eje central de la campaña es mostrar que las opresiones —racismo, sexism, clasismo, adultismo, homofobia, capacitismo, gordofobia y más— no sólo estructuran

nuestras vidas externa y estructuralmente, sino que también se vuelven parte de nuestra vida emocional, nuestras memorias y nuestras formas de relacionarnos.

El proceso que propone esta guía es uno que va **de lo personal a lo relacional y de ahí a lo colectivo**, invitándonos a hacer pausas, sentir, escucharnos, crear condiciones de encuentro y volver a “juntar la mesa” de colaboración.

Esta guía reúne todo lo necesario para realizar mini talleres de reflexión con la película o con los episodios del podcast, apoyándote de los recursos y por la comunidad de práctica, ofreciendo preguntas, secuencias posibles y herramientas metodológicas para facilitar estos espacios.

II. Principios y metodologías centrales

Los mini talleres se sostienen en dos herramientas fundamentales que facilitan presencia, reflexión y cuidado colectivo: **los momentos de co-escucha y el minuto de silencio**.

1. Momentos de Co-escucha

Los momentos de co-escucha son una práctica sencilla y poderosa en la que dos personas (o tríos) se turnan para hablar y escuchar con atención plena, sin interrupciones ni juicios. Su finalidad es abrir un espacio seguro para procesar emociones, aclarar pensamientos, liberar tensión y sostenerse mutuamente sin intentar “arreglar” a la otra persona.

La co-escucha cumple varios objetivos:

- ayuda a explorar un tema personal y su dimensión emocional;
- fortalece la confianza en una misma persona y en su capacidad de “pensar” algo y resolverlo;
- contribuye a crear confianza y construir comunidad.
- permite notar nuestras propias dificultades para escuchar y para compartir.

La regla más importante es que se trata de un espacio de **total confidencialidad**: lo que se dice en cada par o trío **no se repite nunca a nadie**, ni siquiera a la persona que habló, y no se usa esa información para ningún otro propósito.

¿Cómo se realiza?

1. **Formar parejas y/o tríos** según el número de personas en el grupo. Idealmente, se consideran diferencias de roles, estatus y poder, buscando que quienes formen cada par o trío compartan alguna característica en común. Por ejemplo: mujeres jóvenes juntas, personas trans juntas, personas mestizas juntas, etc.
2. **La persona que facilita propone una pregunta o tema** para el intercambio de tiempo y sugiere un criterio práctico para decidir quién comienza (por ejemplo: quien tenga el cabello más corto, el nombre más largo, lleve un objeto rojo, etc.). Esto es útil mientras el grupo se acostumbra a la herramienta.
3. **Cada persona habla durante un tiempo igual** (por ejemplo, 3 minutos), mientras la(s) otra(s) escucha(n) en silencio, ofreciendo una atención cálida, paciente y sin juicios.
4. **Quien habla puede usar la pregunta sugerida** para comenzar a explorar su experiencia personal:
 - ¿Cuál es la primera memoria que viene a mi mente?
 - ¿Qué pasó?
 - ¿Cómo me sentí?
 - ¿Qué emociones, recuerdos, reacciones o ideas surgen?
5. **Quien escucha no habla, no comenta, no aconseja, no interpreta ni pregunta:** simplemente está presente con calma y amabilidad.

Si se trata de un trío, la persona que habla elige a una de las dos para que sea su escucha principal, aunque ambas personas escuchan con atención plena.
6. **Al terminar el tiempo, quien escucha hace una pregunta neutra**, es decir, que no tenga relación con lo que la persona compartió, para ayudarla a regresar al presente: por ejemplo, identificar un objeto en la sala, recordar algo agradable, mencionar una actividad que espera hacer pronto, un dato matemático, etc.
7. **Se cambian los roles** y al final se agradecen mutuamente por haberse escuchado.

¿Qué puede ocurrir?

Durante el momento de co-escucha pueden aparecer lágrimas, risas, temblores, pausas largas o silencios profundos. Todo eso es completamente natural. La tarea de quien escucha es simplemente **sostener el espacio sin intervenir**, permitiendo que la otra persona tome el tiempo asignado para sentir y expresarse.

