



Study Guide

a film by NICOLE BETANCOURT

The Unfixing

All change starts with a story.

THE UNFIXING

Guía de Discusión y Diario

CONTENIDOS

1. Para quién es esta guía
2. Cómo usar esta guía
3. Sobre la película
4. Temas y Reflexiones de la película
5. Definiciones de Conceptos Clave
6. Actividades de Discusión y Propuestas para el Diario
7. Inspiraciones para Seguir Adelante
8. Recursos
9. Herramientas de Marketing para Eventos

1. PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA

Esta guía está dirigida a educadores, facilitadores, profesionales de la salud, artistas y organizadores comunitarios que quieran utilizar *The Unfixing* para explorar la conexión entre la sanación personal y el cambio planetario. Puede servir de apoyo para el aprendizaje y la discusión en áreas como:

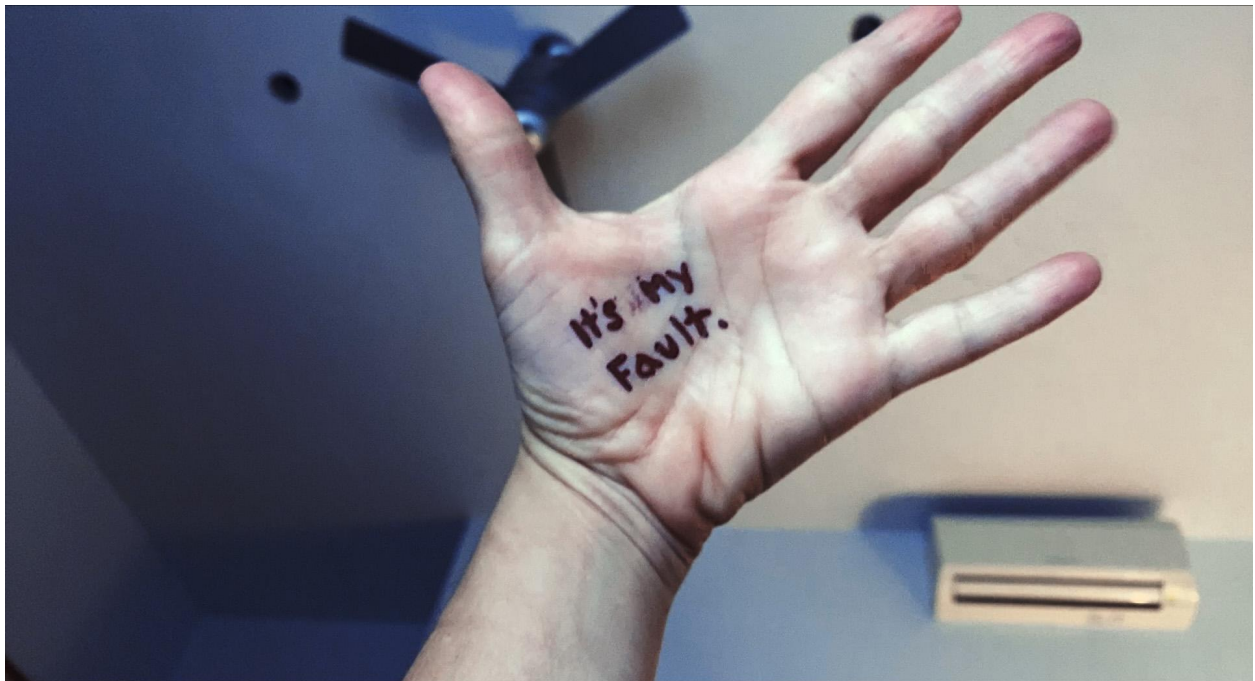
- Salud pública, enfermedad crónica, discapacidad y cuidados
- Salud mental, dolor, duelo y eco-duelo
- Cambio climático, sostenibilidad y psicología climática
- Ecología espiritual, ecología emocional e interdependencia
- Perspectivas feministas e intergeneracionales
- Teoría de sistemas, emergencia y visiones relacionales del mundo
- Expresión creativa, trabajo con sueños y sanación basada en el arte
- Narrativa documental e historias transformadoras

Estos temas reflejan el núcleo de *The Unfixing*: escuchar profundamente, abrazar el cambio y reconocer cómo nuestros mundos internos y externos se moldean mutuamente.

2. CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía está diseñada como un acompañamiento para el largometraje documental *The Unfixing*. Puede ser utilizada por facilitadores en discusiones grupales, por docentes en contextos educativos o por individuos para reflexión personal. También sirve como herramienta para escribir ensayos, fomentar una investigación más profunda y estimular respuestas creativas.

Selecciona las propuestas y actividades que mejor encajen con tu audiencia o contexto. No existe una única manera de relacionarse con *The Unfixing* — la intención es **escuchar, sentir y conectar** con sus temas a tu propio ritmo y modo.



3. SOBRE LA PELÍCULA

“Mientras ves la película, piénsala como un sueño. Como con un sueño, quizá mañana al despertar notes lo que significa para ti.”

— *Nicole Betancourt, Directora*

The Unfixing es una exploración poética del viaje de una madre desde la enfermedad hacia la sanación, en medio del telón de fondo de una crisis climática global creciente.

A través de un diario visual texturizado, la cineasta **Nicole Betancourt** captura el desmoronamiento de su cuerpo junto al de la Tierra — ambos requieren nuevas formas de ver, rendirse y transformarse. La película entrelaza lo personal con lo planetario, mostrando cómo la sanación individual y la renovación ecológica están profundamente entrelazadas.

4. TEMAS Y REFLEXIONES DE LA PELÍCULA

El significado de “Unfixing”

Cuando los médicos no pudieron “arreglar” (fix) su enfermedad, Nicole comenzó a “**desarreglarse**” (unfix) — a aflojar el agarre de la identidad, el control y la separación. La sanación no vino de conquistar el dolor, sino de **escuchar, recibir y alinearse** con su cuerpo y su entorno.

“Unfixing” se convierte en un acto radical de **valentía suave** — revalorizar lo que la sociedad a menudo tilda de pasivo o débil, y en cambio, honrar la vulnerabilidad como un camino hacia la totalidad.

Permitir el dolor y el duelo

La cultura occidental a menudo nos enseña a resistir o adormecer el dolor. Sin embargo, negar el duelo — ya sea por nuestro propio sufrimiento o por el del planeta — nos mantiene atrapados en ciclos de miedo y desconexión.

Sentir conscientemente el dolor es relacionarnos con la verdad de nuestra experiencia. Este ablandamiento, más que un colapso, puede fomentar **resiliencia y regeneración**.

¿Cómo se aplica esto a la pérdida de biodiversidad y al cambio climático?

Cuando reconocemos el eco-duelo, abrimos espacio para la empatía y la respuesta creativa en lugar de la parálisis.

Todo Está Cambiando

La escritora **Octavia E. Butler** nos recuerda:

“Todo lo que tocas lo cambias. Todo lo que cambias te cambia.”

Este principio de transformación mutua refleja una verdad ecológica y espiritual — la adaptación, la impermanencia y la interconexión son la esencia de la vida. Reconocer el cambio como maestro nos invita a movernos con el mundo, no contra él.

La Expresión Creativa como “Obsesión Positiva”

Postrada en cama y con dolor, Nicole comenzó a pintar sus sueños — un acto de devoción y supervivencia. Inspirada por **Frida Kahlo** y el concepto de Butler de la “**Obsesión Positiva**”, su impulso creativo se convirtió en medicina, no en distracción.

La creatividad se vuelve un ancla — una forma de transformar el miedo en significado y conexión.

Co-creación y el Poder de la Historia

En la teoría de sistemas, el cambio a menudo comienza debajo de la superficie — como las corrientes invisibles bajo un iceberg. Nuestras historias y creencias moldean lo que emerge en la realidad.

Al contar historias nuevas — que honren la interdependencia, la corporeidad y la reverencia por la naturaleza — ayudamos a reescribir tanto nuestros caminos neuronales (neuroplasticidad) como la narrativa colectiva del planeta.

