

Vida en plenitud del educador y de la educadora



Colección

Educadores y educadoras populares 10+
Formación para la madurez profesional



Colección: Educadores y educadoras populares 10+.

Formación para la madurez profesional

Título:

Vida en plenitud del educador y de la educadora

Autora:

Beatriz García

Colaboradora:

Carmen Briceño

Equipo editorial:

Centro de Formación e Investigación Padre Joaquín Fe y Alegría
Venezuela

Corrección de textos:

Verónica Cubillán

Beatriz Borjas

Diseño y diagramación:

Lucía Borjas

Ilustración:

William Estany Vázquez

Edita y distribuye:

Federación Internacional de Fe y Alegría

Calle 35 N° 21-19 Barrio La Soledad

CP: 111311

Bogotá - Colombia

Teléfono: (+57) 1 338 3790

www.feyalegria.org

Publicación realizada con el apoyo de: Agencia de
Cooperación

Internacional para el Desarrollo (AECID)

Depósito Legal: DC2017000075

ISBN: 978-980-7135-15-3

Año: 2017

Presentación	7
Introducción	10
Contextualización	
El punto de partida: la vida propia	13
1. Desarrollo personal y vida plena	14
2. Hacia un viaje formativo en el tiempo	17
3. Para escribir una autobiografía	27
4. Escribiendo la historia propia	37
Problematización	
Integra lo vivido	49
Profundización	
Despierta a la libertad	69
1. El pasado nos construye	70
2. Sexualidad y género: punto y aparte	86
3. Nuestra corporeidad	97
4. La convivencia con los otros	109
5. Somos naturaleza	123
6. Somos y hacemos historia	136
Vuelta a la práctica	
Vivir el presente, proyecta el futuro	143
Bibliografía	153

“El pasado nos cura quizá todavía más cuando tenemos la satisfacción de descubrir que somos muchos. En el pasado o en el presente. Es lo que nos da seguridad porque el problema ha dejado de ser el de encontrar el verdadero yo, el verdadero personaje que hemos sido y que somos. Ahora el objetivo pasa a ser la búsqueda de los múltiples personajes, de las múltiples partes recitadas y de la figura que más nos interesa personificar en ese momento o instante de la vida”.

Duccio Demetrio

Presentación

Los materiales educativos de la colección *Educadores y educadoras +10. Formación para la madurez profesional* se han diseñado con el objetivo de promover procesos formativos que permitan valorar, recuperar y revitalizar la experiencia de educadores y educadoras con más de diez años de servicio. A fin de lograr el desarrollo profesional de los educadores y las educadoras que hacen vida en el Movimiento, es necesario que ellos y ellas avancen a través de tres etapas: incorporación o inducción, crecimiento y madurez profesional, cada una de las cuales requiere de procesos formativos y de acompañamiento específicos a fin de prevenir las dificultades y tropiezos propios de las distintas funciones y tareas que desempeñan en Fe y Alegría.

Con esta colección damos continuidad a la anterior, *Más allá del asfalto*, elaborada para acompañar procesos formativos de inducción de educadores y educadoras con menos de cinco años de servicio con el propósito de que conozcan los objetivos del Movimiento, se sientan identificados y a gusto con sus responsabilidades, establezcan buenas relaciones con sus compañeros y compañeras y se comprometan en la construcción de una sociedad justa, fraterna y solidaria.

Luego de recoger y analizar historias de vida de educadores y educadoras con larga trayectoria en el Movimiento, en el encuentro internacional realizado en Ecuador en mayo 2015 se construyó, de forma participativa, el itinerario de una propuesta formativa que abarca las dimensiones de desarrollo personal, profesional y organizacional.

En la etapa de la madurez profesional, la formación debe ser encaminada a mantener actualizadas habilidades de los educadores y educadoras y motivarles para que continúen vibrando en la misión y visión del Movimiento a fin de prevenir el cansancio profesional o *burnout*.

Para apoyar los procesos formativos, les ofrecemos esta colección que está constituida por cuatro materiales educativos:

El agotamiento profesional describe las manifestaciones del cansancio profesional en el ámbito de la docencia y facilita herramientas que permitan a educadores y educadoras con más de diez años de servicio hacer frente a los síntomas del cansancio y aislamiento.

Vida en plenitud del educador y de la educadora desarrolla herramientas para el reconocimiento y la valoración, el respeto y cuidado de sí mismo/a, de los otros/as y de la naturaleza, fortaleciendo la dimensión espiritual de los educadores y educadoras.

Comunidades para la madurez profesional facilita herramientas que les permitan a educadores y educadoras reconstruir los aspectos más significativos de su historia profesional para reflexionar sobre el trabajo que desempeñan. Como bien afirma la autora de este material, las necesidades de formación dependen de múltiples factores: no solo del ciclo o etapa de la carrera en la que cada uno o una de nosotros nos encontramos, también de las instituciones en las que trabajamos, de los grupos y estudiantes con los que interactuamos y de las políticas de reforma, entre otros.

Aprender a vivir a y a convivir en nuestro Movimiento les propone a educadores y educadoras examinar las diferentes contribuciones que Fe y Alegría ha hecho a su madurez profesional y analizar cuáles son las pautas organizacionales que han favorecido y contribuyen a disminuir el agotamiento laboral y fortalecer nuestra vinculación comprometida. La autobiografía, hilo conductor de toda la formación, debe ser una experiencia significativa que permita ponerla al servicio de aquellas personas que se inician en la profesión.

Vaya nuestro agradecimiento a todos y todas que de alguna manera participaron en el diseño y construcción de esta Colección que estamos seguros es un aporte para atender a las necesidades formativas de nuestros educadores y educadoras según sus intereses generacionales incidiendo siempre en la mejora de la calidad educativa.

Carlos Fritzen s.j.
Coordinador general de la
Federación Internacional de Fe y Alegría.

Introducción

Cuando teníamos 20 años probablemente pensábamos que estaba clara la respuesta a la pregunta existencial ¿Quién soy? Veíamos los 40 años como una etapa casi de culmen de la vida, años en los que comienza a bajar la línea de vitalidad, considerando que ya lo mejor habría pasado y que ya no quedaría mucho por hacer; intuíamos como estacionados a los que entraban en esa etapa, en una especie de vivir los años de la mejor manera cuando ya se había logrado lo deseado. Pero, el tiempo pasa y vamos descubriendo que no hay respuestas estáticas o permanentes a las preguntas fundamentales de la vida. Vamos descubriendo también un repreguntar permanente que nos coloca ante la enorme sorpresa de encontrar una recreación, a su vez, permanente de respuestas; que los 40 años, y los que siguen, son años maravillosos llenos de vigor y de una inmensa productividad. Entendemos que aprender se convierte en un proceso inacabado si caminamos con pasos flexibles, inventando la propia existencia durante toda la vida, y que el espíritu soñador y emprendedor muchas veces nada tiene que ver con la edad cronológica.

Te invitamos a vivenciar un nuevo proceso de formación para mirarte como persona, como educador o educadora que ha labrado una vida, con una experiencia que te coloca en otro peldaño distinto del comienzo, pero en pos de la construcción inacabada de identidad y la búsqueda personal y colectiva de bienestar y plenitud. Recordemos que la formación en la que creemos siempre irá de la mano con la construcción y recreación de la persona, de su interioridad, psicología, espiritualidad, corporeidad

y de sus relaciones con los otros. Esto no es terreno ya pisado, no es prueba superada, más bien es posibilidad de seguir creciendo, de seguir andando y batallando nuevos avatares, sanando, construyéndote con la promesa de ser cada día mejor ser humano.

En esta oportunidad, proponemos abordar el desarrollo personal como una dimensión sustancial de este proceso formativo cuyo propósito es "... valorar, recuperar y revitalizar la experiencia de educadores y educadoras populares con más de 10 años, que contribuya a su buen vivir, su madurez profesional y que enriquezca a sus pares" (Federación Internacional Fe y Alegría, 2015).

El camino para este desarrollo personal es, sin duda, ahondar en el conocimiento de nosotros mismos, en la comprensión y aceptación de lo que somos, en la profundización de nuestra espiritualidad que nos lleva al encuentro vital y cualificado con el otro y con el entorno, a la alteridad que posibilita su reconocimiento y la consecuente convivencia fraterna. Se trata de preguntarnos quiénes hemos sido y quiénes somos, qué hemos recorrido, cómo estamos viviendo, cómo queremos vivir el presente y cómo nos ubicamos en la perspectiva del tiempo.

A efectos de esta propuesta formativa estaremos privilegiando el trabajo con la autobiografía, este será el hilo conductor de la formación que planteamos en este material educativo, lo que nos permitirá poner la mirada en la posibilidad de recrear nuestra historia. Y así, hilar aquellos aspectos que ameritan ser identificados, contextualizados, analizados, valorados, aceptados o transformados, en función de impregnar nuestra realidad presente de nuevos significados.

En la construcción de la autobiografía, y en todo el material, seguiremos de cerca la metodología de la Educación Popular aplicada al proceso de reflexión personal que esperamos promover, lo que nos permitirá reflexionar sobre la propia vida para aprender y seguir un camino de transformación personal con repercusiones en lo comunitario.

En el primer capítulo, Contextualización, recuperarás tu historia personal, asumiéndola como el contexto de partida: tendrás elementos sobre el desarrollo personal y la vida plena, la autobiografía, su significado y cómo escribirla.

En el segundo capítulo, Problematización, interrogarás tu pasado planteándote preguntas ante las diversas situaciones de tu vida para visualizar aprendizajes.

En el tercer capítulo, Profundización, indagarás lo que significa una vida en plenitud y lo que supone la aceptación de sí, el bienestar físico, espiritual, psicológico, social y laboral desde un enfoque de respeto a la diversidad; no para definir modelos de vida, sino para mirar un universo posible y encontrar los retos que se te plantean desde la propia experiencia de vida.

Por último, en el cuarto capítulo, Vuelta a la práctica, te planteamos pensar en futuro para comprenderte como ser no acabado, con proyectos y sueños por imaginar y construir, por lo que tendrás algunas herramientas para continuar la reelaboración de tu proyecto personal de vida.

En todo este itinerario formativo esperamos tener un buen viaje que te invite a seguir viviendo en plenitud los años que tienes y la historia que te falta por vivir.



CONTEXTUALIZACIÓN

El punto de partida: la vida propia

*"Solo se ve bien con el corazón, lo esencial
es invisible a los ojos".*

Antoine de Saint-Exupéry

En este capítulo vamos a centrarnos en comprender de qué trata el desarrollo personal y la experiencia de formación del ser que queremos proponer. Más que un acercamiento meramente intelectual, proponemos una ruta para que vayas acercándote al encuentro contigo mismo desde el momento vital en el que te encuentras. Este primer gran momento implica recuperar tu historia, reconocer tu contexto de vida personal e interrogarlo; para ello, te presentamos reflexiones y actividades que te ayudarán a avanzar en ese viaje de autovaloración, reafirmación y sanación que supondrá la escritura de tu autobiografía.

1. Desarrollo personal y vida plena

Comprendemos el desarrollo personal o crecimiento personal como un proceso interior de transformación profunda e integral del ser, orientado al bienestar de la persona en todas sus dimensiones, donde se incluye su interioridad, psicología, corporeidad, afectividad y las relaciones que construye con los demás y el entorno. El bienestar integral es vida plena comprendida como autorrealización de la persona que le conduce a un estado de felicidad y satisfacción duradero. Margot (2007), en relación a la noción de felicidad, señala:

“Y lo que deseamos es ser felices, entendiendo por tal disfrutar de una vida que vale la pena ser vivida, de una vida que en su totalidad podremos calificar como lograda, como realizada. Una vida en la que se integra armoniosamente un complejo conjunto de experiencias en el marco de un adecuado proyecto de autorrealización”.

La vida plena y la felicidad no son estados acabados ni estáticos, ya que se encuentran en movimiento permanente, no son un punto de llegada, constituyen, más bien, un modo de vivir en el que se va ganando en sanidad, espiritualidad, libertad, armonía. También implican calidad de vida, es decir, tener una vida digna dada la satisfacción de necesidades vitales como seres humanos que conviven en un espacio natural y cultural; pero, aunque supone condiciones económicas y sociales adecuadas, va más allá de ello, pues una persona puede tener cubiertas necesidades básicas, y, sin embargo, no experimentar fe-

licidad; de modo que supone una apreciación personal que depende de los valores, la cultura y la experiencia de vida. Se trata de una conquista personal sobre uno mismo, sobre las propias contradicciones y conflictos, sobre el mundo y las relaciones que establecemos en él.

El desarrollo personal promueve la reflexión sobre la vida de cada uno, orientada a mejorarnos a nosotros mismos, de tal forma tal que superemos limitaciones y barreras que nos impidan ser más felices desde la valoración de lo que somos y la construcción de mejores relaciones con los demás y con el entorno social y natural.

Vivimos una época que sobreestima el consumismo, la competencia, el poder, el estatus, la apariencia, el cuerpo, el egocentrismo, el individualismo, entre otros valores, de un mundo dominado por matrices colonialistas que someten a la persona a una carrera neurótica por el éxito económico, a la vorágine de un mercado implacable que convierte en mercancía hasta la necesidad de amar y ser amado. El desarrollo que propone este avasallante modo de vida es el de fuera de nosotros mismos, el de la posesión de cosas, el de tener más sin importar el vacío espiritual y la honda soledad de los seres humanos, causados por la pobreza de vida interior. Es la exacerbación del placer, efímero y compulsivo, basado en una falsa idea de felicidad muy propio de la cultura occidental.

Asistimos también a un modo intimista de comprender la espiritualidad. Veamos la innumerable bibliografía que existe en el mercado relacionada con la autoayuda, mucha de ella acompañada del egocentrismo e individualismo propio del modelo de desarrollo que seguimos:

“Ámate a ti mismo”, “Tantos pasos para hacerte rico”, “El éxito solo depende de ti”. Equivocadamente la asumimos como “desarrollo o crecimiento personal”, un crecimiento que solo mira el ombligo, en el que la alegría y el dolor de los otros y las otras no existe, y donde, en definitiva, después de tanta autoayuda, la neurosis, la soledad, la tristeza, el vacío sigue allí sin retroceder.

El desarrollo personal del que hablamos sí implica una mirada hacia el interior de nosotros mismos, pero para encontrar en él las raíces de nuestra identidad: descubrir quiénes somos, encontrar y fortalecer las potencialidades propias, sanar la fuente que produce malestar y encontrar sentido a la existencia desde adentro. Solo las personas que van transformándose desde su interioridad pueden cambiar el mundo en el que viven; solo quienes crecen en espíritu pueden dolerse y actuar ante el sufrimiento del otro, y vivir construyendo comunidad con sus semejantes. Por ello, el desarrollo personal no es para quedarnos en nosotros mismos, extasiados en el tesoro propio, es para salir al encuentro con los otros y otras, haciendo posible el mundo fraterno y solidario que soñamos y necesitamos.

La formación, en el marco de lo que venimos planteando, parte de un proceso de liberación personal, de construcción y recreación de la persona. Esto forma parte del aprendizaje permanente que todos podemos vivenciar si nos abrimos a la experiencia de sorpresa y encuentro con lo nuevo, con lo que está más allá de lo evidente. El aprendizaje no es un asunto exclusivo de los niños, niñas o jóvenes. Los adultos, que ya hemos dado un largo paso por la vida, podemos seguir aprendiendo, podemos se-

guir creciendo, porque el aprendizaje es un proceso de toda la vida, no tiene fecha, no tiene edad, no tiene hora.

Vivir una experiencia de aprendizaje en el campo del desarrollo personal implica una disposición especial, una motivación interior que impulse a movilizarnos, a seguir buscando lo que necesitas para avanzar en tu plan de vida. Estancarse en lo ganado es, de algún modo, perder el horizonte que siempre nos tendrá una propuesta para seguir caminando.

Como decíamos, haremos un viaje en esta etapa de la vida en la que ya hemos recorrido un largo trecho, y vamos hacerlo concentrados en las preguntas fundamentales de todo tiempo: ¿quién soy?, ¿hacia dónde voy?, ¿qué necesito transformar? A lo largo de todo este material educativo el ejercicio central será elaborar, pensar, escribir y reescribir tu autobiografía que te ayudará en el crecimiento de tu interioridad como condición de bienestar y vida plena.

2. Hacia un viaje formativo en el tiempo

Aclaremos primero de qué se trata este ejercicio profundo que te estamos proponiendo como hilo conductor del presente material.

La palabra autobiografía es una palabra compuesta de raíces griegas: autos = «propio», bios= «vida» y grafos= «escritura», lo que indica la narración de la historia personal hecha por la propia persona.

Queremos diferenciar la autobiografía de la historia de vida, ya que esta última puede ser escrita por un narrador

que no necesariamente es el protagonista de la historia, sino que la escribe a partir del testimonio de vida que alguien le cuenta. En la autobiografía, el narrador o narradora y protagonista es la misma persona, y, en su relato, narra sobre su nacimiento, orígenes, acontecimientos importantes, experiencias personales destacables, logros y fracasos. Podríamos decir que toda autobiografía es historia de vida, pero no toda historia de vida es autobiografía.

Por consiguiente, la autobiografía consiste en un escribirse, en hacer un viaje formativo, tal como nos dice Duccio Demetrio (1999), no solo se trata de revisar lo que hemos sido, sino de volver a crecer nuevamente para uno mismo y para los demás, revalorando nuestro presente y descubriendo nuestros “múltiples yos” que se han puesto de manifiesto a lo largo de nuestra historia y que en el presente adquieren un nuevo significado.

La historia de las personas, como de la humanidad, no es lineal. En el transcurrir del tiempo vamos cambiando no solo corporalmente, sino también en nuestro mundo de ideas, aprendizajes, afectos; de modo que vamos adquiriendo, de alguna forma, distintos “yo”, ya que estamos en un proceso permanente de construcción de nuestra identidad, un caminar inacabado hacia el autoconocimiento y valoración de lo que somos.

La autobiografía se constituye en fuente de aprendizaje, nos permite mirarnos en el tiempo para advertir esa riqueza que somos cada uno, para reflexionar sobre los pasos dados, las victorias, los fracasos, las ideas y desarrollo del propio pensamiento, los sueños y todo aquello que

ha formado parte del ser, pues al mirar lo vivido, tomando distancia, podemos reconocernos a nosotros mismos y a los otros y las otras. No se trata de mirarnos pretendiendo construir un modelo de vida o de autoanalizarnos a partir de “modelos de vida plena”, se trata de encontrar lo que hemos sido, para comprendernos en nuestro devenir, reconociéndonos para seguir recreando lo que somos y queremos seguir siendo a partir de certezas que descubrimos en nuestro caminar.

La autobiografía es un ejercicio de sanación de uno mismo, todos necesitamos sanarnos del pasado para vivir un presente en armonía con nuestro interior, en paz con nuestras heridas, una paz que nace del perdón y el agradecimiento, de la aceptación de lo que somos y hemos sido. Caminar sanos en cuerpo y alma, mente y espíritu es parte de la vida plena que necesitamos. A eso apunta la autobiografía si la asumimos desde un talante profundo que nos permita ver más allá de los datos para indagar sobre aquello que nos ha constituido como persona.

Te invitamos a continuar descubriéndote en tu propia transformación, en la diversidad que vas siendo, redescubriendo también ese “yo” que sobresale con sus propias contradicciones y certezas. Invitamos a vaciarte de estereotipos y a mirarte con franqueza para descubrir la gran riqueza que se ha producido en los años vividos y las grandes esperanzas que tienes por delante. Por ello, te animamos a escribir tu autobiografía como un ejercicio profundo de encuentro contigo mismo, del que saldrás fortalecido o fortalecida en tu interioridad para seguir “haciendo camino al andar”.

Para ello, vamos a ir paulatinamente realizando diversas actividades o ejercicios que te ayudarán en tu proceso de retrospectiva, recuperación, organización, valoración y escritura de tu historia. Te proponemos que mantengas una libreta de anotaciones para que vayas escribiendo las reflexiones que te van surgiendo a lo largo de las diversas actividades que vas realizando. También te proponemos que tengas un cuaderno que solo lo destines a ir escribiendo tu historia, o bien puedes hacer esto de manera digital, en documentos en word si así lo deseas y tienes la posibilidad. ¡Adelante y mucho ánimo en este reto que emprendes!

¿Cómo te va resonando esta invitación a realizar tu autobiografía? ¿Cómo vas percibiendo este viaje formativo de crecimiento y transformación personal? Realiza las siguientes actividades que te proponemos para que vayas reflexionando y compartiendo tu experiencia en este proceso de reconstrucción de tu historia de vida.



PENSAR Y ACTUAR

Para qué escribir tu autobiografía

1. Lee el fragmento del siguiente testimonio de una educadora sobre lo que ha significado escribir su autobiografía lectora. Hay autobiografías en las que se reseñan solo aspectos de la vida de una persona, en este caso, la autora narra sobre su vida como lectora.

“La escritura de mi biografía lectora me sirvió para recordar que desde pequeña me integré con los libros, gracias a que mi madre me narraba cuentos, incluso inventados por ella. Así fue como comencé a dar los primeros pasos en lectura.

Este recorrido me remontó a los momentos en los cuales me encontraba en la escuela primaria, en donde tengo presente que siempre me llevaba algún libro para leer en casa, o en los recreos, con mis amigas, nos íbamos a la biblioteca.

En la etapa del secundario no estaba tan allegada a los libros como cuando era niña, pero por suerte nunca fueron apartados de mi vida”.

