

Instrucciones para tejer(nos)

Manual de acompañamiento y memoria para mujeres que viven o han vivido el cáncer de mama

Autora: Marina Alhelí Tavizón Mondragón (Sirena Marina)

Agradecimiento: A la Institución de Beneficencia Pública Gamma por su apoyo para llevar a cabo el presente instructivo y por su compromiso con la creación de espacios de encuentro, apoyo y bienestar para mujeres que enfrentan o han enfrentado el cáncer de mama.

1. Propósito del manual

Este manual tiene como objetivo ofrecer una guía clara y práctica para que asociaciones, grupos comunitarios o instituciones puedan llevar a cabo sesiones grupales de acompañamiento emocional entre mujeres que viven o han vivido el cáncer de mama. El propósito principal es fortalecer los lazos de apoyo, promover la expresión emocional, compartir experiencias y generar un espacio de escucha respetuosa y contención mutua.

2. Requisitos del espacio

- **Accesibilidad:** el lugar debe estar en planta baja o contar con rampas; sin escaleras, desniveles ni obstáculos.
- **Temperatura:** clima templado o con ventilación adecuada; evitar frío o calor excesivo.
- **Iluminación:** preferentemente natural o cálida, que no cause deslumbramiento.
- **Ruido:** procurar un ambiente tranquilo, libre de interrupciones y ruidos externos.
- **Privacidad:** mantener la puerta cerrada y colocar un aviso: “Sesión en proceso – No interrumpir”.
- **Limpieza:** el piso debe estar limpio, ya que durante la sesión se extiende un estambre sobre él.
- **Mobiliario:** sillas individuales con respaldo y sin brazos. No se recomiendan bancas ni asientos bajos. Disponer las sillas en círculo amplio.
- **Comodidades:** disponer de agua, vasos, pañuelos y acceso cercano a baño.

3. Materiales necesarios

- 1 rollo de estambre grueso (color sugerido: rosa, verde o lila).
- 1 silla adicional para colocar al centro del círculo (silla de la palabra).
- 1 mesa lateral pequeña (para agua, pañuelos o materiales).
- 1 libreta o bitácora para registrar observaciones.
- 1 cámara o celular (para documentación, si todas las participantes están de acuerdo).
- Reloj o cronómetro para cuidar los tiempos.

4. Perfil de quienes participan

Mujeres que viven o han vivido el proceso del cáncer de mama. De preferencia, entre 8 y 12 participantes por sesión para favorecer la escucha y la participación equitativa. La sesión debe ser coordinada por una psicóloga oncológica o terapeuta especializada en acompañamiento emocional grupal.

5. Estructura general de la sesión

Duración total: aproximadamente 60 minutos.

- Bienvenida y presentación.
- Introducción al tema y dinámica de apertura.
- Compartir los testimonios.

- Tejer la red con el estambre.
- Cierre y reflexión final.

6. Bienvenida y presentación

La psicóloga o facilitadora abre la sesión con un tono cálido, tranquilo y cercano. Antes de abordar el tema, se dedica un breve tiempo para romper el hielo y promover la confianza entre las participantes.

6.1. Apertura del encuentro

- Dar la bienvenida y agradecer la asistencia puntual.
- Reafirmar el propósito del grupo: “Este es un espacio seguro donde podemos hablar con libertad, escucharnos sin juicio y acompañarnos con respeto.”
- Explicar la duración aproximada y las reglas básicas de convivencia: puntualidad y confidencialidad; escuchar sin interrumpir; no usar celulares; evitar comparaciones; respetar los tiempos de palabra.

6.2. Presentación de las participantes

Para fortalecer el sentido de pertenencia y confianza, cada mujer se presenta brevemente siguiendo este formato:

“Mi nombre es _____, tengo ____ años, pasé por cáncer de mama hace ____ años / estoy en tratamiento actualmente, y hoy me siento _____.”

6.3. Dinámica de rompehielos (5–10 minutos)

- Palabra positiva: cada participante dice una palabra que represente cómo se siente hoy (por ejemplo, “agradecida”, “nerviosa”, “tranquila”).
- Objeto simbólico: elegir un objeto pequeño al centro (piedra, flor o cinta) que refleje su estado emocional o etapa de vida.
- Gesto breve: al decir su nombre, realizar un gesto breve (llevar la mano al corazón, sonreír, respirar profundo).

7. Desarrollo de la sesión

7.1. Introducción al tema del día

La psicóloga presenta el tema central y su propósito (p. ej., “Yo no soy un diagnóstico”, “Mi cuerpo después”, “Cómo enfrenté mis miedos”, “Lo que me sostuvo”). Puede acompañarse con una breve reflexión o lectura de no más de 2 minutos.

