



FUNDACIÓN INDERA

El Bien-estar es nuestra Fundación

FORMA PRO- BIENESTAR

LA METODOLOGÍA
Salud Sexual,
Cuerpo Sano,
Relaciones Saludables



Obra Social "la Caixa"

Este Manual ha sido realizado en el marco del proyecto FormaPro BIEN-ESTAR. Formación de profesionales para la promoción del bien-estar juvenil y la prevención de la violencia y del abuso normalizado con el apoyo financiero de la Fundación Obra Social "La Caixa"

Autores

Rachel Andras
Eduardo Feldman

Diseño

Judit Solans Debón

Para más información, contactar con:
Email: fundacion@fundacion-indera.org
Sitio Web: www.fundacion-indera.org

© 2020, Fundación Privada INDERA, todos los derechos reservados



ÍNDICE

Presentación	2
1. Sobre el mal-estar y el sistema educativo - Una introducción	5
1.1. Hacia un entrenamiento en Bien-Estar	6
2. La construcción del SER (mujer y hombre) en el mundo de hoy	11
2.1. Condicionantes sociales – la caja de género	11
2.2. Los espacios sociales virtuales – amplificadores del condicionamiento social	13
2.3. Los estereotipos de género – nuestra relación íntima con las imágenes	14
2.4. La comercialización de identidades masculinas y femeninas	16
2.5. Los dilemas de la sexualidad en una sociedad hiper-sexualizada	17
2.6. Educación sexual en una sociedad hiper-sexualizada y abusiva	21
2.7. Una reflexión sobre el abuso	24
3. Salud Sexual, Cuerpo Sano, Relaciones Saludables. Preparando la juventud para una vida de bien-estar – enfoque metodológico	29
3.1. La educación sexual: Nuevos Fundamentos, Nuevos Horizontes	29
3.2. Sobre el Bien-estar	31
3.3. El Camino al Bien-Estar: sus diferentes elementos	33
3.3.1. NUESTRA CAPACIDAD DE SENTIR	34
3.3.2. La RE-CONEXIÓN CORPORAL	36
3.3.3. EL AUTO-CUIDADO y EL CUIDADO DEL SER	38
3.3.4. VIVIR EN CICLOS	40
3.4. La educación y el Bien-Estar.	42
3.5. Preparando a la juventud para una vida en conexión y bien-estar	43
4. Bien-estar: Herramientas y actividades para la práctica diaria	46
4.1. Consciencia corporal y conexión	48
4.1.1. Respira tu propio aire – Actividad para la re-conexión	50
4.1.2. Viaje a través del cuerpo – Actividad para la re-conexión	51
4.2. Stop - Conecta - siente	52
4.3. Fichas - Confírmate y la Trampa del tiempo	55
4.4. Explorando la vida en ciclos - Taller	58

PRESENTACIÓN

En el año 2012, con el apoyo financiero de la Obra Social Fundación “La Caixa”, la Fundación INDERA lanzó el Programa para Jóvenes ‘Equilibrium’, en respuesta a una convocatoria de propuestas originales para abordar una serie de problemas y dinámicas arraigadas, que constituían un obstáculo para llevar a cabo las actividades cotidianas en las escuelas de enseñanza secundaria de Cataluña, España.

En este marco, desde entonces, la Fundación INDERA ha estado trabajando sobre la problemática del mal-estar en la vida de las personas jóvenes, sus múltiples expresiones (el acoso físico, el ciber-abuso y ciber-acoso, la violencia de género, la violencia sexual, la discriminación, la dictadura de la imagen corporal, el impacto de los medios de comunicación y la publicidad en la vida y el estilo de vida de las y los jóvenes, etc.) y sus múltiples consecuencias negativas en el contexto educativo y ha estado desarrollando cursos de acción para hacerles frente.