Magali Figueredo

2. Responde las siguientes preguntas: ¿Cómo te sientes ante la propuesta de escribir tu historia como recurso de autoformación? ¿Para qué escribirías tu historia personal, qué beneficios le encontrarías? ¿Qué te dificultaría hacerlo? ¿Cómo te imaginas el ejercicio o cómo te gustaría realizarlo? Escribe tus reflexiones.



No te rindas

1. Lee con detenimiento el poema de Mario Benedetti titulado *No te rindas*:

No te rindas, aún estás a tiempo
De alcanzar y comenzar de nuevo,
Aceptar tus sombras,
Enterrar tus miedos,
Liberar el lastre,
Retomar el vuelo.
No te rindas que la vida es eso,
Continuar el viaje,
Perseguir tus sueños,
Destruir el tiempo,
Correr los escombros,
Y destapar el cielo.
No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,

Aunque el sol se esconda,
Y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma
Aún hay vida en tus sueños.
Porque la vida es tuya y tuyo también el
deseo
Porque lo has querido y porque te quiero
Porque existe el vino y el amor, es cierto.
Porque no hay heridas que no cure el
tiempo.
Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos,
Abandonar las murallas que te protegieron,
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa,
Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas
E intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos.
No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se ponga y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma,
Aún hay vida en tus sueños
Porque cada día es un comienzo nuevo,
Porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás solo, porque yo te quiero.

2. Relee cada verso y subraya aquellos que te resuenen, que te digan algo en especial.
3. Si deseas léelos nuevamente y hazlo en voz alta.
4. Observa los sentimientos que se expresan en el poema.
5. Reflexiona: ¿Cuáles de esos u otros sentimientos vas experimentando en el presente, en tu momento actual? ¿Qué te hace sentir de ese modo? ¿En qué te sientes con fuerza y vitalidad? ¿Qué sientes necesidad de recuperar, retomar o recomenzar?
6. Escribe palabras que expresen cómo te encuentras, lo que te remueve el poema leído.
7. Te invitamos a que tengas un momento de meditación; para ello, es bueno que te relajes, respires con profundidad y te dispongas a conversar con Dios. Pon en sus manos esos sentimientos que te brotan. Léele aquellas partes del poema que te gustan y las frases que escribiste, dale gracias por todo lo que sientes y te produce bienestar.



Prepara tu viaje. Escucha tu cuerpo

1. Mientras lees las siguientes instrucciones, te invitamos a tomar tres respiraciones lentas y profundas, sin modificar la postura de tu cuerpo, solo concéntrate en respirar. Ahora paraliza tu cuerpo, quédate estático/a. Sigue respirando de la manera que acostumbras. Con mucho detenimiento comienza a observar y sentir tu cuerpo. ¡No te muevas! ¿En qué posición está? ¿Cómo se sienten tus manos, tus pies, tu espalda, tu cuello, tu corazón?
2. Sigue examinando y preguntándole a cada parte (interna o externa) de tu cuerpo que desees explorar ¿Cómo se sienten? ¿Qué te dicen? Tómate tu tiempo, no te apures.
3. Cuando creas que ya has observado y sentido lo suficiente, rompe con la rigidez y estira tu cuerpo, colócate en la posición que mejor te parezca, la única condición es que te sientas cómodo/a. Pregúntale a tu cuerpo ¿Cómo se siente en esa nueva posición?
4. Ahora, ponle atención a tu mente. ¿Qué te dicen tus pensamientos? ¿Qué percibes? ¿Qué emoción está presente ahora? ¿Cuál es la razón de esa emoción? Identifícala y dale su

justo lugar. Si es una emoción que reanima y potencia tu vida dale la bienvenida, si no lo es déjala ir. Toma de nuevo tres respiraciones lentas y profundas, y toma consciencia de tu aquí y ahora, continúa respirando lento, pero profundo. Repite varias veces mentalmente: “Fluyo rítmicamente con mi cuerpo y mente. Estoy en paz y sereno/a”. “Disfruto del aquí y el ahora”.

5. Pregúntate ahora: ¿Con qué frecuencia escuchas tu cuerpo? ¿Atiendes las señales y requerimientos que él te envía? ¿Qué pensamientos te rondan con frecuencia? ¿Cómo te sientes? ¿En qué encuentras satisfacción o insatisfacción? Escribe tu reflexión.
6. Cierra el rato de diálogo contigo mismo/a: ¿Qué experiencia te dejó el ejercicio? ¿Qué relación encuentras entre este ejercicio y tu desarrollo personal? Escribe tu reflexión.
7. Cierra esta actividad dando gracias a Dios por la vida y por la posibilidad de este encuentro contigo mismo/a.

3. Para escribir una autobiografía

Avancemos en este recorrido por la historia personal. Aunque existen varias formas de escribir una autobiografía, te sugerimos algunas pautas que te pueden orientar en ese camino. No debes seguir necesariamente todo con exactitud, siéntete cómodo/a en ir tomando aquello que te sirve para avanzar.

En primer lugar, es necesario crear las condiciones para que puedas conectarte con la escritura de tu historia disfrutando la experiencia del encuentro personal. Para ello, es importante retomar el sentido de hacer la autobiografía, crear el ambiente para alimentar la disposición, aprender a disfrutar de su escritura y planificar su elaboración.

- **Retoma el sentido.** Recuerda que la autobiografía no es simplemente una cronología de datos personales, se trata de escribirte para aprender de tu propia vida; sin embargo, puede ser un ejercicio con variados propósitos: algunos, por ejemplo, lo realizan para recuperar partes de su vida, y solo abordan su experiencia de pertenencia en la institución donde trabajan, su vida de formación profesional o solo su experiencia de familia. Hemos visto testimonios de educadores y educadoras que han recuperado su historia como profesionales y, desde allí, han vivido una experiencia de formación interesante en este aspecto. Por ello, es importante que te respondas, en lo personal, para qué, a parte del requisito de cualquier proceso formativo en el que estás adscrito, elaborarías tu autobiografía, qué sientes que puedes encontrar y que te ayudaría a seguir creciendo como persona, profe-

sional y ciudadano o ciudadana. Retoma el ejercicio donde te hacías estas preguntas y tenlas en cuenta porque esto también te ayudará a generar una disposición especial para hacerlo.

- **Crea el ambiente.** Para sentirte a gusto necesitas crear un ambiente de acogida para ti mismo/a, un ambiente que te invite a entrar en este ejercicio de pensar la vida. Para ello, es importante que apartes lugares y tiempos; sabemos que romper la rutina y buscar espacios en itinerarios cotidianos complejos no resulta fácil, pero sí es posible. Busca el espacio, el momento, aunque sea de corta duración, y llénalo de luz. Así como una mesa hermosamente bien servida te invita a sentarte y degustar con los amigos o familia, un lugar y momento apropiado puede ayudarte a que fluya el pensamiento, las energías y la musa. Ayúdote con música que despierte el gozo de pensar y sentir; dedica tiempo para relajarte y respirar; medita ayudándote con salmos, oraciones o afirmaciones que te inspire a entrar en ti mismo/a; coloca buena luz y algún sillón cómodo que te ayude a experimentar un momento tuyo de paz y hasta puedes practicar la aromaterapia colocando velas o inciensos aromáticos. Trata de alejarte del ruido, de los celulares, del Facebook u otras redes sociales que te impidan entrar en el silencio interior.
- **Disfruta la escritura.** Especialmente si sientes temores o dificultades para dedicar tiempo a escribir o te resulta complicado; es importante que te coloques frente a la escritura como un ejercicio gozoso. Escribir es una práctica apasionante, te vas retratando en

las palabras que fluyen y dejas plasmadas; aunque no es sencillo, pues, muy distinto a lo que piensa mucha gente, requiere de tiempo, las inspiraciones no siempre nacen en el instante, no siempre tienes clara totalmente una idea; pero esa dificultad puedes enfrentarla si te decides a comenzar, si te organizas con el tiempo y el espacio para dialogar contigo y producir tus primeras líneas. La hoja física y la digital tienen paciencia, te esperarán lo necesario mientras borras, rompes ideas para armar otras hasta que estés seguro/a de lo que vas comunicando. La autobiografía siempre traerá expectativa, a algunos esto les puede producir temor y tiran la toalla antes de comenzar. Ante esta posibilidad te planteamos que llegues hasta donde desees llegar, pregúntate y respóndete sabiendo que es un ejercicio absolutamente personal y es tu decisión lo que vas a escribir y, en especial, a compartir con otros.

- **Planifica la autobiografía.** Imagina cómo te gustaría hacer tu autobiografía, sobre qué aspectos te gustaría escribir. Elabora un esquema de inicio sabiendo que esto puede ir cambiando en el transcurso de la reflexión y de la escritura misma. Piensa en un esquema sencillo, que te permita abordarlo con agrado y que no suponga aumentar temores o dificultades. No necesariamente la autobiografía debe comenzar a escribirse por el inicio de tu vida para ir cubriendo las diversas etapas de desarrollo; puedes plantearte empezar por aquellas experiencias o etapas que te han significado algo en especial y te sientas más atraído/a. También puedes empezar a escribir desde tu momen-

to presente y de allí te remontas a otras épocas. Chequea si tienes documentos, fotografías, vídeos, entre otras fuentes, que te permitan tener información sobre algunas de esas experiencias o datos que desees recuperar. Si no tienes fuentes para ampliar información sobre algunos de los aspectos que esperas escribir, piensa en realizar algunas entrevistas a familiares o personas que te puedan aportar. Sería interesante que organices estas fuentes para ir hasta ellas permanentemente en tu proceso de escritura.

Realiza las siguientes actividades que te ayudarán a crear las condiciones para esta experiencia de escribirte.



PENSAR Y ACTUAR

Luz y reafirmación personal

Realiza el siguiente ejercicio de meditación para entrar en un estado de relajación que te ayude a poner en paz y disposición tu espíritu. Procura un ambiente físico grato siguiendo las recomendaciones dadas anteriormente: coloca música de relajación, una luz adecuada, mantén silencio. Ubica al menos una fotografía tuya que utilizarás en algún momento de la meditación y colócala cerca de ti. Lee todas las instrucciones antes de iniciar la meditación.

1. Colócate en posición cómoda, puede ser sentado en un cojín en el piso o en una silla. Mantén la espalda recta y el cuerpo relajado.
2. Respira profundamente, inhalando y exhalando lentamente varias veces.
3. Lee el siguiente salmo:

Salmo 23

El Señor es mi pastor; nada me falta;
en verdes pastos él me hace reposar.
A las aguas de descanso me conduce,
y reconforta mi alma.
Por el camino del bueno me dirige, por
amor de su nombre.

Aunque pase por quebradas oscuras,
no temo ningún mal,
porque tú estás conmigo con tu vara y tu
bastón,
y al verlas voy sin miedo.
La mesa has preparado para mí frente a
mis adversarios,
con aceites perfumas mi cabeza y relle-
nas mi copa.
Irán conmigo la dicha y tu favor mientras
dura mi vida,
mi mansión será la casa del Señor por
largos, largos días.

4. Obsérvate en la fotografía. Detente en cada parte de ella. Observa con cariño tu imagen, la persona que eres y estás detallando.
5. Piensa en tus bondades, en todas aquellas cosas buenas que reflejas en tu modo de ser, escríbelas e intenta decir en voz alta al menos tres de esas bondades.
6. Piensa en tus cansancios, vacíos, tristezas, miedos. Escríbelos y trata de decirlos en voz alta.
7. Repasa las frases del salmo que te gustan mientras depositas en ellas tus cansancios, preocupaciones, el trabajo del día, los temores. "El señor es mi pastor: nada me falta..."

8. Lee en voz alta las siguientes afirmaciones:

"Me siento radiante y estoy lleno/a de luz y amor"

"Tengo todo lo que necesito para disfrutar aquí y ahora"

"Soy el dueño/a de mi vida"

"Me siento pleno/a y completo/a en mí mismo"

"Me amo y me estimo tal como soy"

"Acepto todos mis sentimientos como parte de mí mismo/a"

"Amo amar y ser amado/a"

"Cuanto más me amo a mí mismo más amor tengo para dar a los demás"

"Cuanto más tengo, más tengo que dar"

"Cuanto más doy, más recibo y más feliz me siento"

"Me siento feliz y venturoso/a solo por el hecho de vivir"

"Mi luz interior está obrando milagros en mi vida"

9. Repite reposadamente las afirmaciones que desees varias veces, también puedes repetir las todas si te parecen significativas para ti. Si te sientes en disposición escribe afirmaciones personales que te ayuden a valorar lo que eres y a superar tus miedos.

10. Cierra los ojos y respira profundamente. Inhala y exhala, relaja tu cuerpo.
11. Mantén los ojos cerrados y observa en tu mente la imagen de Jesús u otro guía espiritual con quien te sientes identificado/a. Pídele que su amor se derrame en ti y en todos los seres del planeta para que haya paz y luz. Que te ayude a encontrar bienestar en tu camino por la vida y que puedas ayudar a otros en su búsqueda de plenitud. Dale gracias por los logros alcanzados. Contempla por un rato la imagen interior e imagina que va brotando luz que te baña. Disfruta la luz que te regala para que también puedas ser luz para los demás.
12. Da gracias por la luz, por tu vida, por lo que eres. Pídele que te acompañe en el camino de escribirte y encontrarte a través de tu historia. Termina con la oración que más te guste.



El portafolio

1. Elabora un portafolio en el que recojas y organices todos los documentos, fotografías, escritos, poemas, canciones, revistas, vídeos, grabaciones o cualquier elemento que tenga significado para ti y guarde relación con tu historia. El portafolio puede ser una carpeta lo suficientemente grande para que puedas incluir estos documentos.
2. Ordénalos por año o según el criterio que te parezca adecuado. También puedes incluir tu cuaderno y libreta de anotaciones en caso de que los tengas.



Autobiografías

1. Te proponemos un breve listado de películas y libros relacionados con la autobiografía para que selecciones alguno, según tu posibilidad o gusto, y lo disfrutes.
2. Escribe sobre lo que te llama la atención de la autobiografía que has visto o leído, sobre qué

aspectos de la vida refiere, qué idea te aporta para la escritura de tu propia historia. Puedes buscar otra película o libro de tu mayor interés. Busca en internet, allí encontrarás estos libros y películas u otras que desees disfrutar.

Películas:

Romero, Invictus, Mar Adentro, Frida, Ghandi, Los coristas, La vida es bella.

Libros:

Pablo Neruda. *Confieso que he vivido,*

Ana Frank. *El diario de Ana Frank,*

Helen Keller. *La historia de mi vida,*

Gabriel García Márquez. *Vivir para contarla,*

Nelson Mandela. *Un largo camino hacia la libertad,*

Paramahansa Yogananda. *Autobiografía de un yogui.*

4. Escribiendo la historia propia

Comentábamos que puedes comenzar a escribir de distintos modos, no existe un esquema preciso. Te sugerimos dos modos o referentes que te pueden guiar. Es probable que hayas realizado ejercicios autobiográficos con anterioridad, sería interesante que los retomes y puedas continuar el camino iniciado considerando los elementos que te compartimos. Esta recuperación de la historia personal la iremos trabajando en el transcurso del material ya que la idea es que, a partir de lo que aquí recojas, vayas profundizando en reflexiones sobre tu vida, que luego podrás ir incorporando en este primer escrito autobiográfico. Sobre esto volveremos más adelante.

a) Primera forma: la historia cronológica

Se trata de recuperar y escribir tu historia siguiendo los períodos de vida desde el nacimiento, o antes de él, hasta tu momento actual; en ese trayecto recoges tu experiencia de vida en una secuencia según los años transcurridos. Para escribir la historia de este modo es importante elaborar una línea de vida, construir un guión y redactar.

- **Elabora tu línea de vida.** Esto te permitirá organizar los datos y experiencias significativas en el tiempo. La línea de vida es un gráfico que permite ubicar en el tiempo los hechos importantes o significativos de una persona. Se disponen los momentos más importantes de la propia biografía, eventos vitales como pueden ser: el nacimiento, la escuela, celebraciones, el nacimiento de hermanos, trabajo, vivienda, la boda, los hijos, las muertes de seres queridos, entre

otros episodios significativos. No hay pautas concretas, cada cual valora la importancia de sus propios recuerdos, y es libre de poner aquellos que piense que más influyeron a lo largo de su vida. También se pueden adoptar diferentes formatos para la línea de vida, sean verticales u horizontales, más esquemáticos o más descriptivos, dependiendo de cada persona.

- **Elabora un guión.** A partir de la historia de vida, del esquema inicial que elaboraste y de las fuentes que tienes, piensa en la cronología para reorganizar un esquema a desarrollar. Puedes empezar a escribir un borrador de pequeñas historias, inicia con tus datos y tu nacimiento, con tu lugar de origen o la historia de tus antepasados, tratando de llevar un orden cronológico, para después integrar todo en un solo guión que da cuenta de tu proceso de vida. Recrea los momentos o hechos que identificas en tu línea de vida y comienza a contar qué ocurrió, quiénes participaron, cómo lo viviste, qué sentimientos se pusieron en juego.
- **Redacta la autobiografía.** Aunque ya has venido redactando historias de tu vida, ahora es el momento de integrar y revisar el estilo, si las ideas y experiencias que has escrito es lo que realmente has querido plantear, si hay modificaciones importantes, si hay nuevas reflexiones que surgen para no dejarlas a un lado. Sería interesante, si no lo has hecho, que coloques un nombre a tu autobiografía y, si se dan las condiciones y ambientes, que la compartas con los compañeros o compañeras que desees.

b) Segunda forma: la historia de hitos o desde el presente

Otra forma de iniciar la escritura de la autobiografía es ir aleatoriamente recordando momentos o etapas significativas de la vida, para luego dar un sentido y estructura; o partiendo del momento actual, de lo que vives hoy, para ir desde allí retomando el pasado. En cualquiera de los dos casos, se van tejiendo aspectos de la vida como familia, origen, trabajo, estudios, entre otros. Para realizar la autobiografía siguiendo estos modos debes elaborar un esquema inicial, escribir sobre el hito o aspecto y organizar un guión con sentido coherente. Cabe destacar que el criterio cronológico es importante mantenerlo para darle secuencia al relato final. Un ejemplo de esta forma de escribir la autobiografía es el extracto de la autobiografía lectora de Magalí Figueredo que compartimos en la primera actividad.

- **Elabora un esquema.** Aunque esta forma de escribir la autobiografía es muy flexible, es importante que siempre partas de un esquema o listado de aquellos momentos, hitos o aspectos a los que quisieras referir en tu autobiografía. Si la experiencia de niñez que más recuerdas son los viajes que hiciste, la casa de la abuela, la naturaleza, tus hermanos o si prefieres escribir sobre tu momento actual, lo que estás viviendo en este momento..., inicia desde allí, señalando los temas en tu listado o esquema para orientarte en tu producción.
- **Escribe tus momentos.** Parte del primer punto del esquema que refiere al aspecto, momento o hito que

te resulte más significativo, atractivo, seguro o propicio. En este sentido, puedes iniciar por el presente y luego ir a momentos o episodios del pasado, o iniciar por cualquier episodio significativo según el esquema que hayas definido, tal como hemos indicado.

- **Organiza un guión.** Luego de que hayas escrito tus diversos momentos, revisa todo el escrito y arma un guión coherente, con una secuencia que permita ir hilvanando coherentemente el relato.

A lo largo de este material, vamos a retomar, sin angustias y con mucha paz interior, el proceso de elaboración que te ofrecemos, lo que te permitirá hacer de esto una experiencia gozosa. Te proponemos algunas actividades para ir avanzando en el inicio de tu autobiografía.



PENSAR Y ACTUAR

Otros cuentan su historia

1. Lee los fragmentos de las autobiografías que se proponen a continuación.
2. Revisa sobre qué aspecto de la vida cuenta el autor.
3. Piensa en cuál modo de escribir de los descritos anteriormente ubicarías el fragmento.
4. Puedes buscar sus autobiografías y completar la lectura.

Confieso que he vivido.

“Comenzaré por decir, sobre los días y años de mi infancia, que mi único personaje inolvidable fue la lluvia. La gran lluvia austral que cae como una catarata del Polo, desde los cielos del Cabo de Hornos hasta la frontera. En esta frontera, o Far West de mi patria, nací a la vida, a la tierra, a la poesía y a la lluvia. Por mucho que he caminado me parece que se ha perdido ese arte de llover que se ejercía como un poder terrible y sutil en mi Araucanía natal. Llovía meses enteros, años enteros. La lluvia caía en hilos como largas agujas de vidrio que se rompían en los techos, o llegaban en olas transparentes contra las ventanas, y cada casa era una nave que difícilmente llegaba a puerto en aquel océano de invierno. Esta lluvia fría del sur de América no tiene las rachas impulsivas de la lluvia caliente que cae como un látigo y pasa dejando el cielo azul. Por el contrario, la lluvia austral tiene paciencia y continúa, sin término, cayendo desde el cielo gris. Frente a mi casa, la calle se convirtió en un inmenso mar de lodo. A través de la lluvia veo por la ventana que una carreta se ha empantanado en medio de la calle. Un campesino, con manta de castilla negra, hostiga a los bueyes que no pueden más entre la lluvia y el barro. Por las veredas, pisando en una piedra

y en otra, contra frío y lluvia, andábamos hacia el colegio. Los paraguas se los llevaba el viento. Los impermeables eran caros, los guantes no me gustaban, los zapatos se empapaban. Siempre recordaré los calcetines mojados junto al brasero y muchos zapatos echando vapor, como pequeñas locomotoras”.

Pablo Neruda

La historia de mi vida.

