

Asociación HELIX LIBERA

MEMORIA ANUAL 2019-2020



“Traspassando fronteras con terapia, educación y arte”

FUNDADORAS DE LA ASOCIACIÓN HELIX LIBERA

Curriculum vitae

Gemma Sabat: Graduada en Biología Ambiental (UAB) y especializada en el máster de Educadora Ambiental (UGR) y en el máster del Profesorado de Secundaria (UPF). Formada en clown en Latinoamérica con el Maestros Víctor Quiroga y Andrés del Bosque (Teatro del Títere y el Payaso, Valparaíso, Chile), con Antón Valen (payaso del Circo del Sol), Elise Ouvrier-Bufferet (festival de payasas del Circ Cric) entre otros. Formación con Alain Vignau con el entrenamiento en Clown esencial (México). Diplomada en Arteterapia por el instituto Cretare (Mexico). Formación en el proceso de aprendizaje ALF (agil learning).

Noelia Entrena: Psicóloga con mención clínica. Postgrado en Salud Mental: esquizofrenias y demencias (UAB). Practitioner en PNL y Máster en Hipnosis Ericksoniana en el Instituto PNL de Barcelona. Diplomada en Couching (Vanderformación, Málaga). Curso clown terapéutico con Nano Lara (México). Clown Consciente con Pau Rosell (Barcelona). Curso básico Terapia Gestalt en Casa Ambar (Barcelona). Terapeuta en masaje ayurveda de liberación emocional (Escuela Luna, Granada). Diplomada en Arteterapia por el instituto Cretare (México). Actualmente cursando entrenamiento internacional en clown esencial con Alain Vignau y formación Gestalt en Escuela Viva Claudio Naranjo en Puebla (México).

e-mail: helix.libera@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/NGOHelixLibera/>

Instagram: @helixlibera

Youtube: Canal Helix Libera

Whatsapp: +526865708997



Nuestra transparencia y compromiso social como Asociación

A continuación detallamos parte de nuestro trabajo que hemos realizado de forma totalmente gratuita y sin ánimo de lucro o con tarifa social (viáticos) desde nuestra asociación Helix Libera, a forma de transparencia y constancia de todas las intervenciones realizadas en el territorio Centro Americano, Mexicano y Español. Dividimos nuestro trabajo en los tres pilares fundamentales de Helix Libera para una mayor claridad, a pesar de que desde nuestra metodología propia “Libera” todos los procesos son transversales.

Adjuntamos una tabla Excel con las intervenciones oficiales del año 2019-2020 en México y Centroamérica con mayor detalle de cada una de las mismas. De esta forma, queda constancia de forma directa cuántas personas han sido beneficiadas de forma directa por nuestra acciones y que instituciones y organizaciones han colaborado con nosotras durante este año.



INTERVENCIONES TERAPÉUTICAS

❖ Talleres terapéuticos grupales en colectivos vulnerados

Diseñamos intervenciones terapéuticas con grupos vulnerables utilizando nuestra propia metodología con base académica demostrada, basada en técnicas de distintas terapias humanistas y metodologías educativas y artísticas. Entre estas destacamos la terapia Gestalt, el clown y el teatro terapéutico, la PNL e hipnosis, la Arte terapia, la educación mediante el juego terapéutico, el proceso Alf y otras disciplinas. Nos adaptamos a los recursos temporales del grupo así como a las necesidades colectivas e individuales del grupo a tratar.

A lo largo de este año hemos acompañado mediante estos talleres de forma continua y por proyectos a los siguientes colectivos:

Colectivos vulnerados a los que hemos acompañado:

❖ **Grupos de mujeres y otros sujetos no binarios**

Acompañamiento emocional y psicológico individual o colectivo a procesos de empoderamiento, liberación e integración que tienen que ver con el género de forma directa o indirecta, para facilitar procesos y mejorar el bienestar de las participantes, siempre fomentando el amor propio, el cuidado y el empoderamiento.





❖ Grupos de personas migrantes

Desde nuestra lucha de “acompañamiento emocional como necesidad básica” ofrecemos este acompañamiento a personas que están en situación migratoria, ya sea en proceso de integración a un nuevo destino o en un proceso transitorio distinto, como de tránsito o deportación o retorno. Proponemos tanto intervenciones en crisis que se basan en un taller arte-terapéutico intensivo de 2 a 3 horas, como también en intervenciones continuadas dependiendo de las necesidades de los y las usuarias.



