



**UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA**
Unidad Iztapalapa

División de Ciencias Sociales y Humanidades

Departamento de Sociología

Coordinación de Psicología Social

**Resignificación del diagnóstico de VIH en Personas Privadas
de la Libertad: Una Intervención Psicodramática**

Informe de Práctica Profesional que presenta:

**Daniela Olivia De La Paz Santamaría
2192019213**

Para obtener el Título de Licenciada en Psicología Social

Asesores:

Dra. María Elena Sánchez Azuara



Mtro. Oscar Rodríguez Cerda

**Trimestre 25 - P
Iztapalapa, Ciudad de México, agosto de 2025**

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. PLANTEAMIENTO DE LA PROBLEMÁTICA.....	5
2.1. Pregunta de investigación.....	5
3. ESTADO DEL ARTE.....	5
4. JUSTIFICACIÓN.....	8
5. OBJETIVO.....	9
5.1 Objetivos específicos.....	9
6. POBLACIÓN.....	9
7. ESCENARIO.....	9
8. MARCO TEÓRICO.....	9
8.1. Concepciones del VIH/SIDA: Enfoques desde la medicina tradicional y la Nueva Medicina Germánica.....	9
8.1.1. Perspectiva de la medicina convencional.....	10
8.2. Diagnóstico de VIH/SIDA en México.....	11
8.3. Teoría del estigma.....	12
8.3.1. Tipos de estigma.....	12
8.3.2. Causas del estigma hacia las personas que viven con VIH (PVVS).....	13
8.4. Interaccionismo simbólico.....	14
8.5. Teoría de las Representaciones Sociales.....	16
8.6. Teoría de la identidad social.....	18
8.7. Teoría del afrontamiento social.....	19
8.8. Constructivismo Social.....	21
9. METODOLOGÍA PROPUESTA.....	22
9.1. Psicodrama.....	22
9.2. Procedimiento de intervención.....	24
9.3. Protocolo de intervención grupal.....	24
9.3.1. Diseño de la Intervención.....	24
9.3.2. Selección de participantes:.....	24
9.3.3. Estructura de los protocolos de las sesiones.....	25
9.3.4. Papel de los facilitadores:.....	25
10. RESULTADOS.....	25
11. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	27
12. CONCLUSIONES.....	29
13. REFERENCIAS.....	31
14. ANEXOS.....	33
14.1. Consentimiento informado para participar en el estudio sobre VIH y Estigma.....	33
14.2. Protocolos de sesiones de intervención del primer taller.....	35
14.2.1. Sesión de bienvenida: Contextualización del grupo.....	35
14.2.2. Sesión 1: Actividad de presentación del grupo.....	37
14.2.3. Sesión 2: Contextualización del estigma.....	39
14.2.4. Sesión 3: Situar el Estigma.....	41
14.2.5. Sesión 4: Introducción al afrontamiento.....	43

14.2.6. Sesión 5: Identificación de su red de apoyo.....	45
14.2.7. Sesión 6: Identificando los tratamientos de VIH.....	47
14.2.8. Sesión 7: Sobre su estado de salud.....	49
14.2.9. Sesión 8: Herramientas para la resolución de conflictos.....	52
14.2.10. Sesión 9: Herramientas de afrontamiento.....	54
14.2.11. Sesión 10: Hablando sobre el futuro.....	56
14.2.12. Sesión 11: Cierre de taller.....	59
14.3. Protocolos de sesiones de intervención del segundo taller.....	62
14.3.1. Sesión 1: Actividad de presentación del grupo.....	62
14.3.2. Sesión 2: Significado del estigma.....	65
14.3.3. Sesión 3: Significado del Estigma.....	67
14.3.4. Sesión 4: Sobre su identidad.....	69
14.3.5. Sesión 5: Identificando su red de apoyo.....	71
14.3.6. Sesión 6: Herramientas de afrontamiento.....	73
14.3.7. Sesión 7: Construyendo resiliencia.....	76
Actividad inicial.....	76
Actividad central.....	76
Retroalimentación grupal: Herramientas para fortalecer la resiliencia.....	76
Actividad final.....	77
14.3.8. Sesión 8: Mitos y realidades del VIH.....	79
14.3.9. Sesión 9: Visión hacia el futuro.....	81
14.3.10. Sesión 10: Cierre del taller.....	84
14.4. Observaciones del primer taller.....	86
14.4.1. Sesión de Bienvenida: Contextualización.....	86
14.4.2. Sesión 1: Actividad de presentación del grupo.....	89
14.4.3. Sesión 2: Contextualización del estigma.....	93
14.4.4. Sesión 3: Situar el estigma.....	98
14.4.5. Sesión 4: Introducción al afrontamiento.....	105
14.4.6. Sesión 5: Identificación de su red de apoyo.....	108
14.4.7. Sesión 6: Identificando los tratamientos de VIH.....	110
14.4.8. Sesión 7: Sobre su estado de salud.....	115
14.4.9. Sesión 8: Herramientas para la resolución de conflictos.....	118
14.4.10. Sesión 9: Herramientas de afrontamiento.....	123
14.4.11. Sesión 10: Hablando sobre el futuro.....	125
14.4.12. Sesión 11: Cierre del taller.....	128
14.5. Observaciones del segundo taller.....	132
14.5.1. Sesión 1: Actividad de presentación del grupo.....	132
14.5.2. Sesión 2: Significado del estigma.....	135
14.5.3. Sesión 3: Significado del Estigma.....	138
14.5.4. Sesión 4: Sobre su identidad.....	141
14.5.5. Sesión 5: Identificación de su red de apoyo.....	144
14.5.6. Sesión 6: Herramientas de afrontamiento.....	146
14.5.7. Sesión 7: Construyendo resiliencia.....	149
14.5.8. Sesión 8: Mitos y realidades del VIH.....	152

14.5.9. Sesión: Cierre del taller.....	155
14.6. Informe de satisfacción personal.....	159

RESIGNIFICACIÓN DEL VIH EN PERSONAS PRIVADAS DE LA LIBERTAD: UNA INTERVENCIÓN PSICODRAMÁTICA

1. INTRODUCCIÓN

La infección por VIH/SIDA representa un desafío complejo para las personas privadas de la libertad, quienes enfrentan no solo las dificultades inherentes al encierro, sino también una doble condición de estigmatización que impacta profundamente su bienestar emocional, social y físico. En contextos penitenciarios, el diagnóstico de VIH puede ocurrir antes o durante la reclusión, lo que implica procesos de duelo, culpa, miedo y una reestructuración forzada del proyecto de vida en condiciones de alta vulnerabilidad. Este doble estigma por vivir con VIH y por ser personas privadas de la libertad, se traduce en exclusión, discriminación, aislamiento, y barreras para acceder a la salud y a vínculos sociales significativos.

En la Penitenciaría de la Ciudad de México, las personas diagnosticadas con VIH son concentradas en un espacio específico: el Dormitorio 10. Este dormitorio, aunque funciona como una medida de contención sanitaria y de protección ante actos de violencia o discriminación dentro del penal, también refuerza la segregación y el aislamiento, reproduciendo el estigma en la cotidianidad. Quienes habitan este espacio experimentan un “encierro dentro del encierro”, donde el diagnóstico de VIH se vuelve visible y marca identidades, relaciones y oportunidades. Si bien algunas personas lo viven como un espacio de resguardo y acompañamiento entre pares, otras expresan sentimientos de exclusión, inutilidad y deterioro emocional ante la falta de proyectos, actividades significativas o reconocimiento social.

Pese a la relevancia del fenómeno, las intervenciones dirigidas a esta población han tendido a centrarse en el ámbito biomédico, relegando la atención a las dimensiones simbólicas, emocionales y sociales donde el estigma se reproduce y perpetúa con mayor fuerza. Por ello, esta investigación propone una intervención basada en la metodología del psicodrama como herramienta psicosocial que posibilita la expresión, resignificación y reconstrucción del sentido personal y colectivo del diagnóstico dentro del encierro. A través de la acción simbólica, el juego y la interacción grupal, el psicodrama ofrece un espacio seguro para explorar y transformar las experiencias vinculadas con el estigma, fomentando la resiliencia y la recuperación de la identidad.

Este trabajo se desarrolló con personas privadas de la libertad diagnosticadas con VIH que habitan el Dormitorio 10, y busca contribuir a la comprensión y transformación del estigma desde un enfoque integral que articula teoría, práctica e intervención comunitaria. La experiencia psicodramática no solo permitió visibilizar el impacto emocional y social del estigma, sino también generar

condiciones para la resistencia simbólica, el fortalecimiento de la agencia individual y colectiva, y el reconocimiento del cuerpo como espacio de dignidad, cuidado y expresión.

2. PLANTEAMIENTO DE LA PROBLEMÁTICA

Las personas que viven con VIH (PVVS) en la Penitenciaría de la CDMX enfrentan múltiples formas de estigmatización que no solo afectan su salud física, sino que también impactan de forma profunda su bienestar emocional, su identidad y sus relaciones sociales. Este estigma, arraigado en prejuicios sociales, morales y médicos, se intensifica cuando dichas personas se encuentran privadas de la libertad, ya que el contexto penitenciario tiende a amplificar la discriminación, el aislamiento y el deterioro psicosocial.

La reclusión no solo limita el acceso a servicios de salud adecuados y a redes de apoyo, sino que también restringe la posibilidad de expresión emocional, reconocimiento de la identidad y construcción de vínculos significativos. Dentro de este entorno, el diagnóstico de VIH puede volverse una marca adicional de exclusión, afectando profundamente la autopercepción, el sentido de valía personal y la capacidad de vinculación con los otros.

2.1. Pregunta de investigación

¿Cómo experimentan el estigma relacionado con el VIH las personas privadas de la libertad en la Penitenciaría de la CDMX, y de qué manera el psicodrama contribuye a la transformación de su salud emocional, el reconocimiento de su identidad y la reconstrucción de sus relaciones interpersonales?

3. ESTADO DEL ARTE

El estigma que enfrentan las personas con VIH/SIDA en contextos penitenciarios representa una problemática compleja que afecta profundamente su bienestar emocional, su autoimagen y su posibilidad de reintegración social. La intersección entre el encierro y el diagnóstico genera una forma de exclusión intensificada, donde se acumulan representaciones sociales negativas vinculadas tanto al delito como a la enfermedad. Este estado del arte revisa distintas investigaciones en México que permiten comprender cómo se construye y experimenta este estigma, así como sus implicaciones para la salud emocional de las personas privadas de la libertad que viven con VIH.

Castellanos López (2009) llevó a cabo un estudio exploratorio y descriptivo en la Penitenciaría de la Ciudad de México con el objetivo de describir las condiciones de vida de las personas privadas de la libertad que viven con VIH/SIDA. A través de entrevistas individuales y grupales, y observación no participante, la autora mostró que, si bien existe acceso a tratamiento médico, no hay una atención integral que contemple el acompañamiento psicológico o emocional. Las personas seropositivas son frecuentemente objeto de rechazo, particularmente si consumen

drogas, y el virus continúa siendo interpretado por muchos como un castigo moral. Las condiciones estructurales del penal, como el hacinamiento, la desinformación y la falta de recursos institucionales, agudizan este estigma y colocan a las personas en situaciones de riesgo físico y emocional.

El estudio también destaca que los internos seropositivos enfrentan una doble carga emocional: la pérdida de la salud y de la libertad, sumadas a pérdidas afectivas, materiales y sociales. Esto afecta sus capacidades de afrontamiento, reforzando sentimientos de culpa, aislamiento y desesperanza. Ante esto, la autora propone que las intervenciones psicológicas deben fomentar competencias funcionales y redes afectivas que fortalezcan el yo y reduzcan la autopercepción negativa.

Además, se plantea que la atención al VIH en prisión debe ir más allá de lo clínico, integrando acciones de sensibilización tanto para el personal como para la población interna, con el fin de reducir el estigma y humanizar la atención. Como señala Castellanos López (2009), la ausencia de apoyo emocional y social impacta negativamente en la salud mental de las personas con VIH en prisión, y reforzar estos vínculos podría ser clave en su bienestar y adherencia al tratamiento.

El trabajo muestra que la vida en prisión potencia el sufrimiento de las personas con VIH, quienes enfrentan una doble carga simbólica: la del delito y la del virus. Esta combinación da lugar a una forma particular de exclusión, donde las representaciones sociales sobre la enfermedad tienden a reforzar sentimientos de culpa, desesperanza y aislamiento. A pesar de ello, el estudio no plantea ni evalúa herramientas o espacios de resignificación o contención emocional, sino que se limita a registrar y analizar las condiciones existentes, lo cual representa una radiografía del contexto más que una propuesta de cambio.

En el artículo *Representación social del VIH/sida en personas que viven y trabajan en dos centros penitenciarios mexicanos*, Castellanos López y Flores Palacios (2007) analizan cómo se construyen las representaciones sociales del VIH en contextos carcelarios a partir del discurso de personas privadas de la libertad, personal técnico y autoridades. Mediante entrevistas individuales y grupales en dos centros penitenciarios de la Ciudad de México, uno varonil y otro femenino, las autoras identificaron tres dimensiones principales: creencias, disposición afectiva y prácticas frente al VIH/sida.

Los hallazgos evidencian que la representación del VIH está fuertemente anclada al consumo de drogas más que al diagnóstico serológico, lo que genera una doble estigmatización. Internos que no consumen sustancias son percibidos como “merecedores” de apoyo y respeto, mientras que los usuarios de drogas son objeto de rechazo y descritos como agresivos, manipuladores o transgresores del reglamento. Esta diferenciación influye directamente en el tipo de trato que reciben y en su integración al entorno carcelario.

Asimismo, el estudio destaca que el miedo, la desinformación y la falta de recursos institucionales, como medicamentos, personal capacitado y acceso a preservativos, afectan tanto a los internos como al personal. La afectividad asociada al VIH oscilaba entre la lástima, la admiración o la simpatía, hasta el enojo

o el fastidio. Las prácticas institucionales, por su parte, fueron limitadas a acciones aisladas de prevención e información, sin una estrategia de atención integral. Las autoras concluyen que el estudio de las representaciones sociales permite comprender cómo los actores construyen su realidad cotidiana en la prisión y cómo dichas construcciones influyen en la manera en que se vive, previene y afronta el VIH/sida en contextos de encierro. Esta comprensión, señalan, es fundamental para diseñar intervenciones eficaces que mejoren la calidad de vida de las personas seropositivas privadas de la libertad.

Desde una mirada más amplia, Collignon-Goribar (2009) propone una lectura del VIH/SIDA como un fenómeno social que desestabiliza el orden simbólico de la sexualidad en el México contemporáneo. Desde una perspectiva constructivista, argumenta que el VIH actúa como un “anализador social” que visibiliza tensiones entre el modelo sexual hegemónico (heterosexual, monogámico, reproductivo) y las prácticas reales de los sujetos. Las campañas de prevención, lejos de ofrecer una alternativa emancipadora, reproducen discursos moralizantes que refuerzan el estigma, especialmente hacia poblaciones históricamente marginalizadas.

Su análisis destaca que el VIH no solo representa una amenaza biológica, sino también una amenaza al control social sobre los cuerpos y los afectos. En este sentido, el estigma se vuelve una herramienta de poder, una forma de vigilancia sobre la sexualidad y las emociones de los sujetos. Esto es particularmente relevante en contextos penitenciarios, donde el control institucional sobre el cuerpo se combina con los discursos sociales que criminalizan el deseo, el placer y la diferencia.

La articulación de estas tres investigaciones permite comprender que el estigma hacia las personas privadas de la libertad con VIH/SIDA no puede ser abordado únicamente desde la dimensión biomédica o educativa. Se trata de un fenómeno multidimensional que impacta la subjetividad, las relaciones interpersonales y el acceso a derechos básicos, y que requiere de intervenciones simbólicas capaces de transformar el marco de sentido desde el cual se produce el rechazo.

En este marco, se justifica la elección del psicodrama como herramienta metodológica. A diferencia de las campañas informativas tradicionales, el psicodrama trabaja desde la experiencia subjetiva y colectiva, permitiendo a los participantes resignificar su historia, ensayar otros modos de relación y fortalecer su agencia. Al escenificar, nombrar y reelaborar emociones, el psicodrama permite subvertir narrativas de culpa y vergüenza que históricamente han acompañado al VIH.

4. JUSTIFICACIÓN

Las personas privadas de la libertad que viven con VIH/SIDA enfrentan una doble condición de estigmatización que impacta de forma profunda su bienestar emocional, su percepción de sí mismas y su posibilidad de reinserción social. Como lo ha documentado la literatura, el estigma en contextos penitenciarios no solo se vincula con el diagnóstico serológico, sino también con factores asociados como el consumo de drogas, la orientación sexual y el género, lo cual genera una jerarquía de exclusión y deshumanización dentro de la vida carcelaria (Castellanos López, 2009; Castellanos López & Flores Palacios, 2007; Collignon-Goribar, 2009).

A pesar de que algunas investigaciones han descrito las condiciones de vida de estas personas y las representaciones sociales que circulan en torno al VIH dentro de las prisiones, pocas han propuesto herramientas prácticas o espacios de contención emocional que permitan resignificar la experiencia del diagnóstico y del encierro. Las intervenciones existentes, cuando las hay, suelen centrarse en la dimensión biomédica o informativa, dejando de lado el plano simbólico, afectivo y relacional, que es donde se produce con mayor fuerza la exclusión.

En este sentido, la presente investigación se justifica por su enfoque psicosocial y transformador, que busca intervenir directamente sobre las representaciones sociales y las emociones que refuerzan el estigma. El uso del psicodrama como estrategia metodológica responde a esta necesidad, ya que permite trabajar desde la experiencia vivida, facilitando la expresión, el reconocimiento y la reconstrucción del relato personal y colectivo. Se trata de una herramienta que, a través del cuerpo, la voz y la acción simbólica, ofrece un espacio seguro para ensayar nuevas formas de relación y de sentido.

Esta apuesta metodológica también responde al compromiso político del psicólogo social, como lo planteó Serge Moscovici, quien insistía en que el papel del psicólogo no debe limitarse al análisis de los fenómenos sociales, sino que debe implicarse activamente en su transformación. Las representaciones sociales que reproducen el estigma y la exclusión no son neutras; están cargadas de juicios morales, emociones negativas y narrativas de culpabilización. Por ello, es necesario intervenir no solo sobre los discursos, sino sobre los cuerpos, los vínculos y las formas de imaginarse a uno mismo y a los otros dentro del encierro.

Además, esta investigación se alinea con una ética del cuidado y de la justicia social, al buscar no solo documentar el sufrimiento, sino generar condiciones simbólicas para su transformación. La resignificación de la experiencia del VIH en prisión no solo contribuye al bienestar subjetivo de las personas involucradas, sino que también puede tener un impacto positivo en su adherencia al tratamiento, su capacidad de agencia y su relación con el entorno. En contextos donde la deshumanización es estructural, abrir un espacio para la palabra, la emoción y la creatividad es también un acto de resistencia.

En suma, esta investigación responde a una necesidad real, una deuda institucional y un compromiso ético: crear un espacio simbólico donde las personas privadas de la libertad con VIH/SIDA puedan reconstruir su identidad desde un lugar de dignidad, expresión y reconocimiento, enfrentando colectivamente los discursos que históricamente les han reducido a una identidad estigmatizada.

5. OBJETIVO

Diseñar, implementar y analizar una intervención para comprender el impacto que tiene el estigma relacionado con el VIH en PVVS que se encuentran en la Penitenciaría de la Ciudad de México en 2025, para de esta manera promover el bienestar emocional y social a través de las técnicas de la metodología del psicodrama.

5.1 Objetivos específicos

1. Explorar las experiencias individuales de cada PVVS en torno al estigma, para identificar su impacto en las dimensiones emocional, social y de salud.
2. Diseñar e implementar una intervención basada en el psicodrama que permita a los participantes procesar y gestionar las experiencias vinculadas con el estigma relacionado con el VIH, generando además redes de apoyo entre ellos.
3. Analizar el impacto que tiene la intervención en la autopercepción, el bienestar emocional y la calidad de vida de los PVVS.

6. POBLACIÓN

La población de esta investigación se conforma por personas privadas de la libertad que tienen un diagnóstico positivo de VIH y se encuentran en reclusión en el Dormitorio 10 de la Penitenciaría de la Ciudad de México. Este dormitorio concentra a personas seropositivas, lo que permite observar dinámicas particulares relacionadas con el estigma, la convivencia y el acceso a la atención en salud.

Los participantes tienen edades comprendidas entre los 25 y 68 años, y fueron invitados a formar parte del proceso de intervención psicodramática de manera voluntaria, tras recibir información clara sobre los objetivos, el tipo de actividades y su derecho a participar o no sin que esto tuviera consecuencias en su situación penitenciaria.

7. ESCENARIO

Las sesiones del taller se llevaron a cabo en un salón adjunto al Dormitorio 10 de la Penitenciaría de la Ciudad de México, espacio que fue adaptado para el desarrollo de las actividades grupales. Este salón, aunque limitado en recursos, ofrecía las condiciones mínimas necesarias para garantizar la privacidad y la continuidad de la intervención, permitiendo así generar un ambiente de relativa apertura, escucha y contención. La cercanía con el dormitorio facilitó la asistencia de los participantes.

8. MARCO TEÓRICO

8.1. Concepciones del VIH/SIDA: Enfoques desde la medicina tradicional y la Nueva Medicina Germánica

8.1.1. Perspectiva de la medicina convencional

Desde el modelo médico hegemónico, el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) es comprendido como una infección viral que compromete gravemente el sistema inmunológico. Este virus ataca de forma progresiva a los linfocitos T CD4+, células fundamentales para la defensa del organismo frente a infecciones y otros agentes patógenos (Cachay, 2024). A medida que el virus avanza y disminuye el número de estas células, el cuerpo se vuelve más susceptible a enfermedades oportunistas. En su fase más avanzada, y sin tratamiento adecuado, la infección puede evolucionar hacia el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

El tratamiento actual se basa en la administración de antirretrovirales, medicamentos que si bien no eliminan el virus, permiten suprimirlo a niveles indetectables, lo que reduce significativamente el riesgo de transmisión y mejora la calidad y esperanza de vida del paciente. Por otro lado, la vía de transmisión del virus implica el contacto directo con fluidos corporales contaminados, siendo los más comunes la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna. Este contacto debe darse generalmente a través de heridas abiertas o mucosas para que ocurra la infección (Cachay, 2024).

8.1.2. Aproximación desde la Nueva Medicina Germánica

Contrapuesta a esta mirada, algunos enfoques alternativos, como el propuesto por la Nueva Medicina Germánica, plantean una interpretación diferente del VIH/SIDA. Este modelo, impulsado por el médico Ryke Geerd Hamer, se aleja de la visión viral-inmunológica y considera que las enfermedades, incluido el VIH/SIDA, tienen su origen en conflictos emocionales o biológicos intensos no resueltos.

De acuerdo con Gastón (2018), quien retoma esta perspectiva en su artículo *El SIDA según la Nueva Medicina Germánica*, el diagnóstico de VIH no sólo representa una condición médica, sino también la manifestación somática de conflictos internos profundos, que pueden tener origen en vivencias traumáticas, percepciones de estigmatización o crisis existenciales. Desde esta óptica, el cuerpo respondería simbólicamente a dichos conflictos, afectando distintos órganos o funciones según la naturaleza del conflicto vivido.

Entre los conflictos más frecuentes que se presentan en personas diagnosticadas con VIH/SIDA, se identifican:

Conflicto de desvalorización: Surge cuando el individuo siente que ha perdido su valor personal. En el contexto del VIH, puede deberse al estigma asociado a la transmisión del virus, especialmente si esta ha ocurrido en situaciones socialmente juzgadas, como el uso de drogas o ciertas prácticas sexuales. Este conflicto puede traducirse en inmunosupresión, degeneración ósea y atrofia muscular.

Conflicto de separación: Vinculado al sentimiento de aislamiento, abandono o pérdida de relaciones significativas tras el diagnóstico. Físicamente, se manifiesta en lesiones cutáneas, como dermatitis o infecciones dérmicas.

Conflicto de mancillamiento: Asociado a la vivencia de haber sido “manchado” o juzgado moralmente. Es común en quienes internalizan los prejuicios sociales sobre el VIH. Se expresa a través de lesiones dérmicas simbólicamente localizadas en zonas del cuerpo asociadas con la experiencia de vulneración.

Conflicto de miedo a la muerte: Generado por la creencia de que el diagnóstico equivale a una sentencia de muerte. Esto activa respuestas biológicas como infecciones pulmonares y problemas respiratorios, interpretadas como fases de reparación emocional.

Conflicto de amenaza territorial: Relacionado con el temor a perder el control sobre el propio espacio vital o entorno. Esto puede ser consecuencia de la exposición pública del diagnóstico o el rechazo social. Se asocia con úlceras bronquiales y bronquitis, síntomas interpretados como reacciones simbólicas ante la pérdida de seguridad.

Conflictos sexuales: Aparecen cuando el diagnóstico interfiere con la vivencia sexual de la persona, generando culpa, vergüenza o miedo al rechazo. Las consecuencias somáticas incluyen úlceras cervicales y trastornos ginecológicos, como infecciones vaginales que aparecen durante la resolución del conflicto.

Si bien la Nueva Medicina Germánica no es reconocida por la comunidad médica científica debido a la falta de evidencia empírica que respalde sus postulados, resulta útil considerar este enfoque como un reflejo del modo en que muchas personas viven y simbolizan su enfermedad. En el contexto del VIH/SIDA, sobre todo en situaciones de vulnerabilidad como el encarcelamiento, explorar las narrativas personales y los conflictos emocionales que acompañan al diagnóstico permite comprender mejor los efectos del estigma, la exclusión social y la necesidad de estrategias integrales de apoyo emocional.

8.2. Diagnóstico de VIH/SIDA en México

En México, el diagnóstico de VIH sigue siendo una realidad atravesada por el estigma, la desinformación y las barreras estructurales. A pesar de los esfuerzos institucionales por ampliar el acceso a las pruebas, miles de personas siguen recibiendo su diagnóstico en etapas avanzadas de la infección, lo que complica tanto el tratamiento como el impacto emocional y social del resultado.

Tan solo en 2022, se registraron más de 17 mil nuevos casos de VIH en el país, la cifra más alta en la historia nacional (Senado de la República, 2024). Sin embargo, lo más preocupante es que cerca del 40 % de los diagnósticos se hacen cuando la persona ya presenta síntomas avanzados, es decir, cuando la infección ha progresado significativamente (La Jornada, 2024). Esto pone de relieve no solo la falta de acceso oportuno a las pruebas, sino también el miedo al juicio social que aún rodea al VIH.

Si bien las pruebas actuales son rápidas y eficaces, y permiten detectar el virus con altos niveles de precisión, no están exentas de fallos. En algunos casos poco comunes, especialmente cuando no se siguen los procedimientos completos de confirmación, pueden presentarse falsos positivos, es decir, diagnósticos

erróneos en personas que en realidad no viven con el virus. Aunque estadísticamente son muy poco frecuentes (Audu et al., 2015), estos errores pueden tener consecuencias importantes a nivel psicológico y social, en especial cuando afectan a personas que ya se encuentran en situaciones de vulnerabilidad o encierro.

Estos datos no pueden leerse solo en términos numéricos o clínicos. Las condiciones de diagnóstico están profundamente influidas por factores estructurales como el acceso desigual a la salud, el estigma asociado al VIH y las narrativas culturales que aún lo asocian con culpa o castigo. Entender el diagnóstico como un evento que se vive en un contexto social concreto y no solo como un resultado biomédico es clave para cualquier intervención comprometida con el bienestar y la dignidad de quienes lo reciben.

8.3. Teoría del estigma

El sociólogo Erving Goffman fue uno de los primeros en desarrollar una teoría profunda sobre el estigma y sus implicaciones sociales. Según su perspectiva, la sociedad establece categorías para clasificar a las personas y determina qué atributos son considerados normales o aceptables dentro de cada categoría. Estas categorías permiten interactuar con los demás sin necesidad de analizar a fondo quiénes son, ya que, a partir de señales visibles, inferimos su identidad social. Es decir, al encontrarnos con un extraño, solemos asumir automáticamente a qué grupo pertenece y qué podemos esperar de él, en función de los atributos que percibimos (Goffman, 1963).

No obstante, Goffman señala que, en ocasiones, una persona puede revelar un atributo que la diferencia negativamente del resto y que genera rechazo. Este atributo, que la sociedad considera desacreditador, es lo que él denomina estigma. En ese momento, el individuo deja de ser percibido como “normal” y pasa a ocupar una posición social desventajada, marcada por la exclusión o el desprecio. Esta pérdida de estatus se basa en la idea de que la persona no cumple con las expectativas sociales asociadas a su categoría, lo que afecta su identidad social y las relaciones que puede establecer con los demás.

8.3.1. Tipos de estigma

Goffman distingue entre distintos tipos de estigma, los cuales varían según el atributo que genera la diferencia. Uno de ellos es el estigma corporal, que se refiere a alteraciones físicas o características visibles que desvían de los estándares estéticos o funcionales considerados normales por la sociedad. Este tipo de estigma puede provocar rechazo basado en la apariencia, afectando la autoestima y la integración social del individuo.

Otro tipo es el estigma de carácter, relacionado con aspectos personales o comportamientos que la sociedad asocia con defectos morales o debilidad, como el consumo de drogas, enfermedades mentales o haber estado en prisión. Estos estigmas tienden a generar desconfianza y marginación, ya que se vinculan con ideas negativas sobre la responsabilidad o la moralidad del individuo.

Finalmente, Goffman también habla del estigma tribal, que afecta a personas pertenecientes a ciertos grupos sociales o culturales, como minorías étnicas, religiosas o raciales. En este caso, el estigma no depende de una conducta o apariencia individual, sino que se extiende a todos los miembros del grupo, perpetuando la discriminación estructural y la exclusión colectiva (Goffman, 1963).

Además, Goffman introduce una distinción importante entre estigmas visibles e invisibles. Mientras los primeros pueden ser reconocidos fácilmente por los demás, como una discapacidad física, los segundos, como la orientación sexual o vivir con VIH, pueden permanecer ocultos. En estos casos, la persona debe decidir si revela o no su condición, enfrentando el dilema entre la autenticidad y el temor al rechazo.

8.3.2. Causas del estigma hacia las personas que viven con VIH (PVVS)

El estigma hacia las PVVS tiene múltiples causas que interactúan en distintos niveles. Una de las más frecuentes es la falta de información. La desinformación acerca de cómo se transmite el virus, así como los mitos que rodean la enfermedad, generan miedo y actitudes negativas hacia quienes viven con VIH. Según Parker y Aggleton (2003), la ignorancia es un factor clave que alimenta el miedo y la exclusión, contribuyendo a la reproducción del estigma.

Otra causa fundamental es la moralización de la enfermedad. Muchas veces, el VIH se asocia con prácticas consideradas "inmorales" por ciertos sectores, como las relaciones sexuales sin protección, el trabajo sexual o la homosexualidad. Esta asociación entre la enfermedad y conductas "reprobables" genera un juicio moral hacia las personas afectadas, reforzando la idea de que han "provocado" su situación. En este sentido, como sostiene Goffman (1963), los estigmas surgen cuando un atributo se percibe como una desviación de las normas y valores dominantes de la sociedad.

El contexto social y económico también influye en el estigma. Las personas que provienen de comunidades marginadas, con acceso limitado a la educación, la salud o el empleo, suelen enfrentar mayores niveles de estigmatización. Estas desigualdades estructurales refuerzan la discriminación, ya que quienes se encuentran en situación de pobreza o exclusión social tienen menos recursos para enfrentar el estigma y menor visibilidad para cuestionarlo.

8.3.3. Consecuencias del estigma hacia las PVVS

Una de las principales consecuencias del estigma, según Goffman, es la construcción de una identidad deteriorada. Esto ocurre cuando el individuo empieza a ser percibido y a verse a sí mismo, a través del lente del estigma. Deja de ser una persona con múltiples dimensiones y pasa a ser definida únicamente por su condición estigmatizada. Esta visión parcial y reduccionista genera una fuerte tensión interna, ya que el individuo siente que no encaja con las expectativas sociales y es excluido del reconocimiento y la aceptación. La identidad social se ve afectada y, en muchos casos, esto conduce a la autoestigmatización, es decir, a la interiorización de los prejuicios sociales, con consecuencias devastadoras para la salud mental y emocional (Goffman, 1963).

En el caso de las PVVS, el estigma puede generar sentimientos de culpa, vergüenza, ansiedad y depresión. Además, puede llevar a ocultar el diagnóstico, evitar buscar ayuda médica o negarse a participar en espacios de apoyo. Esta situación no solo perjudica el bienestar psicológico del individuo, sino que también tiene un impacto negativo en su salud física, ya que dificulta el acceso a tratamientos oportunos y adecuados. Según ONUSIDA, el estigma y la discriminación constituyen una de las principales barreras para la respuesta global al VIH, ya que limitan el acceso a los servicios de salud, aumentan el riesgo de transmisión y perpetúan la exclusión.

En el plano social, el estigma refuerza las desigualdades existentes, obstaculizando el acceso de las PVVS a derechos básicos como la educación, el empleo o la vivienda. También puede limitar la participación en políticas públicas, programas de prevención o espacios comunitarios. El miedo al rechazo desincentiva a muchas personas a hacerse la prueba del VIH o a hablar abiertamente sobre su situación, lo que dificulta los esfuerzos por reducir la transmisión del virus y mejorar la calidad de vida de quienes lo viven.

8.4. Interaccionismo simbólico

El estigma social de las personas privadas de la libertad (PPL) con VIH no es un atributo inherente a la enfermedad, sino una construcción social dinámica. Desde la perspectiva del interaccionismo simbólico de Herbert Blumer (1982), el estigma emerge de los significados que los sujetos atribuyen al diagnóstico de VIH y a la identidad carcelaria en sus interacciones cotidianas. En este enfoque, la realidad social, en este caso, la condición de ser PPL y portador de VIH, cobra sentido a través de procesos interpretativos compartidos.

El interaccionismo simbólico plantea que el comportamiento humano se orienta por los significados que los sujetos atribuyen a personas, objetos o situaciones, Blumer (1982) sintetiza esta idea en tres premisas clave:

1. Los actos se orientan por los significados: “La primera premisa es que el ser humano orienta sus actos hacia las cosas en función de lo que éstas significan para él”. En otras palabras, nadie actúa al azar; cada acción se dirige según el sentido que el actor le da a la situación o al otro.
2. Los significados surgen de la interacción social: “La segunda premisa es que el significado de estas cosas se deriva de, o surge como consecuencia de la interacción social que cada cual mantiene con el prójimo” Es decir, los significados son negociados y aprendidos en el intercambio con otros. Lo que un objeto o categoría, por ejemplo, el concepto de “VIH”, significa para una persona proviene de cómo la gente (familia, compañeros, autoridad) lo interpreta y comunica.
3. Los significados se interpretan individualmente: “La tercera es que los significados se manipulan y modifican mediante un proceso interpretativo desarrollado por la persona al enfrentarse con las cosas que va hallando a su paso”. Cada individuo, al enfrentarse a una situación social, interpreta los símbolos y signos de acuerdo con su propio marco de referencia, ajustando o reelaborando el significado según su experiencia.

En consecuencia, la vida social es un proceso activo de construcción de significados: “la gente crea significados compartidos a través de su interacción” (Leal, 2008, según Sundin & Fahy, 2008)

Cada objeto o categoría, incluidos los roles sociales, carece de un significado fijo y se vuelve un “objeto” mutable dentro del mundo interpretado de las personas. Blumer subraya que los objetos sociales (“cosas” en su definición amplia, que incluye personas, categorías sociales, instituciones, etc.) son creaciones sociales cuyo sentido se forma e inculca mediante la interacción: “El significado de todas y cada una de las cosas ha de formarse, aprenderse y transmitirse a través de un proceso de indicación que constituye, necesariamente, un proceso social”.

Aplicando estas ideas, el estigma del VIH en prisión puede entenderse como resultado de las interacciones simbólicas diarias. El portador de VIH se convierte en un objeto cargado de significado dentro del imaginario social de la cárcel. Por ejemplo, la etiqueta “VIH” puede asociarse al miedo al contagio, la idea de muerte inminente, la transgresión moral (por contagios sexuales o por uso de drogas intravenosas), o a la desviación del orden (viral visto como castigo social). Estos significados no surgen de la enfermedad en sí, sino de la interpretación social compartida. Como señala Blumer, los objetos (y en este caso la identidad) carecen de “status fijo” salvo por las definiciones que la gente les da. Es decir, el significado negativo atribuido al VIH entre los prisioneros, y compartido con guardianes y sociedad, es una convención intersubjetiva que se transmite en la interacción (“hablar”, rumores, reacciones de rechazo).

En la práctica, la primera premisa del interaccionismo significa que los actos de exclusión o discriminación hacia la PPL con VIH (evitación, burla, aislamiento) obedecen a lo que esa enfermedad significa socialmente. Si el prisionero con VIH es percibido como “peligroso” o “sucio”, otros inician conductas protectoras o hostiles basadas en ese significado. Estos actos, a su vez, reafirman el valor simbólico del estigma. La segunda premisa indica que ese significado negativo no existe antes de la relación social: emerge al comunicarse y actuar unos con otros. Por ejemplo, al notar que alguien tiene VIH, los demás preguntan, murmuran o le señalan, construyendo colectivamente la categoría social de “enfermo de sida” dentro del microclima carcelario.

Cada conversación o mirada cargada de recelo refuerza la etiqueta. La tercera premisa enfatiza que el propio afectado procesa e interioriza estas definiciones. El preso aprende “qué es” ser un enfermo con VIH según la forma en que otros lo tratan; interpreta esas interacciones y puede modificar su identidad en consecuencia. Así, el estigma es tanto una construcción compartida como una experiencia personal. Los significados que rodean al VIH se convierten en realidades vividas: el prisionero estigmatizado asume en parte el rol que le asignan.

De este modo, una persona con VIH en prisión puede llegar a verse a sí misma bajo la etiqueta social (“soy un podrido”, “un enfermo sucio”) y actuar según ese papel; a la vez, los demás confirman continuamente ese rol con sus gestos y palabras.

En el entorno carcelario, donde hay reglas implícitas y jerarquías muy marcadas, la interacción simbólica refuerza las categorizaciones. El VIH como

enfermedad transmisible se convierte en un símbolo de riesgo extremo dentro de un espacio cerrado; su portador es etiquetado como un “otro” peligroso.

Blumer advierte sobre la tentación de dar una simple “etiqueta conceptual” como explicación vacía (por ejemplo, calificar a alguien únicamente de “infectado” sin comprender la interacción que produjo ese significado). El interaccionismo, en cambio, busca entender cómo cada interacción (miradas de miedo, palabras ofensivas, normas implícitas) configura esa etiqueta. En las relaciones cotidianas, el cuerpo y los gestos de la persona enferma adquieren una carga simbólica especial. Un saludo evitado, una petición médica mal atendida, o un rumor de responsabilidad moral (por haber contraído el virus) son interacciones que crean significado.

El recluso con VIH, a través de la comunicación simbólica, capta que su estatus es negativo. A su vez, este proceso afecta la estructura interna del “yo”. Mead (cit. en Blumer, 1982) señala que el individuo solo puede concebirse a sí mismo como un objeto para sí mismo cuando interioriza la mirada de los demás

El estigma del VIH en el ámbito penitenciario es la cristalización simbólica de una cadena de interacciones significativas. Cada reacción de rechazo o compasión contribuye a la realidad intersubjetiva del estigma: lo que Blumer describe como “sistema de significados intersubjetivos, un conjunto de símbolos de cuyo significado participan los actores”. Desde el interaccionismo simbólico, el estigma de las PPL con VIH deja de entenderse como un rasgo fijo y se ve como un proceso dinámico de construcción de significados en la interacción social. Blumer (1982) nos recuerda que las personas actúan de acuerdo con los significados que atribuyen a su entorno, y que dichos significados se producen y transforman en la relación con los demás.

En prisión, la etiqueta de VIH surge en la conversación, en los gestos, en las miradas; se aprende y se transmite socialmente. Sólo entendiendo este proceso simbólico se puede comprender cómo un enfermo de VIH se convierte en un “otro” estigmatizado. Este enfoque sugiere también vías de acción: modificar las interacciones y los discursos dentro de las cárceles puede redefinir los significados asociados al VIH y reducir el estigma. El interaccionismo simbólico, al poner énfasis en el significado y la interpretación compartida, ilumina así la raíz social del estigma y destaca la posibilidad de transformarlo a través del diálogo y la resignificación.

8.5. Teoría de las Representaciones Sociales

La teoría de las representaciones sociales, formulada inicialmente por Serge Moscovici (1961), surge como una propuesta crítica frente a los modelos clásicos del conocimiento social. A diferencia de las teorías que concebían las creencias y actitudes como propiedades individuales, Moscovici planteó que las representaciones son construcciones colectivas que permiten a los grupos interpretar, explicar y comunicar sobre objetos, fenómenos o problemáticas socialmente relevantes. Así, las representaciones sociales son sistemas de pensamiento socialmente elaborados y compartidos, que actúan como formas de conocimiento del sentido común con una finalidad eminentemente práctica.