“No sin cierto temor comienzo a escribir la historia de mi vida. Supersticiosa vacilación se apodera de mí cuando intento descorrer el velo que oculta mi infancia tras una dorada niebla. No es cosa fácil escribir una autobiografía: al intentar la clasificación de mis primeras impresiones, me encuentro con que, tanto los hechos más reales, como los meros sueños de mi imaginación, vistos a través de los años transcurridos, me parecen igualmente importantes, sin diferencia alguna. Me quedan muy vivas impresiones de mis primeros años, antes de haber caído en las tinieblas de una perpetua noche; pero también tuve alegrías y pesares de niña que ya no recuerdo sino vagamente; mientras que otros incidentes muy importantes, de la época en que principio mi educación, han desaparecido completamente de mi memoria, borrados por las diarias

emociones que los nuevos conocimientos me producían. Quisiera que mi relato no tuviese nada de fastidioso, y para conseguirlo, me limitaré a referir los episodios de mi vida que me parezcan de interés y relativamente importantes.

Nací el 27 de junio de 1880 en Tuscumbia, pequeña ciudad al norte del Alabama.

Por parte de padre desciendo de Caspar Keller, ciudadano suizo establecido en Maryland. Entre mis antepasados suizos cuento al primero de los profesores de sordomudos de Zúrich, que escribió un tratado sobre su ramo de instrucción. Singular coincidencia: es verdad que no hay rey que no haya tenido algún esclavo entre sus ascendientes; ni un esclavo que no descienda de un rey.

Mi abuelo, hijo de Caspar Keller, adquirió grandes propiedades rurales en Alabama y se estableció allí...”

Hellen Keller



Tus recuerdos

Pon a prueba tu memoria. Recuerda episodios de tu vida y toma nota de ellos. Para ello, piensa en lugares, personas, objetos que hayan sido importantes para ti. Ayúdate con el siguiente cuadro, anota en cada columna lo que recuerdas de tu niñez, adolescencia, juventud y adultez en relación a lo que se te pide (lugares, personas y objetos).

Etapas	Lugares	Personas	Objetos
Niñez			
Adolescencia- Juventud			
Adultez			



Tu línea de vida

1. Busca diferentes gráficos de líneas de vida.
2. A partir de lo que observas, realiza tu propia línea de vida. Considera hacer la actividad, si te parece adecuado, a cómo deseas escribir tu autobiografía.
3. Puedes utilizar herramientas informáticas para elaborar gráficos o bien realizarlos de manera manual.



Tu historia en la historia

1. Los seres humanos vivimos en relación con otros y con otras y con el contexto. La historia de cada persona no está aislada de lo que ocurre en los diferentes contextos de los que forma parte; de algún modo es producto y raíz de la época, del espacio local y la historia regional, nacional y mundial. Te invitamos a que veas tu historia en la historia de la época para ver qué elementos de ella están tenien-

do influencia en las formas de pensar, de ser y hacer. Para ello, te proponemos una guía para que contextualices tu historia.

Guía de registro para ayudar a contextualizar tu historia de vida

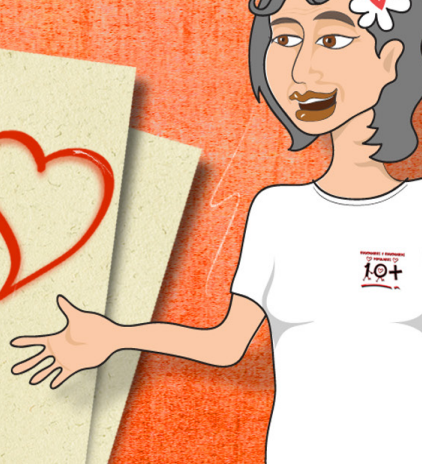
Año y lugar			
Acontecimientos personales			
Acontecimientos importantes de la época (políticos económicos, educativos...)			
Impactos que esos acontecimientos ocasionaron en mí			
Personajes, instituciones, organizaciones comunitarias que han tenido influencia en mi formación personal y ¿por qué?			



Escribe tu autobiografía

1. Relee el punto anterior sobre los modos de realizar la escritura de la autobiografía.
2. Decide tu estilo a seguir y elabora tu esquema, o línea de vida, según la manera que prefieras escribir.
3. Revisa la información que has escrito en las actividades anteriores sobre tus recuerdos y acontecimientos de la historia.
4. Inicia la escritura del momento que deseas abordar: ¿Qué ocurrió? ¿Dónde? ¿Cuándo? Quiénes participaron? ¿Cómo ocurrieron los hechos? ¿Qué significó para ti? ¿Qué recuerdos se despiertan en ti.
5. Revisa todo aquello que te pueda dar información en tu portafolio para ampliar el aspecto que has escrito.
6. Corrige y reescribe tu primer borrador de las primeras páginas de tu historia.
7. Si deseas puedes compartirlo con alguna persona de confianza para que revise la escritura.

¿CUÁLES SON
MIS PRINCIPALES FORTALEZAS?
¿DE QUIÉNES LAS APRENDÍ?
¿CÓMO LAS APRENDÍ?
¿CUÁLES HAN SIDO
MIS PRINCIPALES DEBILIDADES?
¿QUÉ HE HECHO AL RESPECTO?



PROBLEMATIZACIÓN

Integra lo vivido

Has logrado iniciar la recuperación de tu historia dando los primeros pasos en este ejercicio de encuentro personal. Ahora sigue avanzando hacia la reflexión de la historia vivida para encontrar en ella tus distintos “yo”, tu “yo principal”, tu esencia o tu propia diversidad. Para ello, vas a avanzar a otro nivel de reflexión en el que te convertirás en tu propio/a entrevistador/a; procura darte tiempo para indagarte y responder las preguntas que te haces desde tu presente y desde lo que has vivido, pues se trata de interrogarte para buscar más allá de lo aparente y ver con los ojos del corazón qué y cómo has llegado a ser lo que eres, sin estereotipos, ni prejuicios que te impidan verte, valorando sin máscaras tus pasos. Te invitamos abiertamente a la pregunta y a la construcción de respuestas que solo tú te puedes dar.

Las preguntas que te formulas en cualquier campo del saber y de la vida te sirven para la búsqueda de conocimiento; ese proceso de búsqueda te lleva a aprender. En la reflexión personal, así como en la reflexión de tu práctica como educador o educadora, necesitas del conflicto que genera la pregunta para poder indagar y avanzar en tu propio aprendizaje y, en este caso, en tu autoconocimiento.

En el plano de lo personal, problematizarte o preguntarte sobre tu experiencia de vida te ayuda a:

- Mirar cosas que no habías visto: conceptos o ideas que subyacen en tu historia, prejuicios que están implícitos en la manera de ver la vida, aprendizajes fundamentales, debilidades o fortalezas que no habías descubierto en ti o en los demás.
- Encontrar las raíces de situaciones que te generan malestar y consecuencias, así como lo que te produce felicidad y plenitud.
- Comprender el sentido de tu vida y cómo ha venido variando o reajustándose a lo largo de los años, re-encontrar o ampliar el horizonte de sentido, tus principios y fundamentos de vida, su construcción a los largo del camino.

Hay momentos de quiebre, de dolor o de crisis, que naturalmente te llevan a preguntarte y repreguntarte por lo que deseas, lo que te hace feliz, lo que esperas para tu presente y futuro, lo que aspiras alcanzar, lo que es fundamento en tu vida, lo que eres y deseas ser, las causas de tus dolencias. Esas preguntas son el centro de ese

proceso de problematización que se presenta en diversos momentos de la vida personal, y que ahora te proponemos que lo replantees, no porque estés viviendo alguna crisis ni mucho menos, sino porque podrás aprender de tu historia si te adentras en ella con profundidad desde la pregunta y reflexión, y no solo desde la rememoración y descripción general de lo que viviste, aunque esto te produzca satisfacción.

Indagar sobre el sentido de vivir no es señal de inmadurez o de travesía por una etapa crítica. Solemos pensar que, a cierta altura de los años, debemos tener claro todos los aspectos fundamentales de nuestra vida personal, pero sucede que la vida se parece más a una espiral o un movimiento cíclico que a una línea uniforme. Las preguntas y respuestas se van dando en los distintos momentos y etapas de la vida, forman parte del camino, así como la felicidad se va construyendo mientras avanzamos hacia el horizonte; no es el punto de llegada, no es el final premiado como recompensa de los esfuerzos, es más bien la travesía, y según cómo la vivas, cómo decidas vivir, la ves o la dejas pasar de largo.

El sentido de vida junto con la competencia social, la capacidad de resolución de problemas y la autonomía constituyen componentes de la resiliencia, comprendida, tal como lo explicamos en el material educativo *El agotamiento profesional*, como la capacidad de minimizar los efectos negativos de la adversidad y como característica central de una persona que puede desarrollar herramientas para vivir en plenitud, realización o bienestar. Jiménez y Arguedas (2004) trabajan este enfoque en el abordaje de la madurez del adulto y señalan que sus componentes

imprimen una serie de características de la persona resiliente que le hace posible vivir a plenitud:

- La competencia social: muestra respuesta positiva al contacto con los demás y genera respuestas positivas en ellos; capacidad de comunicación, afecto o empatía; sentido del humor; la moralidad, entendida como conciencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad; sabe medir el temperamento propio y el de los otros.
- Resolución de problemas: posee destrezas para planificar y para producir cambios en situaciones frustrantes; iniciativa; sentimiento de autosuficiencia; autoeficacia y autodisciplina; creatividad o capacidad para crear orden a partir del caos y el desorden.
- Autonomía: actúa independientemente; tiene control interno y sentido de poder personal; capacidad para manejar sentimientos e impulsos propios; capacidad para distanciarse de ambientes disfuncionales (distanciamiento adaptativo) y para saber pedir ayuda; iniciativa o disposición a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- El sentido de vida: tiene intereses especiales o la capacidad de practicar actividades que le producen pasión; tiene metas y motivación para el logro; tiene aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe, espiritualidad y sentido de propósito. Todo ello se relaciona con la intencionalidad de la persona, la forma cómo se motiva y cómo evita sentimientos de desesperanza.

Asumir un enfoque de resiliencia supone comprender el bienestar personal no como un estado de ausencia, de conflicto o adversidad, pues las situaciones adversas, y el consecuente dolor que producen, estarán presentes de un modo u otro en la vida de cada ser humano. Se trata, más bien, de comprender que el bienestar es ecuanimidad que se sostiene aún en períodos de infelicidad o malestar; de modo que pensar y preguntarte por tu autobiografía implica ver tu estado de bienestar en términos de resiliencia, cómo se encuentra y cómo lo has ido viviendo, fortaleciendo, adquiriendo en tu experiencia, cómo se ha hecho vida la esperanza y la felicidad a pesar de las heridas y del dolor que se hayan podido hacer presente en tu devenir.

En ese preguntarse la vida, es importante que tengas en cuenta que eres mente, cuerpo, espíritu, afectos, relación, cultura. Podemos decir que te constituyen varias dimensiones:

- Psicológica: procesos cognitivos, afectivos, motivación, esperanza, estima, voluntad, autocontrol, ideas.
- Corporal: conocimiento, valoración y cuidado del cuerpo, salud, genética.
- Social: interacción con otros y otras, relaciones, vinculación con el contexto social y natural, convivencia.
- Espiritual: interioridad, sentido de vida, experiencia de fe, esperanza, sueños.

Estas dimensiones deben ser vistas de manera integrada e indivisible, deben ser comprendidas como tejido. No podemos analizarnos por compartimentos estancos, porque funcionamos internamente como sistema, por lo que es necesario que te mires a partir de todas esas dimensiones, cada una con especificidades, pero comprendidas como totalidad. Una persona integrada vive en armonía interior y ese estado le genera bienestar.

Vas a trabajar algunos elementos que te ayudarán a revisar tu vida desde ese ser mental, físico, espiritual y social que eres, más que responder preguntas; se trata de que te des el chance de cuestionarte o interrogarte sobre aquellas cosas que sientes debes clarificar, profundizar, retomar, replantear, cambiar o mantener. Te recuerdo que puedes utilizar tu cuaderno de anotaciones para que vayas realizando las actividades y dejando plasmadas allí tus reflexiones, todas aquellas preguntas que te vas haciendo, porque sobre ellas seguramente volverás en el transcurso de este material educativo, para darte respuestas o acercarte a ellas.



PENSAR Y ACTUAR

La historia de María

1. Te proponemos que revises el caso de María para que, a partir de algunas preguntas, analices las diversas dimensiones del ser: el pensamiento, el espíritu, los afectos, las relaciones con los otros y el entorno.

Historia

A María, la vida no le había resultado muy fácil, su niñez estuvo signada por grandes eventos que la marcaron como persona. Venía de un hogar humilde, era la menor entre cuatro hermanos. Su madre murió cuando ella tenía apenas ocho años de edad. Su padre era un hombre muy trabajador, por lo que no les faltó nunca en pan de cada día. Sin embargo, hubo poca atención en el hogar, no se conversaba sobre los asuntos que les preocupaban, sobre sus intereses y necesidades, sus sueños, no existían gestos visibles de cariño, cada uno debía ocuparse de sus propias necesidades sin desatender además las labores de la casa y la atención al padre cuando

llegaba del trabajo. Esto sin contar las innumerables peleas entre los hermanos.

En la medida que María fue creciendo, hablaba de querer ser independiente, de irse de su casa. Cuando cumplió los 17 años, dos de sus hermanos mayores se fueron a otra ciudad a buscar nuevos horizontes, nuevas formas de ganarse la vida, quedando sola con el hermano al que ella le seguía en edad y con su padre, el que ya no trabajaba por razones de vejez y salud. En ese tiempo tuvo que salir a trabajar. Su primer trabajo fue como dependiente en una tienda de ropa, trabajo que pronto abandonó, ya que tenía que tratar con público y su nivel de relacionamiento y tolerancia con la gente era muy bajo, eso la estresaba y la deprimía con mucha frecuencia.

En vista de su primer fracaso laboral, pero aferrada a la fuerza espiritual que la impulsaba a seguir a pesar de las situaciones adversas, María decide hacer un curso de secretariado por 6 meses, para poder adquirir habilidades que la ayudasen a mantenerse en un trabajo más estable. Al terminar el curso, tomó un nuevo impulso y salió a buscar trabajo. Consigue en una aseguradora de vehículos, a través de una amiga

quien la recomienda con los dueños. Después de varios años en ese trabajo, María se enfrenta a una nueva realidad; no está feliz con lo que hace, le cuesta ir a trabajar, descubre que lo hace por necesidad, más no porque sea lo que en realidad quiere hacer. Comienza a sufrir de dolores de cabeza y fuertes dolores estomacales. Va al médico y le diagnostican presión arterial alta y gastritis erosiva a consecuencia de los altos niveles de estrés vividos en el trabajo. María se va a casa con la firme determinación de renunciar a su trabajo. Sin embargo la ansiedad que le causaba el pensar que quedaría desempleada la hace postergar su decisión, ya que económicamente para ella sería devastador quedarse sin trabajo.

Pasado algún tiempo se encuentra con una amiga, con la que tiene la oportunidad de hablar sobre lo que le está pasando. Su amiga le aconseja que debe ir pensando seriamente en dejar ese trabajo cuanto antes, ya que las enfermedades que estaba padeciendo podían ser producto de estar en el lugar equivocado, en el trabajo equivocado. Después de una larga charla, su amiga se despidió de ella expresándole esta frase

de Steve Jobs: “La única forma de hacer un trabajo excelente es haciendo lo que amas”.

Aquel encuentro de María con su amiga, apenas le había abierto una gran puerta, que le señalaba hacia un camino que la llevaría a descubrir qué era lo que realmente le apasionaba, qué cambios debía generar en su vida, cuál era su sitio en el aquí y ahora.

2. ¿Qué situaciones encuentras en la vida de María que se vinculen con las dimensiones de la persona que habíamos comentado: el cuerpo, psicología, espiritualidad, relaciones con los demás y contexto. Te proponemos el siguiente cuadro para que ubiques las situaciones o datos que encuentras en el relato y lo escribas en la tabla en la dimensión con la que encuentres relación.

Cuerpo (salud, higiene, enfermedad, alimentación, ejercicios)			
Psicología (pensamientos, afectos, sentimientos, sensaciones)			

Espiritualidad (silencio, meditación, fe, esperanza, sentido de vida)			
Relaciones sociales (convivencia, amistad, familia, trabajo, contexto, naturaleza)			

3. ¿Con qué aspectos de la vida de María te identificas? ¿Con cuáles sientes diferencia?



Tus presencias y ausencias

1. Revisa tu historia y detecta los aspectos sobre los que escribes ¿Qué dices de cada uno? ¿Qué aspectos de tu vida cuentas con mayor facilidad y fluidez y en cuáles aspectos se notan vacíos o ausencias en tu escritura?
2. Escribe en la tabla que te proponemos tu reflexión.

Cuerpo (salud, higiene, enfermedad, alimentación, ejercicios)			
Psicología (pensamientos, afectos, sentimientos, sensaciones)			
Espiritualidad (silencio, meditación, fe, esperanza)			
Relaciones (convivencia, amistad, familia, trabajo, contexto, naturaleza)			

3. ¿Qué preguntas o reflexiones te generan las presencias y ausencias en tu historia personal?



Aprendizajes y prejuicios

1. Lee los siguientes fragmentos de autobiografías de educadores y educadoras.
2. Identifica en ellos qué ideas, pensamientos, sueños o conocimientos expresan.
3. Identifica a qué hechos están vinculados esos pensamientos o ideas.
4. A la luz de estos ejemplos de autobiografías y el ejercicio de identificar sus ideas y conceptos, revisa tu propia historia.
5. Detecta las ideas, conceptos, conocimientos o aprendizajes que expresas alrededor de diversos temas de la vida como, por ejemplo, la familia, el matrimonio, el amor, la escuela, los estudios, el entorno, la fe, etc. Temas que a ti te parezcan relevantes y de los cuales consideras que has tenido aprendizajes significativos.
6. También detecta los prejuicios que percibes y que puedan estar subyacentes en ideas, conceptos o actitudes presentes en tu historia personal. Un prejuicio es un juicio negativo preconcebido como por ejemplo: “los hombres son más inteligentes que las mujeres”, “las niñas que juegan fútbol pierden feminidad”.

Autobiografía 1

“En el año 2005 me separo de mi pareja, el padre de mi hijo. En buenos términos, como debe ser, por respeto al pasado y por precaución al futuro. El amor de padre a hijo y viceversa no tiene medida, y si la tiene no es amor. Nunca se debe obligar al hijo a medir el amor hacia un padre o madre, por lo tanto ese amor no debe separarse con la separación de los padres, y es por eso que nos llevamos bien desde entonces”.

Una educadora venezolana

Autobiografía 2

“Todo lo que sucede en el mundo y en nuestro país a través de los años me ha afectado grandemente, pues han dejado huellas a lo largo de mi vida en una u otra forma. La pobreza, la inseguridad, la carencia del poder adquisitivo todavía es muy limitado en mi vida, no ha habido mucha movilidad en la sociedad, la políticas económicas implementadas solo favorecen a los más poderosos económicamente, quienes son que se ven más beneficiados para seguir manteniendo el poder económico en nuestro país.

Todavía hay muchas cosas que cambiar como un salario digno para el trabajador, razón por

la cual todavía la lucha de la clase trabajadora continúa, demandando mejores condiciones de seguridad y estabilidad laboral. No hay fuentes de trabajo y este país sobrevive gracias a las remesas familiares de aquellos valientes salvadoreños que salieron huyendo del conflicto armado.

Muchos salvadoreños todavía siguen emigrando hacia Los Estados Unidos en busca de mejores oportunidades y sacar adelante a sus familias ya que el país no ofrece oportunidades de trabajo ni mucho menos bien remunerados”.

Una educadora salvadoreña

7. Elabora un cuadro donde expreses esas ideas y prejuicios según los temas que visualizas en tu autobiografía: ¿Cuáles te replanteas? ¿Qué te cuestionas? ¿Cuáles preguntas te surgen a partir de esta revisión?

Analiza los fragmentos

Fragmento	Hechos	Ideas, pensamientos, sueños que se expresan
Autobiografía 1		

Tus aprendizajes y prejuicios

Tema	Aprendizajes (Ideas, pensamientos, conceptos)	Prejuicios
Familia		
Sexualidad		
Otros		
Replanteamientos, cuestionamientos, preguntas que te surgen a partir de esta revisión		



Observa tu familia y trabajo

1. Cuando hablas de tu contexto familiar del pasado: ¿Qué relaciones estableces con tu sistema familiar del presente? ¿Qué similitudes encuentras? ¿Cuáles crees que vale la pena mantener? ¿Cuáles sientes que deberías ser redimensionado? ¿Por qué?
2. Cuando hablas de tu trabajo: ¿Qué aspectos resaltas? ¿Qué emociones, sentimientos se ponen de manifiesto? ¿Existe coherencia entre lo que quieres hacer laboralmente y lo que estás haciendo? ¿Detectas alguna incoherencia que te genera insatisfacción? ¿Qué nombre le das? ¿Cuál puede ser su posible causa?
3. ¿Qué preguntas te surgen en estos ámbitos de tu vida personal?



Actitud de vida

1. Revisa tu historia, tanto tu pasado como tu presente. Detente en los momentos difíciles, de malestar o infelicidad.
2. Reflexiona: ¿Cómo has vivido esos momentos, qué se mantiene o resalta en tu patrón para enfrentar situaciones adversas? ¿Cómo te sientes con tu modo de enfrentar dificultades? ¿Qué consideras debes revisar a la luz de los componentes de la resiliencia que describimos (competencia social, autonomía, resolución de problemas y sentido de vida)?