❖ Grupos de personas con diversidad funcional

Mediante herramientas artísticas y terapéuticas realizamos un acompañamiento íntegro y holístico utilizando vías distintas a las clásicas y habituales y potenciando las habilidades colectivas e individuales para un mayor bienestar y una mayor autonomía y calidad de vida.



❖ Grupos con problemas de adicción

Nuestra forma de abordar las adicciones es realizando talleres terapéuticos para viajar hacia la raíz de estas mismas adicciones y trabajarlas con responsabilidad y toma de conciencia. Siempre utilizando nuestra metodología que ofrece una forma amorosa y ligera de llegar a estos puntos internos tan profundos y oscuros.



❖ Grupos de personas adultos mayores o de la tercera edad

Ofrecemos acompañamiento a personas de la tercera edad mediante distintas herramientas artísticas que traspasan las barreras de la edad y la neurología. Dependiendo de las características del grupo utilizaremos un acompañamiento más terapéutico de forma directa o más artística, siendo de la misma forma, un trabajo terapéutico de forma indirecta. Estos grupos pueden ser grupos de organizaciones independientes o de instituciones públicas como residencias geriátricas, hospitales... En este apartado entrarían también las intervenciones con clown social.



❖ Grupos de infancia olvidada o comunidades olvidadas

Un buen acompañamiento emocional en las infancias difíciles y vulnerables es la mejor opción para reducir los traumas y consecuencias de daños psicológicos que pueden ocasionar estas mismas situaciones tan difíciles. Es por ello que enfocamos gran parte de nuestro trabajo a la niñez y a la comunidad familiar olvidada o en situación de extrema vulnerabilidad. Incidimos a través de nuestro propio espectáculo de clown y dinámicas de reflexión des del juego, la creatividad y el arte.



❖ Grupos con alto riesgo de exclusión social

Atendemos con intervenciones específicas arte-terapéuticas con un enfoque preventivo y de toma de conciencia de su estado a fin de poder compartir y dar herramientas de gestión personal para una mejora adaptación de su presente. A la vez creemos que en este tipo de colectivos la terapia grupal es muy beneficiosa ya que se crea una red de apoyo mútuo cuando se ven reflejados con la realidad y con el dolor de los otros, mejorando la cohesión social y la hermandad.



❖ **Grupos de personas con situaciones de extrema vulnerabilidad por factores político-sociales o por procesos internos emocionales**

Atendemos a grupos de personas poniendo al foco a su estado emocional inestable o a factores externos socio-políticos que desestabilizan su bienestar interior y como consecuencia tiene un efecto negativo en sus relaciones personales y laborales



❖ Grupos de hombres vulnerables

Trabajamos en grupos no mixtos de hombres entendiendo la necesidad de crear espacios no mixtos a fin de crear un área de confianza para compartir y tomar conciencia de los roles de género en el sistema que vivimos, pudiendo hacer un trabajo más específico y profundo, atendiendo a su vulnerabilidad como hombres en esta sociedad.



❖ Grupos en situación de calle o con bajos recursos económico-sociales

Creemos muy importante poder atender la esfera emocional y espiritual del ser en colectivos de bajos recursos y en situación de calle debido a su situación de extrema vulnerabilidad, es imprescindible atender a su mundo interno.



❖ Grupos terapéuticos para trabajadoras/es en el ámbito social y humanitario

Realizamos acompañamiento emocional grupal a grupos de personas trabajadoras de organizaciones, fundaciones o empresas que trabajan en el ámbito humano, social y/o terapéutico. Nos adaptamos a las necesidades grupales y de la organización para diseñar la intervención terapéutica de forma totalmente personalizada atendiendo a las necesidades particulares del grupo y consiguiendo los objetivos adecuados para satisfacer estas necesidades.

“Toda persona que cuida necesita ser cuidada, todo ser que sostiene, necesita ser sostenido”



❖ Grupos terapéuticos en la población en general

En nuestra filosofía, toda persona es vulnerable, por lo que ampliamos nuestra metodología a la población en general, ofreciendo talleres de autoconocimiento, crecimiento personal y gestión emocional a través de todo el conjunto de nuestras herramientas terapéuticas y artísticas para ponerlas al grupo de forma grupal en distintas organizaciones civiles, casas de la cultura, centros cívicos, particulares...

