

Orientación 2° medio / Unidad 2 / OA 3 / Actividad 2

2. LA PAZ COMIENZA EN MÍ

Observaciones a la o el docente

Se recomienda comenzar con una breve introducción que presente los elementos que se aportan a continuación u otros que se estimen apropiados a la realidad del curso. Al final de la descripción, para esta actividad se sugiere un texto que puede utilizarse a modo de introducción o motivación a ella.

Sería pertinente relacionar esta actividad con la asignatura de Lengua y Literatura.

La o el docente introduce la actividad mencionando el tema de la violencia y las distintas circunstancias que la generan, como presión, amenaza, exclusión, inequidad, injusticia, burla, entre otros factores. Enseguida, explica que cualquiera de ellos los puede conducir a perder el control y caer en situaciones violentas muy riesgosas para su propio bienestar y el de los demás.

¿Cómo hacer para que esto no nos suceda? Se debe destacar la importancia de tratar de dominar los impulsos y deseos, evitando actuar de manera precipitada cuando nos invaden sentimientos intensos que no nos dejan pensar bien; esto se denomina **autocontrol**, y gracias a él se consigue un mayor equilibrio personal y la posibilidad de ser libres e independientes de las presiones del medio externo, puesto que mediante este una persona puede responder asertivamente a su entorno.

¿Cómo mantener el control?

- Conocerse: ayuda a ser conscientes de las cualidades y defectos propios, aporta una visión más realista de cómo se va a actuar, lo que permitirá saber qué se debe evitar o cómo mentalizarse para reaccionar de manera apropiada. El autoconocimiento entregará las herramientas y la calma para contrarrestar cualquier provocación.
- Evitar situaciones de presión: la prevención es la postura más inteligente para no exponerse a situaciones que generen descontrol. El anticiparse a posibles situaciones de riesgo hace la diferencia.
- Conocer la situación: implica conocer el entorno y por qué se actúa de tal o cual manera. Siempre es un buen ejercicio visualizarse en la situación e imaginar que se está realizando la respuesta que evita la agresión.
- Remirar la situación: esta acción significa cambiar el ángulo o la perspectiva desde donde se mira la situación; ayuda a entender por qué pudo haber surgido el conflicto o cuál es la responsabilidad de la persona en él.
- Centrarse en el fin: ante la presión y el cansancio, el control permite mantener en mente el final exitoso y aguantar cualquier provocación u obstáculos que se presenten por delante.

Después de la introducción, se solicita al curso dividirse en grupos de cuatro o cinco personas; estos recrean o escriben una situación violenta que pueda ser fácilmente justificada por quien la escucha y que les haya tocado vivir o presenciar, ya sea dentro del curso, del establecimiento, en el lugar donde viven, su país, el ámbito internacional u otros lugares. Por ejemplo: personas se lanzan sobre un ladrón que roba a una anciana a la salida de un banco; un hincha hirió a un integrante de la otra barra luego de que el sujeto agrediera a su pareja; un joven está esperando en la fila para comprar una bebida y un compañero de su curso se adelanta, quitándole su puesto, y el joven, como respuesta, le empuja fuertemente; entre otros casos. La o el docente podrá incorporar algún otro ejemplo que estime pertinente de acuerdo a la realidad de su curso.

Cuando todos los grupos terminen su caso lo exponen al resto del curso haciendo el siguiente ejercicio: el grupo plantea argumentos que den cuenta de lo relevante que es mantener el autocontrol ante una situación como la analizada y de las implicancias que puede tener la ausencia de esta forma de control. Se sugiere que el resto de alumnos y alumnas contraargumenten defendiendo la reacción de descontrol, de manera tal que los integrantes del grupo deban fortalecer sus propios argumentos y planteamientos. Al finalizar, el profesor o la profesora motiva a sus estudiantes a realizar la siguiente reflexión:

¿Cómo se puede ayudar a un amigo, amiga, familiar, conocido o conocida a trabajar el control de sus reacciones?

Se recomienda al o la docente cerrar la actividad ofreciendo la posibilidad de sostener una entrevista con aquellos estudiantes que requieran hablar sobre el tema en privado, espacio en el cual podrá evaluar la pertinencia de derivar la situación a Orientación u otro especialista dentro del establecimiento.

El siguiente texto se puede usar para complementar la actividad, ya sea al inicio o como cierre del tema. El relato ha sido extraído del libro *Exploradores emocionales*, de editorial Parramón, 2013.

EL ELEFANTE

Cuando yo era chico, me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante.

Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que este animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio era evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes.

Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre o a algún tío por el misterio del elefante.

Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido una respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y solo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta:

"El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño".

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefante empujó, tiró y sudó tratando de soltarse, y a pesar de todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro día y al que siguió.

Hasta que un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso no escapa porque CREE QUE NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que se siente poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.

Jamás, jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez.

Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos creyendo que "no podemos" hacer un montón de cosas simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos.

Grabamos en nuestro recuerdo: No puedo... y nunca podré. Crecimos portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar.

Aprende a ser libre, vive sin ataduras... ¡No te rindas!