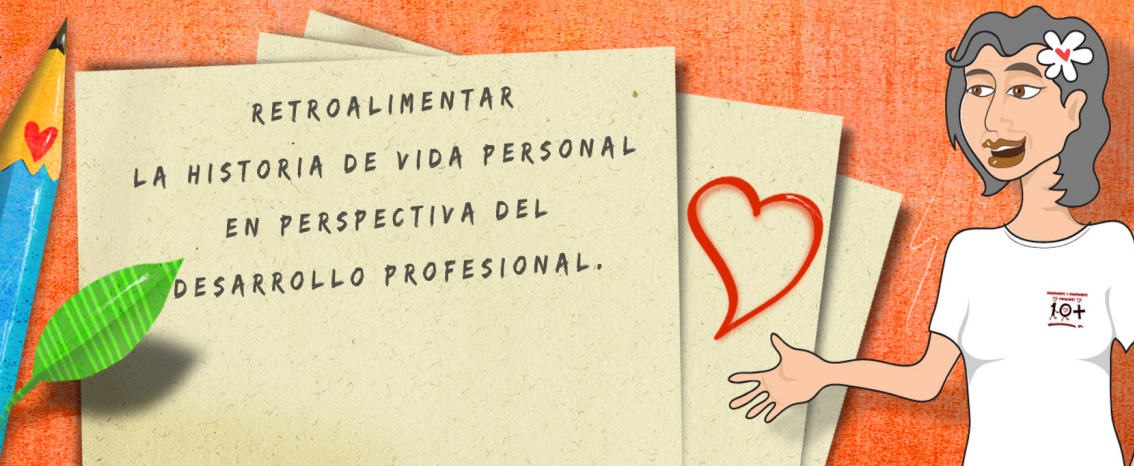


Me pregunto por mi fe

1. Toma tiempo para preparar un espacio relajado, coloca música que te ayude a concentrarte, distánciate del ruido, ponte cómodo o cómoda.
2. Respira profundamente varias veces llenando de aire tus pulmones y exhalando suavemente.
3. Revisa ligeramente tu autobiografía y evoca momentos claves de tu vida.
4. Recuerda situaciones en las que has experimentado la presencia de Dios en tu vida. ¿En qué lo has experimentado? ¿Cómo fue esa experiencia?
5. Observa cómo ha estado presente Dios en las decisiones tomadas que han ido modelando tu vida.
6. Trae a tu memoria aquellas situaciones en las que has echado en falta a Dios, en las que sientes que no estuvo presente.
7. Ahora céntrate en los cambios que se han dado en tu experiencia espiritual a lo largo de tu vida. En las etapas que has vivido, cómo

ha venido cambiando tu experiencia de fe y espiritualidad.

8. Revisa algunos aspectos de tu historia de fe. Por ejemplo, Dios: ¿Cómo ha sido tu relación con Él/Ella? ¿Qué imagen tenías antes de Él/Ella? ¿Cuál tienes ahora, cómo fue cambiando esa imagen?
9. Escribe en tu cuaderno de anotaciones las reflexiones que vas teniendo, las preguntas y sentimientos que te van surgiendo.



PROFUNDIZACIÓN

Despierta a la libertad

“Despertarse es la espiritualidad, porque sólo despiertos podemos entrar en la verdad y descubrir qué lazos nos impiden la libertad. Esto es la iluminación. Es como la salida del Sol sobre la noche, de la luz sobre la oscuridad. Es la alegría que se descubre a sí misma, desnuda de toda forma. Esto es la iluminación. El místico es el hombre iluminado, el que todo lo ve con claridad, porque está despierto”.

Anthony De Mello

Para crecer necesitamos del otro o de a otra, de un referente que nos haga mover seguridades. Necesitamos de la grandeza de la vida que nos haga replantear conceptos, prejuicios, limitaciones que no nos dejan vivir en libertad y nos mantienen encadenados a fantasmas que creamos nosotros mismos/as, la cultura, la política o la religión. Necesitamos despertar a la vida plena que es

bienestar personal y social, a la iluminación que nos llena de armonía a pesar de las contradicciones que vivimos, a la búsqueda de la verdad que nos haga mejores seres humanos. Necesitamos despertar a la espiritualidad que sana desde dentro y nos lleva al encuentro con el amor que hace posible hacerse hermano o hermana de todos y todas y todo lo que nos rodea.

En este capítulo vas a mirarte en otros espejos, a replantearte verdades adquiridas desde las verdades de otros y otras, para profundizar la reflexión de lo que eres en tu historia, con la idea de ir encontrando respuestas a preguntas que te has venido haciendo, y seguramente te irás formulando otras que temas, en un movimiento constante de crecimiento. Vas a encontrar planteamientos vinculados con el camino hacia el bienestar interior, físico, mental, social, corporal, y en todo ello estará presente como fuente viva el bienestar espiritual implícito a todo lo que el ser humano es.

Estás viviendo un tiempo lleno de vitalidad que suma: la fuerza de la experiencia, las capacidades desarrolladas, la energía para seguir haciendo vida en todos los años que vienen; además, el realismo del presente que nos fija la atención en los frutos que queremos conquistar, no para mañana, sino para hoy. Dispongamos el corazón para removernos y salir alimentados de esta travesía.

1. El pasado nos constituye

Cada ser humano, desde que nace, vive procesos de socialización diversos en su entorno físico-natural y cultural que, junto a la información genética adquirida por he-

rencia, va conformando su personalidad. En gran medida somos producto de lo vivido en nuestro pasado, de las relaciones con los demás, del contexto y del modo cómo fueron atendidas las necesidades propias. Aún sin ser un condicionante rígido, por cuanto nos seguimos construyendo a lo largo de la vida, sin duda los primeros años de existencia constituyen experiencias básicas de conformación de la persona.

Lo que hemos vivido va quedando en nuestro inconsciente y, desde allí, opera aunque no lo percibamos. Siguiendo a Cabarrús (2003), la etapa de la infancia deja huellas en el interior de la persona; muchas de ellas se constituyen en heridas y otras en positividad. Las heridas se van produciendo en la medida que se atienden precaria o excesivamente las necesidades de amor, protección, seguridad, alimentación, cuidado, salud o ternura que todo niño o niña requiere para su desarrollo sano. Las comparaciones entre hermanos o hermanas, el maltrato físico o verbal, la indiferencia, la discriminación, el amor condicionado, la sobreprotección, entre otras situaciones que pueden vivirse en la familia, o en otros espacios de socialización, van generando heridas que hacen vulnerables a las personas y que se expresan de manera inconsciente en la adultez a través de los miedos, reacciones compulsivas, la baja estima, la culpa malsana o patrones negativos de conducta que afectan las relaciones con los demás y el bienestar personal. Pero, junto a las heridas, también están las potencialidades desde donde emerge la positividad, y que se constituye en recurso para la sanación y la posibilidad de vida plena.

Para vivir en plenitud es necesario sanar heridas y potenciar la positividad, y ello requiere descubrir y reconocer lo que te ha marcado en la vida; pero, para ponerlo en un lugar justo, dejando ir aquello que te limita, requiere comprender quién eres, cómo eres y de dónde surge la fuente que alimenta tu modo de ser. La iluminación para De Mello es un modo de estar en la vida, en ella puedes liberarte de los lazos internos que te producen infelicidad. De esto trata el desarrollo personal, de un acto de liberación de todo aquello que te ata: el pasado, las falsas creencias, los miedos y atribulaciones, un acto de aceptación de lo que eres, de un encuentro profundo con tus potencialidades que son infinitas porque somos hechos a imagen y semejanza de Dios. Tal como señala (Yogananda, 2012):

“Poca gente en este mundo trata conscientemente de desarrollar las potencialidades del cuerpo, de la mente y el alma. El resto de las personas son víctimas de las circunstancias del pasado, se arrastran pesadamente por la vida –empujadas por los malos hábitos del pasado–, se hunden impotentes bajo el peso de esa influencia y sólo recuerdan cosas tales como: “soy una persona nerviosa”, “soy un debilucho”, “soy un pecador”, etc.

A cada ser humano le corresponde la decisión final de cortar las cuerdas de su esclavitud con la espada de la sabiduría o permanecer cautivo”. (p. 8)

El desarrollo personal y la sanación interior suponen el desarrollo de la autoestima y de la inteligencia emocional. Cabarrús (2003) plantea que la adecuada estima personal, la autovaloración y aceptación personal positiva, están marcada por el equilibrio que brota de la percepción objetiva de ti mismo/a y de las demás personas. Una adecuada estima tiene relación con saber reconocer y valorar nuestras cualidades para potenciarlas en función de nuestro bien y del bien de todos; saber reconocer y aceptar nuestras fragilidades haciendo un compromiso continuo de crecimiento; tener facilidad para reconocer, celebrar y nutrirte de las cualidades de los demás y tener capacidad de aceptar las limitaciones de los que nos rodean.

Un camino de reflexión espiritual que ayuda a este conocimiento profundo de las cualidades y debilidades propias es la reflexión sobre los tipos de personalidad que nos presenta el eneagrama. El eneagrama es una antigua teoría de la personalidad originaria de Afganistán que data de hace 2000 años. Proporciona herramientas para el conocimiento personal y se basa en nueve tipos de personalidad (Bessin et al., 2000). Sobre la base de la descripción de cada tipo de personalidad, la persona identifica el suyo reconociendo sus cualidades y debilidades inherentes a su tipo, aunque tenga también asociadas características de otro tipo. El eneagrama es un buen recurso para la reflexión sobre tu personalidad que nos encamina a la valoración propia. Presentamos los tipos de personalidad del eneagrama:

- Tipo uno. La persona perfeccionista se preocupa por ser perfecta, por hacer las cosas bien, trabaja mucho preparando sus tareas, bien sea limpiando la casa,

repetir las lecciones, repasar exageradamente los informes, las obligaciones laborales, siempre está dispuesto a emplear más tiempo en una tarea y mayor esfuerzo humano. Es idealista, racional, ordenada, meticulosa, con valores arraigados. Según su punto de vista, solo es aceptable como persona, cuando es impecable e irreprochable.

Tiene miedo de la imperfección, de irritarse, y de que a la larga termine encolerizada y nerviosa, considera inaceptables las faltas y defectos de los demás, aunque no dice a nadie cuáles son sus faltas. Cuando lidera un trabajo, no es capaz de comenzar una reunión mientras no hayan llegado todos los y las participantes; con frecuencia se excusa ante los demás cuando no es experta, no tiene tiempo o la energía necesaria para desarrollar su tarea bien, y puede terminar por no hacer nada, desanimada o con depresión.

- Tipo dos. La persona extremadamente servicial se entrega en cuerpo y alma por el bien de los demás, es bondadosa, cariñosa, sensible por el problema del otro o de la otra, da valor a las relaciones personales complaciendo a los amigos o amigas con comida, ropa, regalos; le gusta tocar al otro o a la otra, tomarlo de la mano y hacerlo estar cómoda y feliz. Está dispuesta a acoger a personas en su casa, acompañar a otros y otras en diligencias y solución de problemas.

Tiene miedo de no ser amada, ni deseada, evita reconocer sus propias necesidades, ya que está ocupada en satisfacer las necesidades de los demás; algunas veces tiene problemas para cuidar de sí misma. En

realidad es una persona muy necesitada, busca con su servicio llamar la atención de las personas sobre sí misma.

- Tipo tres. La persona exitosa valora su vida según los triunfos obtenidos, pone toda su energía en conseguir resultados excelentes en la tarea o rol que haya emprendido, bien sea en el trabajo, en un negocio, en los estudios, en proyectos personales o familiares. Cree que el éxito depende de una buena organización, de una adecuada planificación, ejecución, seguimiento, evaluación y retroalimentación. Su interés por lograr un trabajo exitoso, lleva a la gente a que trabaje unida, con responsabilidad y entusiasmo. Suele ser gran conversadora, animadora y consejera, es de apariencia agradable, hasta en su forma de vestir, estimula en los demás el cuidado de la apariencia externa y del crecimiento personal.

Tiene miedo al fracaso, sacrifica su vida por lograr el éxito y espera que los demás estén dispuestos a hacer sacrificios personales semejantes. Exige a sus trabajadores y trabajadoras o compañeros y compañeras un trabajo bien hecho y no comprende con facilidad la ineficiencia, ni el tiempo perdido en la ejecución de una tarea. Es capaz de sacrificar sus buenos sentimientos por el éxito; a veces manipula a los demás para conseguir la realización de un trabajo o el éxito.

- Tipo cuatro. La persona diferente a los demás piensa que es importante ser un ser especial, distinguido, refinado, educado, de gran sensibilidad humana, y artística. Es compasiva, sabe qué es el dolor y lo que

se siente cuando se vive la incomprensión o el abandono. Es romántica, reservada y callada, busca descubrirse a sí misma y darse importancia.

Evita ser del montón y tiene miedo de no tener identidad, ni importancia personal, tiende a ser individualista y diferente a los demás, esa diferencia puede ser causada por experiencias trágicas de su vida, abandono o deceso de padre o madre, que la hacen sentirse una persona especial. Manifiesta que comprende las cosas mejor que los demás, tomando cierto aire de superioridad, tiende a sentirse incomprendida, atrayendo a los demás, aunque no dará confianza ni acceso a su verdadero espacio íntimo.

- Tipo cinco. La persona intelectual se preocupa por crecer intelectualmente, ser capaz y competente; es una experta observadora de la realidad, conoce todos los aspectos de un tema o situación, antes de decir algo acerca de ello. Dedicar todo el tiempo disponible para el estudio y reflexión de su proyecto, no pierde tiempo en algo que no le beneficie; es una persona que escucha con atención, le gusta delegar responsabilidad, animar a los otros y otras a que asuman sus propias decisiones. Es perspicaz, curiosa y despabilada, considera que la vida está llena de significados.

Tiene miedo al vacío interior y con frecuencia considera que los demás tienen pensamientos superficiales; tiende a permanecer en silencio, solo dice una parte de lo que sabe, decirlo todo podría dejarle la sensación de quedar vacía. El ansia de llenar el vacío con el saber es producto, generalmente, de una niñez

vivida en soledad y abandono de los padres, tiende a aislarse y es nerviosa.

- Tipo seis. La persona responsable y legalista considera que la vida está regida por leyes, reglas y normas; posee una actitud de lealtad al grupo al que pertenece. Muestra auténtica hospitalidad, es buena trabajadora cuando sabe lo que se espera de ella, además lo realiza con rapidez, precisión y excelencia. Es puntual a la hora de llegar al trabajo u otra actividad y está dispuesta a dar más tiempo de dedicación a su tarea, sobre todo si lo pide la autoridad.

Tiene miedo a la violación de una ley, trata de evitar el incumplimiento de sus obligaciones, vive con grandes preocupaciones debido a las exigencias provenientes de los demás; es posible que en su niñez haya experimentado la presencia de padres muy estrictos. Se muestra insegura y poco emprendedora, ya que le falta confianza en las capacidades que en realidad tiene.

- Tipo siete. La persona alegre. Para ella la vida es alegre y divertida, tiende a ser optimista en todo, a pesar de lo incómodo o erróneo de la realidad, aporta sentido de gozo a cualquier grupo o familia, trata de hacer feliz a los demás con cuentos y chistes en medio de problemas o desastres. Es espontánea, animosa, juguetona y práctica.

Tiene miedo al dolor físico o psicológico, se siente incómoda con personas conflictivas, siente la necesidad de escapar de todo lo desagradable y puede ge-

nerar diversión para ocultar las penas; aunque enfrentarse a ello puede redundar en crecimiento personal, puede llegar a ser desorganizada e indisciplinada, en algunos casos puede dejar el trabajo botado o retrasarse en todo, ya que se agota y aturde con facilidad.

- Tipo ocho. La persona fuerte percibe la vida como una lucha por lo correcto, pone entusiasmo por lo que hace, tiene mucha energía para realizar un trabajo, un deporte, un juego o para afrontar nuevos desafíos, disfruta siendo persona fuerte en defensa del otro y respeta a quienes son fuertes; anima y aconseja a las personas débiles y pusilánimes; puede satisfacer grandes necesidades de la sociedad o de cualquier grupo, es una persona segura de sí misma, capaz de imponerse y decidida.

Tiene miedo de mostrar debilidad, ser herida o dominado por otro u otra, lucha por el poder y trata de situarse en la cima, tiende a intimidar al otro o a la otra y parece que busca la pelea, ataca el lado débil de los demás si se le provoca. Aunque puede pisar a muchos, cree que tiene razón para hacerlo y no le preocupa salir herida, por lo general no le teme al rechazo ni lo que digan los demás.

- Tipo nueve. La persona pacífica se preocupa por la paz y la moderación, tanto individual como colectiva, está dispuesto a escuchar cualquier situación o problema que le planteen los demás, tomando una actitud de orientadora que suaviza los sufrimientos del otro de la otra. Es árbitra natural entre miembros enfrentados de la familia y promotora de la reconciliación; estimu-

la la participación y la expresión de diferencias entre el grupo, apostando a ser imparcial en su juicio y de carácter para mantener la paz.

Tiene miedo al conflicto, se siente incómoda ante cualquier tensión o falta de armonía en el grupo, posee una energía baja y necesita evitar la estrés. Tiene la compulsión de negar su propio valor o importancia, le gustaría ser avisado, se cree dependiente de los estímulos externos; le satisface la rutina para no asumir nuevos conflictos.

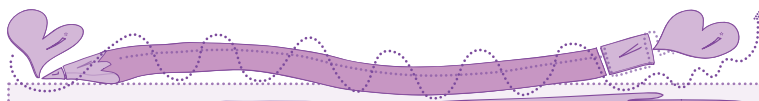
Unida a la autoestima está la inteligencia emocional que supone tener conciencia de las emociones y la autorregulación. Se trata de ser dueño o dueña de nuestros propios sentimientos y emociones, y de poder discriminar entre ellos para dirigir nuestros pensamientos y acciones hacia nuestro bienestar y el de quienes nos rodean. Siguiendo a Goleman (1996), te presentamos cinco elementos de la inteligencia emocional que pueden ayudarte en el camino de tu desarrollo personal. Estas son:

- Conocer las propias emociones: lo que nos permite identificarlas, tener conciencia de las mismas, reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.
- Manejar las emociones: la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada.
- Motivarse a sí mismo: una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso, las emociones y la motivación

están íntimamente interrelacionadas. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.

- Reconocer las emociones de los demás: lo que nos ayuda a establecer relaciones empáticas.
- Establecer relaciones: el arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar sus emociones. La competencia social y las habilidades que conlleva son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma asertiva y efectiva con los demás.

Entrar en un proceso de liberación personal supone reconocer nuestras heridas y positividad para crecer, desde allí, en estima propia e inteligencia emocional. Disparte, entonces, a revisar tu historia desde este reconocimiento de tu personalidad, de tus heridas y tus potencialidades como parte de un andar consciente hacia la liberación personal.



PENSAR Y ACTUAR

Tienes potencialidades y debilidades

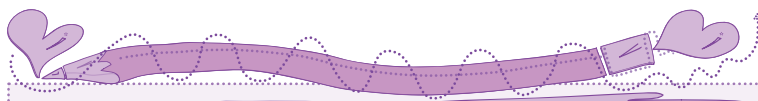
Hemos señalado que sanar supone reconocer tus potencialidades y debilidades y que estas nacen de todo lo vivido y adquirido en el pasado. Te invitamos a pensar sobre cómo eres, tus potencialidades y vulnerabilidades a la luz del eneagrama. Seguramente te has preguntado sobre esto en algún momento; por ello, parte del conocimiento de ti mismo/a para revisarte a profundidad a la luz de los tipos de personalidad del eneagrama, de sus potencialidades y sus vulnerabilidades.

1. Haremos un sencillo ejercicio que nos aproxima al conocimiento de la personalidad. Puedes ampliar sobre este tema en la bibliografía que te proponemos al final del material.
2. Lee el texto presentado sobre los tipos de personalidad y ubica el tipo de personalidad con el que te sientes más identificado o identificada.
3. Indica las cualidades y debilidades que resaltas en ti según el tipo de personalidad que has identificado. ¿Cuáles sientes que son las debilidades que tenías y has venido superando a lo largo de tu formación y experiencia?

¿Cuáles son las cualidades que sientes que has fortalecido? ¿Cuáles crees que puedes seguir fortaleciendo?

4. Reflexiona sobre cuáles serían tus pasos o modos de ir superando tus debilidades. Ayúdate con la tabla que te sugerimos.

Tipo de personalidad con el que te identificas	Cualidades que resaltan en ti	Miedos que resaltan en ti



Reconoce la experiencia vivida

1. Revisa tu autobiografía, todas aquellas experiencias que has vivido y te han marcado positiva o negativamente en las diversas etapas de tu vida.

Etapas	Experiencias positivas	Experiencias negativas
Niñez		
Adolescencia		
Juventud		
Adulthood		

2. Repasa tu momento actual a la luz del ejercicio anterior. ¿Cómo eres? ¿Cómo te sientes? ¿Qué potencialidades encuentras en ti? ¿En qué te sientes vulnerable?
3. Revisa si encuentras relaciones entre tu momento actual y las experiencias positivas y negativas del pasado.
4. Detente en esas experiencias y piensa: ¿Qué sientes que te afecta negativamente y por

tanto debes detener? ¿Con qué debes estar alerta para evitar una influencia negativa? ¿Qué te fortalece y te ayuda a seguir adelante?

