

Taller de las Miradas y Virtudes Red de Psicología para Todos

Desarrollo del Taller

1. Recepción

Para adecuar nuestro rol en la recepción uno puede recordar cómo llegó uno la primera vez a un taller, e intentar tratar al otro en esta situación como a uno le gustaría ser tratado.

2. Presentación

El encuadre es la introducción a un taller, es corto pero importante y podría tener.

- A. Bienvenida,
- B. Presentación del orientador, de la fundación dejando en claro de que el y el proyecto pertenecen al movimiento humanista
- C. Breve explicación del proyecto
- D. Detalles prácticos: Adecuarse a los tiempos, (2 hrs. más menos, que nadie robe el micrófono, que ayuden a los que más les cuesta a hablar, tendremos un café entremedio)

4. Juego de Contacto Físico Plenario y Grupos (5')

Me froto las manos y las sacudo, boto todas las tensiones cotidianas

Vuelvo a frotar mis manos y me las coloco en el rostro

Vuelvo a frotar las manos y me abrazo

Vuelvo a frotar mis manos. Me amaso

Ahora amaso al compañero de la izquierda

Luego amaso al de la derecha

Ahora caminamos como en el paseo ahumada....juntamos 7 orejas....prenda....sonidos de animales...

Luego 4 nalgas....prenda....bailar la mayonesa

Luego XX guatitas atendiendo a no dejar más de 6 grupos (número ideal del grupo entre 6 a 12 personas máx)

5. Las miradas:

Se explica que antes de partir para entender el tema de las miradas se hará un ejercicio:

a) ¿Qué ves en esa piedra...? Si hay más de 15 personas se hace sólo con 7 voluntarios y los demás observan 15'

1. Se pasa mano a mano la piedra y se hace una rueda preguntando qué ves en esta piedra
2. Se reparten y se ponen anteojos. Se les pide que intencionen un estilo de mirada y se pregunta qué ves en esa piedra desde la mirada depresiva, romántica, humorística, pesimista, desconfiada, práctica, mística, generosa, violenta, alegre, intolerante, etc.

Explicación con dicho popular: Todo depende del cristal con que se mire

b) Plenario General para miradas: Explicación, definiendo las miradas(5')

El monitor explica que las cosas no son de una determinada manera. Las cosas se ven de una determinada manera

La mirada es ese cristal por el cual filtramos lo que vemos y hace que 2 personas vivan una misma situación pero la vean de manera distinta.

La mirada está influida por múltiples factores. Ej: un plato de espinacas es mirado distinto por el hambriento que por el niño Mc Donald, una pareja joven es mirada distinta por una persona que recién perdió a su pareja que otra que no, un determinado fenómeno de smog es mirado distinto por una madre, un empresario, un anciano, un ecologista o un futbolista.

Si dos personas que viven una misma situación la ven, la viven y la transmiten de manera diferente. Donde está la diferencia, qué hace que 2 personas viviendo la misma situación la miren distinto.

c) Qué cosas determinan la mirada Lluvia de ideas 10:

La lluvia de ideas consiste en que los participantes van dando sus ideas y el monitor las escribe en una pizarra, no existen ideas malas, si hay algo que no tenga mucho que ver se pide más precisión. Uno escribe todo en la pizarra e intenta reforzar los elementos que sí son.

d) Qué cosas determinan la mirada. Explicación 5:

La forma de mirar está determinada por muchas cosas:

1. Factores Biológicos: El estado salud, sueño y hormonal de una persona
2. Factores Biográficos: Sus experiencias pasadas, una persona que la mordió un perro observará de una manera muy distinta a una que ha tenido buenas experiencias
3. Factores Ideológicos o Culturales: Sus creencias, ej la persona que cree que el ser humano es flojo por naturaleza evaluará la cesantía de una manera distinta que alguien que no lo cree.