Según Denise Jodelet (1986), una representación social es “una forma de conocimiento, socialmente elaborada y compartida, que tiene una finalidad práctica y contribuye a la construcción de una realidad común a un conjunto social”. Esta

definición pone el acento en tres elementos clave: su naturaleza colectiva, su función simbólica en la organización de la experiencia, y su capacidad para orientar las prácticas y relaciones sociales. Es decir, no se trata solo de ideas u opiniones sueltas, sino de sistemas estructurados de significados que permiten a los grupos comprender su entorno y posicionarse frente a él.

Las representaciones sociales emergen de procesos históricos, culturales e interaccionales, y están profundamente influenciadas por el contexto social, los valores compartidos y las relaciones de poder. Por ello, más que reflejar la realidad, las representaciones sociales la construyen simbólicamente. En palabras de Ibáñez (2001), representan “un saber social que no solo describe el mundo, sino que lo produce, lo moldea y lo valida”. Así, las representaciones legitiman prácticas, sostienen normas, establecen jerarquías simbólicas y definen lo normal y lo anormal dentro de una comunidad.

Moscovici (1981) identifica dos procesos centrales en la formación de representaciones sociales: la objetivación y el anclaje. La objetivación es el proceso mediante el cual conceptos abstractos o complejos se traducen en imágenes concretas y fácilmente comunicables; es decir, se materializa lo simbólico. Por ejemplo, el VIH puede ser objetivado en la imagen de un cuerpo delgado o enfermo, o incluso en un símbolo de muerte o peligro. El anclaje, por su parte, implica insertar lo nuevo dentro de un marco referencial conocido; en este sentido, lo desconocido se interpreta a partir de esquemas previos de sentido. Un caso común es vincular el VIH con prácticas “desviadas” como la drogadicción o la promiscuidad, lo cual permite situar el fenómeno en categorías morales preexistentes.

Estos procesos no son neutros: están cargados de afectividad, ideología y valoraciones sociales. Por ello, las representaciones sociales no solo organizan el pensamiento, sino que también actúan como mecanismos de control simbólico. Permiten delimitar identidades, distinguir entre “nosotros” y “ellos”, y justificar formas de exclusión o discriminación.

En el ámbito de la salud, y particularmente del VIH/SIDA, esta teoría ha sido fundamental para comprender cómo se construyen los sentidos sociales en torno a la enfermedad. Las representaciones del VIH no se limitan a un conocimiento científico o técnico, sino que incluyen dimensiones afectivas, morales y culturales. Estas representaciones influyen tanto en las prácticas de prevención como en las actitudes hacia quienes viven con el virus. En contextos de encierro, como las prisiones, estas representaciones se complejizan aún más, al entrelazarse con otras categorías estigmatizantes como el delito, la masculinidad hegemónica, el consumo de drogas o la pobreza.

Estudiar las representaciones sociales, por tanto, implica adentrarse en los significados que los grupos asignan a fenómenos relevantes para su vida cotidiana, identificando las matrices simbólicas que orientan su comportamiento. Como lo señala Arruda (2002), estas representaciones se configuran en la interacción social, en el lenguaje y en las prácticas discursivas, y constituyen una fuente importante de poder, al determinar lo que se considera legítimo, posible o deseable en una comunidad.

Aplicar esta teoría a investigaciones en contextos penitenciarios, como en el caso de las personas que viven con VIH, permite comprender no solo cómo se representa la enfermedad, sino también cómo estas representaciones configuran la experiencia subjetiva de los internos, influyen en las relaciones entre pares, en el trato institucional y en el acceso a derechos. También posibilita identificar elementos simbólicos que pueden ser resignificados a través de intervenciones psicosociales, como el psicodrama, que buscan transformar imaginarios sociales estigmatizantes y generar nuevas formas de comprensión y relación.

8.6. Teoría de la identidad social

La Teoría de la Identidad Social (TIS), desarrollada por Henri Tajfel en los años setenta, representa un aporte fundamental dentro de la psicología social, al cuestionar las explicaciones reduccionistas del comportamiento intergrupalo que se enfocaban exclusivamente en rasgos individuales o prejuicios patológicos. Tajfel propuso que las personas no actúan solo como individuos aislados, sino también como miembros de grupos sociales, y que esta pertenencia influye decisivamente en su percepción, comportamiento y sentido del yo.

Desde esta perspectiva, la identidad personal no se construye únicamente a partir de características individuales, sino también a partir del sentido de pertenencia grupal, que provee marcos simbólicos para interpretar la realidad social y posicionarse en ella. Así, la identidad social se define como “la parte del autoconcepto del individuo que deriva del conocimiento de su pertenencia a un grupo social (o grupos) junto con el valor y significado emocional que le atribuye a dicha pertenencia” (Tajfel, 1981).

Uno de los principios centrales de la TIS es que los individuos buscan mantener una imagen positiva de sí mismos, y esta necesidad se proyecta también sobre sus grupos de pertenencia. Para lograrlo, tienden a favorecer al endogrupo (su grupo) y a diferenciarse del exogrupo (los otros), de modo que las comparaciones resulten favorables. Este mecanismo de comparación social permite comprender la génesis del prejuicio, la discriminación y los estereotipos, ya que los grupos no se perciben como categorías neutras, sino como entidades jerarquizadas, cargadas de valor simbólico.

Tajfel y Turner (1979) describen tres procesos clave en la construcción de la identidad social: la categorización social, la identificación social y la comparación social. La categorización social es el proceso cognitivo mediante el cual las personas clasifican a otras, y a sí mismas, dentro de grupos diferenciados. Esta función simplifica la realidad social, pero también genera fronteras simbólicas rígidas que distinguen a los “nosotros” de los “otros”. En entornos institucionales como la prisión, estas categorizaciones adquieren gran peso, pues no solo se distingue entre reclusos y personal, sino también entre internos seropositivos y no seropositivos, entre consumidores y no consumidores, y entre quienes “merecen” o no respeto. Tales etiquetas operan como marcadores de valor social y determinan jerarquías internas que afectan profundamente las relaciones interpersonales.

La identificación social, por su parte, ocurre cuando un individuo internaliza la pertenencia a uno o varios grupos como parte estructurante de su identidad. Esto no implica solo reconocerse como miembro, sino adoptar los valores, normas y formas

de vida asociadas a ese grupo. En el caso de las personas privadas de la libertad que viven con VIH/SIDA, esta identificación puede generar una fuerte tensión psíquica, ya que implica la internalización de dos identidades altamente estigmatizadas: la de “delincuente” y la de “persona seropositiva”. Esta doble condición puede generar una identidad social fragmentada o deteriorada, reforzada por el rechazo externo y la culpabilización interna, así como por la falta de espacios para resignificar sus experiencias y narrativas.

El tercer componente, la comparación social, implica que las personas evalúan su grupo en relación con otros. Cuando los grupos de pertenencia son percibidos socialmente como inferiores o peligrosos, como ocurre con los internos con VIH, esta comparación negativa afecta la autoestima y el sentido de valía personal. En tales contextos, los mecanismos de defensa pueden incluir el aislamiento, la resignación, la aceptación del estigma como verdad, o la reproducción de jerarquías incluso al interior del mismo grupo excluido.

Un aspecto especialmente relevante que aporta esta teoría es el impacto estructurante de los estereotipos. Tajfel subraya que estos no son simples ideas irracionales o individuales, sino construcciones sociales que legitiman la desigualdad y mantienen las fronteras simbólicas entre los grupos. Así, los estereotipos negativos sobre las personas con VIH o sobre los internos no solo limitan sus oportunidades, sino que moldean sus propias narrativas de sí mismos. En contextos penitenciarios, donde las prácticas institucionales muchas veces refuerzan estas divisiones, se dificulta la posibilidad de reconstruir una identidad social positiva.

En este sentido, la teoría de la identidad social también plantea condiciones para la transformación de las relaciones intergrupales. Tajfel y sus colaboradores señalaron que para que una identidad social desfavorable pueda resignificarse, es necesario crear condiciones de equidad, reconocimiento simbólico y participación activa. No basta con transmitir información racional: es imprescindible generar espacios donde los sujetos puedan redefinirse desde una narrativa de dignidad y pertenencia a una colectividad transformadora.

Desde esta perspectiva, metodologías como el psicodrama, que permiten trabajar colectivamente las emociones, las narrativas y los vínculos, pueden funcionar como espacios de reelaboración identitaria. En lugar de reforzar las categorías estigmatizantes, se busca abrir caminos para la reconstrucción del yo social a partir del reconocimiento, el juego simbólico y la expresión emocional.

La teoría de la identidad social permite comprender cómo el estigma hacia las personas privadas de la libertad con VIH/SIDA se construye y reproduce a través de mecanismos grupales y simbólicos. También ofrece un marco para pensar en intervenciones transformadoras, que no se limiten a modificar actitudes individuales, sino que intervengan en la manera en que los sujetos se piensan y son pensados por los otros.

8.7. Teoría del afrontamiento social

La teoría del afrontamiento, desarrollada por Richard S. Lazarus y Susan Folkman (1986), ofrece un marco fundamental para comprender cómo las personas

responden ante situaciones que representan una amenaza para su bienestar físico o psicológico. En su propuesta, el afrontamiento se define como “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona” (Lazarus & Folkman, 1986).

Esta definición subraya el carácter dinámico del afrontamiento: no se trata de una reacción automática ni de una respuesta fija, sino de un proceso activo y flexible, en el cual el individuo evalúa las condiciones externas y sus propios recursos personales para hacer frente al desafío percibido. Por lo tanto, el afrontamiento está profundamente vinculado con la evaluación cognitiva que hace la persona sobre la situación y sobre sí misma.

Lazarus y Folkman distinguen dos tipos principales de estrategias de afrontamiento: Afrontamiento centrado en el problema, que implica esfuerzos dirigidos a modificar o controlar la situación estresante. Este tipo de afrontamiento suele emplearse cuando el individuo percibe que tiene cierto grado de control sobre las circunstancias y afrontamiento centrado en la emoción, que busca regular o mitigar la respuesta emocional asociada a la situación estresante, especialmente cuando se percibe que no se puede cambiar la situación externa. Ambas formas de afrontamiento no son excluyentes; de hecho, suelen combinarse y transformarse a lo largo del tiempo dependiendo de la evolución de la situación y del estado emocional del individuo.

En el caso de personas privadas de libertad que viven con VIH, el estigma representa una doble fuente de estrés psicosocial. Por un lado, deben enfrentar el estigma asociado al diagnóstico de VIH, vinculado frecuentemente con prejuicios morales, creencias erróneas sobre el contagio y estereotipos sobre la sexualidad o el uso de drogas. Por otro lado, deben lidiar con el estigma de la privación de libertad, que conlleva su propia carga de exclusión, culpabilización social y deshumanización. Ambas condiciones se refuerzan entre sí, generando un entorno hostil que afecta profundamente su salud mental, su identidad social y su sentido de dignidad.

Desde la perspectiva de Lazarus y Folkman, el modo en que estas personas enfrentan el estigma dependerá de varios factores interrelacionados: sus experiencias previas, su autoconcepto, el nivel de apoyo social percibido, el acceso a información y tratamiento, así como su capacidad para reinterpretar cognitivamente la situación. Por ejemplo, una persona con acceso a información precisa sobre el VIH y que recibe apoyo de otros internos o del personal penitenciario, puede utilizar estrategias centradas en el problema, como la búsqueda activa de atención médica o la participación en talleres psicoeducativos. En cambio, quien no encuentra espacios de contención podría recurrir a estrategias centradas en la emoción, como la negación, el aislamiento emocional o la resignación.

El afrontamiento, en estos contextos, no solo tiene una función adaptativa individual, sino que también puede adquirir un sentido colectivo y simbólico, al convertirse en una forma de resistencia frente a un sistema que deshumaniza. Por ejemplo, compartir la experiencia con otros compañeros, escribir, expresarse en

espacios grupales o desafiar activamente los estigmas puede convertirse en una manera de reapropiarse del propio relato y generar procesos de resignificación.

Es importante señalar que el afrontamiento no garantiza necesariamente una resolución del conflicto o la desaparición del malestar, pero sí permite modular su impacto, conservar la estabilidad emocional y construir sentido en medio de la adversidad. En este sentido, la teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman proporciona herramientas clave para comprender los recursos psíquicos que emplean las personas en contextos de extrema vulnerabilidad, como las cárceles, frente al estigma asociado al VIH.

8.8. Constructivismo Social

El constructivismo social, desarrollado por Lev Vygotsky, sostiene que las personas no nacen con conocimientos o identidades completamente formadas, sino que estas se construyen poco a poco, a través de la interacción con los demás y dentro de un contexto sociocultural específico. Para Vygotsky, todo aprendizaje humano ocurre primero en el plano social, es decir, en la relación con otros, y luego pasa al plano individual, cuando la persona lo interioriza. Es decir, aprendemos y damos sentido a lo que vivimos en compañía de otros, y a partir de ese intercambio construimos nuestra forma de pensar, sentir y actuar (Vygotsky, 1979).

Desde esta mirada, el significado de ser una "persona con VIH" o una "persona privada de la libertad" no está determinado por una verdad objetiva o una característica individual, sino que es el resultado de cómo la sociedad habla de estas personas, cómo las trata y qué lugar simbólico les asigna. Por ejemplo, si los discursos sociales repiten constantemente que el VIH es sinónimo de culpa o castigo, o que las personas privadas de la libertad no merecen ser escuchadas, esos mensajes pueden ser interiorizados por quienes viven esas realidades, afectando su autoestima, su identidad y sus posibilidades de transformación. Sin embargo, esto también significa que esos significados pueden cambiar si se generan espacios donde puedan ser cuestionados, expresados y reconstruidos.

Aquí es donde el concepto de resignificación se vuelve fundamental. Resignificar significa darle un nuevo sentido a algo que previamente ha sido vivido como doloroso, humillante o estigmatizante. No se trata de negar la experiencia, sino de reinterpretarla desde otro lugar, con otras palabras y otros marcos simbólicos. Esta transformación no ocurre de forma automática ni en soledad, sino que requiere un espacio colectivo de confianza, escucha y expresión. En este proceso, el lenguaje y las emociones juegan un papel central: al poner en palabras lo vivido, al escucharse a uno mismo y a los otros, se abren nuevas posibilidades para comprender lo que ha pasado y, con ello, para actuar de manera diferente en el futuro.

Diversos autores han estudiado cómo se construye el sentido de la identidad en función de las narrativas que las personas elaboran sobre sí mismas. Jerome Bruner (1990), por ejemplo, plantea que las personas dan sentido a su vida a través de relatos, y que esas historias están influenciadas por las normas culturales, los valores sociales y los contextos de diálogo. Kenneth Gergen (1996) añade que la identidad no es algo fijo o interno, sino una construcción que se moldea constantemente en relación con los demás. Desde este enfoque, modificar la

narrativa personal, es decir, la historia que una persona se cuenta sobre quién es y por qué le han sucedido ciertas cosas, puede ser una forma poderosa de sanar, resistir y recuperar la agencia personal.

En contextos de privación de la libertad, como los centros penitenciarios, estas posibilidades de diálogo, expresión y resignificación suelen estar muy limitadas. Las condiciones de encierro refuerzan el silencio, el aislamiento y la deshumanización. Además, el estigma hacia las personas que viven con VIH se intensifica en estos espacios cerrados, donde circulan prejuicios, rumores y representaciones negativas que afectan profundamente la forma en que los individuos se perciben a sí mismos. Ante esta realidad, se vuelve urgente crear intervenciones que permitan recuperar la palabra, el cuerpo y el vínculo con los demás.

En este sentido, el psicodrama se presenta como una herramienta especialmente valiosa. Esta técnica permite representar escenas significativas de la vida de las personas en un entorno grupal, seguro y simbólico. A través del juego de roles, la dramatización y la reflexión colectiva, los participantes pueden volver a mirar lo vivido desde otro lugar, resignificarlo y transformarlo. No se trata solo de actuar, sino de reconfigurar emocional y cognitivamente lo que esa experiencia ha significado, para abrir nuevos caminos de comprensión y sentido. Como señala Ignacio Martín-Baró (1998), recuperar la palabra y la historia propia es un acto liberador, especialmente para quienes han sido despojados de su voz y su identidad por estructuras opresivas como la cárcel o el estigma del VIH.

Desde el enfoque de esta investigación, que busca explorar la resignificación del VIH en personas privadas de la libertad a través del psicodrama, el constructivismo social ofrece un marco fundamental para comprender cómo se construyen y pueden transformarse los significados asociados al diagnóstico y al encierro. Al partir de la idea de que el sentido no es fijo ni individual, sino social y mutable, se abren posibilidades reales para que los sujetos reescriban sus historias, recuperen su dignidad y se reconecten con su capacidad de actuar en el mundo.

9. METODOLOGÍA PROPUESTA

Para este proyecto se ha optado por una metodología cualitativa que incluya intervención basada en la metodología del psicodrama para que nos permita conocer de manera profunda y personal las experiencias de las PVVS que se encuentran en la Penitenciaría de la Ciudad de México en 2025, con el fin de explorar cómo el estigma impacta su vida emocional, social y de salud.

9.1. Psicodrama

Moreno (1964), pionero del psicodrama, considera que el juego es una manifestación primaria y profundamente humana, en la cual emergen espontáneamente rasgos esenciales como la autenticidad, la creatividad y la flexibilidad emocional. Durante la infancia, esta forma de expresión constituye una vía natural para la exploración del mundo y la construcción de la identidad. Sin embargo, con el transcurso de la vida y la incorporación de normas sociales rígidas, se produce una pérdida paulatina de la capacidad de actuar desde la

espontaneidad. En este contexto, Moreno (1964) propone que dicha espontaneidad, entendida como la respuesta libre, creativa y adaptativa ante situaciones nuevas, no es un rasgo accesorio del ser humano, sino un componente esencial para el equilibrio psíquico. Su ausencia genera crisis, ya que la persona queda atrapada en patrones de comportamiento repetitivos e inflexibles que limitan la posibilidad de transformación.

Desde esta perspectiva, el psicodrama es planteado como un recurso terapéutico y expresivo que recupera el valor del juego, permitiendo a las personas actuar como si estuvieran en situaciones de la vida real. Este espacio semirreal se convierte en una plataforma segura para representar, experimentar y reconfigurar experiencias internas. En él, el protagonista tiene la posibilidad de encarnar diversos roles reales, simbólicos o fantaseados, lo cual favorece un proceso de reelaboración emocional y simbólica. A través de la representación y el dramatismo, se propicia una catarsis que no solo libera tensiones, sino que también permite una comprensión más profunda de las propias vivencias, al tiempo que se fortalecen capacidades como la empatía, la simbolización y la comunicación genuina.

Moreno (1964) observó que el grupo, más allá de ser un mero conjunto de personas, puede convertirse en un dispositivo relacional profundamente transformador. El grupo psicodramático no solo actúa como escenario de juego, sino como comunidad que acompaña, contiene, refleja y resignifica. Es dentro de este espacio compartido donde los sujetos tienen la posibilidad de reapropiarse de su historia, comprenderla desde otros ángulos y resignificarla a través del encuentro con los demás.

Para Moreno (1964), el juego no es un simple pasatiempo, sino una metáfora vital del proceso de creación de sentido. Al actuar desde la libertad del “como si”, el sujeto transgrede las estructuras sociales que lo han condicionado, se atreve a ensayar nuevas formas de relación y, en consecuencia, abre la posibilidad de transformar su subjetividad. Esta dimensión simbólica, emocional y corporal convierte al psicodrama en un método poderoso para acceder a aspectos profundos del psiquismo humano.

En el contexto de la presente investigación, que está centrada en personas privadas de la libertad que han recibido un diagnóstico de VIH, el psicodrama adquiere un valor particular. El encierro físico y simbólico que supone la privación de la libertad, sumado al estigma y al impacto emocional del diagnóstico, puede reforzar la percepción de aislamiento, desesperanza y fragmentación del sentido de sí. La intervención psicodramática permite contrarrestar estos efectos, ya que ofrece un espacio simbólico donde los participantes pueden explorar sus emociones, resignificar su experiencia de vida y reconstruir su identidad más allá del estigma. El psicodrama se presenta entonces no solo como una herramienta terapéutica, sino como un acto de resistencia simbólica frente a las narrativas sociales que han deshumanizado y reducido al sujeto a su diagnóstico o condición legal.

Así, esta investigación apuesta por un enfoque psicodramático como medio para favorecer procesos de resignificación en personas que están diagnosticadas con VIH, que pese a estar situadas en contextos altamente estructurados y limitantes debido al encierro en la Penitenciaría, siguen siendo capaces de crear, transformar y reconstruirse a sí mismas.

9.2. Procedimiento de intervención

El primer paso de nuestra investigación consiste en una presentación de cada uno de los participantes, en esta etapa, queremos conocer a cada persona de manera más profunda, entender su historia de vida, su entorno familiar, escolar, social y penitenciario y cómo esto influye en su forma de vivir el diagnóstico.

Esta primera etapa nos ayudará a obtener información importante para adaptar el resto de las actividades a las necesidades de cada participante, de manera que se sientan cómodos y entendidos.

La segunda etapa nos ayudará a crear un ambiente donde todos puedan compartir sus experiencias y sentirse apoyados por otras personas que atraviesan situaciones similares. Sabemos que hablar sobre el estigma y el VIH puede ser algo incómodo o doloroso, por lo que el grupo tiene como objetivo crear un espacio de confianza donde las personas se sientan seguras y comprendidas.

En esta etapa los grupos focales van a ser esenciales, ya que no solo permiten que los participantes hablen y expresen sus vivencias, sino también que se conecten con otras personas que pueden compartir sus mismos sentimientos, ayudando a que se reduzca el aislamiento social que muchas veces genera el estigma.

Asimismo, los participantes tendrán la oportunidad de, a través de las técnicas del psicodrama, representar situaciones que les resultan difíciles, relacionadas con el estigma del VIH, usando su cuerpo y sus emociones para expresar lo que sienten. Esto les permitirá mirar esas experiencias desde otro punto de vista y, a través de la acción, podrán empezar a cambiar la forma en que se perciben a sí mismos y cómo enfrentan el estigma.

La combinación de ambas técnicas les ayudará a liberar emociones que a veces no pueden expresar solo con palabras, además, también les da la oportunidad de sanar de una forma más profunda porque durante el taller involucrarán tanto la mente como el cuerpo para procesar el estigma que enfrentan y mejorar su autoestima, creando cambios reales en su vida.

9.3. Protocolo de intervención grupal

9.3.1. Diseño de la Intervención

La intervención se estructurará en sesiones de hora y media, durante 11 semanas, las cuales estarán basadas en las técnicas de la metodología del psicodrama.

9.3.2. Selección de participantes:

Criterios de inclusión:

- PVVS que se encuentran en el Centro Varonil de Reinserción Social de Santa Martha Acatitla en 2025.
- Voluntarios que acepten participar en el proyecto y firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Personas que no deseen participar en el proyecto.
- Personas que no firmen el consentimiento informado.

9.3.3. Estructura de los protocolos de las sesiones

- **Actividad inicial:** La función de esta actividad es que los participantes suelten el control racional a través del movimiento corporal y eso les permita desenvolverse con mayor facilidad en las siguientes actividades. También sirve como actualización, para que los participantes puedan contarnos cómo se han sentido los días que no se tienen sesiones.
- **Actividad central:** La función de esta actividad es generar un espacio para compartir sentimientos y comprender los procesos emocionales de uno mismo y de los demás. Estas actividades se enfocarán tanto en una metodología de acción como en una metodología verbal, dependiendo el tema que se abarque en la sesión.
Algunos temas propuestos para las actividades centrales son: Autopercepción, bienestar emocional, resiliencia y duelo.
- **Actividad final:** La función de esta actividad es finalizar la sesión, de manera que puedan darle un cierre a sus emociones con respecto al tema trabajado.

9.3.4. Papel de los facilitadores:

- **Director:** Se encargará de dirigir y coordinar las actividades planteadas para las sesiones.
- **Yo-auxiliares:** Se encargarán de apoyar a los participantes en la exploración de sus conflictos emocionales, ayudando a externalizar pensamientos, sentimientos y vivencias de manera más clara y profunda.
- **Observador:** Se encargará de realizar las anotaciones acerca de lo observado durante las sesiones.

10. RESULTADOS

El taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH” se desarrolló con personas privadas de la libertad diagnosticadas con VIH, distribuidas en dos grupos. A lo largo de las sesiones se aplicaron herramientas del psicodrama. El objetivo fue resignificar la vivencia del estigma desde una perspectiva grupal, creativa y emocionalmente segura.

Desde el primer encuentro, se observó un contraste entre el entusiasmo y la resistencia inicial ante actividades poco convencionales dentro del contexto

penitenciario. Algunos participantes expresaron su incomodidad mediante bromas defensivas (“¿Sí, como locos?”), pero a medida que se fueron familiarizando con el espacio y las facilitadoras, emergieron actitudes de apertura, escucha y cooperación.

Conforme avanzaban las sesiones, se generó un clima de mayor confianza y espontaneidad. Las dinámicas de presentación, las actividades de respiración, movimiento y juegos como “la papa caliente” o “el aro” promovieron la cohesión grupal. Se hizo frecuente la expresión verbal y corporal de afecto, la participación voluntaria y el reconocimiento entre pares. Las sesiones se convirtieron en una ruptura positiva respecto al ambiente carcelario, permitiendo momentos de contacto emocional genuino, diversión y libertad simbólica.

Los gafetes personalizados, los dibujos, las cartas al “yo antes del diagnóstico” y la red de amistad contribuyeron a construir una identidad grupal que fue dando lugar a nuevas formas de vinculación. Se observó que participantes inicialmente retraídos fueron encontrando su lugar dentro del grupo, mientras que otros, como Coria, Mickey, Ángel o Saúl, se posicionaron como voces destacadas, ya fuera por su liderazgo, su sensibilidad o su actitud crítica.

Una parte fundamental del taller fue explorar cómo el estigma asociado al VIH impacta la vida emocional, social e institucional de los participantes. A través de dinámicas como “Yo nunca, nunca”, cartas a familiares, representación de emociones y dramatizaciones, surgieron testimonios que evidencian múltiples formas de discriminación.

Muchos participantes compartieron experiencias donde fueron excluidos, juzgados o tratados como si fueran peligrosos o contaminantes. Uno de los ejemplos más elocuentes ocurrió durante el juego de “Yo nunca, nunca”, cuando Guadalupe dijo: *“yo nunca me sentí mal porque me dijeran que estaba podrido”*, y Jesús confirmó haber escuchado esa expresión hacia él. Esta frase, cruda y profundamente simbólica, refleja la interiorización del estigma como una forma de desvalorización del cuerpo y la identidad, asociando el diagnóstico con una supuesta descomposición moral y física.

Varios relataron haber sido rechazados en espacios laborales dentro del penal, como las cocinas, al conocerse su diagnóstico. Otros hablaron de familiares que los aislaron o de parejas que se alejaron. Algunos mencionaron incluso que solo pueden recibir atención médica en ciertos centros, como la Clínica Condesa, lo cual también los estigmatiza indirectamente al visibilizar su condición.

En contraste, también surgieron narrativas de resistencia y resignificación. Participantes como Ángel y Saúl relataron cómo el taller les permitió pensar en su dignidad, en la posibilidad de amar y ser amados, y en su capacidad de seguir adelante sin negar su diagnóstico. Saúl, por ejemplo, expresó: *“lo que no me mata me hace más resistente”*, una frase que sintetiza el espíritu resiliente que se fue forjando en el grupo.

Las actividades del taller facilitaron la expresión emocional y la catarsis grupal. Dinámicas como la escritura de cartas al “yo antes del diagnóstico”, la “silla vacía” y el ejercicio de los globos para liberar emociones asociadas a la

discriminación provocaron llanto, risas, incomodidad, alivio y palabras de reconocimiento mutuo. En varias sesiones se generaron escenas conmovedoras donde los participantes lloraron al recordar cómo dieron la noticia a sus madres, hermanos o amigos.

Héctor rompió en llanto al “convertirse” en su padre durante una dramatización, expresando que es importante porque sigue siendo su hijo. Mickey también se quebró emocionalmente al evocar la frialdad con la que su madre respondió al enterarse de su diagnóstico. Coria, usualmente desafiante, se mostró vulnerable al hablar de su madre como su único sostén emocional, pese a su aparente resignación.

A través de estos ejercicios, el grupo reconoció que las emociones negativas no deben reprimirse, sino canalizarse. Se promovió la comprensión de que no hay emociones “malas”, sino maneras más o menos constructivas de sentirlas y expresarlas. Al final de las sesiones, frases como “me voy feliz”, “me siento en paz” o “me siento con más conocimiento” fueron repetidas por la mayoría.

Una sesión especialmente significativa fue la del sistema solar emocional, donde los participantes dibujaron a las personas más importantes de su vida ubicándolas como planetas o estrellas a su alrededor. Esta actividad permitió visibilizar la importancia de la red de apoyo, incluso dentro del contexto de encierro. Muchos nombraron a sus madres, hermanos, parejas, amistades o incluso a personas fallecidas que les dan sentido y fuerza.

Otro ejercicio destacado fue la red de estambre, en la cual se compartieron mensajes de aprecio, admiración o agradecimiento entre los miembros del grupo. Esta actividad mostró que, más allá de los prejuicios o diferencias, habían surgido vínculos genuinos que fortalecían la autoestima y la percepción de pertenencia.

Durante las sesiones dedicadas al tratamiento antirretroviral, los participantes compartieron conocimientos y experiencias sobre esquemas como Biktarvy o Tripla. Se habló abiertamente de efectos secundarios, percepciones corporales (como el “mareo tipo tacha”), mitos y realidades sobre la indetectabilidad. La mayoría manifestó un compromiso activo con su medicación, aunque también surgieron dudas sobre la duración, los límites de los tratamientos y sus implicaciones para la vida futura.

La representación escénica de estos temas permitió no solo visibilizar el impacto físico del tratamiento, sino también resignificarlo como una herramienta de vida. Algunos, como Marín, expresaron que gracias al tratamiento se sienten motivados a cumplir metas como formar una familia.

11. ANÁLISIS DE RESULTADOS

El taller "Cuerpo y mente libres" permitió observar de manera vivencial cómo se manifiestan y resignifican los procesos de estigmatización hacia personas privadas de la libertad que viven con VIH. A partir de los resultados obtenidos, se puede

afirmar que las observaciones coinciden significativamente con los postulados teóricos desarrollados por Goffman, Blumer, Moscovici, Tajfel, Lazarus y Vygotsky.

Desde la teoría del estigma de Goffman, se constató que el VIH, dentro del contexto carcelario, funciona como un atributo desacreditador que genera exclusión, desconfianza y rechazo. Frases como "me dijeron que estaba podrido" o testimonios sobre ser alejados de los espacios laborales evidencian que las personas son reducidas a su diagnóstico y socialmente descalificadas. Este proceso lleva a la construcción de una identidad deteriorada, donde el individuo deja de ser percibido como una persona integral para convertirse en "el enfermo", "el contaminado" o "el peligroso". Además, el estigma hacia el VIH se ve amplificado por el estigma ya existente hacia la población penitenciaria, generando una doble marca de exclusión social.

Estas categorías sociales se consolidan también a través de los procesos de interacción simbólica. Como plantea Blumer, los significados negativos atribuidos al VIH emergen de la interacción y son reforzados continuamente a través del lenguaje, las miradas y los gestos. El cuerpo seropositivo es construido como un símbolo de riesgo, y sus portadores como "otros peligrosos". En este sentido, cada burla, cada evitación física o cada rumor dentro de la prisión opera como una microinteracción que refuerza el valor simbólico del estigma.

A su vez, la teoría de las representaciones sociales ayuda a entender cómo se ha construido colectivamente la figura del "infectado con VIH" dentro del imaginario carcelario. El VIH ha sido objetivado como sinónimo de deterioro físico, peligro moral o castigo divino. Estas representaciones se anclan en valores preexistentes, como la condena a la promiscuidad, el uso de drogas o la homosexualidad. Tal como plantea Moscovici, estas representaciones no solo explican la realidad, sino que la moldean, al legitimar actitudes de rechazo o indiferencia, incluso por parte de las instituciones.

La teoría de la identidad social, de Tajfel, permite profundizar en los efectos subjetivos de este proceso. Los participantes del taller no solo son ubicados en una categoría social estigmatizada, sino que muchos terminan internalizándola. La pertenencia simultánea a los grupos "preso" y "seropositivo" puede fragmentar la identidad personal, provocando sentimientos de inferioridad, resignación o culpa. Las comparaciones sociales que emergen entre internos, como "los enfermos" vs. "los sanos", refuerzan la jerarquización interna, profundizando el aislamiento. Sin embargo, a través de las actividades grupales y la expresión emocional, algunos participantes lograron resignificar esa identidad deteriorada, dotándola de dignidad, valentía y resistencia.

En esta misma línea, la teoría del afrontamiento de Lazarus y Folkman permite comprender las múltiples estrategias puestas en juego por los participantes para lidiar con el estigma y sus efectos emocionales. Esta teoría distingue entre afrontamiento centrado en el problema y centrado en la emoción. En el taller se observaron ambas formas: por un lado, estrategias orientadas a modificar la situación estresante, como buscar información sobre el tratamiento antirretroviral, compartir experiencias sobre la indetectabilidad o proponer formas de resistir colectivamente la discriminación institucional; por otro, estrategias centradas en regular las emociones generadas por el diagnóstico y el rechazo, como el llanto, la

catarsis verbal, la escritura de cartas o el uso del humor. El psicodrama actuó como catalizador de estos procesos, ofreciendo un espacio de seguridad simbólica donde los participantes pudieron exteriorizar sus temores, validar sus emociones y reconstruir narrativas más resilientes. Así, el afrontamiento no solo fue reactivo, sino también propositivo: surgieron nuevas formas de entender el cuerpo, la enfermedad y la identidad a partir del diálogo y la creatividad compartida.

Finalmente, desde el constructivismo social, se puede afirmar que las sesiones de psicodrama ofrecieron un espacio privilegiado para reconstruir el significado de "vivir con VIH" desde una perspectiva diferente. Lejos de los discursos dominantes que asocian el diagnóstico con la muerte, la culpa o el aislamiento, los participantes fueron invitados a reescribir sus historias desde el juego simbólico, la expresión emocional y la escucha mutua. Las escenas dramatizadas, los ejercicios corporales y las narrativas compartidas permitieron cuestionar los sentidos preestablecidos y abrir nuevas posibilidades de interpretación. En este sentido, el taller funcionó como un dispositivo de resistencia simbólica, donde se pudo pasar del silencio impuesto a la palabra compartida, del estigma al reconocimiento, del "podrido" al "valiente que sigue adelante". La experiencia grupal no solo resignificó la vivencia individual, sino que también produjo conocimiento colectivo, reforzando la noción de que la subjetividad se construye en la interacción y puede transformarse a través del vínculo.

Los resultados del taller se articulan estrechamente con el marco teórico, evidenciando que el estigma hacia las personas con VIH en prisión es un fenómeno complejo, multidimensional y socialmente construido. A la vez, demuestran que es posible intervenir simbólicamente en estas construcciones a través de metodologías participativas, artísticas y psicosociales, que no solo informan, sino que transforman.

12. CONCLUSIONES

La intervención psicodramática "Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH" demostró ser una herramienta efectiva para abordar el estigma multidimensional que enfrentan las personas privadas de la libertad que viven con VIH/SIDA en la Penitenciaría de la Ciudad de México. A través del trabajo grupal, la expresión simbólica y la creatividad, los participantes lograron resignificar su experiencia personal y colectiva, transformando narrativas dominantes de exclusión, discriminación y deshumanización en relatos de dignidad, resistencia y pertenencia.

El taller permitió visibilizar y externalizar las profundas heridas emocionales causadas por el estigma tanto institucional como social que afecta su bienestar emocional, sus relaciones interpersonales y su identidad. Sin embargo, también facilitó la generación de espacios de apoyo, confianza y empatía, donde las emociones negativas fueron reconocidas, validadas y canalizadas constructivamente. La resignificación de la identidad desde el psicodrama contribuyó a fortalecer la autoestima y la autopercepción, elementos clave para la resiliencia frente a las múltiples formas de discriminación que viven cotidianamente.

Los resultados evidencian que el estigma no es un fenómeno individual, sino socialmente construido y reforzado por las interacciones simbólicas y las representaciones sociales que circulan en el contexto penitenciario. Intervenir en este plano simbólico y relacional, como lo hizo esta intervención, es fundamental

para transformar no solo los discursos, sino las experiencias vividas, generando un impacto positivo en la calidad de vida, el bienestar emocional y la adherencia al tratamiento antirretroviral.

Finalmente, la experiencia reafirma el compromiso ético y político de intervenir desde la psicología social, no solo para analizar la exclusión, sino para contribuir activamente a su transformación. La resignificación colectiva que emergió del taller representa un acto de resistencia simbólica y una apuesta esperanzadora para que las personas con VIH privadas de la libertad puedan reconstruir su identidad desde la dignidad, la expresión y el reconocimiento mutuo.

13. REFERENCIAS

1. Arruda, A. (2002). Representaciones sociales y prácticas discursivas. En M. Guareschi & M. Jovchelovitch (Eds.), *Textos en representaciones sociales*. Petrópolis: Vozes.
2. Audu, R. A., Okoye, R. N., Onwuamah, C. K., Ige, F. A., Musa, A. Z., Odunukwe, N. N., Onwujekwe, D. I., Ezechi, O. C., Idigbe, E. O., & Kanki, P. J. (2015). Posibilidad de obtener resultados falsos positivos en las pruebas del VIH utilizando algoritmos de pruebas rápidas del VIH. *African Journal of Laboratory Medicine*, 4(1), 178. <https://doi.org/10.4102/ajlm.v4i1.178>
3. Bruner, J. (1990). *Actos de significado*. Gedisa.
4. Cachay, E. (2024). Infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). *Manual MSD*. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/infecciones/virus-de-inmunodeficiencia-humana-vih-y-sida/infeccion%3%B3n-por-el-virus-de-la-inmunodeficiencia-humana-vih>
5. Castellanos López, G. E. (2009). Vivir con VIH/Sida en prisión: el caso de la Ciudad de México. *Psicología y Salud*, 19(1). <https://doi.org/10.25009/pys.v19i1.649>
6. Castellanos, L. G., & Flores, P. F. (2007). Representación social del VIH/Sida en personas que viven y trabajan en dos centros penitenciarios mexicanos. *Psicología y Salud*, 17(1).
7. Censida. (2018). *Guía para la detección del Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)*. Secretaría de Salud. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/286892/Gu_a_de_detecci_n_de_VIH_Censida_2018_VF.pdf
8. Collignon-Goribar, M. M. (2009). Construcción social de la sexualidad y el SIDA en el México contemporáneo. *Renglones* (60). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). <http://hdl.handle.net/11117/248>
9. Gergen, K. J. (1996). *Realidades y relaciones: Aproximaciones al construccionismo social*. Paidós.
10. Gastón, J. A. (2018). El SIDA según la Nueva Medicina Germánica. Recuperado de <https://nuevamedicinagermanica.wordpress.com/2018/02/07/el-sida-segun-la-nmg/>
11. Goffman, E. (1963). *Estigma: La identidad deteriorada*. Amorrortu Editores.
12. Ibáñez, T. (2001). Las representaciones sociales como conocimiento. En T. Ibáñez & L. Íñiguez (Eds.), *El conocimiento de la realidad social*. Barcelona:

UOC.

13. Jodelet, D. (1986). La representación social: fenómenos, concepto y teoría. En S. Moscovici (Ed.), *Psicología Social II*. Barcelona: Paidós.
14. La Jornada. (2024, diciembre 1). Persiste en México diagnóstico tardío de VIH: Censada. *La Jornada*.
<https://www.jornada.com.mx/noticia/2024/12/01/sociedad/persiste-en-mexico-diagnostico-tardio-de-vih-censada-2519>
15. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
16. Martín-Baró, I. (1998). *Psicología social de la guerra: Trauma y terapia*. UCA Editores.
17. Moreno, J. L. (1964). La tercera revolución psiquiátrica y el alcance del psicodrama. *Psicoterapia de grupo y psicodrama*, 17(3), 91–96.
18. Moscovici, S. (1981). *La psicoanálisis, su imagen y su público*. Buenos Aires: Huemul.
19. Moscovici, S. (1988). Notes towards a description of social representations. *European Journal of Social Psychology*, 18(3).
<https://doi.org/10.1002/ejsp.2420180303>
20. ONUSIDA. (s.f.). *Vivir con VIH: derechos, desafíos y resiliencia*. Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA.
21. Parker, R., & Aggleton, P. (2003). HIV and AIDS-related stigma and discrimination: A conceptual framework and implications for action. *Horizons/Population Council*.
22. Senado de la República. (2024, abril 28). Aumenta VIH en México, destaca nota del IBD. *Senado de la República*.
<https://comunicacionsocial.senado.gob.mx/informacion/comunicados/8905-aumenta-vih-en-mexico-destaca-nota-del-ibd>
23. Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in social psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
24. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. En W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations*.
25. Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.