5. Toma como símbolo las luces del semáforo, cada color tiene un significado.



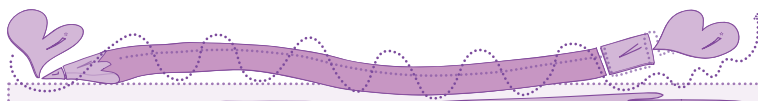
Detente: ubica lo que te afecta negativamente, todo aquello que te debilita, al extremo de afectarte física, mental, espiritual y socialmente; por lo tanto, amerita que te detengas, que no continúes enganchado allí. Analiza detenidamente los por qué.



Prevención-Atención: ubica todo lo que te haya dado la señal de prevención, atención o alerta; sin embargo, lo puedes manejar o redimensionar para que deje de ser una amenaza en tu vida. Aquí piensas en los por qué, pero también en los cómo.



Adelante: ubica todo aquello que descubres que te fortalece que te permite seguir adelante y que debes seguir potenciando en todos los aspectos de tu vida.



Pensamientos nocivos vs. pensamientos alternativos

Es posible que a diario experimentes situaciones que te generan inconformidad, desánimo, desmotivación, apatía, tristeza, rabia, entre otras. Estas situaciones, la mayoría de las veces, se acompañan de pensamientos nocivos que te alejan de tu bienestar, de tu centro. Es por ello que debes prestar atención a las señales irritantes que te llegan a través de esos pensamientos. Una manera de ponerlos en evidencia es haciéndote consciente de la situación que los genera. Para ello, puedes hacer uso de la siguiente herramienta.

1. Piensa en una situación bien concreta de tu presente y que consideres que te está generando perturbaciones. Puede ser a nivel personal o laboral. Aplícale el siguiente esquema:

Acontecimiento ¿Qué y dónde acontece?		
Pensamientos automáticos negativos		
Emoción ¿Qué sientes?		

Conducta ¿Qué haces?		
Nuevo modelo mental. Creo un pensamiento positivo y lo instalo en mi mente.		
¿Qué compromiso hago conmigo mismo que me genere una nueva conducta, ajustada al nuevo modelo mental?		

2. Sexualidad y género: punto y aparte

Todos los seres humanos, seamos célibes o no, somos seres sexuados con identidad femenina o masculina. Nacemos con sexo como parte de la herencia biológica que nos viene dada, mientras que el género se va configurando como producto cultural; ambos conforman una base esencial de nuestra identidad personal. Esta identidad se construye a través de los procesos de socialización en los que participamos desde la niñez y, como decíamos, en el marco de la cultura. Comprender quiénes somos va de la mano con la comprensión de nuestra identidad sexual y de género como parte de nuestra experiencia vital.

Sexo no es lo mismo que sexualidad, pues esta involucra tanto la genitalidad, la reproducción y el placer que son relativas al sexo, como la afectividad, la comunicación y la autoestima que se manifiestan en las relaciones sociales diversas establecidas por las personas. Por su parte, el género, como construcción cultural, refiere a las características, roles, comportamientos que se atribuyen a lo

femenino o masculino, y que pueden tener diferencias según las sociedades y culturas.

Existe una diversidad de identidades sexuales, que dependen no solo del sexo sino de las preferencias sexuales que cada uno tiene, y de cómo se siente en relación a su sexo y género; estas se expresan en relaciones de heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad o transexualidad; sin embargo, las relaciones dominantes se desarrollan en lo que se ha llamado un “sistema sexo/género” de carácter heterosexual y patriarcal. A pesar de la existencia de otros modos de relación entre hombres y mujeres y de otras identidades, estas sufren prácticas discriminatorias por parte de este sistema sexo/género dominante.

En esta matriz heterosexual, los hombres, como producto de la cultura, construyen su identidad desde un rechazo hacia la feminidad, la sensibilidad y expresión de afecto, además del rechazo a la homosexualidad; por otra parte, las mujeres han venido asumiendo un papel de sumisión, de atención al hogar y privilegio de la procreación y maternidad ante cualquier otra dimensión de su vida. Estos elementos, que van formando parte de la identidad de hombres y mujeres, son productores y, a la vez, producto de sociedades de un gran carácter patriarcal, misóginas y homofóbicas.

Históricamente este sistema sexo/género heterosexual ha sido desigual, ya que no ha ofrecido a ambos sexos iguales oportunidades de desarrollo personal, profesional y laboral; los hombres han ejercido autoridad y poder sobre las sociedades y grupos incluyendo la familia, mientras que la mujeres han estado relegadas de espa-

cios de toma de decisiones en el ámbito laboral, institucional, familiar, político, eclesial, económico y cultural. Por otra parte, ha sido violentamente discriminatorio contra otras identidades sexuales, por lo que en el mundo se han venido constituyendo movimientos sociales, entre otros, defensores de derechos de las mujeres, homosexuales o transexuales.

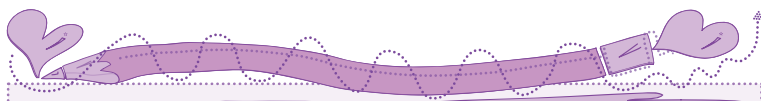
Las relaciones entre hombres y mujeres también han estado signadas en muchos casos por la violencia, expresadas tanto en violencia física, como psicológica, sexual y económica. El feminicidio, los abusos sexuales, inclusive en el seno de la pareja de cónyuges, el maltrato verbal, la desvaloración, la doble jornada de trabajo de la mujer, dentro y fuera de casa, con desigualdad en el reparto de tareas domésticas, dan cuenta de este modo de relación marcado por la violencia. Estas expresiones de violencia, muy a diferencia de lo que se cree, no son exclusivas de los sectores más pobres, pues se presentan también en sectores económicos medios y altos, y no solo en países en desarrollo.

Estas violencias son consecuencia del patriarcado, de las desigualdades en los roles, beneficios y modos de relación inequitativas entre hombres y mujeres, el machismo imperante, no solo explícito en las familias de manera privada, sino también en el ámbito de lo público; por lo que el Estado tiene una responsabilidad sustancial en la consecución de políticas de apoyo a la mujer, al cuidado del hogar, a la diversidad de identidades sexuales y de equidad en las relaciones entre hombres y mujeres, de modo que sea posible la erradicación de la violencia y de la discriminación.

Abordar el conocimiento personal implica comprender todos estos elementos que forman parte de la vida de los individuos y de sus interacciones con los semejantes; avanzar en la aceptación y valoración de sí mismo/a, en la calidad de las relaciones con los demás, pasa por vivir una sexualidad plena y una aceptación de la identidad propia en términos de sexualidad y género; pasa por encontrarnos como mujeres y hombres con capacidad de convivencia fraterna, si logramos ver las inequidades en la vida propia, sus raíces, sus consecuencias, sus incidencias en el momento presente; si dilucidamos otros modos de relación en que hacemos posible la vida de hermanos y hermanas, de parejas que construyen un amor que se expresa en equidad, aceptación y respeto del otro y otra.

En la formación de educadores y educadoras, y en general de niños, niñas, jóvenes y adolescentes, tanto en el hogar como en los centros educativos, suele darse un gran vacío en la educación de la sexualidad y género, producto especialmente de prejuicios y preconcepciones equívocas e infundadas provenientes, muchas veces, de la religión y de costumbres culturales muy arraigadas, embebidas, entre otras cosas, en el machismo. Esta necesidad de educación sexual pasa por clarificar nuestras propias percepciones.

Ser personas plenas, felices y realizadas implica la aceptación de quienes somos, de nuestra propia identidad, de nuestra corporeidad y sexualidad; implica la aceptación de los otros y otras y de sus identidades, la práctica de la libertad, respeto y responsabilidad en el encuentro con los demás. ¿Cómo has vivenciado estos aspectos en tu vida personal?



PENSAR Y ACTUAR

Estereotipos de sexualidad y género

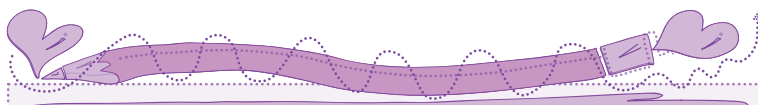
1. Te presentamos una serie de estereotipos y prejuicios sobre sexualidad, sexo y género que están presentes en la cultura y que se van transmitiendo de generación en generación con el paso del tiempo:
 - Los hombres deben demostrar fuerza, poder, seguridad, decisión, de lo contrario pierden hombría.
 - Las mujeres deben ser tiernas, sumisas, delicadas, obedientes, si no es así pierden feminidad.
 - La mujer debe dedicarse al hogar, el hombre a buscar estabilidad económica.
 - No se debe hablar de sexo ni de sexualidad, son temas absolutamente íntimos.
 - Solo en el matrimonio se puede gozar de una sexualidad sana y plena.
 - Los hombres son los que deben tener iniciativa en el sexo, las mujeres que lo hacen son indecentes.

- Un hombre puede mantener varias relaciones, pues tiene necesidades que satisfacer y es signo de hombría.
 - Si una mujer es infiel a su pareja es prostituta.
 - La masturbación es una señal de perturbación del hombre o de la mujer.
 - La homosexualidad o bisexualidad es enfermedad y pecado.
 - El hombre tiene derecho a maltratar a la mujer si le ha sido infiel o no cumple con su deber.
 - Cuando la mujer se casa debe obedecer a su marido porque él es el jefe de hogar.
 - Los hombres no lloran.
 - Las mujeres son sentimentales y lloronas.
2. Revisa tu autobiografía y reflexiona ¿Cuáles prejuicios o estereotipos sobre sexualidad han estado presentes en tu vida?
 3. Rememora cómo fue la educación sexual que recibiste.
 4. Describe dos recuerdos en los que hayas recibido educación o información sexual, señala de quién la recibiste y cuál fue el mensaje clave recibido.

5. Expresa tu reflexión en la siguiente tabla.

Recuerdos	Actor/a	Mensaje clave

6. Reflexiona si alguno de ellos se relaciona con tus prejuicios. ¿Cómo marcaron esos aprendizajes tu sexualidad y qué piensas ahora sobre esos mensajes?



El eros es una gracia

1. Lee el siguiente texto y subraya aquellas frases que te impactan. ¿Qué reacción producen en ti?
2. Reflexiona cómo has vivido la sexualidad, el erotismo y el placer en tu vida personal, en relación con los demás, en tu pareja, en el trabajo y actividades que realizas.

El eros vivifica y anima nuestra vida

El eros da alas a nuestra vida

[...] El eros puede comenzar ya en la forma misma en que preparo la mesa para el desayuno o en la música que prefiero. En la música dodecafónica, por ejemplo, a diferencia de la música de Mozart, yo no percibo ningún eros. Descubro eros en muchas iglesias barrocas, pero no en la esterilidad de tantas y tantas aulas de colegio y universidad amuebladas y decoradas sin ninguna fantasía...

[...] Si soy receptivo al eros, le permito entrar en mi alma y en mi corazón, me dejo inspirar por él, entonces él se presenta con ocasión del encuentro con una persona determinada, al hilo de una reflexión, en medio de un sueño... Cuando veo a una mujer determinada, él se encarga de confundirme o de desatar en mí la fascinación. El vivifica el mundo de mi fantasía y me brinda experiencias que hacen que me abra, experiencias que se derraman sobre mí como un chaparrón largamente anhelado. O bien experimento el encuentro con Eros como si fuera el sol que me calienta y me besa...

El eros como gracia

[...] Se trata de decir sí a la experiencia vivificadora y sensual que irrumpe en nuestra vida

cuando permitimos que Eros entre en ella. Es un regalo, una gracia. El encuentro con el eros se asemeja al encuentro con una fuente que nos regala -y nos posibilita- vitalidad, vivencia intuitiva, pasión profunda y emoción íntima. Si nos abrimos a él, el eros puede vivificar con su «toque» peculiar todo cuanto hay en nosotros y a nuestro alrededor: nuestra política, nuestro trato mutuo en el lugar de trabajo, los encuentros causales en la calle, la convivencia en la escuela y en la comunidad...

[...] ¿Cómo puedo entusiasmar a los alumnos y alumnas si a mí mismo no me entusiasma lo que transmito? ¿O cómo puedo despertar en las personas la sensibilidad para percibir al Inaprehensible por excelencia -Dios- si yo mismo no estoy cautivado, cautivado por Él? ¿Cómo puedo entusiasmarlas por el Cristo vivo y dador de vida si carezco de fuerza y de vitalidad? Según el cura Michael Sailer, que en el siglo XIX fue obispo de Ratisbona, una buena homilía es como un beso...

El eros como fuerza divino-humana

[...] Pensemos en algunos salmos que rebosan de eros y de su desbordante plenitud. Así ocurre también con los versículos finales (11-13) del salmo 96: «Alégrense los cielos, goce la tierra, retumbe el mar y cuanto contiene;

exulte la campiña y cuanto hay en ella, aclamen los árboles silvestres delante del Señor, que ya llega».

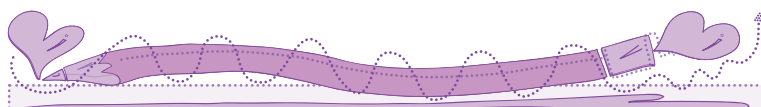
Eros quiere traer jugo y color a nuestras vidas, quiere alegrar nuestro corazón y nuestra alma, quiere despertar en nosotros el placer ante lo bello e invitarnos sin cesar a la danza de la vida. Al mismo tiempo, a Eros le anima el deseo de iniciarnos en experiencias que nos lleven más allá de nosotros mismos [...] Así, Eros lleva hacia Dios...

Debemos reintegrar a eros en nuestra fe y en nuestra iglesia

[...] Debemos abrirle las puertas de nuestro corazón, de nuestras religiones y de nuestros templos, para que nos anime y los anime, para que pueda embebernos con su jugo. Sólo él puede restablecer la conexión con el río de la vida, del que hemos sido apartados por una teología demasiado abstracta, por la animadversión contra el cuerpo y por las sublimaciones ideológicas. Ha llegado la hora de que la teología y las Iglesias se desprendan del férreo corsé con que han asfixiado al eros, así como a la alegría sensual y la vitalidad que lo acompañan. Con semejante corsé, constreñimos en último término al propio Dios, que se nos manifiesta tan-to en la experiencia de desesperación como en la experiencia de la más in-

tensa alegría. Él sale a nuestro encuentro en la agonía y en el éxtasis. Cuando ya no sabemos cómo seguir, en los instantes de total desesperanza y conmoción, está cerca de nosotros. Pero igualmente lo podemos contemplar en el estado de más profunda felicidad, en la gozosa experiencia de la plenitud sexual...

Wunibald Müller



Violencia de género

En nuestro entorno son variadas las expresiones de violencia hacia la mujer, hacia quienes tienen preferencias sexuales diferentes a las heterosexuales y, en algunos casos, también se presenta violencia hacia los hombres. Se produce tanto física como psicológica o sexualmente, y se generan alrededor del patrón del sistema sexo/género dominante al que hacíamos referencia en párrafos anteriores.

1. Reflexiona cómo se ha vivido en tu contexto y en tu familia esta situación. ¿Se han generado situaciones de violencia? ¿Cuáles han sido sus manifestaciones? ¿Cómo las han enfrentado? ¿Qué incidencia ha tenido en tu vida las situaciones vividas?

3. Nuestra corporeidad

El cuerpo es lo visible de lo invisible que somos. Siguiendo a Pateti (2007), tradicionalmente se ha concebido el cuerpo separado del alma, constituyendo una parte de esa dualidad desde la cual este se concibe como casa o templo que alberga lo verdaderamente supremo del ser. Otras corrientes lo han concebido como unidad total entre cuerpo y mente, haciendo énfasis bien en el alma o en el cuerpo donde, de algún modo, se soslaya una parte. Otra visión es la comprensión del cuerpo como una dualidad, donde, tanto el alma como el cuerpo, se interconectan sin supremacía de una sobre otra conformando de modo integral lo que somos. Desde esta visión el cuerpo es la exteriorización de nuestra interioridad a la que está unido; alma y cuerpo son uno diferenciados.

La corporeidad se conecta con esa inter-relación cuerpo-alma, donde uno es reflejo del otro. En este sentido, pensar, hablar, disfrutar de una melodía o de un paisaje, de la expresión de sentimientos, conmoverse ante lo que ocurre en el exterior es posible a través del cuerpo, de sus partes y sentidos; el cuerpo conecta al mundo con la experiencia interior y viceversa de manera indisoluble. Tal como señala Pateti (2007):

“A través del cuerpo y con éste como mediador, se construye la corporeidad, lo humano corporeizado, la conciencia hecha gesto, movimiento o palabra: presencia y comunicación. La visión integradora unidual, permite revisar lo humano desde la óptica de una configuración doble, pero actuando como unidad,

como un todo, como ser fungiente, global y holístico. Por ello, se concibe la corporeidad como una alusión global al cuerpo que refleja a la persona humana”.

El cuerpo en sí mismo es unidad, como se manifiesta en el pasaje bíblico de *Corintios 12* al explicar la metáfora de la iglesia como cuerpo, y que vale presentarla para detallar esta manera de comprenderlo, aunque se haya expuesto en otro contexto:

“¹⁴El cuerpo no está formado por una sola parte, sino por muchas. ¹⁵Si al pie se le ocurriera decir: «Yo no soy del cuerpo, porque no soy mano», todos sabemos que no por eso dejaría de ser parte del cuerpo. ¹⁶Y si la oreja dijera: «Como yo no soy ojo, no soy del cuerpo», de todos modos seguiría siendo parte del cuerpo. ¹⁷Si todo el cuerpo fuera ojo, no podríamos oír. Y si todo el cuerpo fuera oído, no podríamos oler. ¹⁸Pero Dios puso cada parte del cuerpo en donde quiso ponerla. ¹⁹Una sola parte del cuerpo no es todo el cuerpo. ²⁰Y aunque las partes del cuerpo pueden ser muchas, el cuerpo es uno solo.

²¹El ojo no puede decirle a la mano: «No te necesito». Tampoco la cabeza puede decirle a los pies: «No los necesito». ²²Al contrario, las partes que nos parecen más débiles, son las que más necesitamos. ²³Y las partes que nos parecen menos importantes, son las que vestimos con mayor cuidado. Lo mismo hace-

mos con las partes del cuerpo que preferimos no mostrar. ²⁴ En cambio, con las partes que mostramos no somos tan cuidadosos. Y es que Dios hizo el cuerpo de modo que le demos más importancia a las partes que consideramos de menos valor. ²⁵ Así las partes del cuerpo se mantienen unidas y se preocupan las unas por las otras. ²⁶ Cuando una parte del cuerpo sufre, también sufren todas las demás. Cuando se le da importancia a una parte del cuerpo, las partes restantes se ponen contentas”.

El cuerpo es más que sus partes, es unidad que trasciende a cada una de ellas, unidad biológica y espiritual. Autores como Edward Bach o Louise Hay han venido señalando interesantes reflexiones sobre las enfermedades, explicando cómo estas invaden nuestro cuerpo producto de malestares espirituales y psíquicos. Esto no es nuevo, toda una tradición oriental sostiene esta indivisibilidad entre el cuerpo y espíritu en la que se comprende la enfermedad corporal como consecuencia del estado del alma. Una persona que se llena de tristeza, depresión, soberbia, odio es propensa a sufrir de diversos tipos de enfermedades, que solo pueden ser curadas desde el interior del ser.

El cuerpo es también expresión cultural, pues en la forma cómo la persona lo siente y vive se manifiestan elementos propios de la cultura. Esto se puede notar en las formas de cuidado, vestimenta, ejercicio de la sexualidad, sexo y género, las actividades en general que se realizan vinculadas a la corporeidad como los gestos o el lenguaje. Hasta la idea o representación social de belleza corpo-

ral depende de las culturas propias y de las matrices de culturas dominantes que se van poniendo en movimiento introyectándose en la vida de cada uno o cada una. En este sentido, en esta época tecnológica, consumista y depredadora se ha hecho cada vez más homogéneo un sentido de culto al cuerpo, donde las energías, preocupaciones y ocupaciones de las personas están colocadas en alcanzar el ideal de belleza y de cuerpo impuesto por la cultura de consumo; en este ideal la vejez es decadencia; la sexualidad, el placer, el eros, el disfrute, la plenitud, la actividad productiva no es compatible con las personas mayores, porque es la juventud la fuente de todas estas posibilidades. De modo que, dietas, modas, gimnasio, figura... es acento que coloca la cultura occidental y las personas lo asumen con obsesiones que ponen en juego su bienestar, rompiendo la unidad en detrimento del espíritu.

Las personas, que no se ajustan a las representaciones sociales o culturales sobre el cuerpo, padecen exclusión. El cuerpo diferente: el que vive una condición especial o de “discapacidad”, el que pertenece a minorías raciales o étnicas, el que expresa una imagen o presencia distinta a la “buena costumbre o presencia” (los tatuajes, el peso, la estatura, el peinado, la vestimenta, etc.) producto de la condición social, incluso las mujeres (más aún si se une a la condición de raza o etnia, discapacidad o pobreza) son víctimas de diversas maneras silentes o declarativas, implícitas o explícitas de desvaloración y discriminación en diversos ámbitos como el trabajo, el estudio, la familia y las oportunidades sociales para su desarrollo personal y profesional. Hasta la mirada del otro y otra constituyen

manifestaciones de rechazo que padecen personas en condición diferente con respecto al cuerpo. Por lo que estos tipos de discriminación son desencadenantes de luchas en el campo de los derechos humanos en busca de equidad.

El cuerpo es biología, es decir, un organismo en cuyo sistema operan una serie de procesos fisiológicos que hacen posible su vida. Estamos compuestos por células, ellas son el componente primario de todo ser vivo y conforman órganos que forman parte de los sistemas digestivos, circulatorio, nervioso, etc., todos interconectados y regulados por el cerebro.

