

Prácticas Creativas para el Bienestar: un Kit de Herramientas para Víctimas y Personas Sobrevivientes

Joanne McCuaig, Dra. Katharina Karcher, y Saray Falcón Trejo.

Traducción Sebastián Quiroz



**Funded by
the European Union**



European Research Council
Established by the European Commission



**UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM**

Este kit de herramientas es el resultado de dos proyectos de investigación y del deseo de ofrecer información accesible a personas y organizaciones que puedan beneficiarse de él.

El proyecto principal fue financiado por el Consejo Europeo de Investigación para el trabajo de la Dra. Katharina Karcher sobre el terrorismo urbano (N.º. 851329 UrbTerr); más detalles en el sumario de investigación de la sección 3).

A partir de este trabajo, el segundo proyecto fue diseñado y llevado a cabo junto con Joanne McCuaig (véanse las secciones 3 a 7); por iniciativa suya, se creó un kit de herramientas para compartir las prácticas creativas de personas sobrevivientes y víctimas del terrorismo.

En la sección 4 del kit explicamos a qué nos referimos al hablar de prácticas creativas. Saray Falcon Trejo analiza la relación entre la psicología, el bienestar y las prácticas creativas, así como su aplicación en los dos proyectos de investigación. Además, incluimos los resultados de una encuesta que realizamos, junto con citas textuales de las personas participantes.

Por otra parte, contactamos a integrantes específicos de nuestra red para recoger respuestas más detalladas sobre los tipos de prácticas creativas en las que participan y cómo empezaron (véase la sección 8). El kit también ofrece un resumen de los distintos tipos de prácticas creativas y sugerencias para que personas y organizaciones inicien sus propias prácticas creativas.

El kit ha sido creado para inspirar a las personas a encontrar actividades que les resulten cómodas y adecuadas a sus propias necesidades. Siempre existe la posibilidad de profundizar la participación, probar nuevas actividades o retomar prácticas ya conocidas. Dado el carácter abierto de la información, creemos que las historias, la inspiración y los enfoques aquí presentados pueden ser útiles para otras personas en situación de necesidad, más allá de quienes han sido afectadas por el terrorismo.

El kit de herramientas está disponible de forma gratuita en inglés, francés, alemán y español. Si traduce el kit a otro idioma y desea compartirlo con nosotras, por favor póngase en contacto con la Dra. Karcher (k.karcher@bham.ac.uk).

Agradecemos profundamente a las personas que compartieron su tiempo, experiencias e inspiración con nosotras. Si utiliza el kit de herramientas y se siente cómoda/o compartiendo su experiencia de uso, nos encantaría conocerla a través del siguiente formulario: <https://forms.gle/VBzZkabz1vC7PpoEA>



*Cerámica como práctica
creativa*

Por Lisa Ghiggini

Índice

1. Resumen	5
2. Introducción: a quién está dirigido este kit y cómo surgió	6
3. Sumario de investigación	8
3.1 Proyecto Terrorismo Urbano en Europa	8
3.2 Encuesta sobre prácticas creativas	11
4. ¿Qué son las prácticas creativas?	11
4.1 La psicología de las prácticas creativas y el bienestar	12
4.2 Nuestra definición de práctica creativa y ejemplos del proyecto UrbTerr y de la encuesta	16
5. ¿Quiénes han participado en prácticas creativas y se han beneficiado de ellas?	19
6. Inspiración para la participación en prácticas creativas	22
7. Ejemplos de prácticas creativas compartidas por las personas participantes en la encuesta	23
7.1 Tipos de actividades que las personas realizan actualmente	23
7.2 Tipos de participación: individual, en grupo o ambas	26
7.3 Beneficios para la salud física y mental derivados de la participación en prácticas creativas	27
7.4 Interés futuro en actividades	28
8. Cómo organizarse / cómo empezar	30
8.1 Con una organización aliada	30
8.1.1 Vicky Brown y su trabajo con Peace Collective	31
8.1.2 Suzanne Atkins, artista y educadora, en colaboración con el Peace Collective	35
8.1.3 Çetin Gültekin, en colaboración con Mutlu Koçak para la coautoría de un libro	43
8.2 De manera individual	45
8.2.1 Las pinturas de Julie Anna Freund en Estados Unidos	45
8.2.2 Las esculturas de Lisa Ghiggini en el Reino Unido	51
8.2.3 La jardinería de Francisco Falcón Pozo en España	57
8.2.4 El tejido de Figen Murray en el Reino Unido	60
8.2.5 La fotografía de David Fritz Goeppinger en distintas partes del mundo	63
9. Sugerencias para comenzar	65
9.1 Cómo hacer que las actividades sean accesibles e inclusivas	67
9.2 Identificación de recursos locales, alianzas u organizaciones existentes	67
9.3 Consideraciones adicionales	68
10. Referencias	69

1. Resumen

El kit de herramientas de prácticas creativas es un recurso desarrollado por Joanne McCuaig y la Dra. Katharina Karcher. Basado en más de cinco años de trabajo de campo y en una encuesta internacional en línea, el kit expone la manera en la que actividades como el arte, la escritura, la jardinería, la música, el deporte y las prácticas espirituales pueden favorecer la sanación, la expresión emocional y la conexión comunitaria.

Este kit define las prácticas creativas como procesos imaginativos, más que como resultados, y subraya su impacto positivo en el bienestar de quienes participan. Nuestra investigación muestra que la mayoría de las personas descubre estas prácticas de manera independiente, aunque muchas valorarían contar con mayor acompañamiento (el 92 % expresó el deseo de recibir más orientación).

Entre los ejemplos reales abordados se incluyeron la fotografía, la escritura de diarios, el tejido y los proyectos colaborativos. Asimismo, se enfatiza la importancia de la inclusión, recomendando formatos flexibles y una atención cuidadosa a las necesidades físicas y psicológicas de las personas participantes.

Si bien este kit fue desarrollado con y para personas con experiencia directa de violencia terrorista, así como para las organizaciones que las acompañan, esperamos que también pueda ser de utilidad para víctimas de otros delitos, personas refugiadas y otras que busquen caminos creativos hacia el bienestar.

2. Introducción: a quién está dirigido este kit y cómo surgió

El kit de herramientas de prácticas creativas es el resultado de un proyecto de investigación de cinco años liderado por la Dra. Katharina Karcher, así como de un segundo proyecto basado en una encuesta codirigida junto con Joanne McCuaig. Este trabajo incluyó la labor de la Dra. Karcher con víctimas y personas sobrevivientes del terrorismo, así como una encuesta de seguimiento sobre las prácticas creativas de autocuidado que las personas realizaban para afrontar sus experiencias vinculadas al terrorismo.

A partir de las respuestas obtenidas y la inspiradora participación en ambos proyectos, Joanne McCuaig propuso la creación de este kit de herramientas. El objetivo es compartir con más personas los hallazgos de la investigación y los procesos que otras personas siguieron para comenzar a desarrollar sus propias prácticas creativas.

Ambos proyectos se desarrollaron en inglés, francés, alemán y español, aunque se alentó a las personas participantes a responder en el idioma en el que se sintieran más cómodas para expresarse. La participación en este proyecto incluye a personas adultas de distintas partes del mundo, desde adolescentes hasta personas mayores, que viven tanto en pequeñas localidades como en grandes zonas urbanas.

A partir de las respuestas obtenidas, quisimos hacer más para contribuir al futuro de las personas cuyas vidas puedan verse afectadas por acontecimientos imprevistos. Si bien procuramos incluir una diversidad de trayectorias creativas, queremos subrayar que esta no constituye una muestra representativa. En concreto, nos pusimos en contacto específicamente con personas de nuestras redes que ya habían compartido públicamente su trabajo creativo o que estaban listas y en condiciones de dar ese paso.

Siempre que fue posible, incluimos las voces de las personas participantes, respetando su visión y reconociendo su agencia en sus propias vidas y experiencias. Por esta razón, incorporamos traducciones de sus respuestas junto con las citas en el idioma original.

En algunos casos, realizamos ligeras correcciones gramaticales u ortográficas en las traducciones; en otros, mantuvimos la elección de palabras tal y como nos fueron entregadas, con el fin de preservar la voz de las personas participantes. De esta manera, procuramos que las respuestas se mantuvieran lo más fieles posible a la intención original. Asimismo, nos enfocamos en los aspectos positivos de sus procesos de sanación a través de las prácticas creativas. Con ello, buscamos apoyar la difusión de sus esfuerzos y de las acciones que han emprendido, para que puedan servir a otras personas con experiencias similares.

Si bien este proyecto se centra en los recorridos creativos de víctimas y personas sobrevivientes de la violencia terrorista, consideramos que también puede ser útil para otros grupos, como víctimas y personas sobrevivientes de delitos, así como para personas refugiadas y otras personas desplazadas.



Proyecto Peace Crane (Grulla de la Paz) de Peace Collective

Foto de Suzanne Atkins



Over the Moon (modismo inglés que alude a gran alegría), 2014

Por Julie Anna Freund (encargo de Splash Studio)

Acrílico sobre lienzo

3. Sumario de investigación

3.1 Proyecto Terrorismo Urbano en Europa

En comparación con los conflictos armados en otras partes del mundo, el número de muertes causadas por el terrorismo en Europa puede parecer reducido. Sin embargo, miles de personas sobrevivientes viven con recuerdos traumáticos de los atentados y/o han perdido a seres queridos a causa del terrorismo. Como fenómeno cultural y político, el terrorismo nos afecta a todas las personas, aunque de maneras distintas.

En 2019, la Dra. Katharina Karcher obtuvo financiación del Consejo Europeo de Investigación para explorar el impacto material y cultural del terrorismo urbano en la Europa contemporánea

desde 2004 ([UrbTerr](#)). Junto con su equipo, realizó trabajo de campo y recopiló diversos tipos de datos, incluidos registros de campo, documentos judiciales, entrevistas con víctimas y personas sobrevivientes, así como artículos periodísticos.

Uno de los objetivos principales de UrbTerr fue utilizar el arte como herramienta creativa para probar y desarrollar formas alternativas de memoria, así como para acercarse a distintas visiones del futuro. Por ello, el proyecto no se limitó a conferencias académicas ni a publicaciones especializadas. Igualmente importantes —si no más— fueron las colaboraciones creativas y las exposiciones.

Las colaboraciones en el ámbito creativo incluyeron tanto a artistas consolidados y emergentes como a personas con poca o ninguna experiencia previa en prácticas creativas. A partir de este trabajo, observamos que las personas emplean una amplia variedad de métodos creativos para mantener viva la memoria de las víctimas de atentados terroristas. El arte puede ser una poderosa herramienta para abordar los patrones de exclusión y marginación que se manifiestan en los debates públicos sobre el terrorismo. Muchas de las personas colaboradoras del proyecto tenían experiencias directas de violencia terrorista, y este trabajo colaborativo nos permitió acompañar y compartir algunos de sus recorridos creativos.

Por ejemplo, David Fritz Goepfinger compartió con Yordanka Dimcheva, investigadora doctoral del proyecto UrbTerr, cómo la fotografía y la escritura le ayudaron a superar sentimientos de pasividad y vulnerabilidad durante el juicio por los atentados del 13 de noviembre de 2015. David fue una de las más de 1.000 personas que asistían a un concierto de rock en la sala Bataclan ese día, cuando el lugar se convirtió en objetivo de un atentado terrorista. David sobrevivió, pero más tarde reconoció: «Salí herido, con el cabello quemado, parcialmente sordo y con una profunda cicatriz en mi mente y en mi alma» ([Karcher et al, 2024](#)). En dicho contexto, la perspectiva del juicio por los atentados del 13 de noviembre en París y Saint-Denis resultaba abrumadora.

Para algunas personas, asumir la etiqueta de víctima puede resultar positivo y empoderador. Para David, fue lo contrario. Utilizó un diario para reflexionar sobre sus experiencias en la sala del tribunal y retomó una antigua pasión para documentar el juicio: la fotografía. Descubrió que escribir en su diario y la fotografía eran herramientas fundamentales para «despojarse del ropaje de la victimización» y desarrollar un sentido de agencia tras su experiencia traumática ([Karcher et al, 2024](#)).