Estar en Relación Adecuada

La murmuración de los estorninos — moviéndose como uno solo sin jerarquía — ofrece una lección sobre la **relación adecuada**. La sanación y el equilibrio ecológico surgen no del control, sino de la sintonización: escuchar, ajustarse y participar en la danza mayor de la vida.

5. DEFINICIONES DE CONCEPTOS CLAVE

- **Ecología Espiritual** – Campo que explora las dimensiones espirituales de la conciencia ecológica y destaca la interconexión sagrada entre humanos y naturaleza.
 - **Ansiedad y Duelo Ecológico** – Respuestas emocionales a la degradación ambiental y al cambio climático, que pueden manifestarse como tristeza, miedo o desorientación.
 - **Long Lyme / Long COVID / EM/SFC** – Condiciones crónicas caracterizadas por fatiga persistente, dolor y síntomas neurológicos tras una infección, accidente o incidente traumático.
 - **Teoría de sistemas y emergencia** – Enfoque que considera a individuos y ecosistemas como sistemas interconectados y adaptativos donde pequeños cambios pueden generar transformaciones a gran escala.
 - **Neuroplasticidad** – La capacidad del cerebro para reorganizarse y sanarse mediante nuevas experiencias, aprendizaje y compromiso creativo.
-

6. ACTIVIDADES DE DISCUSIÓN Y PROPUESTAS PARA EL DIARIO

Las siguientes propuestas pueden usarse en grupo o individualmente para reflexión y journaling. En grupos grandes, se recomienda dividir en parejas o tríos. Tras ello, compartir opcionalmente con el grupo completo puede ampliar la conversación. Es importante enfatizar la escucha profunda, sin ofrecer consuelo ni soluciones. Brinda el regalo de la escucha profunda.

Frases Abiertas

Estrategia tomada de *The Work That Reconnects* — ver [video de facilitación de Joanna Macy](#)

- Una cosa que amo de estar viva/o en la Tierra es...
- Cuando pienso en lo que está pasando en el mundo natural, lo que me rompe el corazón es...
- Me ayuda expresar mi duelo por el mundo porque...
- Una cosa que he hecho que marcó una diferencia positiva, grande o pequeña, fue...

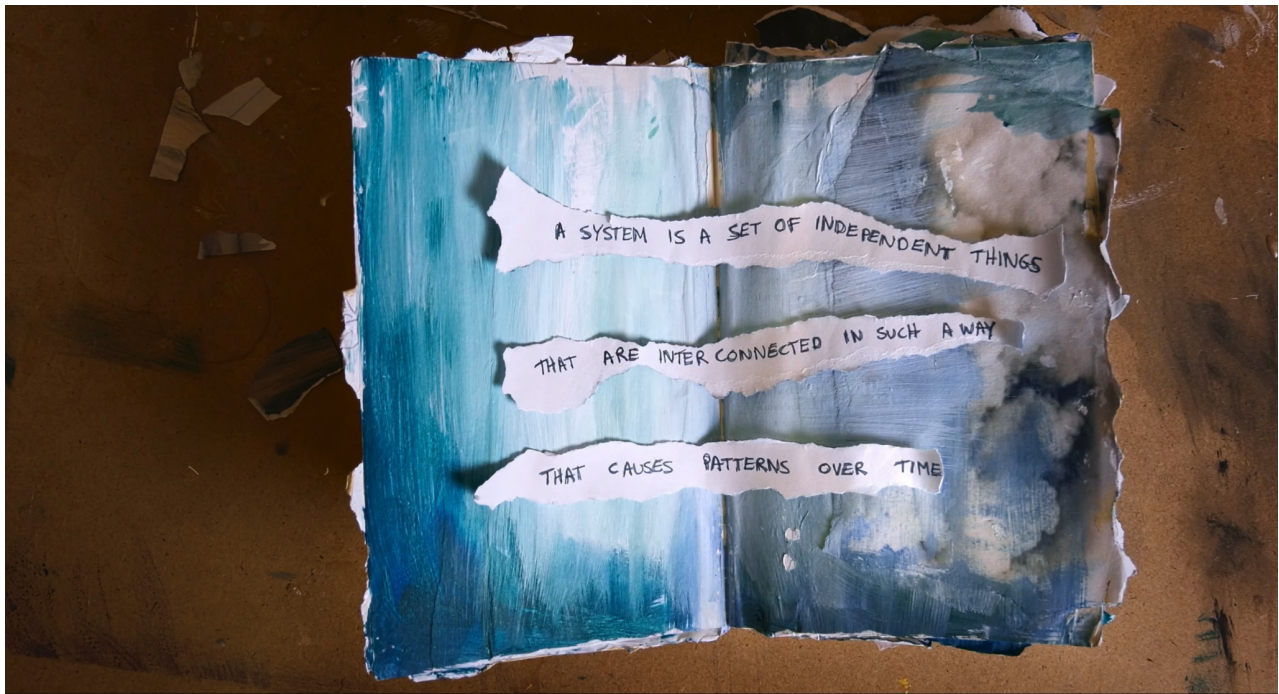
- Mi sueño para el mundo es...
- Un recordatorio por el que me gustaría vivir cada día es...