¿Cuándo usar el momento de co-escucha?

El momento de co-escucha puede incorporarse en distintos puntos del mini taller, y también resulta muy útil en otros momentos del trabajo colectivo, especialmente cuando necesitamos crear conexión, claridad y un ritmo más humano. Es particularmente valioso:

- **Al inicio del taller o reunión**, para llegar al espacio, ubicarnos y dejar atrás lo que traímos.
- **Después de ver la película o escuchar un episodio**, para procesar emociones, resonancias y reacciones iniciales.
- **Cuando se discute un tema difícil o cargado**, ofreciendo un espacio seguro para procesar y sentir sin interrupciones.
- **Al cierre del taller o de una reunión**, para integrar lo vivido y abrir espacio a nuevas ideas, conexiones y comprensiones.

Beneficios

La práctica de los momentos de co-escucha aporta beneficios significativos tanto a nivel personal como colectivo:

- **Fomenta la escucha activa y la presencia.**
- **Reduce la tensión y la saturación emocional**, facilitando claridad.
- **Democratiza la voz dentro del grupo**, garantizando un tiempo equitativo para todas las personas.
- **Invita a pensar**, reconectando emociones, memorias y reflexiones.

Al practicar los momentos de co-escucha ponemos en marcha una forma distinta de estar juntas: más lenta, más humana y más atenta. Es una invitación a confiar en que cada persona tiene la capacidad de pensar y sentir con profundidad cuando recibe un poco de tiempo, presencia y silencio amable. Con esta práctica vamos tejiendo relaciones más cuidadosas y colaboraciones más honestas, creando las condiciones para hacer el trabajo que queremos hacer sin que el ruido interno —propio o ajeno— nos haga retirarnos del camino.

2. Minuto de Silencio

El Minuto de Silencio es una herramienta muy sencilla pero profundamente poderosa, cuyo propósito es reconocer la diversidad lingüística, los distintos ritmos de pensamiento y las múltiples formas de procesar información que existen en los espacios colectivos. Es también una pausa para notar la opresión de la cultura de la prisa, la dominación de unas lenguas sobre otras y la importancia de reconocer la neurodiversidad. Incluso cuando compartimos una misma lengua materna, cada persona tiene acentos, giros, ritmos y maneras de hablar que requieren un esfuerzo constante de interpretación. El silencio ofrece un descanso necesario a la mente porque, por un momento, suspende ese trabajo continuo de traducir, ajustar y comprender las particularidades del habla de quienes nos rodean.

La práctica consiste en realizar una pausa de **un minuto de silencio** por cada **20 minutos** de conversación o trabajo grupal. A este minuto de silencio se le puede añadir otro minuto para mover el cuerpo: levantarse, estirarse, girar los hombros o simplemente cambiar de postura para refrescar la atención y el bienestar físico.

¿Cómo se implementa?

- **Dos personas voluntarias llevan el tiempo.** Una se encarga de los 20 minutos y la otra del minuto de silencio (y del minuto de movimiento, si se utiliza).
- **La persona encargada de los 20 minutos** activa un timer o despertador y lo deja sonar para poder concentrarse plenamente en la actividad sin estar pendiente del reloj.
- **Cuando suena la alarma**, avisa a la persona facilitadora para que encuentre el momento adecuado para hacer la pausa.

- **El minuto de silencio es literal:** pausa total y silencio profundo durante un minuto. Se recomienda cerrar los ojos, notar la respiración y, sobre todo, no hacer ruidos ni interrumpir a las demás personas.
- **La persona que lleva el minuto de silencio** también utiliza un timer o reloj y deja que la alarma suene, para beneficiarse igualmente de la pausa sin tener que controlar el tiempo.
- **Si se incorpora un minuto de movimiento**, la persona encargada pone el tiempo y la facilitadora invita al grupo a levantarse, estirarse o mover suavemente el cuerpo.
- **Al finalizar la pausa**, se retoma la conversación o actividad donde quedó.