La investigación que realizamos en el marco de UrbTerr aportó observaciones clave sobre las experiencias y los recorridos creativos de personas sobrevivientes y víctimas del terrorismo en Europa. Sin embargo, debido al carácter cualitativo de la investigación, solo pudimos mantener

conversaciones en profundidad con un grupo muy reducido de víctimas y personas sobrevivientes. Otra limitación fue que el estudio se centró en cuatro países europeos.

En este contexto, decidimos realizar una encuesta en línea multilingüe para recopilar opiniones y experiencias de una muestra más amplia y diversa de personas sobrevivientes y víctimas, con el fin de complementar y enriquecer nuestros datos.



Midday Sun (Sol de Mediodía), 2016

Por Julie Anna Freund

Óleo sobre lienzo

3.2 Encuesta sobre prácticas creativas

A partir de nuestras redes existentes y mediante la comunicación con organizaciones que acompañan a personas sobrevivientes y víctimas del terrorismo, invitamos a las personas a compartir sus motivaciones para participar en prácticas creativas. La encuesta contó con 61 respuestas, con una mayor participación de mujeres (F = 35, 57 %) que de hombres (M = 26, 43 %). No se registraron respuestas de personas no binarias o de un tercer género.

Muchas personas iniciaron estas actividades para apoyar su salud mental y *afrontar mejor el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos* (58 %). Otras se sintieron motivadas a aprender una actividad creativa *al ver a otras personas realizarla y querer probarla por sí mismas* (38 %).

Nos sorprendió saber que solo unas cuantas personas habían *conocido su práctica creativa a través de una asociación de víctimas o por medio de integrantes de estas asociaciones* (6 %). En ese sentido, la mayoría de las personas encuentra y desarrolla actividades creativas de manera autónoma. Al mismo tiempo, una abrumadora mayoría (92 %) consideró que debería existir más información y orientación sobre los beneficios potenciales de participar en actividades creativas. Esto sugiere una oportunidad para que las asociaciones de víctimas asuman un papel más activo en la identificación, organización y difusión de los beneficios de diversas prácticas creativas.

En la encuesta también quisimos saber si las personas estaban interesadas en participar en actividades creativas en el futuro. En su mayoría, indicaron que les gustaría continuar con sus prácticas actuales (81 %), aunque más de la mitad también manifestó interés en iniciar nuevas actividades creativas (58 %). Algunas personas expresaron, además, interés en compartir sus prácticas creativas con otras (34 %). Interpretamos estas respuestas como evidencia del potencial para fortalecer la construcción de comunidad y promover una vinculación sostenida entre las asociaciones de víctimas y las comunidades a las que acompañan.

4. ¿Qué son las prácticas creativas?

Invitamos a Saray Falcon Trejo a escribir la siguiente explicación sobre la psicología de las prácticas creativas y el bienestar, a partir de su experiencia profesional como psicóloga y de su vivencia personal.



Pintura como práctica creativa

Foto de Saray Falcon Trejo

4.1 La psicología de las prácticas creativas y el bienestar

En 2004, mi padre estuvo presente en los atentados terroristas de Madrid, España. A partir de ese momento, nuestras vidas cambiaron por completo. Se encontraba en el tren que explotó y sufrió sordera severa y trastorno de estrés postraumático. Sin embargo, es la persona más valiente que conozco. Gracias a su resiliencia y al trabajo que realizan las personas profesionales de la psicología, elegí mi carrera. Quiero ayudar, tal como he visto que las personas pueden ser ayudadas. Después del atentado, mi padre encuentra en la creatividad una fuente de fortaleza y amor. Esa creatividad se reflejó en toda nuestra familia. Cada uno lo hizo de maneras distintas, expresando aquello que no podíamos decir con palabras. Hoy lo miramos con amor, y es una forma de moldear nuestro dolor.

El papel que desempeña la creatividad en personas que han atravesado un trauma psicológico —en este caso, víctimas y personas sobrevivientes del terrorismo— consiste en ayudar a quienes tienen dificultades para expresarse con palabras a hacerlo (Read, 1987). Pero ¿qué es exactamente la creatividad? La definición más utilizada de las ideas creativas señala que son aquellas que resultan originales y eficaces, y que constituyen una expresión honesta.

A nivel cerebral, se observa una coordinación entre la red de control cognitivo (relacionada, por ejemplo, con la planificación y la resolución de problemas) y la red por defecto (activa en estados de divagación o ensoñación). Dicha interacción es casi exclusiva de la creatividad, ya que estas áreas suelen ser antagónicas: cuando una de ellas está activa, la otra normalmente no lo está (Weir, 2022).

Las terapias basadas en las artes y la creatividad contribuyen a reducir los síntomas en personas con trastorno de estrés postraumático. Esto también aplica a niñas, niños y adolescentes que han atravesado experiencias traumáticas. Las prácticas creativas favorecen los procesos de sanación al impulsar la expresión de las emociones (Tayyip & Özel, 2024).

No obstante, estos beneficios no se manifiestan de la misma manera en todas las personas. Mientras que para algunas utilizar el arte como medio para expresar el trauma resulta sanador, para otras la representación creativa de sus experiencias puede detonar efectos adversos. Al igual que ocurre con las terapias convencionales, estos efectos pueden incluir ansiedad, pesadillas y dificultades para dormir. Otra limitación es el riesgo de exponer la autoría de la obra artística, ya que puede generar sensaciones de inseguridad psicológica y física (McMahon, McGannon y Zehntner, 2024).

Comprender cómo opera la creatividad en contextos de amenaza ayuda a situar tanto su potencial terapéutico como sus límites. Podemos afirmar que, ante la presencia de un estímulo percibido como amenazante, la creatividad tiende a incrementarse, ya que suele activarse cuando se necesita elegir entre múltiples alternativas. Este proceso se divide en dos fases: la generación de posibilidades, seguida de la exploración y la elección de aquella que produzca mayor satisfacción. Lo que una persona genera creativamente se basa en sus creencias, en la forma en que percibe el mundo y en sus actitudes. Nuestro entorno refleja cómo nos sentimos y, a su vez, influye en ello (Riley & Gabora, 2012).

Realizar actividades en grupo permite que las personas sean vistas y escuchadas, incluso cuando no se utilicen palabras. Poder compartir esta experiencia también facilita la normalización de sus formas de actuar y hace más accesible la expresión personal. El intercambio con otras personas abre conversaciones a las que, de otro modo, sería difícil acceder. La participación grupal también expone a las personas a distintas culturas, religiones y creencias, y favorece la inspiración. Este intercambio de miradas y experiencias, incluido el compartir el sufrimiento, influye en los enfoques artísticos (Kalmanowitz y Ho, 2016).

Tanto la accesibilidad física como la psicológica deben considerarse para que las personas puedan participar en actividades creativas. En el plano físico, pueden existir limitaciones visibles y otras no visibles que hacen que las personas no se sientan cómodas compartiéndolas o

revelándolas. En el plano psicológico, estas barreras pueden afectar la autopercepción de la persona y generar altos niveles de trauma y desconfianza hacia otras personas (UNODC, 2018).

El caso de Irene Villa, quien sufrió un atentado terrorista a los 12 años, es un ejemplo de cómo es posible transformar el dolor en algo inspirador por medio de la creatividad. Tras el atentado perdió ambas piernas y varios dedos. A partir de entonces, decidió estudiar psicología y comenzó a ofrecer charlas motivacionales, transmitiendo esperanza. Escribió sobre su vida y los aprendizajes derivados de su experiencia (Marín, 2024) y creó su propia fundación para promover la inclusión de personas con distintas discapacidades en diversos ámbitos. Más adelante, se incorporó al equipo paralímpico de esquí (Suñer, 2015). Su recorrido muestra que, aunque existen limitaciones en el plano físico, estas no necesariamente establecen fronteras para el desarrollo personal y creativo.

En mi familia, mi padre ha trabajado en el campo desde que era niño. Su padre y su abuelo también lo hicieron, por lo que siempre sintió amor por esta actividad. Cuando se mudó del pueblo a la gran ciudad, el campo se convirtió en un pequeño refugio de paz y calma. Además, le gusta trabajar la tierra en grupo, ya que le resulta complicado hacerlo de manera individual.

La jardinería en grupo, entendida como una práctica creativa, junto con la terapia psicológica, ayuda a fomentar una conexión positiva entre el sentido del yo y el entorno. La exposición a este tipo de experiencias creativas contribuye a la construcción de nuevos espacios narrativos que resignifican lo vivido. Integrar prácticas creativas en procesos terapéuticos, junto con técnicas de visualización y EMDR (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares), permite a las personas deconstruir experiencias pasadas y elaborar otras nuevas a partir de una narrativa distinta. En este marco, la jardinería se presenta como una actividad tranquilizadora que favorece la focalización de la atención y el procesamiento emocional (Lorber, 2011).

Por otro lado, cuando era niña, mi madre tejía. A pesar de ser una persona muy creativa, dejó esta actividad durante varios años por falta de tiempo. Retomarla más adelante fue una forma de crear un espacio propio. Disponer de tiempo para una misma es fundamental. Tejer puede generar sensaciones de calma y bienestar, y también beneficia el funcionamiento cognitivo. Cuando se practica en grupo, aumenta la percepción de felicidad, así como el contacto y la comunicación con otras personas. Por su parte, la práctica individual abre un mayor espacio para la introspección, aunque puede resultar desafiante para algunas personas. Parte de sus beneficios provienen de su carácter rítmico y repetitivo, asociado a estados de calma y relajación. Puede utilizarse como estrategia de afrontamiento para personas con ansiedad, dolor o depresión. Asimismo, mejora el pensamiento, la concentración, las habilidades de resolución de problemas y la memoria (Riley, Corkhill y Morris, 2013).



*Tejido como práctica
creativa*

Foto de Saray Falcon Trejo

Mi hermana decidió estudiar escritura creativa como una forma de expresar sus pensamientos e ideas creativas. Desde niña le gustaba escribir y dibujar, por lo que encontró en estas prácticas un medio para expresar lo que sentía. Se ha demostrado que escribir sobre el trauma o situaciones difíciles puede mejorar la salud y reducir el estrés, aunque también puede afectar negativamente el estado de ánimo, por ejemplo, aumentando los niveles de ansiedad o de emociones negativas. Esto se relaciona con un mayor nivel de reflexión y organización de los pensamientos, así como con un procesamiento más profundo de los acontecimientos negativos. No obstante, escribir sobre experiencias estresantes o traumáticas ha demostrado ser consistentemente eficaz para disminuir la rumiación asociada al estrés (Pizarro, 2011).

Finalmente, siempre he sido una persona muy creativa y me gusta hacer regalos a mano para mis amistades: desde crear un Funko de arcilla hasta confeccionar una camiseta desde cero y pintarla. Considero que es una forma hermosa de expresar tanto mi dolor como mi afecto. Las manualidades —como la pintura o la elaboración de distintos tipos de artesanías— permiten a las personas sobrevivientes trabajar emociones como el miedo, la ira, el resentimiento y el

aislamiento. La arteterapia ha sido empleada como tratamiento para el trauma, y estas formas de expresión artística pueden fortalecer la autoestima, reducir el estrés, aumentar la productividad, favorecer la validación por parte de otras personas y promover la conexión con los demás. Todo lo anterior refuerza la idea de que las actividades creativas ayudan a las personas a sostener una identidad generativa (Adams-Price y Steinman, 2007).



Diseño de camisetas como práctica creativa

Foto de Saray Falcon Trejo

4.2 Nuestra definición de práctica creativa y ejemplos del proyecto UrbTerr y de la encuesta

Muchas personas piensan que una práctica creativa es simplemente otra forma de referirse a la creación de obras de arte. Sin duda, algunas formas de práctica creativa implican la creación de pinturas, esculturas u otras obras artísticas. Sin embargo, la práctica creativa va más allá y puede adoptar múltiples formas, incluidas aquellas caracterizadas por una renuencia deliberada a producir o conservar resultados tangibles. Un primer aspecto clave de la práctica creativa, tal como la entendemos aquí, es que *se trata de un proceso más que de un resultado específico*.