Las células necesitan de condiciones que les permitan desempeñar sus funciones, por lo que los niveles de agua, oxígeno, aminoácidos y diversos nutrientes deben ser apropiados para el desarrollo óptimo de los órganos y sus funciones. Esto significa que el cuerpo necesita de una alimentación adecuada que posibilite su salud, y de unos cuidados que deben darse especialmente en edades tempranas para que haya un equilibrio en su sistema, que como hemos señalado, es también mental y espiritual. Este equilibrio puede desajustarse porque hay un déficit en el suministro de nutrientes necesarios, bien por defecto o exceso en la dieta diaria, o por hábitos poco saludables como el consumo de tabaco y alcohol. Un cuerpo no cuidado adecuadamente, o expuesto a sustancias nocivas, mala alimentación o excesivo estrés puede generar la sobreproducción de radicales libres, que son moléculas inestables de energía que se encuentran en las células y que pueden generar cáncer, entre otras enfermedades. Tal como lo expresa Zamora (2007):

“[...] fuentes muy importantes en la producción de radicales libres son: la exposición a ciertos compuestos químicos, el estrés oxidativo típico del ejercicio físico intenso, contaminantes del aire, radiaciones ionizantes y no ionizantes, drogas, bacterias, virus.

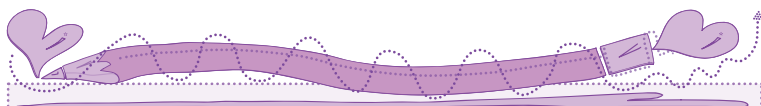
Los radicales libres pueden encontrarse en el interior o en el exterior de las células o incluso diseminados por todo el organismo, manteniendo actividad biológica al oxidarse, dañando principalmente el tejido conjuntivo, proteínas, enzimas, lípidos, membranas celulares, fibras de colagen, ADN y ARN, entre otros; y su acción también la pueden ejercer sobre los leucocitos favoreciendo su activación anómala, por lo cual están implicados en la producción de enfermedades degenerativas como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Nuestro organismo bajo el curso normal de su metabolismo, produce radicales libres y aunque puede canalizarlos hacia la producción de energía e incluso en algunas células ser utilizados como armas para destruir virus y bacterias, lamentablemente cuando son generados en cantidades excesivas su energía extremadamente alta puede dañar los tejidos normales”.

Necesitamos otro modo de atención y cuidado del cuerpo en el que el exceso, o el defecto, den paso al equi-

librio; una ética de atención al cuerpo que nos ayude a crecer verdaderamente como seres integrales, llenos de potencialidades para dar u ofrecer a los demás, para lo cual necesitamos de salud integral; necesitamos de una valoración del cuerpo como esencia de lo que somos, de un encuentro con la belleza que nos haga sentir feliz porque estamos en armonía cuerpo-alma y no porque nuestra piel, nuestros ojos o nuestro cabello sea de un color u otro, esté o no peinado con el estilo socialmente aceptado o porque vivimos una condición corporal diferente.

¿Cómo hemos vivido en el pasado y presente esta dimensión corporal que constituye lo que somos? Es lo que queremos reflexionar en este apartado porque forma parte de nuestro desarrollo personal. Mientras no hayamos integrado nuestro cuerpo a nuestra visión de ser persona, es muy difícil que vivamos plenamente, pues cada uno es rostro concreto a través de cuya mirada se expresa la vida interior.



PENSAR Y ACTUAR

El cuidado del cuerpo

1. Lee el caso hipotético que te proponemos.

El caso de Ana

Ana Mendoza trabaja desde hace 15 años en la escuela Gral. Rafael Urdaneta Fe y Alegría Venezuela, como coordinadora pedagógica. Cabe destacar que Ana siempre ha demostrado entusiasmo, responsabilidad y creatividad en su trabajo. Además, ha mantenido unas relaciones cordiales y de mucho respeto con el resto del personal. Ella es considerada por todos y todas como una persona perfeccionista y con grandes capacidades para resolver los imprevistos derivados de la dinámica escolar. Sin embargo, de un tiempo para acá (año y medio aproximadamente) Ana ha estado presentando problemas para concentrarse, lo que le ha llevado a cometer ciertos errores en su trabajo; Ana, por ser Perfeccionista, no se perdona cayendo en la autocrítica severa, en la dedicación de tiempos extras, siempre con la excusa de querer adelantar trabajo.

Para Ana, el quedarse en la escuela horas extras todos los días, ha supuesto un cambio en sus hábitos. Se levanta más temprano para dejar adelantadas las tareas del hogar, preparar a sus dos hermosos hijos que ya están en edad escolar y dejarle listo el desayuno a su esposo que también sale a trabajar desde temprano. Luego, a toda carrera, muchas veces sin desayunar, con tan solo una tacita de café en su estómago, inicia su recorrido hacia la escuela. Una vez allí no se percató de los tiempos postergando las horas de las comidas principales.

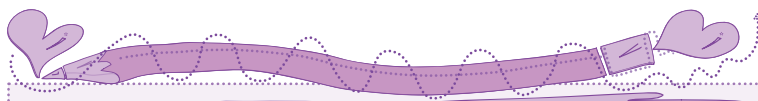
Ana nos comentaba un día que tenía que ir al médico para hacerse su chequeo anual de la vista, ya que sus lentes estaban vencidos, pero que la dinámica de la escuela era difícil, que mejor lo dejaría para hacerlo en vacaciones. Eso nos dio la idea de que allí podía estar radicando su problema de concentración, se lo advertimos, sin embargo, hizo caso omiso.

Por otro lado, Ana no dedicaba espacio al esparcimiento, siempre tenía algo en que trabajar, si no era en asuntos de la escuela era en asuntos de la casa. Llegó un momento en el que comenzó a tener unas sensaciones corporales extrañas y así nos lo hizo saber:

-Me siento extraña, tengo palpitaciones, fatiga y siento los músculos de la espalda muy tensos. Además, me siento ansiosa y con ganas de llorar por cualquier cosa. Me da rabia sentirme así. Además, me pelié con la directora, porque ella se cree que yo soy de hierro, doy, doy y doy y no recibo nada, ni siquiera las gracias. Estoy desanimada. No sé qué hacer.

Para Ana no fue nada fácil expresar lo que estaba pasándole, dada su condición personal de perfeccionista. Al escucharla le sugerimos descanso e ir al médico para atenderse la salud. Esta vez Ana si atendió la alerta y se preocupó por poner en orden sus asuntos y buscar respuesta a lo que le estaba pasando.

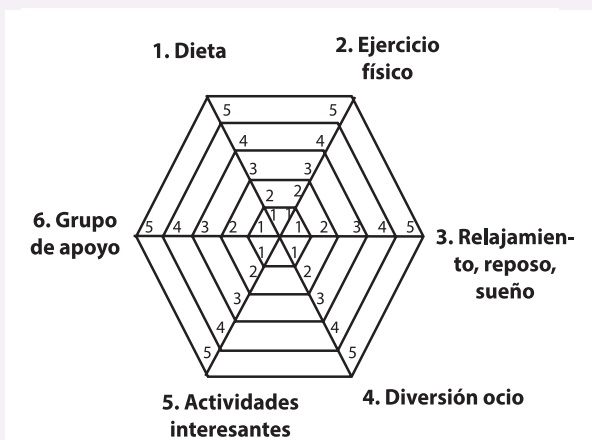
2. Analiza y reflexiona las siguientes preguntas:
¿Cuál crees que era la razón del problema que Ana presentaba? ¿Qué elementos de la historia de Ana crean alertas en tu persona? ¿Estás atendiendo tu salud integral? ¿Cómo están tus hábitos alimenticios? ¿Qué estás haciendo para recrearte? ¿Qué alertas recibes de tu cuerpo?



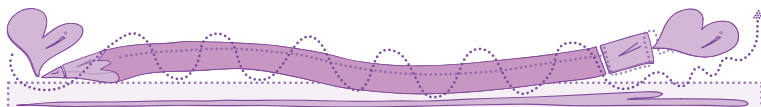
Maneja el estrés

Una vez que el estrés deja sentir sus consecuencias en nuestro cuerpo y en nuestra mente, manejarlo puede ser cuesta arriba si no contamos con las herramientas necesarias que nos permitan de manera disciplinada hacer uso de pensamientos y acciones saludables. A continuación una herramienta basada en “El hexágono vital”.

1. Revisa cada uno de los aspectos sugeridos en el hexágono y marca con un color la puntuación que después de evaluarte crees tener, sabiendo que la calificación menor es 0 y la máxima 5 tal como está marcado en la figura. Es decir, vas de adentro hacia afuera. Cada espacio dentro del hexágono representa un punto, te sugiero que utilices colores diferentes para cada aspecto a evaluar.



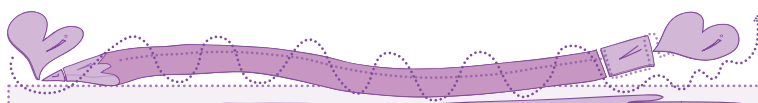
2. Evalúa: ¿Qué te dice esta evaluación? ¿Cuáles son los aspectos más descuidados por ti? ¿Qué compromisos estableces contigo mismo a partir de los resultados?



Tu cuerpo

1. Revisa en tu autobiografía qué experiencias, reflexiones, anécdotas o hechos refieres en relación a tu cuerpo.
2. Reflexiona si esas referencias alimentan una imagen corporal positiva o negativa de ti mismo/a.
3. ¿Cómo te sientes con tu cuerpo? ¿En qué ha cambiado tu percepción sobre él? ¿Qué te ayudaría a fortalecer tu autovaloración desde el punto de vista corporal?

Referencias positivas sobre el cuerpo en tu historia (apariencia, salud, enfermedad, cuidado, sexualidad, uso del tiempo libre)	
Referencias negativas sobre tu cuerpo en tu historia (apariencia, salud, enfermedad, cuidado, sexualidad, uso del tiempo libre)	



Tu cuerpo en tu historia

1. Observa fotografías desde tu niñez hasta el presente, piensa con detenimiento cómo ha sido tu experiencia a lo largo del tiempo en cuanto a los siguientes temas o aspectos: enfermedad, aceptación de tu cuerpo, alimentación, uso del tiempo libre y descanso, cuidado del cuerpo, sexualidad.
2. Reflexiona: ¿Qué aspecto te genera preocupación y por qué? ¿Qué aspecto te produce bienestar o satisfacción y por qué? ¿Cómo puedes atender y superar las preocupaciones?

4. La convivencia con los otros

Nos hacemos humanos en las relaciones sociales. Somos gracias a los otros y las otras que han estado cercanos a nuestra existencia y aún lejanos a la misma. He allí una simbiosis necesaria de abordar para crecer. Dussel (1977) señala:

“...Vemos entonces que la cuestión del Otro, surge desde la experiencia más cotidiana. Piensen en alguien que fue gestado y que acaba de nacer; éste nació en alguien y su relación primera no fue del hombre con la

naturaleza, como pensaban griegos y modernos. La primera relación del hombre es con el hombre. Nacemos en el útero de una mujer: relación con alguien; y cuando salimos a la luz del mundo, nos acoge en sus manos alguien; y lo primero que comemos no es algo, sino alguien. Esta es la primera economía, no política, sino economía pedagógica: mamamos alguien. ¿Se dan cuenta cómo el primer alimento es alguien?, es la leche de la madre. Así pues, la primera relación del hombre no es con las cosas, sino con los hombres, y el cara-a-cara es la más originaria de todas las experiencias. Yo tampoco fui constituyendo mi mundo, sino que me lo fueron constituyendo. Heidegger dice: “el hombre es ser-en-el-mundo”, pero ese mundo surgió desde el Otro que me dijo “tuto”, “cuidado”, “mamá”, y de esa manera me enseñó lo que era bueno y lo que era malo para este mundo; me transmitió toda la tradición de un pueblo, me enseñó a hablar. La lengua es el lugar del ser, vale decir, el lugar donde se cobija el sentido de todo. Todo esto es un fantástico proceso pedagógico desde el Otro, no desde mí. ¿Qué es lo que he inventado? Quizá, nada. Y si no he inventado nada, lo he recibido todo del Otro en el cara-a-cara. Pero este hecho ha pasado desapercibido. Sería muy fácil explicar históricamente por qué, pero lo cierto es que la experiencia del cara-a-cara es la primera experiencia humana, y es la más rica de todas...” (p. 118)

¿Cuál es el mundo de relaciones en el que nos enlazamos? En primer lugar, pensemos en la familia, ese espacio de vida al que llegamos, fuimos acogidos y crecimos. Pensemos en el círculo de personas cercanas con quienes nos jugamos la vida en la cotidianidad más allá de la familia: los amigos presenciales y, ahora también, virtuales, los compañeros de trabajo, los vecinos o vecinas cercanos. Pensemos también en aquellos lejanos con quienes establecemos relaciones efímeras, a quienes no conocemos pero con quienes compartimos cotidianidad.

En todos estos círculos establecemos relaciones sociales donde hacemos posible la convivencia. Convivir implica no solo la coexistencia en un espacio y tiempo común, también supone la calidad en las relaciones y modos de compartir ese espacio y tiempo; de modo que la realización de todos y todas en su diversidad y valor sea una realidad. Enriquecemos nuestro ser en la medida que enriquecemos nuestro mundo de relaciones y viceversa.

Existen muchas señales en la sociedad que nos indican las grandes debilidades en relación a la construcción de la convivencia entre los seres humanos. Las graves situaciones de violencia, el abandono de niños, niñas, adolescentes y ancianos y ancianas, las competencias y rivalidades que generan odio y nos llevan a conflictos, la incapacidad de perdonar y dialogar, las grandes desigualdades sociales, las discriminaciones de los diferentes en diversas áreas (género, raza, grupo social, religión ideas políticas, etc.), entre otras; muchas realidades, manifestadas desde el seno de la familia hasta los ámbitos internacionales, dan cuenta del enorme camino que debemos recorrer para la construcción de una verdadera convivencia.

Crecer interiormente implica crecer en herramientas para hacernos hermanos o hermanas del otro o de la otra aunque sea, piense, crea, actúe distinto, incluso contrario a ti. De ello trata la espiritualidad: de poder vivenciar el amor universal o de Dios en nosotros o nosotras, y actuar en consecuencia amando al prójimo. ¿Qué supone esto para la experiencia de vida en familia, en las relaciones con los compañeros/as, amigos/as y vecinos/as con quienes compartes cotidianidad? ¿Qué supone en el presente contexto de desencuentro entre unos/as y otros/as al que hacíamos referencia?

En cuanto a la familia, la convivencia fraterna supone un desafío debido a las diversas situaciones que se viven y a los cambios que se van marcando. Es importante destacar que en el transcurrir del tiempo y desde la realidad se van estructurando y conformando diversas formas de ser y hacer familia y se van generando cambios de distintos tipos. Algunos de ellos, según lo que hemos venido planteando en diversos escenarios sociales y académicos, son:

- Cambios en el matrimonio: retraso en el matrimonio y aumento de la edad del primer hijo o primera hija.
- El matrimonio pierde la exclusividad, pues aumenta la cohabitación. Se modifica su composición de relación entre dos géneros diferentes. Por lo que cambia su carácter institucional, o incluso lo pierde ante las uniones de hecho.
- Reducción del número de personas que viven en los hogares, aumento del número de hogares unipersonales, y aumento del monoparentalismo.

- Desciende la natalidad y aumenta el número de nacidos/as fuera del matrimonio.
- Aumento del número de divorcios y también las segundas nupcias. No se rechaza la pareja, pero no se cree en el amor para toda la vida.
- Cambio de pareja, pues aumentan las parejas sin contrato que se sustentan en el amor entre los dos y en la libertad de cada uno o cada una.
- Hay un cambio intergeneracional en el que se alargan los periodos de adolescencia y juventud dentro de la casa paterna o materna.
- Nuevos modelos familiares o muchos tipos de familia.

Todos estos cambios que se van presentando en el seno familiar cuestionan concepciones tradicionales en las cuales se constituye el modelo de la familia occidental, concebida como célula conformada por padre, madre, hijos e hijas, en la que se considera como disfuncional aquella que se diferencia de esta estructura.

La felicidad o realización de la familia como espacio de vida y socialización primaria se abraza a un modelo, y allí radica su equivocación. La razón expuesta para defender el modelo es la necesidad de atención de los hijos e hijas, la garantía de seguridades y equilibrios emocionales, psicológicos y espirituales de sus miembros. Pero un sin número de experiencias de abandono, violencia de género, maltrato de menores y ancianos o ancianas se viven en familias donde el padre y madre están presentes; de modo que la realización de la familia va más allá del asun-

to sobre cómo esta se estructura. La realidad va marcando cambios sustantivos aunque en el imaginario social permanezcan concepciones alrededor de la familia que no corresponden con las prácticas y los modos en que se están estructurando las familias en la actualidad.

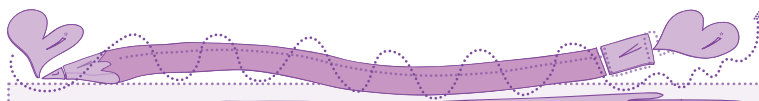
Satir (2015) señala que a lo largo de su trayectoria como terapeuta de familias observa cuatro aspectos que resaltan en la dinámica familiar: la autoestima de cada individuo, la comunicación, las reglas compartidas y el enlace con la sociedad. Sin duda, alrededor de estos temas, sumados a la discriminación (de género, de creencias y de formas de ser), a la vida económica, a la atención o cuidado del hogar y sus miembros y la sexualidad, se generan dificultades en la relación entre parejas, hermanos, hermanas, padres, hijos o hijas u otros miembros de la familia. Construir convivencia en la familia, independientemente de cuál es su estructura, miembros, tipos, pasa por atender cada uno de estos aspectos. Más allá de si la familia sigue o no el modelo, está la necesidad de construir relaciones basadas en el amor y en el reconocimiento del otro u otra que permitan la realización de cada uno. En este sentido, la familia tiene diversas responsabilidades en cuanto a la seguridad social, afectiva, biológica, sanitaria, moral de sus miembros. Esto deja de ser un asunto de índole exclusivamente privado, dado que se ha construido un cuerpo normativo legal, que también se ha venido ampliando y fortaleciendo, donde los niños, niñas, adolescentes, mujeres, ancianos y ancianas se asumen como sujetos de derechos iguales en dignidad; de manera que el estado debe garantizar condiciones de equidad y de cuidado para todos y todas desde el seno de la familia.

El conflicto siempre va a estar presente en las relaciones humanas, tanto en las familias como en otros escenarios. El conflicto, muy lejos de considerarlo como situación indeseable, es una posibilidad de crecimiento, tal como lo es el error, y depende de cómo lo enfrentemos será posible salir fortalecidos/as de él. Desarrollar capacidades para resolver conflictos, dialogar, ser asertivo/a y comprender al otro o a la otra, entre otras habilidades, conducirán a una mejor convivencia con los demás; hacia allá deben estar dirigidos nuestros esfuerzos, tanto en el plano de la familia como el de la convivencia en otros ámbitos sociales donde hacemos vida cotidiana.

Construir convivencia es construir amor, esto implica el desarrollo de una sensibilidad ante el dolor y alegría del otro o de la otra, la capacidad de ponerse en sus zapatos para comprender cómo vive sus propias realidades, se trata de la empatía, es decir, de asumir la perspectiva de la persona diferente a ti y, desde allí, reconocerlo; también supone la capacidad de perdonar, de liberarse de resentimientos promotores de odio o rencores que enferman el corazón, de trascender a los problemas para mantener relaciones duraderas, de recrear permanentemente las relaciones para que no mueran poco a poco de aburrimiento y rutina. Muchas relaciones de pareja y amistad no florecen porque no se riegan; con frecuencia se cree que la luminosidad, energía o pasión con las que surgen se mantiene en el tiempo porque son auténticas, pero está demostrado que con el tiempo necesitamos ir reconstruyendo sobre la base de la empatía, el diálogo, el perdón, de dejar la puerta abierta al eros, para que inunde y llene de color la vida.

Pero construir convivencia también pasa por mirar más allá del espacio pequeño donde habitas, para ver el entorno grande del que también formas parte. Es necesario desarrollar conciencia crítica y solidaria ante las situaciones que vivimos como habitantes de la comunidad local y global; no se trata de asumir determinadas ideologías, sino de que emerja del corazón la sensibilidad para, desde esa fuente, poder actuar en favor de las personas que sufren. Se trata de desplegar un modo compasivo de estar en el mundo, en el que seamos capaces de ser misericordiosos/as, de compadecernos y acompañarnos ante las adversidades, de donarnos en la construcción de la vida digna para los semejantes. Desarrollar conciencia supone informarse, analizar críticamente para comprender los problemas que vivimos y las posibilidades de transformación. Ser compasivo/a es ser espiritual, sin la compasión esta no es posible.

Desde este momento es importante que analices todos estos aspectos de la convivencia, considerando el camino que has recorrido hasta ahora y en el que, seguramente, has conformado una familia definida. Algunos o algunas tendrán pareja estable, otros u otras probablemente no la tengan definida, tendrán hijos o hijas, relaciones con compañeros, compañeras, amigos pasajeros o que se mantienen, y que, seguramente, se han ampliado o variado en relación a tus años anteriores de vida. ¿Cómo va siendo tu calidad de vida en lo que va siendo tu mundo de relaciones? ¿Qué de tu vida pasada de familia y convivencia vas proyectando en él? Es parte de lo que en este capítulo te invitamos a reflexionar.