El Minuto de Silencio nos recuerda que pensar, sentir y conversar también requieren pausas. Al incorporarlo de manera regular, vamos creando un ritmo más humano y accesible para todas las personas del grupo. Esta práctica no solo nos invita a desacelerar, sino también a reconocer la **diversidad lingüística** presente en nuestros espacios: diferentes acentos, vocabularios, idiomas y modos de expresarnos que, sin darnos cuenta, nos exigen un esfuerzo constante de interpretación, traducción y ajuste.

El silencio ofrece un descanso profundo a la mente porque, por un momento, dejamos de procesar, decodificar y adaptarnos a lenguas que no son necesariamente las nuestras. También nos permite escuchar lo que aparece cuando dejamos de correr: la respiración, el cuerpo, las ideas que estaban esperando espacio. Con cada pausa cultivamos presencia, cuidado y claridad, preparando el terreno para relaciones y colaboraciones más conscientes, inclusivas y sostenibles.

Consideraciones éticas y de cuidado

- **No forzar la participación.** Cada persona decide cuánto quiere compartir y en qué momentos desea involucrarse.
- **Cuidar y pedir la confidencialidad absoluta.** Lo que se comparte en pequeños grupos, pares o tríos no se repite ni se utiliza fuera de ese espacio.
- **Ofrecer alternativas** a quienes no quieran participar en los momentos de co-escucha (por ejemplo, escribir, dibujar, respirar o simplemente estar en silencio).
- **Cerrar siempre con un círculo**, en el que cada participante tenga un breve espacio para apreciar lo que ocurrió, reconocer lo que se lleva y despedirse del grupo con calma y presencia.

III. Módulo 1: Mini taller con la película

Duración sugerida: 45-60 minutos

Material: Película Animada *Las Estructuras que Llevamos Dentro*

La película animada es la entrada emocional a todo el recorrido de esta campaña, pero es útil volver a ella en distintos momentos, ya que, conforme exploramos más nuestras opresiones internalizadas, la película ayuda a abrir nuevas memorias y generar otras comprensiones. Parte de una pregunta central sobre la dificultad de colaborar: ¿por qué nos vamos? ¿por qué tiramos la toalla? A través de esta pregunta, la película explora el “ruido interno” generado por las opresiones internalizadas, sus raíces en la infancia, y propone la posibilidad del acompañamiento y del reencuentro: volver a “juntar la mesa” del diálogo.

Secuencia sugerida para el mini-taller

1. Bienvenida

- Breve saludo de la persona facilitadora.
- Cada participante comparte brevemente “una buena nueva” (algo bueno que haya pasado últimamente —evitar la queja o centrarse en lo difícil).
- Explicar qué ocurrirá en la sesión.

2. Momento de co-escucha para llegar

Duración: 3 minutos por persona en parejas, o 2 minutos en tríos.

Tema sugerido:

- ¿Cómo llego hoy?
- ¿Hay algo pendiente que me preocupa?
- ¿Qué necesito decir para poder concentrarme y llegar aquí?

3. Ver la película

Verla en silencio y sin interrupciones. Dura 5 minutos.

4. Momento de co-escucha después de ver la película

Duración: 3 minutos por persona en parejas, o 2 minutos en tríos.

Temas sugeridos:

- ¿Qué me pasa al ver la película?
- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué recuerdos surgen?
- ¿Puedo conectar algo de mi infancia con la manera en que me relaciono hoy con los demás?

5. Conversación grupal

Se puede realizar en plenaria o en grupos pequeños, según el tamaño del grupo y el tiempo disponible.

Se sugiere comenzar con una primera ronda de impresiones usando un temporizador (2–3 minutos por persona), respondiendo a algunas de estas preguntas generales:

Preguntas generales

- ¿Cómo resolvemos los conflictos en nuestra organización?
- ¿Nos cuesta ponernos de acuerdo? ¿Cuándo sí y cuándo no? ¿Por qué?
- ¿Cómo vemos las opresiones sociales operando en nuestra organización?
- ¿Qué hacemos para lidiar con ellas de manera grupal/colectiva?
- ¿Qué tan bien nos ha funcionado lo que hemos intentado?
- ¿Qué más podríamos hacer?