Lo que distingue la práctica creativa de otras actividades es que es un proceso que implica el uso de la imaginación. Cocinar, por ejemplo, es algo que muchas personas hacemos de manera rutinaria. Puede ser una tarea que realizamos porque necesitamos alimentarnos o alimentar a otras personas, sin que necesariamente experimentemos un gran disfrute o estimulación. Sin embargo, cocinar también puede convertirse en un proceso creativo cuando, por ejemplo,

buscamos nuevas recetas o nos sentimos inspiradas por ingredientes, platillos y comidas familiares que solíamos preparar y disfrutar.

Ahora bien, este potencial creativo no siempre es fácil de activar. Diversas formas de estrés y presión —como la falta de tiempo o de recursos financieros— pueden dificultar el desarrollo creativo incluso en actividades cotidianas. Por ello, resulta importante identificar y abordar las barreras que impiden la participación en prácticas creativas.

En este sentido, la práctica creativa puede adoptar múltiples formas, incluidas algunas que no guardan relación con el arte en su sentido convencional. En este kit hemos incluido deliberadamente actividades como la jardinería, la cocina y el deporte, ya que también pueden implicar el uso de la imaginación. Asimismo, pueden ofrecer desafíos positivos para la mente y reactivar rutinas familiares que anteriormente generaban disfrute, contribuyendo así al bienestar.

Las prácticas creativas constituyen una herramienta importante y poderosa en los procesos terapéuticos con personas sobrevivientes al trauma (Baker, 2006; Lev-Wiesel y Kissos, 2019; Tayyip y Özel, 2024; Thomson y Jaque, 2020). Al mismo tiempo, son actividades que podemos cultivar y desarrollar en la vida cotidiana, ya sea de manera individual o compartidas con otras personas.

No obstante, incluso en las mejores circunstancias, a algunas personas les resulta más fácil involucrarse en este tipo de actividades que a otras. Muchas víctimas y personas sobrevivientes de atentados terroristas enfrentan diversas barreras emocionales y prácticas al participar en procesos creativos. En respuesta a esta realidad, este kit de herramientas fue desarrollado con aportes de víctimas y personas sobrevivientes, y ofrece sugerencias concretas para reducir estas barreras y permitir que más personas conozcan los beneficios de las prácticas creativas.

“Crear espacios que permitan a las personas sobrevivientes conectarse como comunidad, así como compartir y/o aprender diversas artes, oficios o habilidades para enriquecer sus vidas y favorecer la sanación, abre la puerta a la salud y el bienestar a largo plazo, además de facilitar el procesamiento del daño inmediato o agudo. Contar con algún tipo de acompañamiento a largo plazo, mientras el trauma se va resolviendo, promueve una verdadera trascendencia; incluso, las artes, los oficios u otras prácticas pueden convertirse en una contribución al bienestar de otras personas, más allá del propio proceso de sanación personal. «¡Somos el mundo!» Que nuestra sanación y bienestar individuales sean una bendición que se expanda hacia todas las personas que necesitan amor, sanación y conexión.”

"Creating contexts for survivors to both connect as a community as well as to share and/or learn various arts/crafts/skills to enrich their lives as well as to heal, opens the door to long term health and well-being as well as processing the immediate/acute injury. Long term follow up of some sort as the trauma is being resolved allows for a true transcendence and even the arts/crafts/etc can then become an offering to the wellbeing of others above and beyond even one's own personal healing. "We are the world"! May our individual healing and wellbeing be a blessing that trickles out to all who need Love and Healing and Connection."

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 6

"La creatividad forma parte de la evolución y desarrollo individual y se manifiesta o no se manifiesta, ambas forman parte de "esa creatividad". No entiendo muy bien la relación expresa entre "ser o hacerse creativo" después de haber sufrido un atentado terrorista. No obstante, toda actividad (creativa o no) es sana y beneficiosa para cualquiera si se elige voluntariamente

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 32

En nuestra encuesta, las personas participantes compartieron los distintos tipos de actividades creativas que ya realizaban. Clasificamos estas actividades en seis grupos y alentamos a quienes respondieron la encuesta a añadir ejemplos propios. Las categorías fueron: artes y manualidades; escritura; música; jardinería; deportes; prácticas de meditación, espirituales, basadas en la fe o religiosas; y otras (para incluir prácticas creativas adicionales a las que enumeramos).



Cerámica como práctica creativa

Por Lisa Ghigginì

5. ¿Quiénes han participado en prácticas creativas y se han beneficiado de ellas?

Nuestro trabajo se ha realizado con personas de entre 16 y más de 65 años que viven en una diversidad de contextos urbanos, desde localidades de menos de mil habitantes hasta ciudades con más de un millón.

“Cualquier actividad que requiere plasmar el dolor me hace sentir con menos peso. Y las actividades nuevas, como el ganchillo, me ayudan a enfocar la atención y rebajar la ansiedad.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 36

“Cualquier actividad que requiera pensamiento es beneficiosa para todos —seas víctima o no. Incluso decidir no hacer actividades —sean o no creativas— ya en sí es una buena opción.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 32

Investigaciones previas sugieren que participar en prácticas creativas resulta beneficioso en todas las etapas de la vida (Adams-Price et al., 2017; Fancourt y Finn, 2019). Sin embargo, muchas personas sobrevivientes y víctimas del terrorismo viven con estrés postraumático, lesiones permanentes y/o duelo, lo que puede dificultar el acceso a las prácticas creativas y su continuidad en el tiempo.

Las personas participantes también señalaron la presencia de otras barreras. Algunas son de carácter práctico, como la falta de tiempo o de recursos financieros. Otras son psicológicas, por ejemplo, cuando las personas temen no ser lo suficientemente creativas o no se sienten “merecedoras” o “capaces” de involucrarse en procesos creativos —como señaló una persona participante en uno de los talleres que organizamos—. Como resultado de estas barreras, muchas personas sobrevivientes y víctimas del terrorismo no logran acceder a los beneficios que ofrecen las prácticas creativas.

Si bien las prácticas creativas no sustituyen el acompañamiento terapéutico, una de las personas participantes de este proyecto señaló acertadamente que pueden funcionar como un sustento para víctimas y personas sobrevivientes que se encuentran a la espera de terapia u otras formas de apoyo. Asimismo, personas sobrevivientes y víctimas de distintos países nos compartieron que las prácticas creativas les ayudaron a superar sentimientos de impotencia y falta de control durante juicios e investigaciones judiciales. Para muchas personas sobrevivientes y víctimas, asistir a estos procesos resulta fundamental, aun cuando pueden ser perturbadores y potencialmente (re)traumatizantes.

Nuestra investigación demuestra que las prácticas creativas en el contexto de juicios e investigaciones judiciales pueden adoptar formas muy diversas. Muchas personas nos comentaron que reflexionan sobre sus experiencias y emociones mediante diarios escritos. También escuchamos testimonios de personas que encontraron útil recurrir a la fotografía, el dibujo o el tejido durante las audiencias judiciales.

En muchos casos, estas prácticas creativas se han mantenido en el ámbito personal y privado. Sin embargo, también hay personas que han compartido sus prácticas creativas con audiencias nacionales e internacionales. Bahareh Akrami, por ejemplo, comenzó a dibujar escenas

judiciales durante el juicio por los atentados del 13 de noviembre en París y las compartió en Instagram, donde despertaron gran interés.

Bahareh Akrami fue una de las artistas internacionales que participaron en nuestra exposición de 2025 *Recordar es doloroso, olvidar es insostenible: respuestas creativas frente al terror* (*Remembering Is Painful, Forgetting Is Unbearable: Creative Responses to Terror*), presentada en la Galería RBSA de Birmingham (Reino Unido). Desarrollada en colaboración con personas sobrevivientes y víctimas de atentados terroristas recientes, así como con artistas y personas investigadoras de distintos países, esta exposición ofreció perspectivas críticas y centradas en las víctimas sobre actos de terrorismo en Birmingham y en otras ciudades europeas. Las obras expuestas ofrecieron una poderosa ilustración del papel que el arte puede desempeñar en los procesos de memoria, testimonio, confrontación y transformación del trauma.



Exposición UrbTerr en Birmingham, que reúne fotografía, poesía, cine, tejido y otras prácticas creativas

Por Katharina Karcher

6. Inspiración para la participación en prácticas creativas

Quisimos comprender las motivaciones y razones por las que las personas participan —o desean participar— en las actividades que eligen. Las respuestas más frecuentes estuvieron vinculadas a la salud mental y a la socialización. Para muchas personas, su práctica creativa funciona como *una forma de distracción* (52 %), seguida de cerca por la posibilidad de *procesar la experiencia vivida* (48 %) y por el *deseo de formar parte de una comunidad* (46 %). En algunos casos, las personas *ya tenían esta afición y continuaron practicándola* (33 %).

Al mismo tiempo, algunas personas señalaron no estar interesadas en participar en actividades creativas porque no les interesan, carecen de energía o no disponen de tiempo suficiente. Si bien es importante respetar las decisiones y elecciones individuales, nuestra investigación sugiere que más personas sobrevivientes y víctimas de la violencia terrorista participarían en prácticas creativas si se les ofrecieran opciones accesibles y apoyos adaptados a sus necesidades.

Nuestra investigación pone de relieve que las prácticas creativas forman parte del proceso de sanación de las personas que respondieron la encuesta. En este sentido, sugerimos que la introducción de actividades y las oportunidades para participar en ellas se presenten y se desarrollen de manera cuidadosa, reparadora y con un enfoque de acompañamiento. Asimismo, cuando sea posible, deberían ofrecerse oportunidades de participación continua.

“Realizar actividades repetitivas que dan como resultado un logro visible (como tejer a crochet, tejer con agujas, lijar o barnizar madera, e incluso doblar ropa, vaciar el lavavajillas o aspirar) tiene un carácter meditativo, ya que permite que la mente se concentre en la tarea y, al mismo tiempo, se distancie mentalmente de ella para procesar información en un segundo plano. Al finalizar la actividad, es posible tomar distancia y observar visualmente lo que se ha logrado, especialmente en las actividades creativas, que implican una curva de aprendizaje (a diferencia de pasar la aspiradora). Para mí, esto genera una sensación de creación, en lugar de los sentimientos destructivos asociados a recuerdos de acontecimientos trágicos. Y eso, en sí mismo, ayuda a contrarrestar la desesperación, aunque sea por un momento, y brinda una pequeña «sensación de alivio».”

“Doing repetitive activities that result in some visual accomplishment (like crocheting, knitting, wood sanding or staining, even folding clothes or unloading a dishwasher or vacuuming) is meditative in that it allows the mind to do the task but also step away from the task mentally and process information in the back of the mind. At the end of the task you can step away and visually observe what you have accomplished, especially in creative activities because that requires a learning curve (vs vacuuming). This, for me,

results in a feeling of creating rather than the destruction feelings of my memories of tragic events. And that in itself helps counteract despair, if only for a little bit of «lightening up».”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 10

“La actividad permite reconectarte con la realidad al mismo tiempo que ofrece una distracción. Te permite olvidar por un momento y sentir la satisfacción de haber logrado algo, darte cuenta de que aún eres capaz de alcanzar objetivos. También te permite mantener relaciones con otras personas y mantener un vínculo social.”

“L'activité permet de se reconnecter au réel tout en ayant une distraction. Elle permet d'oublier pendant un moment, être fier d'avoir accomplie quelque chose. Se rendre compte d'être toujours capable de réaliser encore des choses. Elle permet aussi de maintenir des relations avec des personnes, d'avoir un lien social.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 51

“Siempre es importante el poder hacer. La transformación del dolor solo es posible desde ese lugar. Esto es para toda la vida, y tener herramientas es fundamental para salir adelante.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 16

“Las actividades creativas vivifican el espíritu de las personas sobrevivientes.”

“Creative activities uplift survivor's spirit.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 7

7. Ejemplos de prácticas creativas compartidas por las personas participantes en la encuesta

7.1 Tipos de actividades que las personas realizan actualmente

Las actividades creativas más comunes fueron la jardinería; los deportes; las prácticas de meditación, espirituales, basadas en la fe o religiosas; las artes y manualidades; la música; y la escritura. En algunos casos, las personas participaron simultáneamente en distintos tipos de actividades.

“Tengo tanto una actividad creativa (principalmente la escritura de libros y artículos) como una práctica deportiva.”