Las líneas de trabajo que hemos ido adoptando para hacer frente a las consecuencias de la normalización del mal-estar en contextos educativos contribuyeron sin duda a elevar el nivel de consciencia de quienes participaron en dichas actividades respecto de cada uno de los temas (o expresiones de mal-estar) trabajados. Sin embargo, nos dimos cuenta de que, a pesar de lo que se “aprendió”, evaluado según cualquier forma de medición estándar que indicaría un rotundo éxito, el paso del tiempo nos permitió comprobar que quienes habían ‘aprendido’ no lo aplicaban en sus propias vidas. La profundidad de la normalización y la naturalización de lo que no es ni realmente normal ni natural era demasiado grande para poder deshacerla mediante cualquier método conocido, ya sea convencional o alternativo.

La mayoría de las y los jóvenes, nos mostraron que son capaces de memorizar y repetir contenidos que ‘suenan bien’ y que demostrarían que han escuchado el mensaje transmitido (han aprendido). Sin embargo, observándoles queda claro que establecen con los contenidos trabajados en el contexto educativo una relación meramente utilitaria. Su alto grado de entrenamiento en actuar (en el caso del sistema educativo, esto se traduce en repetir contenidos bajo demanda) a cambio de alguna recompensa inmediata opera como una verdadera barrera para entrenamientos y contenidos que no siguen dicha lógica; que les invitan a enriquecer su forma de estar e ir por el mundo, aun cuando podrían beneficiarse enormemente de ello. Como resultado de ello, el impecable discurso generalmente convive a la par con conductas, prácticas y formas de estar en el mundo que lo contradicen abiertamente.

Es por ello que, en condiciones ‘normales’, las acciones de concientización en relación a algún aspecto de mal-estar, sobre todo si son puntuales y carentes de seguimiento, son generalmente incapaces de generar ‘aprendizajes’ capaces de hacer mucha diferencia real en relación con la situación problemática a la que buscamos hacer frente. La dificultad para lograr que la toma de consciencia se traduzca en formas de conducta coherentes con ella, y que logre los efectos deseados, requiere que la comunidad educativa y la de apoyo a dicha labor tome consciencia de algo mayor: en contextos de un alto nivel de mal-estar normalizado (lo que solemos denominar ‘en condiciones normales’), las personas tienen un alto grado de entrenamiento para ir a por todo aquello que les proporciona una recompensa inmediata, que son capaces de ‘ver’ y valorar de antemano y que de alguna

les confirma su valía (pero que en verdad o les deja en el mal-estar dónde están o les hunde un poco más en él). Dicho entrenamiento, útil para sobrevivir en aguas de mal-estar, también les ayuda a resistir propuestas enriquecedoras, que les invitan al desafío de 'ser más' y estar bien, cuya recompensa escapa al patrón habitual.

Para hacer frente a este nivel de normalización del mal-estar y sus diferentes manifestaciones en 2015 y 2016 nuevamente, con el apoyo financiero de la Obra Social Fundación "La Caixa", la Fundación INDERA implementó el proyecto "Re-conectar", estableciendo el valor del autocuidado como la base para construir el bien-estar en la vida. Nos enfocamos en la construcción de consciencia corporal, en el aprendizaje de herramientas de autocuidado y los apoyamos con sesiones individuales de apoyo y re-armonización del cuerpo.

En el marco de ese proyecto, el sexo y la sexualidad surgieron como temas importantes de los que las y los adolescentes querían hablar y que mencionaban constantemente durante las actividades y conversaciones. Por lo tanto, respondimos a esta necesidad y hemos integrado estos temas en nuestra línea de trabajo sobre bien-estar. Allí se sembró la semilla de la metodología Salud Sexual, Cuerpo Sano, Relaciones Saludables: una educación sexual integral, que no se centra principalmente en lo físico y en la sexualidad como función, sino en la creación de conexiones y relaciones y que apoya a la gente joven a desarrollar una calidad en sus cuerpos que sirva como marcador de verdadero bien-estar.

El enfoque multidimensional para la educación sexual Salud Sexual, Cuerpo Sano, Relaciones Saludables fue implementado en el sistema educativo en Cataluña, España, como un proyecto piloto en los años 2017 y 2018, nuevamente gracias al apoyo financiero de la Obra Social Fundación "La Caixa".

