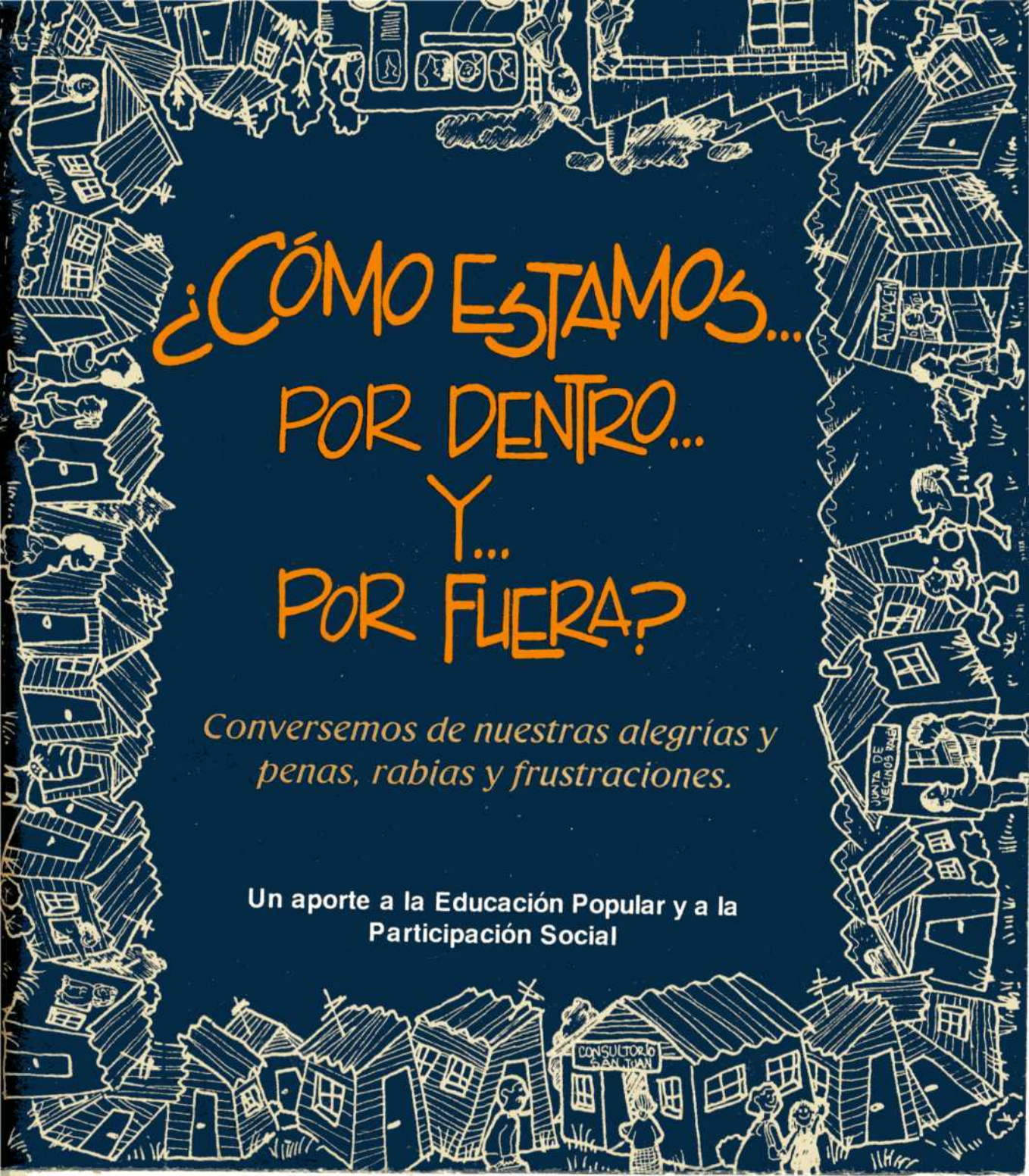




¿CÓMO ESTAMOS... POR DENTRO... Y... POR FUERA?

*Conversemos de nuestras alegrías y
penas, rabias y frustraciones.*

Un aporte a la Educación Popular y a la
Participación Social

No dice lo que le molesta,
pero se taima.

Por cualquier cosa le pega
a los niños. ¡La tienen hasta
la coronilla!

Alega hasta por los codos,
pero a la hora de los
"quihubos" no hace nada.

1

2

3

Cuando algo le resulta mal,
se enfurece y dice lo
primero que le pasa por la
cabeza.

¡Terremoto! Todos cambian
de lugar lo más rápido
posible.

Al no estar de acuerdo,
agacha la cabeza y casi
siempre termina suspiran-
do: ¡Así es la vida, qué le
vamos a hacer!