De la misma forma, diseñamos intervenciones artísticas terapéuticas con los objetivos que nos demandan y adaptándonos siempre a los recursos y necesidades de la entidad demandante.



❖ Talleres de clown terapéutico

El arte del clown o del payaso o payasa es el arte de ser sin máscaras, es el arte de mostrar la verdad que hay en nosotras sin intentar maquillarla. El clown terapéutico gestáltico permite conocerte desde otra forma, desde la aceptación, en un proceso profundo de ir sacando tantas y tantas capas que nos hemos ido creando para ser aceptados y aceptadas en nuestra sociedad. El camino de autoconocimiento desde el clown es una reconciliación con nuestra niña y niño interior, para ser adultos más completos. Es un trabajo personal liberador donde pasas de la risa al llanto, y del llanto a la risa. No hace falta experiencia previa en ninguna disciplina artística, únicamente se requiere ir con el corazón bien abierto y la mente de vacaciones.



❖ Terapias individuales.

Ofrecemos tarifa social o terapia gratuita de forma individual a personas que lo precisan y que se encuentran en situaciones de extrema vulnerabilidad y no pueden permitirse económicamente este tipo de acompañamiento de mano de una profesional.

INTERVENCIONES EN EDUCACIÓN

❖ Capacitación de gestión emocional a educadoras/es y directivas/o

Trabajar en aquellas personas referentes creemos que es muy relevante y una acción potenciadora de cambio. No podemos pretender cambiar nuestra manera de relacionarnos interna y externamente si no empezamos por nuestro propio trabajo personal. Es por eso que creemos que las acciones más transformadoras socialmente y en el mundo de la educación es incidir con el propio colectivo docente. Después de trabajar intensamente con los y las profesoras de muchos bachilleres reafirmamos la necesidad y el valor de trabajar con el profesorado. Hemos podido detectar un alto grado de estrés, ansiedad, desconfianza, frustración, depresión y mucha desmotivación. Es por eso que es sumamente difícil intentar motivar el alumnado si tú estado interno se encuentra abandonado, sobresaturada, a punto de explotar.



❖ Talleres de gestión emocional en Educación Secundaria y Bachilleres

La adolescencia es una de las etapas más olvidadas y a la vez más cruciales en el desarrollo de la psique. Trabajar el mundo emocional y espiritual del alumnado a través de intervenciones arte-terapéuticas ayuda al alumnado a conectarse con sus emociones, como las muestra, libera o reprime y cuáles son sus mecanismos para gestionar su mundo emocional. Trabajamos desde la terapia Gestalt, el teatro de la oprimida, el clown terapéutico, teatro de objetos, arte-terapia plástica entre otras. El grado de desmotivación en la Secundaria es muy alta, es por eso que también nos focalizamos mucho en trabajar los sueños personales y colectivos del alumnado y así mejorar el grado de motivación del presente, que les aterrice y les ayude a encontrar la fuerza y la voluntad para seguir su camino.



❖ Talleres de gestión emocional en Educación Primaria

A través de técnicas lúdicas-terapéuticas y compartiendo dinámicas de clown y de teatro de la oprimida se consigue de manera inconsciente que los alumnos se den cuenta de cómo se sienten, de cómo liberan la rabia, la frustración, la tristeza.... También trabajamos la toma de conciencia en relación a su posición en el grupo a través de juegos, en su cooperativismo versus individualismo. Así mismo nos centramos en focalizar sus sueños para que se conecten con la motivación del presente para lograrlos.



❖ Talleres de circo terapéutico infantil

El circo y los malabares nos permiten conocernos, tanto desde nuestra coordinación como desde nuestras otras habilidades como la paciencia, la perseverancia, como gestionamos la frustración, la motivación, compañerismo, empatía... El taller de circo terapéutico permite trabajar de manera inconsciente el mundo emocional de la niña y niño a través de un mundo nuevo para la mayoría de ellos y ellas.



❖ Taller de género a través del clown y el teatro de la oprimida

Debido a la alerta global de violencia de género, creemos muy importante priorizar espacios dónde se aborden de manera alternativa y vivencial la alarmante situación de género. Nosotras apostamos por trabajar desde dinámicas vivenciales del teatro de la oprimida, terapia Gestalt y el clown terapéutico. Teniendo en cuenta la complejidad de la etapa adolescente donde la violencia de género ya es una realidad muy preocupante, es muy importante confrontar esta situación a fin de intentar prevenir al máximo desde la toma de conciencia la violencia de género.