“Car j'ai à la fois une activité créatrice (principalement l'écriture de livres et d'articles) et une pratique sportive.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 56

Artes y manualidades

En el ámbito de las artes y manualidades, las respuestas más frecuentes fueron la fotografía (57 %), el dibujo (39 %), la participación en documentales o películas (30 %), la pintura (26 %) y la costura (22 %).

“La cerámica y la alfarería me brindaron un estado de atención plena y meditación que la meditación tradicional no lograba facilitar. Utilicé la cerámica para acallar el ruido en mi cabeza y propiciar una sensación de calma en mi sistema nervioso, reduciendo la respuesta de lucha o huida.”

“Ceramics and pottery provided me with mindfulness and meditation that traditional meditating could not facilitate, I used ceramics to quiet the noise in my head and help to create a sense of calm in my nervous system / fight or flight.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 42

Deportes

En cuanto a los deportes, muchas personas disfrutaban de caminar (69 %), correr o trotar (31 %), andar en bicicleta (31 %) y nadar (26 %).

“Juego golf porque lo practicaba cuando era niño y ahora disfruto hacerlo de nuevo. También levanto pesas y juego al bádminton.”

“I play golf as I played it as a kid and enjoy now getting back into it. I also lift weights and play badminton.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 26

Escritura, diarios o bitácoras

En el caso de la escritura, llevar diarios o bitácoras fue la práctica más popular (62 %), junto con la escritura de relatos cortos (27 %).

“Escribe tus memorias.”

“Écrire ses mémoires.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 50

Jardinería y actividades al aire libre

La jardinería al aire libre fue una práctica creativa muy popular (85 %), aunque muchas personas también disfrutaban de la jardinería en interiores (30 %).

Prácticas de meditación, espirituales, basadas en la fe o religiosas

Las personas encuestadas también compartieron actividades vinculadas a prácticas de meditación, espirituales, basadas en la fe o religiosas. Entre ellas se incluyeron caminatas en la naturaleza (71 %), meditación consciente (46 %), yoga (34 %) y prácticas personales o autónomas (29 %).

Música

Muchas de las personas encuestadas preferían relacionarse con la música de manera individual (69 %). Algunas disfrutaban formar parte de un coro o una banda (16 %), u otros tipos de agrupaciones musicales (16 %).

Otras prácticas creativas

También se mencionaron muchas otras prácticas creativas en las que las personas participan, incluyendo: lectura individual, grupos de lectura, senderismo, crochet, trenzado de cuero, teatro, clases de idiomas, pilates, baile, qigong, cerámica y alfarería, ir a la playa, pesca, retiros, taichí, trabajo en madera, restauración de muebles, observación de aves y reuniones de AA (sin especificar el tipo).

“Estoy aprendiendo a trabajar el cuero trenzado y la costura creativa a través de videos de YouTube, pero me gustaría cursos presenciales para estas actividades.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 48

7.2 Tipos de participación: individual, en grupo o ambas

Nos interesaba saber si las personas utilizaban sus prácticas creativas con fines de socialización, si lo hacían de manera individual o si dependía de cómo se sintieran en determinado momento. Algunas personas preferían realizar sus actividades a solas (37 %), mientras que otras optaban por hacerlo en grupo (31 %). Otras indicaron que su participación —en grupo o de forma individual— dependía de su estado de ánimo (31 %). A partir de esta variedad de respuestas, observamos que las personas valoran contar con opciones y la posibilidad de elegir cómo y potencialmente con quién interactúan en sus prácticas creativas.

“Creo que lo importante es contar con algo distinto a la tragedia en lo que puedas concentrarte (es decir, una distracción) y, además, encontrar una comunidad de personas que comprendan lo que estás atravesando (lo cual, en mi opinión, es muy difícil... la mayoría de las personas no logra identificarse con ello).”

“I think the important thing is that you need something other than the tragedy to focus on (i.e., a distraction), plus find a community of people that understands what you are experiencing (that is really hard to do in my opinion...most people can not relate).”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 30

“Crear contextos en los que las personas sobrevivientes puedan conectarse como comunidad, así como compartir y/o aprender diversas artes, manualidades o habilidades que enriquezcan sus vidas y favorezcan la sanación, abre la puerta tanto al bienestar y la salud a largo plazo como al procesamiento del daño inmediato o agudo.”

“Creating contexts for survivors to both connect as a community as well as to share and/or learn various arts/crafts/skills to enrich their lives as well as to heal opens the door to long term health and well-being as well as processing the immediate/acute injury.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 5

“Creo que el sentido de comunidad es muy importante en el proceso de sanación. Es necesario encontrar un grupo de personas que comprendan lo que has pasado. En el momento de la tragedia yo vivía en una ciudad más pequeña (con una población de 150 000 habitantes) y no había nadie allí que pudiera entender la situación. Después de unos 20 años, conocí a personas que también habían sido impactadas por esta tragedia, y fue muy reconfortante poder hablar con ellas.”

“I think sense of community is really important in the healing process. You need to be able to find a group of people that understand what you have gone through. At the time of the tragedy I was living in a smaller city (population 150,000) and there was no one there that could understand the situation. After about 20 years I met people who had also been impacted by this tragedy and it was very comforting to be able to speak with

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 19

7.3 Beneficios para la salud física y mental derivados de la participación en prácticas creativas

Las personas participantes en nuestra investigación expresaron que las actividades creativas resultaban valiosas por diversas razones. La respuesta más frecuente fue que las prácticas creativas les brindaban una sensación de atención plena o de estar presentes y conscientes de sus propios sentimientos y pensamientos (64 %). Las prácticas creativas que eligieron también contribuyeron a mejorar su salud física (45 %), les otorgaron una sensación de control o empoderamiento (43 %) y/o de logro (43 %), y ofrecieron una distracción saludable (42 %). Asimismo, se identificaron vínculos con la comunidad y un sentido de pertenencia (30 %), así como una sensación de conexión con alguien a quien habían perdido a raíz del terrorismo (23 %). Para otras personas, la práctica creativa que realizaban era simplemente divertida (23 %).

“Estas actividades nos reconectan con nuestras emociones (introspección) y con la sociedad (compartir)”.

“Ces activités nous reconnectent à nos émotions (introspection) et à la société (partage).”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 16

“Tomar conciencia y no sentirse aislado es una parte vital de nuestro proceso de sanación.”

“Awareness & not feeling alone is a vital part of our healing journey.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 26

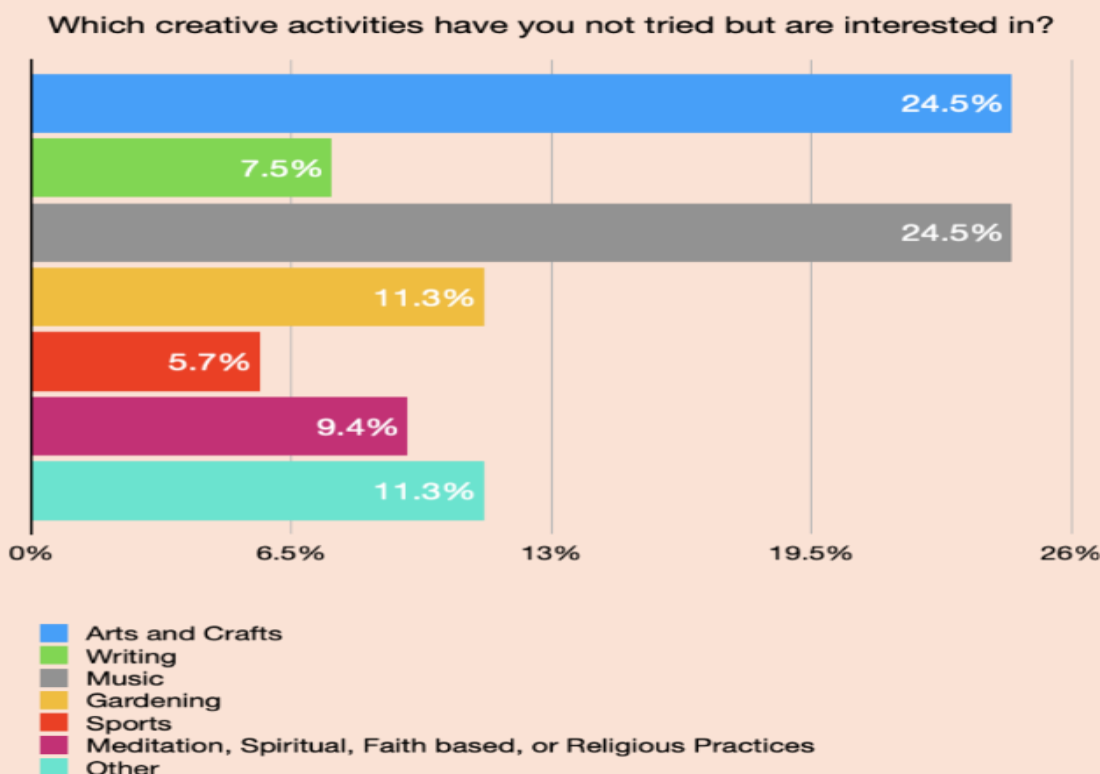
“Tengo formación en Bellas Artes. Como ya practicaba el arte y conocía sus beneficios, cuando me vi afectada por el atentado terrorista, supe que necesitaría recurrir a una práctica creativa para procesar el trauma. En ese momento tomaba un curso nocturno de cerámica y, después del atentado, me inscribí en una maestría en esta disciplina. Fue lo único que realmente me ayudó a procesar el trauma. Estaría encantada de contribuir a la promoción de la creatividad o de impartir talleres, etc. Hoy tengo el privilegio de enseñar cerámica en cursos nocturnos; es un trabajo exigente y, a veces, detonante, pero también una gran fuente de consuelo.”

“I did a degree in fine art, so come from a fine art background. When I was caught up in the terror attack, I knew that I would need to do something creative to be able to process the trauma as I had already done art and knew its benefits. I had been taking a pottery evening class, and so after the attack enrolled on a ceramics masters. It was the one thing that really helped me process the trauma. I would be happy to help promote creativity or run courses etc. Now I have the privilege of teaching pottery in evening classes and it is hard work, and sometimes triggering, but it is a great source of solace.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 54

7.4 Interés futuro en actividades

La mayoría de las personas involucradas en nuestros proyectos creativos mostró mayor interés en participar en actividades que ya les resultaban familiares, en lugar de iniciar o aprender otras. Una posible razón es que buscaban algo reconfortante y conocido, más que enfrentarse a algo nuevo. En el caso de quienes sí manifestaron interés en explorar nuevas prácticas creativas, las categorías más frecuentes fueron artes y manualidades, junto con la música.



A partir de estas respuestas, sugerimos que las asociaciones de víctimas podrían considerar ofrecer actividades de artes, manualidades o música que sean culturalmente pertinentes y sensibles a los contextos de las personas. Si bien estas propuestas pueden no resultar de interés directo para todas, constituyen un punto de partida. A partir de ahí, es posible que las personas recuerden prácticas creativas que realizaron en el pasado y deseen retomarlas.

“Independientemente de la actividad en la que se participe (arte, cultura, deporte...), lo importante es salir y liberarse o, al menos, apartarse momentáneamente de las preocupaciones inmediatas o de los efectos de los traumas vividos. En la comunidad hay poco estímulo para lograrlo.”

“Peu importe le domaine (art, culture, sport...) dans lequel on s’investit, l’important est de sortir et d’évacuer ou d’éloigner momentanément les soucis du moment ou les effets des traumatismes subis. En communauté peu encourager à y parvenir.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 4

“Descubrí que mantenerme ocupado/a era muy importante después... de lo contrario, había demasiado «tiempo libre» para pensar en la tragedia.”

"I found that keeping myself busy was very important afterwards...otherwise there was too much "empty" time to think about the tragedy."

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 26

"Un acompañamiento a largo plazo, a medida que el trauma va resolviéndose, permite una verdadera trascendencia; incluso las artes, las manualidades u otras prácticas pueden llegar a convertirse en una contribución al bienestar de otras personas, más allá del propio proceso de sanación personal."

"Long term follow up of some sort as the trauma is being resolved allows for a true transcendence and even the arts/crafts/etc can then become an offering to the wellbeing of others above and beyond even one's own personal healing."