Desde entonces hemos profundizado nuestra experiencia y evidencia sobre la temática gracias a una serie de proyectos nacionales, europeos e internacionales que han trabajado problemáticas específicas identificadas (violencia sexual virtual, violencia y abuso en las relaciones de parejas jóvenes, etc.) con metodologías diversas. Dichos proyectos nos permitieron constatar cada vez más la profunda y creciente desconexión en la que vivimos con respecto a nuestro cuerpo y sus consecuencias. Esa desconexión es una de las mayores causas del mal-estar social y físico al que nos enfrentamos hoy y, paradójicamente, es la misma que impulsa nuestros esfuerzos por tratar de mitigar las consecuencias de vivir en desconexión. La conexión es el único camino para lograr un cambio verdadero ya que es el único medio para restaurar nuestras verdaderas cualidades como mujeres y hombres. Desde ahí todo es posible.

Tenemos que cambiar la perspectiva a través de la cual observamos el mundo y que informa nuestros esfuerzos por cambiarlo. El ámbito de la educación es el medio natural para trabajar dicho cambio. Es por eso que hemos desarrollado una metodología multidimensional que ofrece al profesorado y a las y los profesionales trabajando con jóvenes herramientas claves para una buena gestión de su propia vida y para sensibilizarles y fomentar capacidades y habilidades para jugar un rol activo y efectivo en la promoción de un mayor bien-estar personal y colectivo y con esto contribuir activamente a la prevención de la normalización de la violencia y el abuso (general y sexual) entre las y los jóvenes.

Con el proyecto FormaPRO – BIEN-ESTAR Formación de profesionales para la promoción del bien-estar juvenil y la prevención de la violencia y del abuso normalizado, implementado en el 2019 y 2020 con el apoyo financiero de la Obra Social Fundación “La Caixa” ofrecimos al profesorado una metodología y materiales que busca un cambio verdadero y que va al encuentro de dónde están los y las jóvenes, y por lo tanto de sus temáticas y que trabaja sobre la integración armónica de dichos elementos, en el entendimiento que para entablar relaciones desde el bien-estar es necesario entender la importancia de la calidad de las relaciones que establecemos con nuestro propio cuerpo y, desde ahí, con los/las otros/as. Dada la importancia de formar profesionales en estas materias, la Fundación INDERA está en proceso de desarrollar materiales y recursos que puedan ser de utilidad para trabajar estas temáticas. Este manual metodológico es un buen ejemplo de ello.

1. SOBRE EL MALESTAR Y EL SISTEMA EDUCATIVO – UNA INTRODUCCIÓN

Las problemáticas sociales, generadas por el mal-estar, que alimentan y se alimentan de dinámicas que tienen lugar dentro y fuera del contexto educativo y que se mueven con cierta facilidad entre esos dos mundos, constituyen un obstáculo para llevar a cabo las actividades diarias en muchos de los centros educativos secundarios a nivel global y desde nuestra experiencia directa en Cataluña, España. En ese contexto, las actividades educativas diarias acaban realizándose en un clima de marcada dificultad, que alimenta y confirma el mal-estar como un elemento ‘normal’ (y por lo tanto esperable) de nuestras vidas.

Cuando el mal-estar forma parte fundamental de la vida, se normaliza y se experimenta a diario. Deviene lo que se respira, lo que se comunica, lo que se vive, lo que se espera. Cuando la profundidad de la normalización y la naturalización de lo que no es ni realmente normal ni natural es demasiado grande, no es fácil para nadie aceptar que éste no es el mejor camino posible, que puede haber otro mejor y que apueste por andarlo ya que ni siquiera uno reconoce que el mal-estar es un problema. Como resultado de todo ello, el mal-estar tiende a blindarse y por ello no es fácil hacerle frente exitosamente más que de forma (muy) parcial, sobre todo si se busca hacerlo mediante intervenciones cortas y puntuales, independientemente del método utilizado, convencional o alternativo.