14. ANEXOS

14.1. Consentimiento informado para participar en el estudio sobre VIH y Estigma

Este documento tiene como objetivo explicar el propósito de la investigación y las condiciones bajo las cuales se llevará a cabo la intervención grupal. La participación es completamente voluntaria, y puede desistir en cualquier momento.

Propósito del estudio

El estudio tiene como objetivo explorar cómo el estigma relacionado con el VIH afecta a las personas diagnosticadas con VIH, y cómo una intervención grupal podría ayudarles a mejorar su bienestar emocional y social.

Procedimiento

Si decide participar, se le invitará a unirse a un grupo y participar en actividades con nosotros en donde se platicará sobre su experiencia con el diagnóstico del VIH.

Confidencialidad

Toda la información que nos proporcione será tratada de manera confidencial. Sus respuestas no serán asociadas con su identidad real en ningún informe o publicación relacionada con el estudio.

Riesgos y beneficios

Los riesgos son mínimos, pero es posible que se sienta emocionalmente afectado por algunas de las actividades, especialmente en relación con experiencias pasadas de estigma. Sin embargo, también tendrá la oportunidad de procesar y compartir sus vivencias en un ambiente de apoyo.

Voluntariedad y derecho a retirarse

La participación es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas.

Reglas de participación

Se espera respeto y confidencialidad en todas las interacciones dentro del grupo. Al finalizar la sesión, el participante deberá entregar todo el material utilizado durante la actividad, incluyendo cualquier documento, escrito o material de trabajo proporcionado o generado durante la sesión.

Contacto

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el estudio, puede acercarse a nosotros para resolver sus dudas.

Consentimiento

Al firmar este documento, usted indica que ha comprendido la información proporcionada, ha tenido la oportunidad de hacer preguntas y consiente voluntariamente participar en el estudio. Asimismo, acepta que el trabajo o actividad realizada durante la sesión pueda ser recopilada y utilizada como parte del análisis de la investigación.

Firma y nombre del participante: _____

Firma y nombre de los investigadores: _____

Fecha: _____

14.2. Protocolos de sesiones de intervención del primer taller

14.2.1. Sesión de bienvenida: Contextualización del grupo

Fecha: 24 de marzo de 2025.

Objetivo de la sesión: Explicar los objetivos generales de la intervención, presentar el consentimiento informado y realizar una demostración breve de las actividades a desarrollar durante el proceso. Asimismo, generar un ambiente de apertura y confianza mediante una presentación introductoria.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados y ser tomados en cuenta.

Materiales: Hojas de papel, consentimiento informado, plumas.

Consigna: Buenas tardes. Antes que nada, queremos agradecerles por tomarse un momento para escuchar esta invitación. Somos psicólogos sociales y queremos hablarles sobre un taller que estamos organizando llamado "*Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH*", en el que pueden participar si así lo desean.

Consigna: El taller se titula "Impacto del estigma en la autopercepción de las personas que viven con VIH/SIDA" y lo estaremos impartiendo *se presenta cada miembro del equipo*

Consigna: El taller tiene como objetivo abrir un espacio de diálogo y reflexión sobre cómo el estigma influye en la manera en que nos vemos a nosotros mismos y en nuestra calidad de vida.

Consigna: Sabemos que el VIH no solo es una cuestión de salud física, sino también de salud emocional y social. Muchas veces, el juicio de los demás, los mitos y los prejuicios pueden afectar la forma en que nos sentimos y nos relacionamos con otras personas. En este taller, vamos a hablar de esto y a compartir estrategias para fortalecer nuestra autoestima y bienestar.

Consigna: Este taller está dirigido a personas que viven con VIH/SIDA en la penitenciaría y que quieran compartir o reflexionar sobre sus experiencias en un ambiente de respeto y confianza.

Consigna: Se impartirá dentro del auditorio de la penitenciaría los días lunes y miércoles y usaremos como técnica principal el psicodrama, la cual les ayudará a ocupar activamente su cuerpo en la representación de sus emociones y experiencias.

Consigna: A continuación haremos una breve actividad a manera de ejemplo de cómo trabajaremos dentro del taller para que les ayude a decidir si desean participar.

Consigna: Ahora les pasaremos unas hojitas, en una van a colocar algo que les guste y en otra algo que no les guste, ¿Tienen alguna duda? *Se espera respuesta*

Consigna: Ahora les pediremos que se pongan de pie y comiencen a caminar por el espacio... Muevan sus brazos, sus piernas, estirensen muy bien todo su cuerpo, hagan círculos con la cabeza lentamente hacia un lado... Ahora hacia el otro... Comiencen a respirar profundamente por su nariz, sientan como sus panzas se llenan de aire... mantengan un momento el aire y luego exhalen suavemente haciendo un "Ahh!!".

Consigna: Ahora les pediremos que se formen en una fila, y uno de mis compañeros va a pasar a recogerles las hojitas que hicieron hace un momento.

Consigna: Nosotros leeremos las hojas con las cosas que les gustan y no les gustan de forma anónima y del lado derecho se colocarán quienes sí se identifiquen con la frase y del lado izquierdo quienes no se identifiquen con la frase. Por ejemplo: "Me gustan los días soleados", del lado derecho se colocarán a quienes sí le gusten los días soleados y del lado izquierdo a quienes no les gusten.

Consigna: Esperamos que les haya gustado la actividad. Es importante recalcar que este taller es una oportunidad para hablar de algo que muchas veces no se dice, pero que es importante: cómo nos afecta el estigma y qué podemos hacer para enfrentar sus efectos en nuestra vida. Si sientes que este espacio puede servirte o simplemente quieres escuchar te invitamos a participar.

Consigna: El taller va a ser gratuito, su participación es voluntaria y es importante recalcar que no es una clase, sino un espacio de conversación y aprendizaje mutuo. Además de que el taller es seguro y confidencial, ya que todo lo que se hable en el taller se queda en el grupo, para esto, les presentamos el consentimiento informado (*Anexo 2*) que firmarán en caso de que decidan participar *Se les leerá el consentimiento informado* ¿Tienen alguna duda? *Se espera respuesta*

Consigna: Si se quieren anotar, sólo necesitan acercarse con mi compañera que está aquí enfrente para firmar el consentimiento informado. También pueden acercarse a preguntar si tienen dudas o quieren más información.

Consigna: ¿Alguien tiene alguna pregunta o duda antes de terminar

14.2.2. Sesión 1: Actividad de presentación del grupo

Fecha: 26 de marzo de 2025.

Objetivo de la sesión: Bienvenida y presentación del grupo.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados y ser tomados en cuenta.

Materiales: Hojas de papel, plumas.

Consigna: Bienvenidos a la primera sesión de su Taller *“Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”*. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Consigna: Antes de comenzar les queremos comentar que este es un espacio seguro donde pueden ser ustedes, son libres de expresarse y contarnos lo que ustedes quieran, siempre respetándonos entre todos.

Consigna: ¿Alguien recuerda las reglas del taller? *Se espera respuesta*. Las reglas de convivencia serán las siguientes: Lo que pase y se hable en el taller se quedará aquí, respetar el tiempo de quienes estén compartiendo sin burlarse y todo el material que sea utilizado en el taller se regresará a los facilitadores. Si tienen alguna duda o necesitan ayuda con algo no duden en decirle a algún auxiliar, nosotros estamos para apoyarlos.

Actividad inicial

Consigna: Bien, vamos a comenzar con un ejercicio para relajar el cuerpo y conectar con el presente. Colóquense de pie, con los pies separados a la altura de los hombros. Si se sienten cómodos, cierran los ojos o bajen la mirada para enfocarse en ustedes mismos.

Consigna: Ahora, lleven su atención a sus pies. Sientan cómo están en contacto con el suelo, cómo los sostiene. Inhalen profundamente por la nariz y exhalen suavemente. Ahora, suban la atención a sus rodillas. ¿Están rígidas? Si es así, relájenlas un poco.

Consigna: Sigamos recorriendo el cuerpo. Escaneemos la espalda, los hombros... ¿Sienten alguna tensión? Al exhalar, suelten esa tensión, dejen caer los hombros. Muy bien. Ahora enfoquémonos en el cuello y la mandíbula, aflojen cualquier rigidez y permitan que su rostro se relaje.

Consigna: Ahora vamos a empezar a movernos suavemente. Balanceen su peso de un pie al otro... sin prisa. Ahora, hagan círculos con los hombros hacia atrás... y luego hacia adelante. Muy bien, ahora sacudan un poco las manos y los brazos, como si dejaran ir toda la tensión acumulada.

Consigna: Para finalizar, tomemos tres respiraciones profundas. Inhalen por la nariz, sientan cómo se expande el abdomen... retengan un momento... y exhalen suavemente. Una vez más... y una última vez. Muy bien, ahora abran los ojos lentamente. ¿Cómo se sienten?

Actualización

Consigna: Es hora de pasar a la siguiente actividad, así que todos siéntense en círculo.

Consigna: Comenzando por “x”, por favor toma esta bola de papel/pelotita y lánzala a alguno de tus compañeros de taller mientras le cuentas como estuvo tu semana
Se espera respuesta

Consigna: ¿Y el día de hoy, cómo te sientes? *Se espera respuesta*

Consigna. Muchas gracias, X por compartir y ahora avientale la bola a algún otro de tus compañeros *Se espera respuesta y así se hará en cadena cerrada*

Actividad central

Consigna: Muy bien, ahora nos sentaremos en el suelo formando un círculo. Les brindaremos un papelito para que nos escriban su nombre, su edad, un pasatiempo y algo que los represente para que todos podamos conocer un poco más sobre todos nosotros. La persona que termine con su presentación elegirá a la persona que quiere que siga para presentarse.

Consigna: Si alguno de ustedes desea comenzar, por favor levante la mano. Si no hay voluntarios, comenzaremos al azar. Cada participante se presenta siguiendo la estructura indicada.

Consigna: Muchas gracias a todos por sus presentaciones. Ha sido un gusto conocerlos un poco más. Ahora que todos nos conocemos mejor, pasaremos a la siguiente parte de la actividad.

Actividad Final

Consigna: Ahora pasaremos a jugar la “Papa Caliente” ¿Recuerdan este juego? *En caso de que no, se les explicará la actividad*

Consigna: Bien X, empieza *Quien se quede con la bola de papel nos dirá “Hoy me voy.... Algo que me gustó de la sesión fue...”*

Consigna: En esta ocasión les traemos un buzón en donde les queremos pedir que nos escriban qué actividades y qué temáticas, les gustaría que realizáramos en las siguientes sesiones, tomando como ejemplo las que realizamos al inicio o al final como la papa caliente. También si tienen alguna sugerencia. *Se espera a que los participantes terminen y guarden su hojita en el buzón*

14.2.3. Sesión 2: Contextualización del estigma

Fecha: 31 de marzo de 2025

Objetivo de la sesión: Que los participantes puedan conectar con ellos antes de recibir su diagnóstico positivo.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Hojas de papel, plumas, post-it, aros.

Consigna: Bienvenidos a la segunda sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: Comenzaran a caminar por el espacio, muevan su cuerpo estiren sus brazos, sus piernas, muevan su cabeza, su torso, sacudan su cuerpo.

Consigna: Van a hacer 4 equipos, cada equipo tendrá un aro, para esto deberán estar agarrados de las manos y el juego consistirá en que todo el equipo tendrá que pasar por enmedio del aro, no tienen que soltarse.

Consigna: Con cada ronda alguien nos irá contando como estuvieron este tiempo que no nos vimos ¿Alguna duda? Comiencen.

Actualización

Consigna: Bien, ahora comenzando por el equipo ganador, nos van a contar cómo les fue en éstos días de no nos vimos y cómo se sintieron, empezando por X y así hasta que todos se presenten. Ahora el otro equipo nos va a platicar cómo les fue uno a uno.

Actividad central

Consigna: Por favor, formen de nuevo un círculo y así como están tomen asiento, así que pónganse cómodos. Ahora van a cerrar los ojos y a respirar profundamente, sientan cómo se inflan sus pancitas y sueltenlo con un “ahhhhh”.

Consigna: Mantén tus ojos cerrados, ahora vas a imaginar que estás en un bosque, ves los árboles a tu alrededor, las hojas secas en el suelo, así que comienzas a caminar, das un paseo por los alrededores, pero ahora escuchas ruidos de pisadas, como si alguien estuviese cerca, así que vas en busca de averiguar de quién se trata, aunque comienza a perderse entre los árboles, así que corres para alcanzarle, de poco en poco te vas acercando a esa persona, vas notando su figura, ya estás

tan cerca, tan cerca que te das cuenta de que eres tú antes de ser diagnosticado, te encuentras frente a tí.

Consigna: Ten muy presente ¿como te ves?, ¿qué estás haciendo?, ¿cómo te sientes?, mantenlo en tu mente. Mantén esa sensación de verte a ti mismo en tu mano derecha colocándola en tu corazón, mantenlo muy fuerte. Y a la cuenta de 3, vas a comenzar a abrir los ojos de poco en poco. Reincorporese lentamente y quédense sentados

Consigna: Ahora sus auxiliares les pasarán una hoja y pluma. En esa hoja escribirán en una esquina su nombre en pequeño y harán una carta a su “yo antes del diagnóstico”. ¿Qué es lo que quisieran decirle? ¿Qué quieren contarle? *se les da tiempo hasta que todos terminen*

Nota: Se coloca una silla al centro.

Consigna: Bien comenzando con x, puedes pasar al centro.

Consigna: Alguien muy importante vino a visitarnos, ahora está frente a ti, así que verás sentado a tu yo de antes y le leerás esta carta.

Se les da tiempo

Consigna: Se les darán frases a completar sea el caso de cada participante:

El haber expresado esto me hizo sentir _____

Y me voy con _____

Lo que te quiero decir antes de irme es _____

Actividad final

Consigna: Bien, ahora les vamos a pedir que se coloquen en círculo y les vamos a dar un post-it en forma de corazón que le van a pasar a una persona con la que se hayan identificado mientras escuchaban su participación en la actividad anterior, si gustan pueden dedicarles algunas palabras o incluso un abrazo.

Consigna: Ahora les vamos a pasar un hojita para que nos escriban si tienen alguna sugerencia para las siguientes sesiones *Se espera a que los participantes terminen y guarden su hojita en el buzón*

14.2.4. Sesión 3: Situar el Estigma

Fecha: 2 de abril de 2025

Objetivo de la sesión: Compartir sus experiencias de manera espontánea, permitirá identificar situaciones en común de discriminación o prejuicio fomentando la expresión personal.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Globos, impresiones, plumas.

Bienvenida

Consigna: Hola a todos, sean bienvenidos a la tercera sesión taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerlos aquí de nuevo, esperamos que hayan tenido una muy buena semana.

Muy bien antes de empezar nos gustaría recordarles que este es un espacio seguro donde pueden ser ustedes mismos y contarnos lo que ustedes quieran, siempre respetándonos entre todos y recordando que cada uno tiene su momento, y espacio para compartir con el grupo. Si tienen alguna duda o necesitan ayuda con algo no duden en decirnos, nosotros estamos para apoyarlos.

Actividad inicial

Consigna: Comiencen a caminar por el espacio, tratando de no hacer círculos, caminen libres por dónde sea. Ahora caminen más rápido, más y más rápido. Ahora troten. Bien alto

Consigna: Ahora nos colocaremos en una esquina del salón y haremos equipos, a cada uno le daremos un globo. Los equipos van a pasar el globo al otro lado, lo tienen que hacer es tomarse de las manos por equipos e ir rebotando el globo con cualquier parte del cuerpo pero con la condición de que no se les caiga, si se les cae tendrán que regresar al punto de partida, ¿Tienen alguna duda? *Se espera respuesta y en caso de que haya dudas se aclaran* Bien, comenzamos.

Consigna: Ahora el equipo que ganó, nos compartirá ¿Cómo se siente el día de hoy?. *Así hasta que pasen todos”

Actividad Central

Consigna: ¿Ustedes han jugado yo nunca, nunca? *Se espera respuesta*

Consigna: Yo comienzo y después entre ustedes. Ejemplo: Yo nunca nunca me he enojado con mi mejor amigo

Así hasta que pasen todos, cada que un integrante diga una frase de yo nunca nunca, se le preguntará a detalle de esa situación

(Se les dará tiempo para que sigan jugando)

Consigna: Hemos pasado un muy buen rato sin embargo es momento de que terminemos el juego y nos quedamos platicando.

Actividad Final

Consigna: Ahora les daremos un globo en donde ustedes escribirán o dibujarán en él, la emoción con la que se van de la sesión.

Consigna: Al final, gritarán esa emoción con todas sus fuerzas como si estuvieran esas situaciones que nos contaron donde se sintieron estigmatizados porque al mismo tiempo tendrán que explotar su globo, así que tengan muy presente esa emoción. *Se les da tiempo*

Consigna: Bien, ¿ya todos colocaron en el globo esa emoción? *Se espera respuesta*

Consigna: Ahora respiren profundamente, agarren bien aire, porque ahora a la cuenta de 3, van a gritar esa emoción. 1, 2, 3..... ¡Ok! Muchas gracias por haber asistido, es todo por la sesión de hoy. *Recordarles que pueden seguir dejando sus comentarios en el buzón*

14.2.5. Sesión 4: Introducción al afrontamiento

Fecha: 7 de abril del 2025

Objetivo de la sesión: Identificar cuáles son las herramientas que tienen los asistentes antes situaciones adversas (tristeza, ansiedad, duelo, estrés)

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Cartel de 'Mito' y 'realidad'

Bienvenida

Consigna: Bienvenidos a la segunda sesión de su Taller "Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH". Nos da mucho gusto tenerles, esperamos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: El día de hoy vamos realizar una actividad llamada "Carrera de Mitos y Realidades", de este lado hemos colocado dos carteles, como verán ambos tienen la leyenda "Mito/Realidad"

Consigna: Dividiremos al grupo en dos equipos, ahora, uno por uno va a pasar a la mesa a tomar un papelito, lo va a leer y va a colocarlo en donde cree que corresponde dependiendo de si es un mito o una realidad, ¿Tienen alguna duda?
Se espera respuesta

Consigna: Esta es una carrera por equipos, así que el que tenga más frases en el lugar correcto va a ser el ganador.

Consigna: Finalmente recordarles que la información es clave para romper el estigma y cambiar la forma en que la sociedad ve el VIH.

Consigna: Esperamos que les haya gustado mucho la actividad. ahora, comenzando con el equipo x (el equipo que perdió). Si tú semana fuera un color ¿Cuál sería y porqué?

Actividad central

Consigna: Ahora vamos a enumerar a todos los asistentes para hacer tres equipos, ¿Listos? *Se espera respuesta*.

Consigna: A continuación formen un círculo en sus equipos y comiencen a compartir entre ustedes las herramientas que cada uno utiliza cuando atraviesa una situación difícil como un día depresivo, una situación que los enfurezca, los haga sentir

ansiosos, en riesgo o pánico, o cualquier emoción negativa, les daremos algunos minutos para que puedan dialogar entre ustedes.

Consigna: Una vez que hayan escuchado a todos sus compañeros elegirán alguna de ellas, puede ser la que les pareció más asertiva o simplemente la que les gustó más, y van a decidir cómo representarla enfrente del grupo, ustedes eligen los personajes..

Consigna: Recuerden que la representación no necesita ser compleja; lo importante es mostrar de forma sencilla la estrategia que eligieron para afrontar las situaciones adversas.

Consigna: Al final de su representación, cada grupo nos compartirá de qué se trató la historia, qué herramienta de afrontamiento representaron y cómo se sintieron durante el proceso de actuación. Además, nos gustaría saber por qué eligieron esa historia en particular y cómo creen que la herramienta que representaron puede ayudarles en situaciones difíciles. *Se observan las representaciones de cada grupo*

Actividad Final

Consigna: Ahora nos acomodaremos en círculo y vamos a respirar profundamente, sientan cómo se inflan sus pancitas y sueltenlo con un “ahhhhh”. Una vez más... y una última vez.

Consigna: Ahora empezando por “x” vas a elegir a alguien, te vas a posicionar frente a él y vas a completar las siguientes palabras “de esta sesión me voy...”, y te lo digo a ti porque...” y pasan todos los asistentes.

Consigna: Muy bien, gracias a todos por compartir, les agradecemos que hayan venido el día de hoy y los esperamos la siguiente sesión.

14.2.6. Sesión 5: Identificación de su red de apoyo

Fecha: 9 de abril de 2025.

Objetivo de la sesión: Reconocer las personas que conforman su red de apoyo.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Estrellas, soles y planetas de papel, resistol, plumas, colores y hojas blancas.

Bienvenida

Consigna: Bienvenidos a sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: El día de hoy van a jugar a “Madrigueras” ¿saben cómo se juega? Bueno pues sus amigos auxiliares les van a dar un ejemplo *los auxiliares muestran cómo se juega*

Consigna: Ustedes estarán por todo el espacio colocados en esa posición, formando un círculo con sus brazos, porque son las madrigueras con otros de ustedes que serán los conejos, por lo que van a moverse por todo el salón y cuando escuchen la palabra "Madrigueras" van a buscar una madriguera en el menor tiempo posible, para permanecer dentro de esta, y quienes no consigan entrar en ninguna madriguera, compartirán con el grupo algo sobre su semana. *Conforme los asistentes vayan perdiendo se les irá preguntando*

Consigna: Muy bien, "x", si tu semana fuera una estación del año, ¿cuál sería? y ¿por qué?, Muchas gracias "x" por compartir.

Actividad central

Consigna: Muy bien ahora para la siguiente actividad quiero que tengan en mente a aquellas personas que les gusta tener cerca y con quién se sienten más cómodos o seguros, tengan muy presentes a éstas personas especiales en su vida.

Consigna: Ahora, sus auxiliares les pasarán algunos materiales con los cuales van a crear un sistema solar, dónde ustedes serán el sol y aquellas personas que identificaron serán los planetas que los orbitan.

Consigna: Como pueden ver hay varios materiales con los que pueden decorar su sistema solar, a cada planeta le deberán poner el nombre de la persona que representa, las personas con las que más disfrutan estar serán los planetas que

orbitan más cerca del sol y aquellas personas que quizá no ven mucho o les gustaría ver más seguido, serán los planetas que orbitan más lejos del sol.

Consigna: Pero en el espacio hay meteoros y en ocasiones aunque los planetas estén tranquilos, estos meteoros se mueven libres por el espacio, chocando con planetas, soles o lunas, invadiendo el espacio de los demás planetas, en los meteoritos colocarán el nombre de las personas que ustedes sienten como esos meteoritos que llegan e invaden su espacio, porque quizá se acercan mucho a ustedes sin que los llamen, puede ser que les digan o hagan cosas que no les gusta.

Consigna: Se nos ha terminado el tiempo para decorar los sistemas solares, ahora comenzando por X podrías mostrar a tu sistema solar al grupo y mencionar brevemente ¿quiénes son los planetas que pusiste en tu sistema solar y por qué?. Muy bien gracias por compartir X. *Así hasta que pasen todos*

Consigna: Muy bien ahora formen un círculo y comenzando por X, como te sentiste al crear tu sistema solar y compartir con tu grupo. Muy bien X, gracias por compartir. *Así hasta que pasen todos*

Actividad final

Consigna: Muy bien para la actividad final, sus auxiliares les van a repartir unas figuritas que representan estrellas, soles y planetas, así que muévase por todo el espacio y cuando diga planetas, soles o estrellas, van a buscar a alguien que tenga la figurita mencionada y se moverán por el espacio junto con esas personas y cuando diga galaxia todos se van a juntar y se moveran juntos al mismo tiempo todos.

14.2.7. Sesión 6: Identificando los tratamientos de VIH

Fecha: 14 de abril de 2025

Objetivo de la sesión: Que los participantes identifiquen las experiencias que han vivido a través de los diferentes esquemas de tratamiento.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Figuras de colores, estambre.

Bienvenida

Consigna: Bienvenidos a otra sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: Para la actividad inicial vamos a jugar un juego llamado ‘El juego de los colores’, ¿Saben cómo se juega? *Se espera respuesta*

Consigna: Como pueden ver, alrededor del espacio hay figuras de diferentes colores pegadas en la pared, nosotros vamos a cantar una canción ‘Este es el juego de los colores, el color favorito de X es...’ y la persona nos dirá su color favorito de entre los que están pegados en la pared.

Consigna: Cuando escuchen el color van a correr a la figura que tenga el mismo color que dijeron, y así por cada ronda, ¿Tienen alguna duda? *Se espera respuesta*. Las últimas personas en llegar a la figura del color nos ayudarán a representar con su cuerpo cómo estuvo su semana.

Actividad central

Consigna: Bien, ahora los vamos a dividir en equipos (nosotros los elegiremos) y entre ustedes van a hablar de los tratamientos que ustedes han tomado, cómo se han sentido, si han tenido algunos efectos secundarios o incluso si han tenido que cambiar de tratamiento, ¿Tienen alguna duda? *Se espera respuesta* Bien, entonces pueden comenzar a compartir.

Consigna: Una vez que terminen de dialogar entre ustedes sobre sus esquemas de tratamiento van a pasar al centro y van a realizar una estatua grupal *Se les dará una explicación sobre lo que es la estatua grupal* y un representante nos dará un resumen sobre lo que hablaron dentro de cada equipo, ¿Tiene alguna duda? *Se espera respuesta*

Actividad Final

Consigna: Ya para finalizar, vamos a realizar una actividad en el que se pasará un estambre entre ustedes, formando una red de conexiones. Cada persona que pase el estambre deberá decir la razón por la que se lo pasan, ya sea porque se sintió identificado, por qué quiere comentarle algo, o porque verdaderamente siente una conexión. Y para finalizar, dirán el como se van de la sesión. ¿Alguna pregunta? Comencemos.

Consigna: A medida que se va formando la red, se podrá observar cómo se van creando conexiones significativas entre los participantes.

14.2.8. Sesión 7: Sobre su estado de salud

Fecha: 16 de abril de 2025

Objetivo de la sesión: Hablar sobre una situación médica personal

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Ninguno.

Consigna: Hola, buenas tardes. Bienvenidos a otra sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: Para iniciar con la actividad se van a poner de pie y van a actuar como una criatura fantástica.

Consigna: ustedes van a elegir a esa criatura *se les dará unos segundos para que la escojan y ejemplos en caso de requerirlos*

Consigna: ¿ya tienen esa criatura?

Consigna: ahora, cada uno de ustedes va a actuar como esa criatura fantástica y caminar por el espacio de esa forma. Después uno a uno pasará a representar su criatura.

Consigna: X tienes 30 segundos para tu actuación

Consigna: durante ese tiempo, los demás van a adivinar cuál es esa criatura

Consigna: “X” a la cuenta de tres vas a iniciar con tu actuación

Consigna: 1, 2, 3....

Consigna: ahora es el turno de Y *así hasta que pasen todos*

Consigna: ahora X, nos puedes compartir

¿Cómo te sientes el día de hoy?

¿Cómo te fue el día de ayer?

Así hasta que pasen todos

Consigna: Bien, gracias por compartir, ahora pasemos a la siguiente actividad

Actividad central

Consigna: Ahora pónganse cómodos, cierren sus ojos, respiren inhalando por la nariz y sientan como va entrando el aire a su estómago y después sale por su boca, sientan cada parte de su cuerpo como se va relajando, primero los hombros, la cabeza se pone floja, las manos se abren, las piernas se sienten como si estuvieran pisando algo suave.

Consigna: De nuevo ... *así 3 veces*

Consigna: Ahora vas a traer a tu mente un momento en el que te encuentres con alguien a quién le hayas contado que tienes VIH, ese momento quizá te haya impactado o sorprendido mucho por esa experiencia, ya sea porque fue algo bueno o algo malo.

Consigna: Recuerda... ¿Quién estaba en ese momento? ¿Dónde estabas? ¿Qué sentías? ¿Cómo era el lugar? ¿Había un aroma en particular? ¿Qué ruidos se escuchaban?

Consigna: Identifica muy bien ese momento *se darán 2 minutos para que identifiquen ese momento*

Consigna: Cuando estén listos hagan una señal.

Consigna: A la cuenta de tres van a abrir sus ojos 1, 2, 3...

(Aquí se les pedirá que en una hoja escriban su nombre de un lado y del otro lado el nombre de la persona en quién pensaron o identificaron).

Consigna: Ahora empezando con "x" lograste identificar a una persona? (Si es así) ¿quién es? (Si no logra identificar) ¿Si existiera una persona a quien le contarías de tu diagnóstico, ¿cómo se llamaría?

Se espera respuesta y se pasa con todos

Consigna: Bien, pues ahora una vez más cierren sus ojos, respiren profundamente por su nariz y exhalen suavemente por su boca. Y ahora a la cuenta de tres (mencionaremos los nombres de cada participante) se habrán ido un momento y en su lugar se encontrará esa persona que identificaron... uno, dos, tres...

Consigna: ¡Qué tal! ¡Buenas tardes a todos y todas ustedes! ¡Vemos que tenemos invitados el día de hoy! y deben ser muy especiales para los participantes que vienen aquí al taller. Así que veamos ¿A quién tenemos por aquí?

(Se les preguntará a cada uno de los invitados sus nombres y qué son de cada integrante que los haya traído)

Consigna: Muy bien pues comenzando por "y" ¿Por qué crees que "x" te invitó?

Se espera respuesta y se harán preguntas y frases a completar en caso de ser necesario

Consigna: Muchas gracias por compartir "y".

(Así hasta que pasen todos los invitados)

Consigna: Les agradecemos a todos por haberse tomado el tiempo de venir un ratito a este taller, pero es hora de que nuestros participantes vuelvan, así que cierren sus ojos y a la cuenta de 3 cuando los abran todos los invitados ya se habrán ido y los participantes estarán de regreso en el taller, 1...2...3....

Consigna: Hola!! Que gusto tenerlos de nuevo por aquí, ya los extrañabamos, ahora que estamos todos juntos de nuevo, pasemos a lo siguiente.

Integración

Consigna: Ahora comenzando con “x” ¿Cómo te sentiste al invitar a esta persona el día de hoy?

Actividad final

Consigna: Bien, ahora para relajarnos un poco de esta actividad les vamos a pedir que cerremos los ojos y poco a poco empezamos a sentir cada una de las partes de nuestro cuerpo, que seamos concientes de nuestros pies... ahora de nuestros muslos y de cómo nos sostienen... subiremos ahora al estómago... sentiremos nuestras manos, con cada uno de nuestros dedos...

Consigna: Ahora estaremos concientes de nuestros hombros... y finalmente de nuestro rostro... Ahora poco a poco abriremos los ojos y nos levantaremos. Ahora vamos a pedirles que se pongan en círculo y cada uno de ustedes tengan bien presentes las emociones que tienen en este momento. Ahora a la cuenta de tres gritaremos esa emoción que tenemos... 1... 2... 3...

14.2.9. Sesión 8: Herramientas para la resolución de conflictos

Fecha: 21 de abril de 2025.

Objetivo de la sesión: Que los participantes logren identificar herramientas para resolver conflictos de manera asertiva.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Hojas de papel, lapiceros.

Consigna: Hola, buenas tardes. Bienvenidos a otra sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: Ahora les vamos a pasar un papelito, en cada uno va a estar escrito una emoción, ahora les vamos a pedir que cierren los ojos y tengan bien presente esa emoción, una vez que tengan bien identificado, les vamos a pedir que cuando abran los ojos se van a transformar en esa emoción, 1, 2, 3...

Consigna: Bien, empezando por X, ¿Nos puedes decir qué emoción eres?, ahora, nos puedes platicar, ¿Consideras que eres una emoción buena o una emoción mala?, ¿Existe algún momento en que te hayas manifestado en la vida de X?
Esperamos respuesta y damos retroalimentación

Actividad central

Consigna: Para esta actividad, van a formar equipos. *Dependiendo de nuestra elección*.

Consigna: Les vamos a compartir una situación ficticia en la que un grupo está al límite, así que deberán imaginar que ustedes son parte de ese grupo y tomar roles de grupo.

Consigna: Ustedes van a imaginar que se encuentran en el Titanic, están realizando actividades dentro del barco, algunos están en el baño, algunos están comiendo, algunos otros están disfrutando de los músicos que están tocando alegremente. De repente, sienten un movimiento brusco y todos comienzan a alterarse, ¿Será que el barco se está hundiendo?

Consigna: Escuchan que los están llamando para subirse a un bote que los va a salvar, pero hay un problema, no todos caben dentro del bote y si no dejan a una persona todos se van a morir porque el Titanic se hundirá.

Consigna: Entre todo el equipo deberán discutir la situación y darle una solución, ¿Quedó claro?

Consigna: Ahora a cada uno de ustedes les pasaremos papelitos en donde tendrá el rol que ustedes van a cumplir y van a defender su derecho a mantenerse en el bote, explicando por qué sería buena idea y debatiendo por qué deberían sacar a otro.

Personajes:

1. Sacerdote de 60 años
2. Política con antecedentes de corrupción
3. Científica con una enfermedad terminal
4. Madre adolescente
5. Artista famoso
6. Doctor en medicina
7. Anciana con demencia
8. Emprendedor millonario

Consigna: Les daremos tiempo de decidir de manera colectiva quiénes entran al bote y por qué

Consigna: ¿Cómo tomaron las decisiones?, ¿Qué personajes generaron más rechazo?, ¿Por qué?, ¿A quién se defendió más y por qué?, ¿Qué emociones aparecen al dejar a alguien fuera?, ¿Cómo se sintieron al resolver este conflicto con su equipo?

Actividad final

Consigna: Muy bien ahora jugaremos el juego “caras y sellos”.

Consigna: Cuando yo diga “cara” cada uno buscará a un compañero y juntarán las palmas, *se muestra ejemplo con auxiliares*. Cuando yo diga “sello” con su misma pareja se pondrán de espaldas, y juntarán las palmas de sus manos, cuando yo diga “cambio de cara” buscarán una pareja nueva. Incluso se pueden formar grupos de 3 o 4 según la indicación.

Consigna: *Cuando alguien queda solo* muy bien “x” del 1 al 5 que calificación le darías a la sesión y por qué.

14.2.10. Sesión 9: Herramientas de afrontamiento

Fecha: 23 de abril de 2025

Objetivo de la sesión: Que los participantes puedan identificar herramientas de afrontamiento frente al estigma del VIH.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Aros

Bienvenida

Consigna: Hola, buenas tardes. Bienvenidos a otra sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: El día de hoy vamos a jugar un juego llamado ‘Lima, limón, limonada’, ¿Alguno de ustedes sabe cómo se juega? *Se espera respuesta*

Consigna: Este juego consiste en que cuando digamos ‘Lima’ se mantendrán sentados, cuando digamos ‘Limón se levantarán’, pero si digo ‘limonads’ tendrán que cambiarse de lugar para otro asiento que no sean los que están a su lado. Conforme va avanzando el juego vamos a ir cancelando asientos, ¿Listos?

Consigna: Bien, ahora vamos a tomar a las últimas cuatro personas que se mantuvieron en el juego y nos van a ayudar a elegir a su equipo de entre todos los demás que perdieron. *Se espera que hagan equipos*

Actividad central

Consigna: Muy bien, ahora todos nos juntaremos en círculo. Vamos a abrir un espacio de diálogo para compartir de manera libre y respetuosa.

Consigna: Les invito a pensar en alguna situación donde hayan sentido el peso del estigma relacionado con el VIH.

Consigna: Cuando se sientan listos, uno a uno podrán pasar al centro del círculo (o levantar la mano si prefieren) y contarnos brevemente cómo fue esa experiencia y, sobre todo, qué les ayudó a afrontarla.

Consigna: Puede ser algo que hicieron, algo que pensaron, alguien que les apoyó o alguna práctica que les haya hecho sentir más fuertes.

Consigna: Recuerden: no hay respuestas buenas o malas. Cada experiencia es valiosa. *Se espera que realicen sus participaciones de manera ordenada*

Consigna: Ahora que hemos terminado de compartir, entre todos iremos nombrando las herramientas que hayan surgido. (por ejemplo: técnicas de mindfulness, escaneo corporal, reconocer nuestras cualidades positivas, entender que somos mucho más que un diagnóstico, y apoyarnos en nuestras redes afectivas.)

Consigna: ¿Listos? Vamos a comenzar cuando alguien se anime.

Se esperan las participaciones y se da una retroalimentación para que podamos brindarles algunas herramientas de afrontamiento

Consigna: Para cerrar, ahora cada uno elegirá a un compañero o compañera del círculo.

Cuando lo elijan, completarán en voz alta la frase: *"Te elijo a ti porque en ti veo..."*

Puede ser algo que admiraron de su historia, de su forma de afrontar las dificultades o simplemente algo que les inspiró.

Actividad final

Consigna: Bien ahora para esta actividad nos pondremos de pie en círculo y jugaremos el juego del tren del revés haciendo lo contrario de lo que se proponga, a cada uno de ustedes les pasaremos un aro y con esto realizaremos la actividad.

Consigna: Para este juego les proponemos una canción, nosotros vamos a cantarla y ustedes van a cantar lo contrario, por ejemplo, si nosotros decimos 'Yo tengo un tren que va para la derecha' ustedes cantarán 'Yo tengo un tren que va para la izquierda' y brincarán a la izquierda del aro, ¿Tienen alguna duda?

Consigna: La persona o personas en equivocarse, completarán la siguiente frase: de esta sesión me voy...

Consigna: Gracias a todos por participar, nos vemos en la siguiente sesión.

14.2.11. Sesión 10: Hablando sobre el futuro

Fecha: 28 de abril de 2025.

Objetivo de la sesión: Que los participantes puedan conectar con ellos mismos del futuro.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Hojas, lapiceros, globos, estambre.

Bienvenida

Consigna: Hola, buenas tardes. Bienvenidos a otra sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: Para la sesión de hoy vamos a jugar un juego que algunos de ustedes deben de conocer. Para este juego vamos a repartirles un globo y un pedazo de estambre a cada quién. Van a inflar el globo y se lo van a amarrar en los tobillos con ayuda del estambre, ¿Tienen alguna duda?

Consigna: Bien, el objetivo de este juego es que su globo sobreviva sin que nadie lo reviente, es importante que no se empujen de forma brusca, hay que tratar de que no las tomemos a nadie, ¿Tienen dudas?

Consigna: En este juego tenemos una pequeña variante, ya que va ser un juego por equipos, serán dos equipos. Además de que en cada globo se van a encontrar papelitos adentro con conceptos que vimos la sesión anterior, para saber si quedaron claras, cuando se reviente un globo y este tenga un papelito harán team back con su equipo para poder decirnos qué entendieron sobre ese concepto, ¿Tienen alguna duda?

Consigna: El equipo que tenga menos puntos nos van a ayudar a completar la siguiente frase: Si mi semana fuera un género musical, cuál sería y por qué.

Actividad central

Consigna: Ahora les vamos a pedir que por favor, tomen asiento cómodamente, vamos a comenzar cerrando nuestros ojos, inhalen profundamente, sientan cómo se expande su pecho, su abdomen y exhalen suavemente soltando un “ahhhhhh”... Háganlo una vez más... Inhalen... y exhalen, permítanse estar aquí, en calma, en el presente.

Consigna: Con los ojos cerrados ahora vas a imaginarte dentro de un cuarto, nunca antes habías estado ahí, pronto empiezas a escuchar un zumbido suave detrás de ti, te da curiosidad así que volteas y te encuentras con una máquina del tiempo, es

grande, tiene luces de muchos colores, botones raros, pero lo más importante, tiene una palanca.

Consigna: La curiosidad te gana, así que entras y presionas los botones de números, jalas la palanca y al salir de la máquina te encuentras contigo mismo pero 10 años en el futuro. Te observas fijamente y notas cada uno de los cambios que has tenido a lo largo de los años.

Consigna: Observa con atención, ¿Cómo te ves?, ¿Dónde estás?, ¿Qué estás haciendo?

¿Cómo te sientes?. Quédate un momento en ese lugar, con esa versión de ti.

Consigna: Ahora, lleva tu mano derecha a tu corazón. Guarda esa imagen, esa emoción, esa sensación de esperanza, de fuerza, de todo lo que viste en tu futuro. Inhala profundamente una vez más...Y a la cuenta de 3 vas a regresar lentamente al presente y abrir los ojos. Uno... Dos...Tres...

Consigna: Ahora sus auxiliares les van a entregar una hoja y una pluma, en la cual escribirán su nombre en pequeño y posteriormente van a escribir una carta a su "yo del futuro". Puedes contarle lo que estás viviendo hoy, tus dudas, tus miedos, tus deseos, tal vez preguntarle cómo está, qué logró, en qué momento de la vida se encuentra, hazle promesas, cuéntale tus sueños. Esta carta es una conversación contigo en el tiempo.

Nota: Se coloca una silla al centro.

Consigna: Bien comenzando con x, puedes pasar al centro.