Esa es nuestra forma de mirar mecánica. Los factores mecánicos son nuestros condicionamientos, nuestras compulsiones, Pero hay maneras de cambiar la mirada, hay formas de ganar en libertad con respecto a nuestros condicionamientos.

e) ¿Se puede cambiar la mirada? ¿Cómo? Lluvia de Ideas

f) ¿Se puede cambiar la mirada? ¿Cómo? Explicación 5

La mirada depende sobretodo de la intención humana. Una mirada negativa es posible de ser cambiada mágicamente así, si aprendo a estar atento a mi intención y a mis objetivos. Me observo a mí mismo, me apoyo en herramientas tan simples como la postura, la respiración y atiendo a lo que quiero lograr con mi acción.

Ej: Hoy invité a mis hijos a almorzar, es la 1 se me quemó el almuerzo, mi mecánica empieza a ponerme nerviosa y mala onda. Pero yo quería pasar un agradable rato familiar. Podría enojarme con mi marido, con la nana, conmigo misma pero ojo, mi intención es pasar un rato agradable, existe un pequeño instante en que puede elegir revertir la cosa, respiro profundo, recuerdo el sentido de este almuerzo, flexibilizo mi imagen, si puedo reír, mejor y cambio de menú

Ej: Tengo un problema con mi hijo, empiezo la conversación y sin querer me encuentro criticándolo tal como hacían conmigo cuando yo era chica. La acción mecánica. Pero en un momento reflexiono qué quiero lograr realmente, yo quería acercarme a él. Respiro, decido cambio de switch y revierto.

Ejemplos...

Estoy planteando aquí algo muy revolucionario, que desde una mirada podría parecer naive o ingenuo, pero que es realmente profundo porque me da la posibilidad de liberarme de gran parte de mi sufrimiento y liberar a otros. En mi experiencia de trabajo conmigo misma y con la gente he constatado que La mirada es una opción y que la mayoría de las veces somos libres para elegir una mirada u otra... El desafío es estar atento a cómo cambiar de switch, captar ese momento en que somos libres para elegir una mirada u otra.

Alegoría del río, se explica que esto de cambiar la mirada se puede entender como un río, cuando un va en el rápido del río, está "tomado" por la corriente, no es posible pero pronto ese río llega a un recodo, calmo, ahí hay una opción, hay libertad para cambiar la mirada y si estoy atento y quiero cambiar la mirada, es posible y fácil. En esa parte del río se puede nadar fácil a la orilla.

¿Cuál es la señal que me indica la necesidad de cambiar la mirada? El sufrimiento: la angustia, la depre, la violencia, etc. Es la mirada la que determina en gran parte lo que siente. Entenderemos al sufrimiento como la señal que nos indica la necesidad de cambio de mirada

g) Ejercicios de psicofísica. Respiración y Postura (10')

Dar un encuadre: siempre nos han enseñado que a un determinado sentimiento le corresponde una postura pero no que la cosa también funciona al revés. También una determinada postura influye en nuestros sentimientos. Vamos a entrenar la postura y la respiración ya que son herramientas que nos servirán para cambiar la mirada.

Parados, se respira cortito... ¿qué se siente?

Luego se respira profundo permitiendo que se desahoguen

Se ponen las manos en las costillas y se explica que la respiración profunda es desde la guatita que intenten inspirar llenando la guatita y van a sentir que las costillas son como paredes que empujan las manos, al exhalar las paredes se contraen. Se ensaya 3 veces.

Se les pide ahora que respiren profundo y digan qué sienten.

Luego se respira profundo y se suelta el aire quedando agachados... se les pide que imaginen algo, ¿qué surge de la imaginación en esa posición...? lo primero que se viene a la cabeza...

Se repite la respiración y se suelta el aire quedando agachados y se les pide que proyecten su vida ¿Qué proyectan desde esa actitud?

Se inspira profundo y ahora se adopta una postura hacia arriba, mirando hacia arriba ¿Qué imagino?

Se vuelve a respirar y a adoptar postura hacia arriba Proyecten su vida ¿Qué se proyecta desde esa actitud?