Preguntas

- ¿Qué significa “unfixing” en tu vida ahora mismo?
 - ¿Cómo respondes al dolor — en ti, en otros o en el planeta?
 - ¿Qué historias sobre enfermedad, sanación o cambio te han moldeado?
 - ¿De qué formas la creatividad o el trabajo con sueños pueden ofrecer guía?
 - ¿Cómo puedes cultivar “relación adecuada” en tu comunidad o entorno?
-

7. INSPIRACIONES PARA SEGUIR ADELANTE

- **Explorar emociones climáticas en comunidad** — Únete a un espacio seguro y facilitado para conversar sobre emociones climáticas y resiliencia (ver recursos abajo).
 - **Organizar una proyección o charla artística** — Invitar a Nicole Betancourt o a sanadoras/es, artistas o activistas locales para un diálogo.
 - **Crear un memorial de duelo por la naturaleza** — Un ritual colectivo para honrar la pérdida ambiental y la renovación.
 - **Relacionarse con la Tierra** — Ser voluntario, plantar árboles, restaurar hábitats o simplemente pasar tiempo consciente en la naturaleza.
 - **Apoyar a comunidades con enfermedades crónicas** — Ofrecer ayuda práctica: comidas, recados o simplemente tu presencia.
-



8. RECURSOS

Lecturas sugeridas

- *Parable of the Sower* — Octavia E. Butler
- *Emergent Strategy* — adrienne maree brown
- *My Grandmother's Hands* — Dr. Resmaa Menakem
- *Braiding Sweetgrass* — Robin Wall Kimmerer
- *Coming Back to Life* — Joanna Macy & Molly Young Brown
- *A Year with Rilke* — ed. Joanna Macy & Anita Barrows
- *Is a River Alive?* — Robert Macfarlane
- *The Brain's Way of Healing* — Dr. Norman Doidge

Recursos sobre EM/SFC y enfermedades crónicas

- [MEAction Network](#)
- [IACFS/ME Clinical Primer](#)

España/Cataluña:

- [ASSOCIACIÓ CATALANA PER LA SÍNDROME DE FATIGA CRÒNICA \(SFC\)](#)
- [Associació Catalana d'Afectades i Afectats de Fibromiàlgia i d'altres Síndromes de Sensibilització Central](#)

Clima y bienestar emocional

- [Good Grief Network](#)
- [Climate Café Network](#)
- [Climate Mental Health Network](#)
- [Climate Psychology Alliance](#)
- [The Work That Reconnects](#)

9. HERRAMIENTAS DE MARKETING PARA EVENTOS

Descripción sugerida del evento

Las historias que contamos sobre la enfermedad, la pérdida y la crisis climática moldean nuestras vidas — y la propia Tierra. Para poner fin a los ciclos de destrucción, debemos comenzar por nuestros mapas internos. ¿Qué ocurre cuando dejamos de intentar “arreglar” y en su lugar escuchamos, sentimos e imaginamos de nuevo?

Únete a nosotros para una proyección y conversación comunitaria en torno a **The Unfixing** — un documental poético que conecta la sanación personal con la transformación planetaria.

Enlaces de marketing

- **Plantilla de póster**
- [Nota de Prensa](#)
- [Materiales Visuales](#)