Consigna: Alguien muy importante vino a visitarnos, ahora está frente a ti, así que verás sentado a tu yo de antes y le leerás esta carta.

Se les da tiempo

Consigna: Se les darán frases a completar sea el caso de cada participante:

El haber expresado esto me hizo sentir _____

Y me voy con _____

Lo que te quiero decir antes de irme es _____

Actividad final

Consigna: Bien, como estamos a punto de cerrar el taller, nos gustaría que pudieran tener un buen recuerdo de este. Así que les vamos a repartir unas hojas y un pedazo de diurex, esta hoja se la pagarán en la espalda.

Consigna: Les vamos a dar un lapiceros a cada uno, y van a caminar alrededor del espacio, cuando se encuentren a alguien van a escribirle algo en la hoja que tienen, puede ser algunas palabras que les quisieron decir durante el taller, algún consejo, lo que ustedes quieran.

Consigna: Les daremos unos minutos para que puedan realizar la actividad.

Consigna: ¿Terminaron? Bien, ahora les daremos unos momentos para que puedan leer lo que les escribieron. Empezando por X, ¿Cómo te vas de la sesión?

14.2.12. Sesión 11: Cierre de taller

Fecha: 30 de abril de 2025.

Objetivo: Que los participantes puedan dar un vistazo a todo lo que se vio dentro del taller y que puedan tener un cierre.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta, ser contenidos.

Materiales: Globos, cartulinas, tiro al blanco, lotería, material semáforo, conos, aros, cuerdas para amarrar los pies, barreras, cuchara, pelotas de papel, vasos de plástico, fruta (naranja), verdura (pepino, jícama), sandwich, agua de sabor, palomitas.

Actividad inicial

Consigna: Bien, el día de hoy vamos a iniciar esta sesión con un rally que preparamos especialmente para ustedes. El rally lo tendrán que realizar en parejas, así que con estas cuerdas que les vamos a pasar van a amarrarse las piernas para poder terminar el rally.

Consigna: El primer obstáculo que tendrán que pasar son estos conos, los tratarán de pasar en zigzag. Posteriormente van a pasar por estas barreras. El siguiente obstáculo va a ser esta serie de aros en la que es importante que recuerden que el pie que tienen amarrado va a ser el que pasen por enmedio de los aros.

Consigna: Finalmente uno de ustedes tomará esta cuchara con su boca y tratará de que la pelota de papel que le coloquemos a la cuchara no se le caiga, por otro lado el otro de ustedes tomará este vaso con los codos y también procurará que no se le caiga de los brazos. Ambos caminarán al mismo tiempo hasta donde se encuentra nuestro compañero x quien les dará una tarjetita con su nombre. ¿Tienen alguna duda?

Actividad central

Consigna: Ahora todos tienen su tarjetita en la mano, les vamos a pedir que pongan mucha atención, pues ahora vamos a entrar a una feria, esta feria es especial, ya que va a tener una temática del taller cuerpo y mente libres, en el que hemos estado las últimas semanas.

Consigna: Como pueden ver, tenemos cuatro stands a los que pueden pasar a jugar algunos juegos que van a estar relacionados con lo que vimos a lo largo del taller. Cuando pasen a cada uno de los stands, los auxiliares van a ponerles una marca en la tarjetita que les dimos.

Consigna: Una vez que hayan pasado por sus cuatro marcas, van a poder pasar al stan que está en el centro, en donde van a poder canjear su tarjeta por algunos de

los productos que tenemos en la mesa, que consisten en agua de sabor, sándwiches, naranja, pepino, jícama y palomitas. ¿Tienen alguna duda?

Consigna: Bien, si no tienen ninguna duda, ¡Diviértanse!

Actividad lotería:

Consigna: Me da gusto tenerlos aquí en este stand, ¿Cómo están?

Consigna: Este es el juego clásico de la lotería, ¿Lo han jugado? *Se espera respuesta*. Como pueden ver esta lotería tiene una pequeña variante y es que contiene conceptos que hemos estado revisando a lo largo del taller. Mientras yo esté cantando la lotería, si ustedes tienen en su tarjeta el concepto que yo vaya diciendo, colocarán uno de los papelitos en esa casilla, ¿Tienen alguna duda?

Consigna: Pero presten mucha atención, ya que en medio de la cantada de lotería les puedo hacer preguntas sobre alguno de los conceptos, ¿Entendido? Vamos...

Actividad semáforo:

Consigna: Hola, ¿Cómo se sienten en esta última sesión? (Se esperan respuestas). Bueno, en este juego vamos a ver que tanto se acuerdan de las sesiones del taller, si realmente pusieron atención.

Consigna: Como verán en la mesa hay un semáforo de cada lado de la mesa, y una pelota en el centro, cuando yo les diga "verde" ¿A donde tienen que poner su mano? (Se espera respuesta), cuando yo les diga "rojo" presionan rápidamente el rojo y cuando les diga "amarillo" en el amarillo, pero si les digo "pelota" entonces rápidamente con ese vaso tienen que atrapar la pelotita, quien lo haga primero tiene el derecho de contestar la pregunta primero, en caso de que su respuesta sea errónea, el otro jugador tiene la oportunidad de ganar ¿Tienen alguna duda?

Consigna: Entonces comenzamos, se podría pasar una persona de cada lado por favor, tienen que ser rápidos para poder ganar. Empecemos...(Comienzo diciendo los colores del semáforo).

Actividad tiro al blanco:

Consigna: Hola, qué gusto verlos de nuevo por aquí. Espero que se la estén pasando bien en esto que especialmente preparamos para ustedes.

Consigna: Como parte de esta actividad, los invité a mostrar su agilidad y destreza con su puntería en el tiro al blanco.

Consigna: No habrá algún estilo de juego en la Diana. Solo es para conseguir puntos. En cada lanzamiento tendrán que contestar una pregunta, dependiendo si contestan de forma acertada o no se les contabilizarán los puntos. Si cae en el color rojo o verde, se les podrá dar la oportunidad de obtener 2 puntos al contestar todas las preguntas acertadamente en acumulado, en el caso del centro serán 3 puntos y de las áreas blancas o negras, 1 punto, si solo se cae en área blanca o negro, será

acredor a un punto, con la posibilidad de que si responde 3 preguntas correctas seguidas obtener 2 puntos. ¿Quedó claro?....
(Sinó habrá un cartel con las reglas y puntaje)

Consigna: ¡Bien inicia el juego! Y que la suerte esté siempre de su lado. A divertirse y que de el blanco para que después puedan cambiar sus boletos por algo que ustedes quieran de las recompensas. ¡Pues acierten bien!

Actividad serpientes y escaleras:

Consigna: Hola a todos, en este stand tendremos el juego de "serpientes y escaleras", pero con una pequeña variación.

Consigna: Cada jugador tirará el dado por turno y avanza el número de casillas correspondiente. Cada partida se hará con 3 jugadores.

Consigna: Si caes en una ESCALERA: lees un mensaje positivo relacionado con el autocuidado, el apoyo social o el fortalecimiento emocional, y subes. Si caes en una SERPIENTE: lees un reto relacionado con el estigma, la discriminación o la desinformación, y bajas.

Consigna: El primero que llegue al final, gana, ¿Tienen alguna duda? De no ser así, comenzamos.

Actividad final

Consigna: Ahora, finalmente les pasaremos una hoja en donde nos ayudarán a escribir lo que les pareció el taller y cómo fue su experiencia a través de la vivencia del mismo, ¿Tienen alguna duda?

Se da tiempo para que realicen su carta

Consigna: Bien, una vez que hayan terminado, les daremos tiempo si es que quisieran compartimos lo que escribieron, esto es completamente voluntario.

Despedida

Consigna: Les agradecemos nuevamente el tiempo que se tomaron todas estas sesiones para venir con nosotros, esperamos haber aportado un poco para ustedes y sus vidas, esperamos que les vaya muy bien.

14.3. Protocolos de sesiones de intervención del segundo taller

14.3.1. Sesión 1: Actividad de presentación del grupo

Fecha: 7 de mayo de 2025.

Objetivo de la sesión: Bienvenida y presentación del grupo para facilitar el ambiente de apertura.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados y ser tomados en cuenta.

Materiales: Hojas de papel, plumas y marcadores.

Presentación

Consigna: Buenas tardes. Antes que nada, queremos agradecerles por tomarse un momento para escuchar esta invitación. Somos psicólogos sociales y queremos hablarles sobre este taller llamado "*Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH*", en el que pueden participar si así lo desean.

Consigna: El taller se titula "Impacto del estigma en la autopercepción de las personas que viven con VIH/SIDA" y lo estaremos impartiendo *se presenta cada miembro del equipo*

Consigna: El taller tiene como objetivo abrir un espacio de diálogo y reflexión sobre cómo el estigma influye en la manera en que nos vemos a nosotros mismos y en nuestra calidad de vida.

Consigna: Sabemos que el VIH no solo es una cuestión de salud física, sino también de salud emocional y social. Muchas veces, el juicio de los demás, los mitos y los prejuicios pueden afectar la forma en que nos sentimos y nos relacionamos con otras personas. En este taller, vamos a hablar de esto y a compartir estrategias para fortalecer nuestra autoestima y bienestar.

Consigna: Este taller está dirigido a personas que viven con VIH/SIDA en la penitenciaría y que quieran compartir o reflexionar sobre sus experiencias en un ambiente de respeto y confianza. Y hablando de respeto, estas reglas son las que tienen que seguir a lo largo de estas 11 sesiones, a la primera que alguien rompa una regla tendremos que sacarlo del salón por que queremos hacer de esto un espacio seguro (se lee el reglamento).

Consigna: Se impartirá dentro de este salón los días lunes y miércoles y usaremos como técnica principal el psicodrama, la cual les ayudará a ocupar activamente su cuerpo en la representación de sus emociones y experiencias.

Actividad inicial

Consigna: Ahora bien, si deciden realmente comprometerse a venir semana tras semana, podemos empezar haciendo nuestros gafetes para poder identificarnos, en él van a poner su nombre o como quieren que les llamemos y lo van a decorar a su gusto.

Consigna: En la mesa hay plumones de diferentes colores para su elaboración, les daremos unos minutos y seguimos con la siguiente actividad. ¿Alguna duda? (Se esperan respuestas).

Consigna: A continuación haremos una breve actividad a manera de ejemplo de cómo trabajaremos dentro del taller.

Actividad central

Consigna: Muy bien, ahora les brindaremos un papelito para que nos escriban su nombre, su edad, un pasatiempo y algo que los represente para que todos podamos conocer un poco más sobre todos nosotros.

Consigna: Ahora les pediremos que se pongan de pie y comiencen a caminar por el espacio... Muevan sus brazos, sus piernas, estírense muy bien todo su cuerpo, hagan círculos con la cabeza lentamente hacia un lado... Ahora hacia el otro... Comiencen a respirar profundamente por su nariz, sientan como sus panzas se llenan de aire... mantengan un momento el aire y luego exhalen suavemente haciendo un "Ahh!!".

Consigna: Tomamos asiento y comenzamos presentándonos, pero la cuestión es que debemos escoger quién queremos que nos presente, posteriormente la persona que termine con su presentación elegirá a la persona que quiere que siga para presentarse y así sucesivamente.

Consigna: Si alguno de ustedes desea comenzar, por favor levante la mano. Si no hay voluntarios, comenzaremos al azar. Cada participante se presenta siguiendo la estructura indicada.

Consigna: Muchas gracias a todos por sus presentaciones. Ha sido un gusto conocerlos un poco más. Ahora que todos nos conocemos mejor, pasaremos a la siguiente parte de la actividad.

Actividad Final

Consigna: Para finalizar y conocernos un poco mejor, les pasaremos unas hojitas, las dividirán y en la mitad escribirán algo que les guste y en la otra algo que no les guste, ¿Tienen alguna duda? *Se espera respuesta*

Consigna: Ahora les pediremos que se formen en una fila, y uno de mis compañeros va a pasar a recogerles las hojitas que hicieron hace un momento.

Consigna: Nosotros leeremos las hojas con las cosas que les gustan y no les gustan de forma anónima, del lado derecho se colocarán quienes sí se identifiquen con la frase y del lado izquierdo quienes no se identifiquen con la frase. Por ejemplo: "Me

gustan los días soleados”, del lado derecho se colocarán a quienes sí le gusten los días soleados y del lado izquierdo a quienes no les gusten.

Consigna: Este tipo de actividades nos ayudan a conocernos mejor, a crear una sana convivencia, a identificarnos con los demás, incluso ver que podemos tener cosas en común con el resto.

Consigna: Ahora, como verán, les traemos un buzón en donde les queremos pedir que nos escriban qué actividades y qué temáticas, les gustaría que realizáramos en las siguientes sesiones, tomando como ejemplo las que realizamos al inicio o al final como la papa caliente. También si tienen alguna sugerencia. *Se espera a que los participantes terminen y guarden su hojita en el buzón*, el buzón estará a lo largo de cada sesión para que puedan escribirnos cualquier cuestión tanto positiva como negativa, todo es válido.

Consigna: Para finalizar, recordarles que el taller va a ser gratuito, su participación es voluntaria y es importante recalcar que no es una clase, sino un espacio de conversación y aprendizaje mutuo. Además de que el taller es seguro y confidencial, ya que todo lo que se hable en el taller se queda en el grupo.

Consigna: ¿Alguien tiene alguna pregunta o duda antes de terminar? (Se espera cualquier duda). Bueno, sería todo por el día de hoy, gracias por asistir y nos vemos el día lunes.

14.3.2. Sesión 2: Significado del estigma

Fecha: 12 de mayo de 2025.

Objetivo: Que los participantes nos platiquen el significado que tiene para ellos el VIH y puedan comenzar a resignificarlo.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta, ser contenidos.

Materiales: Papel bond, marcadores, pinturas, lapiceros.

Bienvenida

Consigna: Bienvenidos a la segunda sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Consigna: Antes de comenzar nos gustaría que pudiéramos recordar algunas de las reglas planteadas la sesión anterior, ¿Alguien recuerda alguna?

Actividad inicial

Consigna: Bien, para esta actividad los vamos a juntar en dos equipos diferentes.

Consigna: Ahora les vamos a explicar la actividad que realizaremos, esta se llama “Nudo mudo”, ¿Alguien sabe cómo se realiza? *Se espera respuesta*

Consigna: La actividad consiste en que vamos a pararnos en círculo por equipos, ahora pondrán el brazo izquierdo frente a ustedes y tomarán la mano de alguno de los otros participantes.

Consigna: Una vez que ya tengan tomada una mano, con la mano derecha tomarán la mano de alguna otra persona, es importante que no sea la misma que tienen agarrada de la mano izquierda.

Consigna: Bien, lo que van a hacer ahora es que sin hablar van a tratar de deshacer el nudo que se generó entre ustedes, ¿Tienen alguna duda? *Se espera respuesta*

Nota: A mitad del juego, si no logran deshacer el nudo, se les dará la instrucción de que alguien va a poder hablar para dar algunas instrucciones de cómo resolver el nudo.

Consigna: Es importante que no se lastimen así que traten de ser cuidadosos con sus compañeros.

Consigna: Bien, ahora comenzando por el equipo X, ayúdenos a completar la siguiente frase, “Si mi semana fuera un color, cuál sería y por qué”

Actividad central

Consigna: Para esta actividad vamos a pedirles que se junten en cuatro equipos, entre el equipo van a platicar sobre lo que para cada uno de ustedes significa el VIH, cuál es el significado que tiene para ustedes en su vida *Se les dará tiempo para que platiquen*

Consigna: Ahora les vamos a repartir un papel a cada uno de los equipos y van a realizar un cartel que resuma lo que platicaron entre ustedes, para esto, vamos a colocar en el centro algunos materiales como lapiceros, marcadores y pinturas. Pueden utilizar lo que ustedes prefieran pero es importante compartir el material porque lo traemos para todos.

Consigna: Bien, ahora cada equipo pasará al centro por turnos y elegirán a un representante para que nos platique un poco sobre lo que hablaron en el equipo.

Consigna: Una vez que nos platiquen, les vamos a pedir que realicen una estatua por equipos en dónde nos puedan expresar las emociones que les genere el concepto de VIH. *Se dará un ejemplo de cómo realizar la estatua en equipo*

Actividad final

Consigna: Muy bien ahora jugaremos el juego “caras y sellos”.

Consigna: Cuando yo diga “cara” cada uno buscará a un compañero y juntarán las palmas, *se muestra ejemplo con auxiliares*. Cuando yo diga “sello” con su misma pareja se pondrán de espaldas, y juntarán las palmas de sus manos, cuando yo diga “cambio de cara” buscarán una pareja nueva. Incluso se pueden formar grupos de 3 o 4 según la indicación.

Consigna: *Cuando alguien queda solo* muy bien “x” del 1 al 5 que calificación le darías a la sesión y por qué.

14.3.3.Sesión 3: Significado del Estigma

Fecha: 14 de mayo de 2025.

Objetivo: Que los participantes nos platicuen el significado que tiene para ellos el VIH y puedan comenzar a resignificarlo.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta, ser contenidos.

Materiales: Aros, lapiceros, plantillas para el “yo nunca, nunca”, globos, marcadores.

Bienvenida

Consigna: Bienvenidos a la tercera sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Consigna: Antes de comenzar nos gustaría que pudiéramos recordar algunas de las reglas planteadas la sesión anterior, ¿Alguien recuerda alguna?

Actividad inicial

Consigna: Comenzarán a caminar por el espacio, muevan su cuerpo estiren sus brazos, sus piernas, muevan su cabeza, su torso, sacudan su cuerpo.

Consigna: Van a hacer 4 equipos, cada equipo tendrá un aro, para esto deberán estar agarrados de las manos y el juego consistirá en que todo el equipo tendrá que pasar por enmedio del aro, no tienen que soltarse.

Consigna: Con cada ronda alguien nos irá contando como estuvieron este tiempo que no nos vimos ¿Alguna duda? Comiencen.

Consigna: Bien, ahora comenzando por el equipo ganador, nos van a contar cómo les fue en éstos días que no nos vimos y cómo se sintieron, empezando por X y así hasta que todos pasen. Ahora el otro equipo nos va a platicar cómo les fue uno a uno.

Actividad central

Consigna: ¿Ustedes han jugado yo nunca, nunca? *Se espera respuesta*

Consigna: El juego comienza con una persona diciendo una frase que empiece con "Yo nunca nunca...", estas frases van a estar relacionadas con experiencias que han vivido por la estigmatización de portar VIH, ¿Tienen alguna duda? *Si no se entiende se da un ejemplo*

Consigna: Las personas que sí hayan hecho lo que se menciona deben tomar un sorbo de su bebida, es decir, marcar una de las bebidas que tienen en su plantilla y así hasta que terminemos.

Consigna: Hemos pasado un muy buen rato sin embargo es momento de que terminemos el juego y nos quedamos platicando.

Actividad final

Consigna: Ahora les daremos un globo en donde ustedes escribirán o dibujarán en él, la emoción con la que se van de la sesión.

Consigna: Al final, gritarán esa emoción con todas sus fuerzas como si estuvieran esas situaciones que nos contaron donde se sintieron estigmatizados porque al mismo tiempo tendrán que explotar su globo, así que tengan muy presente esa emoción. *Se les da tiempo*

Consigna: Bien, ¿ya todos colocaron en el globo esa emoción? *Se espera respuesta*

Consigna: Ahora respiren profundamente, agarren bien aire, porque ahora a la cuenta de 3, van a gritar esa emoción. 1, 2, 3..... ¡Ok! Muchas gracias por haber asistido, es todo por la sesión de hoy. *Recordarles que pueden seguir dejando sus comentarios en el buzón*

14.3.4. Sesión 4: Sobre su identidad

Fecha: 19 de mayo de 2025.

Objetivo: Que los participantes nos hablen de sí mismos e identifiquen sus cualidades y/o como se perciben

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta, ser contenidos.

Materiales: Impresión de silueta, plumones, lapiceros, colores, postic.

Bienvenida

Consigna: Bienvenidos a la tercera sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Consigna: Recuerden que este es un espacio para ustedes, para expresarse con libertad, sin juicios y con respeto. Lo que se dijo aquí, se queda aquí, y confiamos en que cada uno cuidará lo compartido por sus compañeros.

Consigna: Nos da mucho gusto ver cómo poco a poco este grupo se va fortaleciendo. Cada palabra, cada emoción y cada historia que comparten es valiosa y nos ayuda a crecer juntos.

Consigna: Cómo ya lo saben, las reglas del taller, se deben respetar y llevar a cabo.

Actividad inicial

Consigna: Para iniciar vamos a jugar un juego llamado ‘El juego de los colores’, ¿Saben cómo se juega? *Se espera respuesta*

Consigna: Como pueden ver, alrededor del espacio hay figuras de diferentes colores pegadas en la pared, nosotros vamos a cantar una canción ‘Este es el juego de los colores, el color favorito de X es...’ y la persona nos dirá su color favorito de entre los que están pegados en la pared.

Consigna: Cuando escuchen el color van a correr a la figura que tenga el mismo color que dijeron, y así por cada ronda, ¿Tienen alguna duda? *Se espera respuesta*. Las últimas personas en llegar a la figura del color nos ayudarán a representar con su cuerpo cómo estuvo su semana.

Actividad Central

Consigna: Ahora lxs auxiliares les van repartir una hoja de papel con la impresión de una silueta, que los representara a ustedes, así que escriban su nombre y su edad en alguna parte, ya que nos compartirán ¿Quiénes son ustedes? ¿Qué idea tienen de si mismos?.

Consigna: Habrá materiales que se colocarán en medio para que puedan usarlos, recuerden compartirlos.

Consigna: Ahora, van a escribir o dibujar en la silueta como se ven, el cómo se definirían a ustedes mismos, algo que los represente, pueden ser sus cualidades, dibujen o escriban lo que sienten que son ustedes mismos.

Consigna: Puede haber algo que no ven a simple vista, algo que no suelen mostrar a los demás, que no lo ven positivo que puede ser que lo vean como defecto. Porque eso forma parte de ustedes, es algo que a veces no quieren que se vea, que se oculta, pero eso forma parte de su "Yo soy". *Se les da un tiempo*

Consigna: Comenzando con x, vas a compartir eso que ves de ti. (así hasta que pasen todos)

Consigna: Gracias a todos por compartir

Integración

Consigna: Comenzando con x el haber compartido con el grupo ¿Quién soy, cómo me veo, que idea tengo de mí? me hizo sentir ... / Y el escuchar a los otros hablar de ellos para mí fue ...

Actividad Final

Consigna: Bien, ahora les vamos a pedir que se coloquen en círculo y les vamos a dar un corazoncito que le van a pasar a una persona con la que se hayan identificado de lo que escucharon en su participación, así que a esa persona le compartirán ese corazoncito, le escribirán y dirán lo que ustedes quieran. Pueden dedicarle algunas palabras o incluso darle un abrazo....

Consigna: El haber compartido con el grupo y el escuchar a los otros me hizo sentir....

14.3.5. Sesión 5: Identificando su red de apoyo

Fecha: 21 de mayo de 2025.

Objetivo de la sesión: Reconocer las personas que conforman su red de apoyo.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Estrellas, soles y planetas de papel, resistol, plumas, colores y hojas blancas.

Bienvenida

Consigna: Bienvenidos a sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: El día de hoy van a jugar a “Madrigueras” ¿saben cómo se juega? Bueno pues sus amigos auxiliares les van a dar un ejemplo *los auxiliares muestran cómo se juega*

Consigna: Ustedes estarán por todo el espacio colocados en esa posición, formando un círculo con sus brazos, porque son las madrigueras con otros de ustedes que serán los conejos, por lo que van a moverse por todo el salón y cuando escuchen la palabra "Madrigueras" van a buscar una madriguera en el menor tiempo posible, para permanecer dentro de esta, y quienes no consigan entrar en ninguna madriguera, compartirán con el grupo algo sobre su semana. *Conforme los asistentes vayan perdiendo se les irá preguntando*

Consigna: Muy bien, "x", si tu semana fuera una estación del año, ¿cuál sería? y ¿por qué?, Muchas gracias "x" por compartir.

Actividad central

Consigna: Ahora en sus lugares, les voy a pedir que identifiquen, las personas que sienten más cerca

Consigna: Ahora, sus auxiliares les pasarán algunos materiales con los cuales van a crear un sistema solar, dónde ustedes serán el sol y aquellas personas que identificaron serán los planetas que los orbitan.

Consigna: Como pueden ver hay varios materiales con los que pueden decorar su sistema solar, a cada planeta le deberán poner el nombre de la persona que representa, las personas con las que más disfrutaron estar serán los planetas que

orbitan más cerca del sol y aquellas personas que quizá no ven mucho o les gustaría ver más seguido, serán los planetas que orbitan más lejos del sol.

Consigna: Se nos ha terminado el tiempo para decorar los sistemas solares, ahora comenzando por X podrías mostrar a tu sistema solar al grupo y mencionar brevemente ¿quiénes son los planetas que pusiste en tu sistema solar y por qué?. Muy bien gracias por compartir X. *Así hasta que pasen todos*

Consigna: Muy bien ahora formen un círculo y comiencen por X, como te sentiste al crear tu red de personas cercanas y compartir con tu grupo. Muy bien X, gracias por compartir. *Así hasta que pasen todos*

Actividad Final

Consigna: Ya para finalizar, vamos a realizar una actividad en el que se pasará un estambre entre ustedes, formando una red de conexiones. Cada persona que pase el estambre deberá completar la frase “lo que me hizo sentir esta sesión fue...”. Y para finalizar, dirán el cómo se van de la sesión. ¿Alguna pregunta? Comencemos.

Consigna: A medida que se va formando la red, se podrá observar cómo se van creando conexiones significativas entre los participantes

14.3.6. Sesión 6: Herramientas de afrontamiento

Fecha: 26 de mayo de 2025.

Objetivo de la sesión: Identificar cuáles son las herramientas que tienen los asistentes antes situaciones adversas (tristeza, ansiedad, duelo, estrés).

Experiencias básicas: Compartir, ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Hojas blancas, colores, plumones, plumas, plumones.

Bienvenida

Consigna: Bienvenidos a sesión de su Taller "Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH". Estamos muy contentas de tenerlos el día de hoy aquí de nuevo esta sesión estará a mi cargo junto con "x" y espero que se diviertan mucho.

Consigna: Para comenzar estírense como si quisieran tocar el cielo hagan círculos con su cabeza

Actividad Inicial

Consigna: El día de hoy van a jugar a "Madrigueras" ¿saben cómo se juega? Bueno pues sus amigos auxiliares les van a dar un ejemplo *los auxiliares muestran cómo se juega*

Consigna: Ustedes estarán por todo el espacio colocados en esa posición, formando un círculo con sus brazos, porque son las madrigueras con otros de ustedes que serán los conejos, por lo que van a moverse por todo el salón y cuando escuchen la palabra "Madrigueras" van a buscar una madriguera en el menor tiempo posible, para permanecer dentro de esta, y quienes no consigan entrar en ninguna madriguera, compartirán con el grupo algo sobre su semana. *Conforme los asistentes vayan perdiendo se les irá preguntando*

Consigna: Muy bien, "x", si tu semana fuera una estación del año, ¿cuál sería? y ¿por qué?. Muchas gracias "x" por compartir.

Consigna: Esperamos que les haya gustado mucho la actividad. ahora, comenzando con el equipo x *el equipo que perdió*.

Consigna: Comenzando por x nos va a compartir cómo le fue en éstos días ¿X hubo algo que te gustara? ¿Hubo algo que no te gustara de tu semana?
X Gracias por compartir

Actividad Central

Consigna: Para seguir con la siguiente actividad, van a sentarse, ponerse cómodos y van a comenzar a inhalar profundo llevando el aire hasta su estómago y después exhalar soltando el aire por la boca *asi 3 veces*

Consigna: Cierren sus ojos lentamente y respiren una vez más, suelten ese aire con un ahhh.

Consigna: Ahora se encuentran en un espacio completamente oscuro, en medio de esa oscuridad comienzan a sentir mucho enojo...., ¿Cómo es esa sensación? ¿Qué sientes?, esas emociones se están dando por qué te está pasando algo que te está dañando, algo que para ti te está resultando injusto..., veanlo bien ¿qué es lo que está pasando? ¿quién o quiénes se encuentran en ese momento?...

Consigna: Ahora, observa bien ese momento, tenlo bien presente. *Se da un tiempo*

Consigna: Ahora trae a tu mente ¿Qué fue lo que hiciste? ¿Qué hiciste en ese momento para calmarte o estar bien? ¿Que te ayudo a sentirte mejor después de ese momento difícil?. Respira profundo y ve abriendo poco a poco tus ojos.

Consigna: Bien, ahora en este instante les estarán dando una hoja, en esa hoja dibujarán ese momento que vieron, ese momento donde sintieron ese enojó.

Consigna: Ahora, del otro lado de la hoja dibujarán aquello que hiciste para sentirse mejor.

Consigna: Si alguien tiene una duda o pregunta levante su mano. *se les da tiempo*
ya que terminaron

Consigna: Comenzando con X puedes compartimos todo eso que dibujaste.

Consigna: ¿Qué emociones estuvieron presentes?, ¿Quiénes estaban ahí?, ¿te hubiera gustado reaccionar de otra forma? si es si, ¿cuál?

Consigna: Gracias X por compartir. *así hasta que pasen todos*

Integración

Consigna: Comenzando con X, al compartir eso que me ayuda en un momento difícil me hizo sentir... lo que aprendí de esos momentos fue...

Consigna: Gracias X por compartir *así hasta que pasen todos*

Actividad Final

Consigna: Comenzando con X, durante la sesión me sentí... y de la sesión me voy...

Consigna: Gracias X por compartir. *así hasta que pasen todos*

Consigna: Gracias a todos por compartir. Nos vemos la siguiente sesión y esperamos que se la pasarán bien.

14.3.7. Sesión 7: Construyendo resiliencia

Fecha: 28 de mayo de 2025.

Objetivo de la sesión: Reconocer las herramientas internas y externas que les han permitido sobreponerse a momentos difíciles.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta, ser validados y reconocer su fuerza interior.

Materiales: Hojas con silueta de árbol, plumones, colores, globos y semillas.

Consigna: Bienvenidos a su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Qué gusto verles nuevamente, esperamos que se encuentren muy bien. Esperamos que disfruten mucho las actividades del día de hoy.

Actividad inicial

Consigna: Hoy vamos a comenzar con una actividad para liberar energía y soltar el cuerpo de forma divertida.

Consigna: A cada uno se le dará un globo inflado. Cuando digamos “¡YA!”, comenzarán a golpearlo contra el suelo o una silla hasta reventarlo. Pueden gritar, reír, hacer sonidos... lo que el cuerpo necesite. El objetivo es liberar tensiones de forma segura.

Consigna: ¿Cómo se sintieron al reventarlo? ¿Les dio risa, alivio, miedo? *Breve espacio para compartir.*

Actividad central

Consigna: Van a completar una hoja con la silueta de un árbol. En las raíces, escriban lo que les ha dado fuerza. En las raíces van a escribir o dibujar todo aquello que les ha dado fuerza en momentos difíciles: puede ser una persona, un recuerdo, una palabra, una canción, una creencia, una actividad, etc.

Consigna: En el tronco van a escribir o dibujar su fortaleza principal.

Consigna: Y en la copa del árbol, van a dibujar imágenes o palabras que representen cómo lograron salir adelante, qué aprendieron, o qué herramientas utilizaron para enfrentarlo.

Consigna: Luego, compartirán brevemente qué representa su árbol.

Retroalimentación grupal: Herramientas para fortalecer la resiliencia

Consigna: Ahora que hemos compartido historias de momentos difíciles y de cómo los enfrentaron, queremos reforzar algunas herramientas que también pueden ayudar a desarrollar resiliencia:

- Hablar de lo que sientes: no guardarse todo, buscar personas seguras con quienes compartir lo que les pasa. Pedir ayuda: reconocer que no siempre podemos solos es un acto de valentía. Reconocer lo que ya han superado: mirar atrás y ver que han salido de otras situaciones difíciles puede fortalecer la confianza.
- Cuidar el cuerpo: dormir, comer bien, descansar, moverse, también son formas de cuidar la mente.
- Buscar lo que les da calma: puede ser escribir, escuchar música, caminar, rezar, pintar o simplemente respirar profundo.
- Poner límites: aprender a decir no a lo que daña y sí a lo que fortalece.
- Aceptar los cambios: la vida cambia constantemente, y parte de ser resiliente es adaptarse con flexibilidad.

Consigna: Estas herramientas no son fórmulas mágicas, pero pueden acompañarles en su camino. Ustedes ya han demostrado que tienen muchas de ellas, hoy solo las recordamos juntos.

Integración

Consigna: Vamos a pasar una piedra que representa “mi fuerza interior”. Cuando la reciban, completen la frase: “Una vez que me sentí fuerte fue cuando...” y después “Hoy me reconozco como fuerte porque...” Consigna: Gracias X por compartir. Así hasta que pasen todos.

Actividad final

Consigna: Para despedir este taller, queremos dejarles una última actividad simbólica.

(Se entregará a cada persona un frijol o semilla pequeña).

Consigna: Esta semilla representa todo lo que sembraron en estas sesiones: sus aprendizajes, su valentía, su fuerza, sus historias.

Consigna: Queremos que se la lleven como símbolo de todo lo que ya vive dentro de ustedes y puede seguir creciendo.

Consigna: Pueden guardarla como recuerdo, o simplemente pensar: ¿Qué quiero que crezca en mí a partir de hoy? Una actitud, una forma de pensar, una emoción, una relación...

(Cada uno comparte brevemente qué es lo que quiere que crezca dentro de ellos y se despiden)

Consigna: Gracias por acompañarnos, por su entrega, por compartir su tiempo y su historia.

Lo que hicimos aquí, se va con ustedes. Nosotros también nos llevamos mucho de ustedes.

14.3.8. Sesión 8: Mitos y realidades del VIH

Fecha: 2 de junio de 2025.

Objetivo de la sesión: Que los participantes puedan identificar cuáles son los mitos y las realidades sobre vivir con VIH.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta.

Bienvenida

Consigna: Bienvenidos a una nueva sesión de su taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Qué gusto verles nuevamente, esperamos que se encuentren muy bien. Esperamos que disfruten mucho las actividades del día de hoy.

Actividad inicial

Consigna: Les voy a pedir que se pongan de pie, con los pies separados al ancho de los hombros, firmes sobre el piso, y que cierren suavemente sus ojos.

Consigna: Ahora van a imaginar que todo su cuerpo está hecho de piedra... son una gran escultura de roca, muy pesada, muy rígida. Sientan cómo todo está tenso: sus hombros, sus brazos, su mandíbula, sus piernas... incluso sus dedos.

Consigna: Ahora, van a comenzar a romper esta escultura lentamente. Van a comenzar inhalando por la nariz... y cuando exhalamos, movemos los hombros como si se desprendiera una parte de la piedra.

Consigna: Inhalan de nuevo por la nariz... y sueltan la cabeza hacia un lado, como si otra grieta apareciera. Sacudan las manos, los brazos, suelten la tensión... Muevan las piernas, los tobillos, sacudan todo el cuerpo... Rompan la rigidez de esa estatua... Dejen que su cuerpo se sienta cada vez más libre.

Consigna: Ahora vamos a terminar con tres respiraciones profundas... Inhalamos... exhalamos con un “ahhhh”. Otra vez... y una más, poco a poco abran los ojos.

Consigna: Ahora que ya soltaron el cuerpo, van a comenzar a caminar por el espacio. Pueden moverse libremente, pero sin chocar con los demás. Solo exploren el lugar, respiren, observen cómo se siente caminar hoy.

Consigna: Muy bien... ahora les voy a pedir que transformen ese caminar según diferentes situaciones. Yo les diré cómo y ustedes lo representarán solo con su cuerpo, sin hablar, ¿Listos?

Consigna: Caminen como si sintieran alegría... ahora como si tuvieran miedo... ahora como si estuvieran enojados, ahora como si tuvieran prisa, ahora caminen como si cargaran una gran tristeza... ahora para terminar caminen lento... muy lento... como si se detuviera el tiempo, mientras caminan lento vayan regresando poco a poco a sus lugares.

Consigna: Ahora vamos a preguntarles uno por uno, ¿Qué ha sido lo más relevante que les ha pasado en estos días que no nos vimos?

Actividad central

Consigna: Bien, ahora vamos a hablar sobre esas frases que en algún momento escucharon o leyeron sobre el VIH y que los marcaron o les quedaron grabadas.

Consigna: Para esto, los auxiliares les pasarán una hoja, en ella escribirán una frase que les dijeron sobre el VIH que se quedó en ustedes y que en su momento les hizo sentir miedo, culpa, dolor o enojo. No tienen que poner quién la dijo ni cuándo, solo la frase.

Consigna: Ahora, en la parte de abajo o al reverso de esa hoja, van a escribir “Actualmente, para mí esto significa...” y van a completar con lo que piensan hoy, desde lo que han vivido o sentido con el tiempo.

Consigna: Ahora empezando con x, ¿nos podrías compartir qué fue lo que escuchaste, al principio de tu diagnóstico que te marco o fue muy importante en ese momento?, y ahora que tienes más información, ¿qué es lo que significa actualmente para ti?

Consigna: Ahora empezando por x, ¿darme cuenta de este cambio me hace sentir...?

Actividad Final

Consigna: Muy bien, ahora van a jugar la “Papa Caliente”, ¿Recuerdan este juego? En caso de que no, se les explicará la actividad.

Consigna: Bien X, empieza, quien se quede con la bola de papel nos dirá “Hoy me voy... Algo que me gustó de la sesión fue...”

14.3.9. Sesión 9: Visión hacia el futuro

Fecha: 4 de junio de 2025.

Objetivo de la sesión: Que los participantes puedan conectar con ellos mismos del futuro.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Hojas blancas, estambre, plumas.

Bienvenida

Consigna: Hola, buenas tardes. Bienvenidos a otra sesión de su Taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”. Nos da mucho gusto tenerles, esperemos que se encuentren muy bien.

Actividad inicial

Consigna: El día de hoy vamos a hacer un juego en vamos a dividirlos en dos equipos, a cada participante le pasaremos una hoja de papel.

Consigna: Los equipos deberán trabajar juntos para crear un puente desde este punto de partida, hasta este punto de llegada *se señala** “Recuerden que no pueden pisar el piso y deben ir colocando únicamente un pie en cada hoja”

Consigna: “Los equipos deben trabajar juntos para asegurarse de que cada persona tenga una hoja de papel para pisar y que el puente no se derrumbe, Comencemos!”

Consigna: Ahora empezando el equipo que perdió se les preguntará “¿Cómo llegas a la sesión del día de hoy?” y “Alguna buena noticia que haya recibido últimamente”

Actividad central

Consigna: Ahora, así como están por favor tomen asiento, relájese y cierren los ojos. Muy bien chicos respiren profundo inflando su pancita y soltando con un ahhh (Así tres veces) Háganlo una vez más... Inhalen... y exhalen, permítanse estar aquí, en calma, en el presente.

Consigna: Ahora imaginen que frente a ustedes hay un vehículo. Este auto puede llevarlos a cualquier momento de sus vidas, y hoy haremos un viaje... Suban, encuentren un lugar cómodo y abrochen sus cinturones.

Consigna: Prepárense porque... ¡Haremos un viaje al futuro! ¡De pronto ven un destello de luz! Ahora, al contar hasta tres ustedes abrirán los ojos y tendrán 3 años más. Uno, dos... ¡tres! ¡Bienvenidos!

Consigna: Hola buenas tardes ¿Cómo están? Yo soy Naomi y mi compañero es Eric, ¿nos recuerdan?, sabemos que ha pasado un largo tiempo desde que nos vimos por última vez, que gusto verlos hoy nuevamente.

Consigna: Parece que están reunidos con sus compañeros del taller de hace unos años que les dimos. Pero ahora que es el 2028, comenzando con X podrías contarnos ¿Qué has hecho?, ¿Dónde estás?, ¿Cómo estás?.

Consigna: Ahora, como podrán ver, hay una hoja frente a ustedes. En ella, escribirán un mensaje para su 'yo' del pasado en el 2025.

Consigna: Pueden escribir un deseo, un consejo o algo que quieran recordarse. Piensen en todo lo que les gustaría decirse o contarse.

Consigna: ¿en dónde estás, qué estás haciendo o cómo está yendo en la vida?
(Se les da tiempo)

Consigna: Cuando tengan su mensaje listo, vamos a doblar las hojas y colocarlas en su corazón. Manténgan ese mensaje en sus corazones como un recordatorio de lo que han logrado.

Consigna: Ahora cierren los ojos y a la cuenta de 3, dejarán de tener 3 años más y se convertirán en su yo actual, en ustedes del 2025.

Integración

Consigna: "x" ¿cómo te sentiste al leer ese mensaje y porque?
(Así hasta que pasen todos)

Consigna: ¿Podrías platicarnos cómo te viste? ¿Qué sentiste? ¿En que has cambiado? *nos contará cada participante lo que vió en sí mismo dentro de 3 años*

Actividad final

(Aquí se le dará a cada uno de los participantes un pedazo de estambre cortado)

Consigna: Comenzando con "x" elige a alguno de tus compañeros, dirígete hacia él y amarra tu estambre con el de tu compañero y comparte ¿Qué te llevas de esta sesión?

