



El Sueño de la Bellota

PROGRAMA DE DESARROLLO DEL LIDERAZGO



Cuando el MUNDO Se Detuvo

Conversaciones Significativas en Días de Cuarentena



VULNERABILIDAD

En las últimas semanas estamos viviendo un acontecimiento de impacto mundial que nos está cambiando las formas de relacionarnos y deja en evidencia nuestra vulnerabilidad. En la historia humana la conciencia plena y responsable de la vulnerabilidad ha despertado las mejores capacidades personales y sociales, por el contrario, la inconsciencia ha llevado al hombre a cometer terribles actos.

Ante esta situación que estamos atravesando, una conversación auténtica sobre cómo vivimos esta experiencia puede ayudarnos a ampliar la conciencia de nuestras vulnerabilidades. A continuación, compartimos unas pautas y reflexiones para generar conversaciones significativas con respecto a la vulnerabilidad humana.

VULNERABILIDAD

→ COVID-19 y AISLAMIENTO



¿Qué es vulnerabilidad?

Limitación y debilidad de todo ser vivo. Amenaza de ser afectado por entornos o personas.



LIMITACIONES

Enfermedad, exposición a contagios, decaimiento, muerte, miedo, estrés, tristeza, angustia, soledad, desesperanza, inacción, aburrimiento, baja creatividad.

AMENAZAS

Disminución de la movilidad, menos interacción con otros, discriminación, exclusión, exposición a desacuerdos y tensiones en la relación con quienes se está confinado, crisis económica, escasez.

Una enfermedad como el COVID-19 incrementa nuestra vulnerabilidad biológica y arriesga nuestra tranquilidad psicosocial.

Algunas formas de REACCIONAR

SIENDO INCONSCIENTES

Negar que está pasando algo serio

Protegerse y rechazar a otros

Alarmarse y buscar culpables

Asumir que se merece lo que pasa

SIENDO CONSCIENTES

Hablar de lo que nos vulnera

Reconocer y tramitar emociones

Ser empático con los demás

Tomar acciones responsables

La sabiduría humana nos enseña que detrás de toda vulnerabilidad también hay oportunidades para desarrollar mayores capacidades como: adquirir defensas biológicas, aprender a cuidarnos y cuidar mejor nuestro entorno, afianzar lazos, despertar la creatividad, adquirir nuevos aprendizajes, fortalecer la fe y la esperanza, entre otras.

Conversación



RECOMENDACIONES PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

1. Busca un lugar seguro para conversar, que ofrezca cercanía, tranquilidad, silencio, comodidad y visibilidad de todos: sentarse en círculo ayuda mucho, sin cosas que se atraviesen o distraigan en el centro.
2. Ten presente la duración de la conversación: reserva el tiempo adecuado para conversar, este depende de cuántos son, de qué edades y cuán habituados están a este tipo de conversaciones. Revisa los recursos que usarás. Recomendemos una conversación de 15 a 30 minutos, si las condiciones lo permiten puede ser más.
3. A veces escuchar es más importante que hablar: en una buena conversación es importante darles voz a todos, a la vez que saber escuchar a todos. Si te cuesta, recuerda que este es un hábito que se afianza con el tiempo.
4. Todos participan respondiendo en igualdad de condiciones: si bien la conversación está guiada por acciones y preguntas, no es un interrogatorio, sino un compartir mutuo de reflexiones y emociones para fortalecer los vínculos y estar juntos mejor.

USO DE UN TÓTEM DE LA PALABRA:

1. Para simbolizar y afianzar la voz y escucha de todos, recomendamos usar un «tótem de la palabra». Esta es una pieza significativa que se usa en la conversación para dar la palabra y para que todos se responsabilicen de la escucha atenta y empática.
2. El tótem es un recurso de la conversación que ayuda a regular la participación, a su vez que empodera a todos en el uso responsable y solidario de la palabra.
3. La regla del tótem enseña que únicamente la persona que lo tiene habla, los demás lo escuchan con atención plena.
4. Es importante que el tótem circule entre todos, de manera que la voz de cada uno sea escuchada.
5. Se recomienda usar como tótem un objeto significativo para el grupo, cuanto más valor tenga el tótem mayor será el respeto por la palabra y la escucha.

REFLEXIÓN:

Todos los seres vivos somos vulnerables, ¿Qué quiere decir eso?... Que, por el hecho de estar y hacer parte de este mundo, además de tener grandes capacidades, estamos expuestos siempre y en todo lugar a sufrir algún tipo de situación que limite nuestras capacidades físicas, espirituales, emocionales o materiales. Ante una amenaza de salud como la que estamos viviendo, sentirnos vulnerables nos recuerda que somos seres frágiles, limitados, vencibles y dependientes de otros.

Como humanos, ser conscientes de nuestra vulnerabilidad -aceptarla y conversarla- nos da la esperanza de adaptarnos y entender los cambios, ser más lúcidos para comprometernos a minimizar los riesgos a los que estamos expuestos, respetando la naturaleza, cuidándonos y protegiendo a los demás.

ABRIR LA CONVERSACIÓN

EJERCICIO DE CONSCIENCIA PLENA

El siguiente ejercicio puede ayudar a crear la atmósfera adecuada para comenzar una buena conversación, centrado en la escucha y el dialogo.

Ponerse frente a frente y en silencio, sin hacer gestos, al mismo tiempo tomar aire. Sostener la respiración por 10 segundos mirándose al rostro. Soltar lentamente el aire. Repetir la acción unas dos o tres veces.

CONVERSAR

PREGUNTAS PARA CONVERSAR. Plantear una pregunta a la vez. Responder de manera secuenciada, usando el tótem de la palabra.

- ¿Qué has sentido con respecto a lo que está pasando en estos días?
- ¿Qué piensas en este momento de todo lo que estamos viviendo?
- ¿Cuáles son nuestras fortalezas para afrontar esta vulnerabilidad?
- ¿Qué te da esperanzas en estos días de cuarentena?

CERRAR LA CONVERSACIÓN

Cada uno dibujará una actitud o escribirá una frase que represente la unidad de la familia (grupo) ante situaciones de vulnerabilidad. Se recomienda que esta sea muy colorida.

Sugerimos pegar estas frases en un lugar significativo e íntimo para la familia, de manera que todos puedan recordar las reflexiones compartidas.

- Te invitamos a comentar tu experiencia -

<https://liderazgo.gimnasiofemenino.info/1-vulnerabilidad-humana/>

VISITA LOS OTROS TEMAS DE CONVERSACIÓN

<https://liderazgo.gimnasiofemenino.info/cuando-el-mundo-se-detuvo/>

Gimnasio Femenino 2020, Bogotá – Colombia

Área de liderazgo: Evert Silva Aliaga - Wilson Lavacude Parra

College Counseling: Agustín Trujillo Castellanos

Contáctenos:

Teléfono: (571) 657 84 20 Ext. 153

Email: evert.sa@gimnasiofemenino.edu.co