PENSAR Y ACTUAR

Desprogramáte

Para reencontrarnos con el otro o la otra necesitamos desprogramarnos. Muchos conceptos, prejuicios y actitudes egoístas inconscientes se anteponen e impiden una verdadera relación de amor con el otro y otra.

1. Lee el texto de De Mello. Subraya aquellas palabras o frases que te dicen algo especial.
2. Reflexiona sobre tu modo de relacionarte con los demás. ¿Cuáles son tus programaciones que no permiten un verdadero acto de encuentro y de aceptación de los demás? ¿De dónde surgen esas programaciones? ¿Qué puedes hacer para superarlas?
3. Piensa en alguna persona con quien tienes dificultades de aceptación. Analiza cómo es, qué es lo que te cuesta aceptar.
4. Observa a la persona desde la comprensión, sin intentar juzgar o criticar su modo de ser. Acógela sin intentar cambiarla.
5. Ponte en manos de Dios para que te muestre el camino de la humildad, el amor y la compasión.

Cambia tu programación

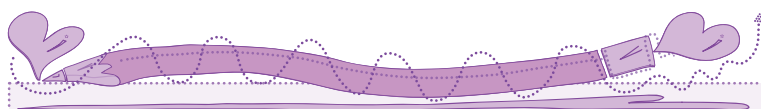
“Los hombres buscan y huyen de muchas cosas, y no entienden que, tanto lo que buscan fuera como aquello de lo que huyen, está dentro. Estás intentando escapar de algo que está dentro de ti: tu inconsciente, en donde están grabadas todas tus programaciones. Y lo que buscas, el amor, la felicidad, está dentro de ti, eres tú mismo. Es el despertar a tu suficiencia lo que va a liberarte. La resolución de todo está dentro de ti, y si consigues ser suficiente, ya has llegado a ser tú mismo. Pero mientras no se te vayan tus neurosis de adormilado, no intentes cambiar el mundo; antes despierta tú. Mientras duermes y sueñas, ves a las personas y al mundo igual que te ves tú. El día que cambies, cambiarán todas las personas para ti, y cambiará tu presente. Entonces vivirás en un mundo de amor. El que ama, termina siempre por vivir en un mundo de amor, porque los demás no tienen más remedio que reaccionar por lo que él los impacta. Ahora piensa en las personas con las que ordinariamente vives y trabajas, y en los problemas que tienes con ellos. ¿Sabes la solución? Te voy a decir un remedio mágico, porque no falla nunca: cambia tu programación y todo cambiará. Renuncia a tus exigencias: lo más importante para vivir el presente, tanto contigo mismo como con los demás, es renunciar a las exigencias. Las

exigencias son la fuente de todo problema de relación y convivencia. Exiges que el otro no sea egoísta, que no sea indiferente, y te autoconvences de que lo haces por su bien. ¿Que lo haces por su bien? Y entonces, ¿por qué te molesta su actitud?; ¿no será que está reflejando algo que no te permites a ti mismo? No te engañes, llama las cosas por su nombre. No seas exigente contigo mismo y comenzarás a no exigir a los demás. Sal de esa programación que te tiene prendido en el árbol del bien y del mal y comenzarás a aceptar la realidad sin juicios ni críticas. Cuando te molesta que tu amigo sea exigente, es que tú lo eres también. Cuando te molesta que no reaccione, no seas exigente y no le pidas lo que no está dispuesto a hacer en ese momento. Pero puedes comprenderlo y no juzgarlo, sino esperar que él sepa por sí solo salir de su pasividad. Eso puede ayudarlo, y en cambio la exigencia no. No te compete a ti apresurar los resultados, porque tú no estás para arreglar el mundo, sino para amarlo y comprenderlo. ¿No te das cuenta de que, cuando buscas un resultado y luchas por él, lo que haces es buscarte a ti mismo? Quieres, en el fondo, tener razón y demostrarlo. Olvidas que, para cada persona, la vida tiene reservados un ritmo y una ocasión. Mira a las personas tal como son, respéctalas, acéptalas y trata de comprenderlas allí

en donde están y dales la respuesta que a ti te corresponde: la del amor y la comprensión.

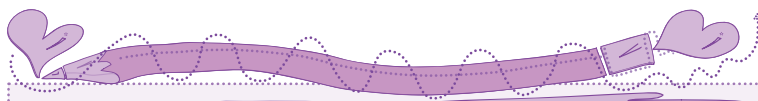
El mundo de la realidad que vives es falso, porque está sujeto a conceptos. Los conceptos no son más que añadiduras que ha puesto tu cultura”.

Anthony De Melo



Tu “cara a cara”

1. Repasa tu historia y piensa en todas aquellas personas que han formado parte de tu vida y han incidido en lo que eres.
2. Elabora una lista de esas personas e indica qué aprendiste de cada una ellas.
3. Rememora tu experiencia de vida con ellas.
4. Revisa tus relaciones de amistad y compañerismo: ¿Cuáles han sido permanentes, cuáles están distantes pero sientes que se mantienen lazos entrañables, cuáles se han roto y ya no interactúas de ninguna forma? ¿Qué ha incidido para que vivas esas experiencias de relación?
5. Medita agradeciendo a Dios por todo lo recibido en tus relaciones.



Tu familia

1. La familia es el microcosmos donde cada uno o cada una comparte la vida con cuyos miembros construye un proyecto común de existencia. Rememora tu familia y piensa: ¿Cómo está constituida? ¿Quiénes son sus miembros? ¿Cómo son tus relaciones y atenciones con cada uno de ellos? ¿Qué valores viven? ¿Qué dificultades tienen? ¿Qué cambios han vivido en el transcurso del tiempo? ¿Qué está generando las dificultades y las situaciones difíciles de relación o desatención en caso de que estas existan? Ayúdate con el cuadro para pensar y escribir tu reflexión.

Miembros de tu familia		
Tu relación y atención con cada uno		
Valores que viven		
Dificultades		
Cambios		

2. Contempla con amor, aceptación, bondad a cada uno y a cada una de los que forman parte de tu familia.
3. Dale gracias a Dios por cada uno de ellos o ellas.
4. Piensa en las dificultades que viven, en sus raíces. Reflexiona sobre aquellas situaciones de la familia de donde vienes que se pueden estar reproduciendo.
5. Hazte propósitos para mejorar las relaciones, atenciones, dificultades en tu familia.
6. Comparte el cuadro con tu familia, si lo ves oportuno, desde un ambiente de diálogo, de recoger las opiniones de todos y todas. Es una buena oportunidad para compartir.

5. Somos naturaleza

En el imaginario social se ha instalado la idea de que la naturaleza es solo territorio, espacio donde habitamos los seres humanos y otras especies. Como herencia de Occidente se comprendió que con la naturaleza establecemos una relación de sujeción, el “hombre” la domina por ser “superior” y obtiene de ella lo que necesita para satisfacer sus necesidades. Humano y naturaleza separados, donde aquel ejerce también su patriarcado de mano con una visión antropocéntrica de la vida y del modo de estar los seres humanos en el universo. Naturaleza inagotable, infinita, de donde el hombre bebe y en donde erige su obra. Incluso, tendencias ambientalistas, aún en defensa de la naturaleza, asumen de fondo al ser humano y naturaleza como equidistantes, cuya actitud de cuidado hacia la naturaleza se reduce a conservar el ambiente físico.

La crisis ecológica, traducida en el cambio climático, el efecto invernadero, la escasez de agua, la sobreproducción de desechos sólidos, entre otros graves problemas de contaminación que tienen en vilo la continuidad de la vida en el planeta, dan cuenta de las consecuencias de este modo de comprender la naturaleza y el modelo de desarrollo depredador que los países industrializados han asumido. Tenemos la emergencia de volver la mirada a las culturas ancestrales de Oriente, América y África que entienden que somos hijos e hijas de la Tierra; ella es un organismo vivo, en movimiento permanente, es Madre, Pachamama, con el don de dar vida a innumerables especies, es hogar, útero que alimenta a todo ser. Desde esta cosmovisión se comprende que, tanto los seres humanos

como la naturaleza somos uno, y que, por consecuencia, lo que ocurre a uno ocurre a todos.

Somos naturaleza, simplemente no vivimos en ella, sino que somos ella, con y en ella, en una interrelación e interdependencia. Somos parte de la naturaleza y al mismo tiempo ella está dentro de cada ser. Desde una mirada profunda, se trata de que somos hermanos y hermanas de toda forma de vida del planeta y nuestro propio cuerpo funciona como un microcosmos perfecto que se enlaza con el exterior constituyendo una unidad tal como señala Boff:

“Por eso resulta irreal la separación rígida entre naturaleza e historia, entre mundo y ser humano, separación que legitimó y consolidó tantos otros dualismos. Como todos los seres, el ser humano, su inteligibilidad y capacidad de comunicación y de amor, es también el resultado del proceso cósmico. Las energías y factores físicos que entran en su constitución poseen la misma dimensión ancestral que el universo. Se halla inmerso en una solidaridad de origen y también de destino con todos los demás seres del universo. No puede ser contemplado fuera del principio cosmogénico, como un ser errático, enviado a la Tierra por alguna divinidad. Todos son enviados por la Divinidad, no sólo el ser humano”. (2007)

Somos tejido que, además, está integrado a la naturaleza, constituyendo una unidad total cuyos seres, todos los seres, humanos o no, se comunican entre sí. Boff señala, en su reflexión sobre la ecología social, cómo todos los seres del planeta, humanos, animales y plantas tenemos la misma información genética que nos asemeja y hace parte de una red que se vincula, cuyo modo de relación repercute en el sistema. En sus palabras:

“El antropocentrismo es un equívoco, pues el ser humano no es un centro exclusivo, como si todos los demás seres solamente adquiriesen sentido en cuanto ordenados a él. El ser humano es un eslabón, entre otros, de la cadena de la vida. Todos los seres vivos son parientes entre sí, primos y primas, hermanos y hermanas, pues todos tienen un mismo código genético de base: las cuatro bases fosfatadas y los veinte aminoácidos.

Sin las relaciones con la biosfera, con el medio ambiente y con las precondiciones físico-químicas, el ser humano no existe ni subsiste. Elementos tan importantes deben ser incluidos en nuestra comprensión de la democracia contemporánea en la era de la concientización ecológica y planetaria. Según esto, naturaleza y ser humano están indisolublemente unidos, de forma que poseen un mismo destino común”. (Boff, 2007)

Superar el antropocentrismo pasa por comprender cada vez más ampliamente lo que significa ser parte de la Tierra como planeta, que, a su vez, integra el sistema al cual pertenecemos. Aún nos cuesta aprender la humildad del astrónomo, para quien la Tierra es apenas un pequeño punto azul suspendido en el universo y que quizá ni siquiera nuestro universo es el único que existe. Esta apreciación, desde el mundo exterior, nos debería ayudar a relativizar ese afán de poder, de no escuchar e imponer las verdades propias, para avanzar hacia un mejor grado de entendimiento y compromiso por hacer posible la vida de todos y todas, asumiendo un modo de ser ecológico. Sagan (1988) indica al respecto:

“Hay plasmas turbulentos que se retuercen con poderosas explosiones estelares y con rayos X y gamma. Hay, quizá, lugares fuera de nuestro Universo.

El Universo es vasto y pavoroso y por vez primera estamos formando parte de él. Los planetas ya no son luces que vagan por el firmamento nocturno. Durante siglos, el hombre vivió en un Universo que parecía seguro y agradable, incluso limpio. La Tierra era el blanco de la creación y el hombre, el pináculo de la vida mortal. Pero estas nociones alentadoras y de arcaica belleza no soportaron la prueba del tiempo.

Ahora sabemos que vivimos en un diminuto trozo de roca y metal, en un planeta más pequeño que algunas de las relativamente me-

nores manchas de Júpiter, y algo que resulta casi insignificante cuando lo comparamos con una sencilla mancha del Sol.

Nuestra estrella, el Sol, es pequeña, fresca y poco insinuante, uno de los doscientos mil millones de soles que forman la Vía Láctea. Estamos situados tan lejos del centro de la Vía Láctea, que la luz tarda unos 30.000 años en llegar a nosotros desde allí viajando a una velocidad de unos 300.000 km por segundo. Estamos en lo que podríamos llamar casi el borde de la galaxia donde no existe acción alguna. La Vía Láctea es totalmente insignificante, ya que no es más que una galaxia más entre miles de millones de otras galaxias esparcidas por la inmensidad aterradora del espacio.

«El Mundo» ya no se puede traducir por *«El Universo»*. Vivimos en un mundo inmerso entre la inmensidad de otros.

Las ideas de Charles Darwin sobre la selección natural han demostrado que no hay senderos evolutivos que conduzcan infaliblemente desde las formas simples al hombre; más bien, la evolución procede de un modo convulsivo, sin un plan determinado, y la mayor parte de las formas de vida conducen a callejones sin salida en la evolución. Somos el producto de una larga serie de accidentes biológicos. En perspectiva cósmica no hay razón alguna para

pensar que seamos los primeros, los últimos, o los mejores". (p. 53)

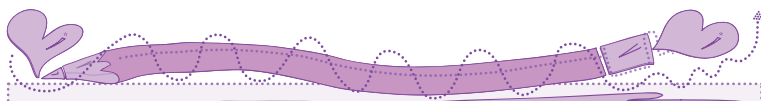
Pero, alentar una visión de la naturaleza como un todo, no incluye solo el sabernos parte de un universo y de infinidad de especies vivientes o no, supone también mirarnos de manera holística. El bienestar de cada ser humano, el cuidado de él como parte de la naturaleza supone salud, alimentación, vivienda, estudio, recreación, deporte, atención; implica también paz, equidad, justicia, solidaridad, inclusión; es decir, supone una vida digna en el que estén cubiertas necesidades para el desarrollo de la mente, el cuerpo, el espíritu, tanto de los individuos como de los colectivos.

Necesitamos ganar una conciencia cosmocéntrica, es decir, una conciencia capaz de poner en el centro la vida de toda la diversidad que existe en nuestro planeta y en el universo. Se trata de desarrollar una conciencia ecológica que se traduzca en acción transformadora. La ecología, según su fundador Ernst Haeckel (1834-1919), es el estudio de la inter-relación de todos los sistemas vivos y no vivos entre sí y con su medio ambiente. Desde la ecología ha emergido con más fuerza un planteamiento ético con respecto a esa relación destructiva de los seres humanos con el resto de la naturaleza y hacia sí mismos, y ha promovido un movimiento que ha venido cuestionando el modelo de desarrollo, las políticas y actitudes en el terreno de lo global y lo micro, que son causantes del deterioro persistente de la vida en el planeta.

La conciencia ecológica debe ser personal y colectiva, local y también global, porque los causantes del deterioro

ro somos los seres humanos que actuamos en el día a día desde el paradigma del gasto desmedido de recursos, la destrucción de los demás seres vivos y el ambiente; pero también los modelos de desarrollo económico, sus valores implícitos que impulsan sociedades enteras y cuyos modos de actuación inciden en las culturas de las mayorías.

Ser naturaleza, hacer conciencia de ello forma parte de nuestro desarrollo personal. Esta es una dimensión del autoconocimiento y principio de relación con los otros y las otras, y todo lo que nos rodea. Por ello, es un punto de esta reflexión que continúa en la línea de recuperación de tu historia personal para, desde allí, mirar todo lo que es tu ser. En esta ocasión te invitamos a que te mires desde esta óptica de ser y formar parte de la naturaleza. Esta mirada es alimentación también de una espiritualidad de unidad que nos ayuda a descubrirnos en nuestra esencia para andar de un modo distinto los caminos de la vida.



PENSAR Y ACTUAR

Para vivir ecológicamente

1. Lee el texto que recoge algunas actitudes y acciones necesarias para vivir ecológicamente. Subraya lo que te resulta relevante o significativo para ti.

Es necesario que hagamos propias las actitudes y acciones que planteamos para asumir una actitud ecológica ante la vida. Te invitamos a reflexionar a la luz de cada una de ellas.

- Redescubrir la naturaleza: hacer conciencia de la existencia del espacio físico, la tierra, el aire, el sol, los animales, las plantas y demás seres vivos; comprender que estamos vinculados formando un sistema interrelacionado porque nosotros también somos naturaleza. Para ello, es necesario captar más allá del paisaje construido, porque aunque vivamos en un edificio lejos del campo, compartimos un mismo aire, un mismo cielo, nos calienta un mismo sol, pisamos una misma tierra y nos alumbran las mismas estrellas. ¿Cuál es tu visión sobre la naturaleza?, ¿cómo es tu relación con los elementos que conforman la naturaleza?, ¿en qué momentos

haces conciencia del entorno natural?, ¿te has percibido a ti mismo/a como naturaleza?, ¿te das oportunidad para entrar en contacto con el entorno natural?

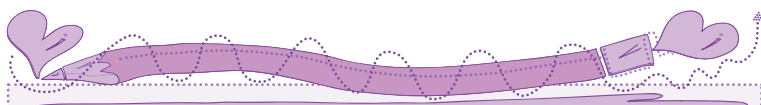
- Repensarnos como ciudadanos del planeta: hacer conciencia de que formamos parte de un lugar grande, llamado Planeta Tierra, y ese lugar es nuestro paraíso, un lugar que puede permanecer o puede desaparecer, esto depende de si nosotros cambiamos de modo de vida, si logramos vernos como hermanos y hermanas a pesar de las diferencias y logramos establecer relaciones de fraternidad. ¿Cómo percibes la tierra, tienes conciencia amplia sobre lo que es?, ¿has pensado alguna vez en la posibilidad de que la Tierra desaparezca?, ¿cómo te relacionas con personas de otras culturas, de otras maneras de ser o de pensar?, ¿qué lugares y/o culturas del mundo te gustaría conocer? ¿cómo puedes potenciar una interrelación respetuosa con culturas diferentes?
- Convivir en comunidad: vivimos en un espacio específico, concreto, en una localidad, una ciudad, un pueblo, en una comunidad que tiene historia, cultura, un paisaje natural y construido, nos relacionamos con personas concretas de ese

lugar con quienes podemos convivir fraternalmente, aun en los conflictos. La convivencia en el planeta depende de cómo vivimos en nuestras localidades, en los espacios y con las personas con quienes compartimos la cotidianidad. ¿Qué conoces de la localidad donde vives?, ¿cómo te sientes compartiendo la vida en ese lugar?, ¿qué oportunidades te das para relacionarte y conocer más sobre tu localidad, ¿cómo es la convivencia en la comunidad donde vives, cómo se enfrentan los conflictos ?

- Cuidar nuestra salud: somos naturaleza, tenemos un cuerpo que funciona como un sistema armónico, capaz de admirar, sorprender, apasionarse, soñar. Tenemos gustos, inquietudes, inclinaciones y debemos darnos permiso para descubrirlas y vivirlas. Mente sana, cuerpo sano implica una alimentación, relaciones humanas y sexualidad sanas; deporte, educación y necesidades satisfechas, una ética del cuidado que promueva una actitud de prevención ante la enfermedad, una actitud de estima propia. ¿Cómo percibes tu cuerpo, tomas conciencia de su funcionamiento como sistema?, ¿cómo está tu salud?, ¿qué actividades de cuidado de ti mismo/a realizas?

- Dejar el consumismo: el libre mercado y la estructura de funcionamiento del capitalismo a través de diversos medios nos ha creado necesidades ficticias para generar demandas y ofertas en un ciclo sin fin de producción y consumo compulsivo. Tener pareciera ser sinónimo de felicidad, y a ello apuntan los valores que se promueven en las sociedades. Sin embargo, la tierra tiene límite, la espiral de consumo va a acabar con los recursos no renovables como el petróleo si no se le coloca coto, y por otra parte, la vida misma da cuenta de que tener más no es sinónimo de felicidad. En este sentido, es necesario un cambio de modelo de vida. ¿Cómo vives la problemática del consumismo? ¿Cómo puedes crear una actitud de libertad frente a estas esclavitudes de la cultura de consumo?
- Reciclar y hacer buen uso de los recursos: la espiral de producción sin medida genera un cúmulo de desechos que producen gran impacto, especialmente porque muchos de ellos no son biodegradables. Es necesario evitar la producción excesiva de desechos, dejar de malgastar o despilfarrar los recursos con que contamos, desarrollar la capacidad de ahorro de recursos. Es emblemático el caso de la energía

eléctrica. ¿Cómo es el uso del agua, gas, energía eléctrica, teléfono, papel y demás recursos que se utilizan en tu hogar o lugar de trabajo?, ¿en qué se ahorra o se malgasta?”



Imagina la vida

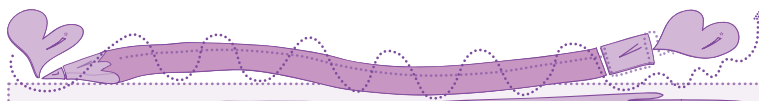
1. Te proponemos una serie de canciones y películas vinculadas al tema de la naturaleza y la vida para que disfrutes de sus letras, melodías, tramas. Escribe qué te revelan, qué aflora en ti a partir de lo que escuchas y observas.