(Así cada uno de los participantes hasta que pasen todos y se les da una breve explicación de lo que simboliza cada nudo y la unión de cada uno de los pedazos de estambre)

“Cada nudo que hicimos es un puente entre lo que sentimos y lo que compartimos. Y al unir los estambres, tejimos un espacio simbólico en donde todos estamos conectados, sostenidos y vistos. Esta cadena somos nosotros.”

Este lazo que formamos es una manera de decir: “Estoy aquí, te escucho y te reconozco”.

A veces en la vida uno se siente suelto, sin rumbo, pero cuando compartimos desde lo que somos y nos permitimos ser vistos, esa sensación cambia.

Lo que ven frente a ustedes no es una cadena que encierra, es una red simbólica que contiene, sostiene y nos recuerda que aunque cada uno tiene su historia, en este espacio hemos elegido estar conectados. Y esta red, esta unión que hemos tejido... somos nosotros.”

14.3.10. Sesión 10: Cierre del taller

Fecha: 9 de junio de 2025.

Objetivo de la sesión: Que los participantes puedan identificar lo que se llevan del taller.

Experiencias básicas: Ser vistos, ser escuchados, ser tomados en cuenta y ser contenidos.

Materiales: Hojas blancas, plumas, cinta.

Actividad inicial

Consigna: El día de hoy vamos a jugar un juego llamado 'Lima, limón, limonada', ¿Alguno de ustedes sabe cómo se juega? *Se espera respuesta*

Consigna: Este juego consiste en que cuando digamos 'Lima' se mantendrán sentados, cuando digamos 'Limón se levantarán', pero si digo 'limonada' tendrán que cambiarse de lugar para otro asiento que no sean los que están a su lado. Conforme va avanzando el juego vamos a ir cancelando asientos, ¿Listos?

Consigna: Bien, ahora empezando con x, ¿cómo te encuentras el día de hoy?

Actividad central

Consigna: Ahora, así como están por favor tomen asiento, relájese y cierren los ojos. Muy bien chicos respiren profundo inflando su pancita y soltando con un ahhh (Así tres veces) Háganlo una vez más... Inhalen... y exhalen, permítanse estar aquí, en calma, en el presente.

Consigna: Ahora los auxiliares repartirán una hoja blanca y material en la cual responderán a la pregunta ¿Cómo llegué al taller?, esta puede ser con la extensión que prefieran, puede ser una frase o incluso un dibujo.

Consigna: Muy bien ahora al reverso de la hoja responderán ¿Qué me llevo del taller?, puede ser con la extensión que prefieran, puede ser una frase o incluso un dibujo.

(se da tiempo para que concluyan)

Consigna: ya que todos han terminado, ¿a alguien le gustaría compartirnos lo que escribió?

Consigna: gracias a todos por compartir

Actividad final

Consigna: Bien, como estamos a punto de cerrar el taller, nos gustaría que pudieran tener un buen recuerdo de este. Así que les vamos a repartir unas hojas y un pedazo de diurex, esta hoja se la pagarán en la espalda.

Consigna: Les vamos a dar un lapiceros a cada uno, y van a caminar alrededor del espacio, cuando se encuentren a alguien van a escribirle algo en la hoja que tienen,

puede ser algunas palabras que les quisieron decir durante el taller, algún consejo, lo que ustedes quieran.

Consigna: Les daremos unos minutos para que puedan realizar la actividad.

Consigna: ¿Terminaron? Bien, ahora les daremos unos momentos para que puedan leer lo que les escribieron. Empezando por X, ¿Cómo te vas de la sesión?

14.4. Observaciones del primer taller

14.4.1. Sesión de Bienvenida: Contextualización

Fecha: 24 de Marzo del 2025

Grupo 1 (13:30 - 14:30)

Asistentes: Héctor, Mickey, Cristóbal, Coria, Luis, Octavio, Christopher, Ugo, Ángel, Alejandro, Guadalupe, Juan, Iván, Saúl, Oscar, Pato, Ángel.

La primera sesión del taller Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH se desarrolló con un grupo de personas privadas de la libertad que viven con VIH/SIDA. El encuentro tuvo como propósito presentar los objetivos generales del taller, enfatizando que se trata de un espacio de reflexión, diálogo y contención emocional para abordar el impacto del estigma en la vida cotidiana de los participantes.

Durante la bienvenida se explicó que el enfoque no se limita al aspecto médico del diagnóstico, sino que se trabajará también en dimensiones emocionales y sociales, con énfasis en la importancia de compartir experiencias, fortalecer la autoestima y resignificar el autoconcepto. Se introdujo el uso del psicodrama como la metodología principal del taller, destacando su valor expresivo, simbólico y vivencial. Como parte de esta sesión de apertura, se propuso una actividad breve para generar cercanía: cada participante escribió en una hoja algo que le gusta y algo que no. Posteriormente, se realizó una dinámica de respiración y movimiento corporal destinada a relajar el cuerpo y preparar el terreno para la interacción. Finalmente, se leyeron en voz alta, de manera anónima, las respuestas que habían sido escritas y se invitó a los asistentes a posicionarse en el espacio según su identificación con cada afirmación, lo que generó momentos de reconocimiento y contraste entre los miembros del grupo.

Al cerrar esta actividad, se reforzó la idea de que el taller es un espacio voluntario, seguro y confidencial. Se presentó y explicó el consentimiento informado, resolviendo dudas y ofreciendo la posibilidad de firmarlo para continuar participando en las siguientes sesiones.

La sesión tuvo lugar de 1:30 a 2:30 p.m. y contó con la asistencia de 20 personas. La mayoría se mostró participativa y con buen ánimo, aunque algunas reacciones iniciales mostraron escepticismo o nerviosismo. Por ejemplo, cuando se propuso caminar por el espacio, surgieron comentarios como: “¿Sí, como locos?”, que generaron risas, pero también mostraron la tensión inicial ante actividades inusuales dentro del contexto penitenciario.

Uno de los participantes, Coria, destacó por su participación activa y por asumir frecuentemente una postura contrastante con la del grupo. Durante el ejercicio de posicionamiento, optó en varias ocasiones por colocarse en el lado opuesto al resto.

Sus respuestas generaron comentarios entre los compañeros, particularmente cuando mencionó que le gustaban “las mentiras” o incluso “estar privado de la libertad”, lo cual fue compartido también por otro participante. En un momento, uno de los asistentes expresó que sentía que Coria se estaba burlando de él, lo que visibilizó tensiones internas y la necesidad de establecer acuerdos de respeto.

Hacia el final del encuentro, varios participantes compartieron de manera más abierta sus experiencias. Uno relató cómo, por desinformación, estuvo durante diez años con un tratamiento equivocado, lo que lo llevó a perderlo todo y terminar viviendo en la calle. Otro expresó que, pese a tener que tomar medicación de por vida, su vida continuaba con normalidad. Coria, por su parte, manifestó una postura directa: “Uno mismo sabe las consecuencias”. Señaló que no sentía vergüenza por su condición y agregó: “Si viniera una diabetes, yo mismo me la estoy provocando”, dejando ver una forma dura y resignada de afrontar su realidad.

Al concluir la sesión, varios asistentes comentaron que la experiencia fue diferente a la de otros talleres. Valoraron la posibilidad de expresarse, moverse y convivir en un entorno distinto al habitual, mencionando que se retiraban con una sensación de agrado y motivación. El uso de juegos combinados con dinámicas reflexivas fue especialmente bien recibido.

Grupo 2 (2:30 - 3:30)

Asistentes: Fernando, Giovanni, Adrián, José, Gomita, Espiri, Jesús, Israel, Pedro, Jorge, Miguel, Nahomi, Marín, Carlos, Nachita, Manuel, Astolfi, Priscila, Rutilo, Azarel, Sidartha.

Durante esta sesión se contó con la asistencia de 18 personas, quienes mostraron un nivel de participación alto y una actitud receptiva frente a las propuestas del taller. La jornada estuvo marcada por el entusiasmo colectivo, así como por la apertura al diálogo y la reflexión. Astolfi destacó especialmente por su implicación constante y su disposición para integrarse a cada dinámica.

Una de las actividades centrales consistió en invitar a los participantes a colocarse en distintos lados del salón según su afinidad o rechazo frente a ciertas afirmaciones. Este ejercicio reveló consensos importantes dentro del grupo: todos coincidieron en que no les agrada ser insultados o discriminados, ni estar privados de la libertad. Asimismo, todos expresaron que disfrutaban pasar tiempo con su familia. Estas respuestas compartidas generaron un ambiente de identificación colectiva, promoviendo una sensación de pertenencia y validación entre los asistentes.

A pesar de esta sintonía general, también emergieron comentarios que evidencian ciertas resistencias emocionales y límites en el nivel de confianza grupal. Algunos participantes expresaron preocupaciones como: “Mis compañeros no los van a respetar”, “No quiero contar cosas más profundas” y “Yo conozco a mis compañeros”. Estas frases reflejan tensiones internas y el temor a la exposición, propias de contextos en los que la vulnerabilidad puede ser vista como un riesgo.

En el transcurso de la sesión, Israel compartió una reflexión crítica respecto a la desinformación que existe fuera del penal sobre las personas con VIH, señalando: “La gente allá afuera está mal informada... se tenía que informar bien lo que es”.

Esta afirmación remite a la necesidad de resignificar el diagnóstico desde un lugar menos estigmatizante, lo cual se alinea con uno de los objetivos fundamentales del taller.

Otro momento significativo fue el testimonio de un participante que había salido en libertad y, tras dos años, regresó al reclusorio. Narró las enormes dificultades que enfrentó en su intento por reintegrarse a la sociedad: desde la imposibilidad de tramitar documentos como una credencial de elector hasta los obstáculos para conseguir empleo o rentar una vivienda. Subrayó que, sin un acompañamiento institucional sólido, muchas personas liberadas terminan reinsertándose en dinámicas delictivas, no por elección, sino por exclusión.

Al final de la sesión, se invitó a los participantes a compartir su percepción sobre el taller. Las respuestas fueron muy positivas, con frases como: “Te sales del sistema”, “No solo vienen a escuchar” y “Es diferente”. Estas expresiones indican que el espacio fue valorado como algo distinto a las actividades rutinarias del centro penitenciario, representando un respiro simbólico en el que pudieron expresarse con mayor autenticidad y libertad.

14.4.2. Sesión 1: Actividad de presentación del grupo

Fecha: 26 de marzo de 2025

Grupo 1 (1:30 – 2:30)

Asistentes: Héctor, Coria, Luis, Octavio, Christopher, Ugo, Cristóbal, Micky, Jesús, Saúl, Lupe.

Para nuestra primera sesión llegamos a la Penitenciaría con cierta ansiedad, ya que desconocíamos cómo sería la recepción por parte de los asistentes. Al llegar, el guardia de seguridad nos solicitó el Oficio de entrada, pero este ya se encontraba dentro del centro, por lo que realizaron una llamada para confirmar nuestro ingreso. Se nos permitió pasar, aunque el guardia nos recomendó llevar una copia del Oficio en futuras visitas para evitar contratiempos.

Una vez dentro, nos registramos y entregamos nuestras identificaciones. Posteriormente pasamos por la cabina de revisión, donde se aseguró que no ingresaríamos con objetos prohibidos. Finalmente, se nos colocó un sello visible únicamente con luz ultravioleta para autorizar el acceso.

Nos dirigimos a la Dirección, donde entregamos el protocolo físico a la Lic. Alejandra Urbina. Ella nos indicó que debíamos formalizar los consentimientos informados en el Área de Comunicación Social. Posteriormente, nos acompañó al Dormitorio 10, donde en un salón adjunto iniciamos la sesión.

Eric repartió etiquetas con los nombres de los asistentes para facilitar la identificación. Mientras llegaban los participantes, Nayeli propuso establecer las reglas del grupo. Ángel sugirió que debía haber respeto, y Nayeli añadió que cada integrante tendría su espacio para expresarse y que el grupo debía ser un espacio seguro.

Los asistentes se mostraron tranquilos y entusiastas. Iniciamos con una breve dinámica de relajación que consistió en ponerse de pie, cerrar los ojos, guardar silencio, inhalar y exhalar profundamente, para destensar el cuerpo y relajar la mandíbula.

A continuación, se planteó la consigna: *"El día de hoy me siento..."*. Las respuestas fueron:

- Cristóbal: animado
- Christopher: tranquilo
- Cristóbal 2: feliz
- Ángel: incómodo
- Ugo: enamorado
- Luis: feliz
- Coria: ansioso
- Octavio: amoroso
- Iván: tranquilo y contento
- Micky: positivo

- Jesús: bien
(Saúl y Lupe se incorporaron al finalizar esta actividad)

Después, los asistentes se sentaron en círculo y escribieron en un papel su nombre (o cómo preferían ser llamados), edad, un pasatiempo y algo que los representara. Para la presentación, cada persona eligió a otro integrante del grupo para que

leyera su papelito:

- Ugo eligió a Coria: 41 años (26+15), le gusta correr y se representa como “guapísimo”.
- Coria eligió a Luis: 45 años, le gusta la música y se describe como enojón.
- Luis eligió a “Pato”: 39 años, le gusta escuchar música y se representa como respetuoso.
- Pato eligió a Ángel: 40 años, le gusta el deporte y la música.
- Ángel eligió a Micky: 39 años, le gusta escuchar música, se describe como bromista y amable.
- Micky eligió a Octavio: 35 años, le gusta el box y se describe como explosivo.
- Octavio eligió a Jesús: 37 años, le gusta escuchar música y se representa con el amor.
- Jesús eligió a Saúl: 56 años, tranquilo y trabajador.
- Lupe eligió a Naomi: 58 años, le gusta el deporte y comer.
- Óscar eligió a Eric: 25 años, amable y detallista.
- Christopher eligió a Héctor: 25 años, se representa como artista.
- Héctor eligió a Christopher: 30 años, le gusta leer y dormir, se considera alegre y enojón.
- Christopher eligió a Saúl (nuevamente): 46 años, se representa con cosas buenas y malas.

Para cerrar, jugamos a la *papa caliente*. Quien se quedara con la papa debía completar la frase: “*Hoy me voy de la sesión _____*”. Ugo fue el primero en quedarse con la papa y dijo que se iba contento. Las demás respuestas incluyeron: alegre, divertido, feliz, satisfecho y motivado.

Así concluyó la sesión, agradeciendo a los asistentes por su participación.

Grupo 2 (2:30 – 3:30)

Asistentes: Astolfi, Isidro, Azarel, Ángel, José, Priscila, Rutilo, Giovani, Naomi, Miguel, Siddartha, Espiridión, Israel, Adrián, Luis, Oliver

La sesión del segundo grupo comenzó a las 2:35 p.m. Los asistentes fueron incorporándose poco a poco y se les entregaron etiquetas para colocar sus nombres. Se recordaron las reglas del grupo, y Astolfi comentó que debía haber respeto y confidencialidad.

Se realizó una breve dinámica de relajación, donde se les pidió ponerse de pie y cerrar los ojos para destensar el cuerpo. Todos participaron, excepto Astolfi, quien permaneció sentado. Después caminaron tranquilamente por el espacio.

Posteriormente, se planteó la consigna: *"El día de hoy me siento..."*. Las respuestas fueron: contento, alegre, acalorado, estresado, con tensión, fastidiado, feliz, súper, en paz, decepcionado, optimista.

Luego se sentaron en círculo en el suelo (excepto Astolfi, Ángel, Priscila y José). Se les entregó un papel para escribir su nombre, edad, pasatiempo y algo que los representara. Cada quien eligió a alguien más para que los presentara:

- Israel eligió a Rutilo: 40 años, le gusta leer y estar ocupado.
- Rutilo eligió a Giovanni: 35 años, le gusta leer y hacer ejercicio.
- Giovanni eligió a Priscila: 28 años, le gusta ir al cine, se representa con su risa.
- Priscila eligió a Azarel: 40 años, le gusta cantar, se representa como "mamona".
- Azarel eligió a Naomi: 36 años, le gusta cantar y bailar, se representa como ella misma.
- Naomi eligió a Miguel: le gusta escuchar y dar consejos.
- Miguel eligió a José: 26 años, le gusta la música y bailar.
- José eligió a Espiridión: le gusta hacer ejercicio y bailar.
- Espiridión eligió a Isidro: le gusta el ejercicio y hacer barras paralelas.
- Ángel eligió a Adrián: le gusta ver películas.
- Adrián eligió a Luis: lo representa "estar pelón".
- Luis eligió a Astolfi: 55 años, le gusta bailar, se representa por hacer buenas amistades.
- Luis presentó a Astolfi: 64 años, le gusta ver televisión.

Durante el juego de la papa caliente se integró Siddartha, quien se presentó: 41 años, le gustan los rompecabezas y se representa con la comunidad.

La frase a completar fue: *"De la sesión me voy _____"*. Las respuestas incluyeron: contento, tranquilo, satisfecho, satisfecha, feliz, con dudas, relajado, sin estrés.

Más tarde se integró Oliver, quien se presentó: 51 años, sin pasatiempos; de broma dijo que le gustaban "los niños", en referencia a su gusto por los hombres, y luego aclaró que le gusta leer.

Se abrió un espacio para compartir dudas o sugerencias. Surgieron inquietudes sobre tratamientos, la "pastilla rosa", qué pasa si se rompen esquemas, si se puede tener hijos siendo VIH positivo, y los mitos alrededor del VIH.

- Luis compartió que se contagió fuera de prisión y que vivió estigmatización por su diagnóstico y que en ocasiones otros no permitieran que usara o tocara el mismo plato o vaso.
- Naomi expresó que aunque teme ser estigmatizada, espera salir y ser vista con respeto.
- Ángel dijo que vive con VIH desde hace 15 años y que al inicio tuvo efectos secundarios muy fuertes, durante 10 años uso un tratamiento que le generaba fuertes dolores de cabeza y que desconocía que lo único que debía de hacer para solucionar su malestar era cambiar de tratamiento.

Concluimos agradeciendo su confianza y participación.

Al salir, nos dirigimos a la oficina de la Lic. Alejandra Urbina, pero ya se había retirado. El Lic. Noé nos acompañó hasta la salida y nos ofreció agua y jabón. También nos sugirió evitar saludos de mano por posibles enfermedades cutáneas, recomendando saludar con el puño cerrado.

14.4.3. Sesión 2: Contextualización del estigma

Fecha: 26 de marzo de 2025

Grupo 1 (1:30-2:30)

Asistentes: Lupe, Luis, Octavio, Christopher, Cristobal, Iván, Ángel, Héctor, Ugo, Coria, Saúl, Alejandro, Mickey y Ángel.

Para esta sesión, primero dimos la bienvenida a cada participante a medida que llegaban. A cada uno le entregamos un gafete, así como una pequeña tarjeta en la que podían escribir y decorar su nombre a su gusto, pues ese gafete sería el que utilizarían a partir de la siguiente sesión hasta la conclusión del taller. Todos se mostraron entusiasmados buscando sus colores favoritos para decorar sus gafetes, poniendo mucho empeño y dedicando bastante tiempo a hacerlo. En especial Saúl, quien continuó decorándolo hasta el final de la sesión y al inicio del siguiente grupo.

Una vez que todos estuvieron listos, iniciamos formalmente el taller con una segunda bienvenida. La actividad inicial consistió en que, por equipos y tomados de la mano, debían pasar un aro por todo el grupo; el equipo que lograra pasar el aro más rápido sería el ganador. Formamos tres equipos:

- Equipo 1: Iván, Lupe, Christopher y Héctor.
- Equipo 2: Ángel, Octavio, Luis, Coria y Mickey.
- Equipo 3: Alejandro, Saúl, Ángel, Ugo y Cristóbal.

La dinámica animó mucho al grupo. Trabajaron en equipo y varios comentaron que no suelen realizar actividades de este tipo dentro de la prisión.

Después, el equipo ganador compartió cómo había sido su semana:

- Iván comentó que se sentía cómodo con el taller y que esperaba volverse menos irritable y más tolerante con el tiempo.
- Lupe dijo que estaba aprendiendo cosas que le hacían bien. Mencionó que asistió a un curso en un auditorio y que estaba filmando una película llamada "Difícil de reír".
- Christopher mencionó que estaba bien y que le resultaba diferente participar en este taller, ya que les permite compartir temas que les interesan.
- Héctor describió su semana como tranquila, aunque al final estuvo algo estresado debido a la cárcel. Reconoció que antes tenía problemas de carácter, pero con las actividades del taller se dio cuenta de que podía cambiar su mentalidad y relajarse más.

Luego, el siguiente grupo también relató sus experiencias:

- Ángel compartió que el taller le ha permitido despejar la mente y liberarse de pensamientos repetitivos que lo agobian.
- Octavio dijo sentirse relajado y más cómodo que en otros cursos, ya que

podía convivir con sus compañeros.

- Luis comentó que se sentía bien y a gusto; participar le ayudó a abrirse con los demás, algo que normalmente no le gusta.
- Coria expresó que el taller le ha ayudado a sentirse mejor mentalmente. Agradeció que, pese a sus errores del pasado, está encontrando paz interior.
- Mickey reflexionó que estuvo en una semana complicada por la rutina diaria, pero se alegró de poder convivir con el grupo, algo que casi no hace.

Finalmente, el último grupo compartió lo siguiente:

- Alejandro dijo sentirse bien al sentirse útil para los demás.
- Saúl comentó que había pensado en cambiarse de grupo, pero reflexionó que no es necesario caerle bien a todo el mundo. Reconoció que se está enfrentando a sí mismo. Además, manifestó su inquietud por no haber podido trabajar en la cocina, pues creía que se debía a su diagnóstico de VIH, lo cual no le parecía justo. Comentó que al momento del diagnóstico tuvo que ser resiliente, pero se encontró con mucha ignorancia; se preguntaba “¿Cómo puedo crecer aún con el virus?”
- Ángel contó que tuvo una buena semana, se enteró de que un familiar tuvo problemas de salud pero no fue grave, y su familia logró reencontrarse con miembros con quienes habían perdido contacto. También afirmó que la tensión en su estancia ha disminuido.
- Ugo relató que su semana fue calmada; solo está esperando el tiempo para salir.
- Cristóbal expresó que todo había ido bien, gracias a Dios.

Continuamos con la siguiente actividad: una inducción guiada donde caminaban por un bosque interior para encontrarse con su yo de antes del diagnóstico. Luego, les pedimos que escribieran una carta a esa versión de sí mismos. Después, quien quisiera podía participar en la “silla vacía” para leer en voz alta su carta. Aunque algunos se mostraron retraídos —cerraban los ojos, se encogían—, Ugo fue el primero en ofrecerse para leerla, lo que inspiró a otros a hacer lo mismo. Compartieron mensajes como:

- Cristóbal: “Échale ganas, sé feliz y cuídate.”
- Alejandro: “Sé más consciente y protégete ahora. Cuida y ama a los demás para no infectar a nadie.”
- Guadalupe: Contó que antes de tener VIH no era amable ni cercano a las personas, pero ahora agradece poder conocerse mejor y acercarse a Dios. Gracias a su diagnóstico ha encontrado aceptación y normalidad.
- Coria: Le escribió a Edgar: reconozcete como una persona agradable, respetuosa contigo y con los demás; dejar de dejarte influenciar por quienes no te valoran. Le expresó amor propio.
- Ugo: Le dijo a su yo antes del diagnóstico que necesitaba hacerse la prueba y usar condón, que no hay nada malo en estar de este lado, y que debía estar alerta.
- Ángel Aguilar: Reflexionó sobre cómo su búsqueda y consecuencias fueron por amor; le hubiera gustado estar informado sobre efectos secundarios y

- tratamiento; dijo que el cambio no ocurrió por un malestar de 15 años.
- Iván “Pato”: Le recordó a su yo que sigue siendo una persona amable aunque no actúe siempre así; pero, aún con diagnóstico, sigue adelante con entusiasmo.
 - Héctor: Le escribió a su yo en la cárcel que el VIH es tratable, que siga su medicación y se porte bien para reintegrarse a la sociedad. Terminó con un mensaje de amor y esperanza.
 - Octavio: Le recordó a su yo su vida como persona trabajadora, sana y social, y cómo, a pesar del diagnóstico, sigue luchando día a día por ser feliz.
 - Luis Román: Le dijo a su yo del pasado que lo ama, que vivió una vida hermosa ayudando a otros y que no debe temer: todo estará bien.
 - Mickey: Le ofreció ánimo y le recordó que el VIH lo hizo más fuerte. Terminó con un mensaje de valor y determinación. Dijo que se siente en paz consigo mismo.
 - Saúl: Se dirigió a su yo sin VIH: recordó su espíritu soñador, su anhelo de crecer y compartir la vida. Afirmó que el diagnóstico no lo define, que si se acepta a sí mismo podrá encontrar quien lo acepte. Les recordó que lo que no lo mata lo hace más resistente. Cerró con un mensaje de superación y amor propio.

Por falta de tiempo cerramos la sesión preguntando si quisieran compartir algo más o cómo se iban sintiendo. La mayoría mencionó que se sentía reflexiva y agradecida por haber vuelto a encontrarse con su yo interno.

Grupo 2 (2:30-3:30)

Asistentes: Gomita, José, Adrián, Carlos Chávez, Espiridion, Izra, Fernando, José García Durán, Manuel, Jhovanni, Miguel, Ignacio, Nahomi y Marín.

Para esta sesión con este grupo comenzamos recibiendo a todos los participantes a su llegada. Les dimos tiempo para elaborar sus gafetes de forma más ágil, ya que arribaron juntos. Aun así, esperaron turno para usar los marcadores y se mostraron muy motivados mientras los confeccionaban.

Cuando terminaron, iniciamos la sesión pidiendo que se levantaran y se estiraran un poco. Luego explicamos la dinámica inicial y formamos tres equipos, quienes demostraron entusiasmo y concentración para terminar antes que los demás. Después compartieron brevemente cómo se sintieron tras la actividad:

- Ignacio dijo sentirse feliz, victorioso y tranquilo
- Gomita expresó estar contento y alegre
- José mencionó haber vivido sensaciones de tranquilidad y alegría
- Izra comentó sentirse feliz y satisfecho

- Nahomi compartió que se sentía contenta
- otro José dijo sentirse alegre y satisfecho

Como actividad central, realizamos de nuevo la inducción para que se encontraran con su yo previo al diagnóstico. Al pedirles escribir una carta, algunos no entendieron de inmediato, pero con explicaciones en grupo lograron realizarla adecuadamente. Al invitarlos a leer en la silla vacía, pocos se animaron; la primera fue Nahomi, y después pocos más se ofrecieron. Estas fueron las cartas compartidas:

- Fernando: “Hola querido yo, te ves cansado y sin fuerzas, estoy aquí si necesitas apoyo. Confía, cuéntame.” Comentó sentirse triste por sus adicciones, agradecido de estar vivo y decidido a esforzarse.
- Adrián: “Ponte las pilas, vendrá un camino duro. Ten fuerza, carácter, aprende a tomar buenas decisiones; enfrentarás VIH y adicciones. Sé valiente y decidido.” Dijo sentir nostalgia pero también fortaleza para seguir.
- Espiridión: “Ojalá uses esta experiencia para aprovechar la vida y controlar tus impulsos. No falles.” Compartió sentirse mal al escribir la carta por su situación actual.
- Izra: “Quisiera que fueras más sociable y más consciente de las ETS.” Contó tener veinte años con el diagnóstico y no haberse sorprendido al recibir el resultado.
- José: “Te aconsejo que seas prudente, evites malas influencias y no te drogues para no repetir errores.”
- Nahomi: “Recuerda que tras la tormenta viene la depuración. Aunque digan que te arruinaste, con VIH sigues siendo tú: fuerte, amable y auténtica. Sigue adelante.” Dijo sentirse en paz y tranquila.
- Ignacio: “Si vas a dar rienda suelta cuídate mucho de cualquier ITS y sé feliz.” Añadió que al principio fue difícil, pero ahora es parte de su realidad.
- Carlos Chávez: “Cuando me diagnosticaron, me explicaron que el VIH ya no es como antes: basta con tomar el medicamento y continuar tu vida con calma.” Señaló que al escribir la carta se sintió tranquilo, agradecido con la vida.
- Víctor Marín: “Antes todo parecía más fácil, ahora con madurez espero que mejores tu conducta para llegar bien a la vejez.” Comentó que fue difícil adaptarse tras ser infectado recientemente, pero ahora busca madurar y seguir adelante.
- José García: “Yo era feliz y lo sigo siendo. Compartir me gusta.” Reconoció que antes había ignorancia sobre el VIH y agradece estar vivo.
- Manuel: “Hoy estoy aquí, recordando cuando vivía sin diagnóstico y sentía temor por no saber qué pasaría. Actualmente estoy en paz.” Relató cómo la información le ayudó a sentirse bien.
- Miguel Ángel Valdovinos Hernández: “Mi yo de hace 25 años estaba lleno de miedo y desinformación. Hoy tengo muchas ganas de vivir.” Tiene 25 años con diagnóstico y enfatizó la fortaleza que ha ganado.
- Isidro Goma Martínez: “Hermano, échale muchas ganas. Cumple tus metas, decide bien y no te arrepientas.” Lleva un año con diagnóstico, fue duro al inicio, pero ver a otros con más tiempo lo inspira a vivir plenamente.

- Jhovanni Guatemala Chávez: “Siempre valoré tu paz interior. Aprendiste de errores y construiste carácter. Te quiero y siempre serás parte de mí.” Recordó con cariño su yo antes del VIH y expresó que la enfermedad le fortaleció su identidad.

Para cerrar, dimos un post-it a cada persona para que se lo dedicaran a alguien con quien se sintieran identificados, escribiendo mensajes breves de ánimo. La dinámica fue muy bien recibida: todos recibieron palabras como “ánimo”, “tú puedes”; varios pidieron más post-it para dedicar a otros. Luego les pedimos que leyeran lo que les habían escrito, lo cual agradecieron mucho.

Finalmente pedimos que caminaran por el espacio sacudiéndose para liberar tensiones, luego caminaron con más velocidad y formaron una fila. Elegimos a una persona para tomarla de la mano y guiarla hacia la salida. Antes de salir, todos salieron corriendo del salón gritando con emoción. A todos les encantó la actividad: dijeron irse felices, contentos, motivados, satisfechos... y con hambre.

14.4.4. Sesión 3: Situar el estigma

Fecha: 2 de abril de 2025.

Grupo 1 (1:30-2:30)

Asistentes: Octavio, Luis, Cristóbal, Ángel, Héctor, Ugo, Alejandro, Lupe, Juan, Christopher, Mickey, Iván, Saúl.

Antes de comenzar Ángel comentó: “Las vi por cafetería” y preguntó cómo había sido nuestro recorrido por la cárcel, si era lo que esperábamos; algunos respondieron que sí, que estuvo bien y muy grande

Les dimos la bienvenida y repasaron las reglas del taller; el grupo levantó la mano para decir respetarse, no ofender y hablarse de usted dentro y fuera del taller

Solicitamos que caminaran por el espacio realizando respiraciones profundas y se saludaran entre sí. Solo algunos lo hicieron:

- Cristóbal con Guadalupe
- Ángel con Héctor y Ugo

Hubo algo de espontaneidad tras ejemplos de expresión corporal dados por Yuri, aunque tendían a caminar en círculo. Ángel convivió mucho con Ugo; Ángel abrazó a Ugo sobre los hombros; Héctor hacía “cabezazos” con Cristóbal y Ugo

Luego formamos equipos para trasladar un globo sin soltar las manos:

Equipo 1:

- Ángel
- Ugo
- Octavio
- Héctor
- Alejandro

Equipo 2:

- Guadalupe
- Luis
- Jesús
- Cristóbal
- Christopher

El equipo 2 tuvo dificultades al inicio; el equipo 1 se integró mejor

Posteriormente llegaron más participantes y reorganizamos en tres equipos:

Equipo 1:

- Iván
- Ángel
- Héctor
- Jesús

Equipo 2:

- Octavio
- Ugo
- Luis
- Alejandro

Equipo 3:

- Guadalupe
- Cristóbal
- Mickey
- Christopher

Se decidió al azar el orden de competición. Primera ronda: ganó el equipo 1; segunda ronda: ganó el equipo 3 con gran coordinación y motivación, especialmente para apoyar a Cristóbal

Todos celebraron y comentaron bromas como “Siiii, sí se pudo”, “Qué divertido”, “Que se repita”, “Hicieron trampa”

Después se preguntó cómo se sintieron:

- Guadalupe – contento
- Cristóbal – feliz
- Mickey – alegre
- Jesús – motivado
- Héctor – tranquilo
- Ángel – con hambre
- Christopher – feliz
- Alejandro – contento
- Ugo – contento
- Iván – alegre
- Luis – feliz
- Octavio – cansado

Se explicaron las reglas del juego “Yo nunca nunca” enfocado al VIH y estigma. Ángel ejemplificó con una versión del juego de su pueblo. Nayely aclaró que simularían tragos con plantillas y se centraron en experiencias relacionadas con el VIH

Ángel comentó “qué lindo, qué creativo”

Compartieron situaciones personales vinculadas a estigma o discriminación:

- Guadalupe: “yo nunca me sentí mal por que me dijeran que estaba podrido”
- Mickey: “yo nunca he sentido trato diferente con mi pareja”
- Luis: “yo nunca me han hecho sentir menos o me han excluido por tener VIH”
- Iván: “yo nunca he sentido discriminación por parte de mi familia o sociedad afuera”
- Ugo: “yo nunca me he sentido discriminado en la cárcel”
- Ángel: “yo nunca me han dicho que use otro baño en la cárcel”
- Héctor: “yo nunca he permitido que me discriminen por VIH” Jesús: “yo nunca me han preguntado cómo me siento por tener VIH”
- Saúl: “yo nunca había sido rechazado por tener VIH”
- Mickey: “yo nunca me han dejado trabajar en la cocina por tener VIH”
- Saúl comentó: “aquí si pudieran, no nos dejarían trabajar en nada”
- Nayely aportó: “yo nunca me han gritado un insulto o discriminado por VIH”
- Octavio: “nos discriminan más aquí que afuera; aquí hay que declarar diagnóstico”
- Alejandro: “es difícil mencionarlo fuera”
- Guadalupe: “solo me atienden en Condesa”
- Mickey: “yo nunca me he sentido discriminado por el personal de salud aquí”
- Christopher: “yo nunca me han discriminado”
- Jesús: compartió que sí le dijeron “estás podrido”
- Saúl: “yo nunca he tenido relaciones sexuales sin decirle a la otra persona” y “yo nunca me he reinfectado siendo indetectable”

Registraron cuántas de las 17 situaciones identificaron:

- Octavio 9/17
- Luis 4/17
- Iván 10/17
- Ugo 3/17
- Ángel 4/17
- Héctor 6/17
- Saúl 7/17
- Guadalupe 3/17
- Cristóbal 2/17
- Mickey 14/17
- Christopher 0/17
- Alejandro 3/17
- Jesús 3/17

En la actividad final entregamos un globo a cada persona para que escribieran emociones asociadas a experiencias de discriminación. Hubo risas y convivencia. Ángel pidió apoyo para escribir emociones; Yuri lo ayudó. Guadalupe también pidió asistencia para escribir y dibujar una carita triste

Voluntarios compartieron sus emociones y luego explotaron el globo para liberarlas:

- Saúl: escribió “odio, enojo, ganas de golpear, tristeza”.
- Guadalupe: “apenado, triste”.

- Iván: “triste”.
- Héctor: “furioso”.
- Mickey: “molestia, risa”.
- Jesús: “normal, indiferencia”.
- Ugo: “triste”.
- Octavio: “contento, furioso”.
- Luis: “triste”.
- Cristóbal: no quiso compartir; reventó su globo mientras otro compartía.
- Ángel: “tranquilo”.
- Christopher: “feliz”.
- Alejandro: no quiso compartir.

Finalmente caminaron, destensaron el cuerpo, trotar y surgieron risas (“como Rocky Balboa”). Luego formaron una fila y compartieron cómo se iban: Christopher “feliz”, Ángel “contento”, y luego una secuencia de emociones: “feliz, contento, divertido, alegre, contento, alegre, alegre, feliz”

Héctor dejó una sugerencia para el buzón: está ansioso por empezar el tema del VIH.

Grupo 2 (2:30-3:30)

Asistentes: Ignacio, Fernando, Manuel, Giovanni, Adrian, José, Goma, Espiri, Jesus, Izra, Pedro, Jorge, Miguel, Nahomi, Alstofi.

Antes de iniciar llegaron nuevos, por lo que realizaron sus gafetes:

- Jorge
- Pedro
- Miguel

Caminaron por el punto; algunos estaban tensos, otros juguetones o comentaron “podemos hacer un slam”

Alstofi dijo que no podría caminar, que solo observaría; se le invitó a participar desde su asiento. Daniela conversó un poco con ella, comentó que nos veíamos muy jóvenes y salió del salón; ya no regresó

Se conformaron equipos:

Equipo 1:

- Pedro
- Izra
- Ignacio
- Manuel
- Nahomi

Equipo 2:

- Giovanni
- Jorge
- José
- Adrián
- Jesús

Equipo 3:

- Goma
- Fernando
- Miguel
- Spiridion

El equipo 1 ganó, coordinados y usando todo el cuerpo para pasar el aro. El equipo 2 no ganó pero también hubo coordinación. Luego el equipo 1 compitió contra el equipo 3; en esa ronda ganó el equipo 3 por mejor coordinación, aunque el 1 mostró buenas estrategias.

En su actualización compartieron cómo se sintieron:

- Goma: contento
- Miguel: nueva experiencia
- Spiridion: emocionado
- José: contento
- Fernando: contento
- Manuel: contento
- Izra: alegre
- Nahomi: apurada
- Ignacio: feliz
- Giovanni: a gusto
- Pedro: lleno
- Jorge: a gusto
- Jesús: contento
- Adrián: feliz

Se explicó el juego “Yo nunca, nunca” enfocado en experiencias de estigma por VIH. Nahomi ejemplificó la dinámica con shots; Nayely entregó material para simularlos. Hubo comentarios como “con este calor sí se antoja”

Manuel comenzó:

- Manuel: “yo nunca, nunca había asistido a un grupo como este” (varios asintieron). Nayely aclaró que se debía enfocar en situaciones de discriminación por VIH.
- Manuel: “yo nunca, nunca había pensado tener VIH”
- Nahomi: “yo nunca, nunca había sido discriminada por tener VIH”
- Fernando/Pedro: “yo nunca, nunca he sentido síntomas de VIH”
- Jorge: “yo nunca, nunca había pensado en tomar retroviral”
- Izra: “yo nunca, nunca había pensado donar sangre” (Yuri matizó: “Yo nunca,

- nunca sabía que podía donar sangre”)
- Jhovanni: “yo nunca, nunca pensé en tener pareja después de VIH”
 - Pedro: “yo nunca, nunca pensé tener un hijo con VIH”
 - Miguel: “yo nunca, nunca afectaría a otra persona”
 - Nahomi: “yo nunca, nunca contagiaría a alguien sano con VIH”
 - Goma: “yo nunca, nunca he intentado suicidarme por tener VIH”
 - Adrián: “yo nunca, nunca pensé que mi vida podría volver a la normalidad con retrovirales”
 - Pedro: “yo nunca, nunca pensé que tendría un cambio radical con la enfermedad”
 - Fernando: “yo nunca, nunca sabía que se controlaba la enfermedad”
 - Jesús: “yo nunca, nunca pensé superar la enfermedad”
 - Ignacio: “yo nunca, nunca pensé que existiera y fuera una enfermedad oportunista”
 - Nayely: preguntó por qué es una enfermedad oportunista
 - Jorge: respondió que “es uno descuidado, no oportunista”
 - Pedro: lo calificó de ignorante
 - Nayely: “yo nunca, nunca he sido sincero con mi diagnóstico o pareja”
 - Izra: “yo nunca, nunca he mentado sobre mi diagnóstico”
 - Pedro: “yo nunca, nunca he salido detectable”
 - Ignacio: “yo nunca, nunca pensé que mi pareja me contagiaría”
 - Fernando: “yo nunca, nunca dejaré de tomar medicamento”
 - Nahomi: “yo nunca, nunca me limitaría por mi diagnóstico”
 - Ignacio: “yo nunca, nunca me he drogado”
 - Izra: “yo nunca, nunca mentiría sobre mi diagnóstico”
 - Jesús: no quiso compartir

Al terminar, Pedro dijo que le ayudó a comprender más.

Iniciamos la actividad de globos donde dibujaron emociones vinculadas a experiencias de discriminación:

- Nahomi: dibujó varias caras; mencionó sentirse feliz y enojada.
- Fernando: triste, por rechazo sufrido.
- Jorge: depresión; discriminación por ignorancia de otros sobre el VIH.
- Miguel: tristeza y alegría.
- Ignacio: reproche, coraje, ingenuidad.
- Izra: tristeza, coraje, enojo.
- Nahomi: sentimientos de felicidad, rareza, náuseas.
- Jhovanni: ansiedad, depresión, enojo.
- Pedro: feliz, amado, lleno de vida.
- Manuel: humillación e incertidumbre por la desinformación en los años 80.
- Goma: desanimado, contento, feliz.
- Adrián: nostálgico, triste.
- Jesús: “todavía sigo vivo”, contento.
- Jorge: tristeza.