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 5

8. Cómo organizarse / cómo empezar

Dependiendo de cómo se sientan, las personas pueden experimentar distintos niveles de comodidad relacionados con los espacios donde realizan sus prácticas creativas. Algunas prefieren hacerlo en casa, mientras que otras optan por espacios al aire libre o por un tercer entorno. También hay quienes eligen alternar entre estos distintos espacios.

Actividades artísticas como la pintura, el tejido o el trabajo con arcilla suelen realizarse en espacios definidos y con materiales disponibles en un lugar fijo, como el hogar. Otras prácticas, como la escritura o la jardinería, comparten esta característica, aunque también pueden trasladarse al exterior y ampliar los contextos en los que se desarrollan.

En este contexto, pueden entenderse como actividades de transición aquellas que las personas pueden iniciar en un entorno donde se sienten seguras —como su propio hogar— y, con el tiempo, decidir si desean trasladarlas a otros espacios. Asimismo, al proponer prácticas creativas, resulta pertinente considerar aquellas que suelen realizarse fuera del entorno doméstico, como la fotografía.

8.1 Con una organización aliada

Personas sobrevivientes y víctimas de distintas partes del mundo suelen articularse con organizaciones para explorar y promover prácticas creativas. Con frecuencia, estas

colaboraciones se desarrollan a nivel comunitario y de base, y surgen de esfuerzos individuales o de redes informales. Consideramos que estas experiencias de colaboración ofrecen aprendizajes valiosos. A partir de los vínculos establecidos en ambos proyectos, contactamos a diversas personas para que compartieran sus experiencias de trabajo con organizaciones o iniciativas específicas, así como su participación en distintas prácticas creativas.

8.1.1 Vicky Brown y su trabajo con Peace Collective

Comenzamos con la reflexión de Vicky Brown sobre su trabajo con el Peace Collective:



Proyecto Peace Crane de Peace Collective

Foto de Suzanne Atkins

¿Qué es el Peace Collective?

“Peace Collective es una organización con orígenes en la Tim Parry Johnathan Ball Peace Foundation, que ha brindado apoyo a personas afectadas por actos de terrorismo durante más de 25 años. Acompañamos a las personas independientemente de cómo hayan sido afectadas, de cuánto tiempo haya pasado desde el atentado o de si están recibiendo o han recibido otros tipos de apoyo. Ofrecemos acompañamiento de manera individual y en grupos. Nuestro trabajo grupal se centra en el desarrollo de estrategias para promover el afrontamiento y la recuperación. El trabajo grupal enfocado en prácticas creativas se ha convertido en el tipo de sesión más popular, y las personas participantes han destacado no solo cuánto han aprovechado los talleres, sino también cómo han podido aplicar las habilidades desarrolladas en momentos de estrés y ansiedad.”

Después quisimos saber más sobre la colaboración de Vicky Brown con el Peace Collective.

¿De qué manera comenzó la organización a promover prácticas creativas entre víctimas y personas sobrevivientes de la violencia terrorista?

Reunir a personas que han vivido experiencias compartidas para desarrollar estrategias de afrontamiento es el eje central de nuestro trabajo grupal. Reconocemos que la experiencia de cada persona ante un atentado terrorista es única. Sin embargo, observamos que escuchar las estrategias de afrontamiento desarrolladas por otras personas en distintas etapas de su proceso resulta beneficioso.

Los talleres que brindan información sobre higiene del sueño, nutrición, atención plena y conciencia sobre el trauma suelen ser bien acogidos, pero las personas disfrutaban especialmente del componente de distracción que ofrece el trabajo creativo. Siempre hemos utilizado actividades creativas para involucrar a personas jóvenes. No obstante, este enfoque se amplió posteriormente a personas adultas y se adaptó para sesiones en línea, primero para mantener los vínculos durante la pandemia y, actualmente, para garantizar que la mayor cantidad posible de personas pueda acceder al acompañamiento, independientemente del lugar en el que se encuentren.



**Proyecto Peace Crane de
Peace Collective**

Foto de Suzanne Atkins

¿Qué desafíos enfrentaron al desarrollar este importante trabajo?

Observamos que, al comienzo, algunas personas se mostraban reticentes a probar algo nuevo por temor a no poder seguir las instrucciones. Sin embargo, descubrimos que realizar las sesiones en línea resultaba muy útil, ya que permitía a las personas decidir si participar y si mostrar o no su trabajo. Fomentamos un ambiente relajado, con espacios para hacer preguntas y la posibilidad de acceder a instrucciones escritas o a videos, según fuera necesario.

Asimismo, nos interesaba que los talleres creativos fueran lo más accesibles posible en cuanto a materiales y costos, lo que implicó reflexionar cuidadosamente sobre los tipos de actividades que podíamos proponer.

Asimismo, fue importante considerar posibles limitaciones físicas que pudieran constituir una barrera para la participación y tomar medidas para mitigarlas.



Proyecto Peace Crane de Peace Collective

Foto de Suzanne Atkins

¿Cuáles son los beneficios de este trabajo?

- *Aprender nuevas habilidades*
- *Alcanzar objetivos o concretar metas*
- *Interactuar con otras personas que han vivido experiencias traumáticas sin tener que centrarse en el trauma*
- *Desarrollar estrategias de afrontamiento*
- *Fortalecer un sentido de solidaridad*
- *Disfrute*
- *Distracción*
- *Favorecer la vinculación con terapias tradicionales o servicios de apoyo psicológico*

¿Qué recomendaciones darías a las organizaciones que desean promover prácticas creativas entre víctimas y personas sobrevivientes? (Especialmente para organizaciones pequeñas, que pueden contar con un presupuesto limitado o nulo).

Las sesiones en línea son una forma muy asequible de involucrar a muchas personas en una actividad y de fomentar que cada quien consiga sus propios materiales. Por ello, resulta fundamental seleccionar actividades que requieran insumos de fácil acceso, por ejemplo, lápiz y papel para el dibujo consciente, o revistas, folletos y materiales naturales para la elaboración de collages.

Asimismo, es importante empoderar a las personas participantes para que identifiquen si cuentan con habilidades creativas o estrategias de afrontamiento previas que deseen compartir, y brindarles el apoyo necesario para hacerlo.

¿Hay algo más que quisieras compartir?

Definitivamente, las sesiones creativas que realizamos son las más populares y los proyectos colaborativos que se han desarrollado como parte de estas sesiones han ofrecido un objetivo común, así como una sensación de solidaridad y logro. Además, han contribuido a sensibilizar al público sobre el impacto del trauma e incluso sobre la prevención del terrorismo.

Estas experiencias han inspirado a las personas a retomar canales creativos olvidados o a desarrollar nuevas habilidades creativas que les ayudan a afrontar el impacto de los actos terroristas.

8.1.2 Suzanne Atkins, artista y educadora, en colaboración con el Peace Collective
También le pedimos a Suzanne Atkins —profesional creativa y sobreviviente de violencia terrorista que ha colaborado con el Peace Collective— que compartiera su experiencia.



Proyecto Peace Crane de Peace Collective

Foto de Suzanne Atkins

¿Cuál es tu práctica creativa?

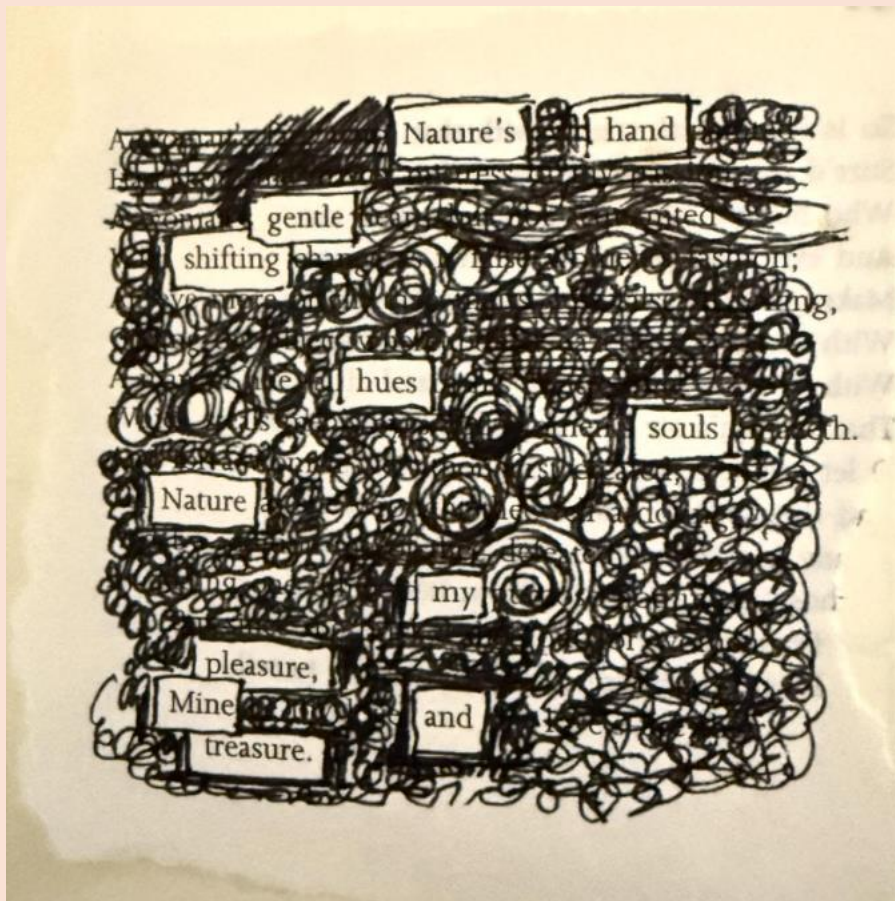
Soy diseñadora gráfica e ilustradora. He trabajado en el ámbito de la educación superior durante la mayor parte de mi carrera, pero siempre he mantenido mi práctica artística de manera profesional.

Mi trabajo combina procesos manuales y digitales. Incluye el dibujo y la creación de imágenes, así como el desarrollo de distintos productos de diseño gráfico, entre ellos el diseño tipográfico y la creación de marcas.

Como creadora y educadora, me enfoco en orientar la creatividad hacia un propósito y el cambio positivo. Creo que las artistas y las diseñadoras pueden —y deben— utilizar su talento para contribuir a un mundo mejor. En el plano personal, promuevo la idea de que la práctica

creativa puede ser sanadora, al favorecer el bienestar y complementar los enfoques terapéuticos tradicionales para lograr mejores resultados.

A partir de mi propia experiencia y del intercambio con otras personas sobrevivientes, hemos observado que las técnicas creativas pueden funcionar de manera complementaria a otros procesos, como la terapia conversacional o el EMDR. Asimismo, pueden ofrecer herramientas útiles durante los periodos de espera para acceder a terapias tradicionales.



**Escritura y diseño
como prácticas
creativas**

**Foto de Suzanne
Atkins**

¿Cómo empezaste? ¿Era algo que ya practicabas o fue una actividad nueva?

Me gradué en Diseño Gráfico en 1993, así que siempre he sido una persona creativa. Además, pinto desde que era una niña.

Después de resultar herida en un atentado terrorista en 2017, descubrí que no era capaz de pintar retratos ni realizar estudios de observación; mi capacidad para visualizar y traducir imágenes se había visto afectada. Me llevó cinco años —y una gran cantidad de apoyo, terapia

y práctica— recuperar esa habilidad. Cuando finalmente lo logré, me di cuenta de lo bien que me hacía. A partir de entonces decidí compartir mi práctica creativa con otras personas.

Me acerqué al equipo de apoyo de la Tim Parry Johnathan Ball Peace Foundation y les propuse organizar talleres de arte. La idea se fue desarrollando hasta convertirse en un proyecto colaborativo y en una serie de talleres de dibujo consciente.

El proyecto Peace Crane (Grulla de la Paz) tuvo como objetivo reunir a personas sobrevivientes afectadas por distintos atentados y de diversas maneras, a través de una tarea creativa compartida.

Inspiradas en la historia de Sadako Sasaki, invitamos a las personas a participar en la creación de una instalación compuesta por 1.000 grullas de la paz, que serían colgadas en el Peace Centre de Warrington. Cada una de las grullas de papel fue realizada por —o en honor a— una persona afectada por un atentado terrorista.