Canciones:

- *Imagine*. Jhon Lenon
- *Down to earth*. Peter Gabriel
- *Cores do vento*. Daniela Mercury
- *Donde jugarán los niños*. Maná
- *Qué linda sería la tierra*. Serenata Guayanesa
- *El cóndor pasa*. Leo Rojas

Películas:

- *Espirit*
- *Danza con lobos*
- *La Misión*
- *Avatar*



Naturaleza en tu historia

1. Revisa tu historia y, en ella, las distintas situaciones o experiencias donde se manifiesta acercamientos o distanciamientos con el medio natural y su cuidado, tanto en el pasado, como en el presente.
2. Reflexiona sobre tu relación con el medio natural: ¿Qué actitudes o acciones de cuidado o maltrato del medio natural observas en ti? ¿Qué te ayuda a tener una relación de respeto y cuidado de la naturaleza?
3. Ubica lugares de tu entorno local, de tu ciudad o país con los que tengas un interés especial. Busca información que te ayude a conocer a profundidad sobre ese lugar; lee, escucha y observa sobre ese lugar; ponte en contacto desde la conciencia y luego visítalo para disfrutarlo. Esos lugares pueden ser desde museos, plazas, calles, malecones hasta montañas o playas.
4. Escribe o comenta con otros y otras sobre la experiencia vivida.

6. Somos y hacemos historia

Cada historia de vida siempre va a ser diferente a otra, aunque acontezcan en contextos similares. Al mismo tiempo cada individuo lleva en su interior y en su modo de vivir elementos del contexto: formas culturales, sociales, morales, genéticas que intervienen en la conformación de su identidad y que generan lazos implícitos con otros. Somos también constructores de historia en cuanto nos insertamos como ciudadanos y ciudadanas en procesos sociales que hacen parte de la colectividad, desde los grupos próximos del contexto donde habitamos hasta las redes mayores que nos interconectan con la sociedad en su conjunto. En este sentido, es importante interrogar sobre qué nos hace iguales y qué nos hace diferentes a los otros y otras.

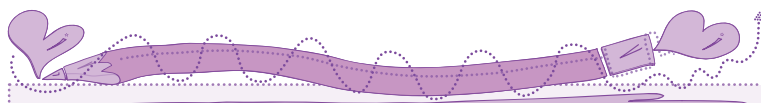
En las ciencias sociales se ha venido haciendo uso de la metodología de historias de vida para la comprensión de la colectividad, porque en esas historias, aun siendo personales, hay imaginarios, realidades, problemáticas, ideologías, expresiones culturales similares que dan cuenta de la vida cotidiana de pueblos, etnias o comunidades urbanas. Mucho más en el proceso de globalización en el que cada vez se impone la cultura de las sociedades de la información que ostentan poder en el sistema mundo. Personas y sociedades completas van configurando elementos culturales homogéneos como parte de este proceso globalizador. Analizar la vida cotidiana desde la historia de las personas nos permite ver esos elementos culturales que se van introduciendo, los cambios que van impactando en los modos de vida y sus relaciones con las nuevas matrices colonialistas que van imponiendo las

sociedades dominantes. Al mismo tiempo permite ir descubriendo la singularidad, aquello que es propio tanto de las personas como de los grupos sociales locales a los cuales pertenecen. De manera que tu autobiografía es, de alguna manera, historia de un grupo social, de una época, en la medida que en ella vas plasmando esos elementos culturales, se van constituyendo en hilo común, tejido en el tiempo y espacio vivido.

Si pretendemos una formación de educadores y educadoras críticos es importante comenzar a ver la vida personal como parte de una vida colectiva, de modo que nuestras acciones pueden tener, y de hecho tienen, incidencia social o son expresión de un determinado tiempo y modos de vivir de los grupos sociales a los cuales pertenecemos. En las historias oficiales de las naciones son los héroes y las heroínas quienes aparecen en las páginas de los libros, quienes recogen la memoria colectiva, los anónimos y anónimas permanecen ausentes de ellas. Pero, los ciudadanos y ciudadanas comunes y corrientes también hacemos historia, podemos, incluso, cambiar la historia como la han cambiado movimientos sociales en sus luchas por conquistar bienestar para todos y todas. Los pueblos hacen historia en el transcurrir de su vida cotidiana, en las transformaciones, en hitos pequeños o grandes que se van produciendo en su devenir; la vida personal de cada uno dice algo sobre la historia global porque todos y todas estamos interconectados.

En consecuencia, la autobiografía también es una reconstrucción de cada uno como ciudadano o ciudadana que hace historia con otros y otras. Mirar nuestra historia personal desde este ángulo pasa por preguntarnos cómo

hemos vivido el hecho de ser ciudadano o ciudadana de un territorio, comunidad o espacio físico-natural-cultural, para repensarnos como parte de ese espacio que interviene en la vida personal y en la de todos y todas. Recordemos el sugerente poema de B. Brecht: *“Cada diez años un gran hombre/¿Quién pagó los gastos?”* La historia no le pertenece a los grandes hombres ni a las grandes mujeres, la historia de nuestras naciones la vamos haciendo todos y todas, no solo el héroe o heroína que batalla en la lucha por la libertad de un país o en las personas que ejercen la política que llevan las riendas de su sociedad; también está en los hombres y mujeres que hacen posible que el héroe o la heroína exista o que alguien esté en el poder. Mirarnos como sujetos históricos nos lleva a mirar de otro modo nuestra propia historia, ya no desde un sentido intimista, sino como lugar de encuentro con otras vidas que tienen sueños también comunes, por lo que la conciencia colectica nace y se pone en movimiento.

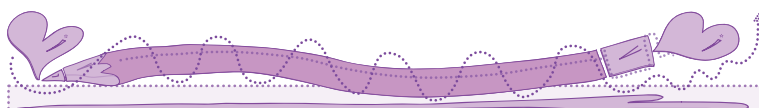


PENSAR Y ACTUAR

Eres historia

1. Lee con detenimiento el poema de Brecht, busca las palabras que hacen referencia a lugares o personas que no comprendas.
2. Subraya la estrofa o verso que más te llama la atención.

3. Escribe la idea o sentimiento que quiere expresar el poeta a través de sus versos.
4. Revisa tu historia. Piensa en un hecho o situación de tu vida en la que sientes que has tenido alguna incidencia para la transformación de personas o situaciones de tu contexto. ¿En qué sentido puede considerarse histórico?



Preguntas de un obrero que lee

¿Quién construyó Tebas, la de las siete Puertas?

En los libros aparecen los nombres de los reyes.

¿Arrastraron los reyes los bloques de piedra?

Y Babilonia, destruida tantas veces,

¿quién la volvió siempre a construir? ¿En qué casas

de la dorada Lima vivían los constructores?

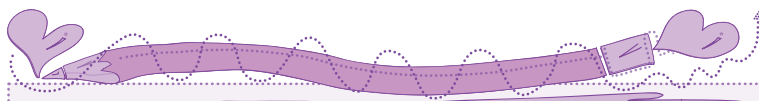
¿A dónde fueron los albañiles la noche en que fue ter

minada la Muralla China? La gran Roma está llena de arcos de triunfo. ¿Quién los erigió?

¿Sobre quiénes

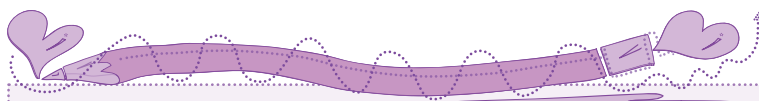
triunfaron los Césares? ¿Es que Bizancio, la
tan cantada,
sólo tenía palacios para sus habitantes? Hasta
en la
legendaria Atlántida,
la noche en que el mar se la tragaba, los que
se hundían,
gritaban llamando a sus esclavos.
El joven Alejandro conquistó la India.
¿Él solo?
César derrotó a los galos.
¿No llevaba siquiera cocinero?
Felipe de España lloró cuando su flota
Fue hundida. ¿No lloró nadie más?
Federico II venció en la Guerra de los Siete
Años
¿Quién
venció además de él?
Cada página una victoria.
¿Quién cocinó el banquete de la victoria?
Cada diez años un gran hombre.
¿Quién pagó los gastos?
Tantas historias.
Tantas preguntas.

Bertold Brecht



Los poetas muertos

1. Observa la película *La Sociedad de los poetas Muertos*.
2. Reflexiona sobre su trama, los personajes, los conflictos y desenlaces. ¿Qué elementos encuentras en la película que hacen de sus personajes seres históricos?



La historia común

1. Retoma la reflexión sobre los hechos de tu vida personal y los acontecimientos de la historia local, del país y del mundo. Piensa: ¿Cómo tu historia se conecta con la historia local, nacional y global? ¿Qué elementos comunes puedes encontrar en tu historia con respecto a la de otros compañeros u otras compañeras, familiares, amigos o amigas? ¿Qué situaciones semejantes crees que han podido vivir? Conversa sobre esto con tus

compañeros o compañeras que están escribiendo su autobiografía.

2. Comenta con tus compañeros y compañeras tu reflexión para contrastar y ampliar lo que has pensado.
3. Escribe esos elementos comunes en las historias y sus relaciones con la historia local, nacional y global.

OFRECER RECURSOS QUE AYUDEN
A LOS EDUCADORES Y
EDUCADORAS PARA EL PROCESO
DE CONSTRUCCIÓN DE LA
AUTOBIOGRAFÍA.



VUELTA A LA PRÁCTICA

Vivir el presente, proyectar el futuro

Cuando pasan los años comenzamos a tener una perspectiva distinta en cuanto al tiempo. Ya no tenemos una vida casi infinita por delante, el futuro se nos acorta y el presente adquiere más sentido. Hemos pasado etapas en las que la familia, escuela y sociedad en general nos concebía como proyectos de futuro y por ello los esfuerzos: estudio, trabajo, pareja se orientaban a la construcción de un mañana con calidad de vida o con bienestar social y económico. La extrema dedicación al trabajo, el estrés que conlleva hacer distintas tareas al mismo tiempo, la no atención a los hijos e hijas, la pareja o al hogar tiene su razón de ser en que estábamos construyendo futuro. En aras de ese futuro, es posible que hayamos pasado por alto vivir el presente y disfrutar las personas que tuvimos a nuestro lado y que no hayamos aprendido en realidad lo que eso significa.

Ese futuro para muchos educadores y educadoras con más de diez años de servicio ya está aquí. De algún modo se vuelve presente, primero, porque ya hemos llegado a un estado de vida en el que esos proyectos iniciales se han venido gestando en el devenir de cada uno, quizá con reveses, avances, cambios radicales, crisis, victorias o “derrotas”, pero hemos llegado a este derrotero con una vida larga que contar y frutos para saborear. Pero, también se hace presente porque tenemos una emergencia de vivir de cara a nuestro tiempo, a lo que necesitamos para ahora, no para los próximos veinte años. Esto no significa dar la espalda a lo que viene o a la posibilidad de seguir soñando la vida; claro que continuamos haciéndonos, porque, como hemos señalado, el desarrollo y aprendizaje personal es permanente y se produce a lo largo de toda la vida. Pero necesitamos disfrutar de lo alcanzado, de los seres que nos rodean, de los espacios que tenemos para compartir el día a día, del trabajo al que dedicamos gran parte de la vida, de los momentos y acciones que nos producen placer y bienestar. De modo que necesitamos combinar la vivencia profunda del presente con la necesidad de seguir anticipando el futuro y de seguir clarificando qué queremos ser o seguir siendo en los años venideros.

Si antes pensábamos en nuestras proyecciones sobre la profesión que queríamos ejercer, los estudios que queríamos realizar, la familia que queremos tener... ahora, con los pies en nuestra realidad, en lo que somos y hemos alcanzado, nos preguntamos por la felicidad, por la calidad de vida, por el cuidado y el disfrute de quienes amamos y la realización de lo que realmente nos apasio-

na. Evidentemente esto no es esquemático, pues depende de si estamos viviendo contextos sociales convulsivos, si hemos alcanzado cierto grado de metas propuestas en lo vivido o si estamos teniendo replanteamientos profundos sobre decisiones de vida tomadas. Para cada uno la búsqueda continúa en razón de la experiencia, el grado de bienestar o expectativas de vida y de cómo está viviendo su momento presente.

La clarificación y recreación del sentido de vida sigue siendo un componente esencial del desarrollo personal en la edad adulta, temprana o tardía. Siguiendo a Erickson, Jiménez y Arguedas (2004) indican:

“Las personas que logran aclarar el sentido que para ellas tiene la vida, son capaces de adecuar el “guión básico” de su existencia, de modificar relaciones, reorganizar su mundo laboral, enfrentar adversidades y hasta de reconstruir su escala de valores, incorporando nuevas creencias, objetivos y metas”. (p. 3)

Tenemos un guión básico que hemos construido desde la reflexión sobre lo que queremos ser y hacer, y que seguramente se ha alimentado de los avances, victorias, metas alcanzadas, pero también de la historia de dolor vivida. La experiencia va enseñando a colocarse frente a ello desde un pensamiento flexible que permite ver los errores como esfuerzos, nunca como fracasos, y los problemas como retos y oportunidades para seguir siendo mejor persona, profesional y ciudadano o ciudadana. Con el bagaje recogido de la experiencia vivida tienes condiciones de serenidad, calma, flexibilidad que te permiti-

rán repensar y enriquecer tu sentido de existir, porque el sentido es horizonte que siempre comienza al final de un viaje, como nos dice el cantante cubano Pablo Milanés: “Al final del viaje está el horizonte, al final del viaje partiremos de nuevo, al final del viaje comienza un camino...”.

La invitación, en esta última parte de este material educativo, es mirar tu presente y futuro para plantearte desde tu sentido de vida lo que deseas seguir siendo, lo que deseas proponerte para el ahora y para el futuro cercano y lejano.



PENSAR Y ACTUAR

Una vida de logros

1. Rememora tus logros, revisa el campo de tu profesión, tu formación, trabajo, familia, persona... y escribe todos aquellos logros que has venido alcanzando a lo largo de estos años vividos.
2. Piensa en cómo viviste el esfuerzo de alcanzar tus logros, qué hiciste para obtenerlos, quiénes fueron tu apoyo y compañía, cómo se esforzaron otros y otras para que tu llegaras a tus metas, con quiénes viviste esos logros.
3. Reflexiona sobre lo que sientes te falta por lograr, por qué es importante lograrlo. Piensa también si te surgen propósitos nuevos, a qué se debe esta novedad.
4. Dedica un tiempo para la meditación, para dar gracias a Dios por todo lo vivido y alcanzado. Pide para que esos logros construyan felicidad para ti, tu familia y tu entorno.
5. Escribe y pronuncia afirmaciones que te surjan a partir de la alegría que produce los frutos alcanzados.

- Lo que he logrado en la vida trae bienestar y felicidad en mi entorno y a mi persona.
- La compañía de los demás me ha impulsado a seguir adelante
- He logrado victorias y seguiré alcanzándolas
- Agradezco a todos y todas por los logros alcanzados.



Recrear el sentido de vida

- 1 Lee el poema de Saramago y subraya aquellos versos que más te gusten.

¿Qué cuántos años tengo?

- ¡Qué importa eso !
 ¡Tengo la edad que quiero y siento!
 La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.
 Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...
 Pues tengo la experiencia de los años vividos
 y la fuerza de la convicción de mis deseos.
 ¡Qué importa cuántos años tengo!

¡No quiero pensar en ello!
Pues unos dicen que ya soy viejo
otros “que estoy en el apogeo”.
Pero no es la edad que tengo, ni lo que la
gente dice,
sino lo que mi corazón siente y mi cerebro
dicte.

Tengo los años necesarios para gritar lo
que pienso,
para hacer lo que quiero, para reconocer
yerros viejos,
rectificar caminos y atesorar éxitos.

Ahora no tienen por qué decir:
¡Estás muy joven, no lo lograrás!...
¡Estás muy viejo/a, ya no podrás!...
Tengo la edad en que las cosas se miran
con más calma,
pero con el interés de seguir creciendo.

Tengo los años en que los sueños,
se empiezan a acariciar con los dedos,
las ilusiones se convierten en esperanza.

Tengo los años en que el amor,
a veces es una loca llamarada,
ansiosa de consumirse en el fuego de una
pasión deseada.
y otras... es un remanso de paz, como el
atardecer en la playa..

¿Qué cuántos años tengo?
No necesito marcarlos con un número,
pues mis anhelos alcanzados,
mis triunfos obtenidos,
las lágrimas que por el camino derramé al
ver mis ilusiones truncadas...
¡Valen mucho más que eso!
¿Qué importa si cumplo cincuenta, sesenta
o más!

Pues lo que importa: ¡es la edad que siento!
Tengo los años que necesito para vivir libre
y sin miedos.
Para seguir sin temor por el sendero,
pues llevo conmigo la experiencia adquiri-
da
y la fuerza de mis anhelos

¿Qué cuántos años tengo?
¡Eso!... ¿A quién le importa?
Tengo los años necesarios para perder ya el
miedo
y hacer lo que quiero y siento!!.
Qué importa cuántos años tengo.
o cuántos espero, si con los años que tengo,
¡¡aprendí a querer lo necesario y a tomar,
sólo lo bueno!!

José Saramago

2. Piensa en tu vida, en tus años. Quizá no sean tantos como los del autor, pero igualmente

deja que fluya el pensamiento hacia lo que te sugiere el poema.

3. Reflexiona: ¿Qué miedos y ataduras debes romper para vivir libre alcanzando tu propia realización? ¿Qué es lo que quieres para tu vida y sientes que te haría feliz? ¿Qué llevas contigo para seguir adelante construyéndote?



Clarificación de metas

1. Revisa los ejercicios anteriores donde revisabas diferentes aspectos de tu vida (dimensión social, psicológica, corporal, espiritual).
2. Recoge las preguntas y propósitos que te planteaste en cada una de esas dimensiones.
3. Retómalas con detenimiento y revisa si hay algo más que debes plantearte.
4. Ahora, a la luz de esas reflexiones retomadas, piensa: ¿Cuáles son tus metas a corto, mediano y largo plazo? ¿Qué posibilidades tienes de alcanzarlas? ¿Muchas? ¿Pocas? ¿Ninguna?

5. Si te das cuenta que no tienes metas claras, es buen momento para pensar en ello y reformulártelas.
6. Registra tus impresiones. Puedes apoyarte en el siguiente instrumento:

Metas	Corto plazo	Mediano plazo	Largo plazo
En lo personal			
En lo familiar			
En lo laboral			
Posibilidades reales de alcanzarlas			

Revisar tus metas y cuestionarlas te ayudará a priorizar, redimensionar o descartar las que no sean viables, a no gastar energías en vano, a sentir menos frustración, a acortar la brecha entre tu “Yo” real y tu “Yo” ideal, porque, como dice el psicólogo Walter Riso: “La vida es muy corta para que la desperdicies en un devenir incierto o impuesto por ideales que no te nacen del alma o son impuestos desde afuera y ajenos a tu ser”.

Bibliografía

Bessing, M., y otros (1992). *El eneagrama: un camino hacia el autodescubrimiento*. Madrid, España: Narcea.

Boff, L. (2007). Democracia y ecología. Servicios Koinonia. Recuperado de <http://servicioskoinonia.org/agenda/archivo/obra.php?ncodigo=312>

Boff, L. (nd). Ecología grito de La Tierra, grito de los Pobres. Recuperado de <https://casamdp.files.wordpress.com/2013/08/boff-cap-i.pdf>

Cabarrús, C. (2003). *Ser persona en plenitud. La formación humana desde la perspectiva ignaciana*. Guatemala: Instituto Centroamericano de Espiritualidad. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2011/ser_pe.pdf

De Mello, A. (nd). *Autoliberación interior*. Rosario, Argentina: Biblioteca Nueva Era. Recuperado de http://www.ppenitenciariadf.org.mx/textos/LIBRO_AUTOLIBERACION%20INTERIOR.pdf

Demetrio, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Paidós.

Dussel, E. (1977). *Introducción a una filosofía de la liberación latinoamericana*. México: Extemporáneos.

Fe y Alegría (nd). Guía de Facilitación y Acompañamiento. Segundo Año "Vivir en Fraternidad". Recuperado de <http://centrodeformacion.com.ve/formacionnacional/fraternidad/sesion-VI/docs/4.pdf>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairos.

Federación Internacional de Fe y Alegría (2015). Minuta de la Jornada de Madurez Profesional realizada en Ecuador los días 05, 06 y 07 de mayo 2015. En el marco del Proyecto "Diseño de un plan de formación piloto y elaboración de material educativo para la atención de la madurez profesional y la prevención del agotamiento docente (Burn-out) en educadores de más de 10 años en Fe y Alegría".

Jiménez, F., y Arguedas, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 4(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44740205>

Margot, Jean-Paul. (2007). LA FELICIDAD. *Praxis Filosófica*, (25), 55-80.

Mieli, C. (2007). El cuerpo como construcción cultural. *AHISTESIS*, (42). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1632/163219818005.pdf>

Müller, W. (2005). Besar es orar. La sexualidad como fuente de espiritualidad. Bilbao, España: Sal Terrae.

ONU. (nd). *Poner fin a la violencia contra la mujer. De las palabras a los hechos. Estudio del Secretariado General*. Recuperado de http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAW-Spanish.pdf

Satir, V. (2015). *Terapia familiar paso a paso*. México: Editorial Pax.

Sagan, C. (1988). *La interconexión cósmica. Una perspectiva extraterrestre*. Recuperado de <http://www.mediafire.com/view/?69xxtxmimc3qbqb>

Pateti, Y. (2007). *Reflexiones acerca de la corporeidad en la escuela: hacia la despedagogización del cuerpo*. Paradigma, UPEL. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512007000100006

Yogananda, P. (2012). *Donde brilla la luz. Sabiduría e inspiración para enfrentar los desafíos de la vida. Selecciones de las enseñanzas de Paramahansa Yogananda*. California: Self-Realization Fellowship. Recuperado de <https://www.yogananda-srf.org/>

Zamora, J. D. (2007). ANTIOXIDANTES: MICRONUTRIENTES EN LUCHA POR LA SALUD. *Revista chilena de nutrición*, 34(1), 17-26.