Una vez pasada la ronda inicial, se puede continuar con preguntas más profundas:

Preguntas sugeridas para continuar la exploración

Primeras sensaciones

- ¿Qué imagen o frase se te quedó más grabada?

- ¿Qué emociones aparecieron: tristeza, calma, confusión, esperanza?

El ruido interno

- ¿A qué se parece para ti ese “ruido interior”?
- ¿En qué momentos de tu vida o trabajo aparece con más fuerza?

Infancia y aprendizaje del dolor

- ¿Qué mensajes de la infancia reconoces como parte de tus estructuras internas?
- ¿Qué aprendiste sobre el conflicto o la obediencia?

Acompañarnos

- ¿Qué significa para ti “acompañarnos para tener más espacio interno”?
- ¿Cómo se ve eso dentro de tu organización, movimiento o comunidad?

Volver a la mesa

- ¿Qué condiciones necesitamos para dialogar con honestidad?
- ¿Qué gestos concretos ayudan a reconstruir la confianza?

6. Cierre

Pregunta final sugerida (abierta para quienes deseen compartir, 1 o 2 minutos máximo por persona):

- ¿Qué podemos hacer, individual y colectivamente, para trabajar nuestras opresiones internalizadas?

Círculo de cierre

Cada persona responde brevemente:

- **Algo que me gustó** de la sesión.
 - **Algo que estoy esperando hacer con emoción** después de este espacio o en los siguientes días.
-

IV. Módulo 2: Mini talleres con los episodios del podcast

La serie de podcasts Las Estructuras que Llevamos Dentro surgió de la necesidad de conversar con colegas y personas expertas que trabajan en la eliminación del racismo, de otras formas de opresión y por la justicia social, y que se han dado cuenta de que necesitamos reconocer cómo las dinámicas personales y la dimensión emocional de las opresiones interfieren en nuestro trabajo dentro de los movimientos sociales, el activismo, la intervención creativa, el acompañamiento psicológico y el trabajo de comunicación.

Los podcasts son conversaciones amables, profundas y llenas de curiosidad, que abordan la complejidad de intentar construir un mundo mejor mientras cargamos, dentro de nosotros mismos, la complejidad de ese mismo mundo.

Objetivos

Los episodios del podcast permiten trabajar varios objetivos:

- **Nombrar sensaciones** relacionadas con la opresión internalizada.
- **Identificar patrones aprendidos** que afectan nuestras relaciones.
- **Abrir un espacio seguro** para reconocer el “ruido interno” sin juicio.
- **Explorar la relación entre dolor, memoria y cuerpo.**
- **Entender la sanación colectiva como acto político.**
- **Vincular experiencias personales con estructuras sociales.**
- **Practicar nuevas formas de conversar y colaborar.**
- **Explorar la creatividad y la comunicación** como herramientas de cuidado.
- **Reforzar alianzas** (afro–indígenas, intergeneracionales, etc.).

Los episodios siguen de forma paralela el recorrido de la película, ampliándolo con una variedad de perspectivas y experiencias, y se organizan en tres grandes bloques:

Bloque I – Reconocimiento interno (Episodios 1–3)

Ejes: autoconocimiento, opresiones internalizadas, culpa, defensividad.

Estos episodios, entre muchas otras cosas, abren la mirada hacia dentro: muestran cómo la opresión habita nuestras emociones y cuerpos. El trabajo aquí consiste en mirar sin juicio, distinguir culpa de responsabilidad y sostener la vulnerabilidad como un camino de transformación.

Preguntas sugeridas

- ¿Qué parte del episodio te hizo sentir reconocida/o/e?
- ¿Qué te llamó la atención?
- ¿Qué estructuras internas estás aprendiendo a ver?
- ¿Cómo se siente distinguir entre culpa y responsabilidad?
- ¿Qué defensas aparecen cuando hablamos de esto?