Caminaron con el globo representando esas emociones y dieron brincos; Nayely adaptó a "el movimiento que diga..."

Al salir, explotaron sus globos para liberar las emociones negativas e indicaron cómo se iban:

- Jorge: feliz.
- Nahomi: feliz.
- Los demás mencionaron irse contentos, felices o bien.

También Miguel quiso llevarse su globo, pero finalmente lo explotó y se fue contento

14.4.5. Sesión 4: Introducción al afrontamiento

Fecha: 7 de abril de 2025.

Grupo 1 y 2 (2:30 - 3:30)

Asistentes: José, Saul, Ángel, Cristóbal, Octavio, Luis, Coria, Naomi, Héctor, Carlos, Josué, Mickey, Miguel, Epi, Alejandro, Jesús, Espiridion, Cristopher.

Antes de iniciar los participantes jugaron “yo nunca nunca”, con algunas rondas de temas libres.

Actividad inicial

Para comenzar se formaron dos equipos. Se explicó que un participante de cada equipo tomaría un papelito con una frase, lo leería y correría para pegarlo en “mito” o “verdad” según lo considerara. Se alinearon y comenzó la carrera.

Equipo 1 logró 11 aciertos de 11

Equipo 2 alcanzó 9 aciertos de 11

El equipo con menos aciertos completó cada uno la frase “si mi fin de semana fuera un color, ¿qué color sería y por qué?”; después empezó el equipo con más puntos.

- Octavio: rojo — ser feliz
- Miguel: azul — me hace feliz
- Carlos: amarillo — felicidad
- Jesús: rojo — por la fuerza
- Héctor: azul — diario veo azul
- Saúl: verde — el verde es vida
- Luis: verde — me siento lleno de vida
- Naomi: blanco — estuve en paz
- Cristopher: verde — energía
- Ignacio: blanco — tranquilidad
- Ángel: naranja — fue bueno y con energía
- Josué: amarillo
- (otro participante): azul — me sentí en paz
- Espiridion: blanco
- Cristóbal: azul — también me siento en paz
- Alejandro: plata
- Coria: verde — verde de vida

Mientras compartían, Saúl comentó que tenía una experiencia para contar, se le dio el espacio y Mickey y Coria también pidieron la palabra.

aúl contó que no sabía que tenía VIH y sintió vergüenza de decírselo a una chica que le gustaba. No creía que siendo indetectable no podía infectar. En la clínica le sugirieron que se lo dijera; la llevó sin explicarle todo. La prueba resultó negativa. Se

sintió avergonzado por no haber sido honesto.

Mickey relató que se reunió con una amiga antigua y, cuando le habló sobre su diagnóstico, esperaba juicio, pero ella respondió que sabía que el virus se controla. Se sintió aliviado; convivieron tres meses sin contagio.

Coria narró que una señora le invitaba a tener relaciones sexuales y él se negaba por su diagnóstico. Un día le mostró su carnet de la clínica Condesa. La mujer le agradeció la honestidad. Él explicó sobre VIH y tratamientos. Comentó que al inicio del diagnóstico infectó a muchas personas por no ser honesto.

Actividad central

Se formaron tres equipos al azar. Debían compartir en grupo una anécdota adversa que vivieron y cómo la afrontaron, al final elegir una para representarla como obra de teatro.

Equipo 1: Saúl, Jesús, Luis, Cristóbal, Mickey y finalmente Marín.

Representación: Saúl está en una estación del metro cargando su celular. Inicia conversación con una chica por red social, acuerdan verse. En el vagón se encuentran, ella con un niño interpretado por Marín. Caminan al parque, ella expresa odio hacia personas con VIH. Se genera discusión; él confiesa su diagnóstico. No hay acuerdo y se separan.

- Saúl: nuestra representación muestra cómo la negación habla de la vida
- Mickey: muestra cómo la gente discrimina sin saber; son situaciones reales
- Saúl: comentan que no están obligados a revelar su diagnóstico; en la clínica les explicaron que no tienen que vivir estigmatizándose

Equipo 2: Héctor, Naomi, Ángel, Coria, José, Alejandro y Miguel.

Representación: Naomi representa a una chica trans en situación de calle. Coria narra que abraza a Héctor (sordo), a Ángel (amor) y a Miguel (padre). Luego Naomi describe su experiencia de vivir en la calle.

Equipo 3: Luis, Octavio, Christopher, Jesús y Espiridion.

Representación: Christopher es narrador y relata cómo Espiridion tuvo un problema de adicción y fue infectado por VIH.

Al concluir las obras, compartieron cómo se sintieron:

- Naomi: resentimiento por lo vivido
- José: contento
- Mickey: contento
- Ángel: paz
- Saúl: desestresado
- Luis: tranquilo
- Christopher: desestresado
- Marín: feliz

Actividad final

Cada participante eligió a alguien, se colocó frente a esa persona y completó: “de esta sesión me voy... y te lo digo a ti porque...”

- Naomi a Ángel: conmovida, por las historias similares
- Miguel a Ángel: eres muy fuerte
- Ángel a Naomi: conmovido por la confianza
- Guadalupe a Marín: contento, me caes bien
- Espiridion a Christopher: contento
- Coria a Saúl: que no se involucre con su persona
- Luisa a Octavio: feliz, por compartir más
- Christopher a Jesús: tranquilo, me caes chido
- Marín a Christopher: me caes bien
- Luis a Naomi: me caes bien
- Mickey a Saúl: me has enseñado mucho
- Saúl a Mickey: eres mi maestro

Se agradeció a los participantes y se les dijo que se les esperaba en la siguiente sesión.

14.4.6. Sesión 5: Identificación de su red de apoyo

Fecha: 9 de abril del 2025

Grupo 1 y 2 (2:30 - 3:30)

Asistentes: Luis, Octavio, Cristofer, Cristobál, Gomita, Carlos, Héctor, José, Israel, Mickey, Iván, Saúl, Nachita, Espiridian, Armando, Miguel, Alejandro, Ángel, Marín.

Dimos la bienvenida a los participantes del taller «Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH», expresando lo importante que es tenerlos presentes y deseándoles que se sintieran bien. Para comenzar, introdujimos el juego “Madrigueras”, explicado mediante una demostración de los auxiliares. Los participantes se dividieron entre madrigueras (formando un círculo con los brazos) y conejos (quienes debían buscar una madriguera). Quienes no encontraran madriguera compartían con el grupo cómo llegaron ese día, usando la metáfora de una estación del año para expresar su estado emocional y explicando por qué.

El señor José ya conocía el juego; luego todos comprendieron con rapidez y mostraron gran entusiasmo y energía desde el inicio. Las estaciones elegidas y por qué fueron las siguientes:

- Cristofer: bien; invierno porque es su temperatura favorita
- Gomita: bien; invierno porque le gusta
- José: muy bien; otoño porque ha vivido cambios
- Cristóbal: bien; primavera porque le agrada
- Octavio: contento; invierno porque le gusta
- Jorge: alegre; invierno porque le gusta el frío
- Luis: feliz; invierno porque ama el frío
- Espiridian: inquieto; invierno porque le gusta
- Héctor: motivado; invierno porque le gusta el frío
- Mickey: contento; verano porque disfruta el sol
- Carlos: contento; invierno porque le gusta el frío
- Isra: contento; invierno porque le agrada
- Nachita: sorprendido; otoño por el cambio
- Alejandro: contento; primavera porque le gusta el calor

A continuación realizamos una actividad creativa: cada persona pensó en personas significativas y construyó un sistema solar en papel donde ellos eran el sol y los demás orbitaban como planetas, estrellas u otros cuerpos, según el grado de cercanía emocional. Usamos plantillas que ellos pegaron libremente. Luego compartieron en grupo cómo se sintieron al construir y presentar sus sistemas; estas fueron sus explicaciones:

- Saúl representó a su familia como estrella central: mamá cabeza, hermanos brazos, hija y hermana más chica; dijo que su hermana es su mejor amiga y siempre le dice la verdad aunque sea dura.

- Marín incluyó a sus papás fallecidos, a Karen y Silvia y a sus tres sobrinos, en quienes más confía.
- Christopher no puso a nadie; se considera muy reservado y distante.
- Miguel añadió a las personas que siempre han estado con él: su tía, mamá, amigo Miguel y su papá.
- Héctor incluyó a personas que lo han ayudado (aunque hace mucho que no las ve), a su papá fallecido y a un amigo de otro dormitorio.
- Luis puso a su mamá, hermana, papá, abuela fallecida, amigas Verónica y Pamela.
- Nachita incluyó solo a mamá, hermana y amigos de forma clara y concisa.
- Octavio colocó a sus papás, hermana, Luis, Norma, sus sobrinos y cuñada.
- Lupe primero a Viridiana (la visita) y a su amigo Cristian con quien “comparte el pan” en las visitas.
- Gomita incluyó a mamá, papá (con quien dice hablar a veces), sus hermanos y una amiga.
- Jorge puso a su esposa, hijos, hermana y amistades.
- Espiri, en forma de estrellas, colocó a personas especiales ya fallecidas; como planetas puso a su mamá y hermanos.
- Carlos agregó a Andrea, Clara, su hija Zuri y su hija Valeria.
- José incluyó a Jesús y a Carmen.
- Mickey primero a Dios, luego a su esposa, sus dos hijas, su hijo, papá y hermanos fallecidos.

Para cerrar la sesión hicimos una dinámica corporal usando figuritas de estrellas, soles y planetas. Al nombrar un tipo de figura, los participantes debían encontrar a otros con la misma y moverse juntos por el espacio.

Durante esta dinámica:

Lupe propuso que todos brincaran y comenzaron a saltar por el salón como si fueran una galaxia.

Cuando representaban al planeta verde, movían las manos; a la estrella roja, brincaban con alegría; al aparecer Saturno, giraban y bailaban.

Hubo momentos de broma y convivencia: a Gomita, con figura de cometa, lo llamaron “Cometín”; quienes llevaban gorra recibieron bromas de sus compañeros volándoselas.

La dinámica cerró la sesión con una sensación de cohesión, diversión y libertad compartida. Se notó un ambiente muy positivo y relajado entre todos los asistentes.

14.4.7. Sesión 6: Identificando los tratamientos de VIH

Fecha: 14 de abril del 2025

Grupo 1 (1:30-2:30)

Asistentes: Coria, Luis, Christopher, Octavio, Jesús, Cristóbal, Héctor, Saúl, Ángel, Mickey, Alejandro.

Dimos la bienvenida a los participantes del taller “Cuerpo y mente libres. Resiliencia frente al estigma del VIH”, expresando lo importante que era para nosotros tenerlos presentes y deseándoles que se sintieran bien. Mientras preparábamos el salón para la actividad inicial, fueron llegando los participantes poco a poco. Christopher nos ayudó bastante mientras los demás conversaban entre ellos; algunos se emocionaron al saber que ya nos habíamos aprendido sus nombres y les entregábamos directamente su gafete. Coria mencionó que le gustaba ser llamado así porque le gustaba ser “la escoria de la sociedad”.

Una vez arreglado el salón, les dimos la bienvenida y explicamos la primera actividad: el “juego de los colores”, en el que por turnos cantábamos una canción, decían su color favorito y corrían hacia una figura pegada en la pared de ese color. Quien llegara último a su figura debía mostrar con el cuerpo cómo había estado su semana. Al inicio estaban un poco tímidos, pero luego todos tomaron confianza, corrieron por el salón y nos ayudaron a cantar y llamar a quien diría su color favorito. Al final se divertieron y llegaron las siguientes respuestas:

- Luis: feliz
- Cristóbal: feliz
- Héctor: feliz
- Coria: feliz
- Saúl: grandioso
- Iván: feliz
- Christopher: bien
- Octavio: feliz
- Ángel: bien
- Mickey: alegre

Jesús: más o menos

Expresar mediante el cuerpo les costó un poco, pero con ayuda de los auxiliares lo lograron.

Para la actividad central se formaron tres equipos:

- Equipo 1: Saúl, Ángel, Jesús y Mickey
- Equipo 2: Héctor, Cristóbal, Octavio y Alejandro (quien tuvo que retirarse)
- Equipo 3: Christopher, Iván, Coria y Luis

Dialogaron sobre sus esquemas de tratamiento, cómo se han sentido y si han tenido

efectos secundarios. Debían acordar y luego representar una estatua grupal sobre lo compartido:

- Equipo 1 dijo que toman el mismo esquema, sienten efectos visuales y mareos como tras tomar una tacha, prefieren tomar la pastilla por la noche; representaron personas cayéndose por borrachera.
- Equipo 2 explicó que tienen mareos, malestar estomacal y dolor; Cristóbal y Héctor están iniciando el tratamiento mientras Octavio lleva más tiempo; representaron sosteniéndose el estómago por el dolor.
- Equipo 3 mencionó dos esquemas (Biktarvy sin efectos y Tripla con mareos, náusea y dolor estomacal); representaron estos efectos también.

Al final, comentaron que aprendieron mucho de sus compañeros y eso los hizo sentir felices.

Para la actividad final realizamos una red de amistad usando una bola de estambre, la cual se pasaba entre quienes se identificaran el uno con el otro, expresando palabras de reconocimiento:

- Jesús eligió a Luis: se identificaron por efectos secundarios que sienten con el tratamiento.
- Luis a Ángel: le dijo que, como su nombre lo dice, tiene mucho ángel, contagia buena energía siendo buena persona aun sin conocerlo bien.
- Ángel a Coria: le agradeció abrirse dentro del taller a pesar de lo que se dice fuera; reconoció su autenticidad.
- Coria a Mickey (Edgar): le dijo que muchas veces se mostraba más suave, claro y calmado dentro del taller y que lo aprecia muchísimo.
- Mickey a Octavio: reconoció su crecimiento dentro del taller, que puede pedirle consejo y se siente feliz por lo que ha aprendido.
- Octavio a Saúl: dijo que es buena persona y no crítica; se fue muy feliz de la sesión.
- Saúl a Alejandro: le dijo que viven en la misma zona, se sienten como hermanos y ha observado cambios positivos; agradeció a todos. Coria hizo un comentario en tono de broma y Saúl se incomodó, se reiteró que el espacio debía ser respetuoso y seguro.
- Alejandro a Cristóbal: mencionó que aprendió mucho con él, que necesita cambiar para bien y aprecia que todos se han dejado sentir durante las sesiones.
- Cristóbal a Christopher: le dijo que es buena persona, que lo quiere y que es chido.
- Christopher a Héctor: comentó que le cae muy bien porque le compra mucho; que es una experiencia nueva y se está permitiendo sentir.
- Héctor a Iván: dijo que le cayó muy bien y la relación fue fácil; se fue contento.

Al terminar, comentamos que podían dejar sugerencias en el buzón si lo deseaban. Mickey pidió que no dejáramos de ir a las sesiones porque se sienten muy bien con el taller y varios más estuvieron de acuerdo con él.

Grupo 2 (2:30-3:30)

Asistentes: Ignacio, Jorge Armando, Señor Miguel, Miguel (Nuevo), José, Nahomi, Carlos, Espiridion, Astolfi, Marín, Izra.

Al iniciar la sesión, comenzamos a platicar un poco con los integrantes del grupo. Nahomi comentó que estaba feliz de que ya no estuviéramos juntando los grupos porque no quería estar en el mismo que su novio.

Les dimos la bienvenida al taller y les comentamos que jugaríamos 'el juego de los colores'. En este caso, a este grupo le fue más sencillo entrar en el juego; entre todos pudieron jugar, incluso Astolfi, quien constantemente entra a las sesiones, se aburre y se sale. Aquí también implementamos que varios integrantes nos ayudaran a cantar la canción y mencionar a la persona que nos diría su color favorito. Tuvimos más rondas porque algunos no se querían salir del juego cuando perdían. Al final, para la representación de su semana con su cuerpo, nos compartieron lo siguiente:

- Miguel (Nuevo): Feliz
- Espiridion: Normal
- Señor Miguel: Cansado
- Ignacio: Pensativo
- Armando: Contento
- José: Feliz
- Carlos: Contento
- Izra: Excelente
- Nahomi: Estresada
- Marín: Más o menos
- Astolfi: Mal y excelente

Ahora les explicamos de qué trataba la siguiente actividad, en la que hablarían sobre los tratamientos. Los equipos quedaron de la siguiente manera:

- Equipo 1: Nahomi, Armando, Astolfi y Espiridion
- Equipo 2: Izra, Marín, Ignacio y Miguel (Nuevo)
- Equipo 3: José, Carlos y Miguel

Les dimos tiempo para que pudieran platicar un poco sobre los tratamientos que tienen y que han tomado anteriormente. Todos se veían muy animados e interesados en las conversaciones que estaban teniendo. También les dimos tiempo para que pudieran organizarse para representar su estatua. Lo que nos compartieron fue lo siguiente:

- Espiridion, Nahomi, Armando y Astolfi nos platicaron que estuvieron comentando los seis diferentes esquemas de tratamiento que existen; es decir, si se van quemando algunos, se tiene que recurrir a otros hasta que llega a un sexto y ya no existen más. También comentaron que Nahomi fue a hacerse estudios y ya salió indetectable. Menciona sentirse feliz, pero que eso es tal vez porque está dentro de la cárcel y aún no vive el estigma fuera de prisión. También mencionaron que todos llevan menos de un año tomando

el esquema que actualmente utilizan. Mencionaron que todos toman el tratamiento de Biktarvy, menos el señor Armando, quien toma la Tripla. En su representación de la estatua mostraron que están felices con sus tratamientos, ya que no han tenido tantos efectos secundarios. Finalizaron su participación diciendo que estaban 'podridos pero felices'.

- Izra, Marín, Ignacio y Miguel (Nuevo) nos compartieron que todos tienen efectos diferentes. Mencionaron que Marín no tiene ningún tipo de efecto secundario, Ignacio tiene mucho agotamiento y fiebre, al igual que Izra y Miguel. En su representación, mostraron cada uno su efecto secundario más notable.
- José, Carlos y Miguel comentaron que todos ellos se han sentido muy bien con el tratamiento; incluso mencionaron que los ha llenado más de energía que antes. Su representación de la estatua fue precisamente una llena de energía y fuerza.

En este grupo se abrió una especie de diálogo al final de la actividad, en donde algunos quisieron seguir compartiendo sobre sus tratamientos. Mencionaron que a la mayoría se les da el Biktarvy porque son iniciales y que este tratamiento suele causar menos efectos secundarios que la Tripla, la cual dijeron que provoca mareos y una sensación de estar borracho, ya que entre sus compuestos está uno que los hace dormir. Nahomi mencionó también tener efectos como la comezón. Incluso hubo comentarios como el de Marín, que dijo que estaba feliz porque gracias a los tratamientos puede ser indetectable y eso lo ayuda a cumplir una de sus metas de vida: tener una familia.

Finalmente, para la red de amistad, les explicamos sobre lo que iba la actividad y todos entendieron muy bien la consigna. Así que comenzaron a compartir:

- Miguel (Nuevo) se lo pasó a Miguel, le mencionó que es una persona muy agradable y que le gusta mucho convivir con él porque puede aprender muchas cosas gracias a él.
- Miguel se lo pasó a Marín, le dijo que se lo pasaba a él porque, a pesar de ser una persona muy solitaria, también es alguien muy noble y le gustaría conocerlo más.
- Marín se lo pasó a Miguel, le dijo que quería dárselo de regreso porque, para Marín, el señor Miguel es un ejemplo de vida, ya que lleva más de 20 años con el tratamiento y es una motivación para él saber que se puede tener una vida normal aunque se tenga la enfermedad.
- Miguel ahora se lo pasó a Armando, le dijo que es una persona muy luchona y que lo admira mucho.
- Armando se lo pasó a Izra, le dijo que lo conoce y que es una persona bastante amigable y muy trabajadora.
- Izra se lo pasó a Espiridion, le mencionó que lo ve como una persona muy solitaria pero buena onda.
- Espiridion se lo pasó a Astolfi, le dijo que ya no había el tipo de personas como ella por ahí.
- Astolfi se lo pasó a Nahomi, le dijo que tiene que luchar por ser alguien importante y que se trataría de pulir dentro de la penitenciaría para que no tuviera que regresar a ese lugar.

- Nahomi se lo pasó a Carlos, le mencionó que, a pesar de que no es una persona que frecuente tanto, él no es una persona como 'los demás señores', sino que es una persona que sigue luchando y tiene muchísima fuerza.
- Carlos se lo pasó a Ignacio, él le dijo que le caía bien y que le parece muy fuerte por estar luchando con la enfermedad y dentro de la cárcel.

Finalmente, les pedimos que ahora nos pudieran comentar cómo se iban de la sesión:

- Ignacio: Contento y satisfecho
- Carlos: Contento
- Nahomi: Feliz y contenta
- Astolfi: Contenta y bien, le gustó mucho la sesión
- Espiridion: Feliz
- Izra: Contento y con más conocimiento
- Armando: Contento por la interacción que tiene con todos
- Miguel: Contento
- Marín: Contento porque siempre aprenden algo
- Miguel (Nuevo): Contento, satisfecho y motivado
- José: Feliz y contento

14.4.8. Sesión 7: Sobre su estado de salud

Fecha: 16 de abril del 2025

Grupo 1 (1:30-2:30)

Asistentes: Iván, Jesús, Ángel, Alejandro, Héctor, Christopher, Octavio, Luis, Saúl, Cristóbal, Coria, Mickey, Marín.

Para comenzar con la sesión, Yuri pidió recordar las reglas de convivencia: el respeto, levantar la mano, la puntualidad y la privacidad de todo lo que se comparta. Luego, se invitó a los participantes a caminar por el espacio, soltando manos, pies y la cabeza, y a saludarse con el codo. Posteriormente, se les indicó convertirse en algún animal y actuar como tal:

- Iván: pato (según la interpretación del grupo)
- Jesús: mariposa
- Ángel: gato
- Alejandro: águila
- Héctor: cóndor
- Christopher: oso
- Octavio: pollito
- Luis: canguro
- Saúl: perro

Después se les preguntó cómo habían llegado emocionalmente a la sesión. Expresaron palabras como: contento, satisfecho, tarde, feliz, entusiasmado, tranquilo, con hambre, sereno y feliz.

Para la siguiente actividad, Naomi pidió a los participantes permanecer sentados, dejar lo que tuvieran en las manos, relajar los hombros y cerrar los ojos. Se les guió a través de una respiración consciente, y luego se les pidió que recordaran un momento en que contaron a alguien que vivían con VIH. Se les entregó un papel para escribir su nombre por un lado, y del otro, el nombre de la persona a quien le contaron. Luego, cerraron nuevamente los ojos e imaginaron que se convertían en esa persona.

Las participaciones fueron las siguientes:

- Héctor se convirtió en José (su papá), quien dijo que lo visitó en el Reclusorio Norte porque Héctor estaba enfermo. Dijo que si lo tuviera enfrente le diría que es importante porque es su hijo. Héctor rompió en llanto y recibió contención.
- Christopher se convirtió en Silvestre (su papá), quien expresó que su hijo lo invitó para conocer. Dijo que Christopher vivió una vida descontrolada, nunca lo obedeció, y que le pediría que lo hiciera.
- Cristóbal se convirtió en Patricia (su tía), quien dijo que lo había invitado porque le ayudaba a ser mejor persona.
- Iván se convirtió en María Josefina (su mamá), quien expresó que es su

madre y que siempre está con él, en lo bueno y en lo malo.

- Ángel se convirtió en Itzel (amiga, compañera de trabajo y roomie), quien relató que vivieron juntos, que pensaron que Ángel tenía cáncer de colon pero resultó ser VIH, y que fue la primera en saberlo. Dijo que lo quiere mucho y que puede contar con ella.
- Jesús se convirtió en Hugo (su amigo), quien dijo que Jesús le contó que tenía el diagnóstico y que se sentía mal; ambos son amigos.
- Coria se convirtió en Angelina (su mamá), quien dijo que siempre se hizo responsable de él. Le dolió saber sobre su diagnóstico pero siempre estará a su lado. Lloró durante su participación y se le dio contención. Finalizó diciendo: “Soy importante para Coria porque vale mucho, merece respeto, es mi hijo y tiene valores”.
- Saúl se convirtió en Claudia Ivette (su hermana), quien expresó que él confiaba más en ella que en su madre, y que cuando le contó su diagnóstico fue de manera desesperada. Ella es como una madre para él, ya que sus padres los abandonaron. Si pudiera decirle algo, sería que deje de autocompadecerse, que cambie su forma de pensar y sea un hombre.
- Mickey se convirtió en Laura (su mamá), quien fue la primera en saber del diagnóstico tras una llamada del juzgado. Dijo que su relación con Mickey siempre ha sido conflictiva, que no ha sabido demostrarle afecto. Mickey rompió en llanto y recibió contención. *(En ese momento llegó Marín a la sesión).*
- Luis se convirtió en Natali (su hermana), quien fue invitada para hablar sobre cómo sobrellevar el diagnóstico, ya que él no quiso contarle a su madre para no preocuparla. Lloró durante su intervención y fue contenido por Nahomi. Finalizó diciendo: “Soy importante para Luis porque se recarga en mí en estos momentos difíciles, hemos sido unidos, siempre estaré para él y le diría que vamos a salir adelante juntos”.
- Octavio decidió no participar directamente, ya que no identificó a una persona específica a quien contarle. Cuando se le preguntó a quién se lo diría si tuviera que elegir a alguien, respondió: a Dios, porque gracias a Él sigue adelante y lo ayuda cada día. Dijo que para Dios, él significa mucho.

Una vez que todos habían participado, se les pidió que se desestresaran y soltaran un grito. Posteriormente, se les preguntó cómo se habían sentido al haber invitado a la sesión a esa persona a la que le compartieron su diagnóstico.

Héctor dijo que se sintió muy especial. Cristopher mencionó que se sintió bien, que fue algo nuevo. Cristóbal también expresó que se sintió bien y feliz. Iván compartió que se sintió feliz, aunque un poco mal porque volvió a recordar todo lo que había pasado. Jesús dijo que le gustó haber expresado lo que sentía. Ángel comentó que se sintió melancólico porque extraña a su amiga, pero feliz porque puede pensar en ella. Coria dijo que lloraba de felicidad, ya que nunca había llorado antes, y ver a sus compañeros le inspiró confianza. Confesó que quiere quedarse en la cárcel porque tiene un problema fuerte con las drogas, pero haber invitado a su mamá le hizo sentirse apoyado. Mickey dijo que haber invitado a su mamá fue triste, porque revivió momentos muy difíciles. José Luis comentó que se sintió triste y contento: contento porque pudo traer a su hermana, y triste porque recordó el momento en que expresó su diagnóstico. Saúl dijo que la presencia de su hermana le hizo

sentirse acompañado.

Para cerrar la sesión, todos se tomaron de las manos y gritaron la emoción con la que se iban; la mayoría gritó: “¡Alegría!”

Grupo 2 (2:30–3:30)

Asistentes: Nacho, Nao, Espiridion, Sr. José, Priscila, Manuel, Marín, Izra.

La sesión comenzó un poco después de lo habitual. Se les preguntó cómo estaban, y algunos compartieron sus emociones; por ejemplo, Priscila dijo que se sentía "cachonda y extasiada". Luego, se les indicó que destensaran su cuerpo y caminaran por el espacio. A continuación, se les pidió que pensarán en un animal y lo representaran sin decir cuál era. Izra representó un perro; Marín, un gatito; Manuel, un mono; Espiridion, un águila; el Sr. José, un canguro; Naomi, un gato; Priscila, un chihuahueño; José, un perro; y Nacho, un elefante.

Posteriormente, se les pidió que se sentaran, cerraran los ojos y se relajaran. Luego se les solicitó que pensarán en una persona a la que le hayan compartido su diagnóstico. Después, se les pidió que escribieran una carta dirigida a esa persona y compartieran la experiencia, además de reflexionar sobre lo que esa persona les diría si pudieran verla.

Naomi pensó en su papá, dijo que fue el primero en enterarse de su diagnóstico y que le dijo que siguiera echándole ganas. Priscila pensó en su mamá, su hermano y su cuñado, a quienes les agradece por haber estado con ella durante su proceso; expresó que ellos le dirían que están orgullosos de ella. Nacho pensó en su hermano José, quien fue el primero en saber que le harían la prueba; le diría que disfrute su vida y que siga luchando. Marín pensó en su hermana; contó que los licenciados le dijeron que lo iban a trasladar, y que su hermana le diría que se portara bien, se cuidara y continuara con su tratamiento. Izra expresó que escribir la carta lo hizo sentir solo, ya que la persona a la que se la escribió se enteró de su diagnóstico por medio del anuncio del traslado, lo cual le molestó porque considera que es un asunto personal. José dijo que se sintió nostálgico al recordar el momento en el que le compartió su diagnóstico a su mamá, y que si pudiera hablar con ella le diría que sigue ahí, y que la vida sigue igual. El Sr. José comentó que esa persona le diría que no se dejara caer. Manuel dijo que se sintió nostálgico y triste, ya que la primera persona en enterarse fue su sobrino, seguido de sus hermanos; les diría que les agradece su apoyo. Espiridion expresó que se sintió mal y triste porque no sabía cómo iba a reaccionar su familia y pensó que se iban a enojar. Sin embargo, cree que ellos le dirían que están con él, que no se preocupe y que le eche ganas.

Yuri les agradeció por compartir. Luego les pidió que cerraran los ojos, que se relajaran y sintieran su cuerpo. Finalmente, les pidió que se levantaran, caminaran por el espacio, formaran un círculo y se tomaran de las manos. A la cuenta de tres, gritaron la emoción con la que se iban: todos gritaron “¡Aaaah!”. Así finalizó la sesión.

14.4.9.Sesión 8: Herramientas para la resolución de conflictos

Fecha: 21 de abril del 2025

Grupo 1 (13:30 - 14:30)

Asistentes: Coria, Luis, Christopher, Octavio, Jesús, Cristóbal, Héctor, Saúl, Ángel, Iván, Alejandro.

Para comenzar, se invitó a los participantes a desplazarse por el espacio mientras estiraban y movilizaban todo su cuerpo. Posteriormente, se llevó a cabo una actividad de inmersión en el rol, en la que cada persona debía convertirse en la emoción escrita en el papel que recibió. A continuación, se detallan algunas intervenciones:

- Cristóbal recibió la emoción de Alegría. Compartió que la ha experimentado en muchas ocasiones y la considera positiva.
- Christopher fue asignado a Orgullo. Al principio no quiso participar, pero luego mencionó que ha sentido esta emoción varias veces, generalmente de forma negativa porque dificulta reaccionar bien.
- José recibió Agresividad. Comentó que no se identifica con esa emoción, pues se considera tranquilo y evita conflictos, aunque reconoció que podría usarla en defensa propia. Para él, esta emoción puede ser positiva o negativa según el contexto.
- Luis tuvo Asco. Dijo que la ha sentido en algunas situaciones, como desagrado hacia ciertas cosas. La ve como positiva porque indica lo que no le gusta.
- Coria interpretó la emoción de Enojo. Comentó que se siente enojado frecuentemente y que esa emoción es útil para defenderse cuando es necesario.
- Saúl representó la Tristeza. Explicó que la ha vivido intensamente, especialmente dentro del taller, y que no se trata solo de debilidad o llanto, sino de expresar sentimientos y reconocer lo que está mal. Afirmó que no es ni buena ni mala, sino que depende de cómo se gestione.

Se enfatizó que las emociones son parte fundamental de la vida humana, y que no existen emociones “malas”, sino diversas formas de sentir las y manejarlas. Algunos participantes compartieron sus reflexiones:

Saúl dijo que no hay emociones buenas o malas, solo diferentes maneras de sentir las. Añadió que algunas pueden ser más útiles que otras, y que aprender a manejarlas ayuda a reaccionar mejor y evitar errores. También comentó que observar cómo sienten los demás ayuda a reflexionar sobre uno mismo.

Ángel señaló que todas las emociones son válidas y que es responsabilidad de cada persona desarrollar inteligencia emocional. Explicó que esta habilidad permite conocerse mejor, tomar decisiones más acertadas y entender que los demás no siempre sienten lo mismo que uno.

A continuación, se realizó una fantasía guiada con una inducción que llevó a los participantes a resolver un dilema de vida o muerte: decidir quién debía ocupar un lugar en un bote salvavidas. Los personajes a considerar fueron:

1. Sacerdote de 60 años
2. Político con antecedentes de corrupción
3. Científica con una enfermedad terminal
4. Madre adolescente
5. Artista famoso
6. Doctor en medicina
7. Anciana con demencia
8. Emprendedor millonario

Los participantes se dividieron en dos equipos, uno de cinco integrantes y otro de seis:

Equipo 1:

- Coria fue asignado al personaje de sacerdote de 60 años.
- Christopher representó a una anciana con demencia.
- Jesús interpretó a una madre adolescente.
- Ángel tomó el papel de político con antecedentes de corrupción.
- Cristóbal asumió el rol de artista famoso.

Equipo 2:

- Luis representó a un emprendedor millonario.
- Octavio asumió el papel de político con antecedentes de corrupción.
- Saúl interpretó a una científica con enfermedad terminal.
- Alejandro fue asignado al sacerdote de 60 años.
- Iván representó a un artista famoso.
- Héctor tomó el rol de madre adolescente.

Al finalizar la dinámica, se obtuvieron los siguientes resultados:

Equipo 1: Hubo desacuerdos internos respecto a los personajes. Por ejemplo, Coria manifestó que su personaje era “un violador” y que no merecía vivir, aunque luego retomó el papel para aclarar que no todos los sacerdotes eran iguales. Christopher decidió salir del bote por su cuenta, propuesta que fue aceptada por el grupo de forma rápida y democrática.

Las conclusiones fueron que, debido a su edad y estado de salud, la anciana debía ceder su lugar, y que el político corrupto logró persuadir al grupo para salvarse.

Equipo 2: La discusión fue más extensa, pero lograron llegar a un acuerdo también de forma democrática. Optaron por sacar a la científica con enfermedad terminal.

Concluyeron que el sacerdote debía quedarse por representar valores y creencias, y que, debido a su condición, la anciana debía dejar su lugar a alguien más.

Al terminar la actividad, se explicó por qué es fundamental contar con herramientas para resolver conflictos, y cómo pueden existir múltiples formas de llegar a una solución viable.

Finalmente, se llevó a cabo la despedida. Todos expresaron que se iban bien, felices y contentos, excepto Alejandro, quien comentó sentirse cansado.

Grupo 2 (14:30 - 15:30)

Asistentes: Mickey, Naomi, Gomita, Miguel, Ignacio, Manuel, Fernando, Marín, Izra, Jorge, Espiridión, Jhovanni

Para iniciar, se les pidió a los participantes que caminarán por el espacio estirándose y moviéndose con todo su cuerpo. Después se les realizó una inmersión de rol, correspondiente a qué cada uno se transformaría en la emoción que tuvieran escrita en un papel que se les entregó. Aquí por ejemplo:

- Marín: Me tocó desesperó, él nos contó que una vez que recuerda que lo experimento fue cuando estaba asaltando a una señora, que entraron, agarraron las cosas, que esa señora comenzó a llorar y que lo empezó a desesperar, porque les estaba también diciendo que ojalá los agarren, que les iba a ir peor cuando estuvieran dentro de una cárcel, que es algo que no olvida y siempre recuerda. Que siente que es una emoción positiva y negativa.
- Mickey: Le tocó Agresividad, mencionó que es algo que vive todo el tiempo, ya que ahí adentro hay muchos problemas o conflictos. Que el considera que es una emoción positiva, ya que te ayuda a defenderte y que a veces es mala cuando no se ocupa de buena manera.
- Gomita: Le tocó Estrés, mencionó que es algo que todos los días siente. Que considera que no es una emoción ni buena ni mala.
- Jorge: Le tocó Orgullo, mencionó que es algo que suele vivir, que en algunas ocasiones es por sentirse bien de que concluyó algo y otras en las que es por enojo. Que considera que no es una emoción positiva, sino también negativa porque puede nublarse las ideas o decisiones.
- Naomi: Le tocó Tristeza, mencionó que suele vivir mucho esa emoción ya que se siente sola en algunas ocasiones o que por extrañar. Que no es una emoción ni buena ni mala, ya que es algo que te permite sentir estar vivo o reflexionar.

Justamente aquí se mencionó que todas las emociones nos ayudan en nuestra vida, que está bien sentirlas, lo importante es saber cómo gestionarlas. A lo que algunos participantes mencionaron:

- Mickey: Hay cosas que ayudan a saber cómo reaccionar como esas emociones. Porque en ocasiones la agresividad es buena para poderte defender y que no te hagan daño. El aprender a reconocer cuando utilizar

algo es lo que realmente hace que algo sea bueno malo. Porque también está la cuestión de lo que sientes tu y lo que siento yo, no siempre será lo mismo, que entender eso también nos ayudará a resolver mejor las cosas.

- Jorge mencionó que justamente no hay emoción ni buena ni mala, simplemente se sienten y viven, que cada uno decide utilizarlo de la manera en que se anteponga una situación, que también se debe reconocer cuando algo se hace mal o bien.
- Naomi dijo que justamente que las emociones nos hacen ser quien somos que como todos, no hay emoción buena ni mala, que es muy importante sentir las. Tener siempre un espacio de reflexión para aprender de lo que está bien seguir actuando, decidiendo a lo que no está bien.
- Marín contó que al igual se debe tener en cuenta que hay emociones que nos ayudan a protegernos, por saber que algo está mal y así poder defenderse ante la situación. Que en esos casos no deberíamos sentir que esa emoción es mala, sino buena porque nos está ayudando.

De aquí se pasó a realizar una fantasía guiada con una inducción para que en equipo resolvieran una tarea y enfrentarse con el conflicto de tomar una decisión. Ya que la historia los llevaría a entrar en una situación de vida o muerte, para decidir quién de los personajes merecía estar arriba de un bote que los salvaría.

1. Sacerdote de 60 años
2. Político con antecedentes de corrupción
3. Científica con una enfermedad terminal
4. Madre adolescente
5. Artista famoso
6. Doctor en medicina
7. Anciana con demencia
8. Emprendedor millonario

Formando 2 equipos de 6 integrantes, quedando así:

- **Equipo 1:** Naomi, Gomita, Manuel, Jorge, Spiridion, Mickey

Naomi: Madre Adolescente

Manuel: Empresario millonario

Gomita: Artista famoso

Mickey: Sacerdote de 60 años

Spiridion: Anciana con enfermedad terminal

Jorge: Político corrupto

- **Equipo 2:** Fernando, Izra, Marín, Miguel, Ignacio, Jhovanni

Fernando: Sacerdote de 60 años

Ignacio: Artista famoso

Izra: Anciana con enfermedad terminal

Marín: Político corrupto

Jhovanni: Doctor en medicina

Miguel: Empresario millonario

Aquí al realizar la actividad y concluir se obtuvo que:

Equipo 1: Logró convivir, concluir se una manera concreta, democrática y concisa de que se descarte la anciana con enfermedad terminal.

Sus conclusiones también fueron de acuerdo a ciertas condiciones que el mismos equipo propuso, como que el millonario después les de un apoyo económico que prometió, que el político corrupto cambie y ya sea honesto, que el artista famoso hablé de ellos y que el sacerdote sea más flexible con sus creyentes.

Equipo 2: No hubo tanta convivencia, pues estaban un tanto distantes, pero al menos si hablaban de sus personajes. También decidieron muy rápido y de manera democrática. Que fue descartar a la anciana con enfermedad terminal.

Sus conclusiones fueron muy concisas, pues detectaron que podrían considerar que el sacerdote pueda hacer algo bueno, así como todos los demás personas pero que la anciana ya no.

Al terminar está actividad y sus conclusiones de les explico el porque es importante encontrar herramientas para resolver conflictos, el cómo hay distintas maneras de hacerlo y que siempre puede haber una solución.

Se realizó la despedida. Al final todos dijeron que se iban Bien

14.4.10. Sesión 9: Herramientas de afrontamiento

Fecha: 21 de abril del 2025

Grupo 1 y 2 (13:30 - 14:30)

Asistentes: Coria, Luis, Christopher, Octavio, Jesús, Cristóbal, Héctor, Saúl, Ángel, Mickey, Alejandro, Naomi, Gomita, Miguel, Ignacio, Jhovani, Manuel, Iván, Fernando, Marín, Pedro, Jorge Armando, Espiridión.

Durante esta sesión, el Lic. Noé, quien estuvo a cargo del grupo, nos indicó fusionar ambos grupos debido a un retraso en nuestra llegada al Dormitorio 10. Este retraso se debió a que estuvimos apoyando en la aplicación de encuestas socioeconómicas a personas que serán beneficiadas con apoyo en lentes.