La instalación final de las 1.000 grullas de la paz se completó e inauguró el 20 de marzo de 2024. Muchas de las grullas contienen mensajes privados, deseos y oraciones. Algunas están decoradas o ilustradas. Todas están llenas de intención y amor, y expresan una esperanza colectiva de paz.

Las grullas se hacen de la misma manera, pero cada una tiene un significado personal para quien la creó. Han llegado desde distintos lugares y representan atentados ocurridos en diversas partes del mundo.

Tras el éxito del proyecto Peace Crane y la experiencia positiva de las personas participantes, desarrollamos una serie de talleres creativos que exploran el dibujo como una forma de meditación guiada, orientada a encontrar calma y atención plena a través de la expresión artística.

A diferencia de algunas prácticas tradicionales de creación de imágenes, el dibujo consciente o “lento” se enfoca en el proceso más que en el resultado final: conectar con las emociones y la respiración, y prestar atención a las líneas y marcas que se van trazando, ayuda a anclarse al momento presente.



Proyecto Peace Crane de Peace Collective

Foto de Suzanne Atkins

¿Qué herramientas o equipo se necesitaron? ¿Cómo los consiguieron? ¿Hubo costos asociados a las actividades?

El proyecto Peace Crane requirió hilo de pescar, cuentas y mucho papel para origami. La mayoría de las personas participantes consiguió o preparó su propio papel; en algunos casos, fue necesario enviarlo para garantizar que el proyecto fuera lo más accesible posible.

En cuanto a los costos, los talleres de dibujo consciente ayudaron a desmontar la idea de que el arte es caro. Estructuramos las sesiones para que solo necesitaran materiales básicos y reunimos los insumos en un kit que se enviaba a las personas participantes. Cada kit costaba £11 más el envío e incluía un cuaderno de dibujo cuadrado de 12 cm, un plumón de dibujo negro y uno blanco, un pincel pequeño y media pastilla de acuarela azul. También incluimos algunos cuadrados de papel negro, cuadriculado, punteado y papel vegetal.

Yo ya contaba con el equipo necesario para impartir las sesiones y realizar demostraciones en línea, incluida una cámara cenital, lo que facilitó guiar a los participantes a través de las distintas técnicas.



**Proyecto Peace
Crane de Peace
Collective**

**Foto de Suzanne
Atkins**

¿Quiénes participan en esta actividad? ¿La realizas de manera individual o en grupo? ¿Cómo se conformó el grupo?

Practico el origami y el dibujo de manera individual, y fue justamente esta experiencia personal la que me llevó a querer compartir estas prácticas con otras personas.

La retroalimentación de los grupos participantes fue sumamente positiva. Podemos compartir citas y testimonios si lo necesitan.

El proceso de creación de las grullas permitió reunir a personas tanto de manera presencial como en línea, posibilitando un encuentro en torno a una experiencia compartida. Otras grullas fueron realizadas de forma individual, lo que abrió espacios para la reflexión personal y la introspección.

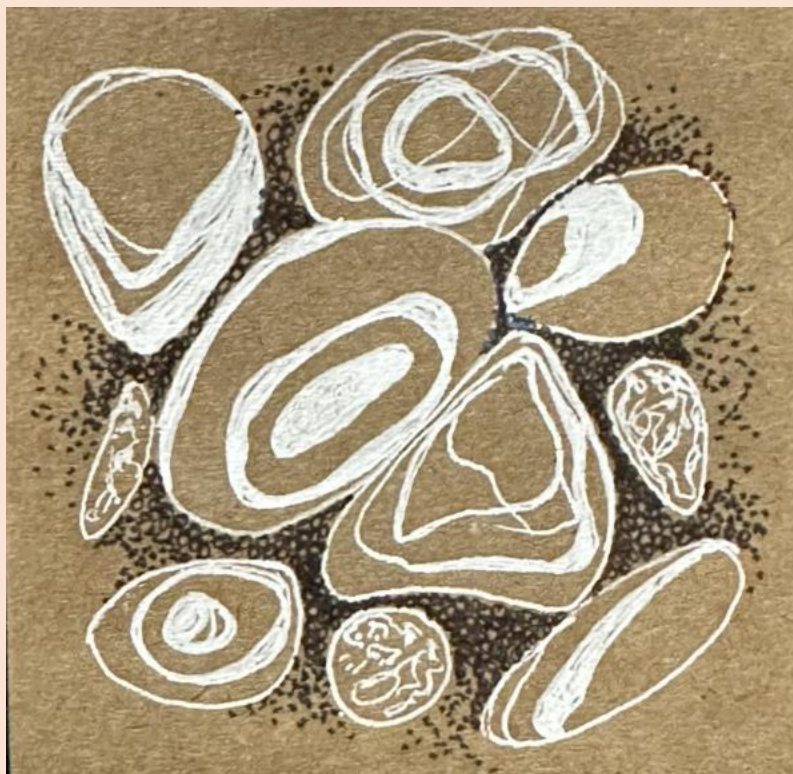
La combinación de distintos enfoques nos permitió ser plenamente inclusivas y llegar a personas que no podían participar en actividades grupales. Asimismo, acercamos a personas sobrevivientes al arte consciente del origami, brindándoles una herramienta que pueden utilizar como mecanismo de afrontamiento en momentos de angustia.

Para quienes no pudieron sumarse a las sesiones por razones prácticas, el equipo se encargó de enviar los materiales por correo postal, para que el proyecto fuera accesible para la mayor cantidad de personas posible.



Pintura como práctica creativa

Foto de Suzanne Atkins



***Pintura como práctica
creativa***

Foto de Suzanne Atkins

¿Qué consejo darías a quienes empiezan esta práctica?

¡No te preocupes por saber dibujar!

En ambas actividades, lo central es el proceso, que permite que se conviertan en prácticas creativas con potencial sanador. No se requiere ninguna habilidad previa ni se enfoca en el resultado final. Esto ayuda a aliviar la presión, ya que no existen expectativas sobre lo que debe producirse.

Se trata de actividades que pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento, incluso cuando solo se dispone de unos minutos. Tal como lo abordamos, no se busca llegar a una pieza terminada, por lo que siempre se puede retomar la actividad más adelante. Ni siquiera es necesario tener un cuaderno de dibujo a la mano: basta con un bolígrafo y una hoja de papel.

Algunas personas participantes, con experiencia previa en yoga, meditación u otros métodos de autocuidado, señalaron que el dibujo consciente les resultó especialmente accesible e impactante. Una de ellas incluso llevó su cuaderno a una sesión de terapia, mientras que otras compartieron que esta práctica les ayudó a crear un espacio y un tiempo propios.

Las investigaciones muestran que la interacción consciente con el arte y el dibujo puede generar experiencias más profundas y una mayor sensación de bienestar. La estimulación del hemisferio derecho del cerebro ayuda a calmar la mente y el cuerpo, y el arte que nos involucra en una actividad creativa y focalizada puede contribuir a silenciar el ruido mental que a veces nos abrumba.

Sumergirse por completo en una actividad puede resultar tranquilizante y terapéutico, y dibujar de forma rítmica —a veces repetitiva— puede incluso convertirse en una forma de meditación

8.1.3 Çetin Gültekin, en colaboración con Mutlu Koçak para la coautoría de un libro

A continuación, presentamos un ejemplo de cómo la colaboración puede contribuir a identificar prácticas creativas viables para distintas personas. El caso se sitúa en Alemania, donde Çetin Gültekin, junto con Mutlu Koçak, coescribió un libro sobre una tragedia ocurrida en 2020. Durante varios años, ambos desarrollaron este proyecto sin contar con ningún tipo de apoyo formal.

El 19 de febrero de 2020, Çetin Gültekin perdió a su único hermano de forma particularmente brutal. Gökhan “Gogo” Gültekin fue una de las nueve personas asesinadas en un atentado terrorista de carácter racista en la ciudad alemana de Hanau. Çetin se refiere a esa fecha como “[el día más largo](https://blog.bham.ac.uk/urbterr/2025/03/26/652/)”, no solo por la violencia extrema del ataque, que dejó a él y a su familia profundamente marcados, sino también por las fallas policiales en el manejo del caso y la falta de respeto mostrada hacia ellos y hacia otras personas afectadas por parte de las autoridades (<https://blog.bham.ac.uk/urbterr/2025/03/26/652/>).

Cuando el activista antirracista Mutlu Koçak escuchó a Çetin hablar públicamente sobre su experiencia, decidió ponerse en contacto con él. A partir de esa primera conversación, ambos coescribieron un libro que se convirtió en un éxito internacional. A lo largo de este proceso, Mutlu y Çetin forjaron una profunda amistad. Al comienzo, Çetin no se veía a sí mismo como escritor, pero la colaboración con Mutlu le permitió dar forma a un libro verdaderamente excepcional sobre la vida y la muerte de su hermano.

El libro se titula *Geboren, aufgewachsen, und ermordet in Deutschland: Das zu kurze Leben meines Bruders Gökhan Gültekin und der Anschlag von Hanau* [Nacido, criado y asesinado en Alemania: la vida demasiado breve de mi hermano Gökhan Gültekin y el atentado de Hanau]. El libro comienza con una reflexión de Gökhan sobre el ataque, narrada desde el más allá.

A continuación se presenta el pasaje inicial del libro, traducido por Sebastián Quiroz:

Mi nombre es Gökhan Gültekin. Durante 37 años, pocos en esta tierra se interesaron por mi historia. Pero ahora ha llegado el momento de que todas y todos conozcan lo ocurrido. Esta es una historia por la que pagué el precio más alto. Sin embargo, mi alma seguirá viva.

La muerte es inevitable, pero jamás carecerá de sentido. El dolor, la ira y la decepción suelen cegarnos ante esta verdad. Ojalá mi paso por esta tierra —que tantas veces me condujo por caminos escabrosos— deje una huella positiva en la vida de aquellos a quienes he dejado atrás. Que mi final sirva al mundo como un legado perdurable contra el odio y la violencia. Volvamos a aprender qué significa ser humanos.



Escritura como práctica creativa

Portada del libro de Çetin Gültekin y Mutlu Koçak

8.2 De manera individual

A continuación, presentamos cinco perfiles —acompañados de fotografías— de personas sobrevivientes y víctimas que realizan prácticas creativas. Cada uno comparte sus reflexiones sobre sus actividades, cómo empezaron, cuáles han sido sus motivaciones y qué sugerencias darían a otras personas que deseen iniciarse en este tipo de prácticas.

Las habilidades y niveles de experiencia son diversos. Con esta selección, buscamos mostrar una variedad de posibilidades y puntos de partida, de modo que las personas puedan ampliar su participación al ritmo y nivel en que se sientan más cómodas.



Regal as Duck (Regio como el Pato), 2014

Por Julie Anna Freund

Óleo sobre lienzo

8.2.1 Las pinturas de Julie Anna Freund en Estados Unidos

Julie Anna Freund es una artista visual de Estados Unidos. Sus vibrantes pinturas reflejan su amor por los caballos y otros animales, y abordan una amplia variedad de temas y problemáticas. A temprana edad, Julie Anna perdió a su padre en un atentado terrorista. Actualmente, equilibra su tiempo entre la maternidad y la creación artística.

www.julieannafreund.com

¿Cuál es tu práctica creativa?

Soy artista visual. Pinto principalmente al óleo sobre lienzo, aunque cada año realizo algunas piezas sobre papel de acuarela montado y en técnica mixta (acuarela, acrílico, tinta, etc.).

Utilizo una imagen de referencia y la distorsiono mediante una aplicación digital. Juego con el contraste, los colores, las luces y las sombras, buscando una imagen interesante y disfrutando del uso de colores poco convencionales en composiciones reconocibles.

<https://www.julieannafreund.com/equine-artwork>

También realizo pinturas por encargo para clientes, generalmente retratos de sus mascotas (principalmente caballos y/o perros).

Puedo trabajar desde un enfoque realista, pero lo que realmente nutre mi espíritu creativo es pintar caballos con una paleta de colores singular.

Cada año realizo una o dos pinturas inspiradas en el trabajo de los bomberos y dono la totalidad de los ingresos de esta serie a organizaciones que los apoyan (Ignite the Spirit Fund).