4

5

6

Cuando se enoja,
permanece en silencio
pasándose "películas" de
odio y venganza.

Se cansó de aguantar. Ya
no se avergüenza de lo que
le pasa y hasta se atreve a
decir: "Eso sí que no lo
acepto".

Su vecino o vecina de la
izquierda está de Santo,
todos la saludan y le cantan
"Las Mañanitas".

7

8

9

En casa del vecino la radio
a todo "full", en la del lado
la tele. Día a día aumentan
los insultos y la tele y la
radio igual de fuertes.

Una larga amistad terminó
de un día para otro y sin
que nadie sepa por qué.
Ahora no se hablan ni se
saludan.

Es una persona más bien
tímida, pero cuando hay
conflictos o situaciones
violentas, saca voz y los
enfrenta con dignidad y
energía.

10

11

12

Cuando se descontrola, se descarga contra lo primero que encuentra: el perro, los platos, los niños o quien sea.

13

Llegó el momento de la relajación. Todos se ponen de pie, caminan respirando profundamente, dan tres vueltas y vuelven a sentarse.

16

Para olvidar sus penas le ha bajado una "adicción" tremenda por las telenovelas.

19

Es cierto que no le ha ido bien en la vida. Antes lograba sacar fuerzas de flaqueza, pero ahora se lo pasa tomando.

23

Es muy raro que "se salga de sus casillas", pero invariablemente le duele la cabeza después de un mal rato.

14

Es de las personas que no llora ni se queja, pero cada día habla menos y ya nada ni nadie le entusiasma.

17

La mala suerte le persigue. Será por eso que ya nada le sorprende y ni conmueve, pero sigue estando disponible para los demás.

20

Si algo le parece mal, ve todo rojo, claro que después no se acuerda ni de lo que dijo ni de lo que hizo.

22

Al principio no dice nada, después tampoco, pero en cualquier momento y por una tontería explota como volcán.

15

Tiene mal genio, se sulfura fácilmente. Después de una rabieta se le "alivia el saco", pero lamenta las ofensas y palabras dichas.

18

¡Feliz Año Nuevo! Todos se dan un abrazo de buenos deseos.

21

Su vida "es un tango": problemas en la casa, en el trabajo,... pero en las reuniones o en las fiestas es quien "anima la cueca" y le levanta el ánimo a los demás.

24

Con razón mandaría todo "a la punta del cerro", sin embargo, si alguien anda aproblemado, sabe escucharlo y ayudarlo.

25

Día de fiesta. Al vecino de la derecha le hace un regalo* con una frase positiva, se continúa hasta que todos hayan recibido y dicho algo.

26

No le faltan problemas, pero tampoco le falta ánimo para echar (de vez en cuando) "una canita al aire".

27

Cada vez que pasa un mal rato, piensa que es "castigo de Dios" y que, bien merecido se lo tiene.

28

Cuando le pasan a llevar o humillan, da gracias a Dios y al diablo de no andar con armas o cuchillos, porque siente que se acriminaría.

29

Cada vez que le ofenden, o atacan, se larga a llorar y no puede retener las lágrimas ni los sollozos.

30

Si se le rompe, se le pierde o se le olvida algo, trata de disimular su torpeza y no se lo cuenta a nadie.

31

Al ver que maltratan a un menor, no puede contener la cólera y lo defiende como sea.

32

Ha sido testigo de abusos y vejaciones, pero nunca ha podido defender a nadie, a pesar de la furia que siente.

33

Para sacudir la modorra, todo el grupo hace al unísono un gran bostezo para oxigenar los pulmones.

34

Sacó fuerzas de flaqueza y gritó "sapos y culebras" contra el matón que huyó despavorido. Todavía le da risa acordarse.

35

El día que le detuvieron, se enfureció pero pudo decir con aparente calma: "No pueden hacerlo sin tener pruebas que he robado".

36

El jefe le puso de vuelta y media delante de sus compañeros. Esperó calmarse y con el "Código del Trabajo" en mano, se entrevistó con el jefe máximo.

37

Fue tanta su indignación que sintió que se asfixiaba y no recuerda cuándo ni quién lo llevó a la Posta.

40

Se dio cuenta que estaba en una equivocación, le dio más rabia consigo misma, pero logró vencer su orgullo y disculparse.

43

Prefiere morderse y callar ante una actitud injusta y así no tener que arrepentirse después de lo dicho o hecho.

46

Le fue mal en todo: en la escuela de los niños, en la "pega" y hasta le insultaron en la micro. Para "matar al chuncho", llegó a casa con unos chocolatitos para toda la familia.