Al llegar, ya había participantes esperándonos. Tras el registro en la lista de asistencia, ingresaron al aula, que rápidamente se llenó. Comenzamos con la dinámica “*Lima, limón, limonada*”. Ninguno de los asistentes conocía el juego, por lo que se explicaron las reglas: al escuchar “lima” debían permanecer sentados; con “limón”, ponerse de pie; y con “limonada”, cambiarse de lugar. Conforme perdían, se eliminaban sillas cubriéndolas con una hoja, lo que aumentaba el reto. Héctor y Mickey resultaron ganadores.

Los últimos cuatro participantes en quedar en el juego eligieron compañeros para formar equipos de cinco integrantes, quedando así:

- Equipo 1: Naomi, Luis, Ángel, Octavio y Cristóbal
- Equipo 2: Jesús, Gomita, Alejandro, Miguel e Ignacio
- Equipo 3: Jhovanni, Manuel, Iván, Luis y Saúl
- Equipo 4: Héctor, Fernando, Mickey, Marín y Pedro

Christopher, Coria y Alejandro decidieron no participar en esta actividad por malestar físico.

La siguiente dinámica se realizó en el patio contiguo al aula. Se trataba de cruzar un “río” utilizando hojas de papel como “piedras”, sin tocar el suelo. El equipo que lograra cruzar sin errores y más rápidamente sería el ganador. Al concluir, todos regresaron al salón.

Ya en el aula, se sentaron en círculo para compartir experiencias personales relacionadas con el estigma del diagnóstico. Se dio un momento de reflexión y el primero en hablar fue Saúl, quien relató que no le permitieron trabajar en cocina por vivir con VIH, lo cual consideró injusto. Jorge Armando mencionó que no lo aceptaron en un empleo de construcción por el mismo motivo. Coria comentó que hay diversas formas de generar ingresos y que algunas personas no lo hacen por priorizar el consumo de sustancias. Esto generó un momento de tensión y muchas personas intentaron hablar al mismo tiempo. La facilitadora Yuri intervino para retomar el enfoque del ejercicio.

Cristopher compartió que su suegra lo acusó de violencia familiar al enterarse de su diagnóstico, lo que derivó en su reclusión. Al finalizar estas participaciones, se agradeció el valor de quienes compartieron sus historias.

Posteriormente, se introdujo el concepto de resiliencia.

- Saúl la definió como la capacidad de adaptarse.
- Jorge, como la habilidad de superar la adversidad.
- Mickey, como “afrontar el daño y buscar soluciones”.
- Iván, como “no ahogarse en su propio vaso de agua”.

Héctor compartió que en algún momento perdió el ánimo de vivir, dejó de alimentarse y su salud se deterioró gravemente. Su padre lo visitó en el Reclusorio Norte al enterarse de su estado. Además, mencionó que era llamado “podrido” por otros internos, pero él cree que una enfermedad no disminuye a una persona y que, con tratamiento, se puede llevar una vida normal.

Mickey relató que era un boxeador talentoso, pero dejó de competir en torneos debido a su diagnóstico, lo que sintió como una pérdida profunda. En ese momento, se incorporó Espiridión, y Saúl le sugirió a Mickey entrenar a alguien más para convertirse en el maestro del campeón. Coria agregó que uno mismo no debe ponerse límites: “Si no se puede de una manera, hay otras”.

Iván contó que al recibir su diagnóstico le dijeron que moriría pronto, pero ahora sabe que todos morirán algún día. Mickey reflexionó que no es el VIH lo que mata, sino la depresión, y que los comentarios negativos lo impulsaron a demostrar lo contrario. Cristopher dijo que no cree en Dios, pero sí en sí mismo y en la superación personal.

Para concluir, se hablaron de herramientas de afrontamiento.

Coria mencionó: hacer ejercicio, mantenerse ocupado y no victimizarse.

Yuri, por su parte, propuso las siguientes:

- Escaneo corporal: tomar conciencia del cuerpo desde los pies hasta la cabeza, útil para calmarse en momentos de tensión.
- Mindfulness: vivir el presente sin anclarse al pasado o preocuparse por el futuro, practicado mediante respiraciones profundas.
- Diario personal: para expresar emociones y pensamientos.
- Red de apoyo: contar con personas confiables para compartir.

La sesión concluyó con una despedida breve debido al tiempo y a la alta participación, lo que hizo que la actividad se extendiera más de lo habitual.

14.4.11. Sesión 10: Hablando sobre el futuro

Fecha: 28 de abril de 2025.

Grupo 1 y 2 (14:30 - 15:30)

Asistentes: Christopher, Octavio, Luis Cristobál, Hector, Ignacio, Jorge, Gomita, Fernando, Guadalupe, José, Saul, Jhovanni, Mickey, Espiridion, Luis, Miguel, Izra, Pedro, Marin, Jesus, Miguel.

Durante esta sesión, se decidió reunir a los dos grupos, ya que al llegar se hizo un recorrido por el auditorio donde se realizará el cierre del taller en la próxima sesión.

La actividad inicial consistió en un juego grupal. A cada participante se le entregó un globo y un trozo de estambre. La instrucción fue inflar el globo, atarlo al tobillo con el estambre y, al comenzar el juego, protegerlo mientras intentaban reventar los globos de los demás, evitando empujones fuertes o conductas agresivas. Como variante, dentro de los globos había papeles con conceptos trabajados en sesiones anteriores. Quien perdía su globo, debía recoger el papel y, junto con su equipo, explicar el concepto.

Durante la explicación de las instrucciones, algunos participantes realizaron bromas como “ahora entiendo por qué tienes VIH”, haciendo alusión a quienes no amarraban bien su globo. Se realizó un llamado de atención para recordar la importancia del respeto en las actividades grupales.

El señor Saúl expresó en varias ocasiones que no deseaba participar en la dinámica ni en las actividades de ese día. No obstante, tras dialogar con él y respetar su ritmo, aceptó integrarse más adelante. En contraste, Héctor se mostró más relajado y participativo que en sesiones anteriores, con mayor disposición para convivir.

En el equipo amarillo participaron: Luis, Guadalupe, Jhovanni, Jorge, Gomita, Héctor, Luis (otro participante con el mismo nombre), Espiri y Mickey. Algunos de los conceptos que extrajeron y explicaron en equipo fueron los siguientes:

- Mickey: VIH: “Todos comparten la enfermedad pero no por eso somos diferentes”
- Mickey: Indetectables: “Es lo más importante”
- Mickey: Escaneo corporal: “Es el cómo nos sentimos del cuerpo”
- Mickey: Enfermedad oportunista: “Se presentan otras enfermedades que sí lo son”

En el equipo rojo estaban: Cristóbal, Octavio, Christopher, José, Saúl, Fernando, Nachita e Izra. Su representante fue Fernando, quien expuso los conceptos asignados:

- Fernando: Salud: “Una alimentación adecuada”
- Fernando: Diario personal: “Cómo tomar su medicamento diario”

- Fernando: Resiliencia: “Es un tema importante, que nos puede llegar a afectar algo pero siempre tenemos que salir adelante. Todos los que estamos vivos somos resilientes”

La actividad central de la sesión fue un ejercicio de visualización seguido de una escritura reflexiva. Se invitó a los participantes a sentarse cómodamente, cerrar los ojos y realizar respiraciones conscientes para generar un ambiente de calma. Luego, se guió una visualización donde cada persona imaginó encontrar una máquina del tiempo, viajar al futuro y encontrarse con su “yo” dentro de diez años. Se les pidió visualizar su apariencia, el lugar en el que se encontraban, lo que hacían y las emociones que experimentaban al verse en el futuro.

Al finalizar la visualización, se les pidió llevar la mano al corazón para guardar esa imagen emocional, inhalar profundamente y regresar al presente al contar hasta tres. Después, se les entregó una hoja y un bolígrafo para escribir una carta a su “yo del futuro”, compartiendo su presente, temores, anhelos, promesas y sueños.

Como cierre de esta actividad, se colocó una silla al centro del círculo para simbolizar a su “yo del pasado”. Quienes desearon, pasaron al centro y leyeron su carta en voz alta. Estas fueron algunas de ellas:

Para cerrar el taller, se llevó a cabo una dinámica colectiva y afectiva cuyo objetivo fue que cada participante se llevara un recuerdo positivo del grupo y del proceso compartido. A cada persona se le entregó una hoja y un pedazo de diurex para pegarla en la espalda, junto con un bolígrafo. La consigna fue caminar libremente por el espacio y escribir en la hoja de sus compañeros mensajes como consejos, palabras de aliento, agradecimientos o frases significativas.

- Luis prometió cuidar de sí mismo el resto de su vida, protegerse y mantenerse fuerte junto a su familia, enfrentando todas las adversidades. Confía en que, tras salir del penal, será una mejor persona y logrará todo lo que se proponga, expresando un profundo amor hacia su yo futuro.
- Jhovanni reconoció que su yo futuro es una persona más tranquila, madura y exitosa, orgulloso de los avances logrados y del camino recorrido.
- Octavio deseó que su yo futuro haya mantenido buena salud, siga tomando su medicamento y tenga una larga vida por delante, enviando bendiciones y cariño.
- José se visualizó hace diez años con más energía y felicidad, viviendo en Palo Encebado.
- Miguel espera que Dios le conceda vida y salud para seguir adelante con sus proyectos y estar plenamente con su familia.
- Jorge expresó que esperó pacientemente ese reencuentro soñado, animando a aprovechar esta oportunidad y afirmando su amor.
- Pedro desea que su yo futuro esté bien en todos los aspectos, reconociendo las dificultades presentes, pero confiando en que logrará todo lo que se proponga y disfrutará de la compañía de sus nietos y seres queridos.
- Jesús espera ser un buen padre, mantenerse saludable, evitar peores situaciones, llegar a ser abuelo, crecer como hombre y aceptar su diagnóstico de VIH.

- Mickey se siente orgulloso de en quién se ha convertido su yo futuro y se compromete a esforzarse, luchar contra el virus y alcanzar sus sueños.
- Nachita visualizó a Ignacio feliz junto a su esposo, rodeado de sus nietos y disfrutando de una vida plena.
- Luis le aconseja a su yo futuro no repetir errores, aprender a perdonar para alcanzar la felicidad y vivir sin miedo al rechazo, en libertad.
- Víctor Hugo recibió felicitaciones por su esfuerzo pese al VIH, y agradecimiento por cuidar de Jupy, con mucho cariño.
- Cristóbal simplemente agradeció el empeño demostrado.
- Espiridión espera verse diferente en diez años, estar bien y comprobar que logró llegar hasta ahí, enviando amor y cuidado.
- Israel expresó deseos de bienestar para su yo futuro, imaginándolo con una casa en Oaxaca, trabajando desde ahí, rodeado de amigos y apoyando a su comunidad, aunque aún sin contacto con su familia, pero siendo feliz. Le envió ánimo y apoyo sincero.

14.4.12. Sesión 11: Cierre del taller

Asistentes:

- Grupo 1: Alejandro, Coria, Miguel, Jesús, Ivan, Héctor, Christopher, Luis, Saúl, Cristobal y Roque.
- Grupo 2: Miguel, Espiridión, José, Naomi, Nacho, Goma, Jorge Armando, Marin, Izra, Miguel Ángel, Carlos, Pedro, Jhovany, Manuel y Fernando.

Para el cierre de actividades del taller, llegamos al lugar con un par de horas de antelación con el objetivo de preparar los stands y organizar adecuadamente el orden de las actividades programadas. El evento tuvo lugar en el Auditorio de la Penitenciaría de la Ciudad de México, un espacio que regularmente se utiliza para llevar a cabo eventos culturales de diversa índole.

Cada integrante del equipo fue responsable de coordinar un stand diferente. Eric se encargó del stand titulado “*Semáforo del conocimiento*”, Nayely estuvo al frente de “*La lotería*”, Yuri coordinó “*Serpientes y escaleras*”, y Nao fue responsable de “*Tiro al blanco*”. Además, cada uno de nosotros llevó bocadillos.

Una vez que todo estuvo listo, dimos inicio a la ceremonia de cierre. Como primer acto, entregamos un reconocimiento a las personas que concluyeron el taller con al menos el 80% de asistencia. Este reconocimiento consistió en una carta de agradecimiento, y se les informó que posteriormente recibirán su constancia oficial con sello y firma de las autoridades correspondientes. Los participantes se mostraron visiblemente satisfechos y agradecidos por este gesto.

Posteriormente, realizamos una actividad tipo rally que consistió en formar parejas, atarles los pies entre sí y hacer que avanzaran por una serie de obstáculos. Una persona debía sostener un vaso con los codos, mientras que la otra debía llevar una cuchara en la boca con una pelota de unicel. Aunque la dinámica generó entusiasmo y muchas risas, el desarrollo fue un tanto desorganizado, ya que algunos participantes se quedaron atorados en ciertos puntos del recorrido, lo que ocasionó retrasos en el avance general.

Más adelante, dimos paso a la participación en los distintos stands. La dinámica consistía en que, por cada stand que los participantes visitaban y completaban exitosamente la actividad propuesta, se les otorgaba un punto que era registrado en una tarjeta con su nombre. Al acumular cuatro puntos, podían dirigirse a la zona de canje, donde podían intercambiar sus puntos por un refrigerio compuesto por una bebida (agua de sabor), un sándwich, palomitas y una porción de fruta (jícama, pepino o naranja picada).

Afortunadamente, todos los participantes lograron reunir los puntos necesarios y disfrutar de su refrigerio. Se mostraban contentos y entusiasmados por haber concluido satisfactoriamente el taller.

Para finalizar, se les invitó a escribir una carta de despedida en la que expresaran sus pensamientos sobre la experiencia vivida durante el taller. Las palabras que nos

compartieron fueron muy gratas y conmovedoras. Algunos expresaron su deseo de volver a inscribirse en futuras ediciones, mientras que otros mencionaron que este espacio les permitió reconectar con su niño interior y que agradecían sinceramente nuestra presencia y acompañamiento, a pesar de las circunstancias.

Actividad Complementaria

Fecha: 2 de abril de 2025.

El recorrido inició a las 10:50 am. Procedimos a organizar nuestro equipo para apoyar a la Licenciada Alejandra en el llenado de los formularios necesarios para la donación gratuita de lentes destinada a las Personas Privadas de la Libertad (PPL) en la Penitenciaría de la Ciudad de México. La Licenciada nos brindó indicaciones precisas sobre el procedimiento para la recolección de datos y el manejo del papeleo correspondiente.

Nos dirigimos hacia la zona donde se ubican las estancias de convivencia y dormitorios. Dado que ya contábamos con una visita previa en el área —por el taller que impartimos en el Dormitorio 10—, sabíamos que era necesario esperar la compañía de un oficial para el acceso.

Al iniciar el recorrido, tomamos una ruta distinta a la habitual; en lugar de continuar hacia adelante, giramos a la izquierda. Allí, la Licenciada Adriana nos indicó la ubicación de la cocina y explicó que la alimentación de los reclusos está a cargo de una empresa privada que garantiza una dieta adecuada y balanceada, incluyendo platillos nutritivos como pollo, carne, estofados y caldos.

Continuamos caminando y a la izquierda divisamos una edificación rodeada por barrotes. La Licenciada Alejandra nos explicó que en ese espacio se encuentran las áreas de Psicología, Trabajo Social y Criminología, con oficinas asignadas para su trabajo. A la derecha, había un amplio patio de cemento.

Mientras avanzábamos, varios PPL que participan en nuestro taller nos saludaban con entusiasmo y alegría, preguntando por el inicio de la sesión y expresando sus expectativas para el encuentro. Otros simplemente nos observaban al paso.

Algunas personas se acercaban a la Licenciada para preguntar sobre los lentes y plantear cuestiones relacionadas con su discapacidad visual. Además, la Licenciada nos comentó que más adelante se encuentra el edificio escolar donde se imparten clases de todos los niveles educativos, desde primaria hasta licenciaturas en Derecho e Ingeniería en Mecatrónica, ofrecidas por la UACM y la UAEM. Algunos reclusos ya se han graduado como abogados. Esta estructura también está protegida por barrotes.

Al lado de la escuela está la zona jurídica, donde se ubica un consejo de dictamen encargado de revisar faltas administrativas cometidas dentro de la penitenciaría, y determinar sanciones a través de juicios para analizar la gravedad de cada caso.

Junto a este espacio se encuentran canchas deportivas: una cancha de fútbol con césped y, más al fondo, una cancha de duela para básquetbol. Se llevan a cabo actividades físicas y competencias para mantener ocupados a los internos y fomentar la convivencia.

Después subimos unas escaleras y llegamos al primer dormitorio. En la entrada, dentro de una zona similar a un comedor con mesas y bancas de cemento, nos instalamos para registrar los datos de los internos.

El Dormitorio 1 alberga a personas que ingresan por primera vez al sistema, muchos vinculados a “La Unión Tepito”, según la Licenciada Adriana.

El Dormitorio 2 está destinado a quienes tienen sentencias mayores, cumpliendo varios años.

En el Dormitorio 3 residen internos con problemas de abuso de sustancias. Al ingresar, se percibía un fuerte olor a suciedad y se observaba que varios internos tenían un aspecto enfermizo, con poca higiene personal.

El Dormitorio 6 alberga a personas con sentencias muy largas, cuyo cumplimiento completo es poco probable. Es el dormitorio más antiguo, construido después del terremoto del 2017, que afectó gravemente otras estructuras aún en riesgo de colapso, especialmente el Dormitorio 3.

El Dormitorio 11 acoge a internos con delitos menores y buena conducta. Su infraestructura es relativamente nueva y representa la mejor zona de alojamiento.

La Licenciada Adriana solicitó permiso para ingresar a los “Módulos”, áreas destinadas a los internos más peligrosos, con altos niveles de faltas, agresividad o mala conducta. Describió este espacio como un ambiente muy pesado y exhaustivo, con estricta vigilancia y control de horarios, donde los internos no pueden salir libremente. Incluso se utilizan estas zonas para que algunos internos reduzcan su nivel de agresividad.

Al salir del Dormitorio 11, la Licenciada Alejandra compartió la historia de un interno proveniente de la República Checa, vinculado a la mafia de su país. Mencionó que este individuo obtuvo la nacionalidad mexicana, tiene una condena por un delito cometido en México y no puede ser extraditado. Destacó que es políglota, domina varios idiomas, y que llegó con una pareja a quien asesinó en territorio nacional.

Se destacó que dentro de la penitenciaría hay personas extranjeras y profesionales que llegaron por circunstancias diversas. La Licenciada mencionó a un integrante del taller, el señor Ignacio, médico de profesión, quien cometió un robo, contrajo VIH y sífilis, y que debido al deterioro causado por esta última enfermedad presenta dificultades cognitivas y de comportamiento. Explicó que Ignacio sufrió un episodio grave al intentar abusar de un niño en la zona de visitas, por lo que fue agredido por otros internos, afectando aún más su salud y capacidad para comunicarse. A pesar de ello, participa activamente en las actividades del taller, aunque está socialmente excluido.

Se mencionó que algunas de estas historias han sido documentadas en reportajes.

Pregunté a la Licenciada sobre el señor Guadalupe, conocido como “Rocke”, a quien apoyo en las sesiones con actividades de lectoescritura. La Licenciada indicó que él no sabe leer ni escribir, ingresó por robo, y se convirtió en sicario dentro del penal. Dijo que Guadalupe ha compartido su historia de manera auténtica, a diferencia de otros internos que distorsionan sus experiencias. Destacó que, gracias a la experiencia del personal, pueden distinguir la veracidad de las historias y reconocer a quienes están en la prisión por circunstancias fortuitas o por delitos graves.

Finalmente, nos dirigimos a la oficina de dirección para preparar los materiales del taller y tomar un descanso antes de iniciar las actividades.

Durante el recorrido y en cada dormitorio, observamos a internos desempeñando distintos oficios, como vendedores de dulces y frutas, boleadores, peluqueros y panaderos. La Licenciada Adriana explicó que los internos pueden solicitar que sus familiares les lleven herramientas para trabajar, siempre que demuestren haber recibido capacitación o tomen cursos dentro del penal, lo cual es regulado para otorgar permisos laborales. También pueden aprender nuevos oficios dentro y, posteriormente, ejercerlos con autorización.

En conjunto, compartimos reflexiones sobre lo observado durante el recorrido, reconociendo la convivencia y la organización interna. La Licenciada reiteró la importancia de mostrar los dormitorios y la posibilidad de acceder a algún módulo de alta seguridad, así como la existencia de zonas para internos que pagan por evitar convivir con la población general. También mencionó la existencia de grupos consolidados y la dinámica entre internos que residen fuera de sus dormitorios asignados.

14.5. Observaciones del segundo taller

14.5.1. Sesión 1: Actividad de presentación del grupo

Fecha: 7 de mayo de 2025

Asistentes: José, Cristóbal, Alejandro, Izra, Héctor, Goma, Pedro, Mickey, German, Alan, Nicolás, Edgar, Jerry, Brayan, Saulo, Iram, Carlos, Herón, Quetzal, Ivonne, Victor y Abel.

Iniciamos la sesión dando la bienvenida a los nuevos participantes del taller, aunque también observamos que algunos integrantes de grupos anteriores manifestaron interés en reinscribirse. Se explicó el propósito del taller para que cada persona pudiera decidir si deseaba continuar. Se aclaró que no se trataba de una clase convencional, sino de un espacio abierto para la expresión personal, el intercambio de experiencias y aprendizajes colectivos.

A continuación, se presentaron las normas del taller, enfatizando la confidencialidad, la voluntariedad de la participación y el derecho a abandonar el taller en cualquier momento sin repercusiones. Se insistió en el respeto por los tiempos de cada participante y en la devolución de los materiales elaborados durante las sesiones. Finalmente, siguiendo las indicaciones de los licenciados responsables, se estableció como última regla que cualquier incumplimiento de los acuerdos resultaría en la exclusión del taller. Se preguntó si deseaban añadir alguna otra norma y se verificó el consenso general.

Posteriormente, se procedió a la elaboración de los gafetes de identificación. Los participantes mostraron gran concentración al personalizarlos a su gusto. Se les solicitó que indicaran el nombre con el que preferían ser llamados durante las sesiones. Asimismo, los facilitadores se presentaron formalmente ante el grupo.

Seguidamente, se les pidió colocarse los gafetes y realizar movimientos corporales suaves, caminando alrededor del espacio, estirando piernas, brazos y cabeza, atendiendo a las necesidades individuales de sus cuerpos.

La siguiente actividad consistió en que cada participante escribiera en una hoja su nombre, edad, algo que le guste y algo que lo identifique. Se les otorgó el tiempo necesario para completar la tarea y, posteriormente, se formó un círculo. Se explicó que esta dinámica tenía el objetivo de fomentar el conocimiento mutuo, para lo cual cada persona eligió a otro integrante para leer en voz alta su papel:

- Pedro eligió a Mickey: 35 años, gusta de dibujar, el ejercicio y el fútbol; se identifica como noble, alegre y humilde.
- Mickey eligió a Edgar: 35 años, le gusta el chocolate; se representa en la práctica de barras y boxeo.
- Edgar eligió a Quetzal: 31 años, disfruta barras, pesas, fútbol y box; se identifica con el baile y el ejercicio.
- Quetzal eligió a Goma: 33 años, gusta de la lectura y se representa en el deporte.
- Goma eligió a Iram: 24 años, le agrada el ejercicio y la lectura.

- Iram eligió a José: 38 años, le gusta el ajedrez y se representa como una persona alegre.
- José eligió a Ivonne: 41 años, le gusta trabajar.
- Ivonne eligió a Brayan: 30 años, le gustan los gatos y se representa con la bandera gay.
- Brayan eligió a Jerry: 33 años, gusta del fútbol y la música.
- Jerry eligió a Héctor: 37 años, le gusta nadar y cocinar.
- Héctor eligió a Germán: 30 años, disfruta trabajar, leer, descubrir cosas nuevas y comer helado de chocolate; se identifica como alegre y perseverante.
- Germán eligió a Nicolás: 50 años, le encantan los cachorros y se representa como una persona seria.
- Nicolás eligió a Germán: 64 años, le gusta la música.
- Izra eligió a Herón: 40 años, le gustan las paletas y es una persona reservada.
- Herón eligió a Izra: 70 años, le gusta leer y se identifica como serio.
- Carlos eligió a Alan: 58 años, le gustan los pájaros y se representa como alguien juguetón.
- Alan eligió a Carlos: 42 años, disfruta correr en bicicleta y patines; se considera sociable.
- Víctor eligió a Alejandro: 34 años, le gusta leer y se identifica como delgado.
- Alejandro eligió a Víctor: 48 años, gusta del básquetbol, la música (todos los géneros, especialmente The Doors y The Beatles) y la lectura (cuentos, historias y superación personal).
- Abel eligió a Víctor: 30 años, le gusta leer y conocer nuevos lugares.
- Cristóbal eligió a Edgar: 30 años, le gusta participar en las sesiones y se representa como alguien que no disfruta estar en la cárcel.

Finalizadas las presentaciones, se distribuyó una hoja para que anotaran algo que les gustara y algo que no. Se explicó que el salón estaría dividido en dos secciones, 'Me identifico' y 'No me identifico', y que se leerían en voz alta las afirmaciones para que cada quien se ubicara en el espacio correspondiente. Algunos ejemplos y sus respuestas fueron:

- Deportes: mayoría en 'Me identifico'.
- Socializar: mayoría en 'Me identifico'.
- Leer: mayoría en 'Me identifico'.
- Películas: mayoría en 'Me identifico'.
- Personas gandallas: mayoría en 'No me identifico'.
- Egocéntricos: mayoría en 'No me identifico'.
- Cárcel: mayoría en 'No me identifico'.
- Trabajar: mayoría en 'Me identifico'.
- No hacer nada: mayoría en 'No me identifico'.
- Hipócritas: mayoría en 'No me identifico'.
- Gatos: mayoría en 'Me identifico'.
- Que critiquen: mayoría en 'Me identifico'.
- Discriminación por VIH: mayoría en 'No me identifico'.
- Boxeo: mayoría en 'Me identifico'.

Durante esta actividad, algunos participantes, como José y Alejandro, mostraron reticencia a participar, pero fueron motivados a integrarse.

Al concluir, se solicitó a los asistentes compartir cómo se sentían y cómo evaluaban la sesión:

- Ivonne señaló que la actividad fue útil para conocer gustos y evitar conflictos.
- Pedro expresó sentirse relajado y feliz.
- Alan comentó que la sesión favoreció la socialización y el conocimiento mutuo.
- Abel manifestó entusiasmo ante la posibilidad de mejorar la integración en su dormitorio.
- Nicolás destacó la importancia de fomentar la comunicación.
- Brayan resaltó la necesidad de disminuir conflictos internos.
- Goma y Edgar mencionaron estar contentos por la convivencia.
- Alejandro reconoció que la sesión le ayudó a superar su introversión.
- Jerry valoró la oportunidad de romper la rutina.
- Cristóbal se manifestó satisfecho.
- Víctor apreció conocer los nombres reales de sus compañeros.
- Héctor destacó el aprendizaje sobre sus compañeros.
- Mickey se alegró de conocer a los nuevos integrantes.
- Herón valoró la interacción social.
- Quetzal y Carlos expresaron agrado por la sesión.
- Iram agradeció el tiempo dedicado.

Finalmente, se invitó a los participantes a proponer temas y actividades para futuras sesiones, con el objetivo de adaptar el taller a sus intereses y necesidades.

14.5.2. Sesión 2: Significado del estigma

Fecha: 12 de mayo de 2025.

Asistentes: Cristóbal, Carlos, Brian, Pedro, Saul, Alan, Edgar, Alejandro, Abel, Herón, Marín, Héctor, Quetzal, Víctor, Espiridión, Jerry, Carlos, Kevin.

Se dio la bienvenida a los participantes a medida que iban llegando y se les entregaron sus gafetes de identificación. Los auxiliares explicaron la dinámica del “nudo mudo” y se formaron dos equipos para realizar la actividad.

Equipo 1: Alan, Abel, Brayan, Héctor, Marín, Edgar

Equipo 2: Espiridión, Alejandro, Héctor, Herón, Luis Armando, Pedro, Jerry y Quetzal

El equipo 1 resultó ganador al lograr deshacer el nudo y formar un círculo completo. A continuación, los integrantes compartieron brevemente su impresión sobre la actividad:

- Alan (naranja): “Por sol.”
- Edgar (blanco): “Estuvo tranquilo.”
- Brayan (rojo): “Estuvo más o menos.”
- Héctor (morado): “Le eché ganas.”
- Abel (verde): “Lluvia.”
- Marín (amarillo): “Hubo bochorno.”

Posteriormente, el segundo equipo respondió a la pregunta: “Si tu semana fuera un color, ¿qué color sería y por qué?”

- Quetzal (rojo): “Por el calor.”
- Luis Armando (rojo): “Habló con amistades viejas.”
- Alejandro (plata): “Esfuerzo.”
- Pedro (negro): “Inquietudes.”
- Espiridión (amarillo): “Ganó el América.”
- Carlos (verde): “Es vida.”
- Herón (azul): “Cambió el clima.”
- Cristóbal (azul): “Es vida.”

Se abrió un diálogo inicial sobre el concepto de estigma, donde los participantes compartieron sus ideas al respecto. A continuación, se explicó la actividad principal: la elaboración de un cartel en equipo que representara, mediante dibujo o texto, qué significa para ellos el estigma y el VIH. Se conformaron cuatro equipos y se distribuyeron los materiales necesarios:

Equipo 1: Marín, Herón, Brayan, Carlos

- Marín dibujó una naranja “malita”, explicando que con tratamiento podría transformarse en una manzana o un plátano para un licuado, simbolizando que aún tiene valor.
- Carlos representó un bebé junto con un medicamento; mencionó que lleva 12 años viviendo con VIH, tiene una hija de 13 años sana y una esposa saludable.
- Brayan compartió que se paralizó al enterarse de su diagnóstico, por el miedo a las infecciones y a la muerte.
- Herón comentó que, tras haber padecido cáncer y enfrentar tratamientos, sufrió discriminación y rechazo social; vive con VIH desde hace 15 años.

Equipo 2: Pedro, Edgar, Cristóbal, Alejandro

- Edgar plasmó medicamentos y un corazón, expresando que “sin gorrito no hay fiesta”, y que es necesario tener fuerza de voluntad para vivir día a día, incluso en un entorno carcelario, cuidándose constantemente.

Equipo 3: Kevin, Abel, Jerry, Luis Armando, Alan

- Kevin expresó que el VIH representa una nueva oportunidad, que es necesario abrirse al amor, ser más empáticos y conscientes, y que el sufrimiento muchas veces proviene de la ignorancia.

Equipo 4: Quetzal, Espiridión, Víctor, Héctor

- Héctor señaló que el VIH provoca muerte, discriminación, tristeza, odio y suicidio. Su cartel mostraba dos personas que se alejaban de alguien por tener VIH, causando desánimo.

Para concluir esta actividad, se explicó que se realizaría una dinámica de “estatuas grupales”, donde cada equipo representaría en una sola palabra la emoción que experimentaron al realizar su cartel. Cada participante explicó su estatua:

- Héctor: Triste
- Kevin: Frustrado
- Quetzal: Enojo
- Jerry: Amor
- Alan: Alegría
- Pedro: Confundido
- Abel: Alegría
- Carlos: Confundido
- Alejandro: Enojado
- Víctor: Molesto
- Brayan: Triste
- Herón: Preocupado

Para la actividad final, los participantes caminaron libremente por el espacio mientras compartían cómo se sentían al concluir la sesión:

- Espiridión: Bien, feliz
- Carlos: Feliz
- Alejandro: Contento
- Cristóbal: Feliz
- Luis Armando: Tranquilo
- Herón: Feliz
- Pedro: Contento
- Alan: Tranquilo
- Brayan: Contento
- Víctor: Feliz

14.5.3. Sesión 3: Significado del Estigma

Fecha: 14 de mayo del 2025

Asistentes: Carlos, Cristobal, Espiridion, Jerry, Edgar, Quetzal, Alex (Frizer), Saulo, Luis, Pedro, Alan, Mickey, Abel, Víctor, Brayan, Marin, Heron, Israel, Gomita.

La sesión inició con un breve recordatorio de las normas del espacio, enfatizando la importancia del respeto tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Se subrayó que en el taller no existen respuestas correctas o incorrectas, promoviendo así un ambiente libre de juicios.

Para fomentar la confianza y facilitar el movimiento corporal, se llevó a cabo una dinámica de activación. Los participantes caminaron libremente por el espacio, realizando estiramientos de manos y pies, para luego saludarse de manera lúdica utilizando primero los codos y posteriormente los pies. Durante esta actividad, se observó que Edgar mostró una actitud algo brusca en su interacción.

Seguidamente, se desarrolló la dinámica del “reloj”, en la que se conformaron grupos según la hora indicada (por ejemplo, “las 3 en punto” implicaba formar grupos de tres personas). Al concluir, los participantes quedaron organizados en equipos de cuatro integrantes.

Con los equipos conformados se llevaron a cabo retos lúdicos: el equipo 1 compitió contra el equipo 2 en una actividad consistente en pasar un aro por el cuerpo sin soltar las manos, resultando vencedor el equipo 1. Luego, el equipo 3 se enfrentó al equipo 4, ganando este último. Finalmente, el equipo 1 y el equipo 4 compitieron, con victoria para el equipo 4.

Posteriormente, se solicitó a los miembros del equipo ganador que calificaran cómo se sentían al inicio de la sesión, empleando una escala del 1 al 5. Las respuestas fueron: Israel (4), Brayan (4), Cristóbal (4.5), Goma (4), Alex (5), Marín (3), Edgar (5), Espiridión (5), Herón (5), Abel (5) y Víctor (10).

Se continuó con el juego “Yo nunca, nunca”, previa consulta sobre el conocimiento de la dinámica, a la que varios participantes respondieron afirmativamente. Se entregaron plantillas con figuras de tarros que debían ser tachados conforme se identificaran con las frases leídas, las cuales abordaban experiencias de estigmatización relacionadas con el VIH, tales como: “Yo nunca, nunca he sido discriminado por tener VIH”.

Durante la actividad, los participantes compartieron diversas afirmaciones, entre ellas:

- Israel: “Yo nunca, nunca he ocultado mi diagnóstico”.
- Jerry: “Yo nunca, nunca he vendido mi medicamento”.
- Víctor: “Yo nunca, nunca he discriminado a alguien más con VIH”.
- Alex: “Yo nunca, nunca me metería con alguien sin decirle que tengo VIH”.
- Pedro: “Yo nunca, nunca he mentado sobre mi enfermedad”.

- Alan: “Yo nunca, nunca he mentido sobre mi diagnóstico y consumido drogas”.
- Nao: “Yo nunca, nunca he recibido mala atención médica por tener VIH”.
- Herón: “Yo nunca, nunca he sido estigmatizado por las enfermeras”.
- Mickey: “Yo nunca, nunca he sido estigmatizado por las autoridades penitenciarias” y “Yo nunca, nunca he dejado de tomar mi medicamento”
- Jerry: “Yo nunca, nunca he tenido relaciones sin protección teniendo VIH”.
- Pedro: “Yo nunca, nunca he sido discriminado por mi familia por tener VIH”.
- Ivonne: “Yo nunca, nunca me he sentido discriminada por mis compañeros del dormitorio”.
- Mickey: “Yo nunca, nunca he perdido la autoestima por tener VIH”.
- Yuri: “Yo nunca, nunca he dejado mis actividades por tener VIH”.
- Quetzal: “Yo nunca, nunca he dejado mis actividades por efectos secundarios del medicamento o por estar hospitalizado”.
- Nao: “Yo nunca, nunca he sido rechazado en un trabajo por tener VIH, ni se me ha impedido usar un baño o utensilios”.
- Naye: “A mí nunca, nunca me han despedido de un trabajo por tener VIH”.

Al concluir el juego, se preguntó a los participantes cómo se habían sentido, recibiendo respuestas significativas:

- Pedro recordó las dificultades atravesadas.
- Mickey expresó que la actividad le ayudó a confrontar el cambio de vida tras el diagnóstico y a encontrar orgullo y fuerza para salir adelante.
- Jerry manifestó sentirse sentimental al recordar el estigma vivido.
- Edgar comentó que su autoestima no se vio afectada por el VIH, sino que se fortaleció gracias al tratamiento oportuno y a su actitud mental.
- Brayan relató haber pasado una semana llorando tras el diagnóstico y sentirse ahora solo, con el grupo como su única compañía.

Durante esta reflexión, Brayan mostró molestia cuando Edgar lo interrumpió; Mickey intervino para recordar al grupo la importancia de respetar los espacios y evitar juicios.

Seguidamente, se distribuyeron globos a cada participante, invitándolos a pensar en las emociones experimentadas ante situaciones de estigmatización. Inflaron simbólicamente los globos con esas emociones y escribieron o dibujaron sobre ellos. Luego formaron un círculo para compartir el significado de sus globos, eligiendo cada uno a otro compañero para este intercambio.

Algunos intercambios destacados fueron:

- Marín y Quetzal se compartieron el enojo y la enfermedad común.
- Pedro explicó que su globo tenía una cara triste por recuerdos dolorosos, pero también una feliz por el aprendizaje de valorarse.
- Brayan manifestó que la actividad le ayudó a olvidar momentáneamente la tristeza de la cárcel.
- Mickey compartió que su globo expresaba molestia por los comentarios estigmatizantes, pero también alegría porque le causan gracia.

- Otros participantes manifestaron emociones como tristeza, preocupación, esperanza y frustración, reflejando la complejidad de vivir con VIH y el estigma asociado.

Para finalizar, se solicitó a cada persona expresar cómo se despedía de la sesión, recibiendo respuestas tales como: contento, feliz, bien y alegre por haber podido expresar y escuchar a los demás.

Con ello, se dio por concluida la sesión.

14.5.4. Sesión 4: Sobre su identidad

Fecha: 19 de mayo de 2025.

Asistentes: Brayan, Quetzal, Jerry, Cristobal, Alejandro, Abel, Iván, Espiridión, Mickey, Víctor, Herón, Luis Armando, Pedro, Marín, Ivonne y Carlos.

Para dar inicio a la cuarta sesión del taller, se recibió a los participantes con una cálida bienvenida. Se les recordó que este espacio está destinado para ellos, un lugar seguro donde pueden expresarse libremente, sin temor a ser juzgados y siempre con respeto mutuo. Además, se enfatizó la importancia de mantener la confidencialidad de todo lo compartido durante las sesiones.

Como actividad inicial, se llevó a cabo un juego denominado “El juego de los colores”. Se explicó la dinámica: en las paredes del espacio se colocaron figuras de diversos colores y, al ritmo de la canción “Este es el juego de los colores, el color favorito de X es...”, la persona mencionada elegía su color favorito entre los disponibles. Al escucharlo, todos debían correr hacia la figura correspondiente. En cada ronda, quienes llegaban últimos debían expresar mediante movimientos corporales cómo había sido su semana. Las respuestas de los participantes fueron variadas:

- Herón: Feliz.
- Espiridión: Tranquilo.
- Víctor: Cansado.
- Jerry: Cansado y con mucho calor.
- Abel: Alegre.
- Alejandro: Pensativo.
- Quetzal: Feliz.
- Cristóbal: Bien.
- Mickey: Alegre y molesto.
- Edgar: Triste y contento; triste por extrañar el curso y contento por haber visto a su mamá.
- Pedro: Triste, un poco pensativo y ahora más tranquilo.
- Marín: Tranquilito.

A continuación, se realizó una actividad orientada a la exploración de la identidad personal. Se distribuyó a cada participante una hoja con la silueta de un cuerpo humano, que representaba a cada uno. Se les indicó que escribieran su nombre y edad, y luego que dentro de la silueta plasmaran mediante palabras o dibujos cómo se perciben a sí mismos, sus cualidades, emociones y aspectos que los definan. Además, se les invitó a reconocer aquellos rasgos o sentimientos que usualmente ocultan o consideran menos positivos, los cuales debían escribir en la parte posterior de la hoja.

Después de disponer del tiempo necesario para la reflexión y elaboración, se abrió un espacio para compartir voluntariamente lo plasmado en las siluetas. Cada intervención fue acompañada de agradecimientos por la apertura y sinceridad mostradas.

Entre las expresiones compartidas destacaron:

- Cristóbal se definió como feliz, valioso y callado.
- Marín mencionó su gusto por el deporte y el trabajo, además de características positivas como la alegría, honestidad y tolerancia, así como aspectos negativos como ser grosero, perezoso e iracundo.
- Quetzal se describió como deportista, honesto y perseverante, pero también reconoció ser impuntual y rebelde.
- Alejandro se identificó como luchón, inteligente y esforzado, aunque admitió ser enojón y poco tolerante.
- Herón se percibe alegre, introvertido y tolerante, pero también irritable.
- Brayan se ve sincero y trabajador, aunque reconoce ser enojón y manipulador en ocasiones.
- Jerry se considera un chef ejecutivo limpio y amigable, pero a la vez perfeccionista y metiche.
- Edgar se definió como alegre y sincero, con algunas debilidades como impaciencia y sensibilidad, además de vivir con VIH.
- Ángel mencionó ser trabajador y protector, pero también iracundo y competitivo.
- Pedro habló de ser reservado y creativo, junto con defectos como impuntualidad y celos.
- Carlos se ve alegre y tranquilo, aunque reconoció ser enojón y sociable.
- Espiridión disfruta del soccer y la tranquilidad, evitando peleas y juzgamientos.
- Abel se considera empático y buen amigo, pero con dificultades para relacionarse.
- Ivonne se expresó en términos de identidad personal y social.
- Víctor se describió como serio, solitario y soñador, aunque también antipático y manipulador.

