

Taller de Kintsugi para recaudar fondos: Introducción e instrucciones

Gracias por apoyar la misión de Saprea organizando un Taller Kintsugi para recaudar fondos. Este documento te ayudará a organizar tu evento y te guiará a través de la introducción y las instrucciones de la actividad.

Preparando tu taller de Kintsugi

- ◆ **Coloca las presentaciones de diapositivas** en algún lugar de una pantalla grande donde todos tus invitados puedan verlas. Hay tres presentaciones de diapositivas distintas. Utilizarás la Presentación 1 para presentar el taller de kintsugi. La Presentación 2 contiene un bucle de diapositivas que muestran las preguntas de autorreflexión para ayudar a tus invitados a tenerlas presentes mientras crean sus tazones kintsugi. Utilizarás la Presentación 3 al final del taller.
- ◆ Comienza tu presentación con la **diapositiva número 1** de la **Presentación número 1**.
- ◆ **Prepara los materiales kintsugi:**
 - ◇ Cada participante necesitará:
 - ◆ 1 tazón
 - ◆ 2 palitos de paleta
 - ◆ 2-3 toallitas húmedas
 - ◆ 2 platos de papel
 - ◇ Coloca manteles desechables y asegúrate de que haya al menos 1 paño de cocina para cada martillo.
 - ◇ Imprime y recorta suficientes Volantes con Preguntas de Autorreflexión para cada participante.
 - ◇ Familiarízate con los Puntos de Conversación que hemos proporcionado al final de este documento. Estos puntos ayudarán a los participantes a comprender mejor cómo se relaciona el kintsugi con la superación del trauma, así como con sus propias experiencias de vida.
- ◆ **¡Acuérdate de tomar fotos!**
 - ◇ ¡Comparte tus fotos con nosotros! Etiqueta a [@saprea_es](https://www.instagram.com/saprea_es) en las redes sociales o envíalas a questions@saprea.org.



¿TE FALTA ALGO?

Escanea el código QR para encontrar todos los materiales que necesitas para tu taller Kintsugi para recaudar fondos.

Introducción

 Instrucciones vocales

 Notas para la anfitriona



COMIENZA: Cuando estés listo para empezar, pasa a la diapositiva 2 de la Presentación 1 y lee la introducción que aparece a continuación.



INTRODUCCIÓN:

Una de las actividades en las que participan las mujeres que asisten al Retiro Saprea se llama kintsugi, ¡que es lo que estamos haciendo hoy! Estoy muy contenta de que podamos experimentar esta actividad juntas. Vamos a dedicar los próximos minutos a entender qué es el kintsugi, por qué es importante para las sobrevivientes de abuso sexual infantil y cómo puede afectarnos a cada una de nosotras.

En primer lugar, ¿qué es el kintsugi y de dónde procede? El kintsugi es la filosofía japonesa según la cual el valor de un objeto no reside en su perfección, sino en su historia, resistencia y carácter. Tiene su origen en la historia de un poderoso guerrero shogun que rompió su tazón de té favorito y lo envió a reparar. Cuando se lo devolvieron, el tazón estaba sujeto por unas antiestéticas grapas metálicas. Aunque aún podía utilizarlo, el shogun se sintió decepcionado. Con la esperanza de devolver a su amado tazón su antiguo valor, pidió a un artesano que encontrara una solución más elegante.

El artesano quiso probar una nueva técnica, algo que, además de reparar el tazón, lo hiciera único. Cuando se devolvió el tazón de té al shogun, había vetas de oro en el tazón, que contaban su historia y, en opinión del shogun, aumentaban su significado, su valor y su resistencia. Este método de reparación se llegó a conocer como kintsugi.

Quiero que piensen en el kintsugi como una poderosa metáfora para los sobrevivientes, muchos de los cuales sienten que romper el tazón y volver a juntar las piezas de una forma tan artística es representativo -de un modo muy personal- de sus propias experiencias de vida.

Voy a mostrarles este breve vídeo que explica cómo el kintsugi puede simbolizar partes de la jornada de sanación de un sobreviviente.



VER: Ve a la **diapositiva 3** de la **Presentación 1** y pulsa **PLAY** en el vídeo *Kintsugi*.