7.2. Compartir la palabra

- Una participante pasa al centro del círculo y ocupa la silla de la palabra.
- Comparte su experiencia relacionada con el tema, a su ritmo y con libertad.
- Las demás escuchan en silencio, sin interrumpir ni aconsejar.
- Al terminar, quien habló toma el inicio del estambre y lo pasa a la primera persona que desea ofrecer palabras de apoyo.
- Quien recibe el hilo sostiene una parte y pasa el resto a la siguiente persona que intervenga.
- El estambre no se corta ni se tensa: se extiende entre todas, creando una red visible.

- La psicóloga modera los tiempos, garantiza el respeto y ofrece contención emocional cuando sea necesario.



Participantes durante la dinámica del estambre.

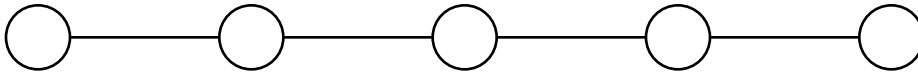
Fotografía: Marina Alhelí Tavizón Mondragón (Sirena Marina)

7.3. Tejer la red

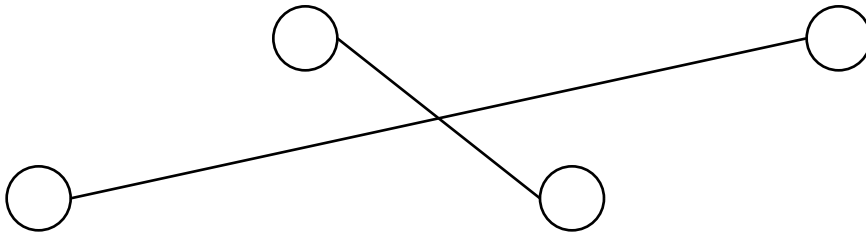
- Colocar las sillas en círculo y pasar el estambre de forma lineal entre las participantes (conexión básica).
- Pasar el estambre en patrón cruzado tipo zigzag, conectando a quienes hayan expresado resonancia o empatía.
- Permitir que el estambre forme cruces naturales en el centro del círculo; no es necesario mantener tensión.
- Al final, observar la red completa por unos segundos en silencio.
- Si se permite, tomar una fotografía de la red (sin rostros visibles).
- Enrollar el hilo con cuidado, etiquetando con la fecha y el tema trabajado.

Esquemas de referencia (unificados en blanco y negro):

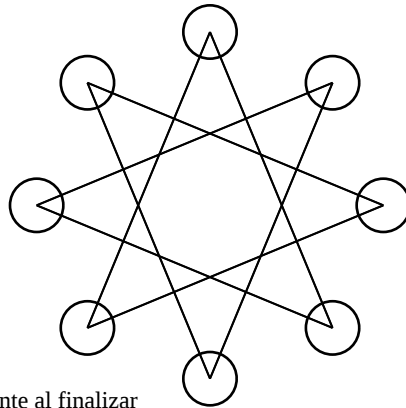
Instrucciones para tejer(nos)



Esquema 1. Conexiones lineales



Esquema 2. Conexiones cruzadas (zigzag)



Esquema 3. Red resultante al finalizar

8. Cierre del encuentro

- La psicóloga agradece las participaciones y refuerza la importancia del acompañamiento mutuo.
- Ronda final: cada mujer comparte una palabra o frase corta sobre cómo se siente al terminar.
- Se puede cerrar con una respiración conjunta, un aplauso silencioso o un momento de silencio.
- La red se recoge lentamente, sin romper los hilos, simbolizando la continuidad del vínculo.



Red final formada al cierre del encuentro.

Fotografía: Marina Alhelí Tavizón Mondragón (Sirena Marina)

9. Recomendaciones generales

- Mantener un ambiente empático y de apoyo mutuo.
- No obligar a ninguna participante a hablar si no se siente lista.
- Permitir pausas si alguna persona se conmueve.
- Proporcionar acompañamiento emocional si alguien lo requiere después de la sesión.
- Contar siempre con agua y acceso a baño cercano.
- Registrar en la bitácora el número de asistentes, tema, fecha y observaciones generales.

10. Documentación sugerida

- Tomar fotografías del espacio o del hilo tejido (sin rostros, si no hay autorización).
- Conservar el estambre usado, enrollado y etiquetado con el tema trabajado.
- Llevar una bitácora o carpeta con la memoria de las sesiones.

11. Reflexión final

Tejer(nos) significa acompañarnos con respeto, escucha y comprensión. Cada hilo representa una historia, cada nudo un momento compartido, y cada red un recordatorio de que no estamos solas.

Este manual puede ser reproducido libremente con fines comunitarios o educativos.