<https://www.julieannafreund.com/firefighter>



**Open the Roof
(Abre el Tejado),
2025**

**Por Julie Anna
Freund**

**Técnica mixta
sobre papel
acuarela estirado**



Rooftop Silhouette (Silueta en el Tejado), 2022

Por Julie Anna Freund

Óleo sobre lienzo

¿Cómo empezaste? ¿Era algo que ya practicabas o fue una actividad nueva?

Siempre he sido una artista. Uno de mis primeros recuerdos es dibujar caballos.



Blue (Azul), 2014

Por Julie Anna Freund

Óleo sobre lienzo



A Mother's Glow (El Resplandor de una Madre), 2022

Por Julie Anna Freund

Óleo sobre lienzo

¿Qué herramientas o equipo se necesitan? ¿Cómo los consigues? ¿Hubo costos asociados a las actividades?

Para mi práctica necesito pinturas (óleo, acrílico y acuarela), pinceles y una superficie para pintar (lienzo, panel o papel para acuarela).

Las pinturas suelen durar varios años, aunque el blanco es el que se gasta con mayor rapidez.

Las superficies, las pinturas y los pinceles pueden adquirirse en tiendas especializadas o pedirse en línea.

¿Quiénes participan en esta actividad? ¿La realizas de manera individual o en grupo? ¿Cómo se conformó el grupo?

Por lo general trabajo sola y encuentro mi práctica creativa profundamente meditativa. Soy madre de un niño pequeño y pinto mientras duerme la siesta; mi tiempo para pintar se limita a ese momento, que suele durar unas dos horas.

De vez en cuando —aproximadamente una vez al año— participo en una residencia artística, durante la cual desarrollo mis piezas en un espacio de estudio. Cuando tenía veintitantos años, impartí clases en un painting bar, donde guiaba a grupos en la realización de pinturas muy sencillas con acrílico sobre lienzo en sesiones de tres horas.

Suelo encontrar residencias artísticas a través de redes sociales o por medio de mi comunidad artística local.



Museum Sunrise (Amanecer en el Museo), 2016

Por Julie Anna Freund

Óleo sobre lienzo

¿Qué consejo darías a quienes empiezan esta práctica?

Como cualquier otra actividad, requiere práctica. La primera vez que alguien intenta algo nuevo puede ser una experiencia que nos confronta con nuestros propios límites. Contar con una base

de perseverancia conduce a avances y hallazgos artísticos, así como al disfrute tanto del proceso como del resultado.

Mi recomendación es crear, ante todo, por el disfrute personal. Que otras personas encuentren valor en tu obra es un añadido, no el objetivo principal.



*I am baby, hear
me ROAR (Soy
un bebé,
escúchame
RUGIR), 2021*

*Por Julie Anna
Freund*

*Óleo sobre
lienzo*

8.2.2 Las esculturas de Lisa Ghiggini en el Reino Unido

La experiencia traumática de haber vivido un atentado terrorista tuvo un impacto transformador en la vida de Lisa Ghiggini. Desde entonces, se ha involucrado activamente en el acompañamiento y la incidencia en favor de víctimas y personas sobrevivientes, y colabora en la creación de nuevas herramientas y recursos en salud mental. Lisa tiene una trayectoria vinculada al arte y a la práctica creativa, y cuenta con formación académica en Bellas Artes y Cerámica.



Cerámica como práctica creativa

Por Lisa Ghiggini

¿Cuál es tu práctica creativa?

Mi práctica creativa es la cerámica.



Cerámica como práctica creativa

Por Lisa Ghiggini

¿Cómo empezaste? ¿Era algo que ya practicabas o fue una actividad nueva?

Cuento con estudios en Bellas Artes, por lo que siempre he sido una persona creativa. Cuando nacieron mis hijos, sentí la necesidad de contar con un espacio propio y probé un curso nocturno de cerámica. Rápidamente, esta práctica se convirtió en un interés profundo, ya que encontré en sus procesos algo a la vez anclador y liberador.

Tras el atentado terrorista, supe casi de inmediato que necesitaba hacer algo creativo para comenzar a procesar lo ocurrido, por lo que me postulé a una maestría en cerámica. Afortunadamente, fui aceptada en el programa



**Cerámica como
práctica creativa**

Por Lisa Ghiggini

¿Qué herramientas o equipo se necesitan? ¿Cómo los consigues? ¿Hubo costos asociados a las actividades?

Al comienzo, el curso nocturno fue una forma relativamente accesible de acercarme a la cerámica, y no necesitaba contar con ningún tipo de equipo, ya que todo estaba incluido. A medida que mi interés fue creciendo, compré un horno —una inversión considerable—, así como arcilla y herramientas. No hay tiendas de cerámica cerca de donde vivo, por lo que todo lo adquirí en línea. Con el tiempo, comencé a extraer arcilla local, aunque la arcilla en sí no supone un gasto significativo.



Cerámica como práctica creativa

Por Lisa Ghiggini





Cerámica como práctica creativa

Por Lisa Ghiggini

¿Quiénes participan en esta actividad? ¿La realizas de manera individual o en grupo? ¿Cómo se conformó el grupo?

Aprender cerámica en un curso nocturno fue una excelente forma de iniciarme en esta práctica, y la maestría en cerámica resultó aún más inspiradora. Desarrollar mi práctica creativa fue estimulante, y los intercambios con mis compañeros y compañeras fueron profundamente enriquecedores. A lo largo de todas mis etapas en la cerámica, contar con un grupo me brindó un fuerte sentido de comunidad y de profundización compartida.

Hay algo especial en la arcilla que crea un espacio seguro para que las personas se abran, y es hermoso cuando los vínculos florecen. Aún mantengo un contacto cercano con quienes estudiaron conmigo la maestría, así como con personas del curso nocturno.



Cerámica como práctica creativa

Por Lisa Ghiggini

¿Qué consejo darías a quienes empiezan esta práctica?

Yo diría: suelten. Intenten no escuchar a esa voz dura y crítica en su cabeza; no hay bien ni mal, solo un diálogo con la arcilla y un proceso de exploración. Experimenten. ¡Tengan paciencia! Hay muchos momentos en los que una pieza cerámica se transforma. Con cada horneada, el trabajo cambia, y no siempre el resultado es el que imaginábamos. Esto forma parte del proceso. Aunque puede resultar frustrante, también puede ser enriquecedor y gratificante cuando crean algo que les gusta y desarrollan esta habilidad.

Es una actividad que fomenta la atención plena y resulta profundamente calmante.

8.2.3 La jardinería de Francisco Falcón Pozo en España

Francisco vive en España y siempre ha mantenido un vínculo profundo con la naturaleza. Para él, ha sido un refugio, especialmente desde que sobrevivió a un atentado terrorista. En ella encuentra calma y sosiego.

¿Cuál es tu práctica creativa?

Mi práctica creativa es el huerto, el cuidado de las plantas. Primero me gusta sembrar, hacer hueco para las plantas cavando y después regarlas, para finalmente recoger lo que me dé la tierra.



Jardinería como práctica creativa

Foto de Saray Falcon Trejo

¿Cómo empezaste? ¿Era algo que ya practicabas o fue una actividad nueva?

La cosa del huerto empezó por tradición. Mi padre y mi abuelo eran agricultores y aprendí de ambos, practicándolo desde la infancia en mi tierra natal (Extremadura). Cuando llegué a Madrid, decidí continuar con aquello que me apasionaba. Un agricultor me prestó el terreno, empecé a sembrar y fuimos creciendo, junto con el tipo de plantas y la compañía que tenía.



Jardinería como práctica creativa

Foto de Saray Falcon Trejo

¿Qué herramientas o equipo se necesitan? ¿Cómo los consigues? ¿Hubo costos asociados a las actividades?

Compramos todas las herramientas. Las hemos adquirido poco a poco. Ponemos dinero cada mes y así vamos juntando material. Otras nos las dejaron los hortelanos de los huertos cercanos.

Las herramientas que usamos son zahilla, motosierra, mula mecánica, podadora y motores de riego. Claramente, también debemos tener nuestras semillas. Nosotros plantamos cebolla, tomate, pepino, patatas, calabazas, ajo, habas, etc.

Estoy intentando que a mi hija le crezca una planta de arándanos, otra de valeriana y unas amapolas. También aprovechamos lo que nos da la tierra; por ejemplo, la hierbabuena que

crece cerca de nuestro huerto. Para facilitar el movimiento, es importante contar con ropa de trabajo con la que te sientas cómodo.



***Jardinería como práctica
creativa***

Foto de Saray Falcon Trejo

¿Quiénes participan en esta actividad? ¿La realizas de manera individual o en grupo? ¿Cómo se conformó el grupo?

Ahora somos cuatro socios. Yo soy, más o menos, quien coordina, porque tengo más conocimientos. Empezamos como un grupo de cuatro amigos y nos repartimos el trabajo. Hay personas mayores que hacen menos y gente más joven que asume más tareas.

El grupo se fue formando a partir de conversaciones con distintas personas; poco a poco, la gente se fue sumando. Con el tiempo, a veces el grupo se reduce, porque no todo el mundo es consciente del trabajo que implica mantener un huerto. Actualmente, el grupo lo formamos Santi —a quien consideramos nuestro “abuelillo”—, Miguel, mi vecino, Jesús, que tiene conocimientos de mecánica, y yo.



**Jardinería como práctica
creativa**

Foto de Saray Falcon Trejo

¿Qué consejo darías a quienes empiezan esta práctica?

El consejo es sencillo, deben seguir la temporada de siembra. Deben aprender sobre el sitio donde trabajen, porque hay un mundo de diferencias. Es complicado empezar, pero a la vez apasionante. Recomendando hacerlo en grupo, porque solo trabajas mucho y es más aburrido.

8.2.4 El tejido de Figen Murray en el Reino Unido

Después de perder a uno de sus hijos en un atentado terrorista, Figen Murray emprendió un inspirador recorrido profesional y creativo. Lideró con éxito una campaña por un cambio legislativo («la Ley de Martyn»), se convirtió en experta en contraterrorismo y ha tejido cientos de osos de peluche que hoy recorren el mundo.



Tejido como práctica creativa

Foto de Yordanka Dimcheva

¿Cuál es tu práctica creativa?

Tejo osos de peluche.

¿Cómo empezaste? ¿Era algo que ya practicabas o fue una actividad nueva?

Tuve una afección médica muy poco común que, de la noche a la mañana, redujo en un 60 % la audición de uno de mis oídos y me provocó tinnitus permanente. Caí en una depresión y, como exterapeuta, comprendí que las actividades creativas podían ayudarme a mitigar el malestar. Al principio realizaba corazones estilo vintage y marionetas de guante, pero más adelante comencé a tejer osos de peluche. Hasta ahora he tejido más de 2.000.



*Tejido como práctica
creativa*

*Foto de Yordanka
Dimcheva*

¿Qué herramientas o equipo se necesitan? ¿Cómo los consigues? ¿Hubo costos asociados a las actividades?

Compré agujas de tejer infantiles, ya que los osos son relativamente pequeños. Además, puedo guardarlas fácilmente en el bolso y tejer en todas partes.

También tengo grandes cantidades de lana por toda la casa: cajones, compartimientos bajo los sofás, cestas y mesas —todo está lleno.

¿Quiénes participan en esta actividad? ¿La realizas de manera individual o en grupo? ¿Cómo se conformó el grupo?

Tejo los osos por mi cuenta. Hace algunos años escribí un libro terapéutico sobre osos de peluche pensado para adultos. Durante los dos meses que me tomó escribirlo, algunas mujeres me ayudaron a tejer osos. En ese momento los vendía y tenía pedidos que cumplir. Mencioné a todas ellas —y a sus familiares— en el libro como muestra de agradecimiento.

¿Qué consejo darías a quienes empiezan esta práctica?

La creatividad es muy beneficiosa para las personas. Nos conecta con el corazón y el alma, nos brinda alegría —a nosotras y a quienes nos rodean— y tiene un efecto relajante. Además, favorece al cerebro, al estimular la liberación de endorfinas.

No pienses que no puedes ser creativa o creativo. Basta con animarte a probar. Explora distintas actividades, texturas y materiales, descubre qué te atrae y, sobre todo, disfruta del proceso.