EXPLICA LAS PREGUNTAS DE AUTORREFLEXIÓN:

En tu plato de papel encontrarás una lista de preguntas de autorreflexión relacionadas con esta actividad kintsugi.

Algunas de las preguntas son:

- ◆ ¿Cómo te sentiste cuando rompiste tu tazón?
- ◆ ¿Qué hay en tu vida que te sirva como epóxido de oro?
- ◆ ¿Cómo podría relacionarse esta experiencia kintsugi con la autocompasión o la sanación?
- ◆ ¿Resultó tu tazón exactamente como esperabas?
- ◆ ¿Hubo partes del proceso que te llevaron más tiempo del que esperabas? ¿Qué relación puede tener esto con experiencias de tu vida?
- ◆ Al crear este tazón, ¿qué percepciones has tenido? ¿Qué significado tiene este tazón para ti?

Las preguntas de autorreflexión también se mostrarán en este monitor/pantalla a lo largo de la actividad. Esperamos que, mientras participas en esta actividad kintsugi, reflexiones sobre cómo el ejercicio resuena contigo y con tus experiencias de vida. También te invitamos a que sigas a Saprea en las redes sociales, publiques un post sobre tu experiencia y etiquetes a @saprea_es.

A continuación te explico las instrucciones para la actividad kintsugi.

Instrucciones



Instrucciones vocales



Notas para la anfitriona



MOSTRAR: Demuestra el proceso del kintsugi siguiendo las siguientes instrucciones.



INSTRUCCIONES:

Paso 1: Rompe el tazón.

1. Coloca el tazón boca abajo sobre un plato de papel.
2. Coloca la toalla sobre el tazón. Sujeta el tazón firmemente con una mano.
3. Golpea el tazón en un lado con el martillo.
 - ◆ El tazón puede romperse al primer golpe o puede necesitar varios.
 - ◆ Si el tazón es más grueso, ayuda golpearlo hacia la base.

Paso 2: Destapa el tazón roto.

- ◆ Si quieres más trozos rotos, coloca una toalla sobre el tazón roto y vuelve a golpearlo con el martillo.

Paso 3: Pega las piezas rotas.

1. Mezcla epoxi y polvo de oro.
 - ◆ Echa un chorro del tamaño de una moneda de cinco centavos de epoxi en un plato de papel. Asegúrate de que salen tanto la parte amarilla como la blanca del epoxi.
 - ◆ Añade una cantidad de polvo dorado del tamaño de un guisante al epoxi. El epoxi no debe ser transparente: es importante añadir la cantidad adecuada de polvo para que el epoxi se fije correctamente.
2. Utiliza la mezcla de epoxi para unir las piezas rotas. Tendrás que añadir la mezcla de epoxi en un lado de una pieza rota con el palito de paleta.

EXPLICA:

- ◆ El tazón debe construirse de abajo arriba.
- ◆ A veces, el tazón se rompe con pequeños fragmentos difíciles de pegar. Si lo deseas, puedes dejar fuera los pequeños trozos rotos. Algunos piensan que es como si se fuera la oscuridad o entrara la luz.
- ◆ Esta mezcla se secará más rápido en el plato que en el tazón. Por esta razón, lo más probable es que necesites varias mezclas de epoxi nuevas para completar tu tazón.
- ◆ El epoxi tardará entre 2 y 4 minutos en endurecerse. Piensa que te ayudará a practicar la paciencia.
- ◆ Levanta la mano cuando tu mezcla de epoxi se haya secado o esté demasiado pegajosa para usarla. Alguien vendrá y te dará una mezcla nueva.
- ◆ Cuando mezcles epoxi nuevo, utiliza el mismo palo de paleta que antes.
- ◆ Puedes utilizar toallitas húmedas para limpiar el pegamento de las manos o de los tazones.

Paso 4: Aparta el tazón para que se seque.

