



El Sueño de la Bellota

PROGRAMA DE DESARROLLO DEL LIDERAZGO



Cuando el MUNDO Se Detuvo

Conversaciones Significativas en Días de Cuarentena



COMPOSTURA

Las formas de convivencia a las que estábamos habituados han cambiado radicalmente de un momento para otro y con ellas han cambiado también las dinámicas familiares, los planes de futuro cercano y lejano, entre otras.

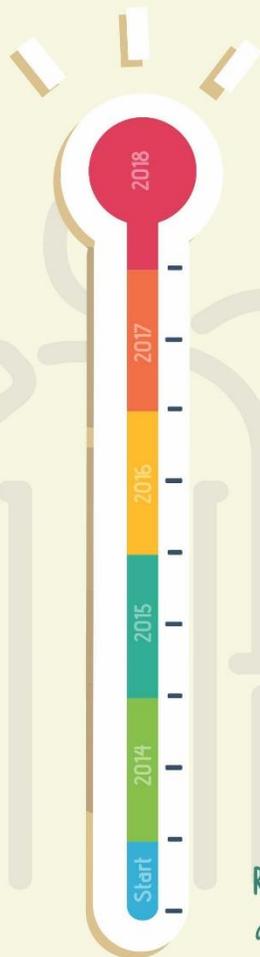
Las circunstancias que vivimos y las noticias que constantemente escuchamos, nos pueden generar rabia, frustración, desánimo, angustia, depresión, dolor y desasosiego. Sin embargo, esta experiencia puede sacar también lo mejor de cada uno/a de nosotros/as. ¿Cómo podemos hacerlo? la compostura es una buena actitud que nos permite tener calma, ser conscientes de lo que sentimos y tomar las mejores decisiones al actuar, de manera que, no afectemos a las personas que nos rodean y contribuyamos a encontrar soluciones, a fortalecer los lazos de los grupos y las familias y a buscar maneras de estar bien a pesar de los cambios que estamos viviendo.

Te invitamos a continuar experimentando estos espacios de conversación a través de la reflexión sobre la compostura.

COMPOSTURA

Actitud de autocontrol emocional ante hechos imprevistos o indeseados, así como ante situaciones trágicas o eufóricas.

Situaciones como las que vivimos a causa del COVID-19, en más de una vez nos medirá la temperatura con respecto a cómo vivimos nuestra compostura.



- | | |
|-----------------------|--|
| Demasiado Alto | DEMASIADA COMPOSTURA
Persona con baja conciencia de los hechos, preocupada más por tener bajo control su entorno ideal, sin importarle el medio y las personas con las que se relaciona. |
| Muy Alto | BUENA COMPOSTURA
Persona muy serena, mantiene su integridad ante elogios o críticas. Reconoce y corrige sus errores o limitaciones, acepta con sobriedad los logros. |
| Alto | CON COMPOSTURA
Persona que resiste las presiones sin ponerse nerviosa y sin exaltarse. Asume su entusiasmo o miedo con prudencia y tranquilidad. |
| Bajo | POCA COMPOSTURA
Persona con marcada tendencia a ponerse nerviosa, irritable. Pierde la concentración y suele salirse de sus cabales fácilmente. |
| Muy Bajo | NADA DE COMPOSTURA
Persona explosiva, que fácilmente regaña, agrede o injuria. Experimenta la frustración o exaltación dañando o cortando relaciones. |

Reconocer cómo nos movemos en esta escala puede ayudarnos a mantener la paz interior y a sostener una sana convivencia con quienes tenemos cerca y con quienes nos hemos visto obligados a distanciarnos

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:

Hechos inesperados o adversos a lo que presupuestamos de manera inevitable nos mueve emocionalmente. Situaciones como las que vivimos a causa del COVID19, producen en nosotros nerviosismo y frustración.

Vernos, de un momento a otro, reclusos en nuestras casas, limitados y conviviendo las 24 horas, no siempre será una escena idealizada de armonía y felicidad. Ante la cuarentena prolongada, cada incidente de impaciencia, impedimento, equivocación, falta de entendimiento o molestia, ira minando nuestra irritabilidad y por ende la detonación de un conflicto tarde o temprano, que fácilmente puede escalar a comportamientos violentos.

Conforme más pasan los días confinados en estos hechos, más expuestos estamos a perder la cordura y paz interior. Tener espacios comunitarios para revisar cómo vivimos y manejamos nuestra compostura ante las medidas y hechos sociales, así como ante las demandas de convivencia que estamos experimentando, pueden aportarle significativamente a nuestra paz interior, a las buenas relaciones con quienes estamos conviviendo y con quienes nos hemos tenido que distanciar.

ABRIR LA CONVERSACIÓN

EJERCICIO DE RELAJACIÓN EMOCIONAL

- Ante situaciones tensas, frustrantes o inesperadas, ayudan a tranquilizarnos usar técnicas que generen una conexión entre el estado emocional que se vive y la energía del cuerpo.
- Recordar un miedo o frustración que estén o hayan vivido en estos días a causa de la cuarentena.
- Tendrán que decir el miedo o la frustración diciendo previamente: “no aguanto más... (el miedo o la frustración recordada)”.
- Mientras pronuncian su frase, deben darse suaves toques, con la yema del dedo meñique, en la parte superior de la cabeza. Podrá

repetir la frase dándose toques en el centro de la frente, en la parte superior de los labios y en el centro del tórax (esternón).

- Cuando todos tengan su idea, deberán decirla en voz alta, dándose los suaves toques en las partes del cuerpo indicadas.
- Pueden aplicar este ejercicio cuando estén experimentando situaciones tensas.

CONVERSAR

Preguntas para conversar: plantear una pregunta a la vez. Responder de manera secuenciada y usar el tótem de la palabra.

1. ¿Qué ha sido lo más frustrante o difícil de estos días de confinamiento?
2. ¿Qué sentimientos me generan las nuevas informaciones sobre el COVID-19?
3. ¿Qué situaciones de la convivencia de estos momentos me irritan, molestan o incomodan más?
4. ¿Qué necesito para tranquilizarme (controlarme) ante una situación de frustración, impaciencia, nerviosismo o mal genio?
¿Cómo pueden ayudarme?
5. ¿Qué está a nuestro alcance para mantenernos en paz interior y sana convivencia?

CERRAR LA CONVERSACIÓN

Se lee el poema de Mario Benedetti: «Hagamos un trato».

Compañera
usted sabe
puede contar
conmigo
no hasta dos
o hasta diez
sino contar
conmigo

si alguna vez
advierte
que la miro a los ojos
y una veta de amor
reconoce en los míos
no alerte sus fusiles
ni piense qué delirio
a pesar de la veta
o tal vez porque existe
usted puede contar
conmigo

si otras veces
me encuentra
huraño sin motivo
no piense qué flojera
igual puede contar
conmigo

pero hagamos un trato
yo quisiera contar
con usted

es tan lindo
saber que usted existe
uno se siente vivo
y cuando digo esto
quiero decir contar
aunque sea hasta dos
aunque sea hasta cinco
no ya para que acuda
presurosa en mi auxilio
sino para saber
a ciencia cierta
que usted sabe que puede
contar conmigo.

El grupo hará un trato con respecto a cómo se ayudarán mutuamente a mantener la compostura. Escribirán el trato en una pequeña hoja de color y lo dejarán en la misma zona donde se encuentran los ejercicios de las conversaciones anteriores.

- 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