❖ Talleres de motivación y existencialismo para jóvenes

Ante la crisis existencial que estamos viviendo, adaptamos nuestros talleres a jóvenes que están en etapas vitales muy sensibles para a través de técnicas de coaching y orientación pedagógica y existencial ofrecer un acompañamiento humano y esclarecedor para la vida de los y las participantes. De la misma forma, utilizamos la metodología Libera artística y terapéutica para realizar el trabajo de una forma ligera y profunda, atendiendo a la raíz de los problemas y síntomas conductuales y no quedarnos tan solo en la superficialidad de la actitud y la reacción humana. Creemos fielmente en la capacidad de la terapia humanista para generar cambios a largo plazo desde el alma.



❖ Ciclo de talleres de clown terapéutico “ExplorArte”

A través de la propuesta del ciclo de talleres “ExplorArte” tenemos la intención de crear un espacio de seguridad y confianza donde mediante el juego y distintas dinámicas artísticas puedan fortalecer su autoestima y seguridad personal, y adquieran herramientas que les permitan una mejor gestión de sus emociones. Asimismo a través de juegos dinámicos se transmiten valores indispensables como la comunidad, la empatía, la equidad de género, la comunicación no violenta, la compasión o la paciencia entre muchas otras.

Mezclar el clown, el arte y la terapia gestáltica nos permite trabajar de forma directa, activa y ligera temáticas complejas y sobretodo poner en el centro del proceso de aprendizaje a las y los alumnos a través de vías alternativas vivenciales donde la espontaneidad, la intuición y la inteligencia emocional tienen un papel fundamental.



ASOCIACIÓN
HELIX LIBERA

JUGARTE

ARTE-EMOCIONES
ARTE-AMBIENTE
ARTE-SANA

DESCUBRIR EL MUNDO EXTERIOR E INTERIOR A
TRAVÉS DEL JUEGO Y DE DISTINTAS
DISCIPLINAS ARTÍSTICAS Y TERAPÉUTICAS

EL CICLO COMPLETO CONSTA DE 3 EJES
EMOCIONAL, AMBIENTAL Y SALUD

**JUGANDO ME DESCUBRO Y
DESCUBRO EL MUNDO**

helix LIBERA

CICLO DE TALLERES DE GESTIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DEL JUEGO,
EL CLOWN Y DISTINTAS DISCIPLINAS TERAPÉUTICAS Y ARTÍSTICAS



NUESTRO ARTE POR EL MUNDO

❖ Espectáculo de clown infantil y familiar “buscando a magia”

Con un espectáculo de clown de 40min y una actividad interactiva y artística posterior de unos 30 minutos, pretendemos dar el mensaje de la magia interna que habita en cada una de nosotras consiguiendo un empoderamiento de las personas de la comunidad o el colectivo con el que estamos trabajando, así como consiguiendo un espacio de liberación emocional a través del clown como navegantes de emociones. Intentamos reflexionar sobre conceptos vinculados con la esfera emocional y espiritual del ser humano tanto a nivel individual como a nivel colectivo, enfatizando la conciencia y el estar presente.



❖ Espectáculo de género contra la violencia machista y el sistema patriarcal “Lupita Viaja Sola”

Este espectáculo nace de una propia vivencia de violencia de género. Desde el humor, la risa y la dulce estupidez de Lupita se pretende compartir nuestros mecanismos para no ver la realidad que nos rodea, evitando ver la alarmante situación de violencia de género y de feminicidios que hay cada día. Es un espectáculo para un público adulto, donde mezclamos con ternura el arte del clown y la poesía, compartiendo el mensaje de pasar a la acción desde el amor y la lucha.