1. Coloca el tazón terminado en un plato de papel nuevo con tu nombre.



NOTA: *Inicia las diapositivas en bucle de autorreflexión de la **Presentación 2** cuando tus invitados comiencen su proyecto de tazón kintsugi. Recuerda referirte a los Puntos de Conversación mientras los participantes trabajan en sus tazones.*

Conclusión



Instrucciones vocales



Notas para la anfitriona



CONCLUSIÓN:

Gracias por acompañarme hoy para apoyar la misión de Saprea de liberar a las personas y a la sociedad del abuso sexual infantil y de sus efectos duraderos a través de este taller de kintsugi para recaudar fondos. Concluiremos nuestra actividad con un vídeo y la oportunidad de compartir lo que fue significativo para ustedes mientras participaban en el kintsugi. El vídeo muestra una jornada más completa del tazón, que puede ser representativa de nuestras jornadas a través de diferentes experiencias de la vida.



VER: Cuando los participantes hayan terminado de crear sus tazones kintsugi y los hayan dejado a un lado para que se sequen, pasa a la **Presentación número 3** y pulsa **PLAY** en el vídeo que se encuentra en la **diapositiva 2**. Después del vídeo, pasa a la **diapositiva 3** y lee en voz alta la pregunta de autorreflexión. Invita a los participantes a que compartan sus pensamientos y comenten sobre su experiencia.



DISCUTIR:

¿Cuáles son algunas de las percepciones que han tenido al participar en el Proyecto del Tazón Kintsugi?

Después de tu taller de Kintsugi

- ♦ **Envía tus fotos a Saprea** por correo electrónico a questions@saprea.org o publícalas en las redes sociales etiquetando a [@saprea_es](https://www.instagram.com/saprea_es).
- ♦ **Envía tu donación a Saprea.** Escanea el código QR para enviar tus donativos, o envía un cheque a: Saprea, 4101 N. Thanksgiving Way Ste. 100, Lehi, UT 84043



Puntos de conversación

PUNTOS DE CONVERSACIÓN:

- ◆ El Kintsugi puede servir como metáfora de la jornada de sanación que experimenta un sobreviviente de abuso sexual infantil.
 - ◆ Los trozos rotos o agrietados del tazón pueden representar las luchas que podemos experimentar en nuestras propias vidas.
 - ◆ El color dorado se utiliza para mostrar valor. Todos somos muy valiosos, independientemente de lo que nos haya ocurrido.
-

COMENTARIOS QUE PODRÍAS OÍR DE UN PARTICIPANTE Y CÓMO PODRÍAS RESPONDER:

“No encaja. Lo he montado en el orden equivocado”.

- ◇ *Esto puede ser muy frustrante. Es una gran oportunidad para reconocer que tienes dificultades y practicar la autocompasión.*
- ◇ *Puede que la forma en que algo acaba encajando sea diferente de la forma en que pensábamos que debía encajar y eso está bien.*

“Ahora hay un agujero en mi tazón que no puedo arreglar”.

- ◇ *El agujero deja entrar la luz (o salir la oscuridad).*
- ◇ *Quizá la pieza no deba volver a encajar en nuestro tazón. Tal vez haya cosas que ya es hora de que dejemos ir.*

“Me frustra que tarde tanto”.

- ◇ *Las jornadas de sanación pueden durar mucho más de lo que esperamos. Permítete paciencia y autocompasión. Sigue trabajando. Haz una pausa y tómate el tiempo que necesites para que se pegue.*

“No me gusta cómo queda”.

- ◇ *Está bien que no te guste. A veces la experiencia de la vida real es diferente de lo que pensamos que será o parecerá. ¿Hay algún problema en que las cosas no salgan como tú querías?*
- ◇ *A veces, la sanación puede resultar complicada. Es un proceso.*
- ◇ *Nuestro primer borrador no tiene por qué ser el definitivo. Puedes intentar hacerlo de otra manera la próxima vez.*

El tazón se rompe en 2 ó 3 pedazos vs. en muchos pedazos. Comparación de tu tazón con el de otra persona.

- ◇ *No se controla el golpe con un martillo. Puede que quisieras 3 pedazos, pero acabaste con 15. No siempre tenemos control sobre cuántos pedazos se rompen. No podemos elegir cuántos pedazos. ¿Cómo se aplica esto a nuestros retos y cómo los afrontamos?*
 - ◇ *No has hecho nada malo. ¿Qué paralelismos puedes encontrar entre tu vida y tus retos?*
-