8.2.5 La fotografía de David Fritz Goeppinger en distintas partes del mundo

David Fritz Goeppinger es un fotógrafo y escritor franco-chileno, sobreviviente del tiroteo masivo de 2015 en la sala Bataclan de París. A lo largo del juicio, compartió con el mundo reflexiones y fotografías a través de un diario en línea. También es autor de dos libros: *Un jour dans notre vie* [Un día en nuestra vida] e *Il fallait vivre* [Había que vivir].



*David Fritz Goeppinger
fotografiando a Jesse
Hughes, durante el
juicio por los atentados
del 13 de noviembre*

Foto de Les2Palais

¿Cuál es tu práctica creativa?

La fotografía.

¿Cómo empezaste? ¿Era algo que ya practicabas o fue una actividad nueva?

Comencé en la fotografía a los 15 años, cuando tomaba, a escondidas, la cámara digital de mi familia y la llevaba conmigo a todas partes. Fotografiaba tanto mi vida cotidiana como cosas más abstractas. Desde entonces ya soñaba con convertirme en fotógrafo profesional.

¿Qué herramientas o equipo se necesitan? ¿Cómo los consigues? ¿Hubo costos asociados a las actividades?

Para trabajar como fotógrafo profesional, necesito una cámara digital, algunos lentes capaces de cubrir una amplia variedad de situaciones y una computadora para procesar las imágenes. Todo esto conlleva un costo y no pude comprarlo todo de una sola vez, así que fui ahorrando y, con el paso de los años, adquirí lo que estaba a mi alcance.

¿Quiénes participan en esta actividad? ¿La realizas de manera individual o en grupo? ¿Cómo se conformó el grupo?

Como fotógrafo, trabajo solo la mayor parte del tiempo, pero, según el tipo de proyecto, en ocasiones trabajo en pareja o con un equipo.

¿Qué consejo darías a quienes empiezan esta práctica?

A mis 33 años, sé que he logrado cumplir parte del sueño que tenía de niño. La vida de fotógrafo sigue siendo precaria, pero es una profesión fascinante, llena de encuentros, situaciones increíbles y experiencias enriquecedoras. A pesar de las dificultades económicas que he enfrentado a lo largo de mi trayectoria, siempre he seguido adelante, teniendo presente lo que me decía a mí mismo cuando apenas tenía 15 años: «Algún día seré fotógrafo».

9. Sugerencias para comenzar

A partir de nuestro trabajo, elaboramos una lista de prácticas creativas que las personas podrían estar interesadas en retomar, aprender o compartir. Las actividades que se presentan a continuación son solo algunas entre muchas opciones y se proponen como un punto de partida para imaginar y explorar nuevos caminos.

Asimismo, incluimos categorías como el deporte y las prácticas meditativas, espirituales, basadas en la fe o religiosas, con el fin de ofrecer una mirada más holística sobre los enfoques de autocuidado creativo. Si bien estas prácticas pueden quedar fuera de una definición tradicional de lo “creativo”, su incorporación permite ampliar el abanico de actividades en las que las personas pueden participar.

Jardinería	Jardinería en interiores, jardinería al aire libre, arreglos florales, ¿otras?
Deportes	Golf, correr o trotar, maratones, artes marciales, natación, deportes de equipo, caminatas, danza, ciclismo, deportes extremos, ¿otras?
Escritura	Poesía, relatos cortos, escritura de diarios o bitácoras, ¿otras?
Prácticas meditativas, espirituales, basadas en la fe o religiosas	Asistencia a servicios, peregrinaciones, práctica individual, meditación consciente, caminatas en la naturaleza, yoga, ¿otras?
Artes y Oficios	Pintura, dibujo, escultura, participación en documentales o películas, fotografía, costura, tejido, ganchillo, punto de cruz, ¿otras?
Música	Coro, banda o grupo musical, círculos de percusión, práctica individual, ¿otras?
Ejemplos de las personas que participaron en nuestros proyectos	Lectura individual, clubes de lectura, senderismo, ganchillo, trenzado de cuero, teatro, clases de idiomas, pilates, baile, qigong, cerámica y alfarería, ir a la playa, pesca, retiros, taichí, carpintería, restauración de muebles, observación de aves, reuniones de AA.

“Les conté cómo el tejido me había ayudado y, como ex-terapeuta, les animé firmemente a explorar alguna práctica creativa. Me preguntaron qué podían hacer y les sugerí escribir historias o poemas, tejer, hacer crochet, pintar, entre otras opciones. Una de las mujeres que perdió a su hijo en la mezquita ha publicado desde entonces dos libros infantiles y, sin duda, ha encontrado consuelo en ese proceso.”

“I told them about how knitting helped and as an ex-therapist I would really urge them to get creative in some form. They asked me what to do and I suggested writing stories or poems, knitting, crocheting, painting, etc. One of the ladies who lost her son at the mosque has now written two published children's books and has definitely found comfort in doing so.”

Respuesta de la Encuesta sobre Prácticas Creativas n.º 55

9.1 Cómo hacer que las actividades sean accesibles e inclusivas

Al preguntar a las personas sobre las prácticas creativas en las que quisieran participar, sugerimos emplear un lenguaje inclusivo. Esto implica utilizar palabras y expresiones acogedoras, así como un lenguaje que reconozca y respete la diversidad de las personas y sus experiencias. Del mismo modo, es importante tener en cuenta que no todas las personas desean compartir lo mismo sobre sí mismas. Es fundamental respetar su privacidad y permitir que compartan información personal únicamente cuando se sientan cómodas. Asimismo, es necesario comprender y aceptar que pueden cambiar de opinión sobre el nivel de apertura con el que desean hablar de sus experiencias.

Es importante evitar generalizaciones sobre las vivencias y la salud mental de las víctimas y personas sobrevivientes. Cada proceso es único. Si bien muchas personas experimentan Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) u otros malestares o dificultades de salud mental, diagnosticados o no, esto no ocurre en todos los casos. Para algunas personas, puede ser necesario realizar ajustes en el entorno físico para que se sientan cómodas. En el caso de actividades grupales, también es importante considerar las distintas necesidades y condiciones físicas de quienes participan.

Las personas pueden tener múltiples razones para querer —o no— participar en prácticas creativas. Observamos que algunas valoran la posibilidad de hablar sobre sus experiencias y/o su salud mental mientras realizan una actividad, mientras que otras prefieren utilizar la práctica creativa para distraerse. Al organizar actividades grupales, todas las perspectivas deben ser reconocidas y respetadas. De este modo, se favorece la creación de un entorno seguro e inclusivo que permita a cada persona participar de la manera que le resulte más adecuada.

9.2 Identificación de recursos locales, alianzas u organizaciones existentes

Al presentar o proponer prácticas creativas, es necesario considerar los costos, materiales y recursos de aprendizaje. Algunas actividades requieren más insumos y recursos que otras, por lo que es importante definir quién se encargará de conseguirlos y de cubrir los costos.

Asimismo, si existe interés en una actividad, habría que preguntarse si hay personas disponibles para acompañar o enseñar las habilidades necesarias. Por ejemplo, si alguien desea iniciarse en el tejido sin experiencia previa, ¿es posible encontrar voluntarias o voluntarios en la zona que puedan enseñarle? ¿Quién proveerá los materiales necesarios para comenzar y quién asumirá su costo?

Estas preguntas también se aplican a otras prácticas creativas, como la jardinería: ¿existe alguna organización local en la que la persona interesada pueda sumarse? Además, es posible

que alguien quiera participar, pero todavía no pueda asumir compromisos a largo plazo o de manera constante. Compartir esta información tanto con quienes organizan como con quienes participan ayudará a comunicar con claridad qué es posible para todas las personas involucradas.

9.3 Consideraciones adicionales

Como apoyo para la organización y el seguimiento de la información, elaboramos una tabla con algunas sugerencias. Esta puede modificarse y utilizarse de la manera que mejor se adapte a las necesidades específicas de cada proyecto.

Consideraciones sobre la participación:

- Si las personas desean realizar la actividad en grupo, ¿quién se encargará de coordinar los horarios y los espacios, y de facilitar o acompañar al grupo?
- Si existen costos asociados a los materiales, ¿quién los cubrirá?

¿Hay organizaciones locales en tu entorno que puedan contribuir a reducir o cubrir esos costos?

- ¿Qué posibles barreras a la participación deben tenerse en cuenta? Por ejemplo, si existen reticencias a reunirse en espacios grandes y abiertos o, por el contrario, en espacios pequeños con pocas ventanas o salidas.

¿Existen consideraciones físicas —por ejemplo, de movilidad, visión o audición— que deban tomarse en cuenta para garantizar la accesibilidad? En caso de dudas, los organizadores pueden consultar directamente a las personas participantes y definir qué ajustes o adaptaciones habrían de realizar para atender sus necesidades.

Actividad:
Número de personas interesadas en participar:
Información de contacto de organizaciones locales:
Materiales o insumos necesarios:
Organizadores e instructores voluntarios / recursos instructivos (videos, guías, etc.):
Lugar donde se realizarán las actividades:
Otros aspectos a considerar:

10. Referencias

- Adams-Price CE, Nadorff DK, Morse LW, Davis KT, Stearns MA. The Creative Benefits Scale: Connecting Generativity to Life Satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2017;86(3):242-265. doi:[10.1177/0091415017699939](https://doi.org/10.1177/0091415017699939)
- Adams-Price, C. E., & Steinman, B. A. (2007). Crafts and generative expression: A qualitative study of the meaning of creativity in women who make jewelry in midlife. *Aging and Human Development*, 315-333.
- Barbara Ann Baker (2006) Art Speaks in Healing Survivors of War, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 12:1-2, 183-198, DOI: 10.1300/J146v12n01_10
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>
- Kalmanowitz, D., & Ho, R. (2016). Out of our mind. Art therapy and mindfulness with refugees, political violence and trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 57-65. Obtenido de The Arts in Psychotherapy.
- Karcher, K., Dimcheva, Y., Toribio Medina, M., & Parkes, M. (Eds.) (2024). *Urban Terrorism in Contemporary Europe: Remembering, Imagining and Anticipating Violence*. (1 ed.) Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-53789-9>
- Lev-Wiesel, R., & Kissos, L. (2019). Using Creative Arts Therapies in Survivors of Loss and Trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 24(5-6), 385-386. <https://doi-org.bham-ezproxy.idm.oclc.org/10.1080/15325024.2018.1548991>
- Lorber, H. Z. (2011). The Use of Horticulture in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder in a Private Practice Setting. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 18-29.
- Marín, D. (2024). ¿Quién es Irene Villa? Su edad, qué le pasó, su pareja, sus hijos, dónde vive.... Obtenido de OK diario: <https://okdiario.com/sociedad/quien-irene-villa-edad-que-paso-familia-donde-vive-13864462>
- McMahon, J., McGannon, K. R., & Zehntner, C. (2024). Arts-based methods as a trauma-informed approach to research: Making trauma visible and limiting harm. *Methods in Psychology*, 1-9.
- Pizarro, J. (2011). The Efficacy of Art and Writing Therapy: Increasing Positive Mental Health Outcomes and Participant Retention After Exposure to Traumatic Experience. *Journal of the American Art Therapy Association*, 5-12.
- Read, D. (1987). The role of the creative arts therapies in the diagnosis and treatment of psychological trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 7-13.
- Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. *British Journal of Occupational Therapy*, 50-57.

- Riley, S. N., & Gabora, L. (2012). Evidence that Threatening Situations Enhance Creativity. *Proceedings of the 34th Annual Meeting of the Cognitive Science Society* (págs. 2234-2239). Sapporo Japan: Houston TX: Cognitive Science Society.
- Suñer, C. (2015). *Irene Villa: «El perdón te libera y deja sanar las heridas»*. Obtenido de El rotativo: <https://medios.uchceu.es/elrotativo/2015/04/22/irene-villa-el-perdon-te-libera-y-deja-sanar-las-heridas/>
- Tayyip, A., & Özel, Y. (2024). The Therapeutic Power of Creativity: The Role of Art Therapy in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 11-22.
- Thomson, P., and S. V. Jaque. (2020) *Creativity, trauma, and resilience*. Lexington Books.
- UNODC. (2018). *Serie de Módulos Universitarios E4J: Lucha contra el terrorismo*. Obtenido de Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito: <https://www.unodc.org/e4j/es/terrorism/module-14/key-issues/effects-of-terrorism.html>
- Weir, K. (2022). The science behind creativity. *American Psychological Association*.