Se vuelve a inspirar y quedan con una postura agachada y se ponen a caminar intentando entusiasmar a alguien desde esa actitud ¿Difícil no?

Se juntan y ahora se inspira y se exhala quedando en una postura hacia arriba, se camina y se intenta contar a alguien algún drama, intentar contagiar una pena ¿resulta?

6. Las Virtudes

a) Encuadre 5'

Desde niños nos han enseñado a ver todo lo que nos falta, todo lo que no tenemos. Educar era corregir. Uno siempre le decían lo malo que hacía, lo que debía cambiar. Si uno llegaba con un seis porque no un siete, si uno hacía algo bueno era nuestro deber no más. De ahí que nuestra mirada ha sido educada en la cultura de lo que nos falta, lo que no tenemos.

Es muy raro encontrar un padre o un profesor que nos dijera, qué inteligente eres, qué buena eres para el arte, qué gran potencial tienes para...

Desde la mirada humanista al interior de cada ser humano existe un Dios encadenado que hay que liberar, lleno de virtudes y con un gran potencial que ha sido aplastado.

Nuestra mirada es la forma que podemos tener para desencadenarlo en nosotros y en otros. ¿Han tenido la experiencia de que alguien vea en ustedes sus virtudes y les ponga fe? Ciertamente se despierta en uno lo mejor? Y al revés cuando alguien ve en ustedes sus puros defectos, no les tiene fe uno se marchita se pone torpe.

Trabajar la mirada de las virtudes en nosotros y en otros es una de las mejores formas de rebelarnos frente al negativismo de nuestro entorno.

b) Trabajo Individual, reconocer las propias virtudes (10')

Describir brevemente lo que considero son mis aspectos más positivos, mis puntos fuertes. Mis valores no sólo lo que hago bien. Todo lo que se me ocurra.

c) Trabajo grupal, los otros amplían las propias virtudes (20') (Utilizar tarjetas rojas y amarillas en la onda futbolera para aquel que niegue una virtud o cambie su mirada a negativa)

Breve comentario en grupos pequeños de 3 o 4 (con conocidos mejor) de lo que uno ve de positivo de uno mismo y cotejo con el conjunto. Aquí el conjunto describe los atributos más positivos de cada uno y uno los escribe (Se les entrega hoja para ampliar el lenguaje). Si la gente no se conoce se insiste en la necesidad de aprender a rescatar las virtudes a primera vista tal como rescatamos los defectos a primera vista..

d) Plenario Explicación acerca de porqué es difícil creerse las virtudes (5') Comentar si se creen eso o no.

Los defectos tienen un correlato físico muy claro, la angustia, la pena, la rabia están "ubicadas" en nuestro estómago o nuestra garganta, los podemos sentir en nuestro cuerpo "Son muy reales para nosotros".

En cambio, la alegría, la bondad, la serenidad ¿dónde están? No se ubican en el cuerpo, son livianitas como plumas y por lo tanto es difícil registrarlas como reales. No tienen realidad corpórea. Para creer en las virtudes es necesario ejercer nuestra intención.

¿Qué hacer con los defectos?

Los defectos son como los vampiros que mueren si se exponen a la luz, los defectos hay que iluminarlos, verlos, sólo observarlos pues sólo así se regulan.

No se debe intentar luchar por cambiar los defectos pues, ellos están ligados a las virtudes, sólo hay que observarlos y aceptarlos. Nosotros no estamos en guerra con nosotros mismos. Más vale fortalecer las virtudes, pues sólo el crecimiento personal es posible y amable.

e) Frase Fuerza: (10')

* Hacer una frase fuerza, slogan, dicho etc. que me sirva para recordarme de mantener la mirada de las virtudes, un despertador. No la piensen mucho

7. Ronda Final de frase fuerza y Qué me llevo construyendo red con lana....

8. Propuesta organizativa...realizar mínimo dos encuestas en este tema. Fijar próxima imagen

Las Virtudes

Que veo yo en mi	Que me ven los demás

Frase fuerza que me sirva para recordarme de mantener esta mirada, un despertador