38

Todavía recuerda la sensación de vacío que sintió cuando le despidieron del trabajo de un día para otro. Esa noche, al llegar a casa no se lo pudo contar a nadie.

41

Descubrió que no sólo su pareja sino que ella también, era responsable de la mutua desavenencia. Ahora no se atreve a decírselo.

44

Cada vez que ha podido decir, frente a frente, lo que piensa, no se ha arrepentido.

47

Llegó la hora de los poetas. Te toca leer unos versos de Mario Benedetti:

Si alguna vez adviertes que te miro a los ojos/ y una veta de amor reconoces en los míos,/ no pienses que deliro,/ piensa solamente/ que puedes contar conmigo.

39

Supo que alguien del vecindario le echó la culpa de aquel robo. Le costó años poder reconciliarse con esa persona.

42

Puso de vuelta y media a sus hijos por desconsiderados e insolentes. Le dejaron hablándole a las paredes y eso le enrabió más todavía.

45

Tanta fue la alegría del reencuentro que no supieron cómo fueron a dar a la posta.

48



INSTRUCCIONES:

Se colocan las cartas en el centro del tablero.

Por turno cada persona va 'sacando y leyendo una de las cartas del montón. La comenta según lo que le ha tocado vivir y ver a su alrededor

Luego decide en qué casillero la pone: la casa, el trabajo, la calle o la organización, porque considera que es en ese lugar donde ese tipo de reacción es más frecuente.

También podrá argumentar por qué tal o cual tipo de persona reacciona, por ejemplo, más bien así en la casa y no en el trabajo, la calle o la organización.

Una vez escogido el casillero deberá decidir si la reacción que le ha tocado analizar "mejora" o "empeora" la situación a nivel personal y a nivel grupal.

Los demás participantes dan su opinión y de común acuerdo dejan la carta en el

casillero-situación en que estaba o la ponen en otro, precisando si "mejora" o "empeora" la situación.

A quienes les salga una tarjeta "no problemática", deberá seguir las indicaciones allí consignadas.

Siempre por turnos, los demás participantes van leyendo y comentando las cartas que saquen y sometiendo su opinión al resto del grupo.

El juego termina cuando se acaban las cartas o expira el tiempo previsto para esta actividad.

Al término del juego, es posible que el grupo se sienta motivado a comprometerse a realizar alguna

Conversemos de nuestras alegrías y penas, rabias y frustraciones.

Se dice que algunas personas nacen bajo una buena estrella y otras no. ¿Será verdad? ¿No será, más bien, que quien busca con paciencia y perseverancia termina por encontrar una buena estrella?

Cada día nos toca vivir una gran diversidad de situaciones, ya sean familiares, sentimentales, laborales, domésticas o, en el barrio, la escuela, las organizaciones en que participamos. Entonces, suelen surgir diversos conflictos que NO siempre dependen enteramente de nosotros, pero en muchos casos, lo que SI depende de nosotros, es cómo canalizamos nuestras reacciones de rabia, pena, alegría, envidia, vergüenza, miedo, cansancio...

En la posibilidad de darle buen cauce a nuestros enojos, tristezas o frustraciones reside, en gran medida, la confianza en nosotros mismos -por ejemplo, al no descontrolarnos ante las adversidades- y también nuestra capacidad de relacionarnos respetuosamente con las personas con quienes convivimos.

La vida nos ha hecho conocer personas que se quejan o se alegran de su buena o mala estrella, ya sea resignándose o escondiéndose en el fatalismo. A unas las compadecemos por su mala suerte; sin embargo, ellas no se quejan. A otras, hasta las envidiamos por su buena estrella, pero estas se lamentan de que su "mala suerte" no siempre valoramos la capacidad de aquellas personas que superando su situación personal, se organizan con otras hasta encontrar soluciones para muchos, y con ellas hacen retroceder el pesimismo de quienes se refugian en el "mal de muchos, consuelo de tantos".

Materiales producidos y editados por el Programa de Educación Popular, Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación, Erasmo Escala 1825
Santiago, Octubre de 1992.

A la mayoría de nosotros, en algún momento, nos ha tocado vivir momentos graves y difíciles. En tales oportunidades, nuestras reacciones espontáneas pueden haber sido más o menos violentas, o más o menos destructivas. Es evidente que al sentir la amenaza de alguna agresión, el susto o el miedo -de inmediato- nos mueven a proteger a quien está en peligro, ya sean otros o, incluso nosotros mismos. Así, si vemos que un niño está tratando de meter un alambre en un enchufe, lo más probable es que tratemos de impedirlo, y que en ese momento, actuemos con brusquedad. O si alguien quiere golpearnos, nos defendamos instintivamente como podamos, o si nos están insultando tengamos la tendencia de hacer otro tanto.