Para concluir la sesión, se propuso una actividad destinada a fortalecer los vínculos del grupo y reconocer las emociones compartidas. Los participantes formaron un círculo y se les entregó un pequeño corazón. Se les invitó a elegir a alguien con quien se sintieran identificados durante la actividad anterior y entregarle el corazón acompañado de palabras, una dedicatoria o un abrazo, si se sentían cómodos.

Algunas de las dedicatorias y motivos fueron:

- Brayan entregó su corazón a Mickey, identificándose con él en su carácter celoso y resaltando la importancia de la confianza.
- Quetzal lo dirigió a Víctor por su reflexión sobre la soledad como aprendizaje.
- Jerry eligió a Quetzal, ya que ambos se reconocieron como chismosos.
- Abel compartió con Víctor, quien le había brindado un abrazo simbólico, resaltando la experiencia de estar en un grupo tan diverso.
- Edgar se dirigió a Mickey por sus intereses comunes y retos personales.
- Espiridión alentó a Brayan a seguir adelante.
- Mickey llamó “hermano” a Pedro, reconociendo el apoyo mutuo que se brindan.
- Víctor y Herón intercambiaron reflexiones sobre la soledad y el aprendizaje.

- Pedro expresó a Mickey que gracias a él salió de su depresión y lo considera un hermano.
- Marín animó a Quetzal con un “Sigue así”.
- Carlos se identificó con Espiridión, aunque ambos prefirieron no compartir detalles de su identidad.

Con esta actividad se cerró la sesión, reforzando la empatía y el sentido de comunidad entre los participantes.

14.5.5. Sesión 5: Identificación de su red de apoyo

Fecha: 21 de mayo de 2025.

Asistentes: Cristobal, Espiridión, Edgar, Quetzal, Alejandro, Mickey, Victor, Brayan, Marin, Herón, Izrael, Coria, José.

La sesión comenzó a las 2:40 pm debido a algunos contratiempos previos en las actividades realizadas dentro de la Penitenciaría. Por esta razón, se hicieron algunos ajustes en la planificación para darle prioridad a cada actividad, sin dejar nada fuera, aunque algunas tuvieron menos tiempo para poder enfocarnos en la actividad principal.

Se les dio una cálida bienvenida y se explicó brevemente la razón del retraso. Para iniciar, se les pidió caminar por el espacio y realizar estiramientos; sin embargo, debido al tiempo reducido, esta parte fue más breve de lo habitual, lo que afectó el calentamiento y posteriormente la ejecución de la actividad del sistema solar para identificar su red de apoyo, ya que fue necesario explicar la dinámica con mayor detalle individualmente.

En la actividad central se dieron las indicaciones sobre el concepto de red de apoyo:

- Brayan definió la red de apoyo como “un conjunto de personas”. Eric intentó explicar el sistema solar, pero la explicación no fue clara, por lo que Yuri intervino para aclarar la dinámica. Esto permitió que los participantes se concentraran mejor.
- Izra apoyó a Cristóbal con la actividad.
- José y Coria llegaron y se les explicó lo que debían hacer.
- El resto de los participantes se enfocó en los detalles de sus sistemas de apoyo.

Los participantes prefirieron permanecer sentados en las sillas en lugar de hacerlo en el suelo mientras realizaban la actividad. Al finalizar, comenzaron a compartir quiénes forman parte de su red de apoyo:

- Espiridión mencionó a su familia y compañeros cercanos.
- Izra nombró a sus padres, hermano y compañeros.
- Brayan habló de sus hijos, mamá, papá, una amiga, Quetzal y hermanas de sangre.
- Herón incluyó a su nieta, hermana, hijo y un amigo.
- Quetzal mencionó a su hijo, madre y hermanos.
- Edgar mencionó a mamá, hermanos, amigas y amigos, haciendo el comentario de que “el solo soy yo” y que no mencionó a todos sus amigos porque no cabrían.
- Mickey nombró a Dios, familia y amigos, además de recordar a personas fallecidas como sus abuelos y un amigo cercano.
- Alejandro incluyó a Dios, a sí mismo, su hermano, madre, hermana y padre, con algunos comentarios sobre la relación con ellos.
- Víctor dividió su red con colores para identificar familia, novio, amigas de la infancia y amigos del taller.

- Cristóbal nombró a sí mismo, su mamá y hermanos.
- José habló de cuatro personas: su hermana, hermano, un amigo en Colombia y otros que lo apoyan a pesar de su enfermedad.
- Coria expresó que su red está unida, formada por familia y Dios, enfatizando que el amor los mantiene juntos pese al VIH.
- Marín mencionó a varios hermanos, primas, amigos y un hermano en la Penitenciaría.

Una vez que todos compartieron, se continuó con el cierre de la sesión formando un círculo. Se les pidió crear una red simbólica usando un hilo, el cual debían pasar a alguien con quien sintieran conexión durante la actividad del sistema solar. Así se representó el apoyo mutuo entre ellos.

Algunos de los comentarios en esta dinámica fueron:

- Marín a Quetzal: destacó sentirse acompañado y animado al saber que no está solo.
- Quetzal a Mickey: mencionó tener claridad sobre quiénes son sus verdaderos apoyos.
- Mickey a Edgar: recordó las personas importantes en su vida.
- Edgar a Coria: habló sobre la paciencia y la tolerancia que está trabajando con su apoyo.
- Coria a Víctor: expresó sentirse unido a todos en la cárcel a través del amor y la ayuda mutua.
- Víctor a Herón: se comprometió a esforzarse cada día gracias a su red de apoyo.
- Herón a Brayan: destacó la unión que siente con sus amigos y familia.
- Brayan a Alejandro: reflexionó sobre la ausencia de familiares y la importancia de las personas que los visitan y apoyan.
- Alejandro a Cristóbal: reconoció la importancia de reflexionar sobre las personas de las que se ha alejado.
- Cristóbal a Espiridión: le animó a seguir adelante.
- Espiridión a José: señaló que cada quien es responsable de su camino.
- José resaltó la importancia de confiar en quienes son sinceros y leales.

Se explicó el concepto de red de apoyo y se realizó una fantasía guiada donde cada participante debía imaginar decir algo a una persona importante de su red mientras soltaba el hilo. Solo dos expresaron sus palabras en voz alta:

- Coria dijo: “Los amo a todos”.
- Marín expresó: “Te extraño”.

Al concluir, se agradeció la participación y se les recordó la siguiente sesión, esperando verlos nuevamente

14.5.6. Sesión 6: Herramientas de afrontamiento

Fecha: 26 de mayo de 2025.

Asistentes: Coria, Quetzal, Carlos, Edgar, Abel, Cristóbal, José, Espiridión, Víctor, Goma, Mickey, Alejandro, Pedro, Izra, Héctor, Herón, Brayan, Jhovanni, Marín, Ivonne, Jerry, Bismarck.

Mientras esperábamos a que todos los participantes entraran al espacio, Coria expresó su emoción por poder usar su nombre real en el gafete en lugar de "Coria". En un momento dado, surgió una discusión entre Coria y Espiridión, pero Goma intervino para pedirle a Espiridión que se calmara y se sentara, pues ya mostraba signos de molestia. También comentaron que habían comido pozole, aunque coincidieron en que la comida no estaba buena.

Al iniciar la primera actividad, se les solicitó que caminaran por el lugar, procurando relajar el cuerpo. Luego se les pidió imaginar un animal de su preferencia y empezar a imitar su forma de caminar y comportamiento. Se observó que varios tenían dificultad para combinar el desplazamiento con la actuación del animal, pues muchos simplemente caminaban sin representarlo. Por ello, se les recordó que debían hacer ambas cosas simultáneamente.

Después, cada persona hizo su representación individualmente, mientras el resto intentaba adivinar el animal elegido y luego compartían alguna experiencia importante de la semana:

- Pedro imitó un chango y contó que recibió noticias importantes.
- Mickey fue un lobo y mencionó que celebró el cumpleaños 14 de su hija.
- Quetzal representó al quetzal y dijo que tuvo tiempo de calidad con su mamá.
- Edgar personificó a un león y relató que subió al ring el viernes, cumpliendo un sueño, y que el domingo la pasó bien.
- Izra eligió un gato y comentó que todo estuvo normal.
- Herón fue un águila y expresó que sus negocios van bien.
- Coria se dibujó como una mariposa y compartió que ha empezado cursos de psicología que le han ayudado a conocerse mejor, algo nuevo para él después de 47 años.
- Goma también fue un águila y dijo que tuvo mucho trabajo haciendo flores, recibiendo felicitaciones.
- Jhovanni imitó un tiburón y contó que habló con su mamá por teléfono.
- Carlos fue un gallo y dijo que le redujeron los años de su sentencia.
- Abel eligió una paloma y comentó que una expareja salió de la cárcel.
- Bismarck fue un cuervo y mencionó que recibió una notificación de audiencia.
- Brayan se representó como un perro y expresó que para él todos los días son iguales.
- Víctor imitó un cuyo y habló de buenas noticias sobre su casa y familia.
- Luis Armando fue un pájaro y dijo que cada día es una oportunidad más, con buenas noticias del exterior.
- Héctor se representó como un erizo y comentó que tuvo un accidente laboral pero ya está recuperado.

- Alejandro personificó un gorila y relató que busca construir un carácter más amable y tranquilo.
- Ivonne fue un delfín y dijo que contestó a su mamá después de dos años.
- Espiridión eligió un cuervo y comentó que sus días han sido normales.
- Marín fue un oso y habló de dificultades en su trabajo y que había perdido un partido de fútbol.
- Jerry imitó una gallina y contó que tiene un negocio en crecimiento y nuevos proyectos.

Agradecemos que compartieran sus experiencias y pasamos a la siguiente actividad.

Para la actividad principal, se les invitó a ponerse cómodos y liberar cualquier tensión corporal. Se les guió en una respiración diafragmática, que algunos encontraron difícil pues no lograban exhalar con un “ahh”. Luego, con los ojos cerrados, se les pidió recordar un momento de gran enojo, alguna injusticia o situación negativa, pensar quién o qué estuvo presente y qué hicieron para calmarse.

Abrimos los ojos y les entregamos hojas, plumas y colores para dibujar primero lo que les provocó enojo y luego lo que les ayudó a calmarse. Durante la dinámica, Víctor parecía tener dificultad para identificar su momento de enojo, mirando fijamente a un punto. Se notó mayor interacción entre los participantes, algunos conversaban incluso con compañeros con quienes rara vez hablaban, e incluso cambiaban de lugar para socializar.

El nuevo integrante, Bismarck, decidió no participar porque no quería pensar en esas situaciones y mencionó que tenía una condición que le provocaba malestar, lo cual se notó en su inquietud durante la actividad.

Al compartir sus dibujos y experiencias, nos comentaron:

- Edgar habló de un enojo profundo cuando fue acusado injustamente en un robo mientras estaba con su pareja; superó la situación recordando sus cualidades y aceptando su diagnóstico de VIH, lo que lo ha motivado a salir adelante.
- Coria, usando su nombre real, explicó que ahora se identifica como hombre y que antes estaba confundido con su orientación sexual; expresó que ha dejado atrás el enojo hacia sí mismo y que está listo para vivir su verdad.
- Alejandro fue breve y contó que su enojo viene de la violencia sufrida por su padre, que ha aprendido a perdonar aunque no olvida, y que el proceso le ha costado mucho coraje.
- Mickey explicó que su carácter explosivo se debe a la tristeza por la muerte de su hermano, y que el box le ha ayudado a canalizar su rabia.
- Herón comentó que el enojo vino por la negligencia médica que sufrió su pareja antes de fallecer, y que la meditación y el perdón le han ayudado a sanar.
- Marín se comparó con un tiburón cuando se enoja, buscando estar solo para calmarse, y destacó que ha aprendido tolerancia durante su tiempo en la penitenciaría.

Debido a la falta de tiempo, sólo estos pudieron compartir en voz alta, pero el resto también plasmó sus sentimientos en sus hojas:

- Quetzal se dibujó siendo arrestado y explicó que ha aprendido a manejar la situación con paciencia, apoyado por su madre e hijo.
- Jerry mostró cómo su ingreso a la penitenciaría lo llevó a encontrar esperanza y fortaleza.
- Espiridión expresó su enojo cuando lo atacan a él o a su familia, y su respuesta es mantener la calma y la esperanza.
- Carlos habló de la frustración de perder su primer carro, pero se calmó al recibir apoyo del seguro.
- Cristóbal dijo que se enoja cuando lo empujan y la solución es levantarse.
- Luis Armando explicó su tristeza por la percepción de sus amigos afuera y cómo el diálogo lo ha ayudado a estar tranquilo.
- Héctor contó que le molestan los prejuicios por tener VIH, pero sigue ejercitándose sin prestar atención.
- Brayan relató que un compañero rompió su control remoto y la solución fue que todos cooperaron para comprar uno nuevo.
- Izra dibujó su enojo por la lluvia que moja su ropa tendida, y la solución fue salir a recogerla.
- Goma mencionó que la incertidumbre de no tener fecha de audiencia le causa enojo, y que caminar y hacer ejercicio le ayuda a calmarse.
- Jhovanni recordó su detención y cómo encontró en el deporte, la escuela y el trabajo formas de sanar y convivir mejor.
- Pedro comentó que se enoja por no hacer bien su trabajo, pero la ayuda de su compañero Mickey lo ha motivado a mejorar.

Para cerrar, se pidió a Abel levantarse y correr alrededor del salón, tomando de la mano a alguien más para formar un círculo con todos. Se explicó que este círculo simbolizaba el fortalecimiento del grupo y la apertura que han mostrado. Finalmente, tomados de la mano, se les invitó a pensar en la emoción que experimentaron durante la actividad y, al contar hasta tres, expresar esa emoción en voz alta.

14.5.7. Sesión 7: Construyendo resiliencia

Fecha: 28 de mayo de 2025

Asistentes: Brayan, Quetzal, Izra, Jerry, Cristobal, Alejandro, Abel, Edgar, Espiridión, Mickey, Víctor, Herón, Luis Armando, Pedro, Marín, Bismarck, Ivonne y Carlos.

La sesión inició con una bienvenida cálida, resaltando la importancia de la presencia de cada participante. Como actividad inicial se realizó un ejercicio de liberación de tensión utilizando globos inflados. Cada persona debía reventar su globo golpeándolo contra el suelo o una silla, lo cual generó un ambiente relajado y facilitó la descarga emocional. Algunos incluso pidieron un segundo globo para continuar con la actividad.

A continuación, se les pidió que calificaran su día en una escala del 1 al 5, donde 1 era muy malo y 5 muy bueno. La mayoría lo calificó con un 4, aunque hubo excepciones, como Víctor, quien dio un 3, y Bismarck, que expresó un 5.

La actividad central consistió en trabajar con una hoja que contenía la silueta de un árbol. En las raíces debían colocar aquello que les da fuerza; en el tronco, su principal fortaleza; alrededor, los obstáculos o adversidades que enfrentan; y en la copa, las herramientas o aprendizajes que les han permitido salir adelante. A continuación se detallan los árboles que compartieron los participantes:

- Luis Armando

Raíces: Dormir, Dios, Mariana.

Tronco: Esforzarme para lograr mis anhelos.

Copa: Estoy en proceso, esforzándome en entender y comprender que la vida sigue y que debemos superar todo.

Adversidades: Egoísmo, rencor, dificultad para perdonar y perdonarse.

- Alejandro

Raíces: Baño, alguna frase, ejercicio.

Tronco: Saber que Dios está conmigo.

Copa: Esfuerzo, paciencia, pláticas, perseverancia, terapia.

Adversidad: Adicción a las drogas.

- Quetzal

Raíces: Ejercicio, madre, respiración, marihuana, deporte.

Tronco: Yo mismo.

Copa: Paciencia, fortaleza, buen comportamiento, perseverancia, aprendizaje, paz mental, esfuerzo.

Adversidad: El hecho de estar en prisión.

- Marín

Raíces: Baño, limpieza, apoyo, Dios, cursos o terapia, estar bien, esfuerzo, tolerancia, convivencia, comida, deporte, trabajo, frontón y box.

Tronco: Fe, amistades, libertad, juego, trabajo, limpieza, iglesia cristiana.

Copa: Fe en Dios, en mí mismo, en mi libertad, en formar una familia, en la salud, en vivir mi vejez acompañado a pesar del VIH, fe en Jesucristo.

Adversidades: Falta de visitas, problemas, discusiones, adicciones, inactividad, mala alimentación y falta de participación.

- Edgar

Raíces: Leer, fumar marihuana, ejercicio, box, amigos, mamá, correr, comer.

Tronco: Fortaleza mental y física, amor propio, bendiciones de Dios y la Santa Muerte, amor de familia y amigos.

Copa: Ayuda espiritual, autoestima, motivación, deseo de tener pareja.

Adversidad: Sentimiento de derrota por estar en prisión, soledad, falta de amor.

- Brayan

Raíces: Papá, mamá, hijas.

Tronco: Mis hijas.

Copa: Leer la Biblia, confiar en Dios, superar la pérdida de seres queridos.

Adversidad: Muerte de hermanos y esposa.

- Bismarck

Raíces: Comer, dormir, mamá.

Tronco: Fortaleza en Dios, inteligencia, perseverancia, paciencia.

Copa: Al acercarse a Dios, siente compañía en sus problemas.

Adversidad: Las drogas han truncado sus proyectos.

- Herón

Raíces: Meditar, orar, familia (nieta).

Tronco: Familia (nieta).

Copa: Perdonar a quienes le causan problemas.

Adversidad: Informalidad, citas incumplidas, mentiras.

- Víctor

Raíces: Hermana, sobrinas, familia, madre, padre.

Tronco: Amor a los seres queridos, sueños y viajes.

Copa: Amor, valor, amigos, terapia, amor propio, pareja, sueños, fuerza de voluntad.

Adversidad: Soledad, tristeza, frustración, discriminación por el VIH, miedo al rechazo.

- Abel

Raíces: Padres, hermanos.

Tronco: Logros, amor a la vida, madurez.

Copa: Perseverancia, seguridad, coraje.

Adversidad: Injusticias.

- Carlos

Raíces: Raquel, familia.

Tronco: Hijos.

Copa: Trabajar y esforzarse mucho.

Adversidad: El pasado impide su crecimiento actual.

- Espiridión

Raíces: Estar solo.

Tronco: Mamá, amigos, hermanos.

Copa: Familia.

Adversidad: Su forma de sentirse.

- Pedro

Raíces: Familia, hijos, Chuchito.

Tronco: Coraje, Hilary.

Copa: Gratitud a Dios por la vida, familia, trabajo, fe y responsabilidad.

Adversidad: Adicción a las drogas, dificultad para dejarla completamente.

- Izra

Raíces: Dios, familia.

Tronco: Yo, trabajo, fe, amigos.

Copa: Dios, amistades, fe, anexo.

Adversidad: Adicciones, soledad, VIH.

- Héctor

Raíces: Trabajo, ejercicio, música, dormir.

Tronco: Esfuerzo diario, deseo de salir de la rutina.

Copa: Trabajo en el carácter, superación personal.

Adversidad: Prisión, pérdida de su padre durante su reclusión, lucha emocional diaria.

- Cristóbal

Raíces: Paciencia, José.

Tronco: Soledad.

Copa: Soledad y esfuerzo.

Adversidad: Miedo.

- Jerry

Raíces: Familia, Rosa, Nena, Lupita.

Tronco: Perseverancia, actitud, metas.

Copa: Mamá, hermanas, negocio familiar.

Adversidad: Estar privado de su libertad.

Después de compartir sus árboles, se abrió un espacio de retroalimentación grupal donde se hablaron de herramientas para fortalecer la resiliencia: expresar lo que se siente, pedir ayuda, reconocer logros pasados, cuidar el cuerpo, buscar calma, poner límites y aceptar el cambio.

Para cerrar, se entregó a cada persona una semilla o frijol como símbolo de lo sembrado durante este proceso: aprendizajes, fuerza, valentía e historias compartidas. Se invitó a conservarla como recordatorio de lo que ya crece dentro de cada uno. Como última reflexión, se planteó la pregunta: “¿Qué quiero que crezca en mí a partir de hoy?”, dejando abierta la posibilidad de desarrollar una nueva actitud, pensamiento, emoción o vínculo. Finalmente, se despidió al grupo deseándoles un buen día.

14.5.8. Sesión 8: Mitos y realidades del VIH

Fecha: 2 de junio de 2025.

Asistentes: Victor, Espiridión, Jerry, Edgar, Brayan, Heron, Bismar, Carlos, Quetzal, Alejandro, Marin, Mickey, Luis, Hector, Cristobal e Ivonne.

La sesión comenzó con una actividad psicocorporal. Se les invitó a imaginar que sus pies se convertían en piedra, que esa rigidez subía poco a poco por todo su cuerpo, hasta quedar completamente inmóviles. Luego, visualizando grietas en esa “coraza”, comenzaron a romperla desde dentro para volver a moverse, liberándose lentamente hasta recorrer con libertad el espacio. Fue una metáfora poderosa de transformación y de renacimiento.

Después, abrieron un momento para compartir lo más significativo de su semana. Las respuestas, aunque simples, revelaron emociones profundas:

- Herón expresó que sintió mucho coraje.
- Espiridión comentó que todo fue normal.
- Cristóbal dijo que le impactó la intensidad de las lluvias.
- Brayan confesó que estuvo esperando con ansias que llegara este día.
- Carlos recibió buenas noticias de su familia.
- Quetzal tuvo visitas y pudo reconectar con sus seres queridos.
- Bismar compartió que habló con su mamá y se sintió más cerca de ella.
- Víctor mencionó que todo estuvo bien.
- Alejandro dijo que no hubo nada fuera de lo común.
- Edgar contó que, entre visitas, música de salsa y la llegada de su madre, se sintió como en casa.

Luego se les pidió algo más íntimo: cerrar los ojos y recordar ese momento en el que recibieron por primera vez su diagnóstico de VIH. Pensar en alguna frase que les haya dolido, lastimado, paralizado. Algo que los marcó. Se les dio un espacio de silencio para que conectaran con ese recuerdo. Después, escribieron su nombre al frente de una hoja y, al reverso, aquellas palabras que alguna vez les hicieron daño.

Y entonces compartieron, con valentía:

Alejandro recordó que le dijeron que el VIH era una sentencia de muerte, algo propio de “homosexuales o promiscuos”. Hoy, con la voz firme, dijo que cualquiera puede vivir con VIH y que es una condición tratable. Ahora siente coraje, sí, pero también claridad.

- Herón habló de algo más profundo: además del VIH, también enfrenta un cáncer. Con serenidad dijo que la gente merece mejores tratamientos, pero también acompañamiento emocional.
- Cristóbal decidió guardar silencio. Su decisión fue respetada, y en ese gesto también hubo fuerza.
- Marín trajo a la memoria la canción “El gran varón”. Recordó el miedo que sintió entonces, pero también cómo ha ido transformando ese miedo en información, y esa información en alivio.

- Luis narró que cuando se enteró pensó que todo había terminado. Se sentía avergonzado. Fue en el reclusorio donde supo su diagnóstico. Hoy, con el tratamiento y el conocimiento, vive con mayor calidad y con deseos de seguir adelante.
- Bismar dijo que al principio lo tomó con calma, porque sabía que existía tratamiento. Lo difícil vino después, con los comentarios de otros. Le dijeron que no podría tener hijos, que su vida ya no sería normal. Pero confesó su diagnóstico a su pareja y entendió que no ha perdido su valor como persona. Gracias al tratamiento, es indetectable.
- Mickey compartió que supo de su diagnóstico cuando ya estaba muy enfermo. Lo creían condenado, pero su rabia se convirtió en fuerza. Hoy se ríe de lo que antes lo hería. Aprendió a superar el estigma y se siente fuerte.
- Edgar habló de coraje, pena y frustración. Pero también de amor. Hoy vive con su esposa, sus hijos, y se siente feliz de ver cómo su vida ha cambiado con el tratamiento.
- Víctor dijo algo breve, pero contundente: “Siempre he tenido el amor de mi familia”. Y eso ha sido su pilar.
- Quetzal recordó las palabras “saliste positivo” como un golpe. Sintió miedo, creyó que se iba a morir. Hoy, sin embargo, sabe que hay esperanza, que puede cuidarse y vivir. Siente que recibió una segunda oportunidad.
- Brayan relató que le dieron la noticia en el reclusorio. Quedó paralizado. Sintió que el mundo se acababa. Pero el tratamiento y el ejemplo de quienes han salido adelante lo motivan. Ahora sabe que se puede.
- Espiridión también eligió no compartir. Su silencio fue aceptado con respeto.
- Jerry recordó una frase cruel: “¿Qué dirá tu mamá?”. Pero también recordó las palabras que lo levantaron: “Solo muere quien no quiere vivir”.
- Héctor escuchó que tener VIH lo hacía “menos”. Hoy sabe que eso no es verdad. Con el tratamiento, es igual a cualquier otra persona.
- Ivonne compartió que en un inicio sintió que sus días estaban contados. Ahora se siente orgullosa. Sabe que puede vivir mejor.

La mayoría coincidió: hoy comprenden qué es el VIH, cómo se transmite, y han aprendido a resignificar su historia. Saben que no están solos, y que son más fuertes de lo que pensaban.

Después jugaron a la “papa caliente”, una dinámica que trajo risas, pero también verdades. A cada quien que le tocaba, debía desmentir un mito sobre el VIH. Entre bromas y complicidad, dijeron:

- Brayan: “El VIH no es una sentencia de muerte”.
- Herón: “No se transmite por saliva”.
- Marín: “No se nota, el VIH no tiene rostro”.
- Héctor: “Sí se puede tener hijos, si los padres son indetectables”.
- Víctor: “No se contagia por un abrazo”.
- Espiridión: “Con VIH se puede tener una vida normal”.
- Carlos: “Con medicamento se vive bien”.
- Brayan: “El tratamiento alarga la vida”.
- Bismar: “No se transmite por besos”.
- Quetzal: “Con buenos hábitos, somos menos vulnerables”.
- Jerry: “Claro que se puede salir adelante”.

- Edgar: “Sí se puede amar, tener pareja y vivir plenamente. No es el final, es un nuevo comienzo”.

Para cerrar la sesión, se les preguntó cómo se sentían al irse. Las respuestas fueron cálidas, honestas:

Edgar dijo sentirse feliz. “No somos podridos”, afirmó. Antes le dolía que lo llamaran así.

- Bismar se fue con nuevo conocimiento.
- Cristóbal, simplemente “bien”.
- Herón, tranquilo y contento.
- Héctor, satisfecho.
- Mickey, fortalecido: “Lo que antes me afectaba, ya no me limita”.
- Carlos, también “bien”.

Fue un cierre lleno de emociones. Cada palabra compartida, cada gesto de escucha, fue una muestra de que este espacio no solo informó... también transformó.

14.5.9. Sesión: Cierre del taller

Fecha: 9 de junio de 2025

Asistentes: Quetzal, Carlos, Edgar, Cristóbal, Espiridión, Víctor, Alejandro, Izra, Herón, Brayan, Marín, Ivonne, Jerry, Luis Armando, Saulo.

Antes de comenzar la sesión el señor Herón se acomodó en un lugar algo alejado del grupo. Su postura reservada y el gesto serio en su rostro llamaron la atención de algunos compañeros. Fue entonces que Víctor, Brayan y Jerry, sin dudarlo, le hicieron una invitación sencilla pero significativa: “¡Vente para acá! ¿Por qué estás solo?”. Aquella pequeña escena, simple en apariencia, dio cuenta de algo profundo: el lazo grupal comenzaba a consolidarse, ese cambio tan importante en la dinámica grupal. Ya no se trataba solo de compartir un espacio, sino de construir un ambiente donde nadie quedara fuera, donde la presencia del otro empezaba a importar más allá de lo individual.

Poco antes de comenzar, varios participantes se nos acercaron con curiosidad, preguntando si habría una tercera fase o grupo al que pudieran inscribirse. Nos sorprendió gratamente su interés y disposición para seguir participando, aunque tuvimos que explicarles que, por el momento, no estaba contemplada una continuación. Aun así, la pregunta reflejaba el deseo de mantenerse vinculados, de seguir explorando lo que aquí habían comenzado a construir.

Una vez reunidos, se les pidió que tomaran unos instantes para centrarse en el presente. Se les invitó a poner atención en su respiración, a reconocer su espacio y a permitir que su cuerpo comience a soltarse poco a poco. Más que una instrucción, era una forma de ayudarlos a llegar verdaderamente, no solo con el cuerpo, sino también con la mente y con las emociones.

La actividad inicial fue un juego llamado “Lima, Limón, Limonada”, en el que cada palabra se relacionaba con un movimiento distinto. Al principio hubo cierta confusión para recordar y coordinar las acciones, pero eso no impidió que el grupo se entregara al juego con disposición. Las equivocaciones se convirtieron en risas.

Mientras se desarrollaba el juego, también se les propuso una breve reflexión: “¿Cómo llegan hoy? ¿Qué emoción los representa?”. Esta pregunta les permitió hacer una pausa y reconocer lo que traían consigo. Algunos lo expresaron con palabras, otros lo dejaron en gestos:

- Herón - “Vengo bien”
- Carlos - Alegría.
- Jerry - Tranquilidad.
- Alejandro - Contento
- Luis Armando - Bien, feliz, tranquilo.
- Quetzal - Bien, feliz.
- Brayan - Bien.
- Edgar - Alegre.
- Víctor - Tranquilidad.
- Saulo - Contento.
- Marín - Relajado.

- Izra - Contento.
- Espiridión - Tranquilo.

Se les dio una inducción y a modo de explicación sobre las emociones, la cual fue que las emociones tienen un fin.

- Alejandro - “El enojo no sirve”
- Quetzal - “Nos sirve para defendernos de lo que nos está pasando”
- Nayely - “Como el miedo, que protege”
- Yuri - “No hay emociones ni buenas, ni malas”

Al continuar y dar paso a la actividad central, se les mencionó: “Hoy es la última sesión del taller” “Recordemos ¿Por qué están aquí sentados?” “Aquí todos hemos reído, llorado, enojado” “Este es un espacio y grupo que ustedes fueron creando y fortaleciendo”.

Se les dio uno a uno el material preparado para la actividad. Ya que todos lo tuvieron, se les pidió responder a la pregunta: ¿Cómo llegaron al taller? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué estaban pensando?

Se les pidió que del otro lado de la hoja ahora contestaran a la pregunta: ¿Qué me llevo del taller? ¿Qué aprendí del taller? ¿Cómo me voy del taller?

Marín preguntó “¿Le puedo poner una carita feliz?” - “La verdad es que sí me voy muy contento”

Cada uno, a su manera, comenzó a darle forma a ese cierre, reconociendo que este espacio no fue solo un taller más, sino una experiencia que les dejó algo dentro. Ahora, lo que uno a uno escribió fue:

- Herón - “Como llegué al curso” - “Para ampliar conocimientos sobre el estigma del VIH” - “Que me llevo del taller” - “Que el VIH tiene muchas ventajas sobre el padecimiento optimista”
- Izra - “¿Cómo llegué al taller?” - “Con muchas preguntas del VIH” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Me voy contento y feliz”
- Víctor - “¿Cómo llegué a este taller?” - “Con dudas sobre el taller y los temas que tocan” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Conociendo un poco más de las personas con las que tomaron este curso, conocer sus nombres, vivencias, sueños, miedos, etc., el aprender que no estás solo con este estigma”
- Luis Armando - “Cómo llegué al taller” - “Tenía curiosidad de ver y oír de qué se trataba, la verdad me interesó porque en el tiempo de estar aquí y compartir y eso me liberó de muchas sensaciones y inquietudes” - “Cómo me voy del taller” - “Satisfecho, contento, con mucho aprendizaje y sobre todo con mucho ánimo de salir adelante” - “Muchas gracias y espero sigan compartiendo esa alegría que siempre tienen”
- Espiridión - “Cómo llegué al taller” - “A ver de qué se trataban, me gustó porque me ayudaron a aprender” - “Me voy satisfecho y feliz, aprendí de lo que no se bien” - “Gracias, no cambien”
- Quetzal - “¿Cómo llegué al taller?” - “Con decisión y fue por medio de información de otro compañero” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Me voy

contento pues fue algo diferente a la cotidianidad de este lugar y con buenos temas”

- Victor - “Cómo llegué al taller?” - “Despistado, inquieto y mucho conocimiento y muy contento” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Como los juguetes Mi Alegría, toca jugar y aprender”
- Cristóbal - “¿Cómo llegué al taller?” - “Yo llegué bien” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Bien, alegre”
- Alejandro - “Cómo llegué al taller?” - “Contento, positivo pero a la vez un tanto triste porque es la última sesión. Me gustaría que hubiera cursos como este más continuamente” - “¿Cómo me voy del taller?” - “En un principio me enojé porque nos trataban como si fuéramos niños, pero verdaderamente y de forma sincera ¡GRACIAS!. Yo siempre he dicho que la gente aprende más de lo que ve y un poco de lo que se dice. Al ver y apreciar las cualidades de cada uno de ustedes aprendo, sobre todo a ser sencillo, asertivo, bondadoso y cortés. Gracias por su influencia positiva en nosotros. Reconozco su valor y esfuerzo, gracias.”
- Brayan - “¿Cómo llegué al taller?” - “Por curiosidad del curso y por los compañeros” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Pues bien, a la vez triste porque el curso hoy termina 9 de junio y pues es el mejor curso que he tenido y voy a extrañarlos, porque son unas personas súper que ni en el barrio de Tepito lo tiene, unas buenas personas que voy a extrañar mucho y espero que no me olviden por tener VIH. Les quiero mucho, Brayan.”
- Jerry - “¿Cómo llegué al taller?” - “Por un compañero que tomó el curso antes y me lo recomendó” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Satisfecho, reforzando mi adherencia a mi tratamiento retroviral” “Una nueva forma de acercarme a mis compañeros” “Nuevas amistades” “Feliz”
- Saulo - “¿Cómo llegué al taller?” - “Yo llegué con incertidumbre, miedo y muchas dudas” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Pues la verdad me voy del taller con muchos recuerdos buenos y positivos, me llevo que puedo compartir mis emociones y que puedo expresarme libremente y me llevo una experiencia muy agradable y satisfactoriamente” “Muchas gracias a todos ustedes, que Dios los bendiga”
- Edgar - “¿Cómo llegué al taller?” - “Por recomendaciones de mis compañeros” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Contento, me ayudaron mucho en recapacitar mi forma de pensar sobre mí y mi enfermedad del VIH y también conocí nuevas personas y amistades y también con mi autoestima, a valorarme más y controlar mi carácter y a socializar con unas personas muy bonitas y amables”
- Carlos - “¿Cómo llegué al taller?” - “Con mucho entusiasmo” - “¿Cómo me voy del taller?” - “Feliz porque aprendí muchas cosas”

En la parte final de la sesión, se realizó una última actividad en donde a cada participante se le colocó una hoja en la espalda, como un espacio abierto para recibir palabras. Antes de comenzar, las directoras les hablaron con suavidad, invitándolos a hacer memoria: “Recuerden lo compartido en estas sesiones: los juegos, las historias, lo que escucharon de sus compañeros”. Y añadieron: “Caminen con atención, mírense. Tal vez quedó algo por decir, algo que no tuvo tiempo de ser nombrado. Este es el momento para hacerlo. Procuren escribirle algo a cada uno”.

Las palabras no fueron muchas, pero bastaron. Lo que sucedió después fue profundamente conmovedor: sin que nadie lo indicara, los participantes comenzaron a formarse en fila, uno detrás del otro, con la intención clara de escribir. Lo hicieron de manera espontánea, casi instintiva, como si supieran que había algo valioso en ese acto sencillo de dejar un mensaje por escrito.

En algunos momentos, solo se veían dos personas frente a frente: una escribiendo, la otra esperando y recibiendo esas palabras. Pero la escena más frecuente fue la de pequeñas filas que se formaban frente a las espaldas de sus compañeros.

Brayan preguntó “¿Pero van a regresar? Estoy triste porque ya se van”

Después les pidió que le dieran vuelta a sus hojas para que vieran todo eso que les escribieron, diciéndoles: “Ahora sí, llegó al fin este taller, este es su cierre” “Vean estas palabras, llévenselas, son para ustedes”.

Algo de lo que alcanzaron a ver qué se escribieron fue al señor Carlos que ojalá lleguen a su edad.

Marín dijo que “Estuvo bonito”

Brayan dijo “La verdad aunque no lo crean, sí les llegamos a tener mucho cariño” “Sí les tuve mucho cariño” “A pesar de todo, la gente piensa que somos malos y ustedes sí nos ven, les agradecemos mucho por eso”

14.6. Informe de satisfacción personal

Participar en este proyecto ha sido, sin duda, una de las experiencias más significativas que he vivido a nivel profesional y personal. Como estudiante de Psicología Social, siempre he tenido el deseo de comprender y trabajar con los contextos, estructuras y relaciones que marcan la vida de las personas, especialmente de aquellas que han sido históricamente marginadas. Sin embargo, antes de entrar a la Penitenciaría de la Ciudad de México, no puedo negar que sentía cierta resistencia... había prejuicios, ideas preconcebidas y, sí, también miedo.

Entrar al penal fue como cruzar una frontera invisible hacia otro mundo. Un espacio que, desde afuera, se percibe distante, hostil, casi irreal. Pero al estar dentro, al mirar de cerca, todo cambia. Se transforman las ideas, se desmoronan los estigmas y se revela una realidad profundamente humana. Uno de los momentos más conmovedores que viví fue durante la *Jornada de Donación de Lentes*. Esa actividad nos permitió caminar por los dormitorios, observar cómo viven los internos, conversar con ellos en un ambiente más relajado y humano. Fue ahí donde entendí que no estábamos frente a "delincuentes", sino frente a personas con historias, dolores, esperanzas y dignidad.

Agradezco profundamente al Lic. Noé y a la Lic. Alejandra, cuya disposición, compromiso y respeto hicieron posible este proyecto. Nos guiaron, nos acompañaron y confiaron en nuestra propuesta, permitiéndonos adentrarnos en un entorno complejo que requiere sensibilidad, ética y humanidad. También quiero agradecer a mi madre, quien labora en la unidad médica de la penitenciaría. Ella fue quien me impulsó, me motivó y me mostró, desde su experiencia, la importancia de intervenir en este contexto. Sin su orientación y apoyo incondicional, nada de esto habría sido posible.

En cuanto a los talleres, me conmovió profundamente la apertura y disposición de los participantes. Desde el primer encuentro, se mostraron receptivos, involucrados, dispuestos a compartir y reflexionar. El uso de herramientas como el psicodrama y los grupos focales permitió abrir espacios íntimos y seguros, donde los internos pudieron hablar no solo del estigma del VIH, sino también de sus miedos, culpas, duelos y deseos de reconstruirse.

Fue verdaderamente poderoso ver cómo, poco a poco, se tejían vínculos entre ellos. Cómo se reconocían en los relatos de los otros, cómo el taller se transformó en una red de apoyo, contención y esperanza. No se trataba solo de hablar del estigma, sino de poder decir: "*a mí también me pasa*", "*yo también me siento así*"... y descubrir, en ese eco compartido, que no estaban solos. Para mí, eso es lo más valioso del trabajo psicosocial: generar espacios donde lo colectivo puede sostener, sanar y transformar lo individual.

Salgo de esta experiencia con el corazón lleno, pero también con una mirada más crítica y despierta. Por un lado, me invade una profunda gratitud por haber vivido algo tan humano, tan real. Por otro, me llevo una conciencia clara de la crudeza de este contexto: la respuesta institucional no es la que se espera, y la estigmatización hacia los internos es brutal. Son juzgados no solo por sus delitos, sino también por su pobreza, su adicción, su salud y su encierro. Me dolió profundamente saber por ellos mismos que dentro del penal circulan drogas de manera sistemática, facilitadas por un sistema profundamente corrupto. Es una contradicción que golpea, que desilusiona... pero también que llama a la acción.

Aun así, creo que pudimos sembrar una pequeña semilla. Colocar un granito de arena en medio de tanta indiferencia. Escuchar, mirar sin juicio, estar presentes, eso también transforma. Y no solo a quienes acompañamos, sino también y quizás sobre todo a quienes facilitamos estos procesos.

Este proyecto reafirmó mi convicción: el trabajo psicosocial es una herramienta poderosa para acompañar procesos de cambio, incluso en los contextos más difíciles. Porque ahí, justo donde más duele, también puede brotar lo más profundo de lo humano.