



El Sueño de la Bellota

PROGRAMA DE DESARROLLO DEL LIDERAZGO



Cuando el MUNDO Se Detuvo

Conversaciones Significativas en Días de Cuarentena



RESILIENCIA

La resiliencia es posible como resultado de la práctica de varias habilidades y actitudes reflexionadas y conversadas en los temas anteriores.

Llevamos más de un mes viviendo, pacientemente, una situación que nos ha confrontado con experiencias difíciles, en donde nos hemos sentido frustrados, desbordados, molestos y angustiados. Sin embargo, aún estamos y seguiremos aquí, sin abandonar nuestro sueños, deseos y esperanzas. Esto se debe a que dentro de todo ser humano existe la posibilidad de asumir actitudes resilientes frente a las adversidades. Gracias a la resiliencia podremos enfrentar múltiples dificultades y salir adelante con entereza siendo mejores.

Como humanos y como sociedad, esta no es la primera vez que nos encontramos con una dificultad de esta magnitud, tampoco será la último. Te invitamos a conversar sobre cómo estamos viviendo la RESILIENCIA.

Infograma



Actitud frente a las crisis que permite procesar las adversidades, transformandolas en oportunidades de mejoramiento individual y/o colectivo.

Proceso para hacer de la adversidad una oportunidad de mejoramiento.

Situación de crisis y/o adversidad

Capacidad de apalabrar experiencias junto a quienes se ha constituido vínculos afectivos empáticos y significativos

Voluntad de transformación de la crisis y la adversidad como oportunidad de resiliencia

"Proceso por medio del cual una adversidad grande o pequeña se convierte en ocasión para el mejoramiento personal o colectivo".

- Sergio Trujillo García -

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:

Entender la resiliencia, como un proceso por medio del cual una adversidad -grande o pequeña- se convierte en una oportunidad para el mejoramiento personal o colectivo, gracias a un ejercicio de voluntad y consciencia (Sergio Trujillo García), nos permite reconocer

que en momentos de dificultad y cambio como este que nos tocó vivir, son nuestras decisiones personales y comunitarias, las que podrían determinar lo que ocurrirá con nosotros, como individuos y sociedad, tras superar la pandemia del COVID-19.

Una situación como esta, solo podría tener dos finales diferentes y opuestos entre sí, existe, por un lado, la posibilidad del no cambio y la repetición de nuestra historia, y por otro, la posibilidad de hacer de esta crisis una oportunidad para el mejoramiento personal, para el desarrollo como colombianos y para la consolidación como sociedad global. Que pase lo uno o lo otro, dependerá de nosotros, de si lo asumimos o no como personas resilientes, y para ello, son esenciales dos ingredientes:

- Hablar de esto, de cómo nos sentimos, expresar aquello que hemos perdido y
- Tener voluntad de transformarnos.

ABRIR LA CONVERSACIÓN

Ejercicio literario:

Se les invita a escuchar el siguiente poema. Es importante detallar las ideas y reflexiones que guardan cada verso:

Si para recobrar lo recobrado,
debí perder primero lo perdido.

Si para conseguir lo conseguido
tuve que soportar lo soportado.

Si para estar ahora enamorado
tuve primero que haber estado herido.

Tengo por bien llorado lo llorado,
tengo por bien sufrido lo sufrido.

Porque después de todo he comprobado
que no se goza bien de lo gozado
sino después de haberlo padecido.

Porque después de todo he comprendido
que lo que el árbol tiene de florido,
vive de lo que tiene sepultado.

- Francisco Luis Bernárdez -

Se recomienda leer más de una vez. Al finalizar la lectura compartir:

- ¿Qué te llamó la atención del poema?

CONVERSAR

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

1. ¿Cuál ha sido mi mayor malestar durante esta crisis?
2. ¿Qué he perdido o temo perder frente lo que estamos viviendo?
3. ¿Cuál consideras que ha sido tu mayor fortaleza para afrontar las pérdidas que estamos teniendo?
4. ¿Cómo te gustaría sentirte cuando todo esto termine?
5. ¿Qué es lo primero que piensas hacer cuando todo vuelva a la normalidad?

CERRAR LA CONVERSACIÓN

El arcoíris de la paciencia y la esperanza

Ahora que hemos conversado significativamente acerca de la RESILIENCIA, les proponemos conseguir materiales de dibujo y una hoja de papel, en donde todos, en grupo o familia, realicen una creación (escrito, dibujo u otro) que los motive a seguir adelante con esperanza y en donde cada uno aporte aquello que es su fortaleza, al terminar, pueden compartirlo en el espacio que han destinado para ello.

Al finalizar, los invitamos a celebrar en familia que están unidos y que tienen esperanza en el futuro, pueden traer algo de comer que les guste a todos, poner música y disfrutar celebrando su vida y su unidad.

- 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