Sin embargo, algunas veces, pasada la primera reacción y al recapacitar hemos logrado canalizar nuestras emociones y sentimientos serenamente y desactivar nuestra violencia primaria transformándola en actitudes de respeto, prudencia y sana protección. Creemos que al encanalar positivamente estas energías, también estaremos aportando cambios sobre las causas que generan estas situaciones, es decir, estaremos abriendo nuevos cauces para resolver problemas que no sólo nos afectan individualmente, sino a otras personas, especialmente aquellas con las que convivimos.

Muchas personas podrían decir, y con razón, que hay situaciones que no se pueden controlar. Pero también es cierto que en muchas otras, una palabra dicha a tiempo, una acción, un gesto realizados en el momento oportuno, pueden tener la fuerza suficiente como para cambiar el curso de ciertos acontecimientos.

Efectivamente, **ahí está la suerte y la buena estrella**, la de encanalar nuestras energías para construir y no para destruir a otros o a nosotros mismos. Y si a veces hemos tenido "esa suerte", lo que importa es que cada una y cada uno de nosotros vayamos sabiendo cuándo y como logramos reaccionar ayudándonos a nosotros mismos, y cuando y como nos perjudicamos y arruinamos todo. De ese modo iremos **descubriéndonos**, haciéndonos dueños de nuestra forma de ser y de reaccionar en la casa, en el barrio, en la calle, con los amigos y las amigas, con nuestra pareja, en el trabajo... potenciando así nuestras capacidades colectivas de transformación.

Esta suerte de poder canalizar "para bien" de nosotros mismos y de los demás, lo que nos vaya aconteciendo al vivir, podemos desarrollarla, y para desarrollarla tenemos que buscarla hasta encontrarla, con mucha paciencia y perseverancia. El darse cuenta ya es un gran paso y el preguntarse qué podemos hacer es el siguiente. Así, lo vamos encontrando **sentido a la vida**, descubriendo que la **mejor vida** va generando más y mejor vida, más y mejor suerte, en los demás y en nosotros.

Bien. Queremos hacerles una invitación. Como ya lo advinaron, no se trata de una receta para ganar una "buena estrella", sino invitarnos e invitarnos a descubrir su propia capacidad de construir "su buena estrella" y la de las personas con quienes convivimos. Buscando cambiar aquellas situaciones que nos resultan difíciles y tal vez aceptando otras que no dependen de nosotros, sin sucumbir pasivamente, pero, por sobre todo, siendo capaces de reconocerlas y diferenciarlas.

¿CÓMO ESTAMOS... POR DENTRO... Y... POR FUERA?

Conversemos de nuestras alegrías y penas, rabias y frustraciones.

Un aporte a la Educación Popular y a la Participación Social

Materiales educativos para trabajo grupal



Objetivo:
A través de una conversación grupal, entre 5 a 8 personas y durante una o dos horas, comprender cuándo, por qué y dónde logramos o no logramos canalizar positivamente nuestras reacciones de alegría, pena, rabia o frustración.

Elementos que componen este

material:
Además, 48 tarjetas que evocan diferentes formas de reaccionar ante conflictos, problemas, tensiones, y algunas "no problemáticas" que sirven para relajarse un poquito.

relacionándonos con diversas personas: la casa, el barrio,

Educación Popular decidió revisar alguno de estos materiales ante una eventual edición. Pedimos a dos educadoras de "La Caleta" (*) que los utilizaran "críticamente" con los grupos de monitores de la Comuna de Renca, donde ellas trabajan. Simultáneamente solicitamos algo similar a un equipo de docentes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, y a los encargados de Atención Primaria y al equipo docente de Psiquiatría del Área Sur del Área Metropolitana, a quienes agradecemos sus aportes.

La reformulación, validación y edición de este material estuvo a cargo de Osvaldo Almaraz, Carmen Colomer y María Isabel Pacheco. El Diseño Gráfico estuvo a cargo de María Isabel Pacheco.

(*) La Caleta es una ONG que funciona a través de un Programa de Servicios para Niños y Jóvenes Probadores con Problemas de Drogadicción, con un trabajo de intervención comunitaria ambulatoria.

Al constatar hoy que estos temas de nuestra institución, del acervo metodológico-educativo adaptándolos, etc., hasta formar parte otros grupos de personas, tiempo fueron siendo utilizados por materiales educativos, que con el elaboración y utilizo un conjunto de sectores poblacionales del área de particularmente a mujeres de Salud Mental, destinado se implementó un Programa de hace más de 10 años, en el CIDE

este material es para grupos entre 5 a 8 personas