



El Sueño de la Bellota

PROGRAMA DE DESARROLLO DEL LIDERAZGO



Cuando el MUNDO Se Detuvo

Conversaciones Significativas en Días de Cuarentena



SOLIDARIDAD

La solidaridad, entendida como el cuidado consciente y voluntario de otros, es esencial particularmente en este momento. Ahora que estamos dispuestos a cuidarnos, debemos entender que el acto de “cuidar” es más efectivo y poderoso, cuanto más practicamos la solidaridad.

Ser solidarios supone reconocer que “cuidarnos” no se trata sólo de mí o de mi familia, tiene que ver con todos. Esta situación de salud pública ha evidenciado que todos estamos expuestos, por lo tanto, estamos juntos en el mismo problema. Ante esta realidad debemos reconocer que cada uno se ve afectado de manera diferente, unos con más desventajas y sufrimientos que otros. Estas diferencias de experimentar la adversidad requieren de un trato más que empático, exige de todos actos solidarios que trasciendan la empatía con los más cercanos, y nos comprometa con acciones solidarias dedicadas a atender las limitaciones y padecimientos de quienes se ven desfavorecidos socialmente. Los invitamos a conversar en torno a la solidaridad.

SOLIDARIDAD

Ejercicio consciente y voluntario de bondad, que pone el interés y el bien común por encima de la individualidad.

La solidaridad es la mejor herramienta que poseemos para enfrentar lo que nos vulnera como especie humana y sociedad. Si somos solidarios, podremos cuidarnos y actuar unidos y mejor.

Actitudes que favorecen la solidaridad

- Superar ideas y conductas individualistas que ignoren, minimicen o rechacen las necesidades, limitaciones y sufrimientos sociales.
- Prepararse y disponerse para apoyar en quehaceres, inconvenientes o necesidades que se presenten con las personas y entornos más cercanos.
- Vivir la compasión, acompañando el sufrimiento y colaborando con quienes se ven afectadas o en desventajas sociales.
- Saber compartir responsable y colectivamente ideas, recursos y energías personales para mejorar la vida de todos.

Actitudes que limitan la solidaridad

- Ver las limitaciones o necesidades personales y sociales como debilidades que incomodan o llevan al desinterés social.
- Ser indiferente ante el dolor o sufrimiento ajeno, asumiendo que cada persona es responsable de su vida.
- Ayudar desmedidamente a los otros, generando sobreprotección o dependencia.
- Quejarse ante situaciones sociales sin involucrarse en cambios o colaborando exigiendo solamente beneficios personales.

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:

Siendo la solidaridad un ejercicio voluntario y consciente, se requiere de la decisión personal de ver al otro como un fin y no como un medio para conseguir beneficios personales. Para lo cual es importante tener un interés realmente genuino de ocuparse por el dolor del otro de manera que el “ellos” se transforma en “nosotros”.

Las situaciones de crisis mundial que estamos viviendo, pueden hacernos pensar en el bienestar comunitario como una utopía, sin embargo, los actos solidarios permiten crear realidades en donde la hermandad y la fraternidad si son posibles.

La solidaridad conduce al máximo nivel de bienestar comunitario posible en tanto que se superan todas las posiciones egocéntricas y toda la energía allí liberada se invierte en el bienestar común.

ABRIR LA CONVERSACIÓN

EJERCICIO DE CONSCIENCIA PLENA

Materiales: tener a la mano hojas blancas y lápices de diferentes colores.

Sentarse cómodamente, buscar relajarse por unos segundos, puede ser haciendo silencio, cerrando los ojos y respirando pausadamente. Pensar en la palabra Solidaridad ¿Con qué color la asocian?, Concentrarse por unos segundos más en el color que asocia a la solidaridad.

Al finalizar el ejercicio, cada uno dibuja en una hoja la silueta de su mano y lo colorea del color que asociaron con la solidaridad.

CONVERSAR

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

- ¿De qué nos hemos librado o en qué nos hemos visto menos afectados por la pandemia?
- ¿Quiénes de la sociedad se están afectando más con esta situación que estamos viviendo? ¿Cómo?

- ¿Cuáles son nuestras mayores fortalezas como persona y grupo en estos momentos?
- ¿Qué está a mi alcance para ser más solidario con ustedes (mi grupo familiar, comunidad o compañeros)?
- ¿Qué podemos hacer para que las cosas mejoren para quienes se ven más afectados o en desventajas para afrontar esta situación?

CERRAR LA CONVERSACIÓN

Para cerrar la conversación te invitamos a pensar nuevamente en el color que pensaste al inicio del ejercicio. Invitar a todos a retomar la hoja en la que dibujaron su mano. Cada uno escribirá una acción solidaria que pueda hacer en:

- La casa
- Con las compañeras(os)
- Con los más afectados de la sociedad (algo que esté al alcance y se pueda hacer pronto)

Cuando terminen el ejercicio, pueden pegar sus manos de colores en el muro donde han compartido los ejercicios realizados en 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