❖ Espectáculo “Terapia FronteRisa”

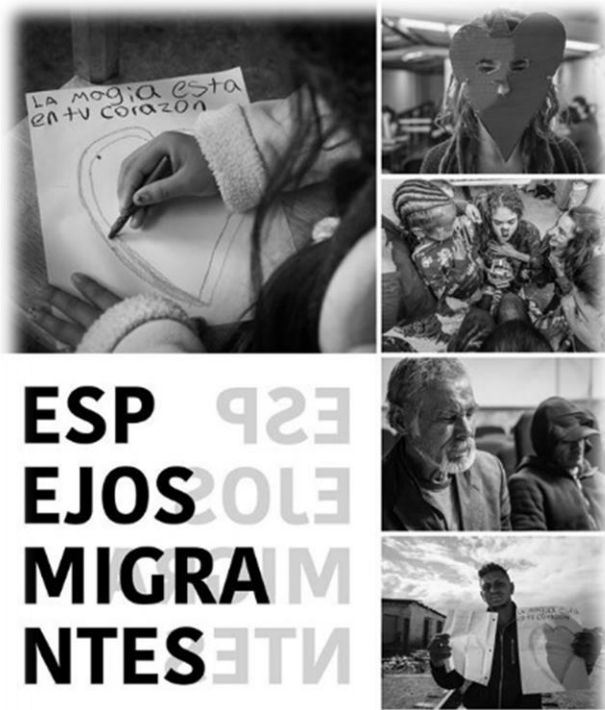
Espectáculo de clown que habla de la propia búsqueda del sentido existencial de la vida, sobre la locura que todas y todos tenemos y que tanto nos esforzamos en reprimir, esconder y disimular. Es un espectáculo que invita desde la risa y nuestra propia locura a reflexionar sobre la psiquiatría, el sistema sanitario y quién realmente está más *loco o loca...*



NUESTRO MENSAJE AL MUNDO

❖ Documental propio “espejos migrantes” y debate humanista existencial posterior

Documental rodado tras 5000 km de intervención social comunitaria en el colectivo migrante desde Tijuana a México D.F. Utilizando el clown, la terapia y el arte para traspasar fronteras internas que nos desconectan y generan el vacío existencial. Compartimos nuestro viaje de cómo pasamos de las fronteras externas a las fronteras internas, poniendo como ejemplo la problemática migrante actual pero viajando mucho más allá de esto. Un documental de conciencia tras el cual compartimos reflexiones y crecemos escachándonos y sintiéndonos como espejos.



ESP
EJOS
MIGRA
NTES

“De las fronteras externas a las fronteras internas”



❖ Exposición fotográfica-poética “Espejos migrantes”

Exposición de más de 30 fotografías propias con un relato poético que muestra nuestro viaje migratorio desde Tijuana a Querétaro, mostrando el mestizaje de realidades que fuimos viviendo, dejando una reflexión profunda sobre nuestra propia humanidad como individuos, como colectivo y sobre nuestro propio sentido de existencial.



❖ Taller Intensivo en Intervención Social Comunitaria (Capacitación)

Compartimos nuestra metodología con una salida al campo el segundo día del taller. Proponemos 15 horas de taller vivencial donde se compartirá nuestra propia metodología terapéutica de intervención en colectivos vulnerables de crisis, es decir, donde solo puedes intervenir un día. Este taller intensivo este enfocado para profesionales del ámbito social, educativo y comunitario. En este enfoque también ofrecemos el taller como capacitación en organizaciones, entidades y colectivos que estén interesados en tener más herramientas terapéuticas.



❖ Presentación del libro propio “Buscando a magia” interactiva

Presentamos nuestro propio libro infantil que nace del espectáculo de clown comunitario que hemos estado haciendo con el colectivo migrante centroamericano. El cuento “Buscando a Magia” tiene un mensaje profundo que pretende unir a los más pequeños y grandes de la familia para disfrutar y compartir de las aventuras de la viajera, la protagonista del libro. Ofrecemos presentaciones del libro con nuestro espectáculo de clown, juegos artísticos, reflexión y la venta del libro. Ofrecemos una guía práctica de 6 sesiones para continuar indagando con dinámicas ágiles e innovadoras el sentido existencial, la migración, el género, la autoestima y el empoderamiento y los sueños. Ofrecemos una guía especializada para trabajar en familia y otra para los centros educativos.



si te nace seguir formando parte del hilo rojo de Helix Libera y seguir haciendo posible el desarrollo de todos estos proyectos puedes colaborar puntualmente o con una cuota voluntaria de socio/a.



...y a las personas que ya colaboran...

Nuestro mayor agradecimiento por creer en nuestro trabajo y seguir haciéndolo posible.

Nos comprometemos en este 2020 - 2021 a seguir creciendo y expandiendo nuestros sueños, acciones y proyectos.