Bloque II – Procesamiento emocional y sanación colectiva (Episodios 4–6)

Ejes: gestión emocional, reparación, cuidado mutuo, dignidad.

Estos episodios, entre muchas otras cosas, abordan cómo el dolor cambia cuando se comparte. Sentir no es debilidad, sino un paso necesario hacia la acción y la colaboración.

Preguntas sugeridas

- ¿Qué emociones te sorprendieron al escuchar el episodio?
- ¿Qué te llamó la atención?
- ¿Cómo se relacionan tus infancias con lo que sientes hoy?
- ¿Cómo practicas el cuidado mutuo en tu organización?
- ¿Qué necesidad de reparación reconoces?

Bloque III – Práctica relacional y creativa (Episodios 7–9)

Ejes: colaboración, confianza, creatividad, comunicación.

Estos episodios se centran, entre muchas otras cosas, en “el entre”: cómo convivimos, cómo creamos juntas nuevas formas de hacer mundo y cómo nos comunicamos en clave antirracista.

Preguntas sugeridas

- ¿Qué te llamó la atención?
- ¿Qué te inspira de las formas alternativas de colaboración?

- ¿Qué condiciones favorecen la confianza en tu colectivo?
- ¿Cómo se siente comunicar desde el cuidado?
- ¿Qué nueva práctica te gustaría intentar?

Secuencia sugerida para el mini-taller con el podcast

1. Bienvenida

- Breve saludo de la persona facilitadora.
- Cada participante comparte brevemente “una buena nueva” (algo bueno que haya pasado últimamente —evitar la queja o centrarse en lo difícil).
- Explicar qué ocurrirá en la sesión.

2. Momento de co-escucha para llegar

Duración: 3 minutos por persona en parejas, o 2 minutos en tríos.

Tema sugerido:

- ¿Cómo llego hoy?
- ¿Hay algo pendiente que me preocupa?
- ¿Qué necesito decir para poder concentrarme y estar aquí?

3. Escuchar el podcast

El grupo puede decidir escuchar el episodio juntas durante la sesión o comprometerse a haberlo escuchado previamente en su propio tiempo antes del mini-taller.

4. Conversación grupal

Se puede realizar en plenaria o en grupos pequeños, según el tamaño del grupo y el tiempo disponible.

Se sugiere comenzar con **una primera ronda de impresiones** usando un temporizador (2–3 minutos por persona), respondiendo a algunas de las preguntas de la sección anterior, dependiendo del episodio trabajado.

5. Momento de co-escucha

Duración: 3 minutos por persona en parejas, o 2 minutos en tríos.

Temas sugeridos:

- ¿Qué surgió en la discusión que se siente “pegajoso” para mí?
- ¿Cómo me siento ahora?

- ¿Qué recuerdos o resonancias aparecen?
- ¿Puedo conectar algo del podcast con mi experiencia y con la manera en que me relaciono hoy con los demás?

6. Cierre

Pregunta final sugerida (opcional, abierta para quienes deseen compartir, 1 o 2 minutos máximo por persona):

- ¿Qué podemos hacer, individual y colectivamente, para trabajar nuestras opresiones internalizadas?

Círculo de cierre

Cada persona responde brevemente:

- Algo que me gustó de la sesión.
 - Algo que estoy esperando hacer con emoción después de este espacio o en los siguientes días.
-

Conclusión

Gracias por acompañarnos en esta comunidad de práctica.

Cerrar esta guía es también abrir un camino. El trabajo con las opresiones internalizadas no es un ejercicio individual, sino un esfuerzo político que fortalece nuestras organizaciones y movimientos. Cuando atendemos el ruido interno, cuidamos nuestras relaciones y aprendemos a sostenernos mutuamente, ampliamos nuestra capacidad colectiva para transformar las estructuras de desigualdad que enfrentamos.

Esperamos que estas herramientas acompañen procesos largos, pacientes y generosos, y que contribuyan a construir espacios donde podamos quedarnos, escucharnos, disentir, sanar y crear juntas el mundo que imaginamos.