La ‘normalización’ de los problemas logra erradicarlos de nuestros radares como problemas a enfrentar. Sin embargo, ello no se traduce en que éstos dejen de ser problemáticos ni tener consecuencias problemáticas.

La falta de bien-estar físico, social, psicológico y/o mental, son fenómenos que van con nosotros/as a todas partes. Sus consecuencias se hacen sentir allí donde vamos. Mientras que el personal de las escuelas e institutos tiene que lidiar con muchos problemas, tales como los psicológicos, la falta de atención y amor, depresión, violencia, abuso, etc., que la gente joven trae a diario a la escuela, las familias tienen que lidiar con las consecuencias de la potenciación diaria del mal-estar como producto de lo que ocurre cada día en los centros educativos. Los problemas circulan, pero no suelen recibir ni la atención requerida ni el tratamiento adecuado. Por el lado de los hogares, la crianza de las y los jóvenes es sustituida cada vez más por dispositivos electrónicos y dejada a manos de las TICs, los videojuegos, las series de televisión y las personas influyentes de YouTube, que cada vez más inundan el espacio social mundial, fomentando la des-conexión, desde una edad muy temprana, de lo que para muchos es una realidad insoportable.

Si la realidad se torna insoportable, nos des-conectamos y solo buscamos alivio de ella. Cuando eso es así, no suele haber sitio que escape a dicha percepción, a menos que consigamos (1) que ‘nos dejen en paz’ para buscar el alivio deseado o (2), cuando eso no es posible, para lograr o bien ‘exportar’ nuestro mal-estar a un colectivo que no puede evitarnos de forma que ya no sea sólo nuestro y nos encontremos que al menos no nadamos solos en dichas aguas o (3) buscar la creación y mantenimiento de ‘islas sociales de mal-estar’ (parejas, círculos ‘íntimos’ de amistad, etc.) en las que otros/as aceptan el nuestro, ‘nos entienden’ y nos confirman.

Aún cuando la primera opción no cuaja fácilmente en contextos educativos, éstos son un escenario más que adecuado para intentar lo segundo y/o lo tercero. Por eso, por una parte, la escuela puede ser un claro motivo de agobio, pero al mismo tiempo una estimulante fuente de circulación y confirmación del mal-estar que nos hace sentirnos 'más cómodos/as' en nuestra propia piel.

Un cuerpo que vive una realidad insoportable sufre increíblemente por más que intente infructuosamente escapar de ella, lo cual agrega aún más a la trampa del mal-estar en la que se encuentra. Cualquiera que esté en una situación semejante sabe que dicho cuerpo no está en capacidad de establecer relaciones saludables y que su bien-estar está comprometido. Tal es el paquete del mal-estar que camina cada día a las instituciones educativas y circula libremente por ahí.

Históricamente, el sistema educativo ha mirado hacia otro lado en todo lo que no sea lo que el propio sistema considera sus problemáticas, aun cuando esas obstaculicen la obtención de sus propios objetivos. En dichos casos, el sistema educativo ha leído y tratado otras problemáticas que no asume como propias desde su propia lógica. En este sentido, su rol se limita a 'traducir' la problemática a su propio lenguaje, a su propia visión del mundo. Al hacerlo, la sitúa en un lugar que le permite abordar dichas expresiones desde su propia lógica y hacer uso de ellas para confirmar a quienes caminan por el camino 'correcto' y aceptan todo lo que el sistema les pide que acepten en el nombre de tener éxito en la vida.

No sorprende entonces que el personal docente no esté capacitado para abordar desde la raíz las expresiones de mal-estar que se respira cada día en los establecimientos educativos, ni cuenten con mayores elementos que les permita apoyar los procesos por los que atraviesan los adolescentes en dichos cruciales años de cambios. Cuentan solo con los pobres instrumentos que les provee el sistema y con sus propios recursos que, sin desmerecerlos, suelen no alcanzar. El resultado de dichas dinámicas es un vacío que las y los jóvenes suelen cubrir con Internet, que se ha convertido en el educador especializado por excelencia con respuestas para (casi) todo lo que podemos saber.

1.1. Hacia un entrenamiento en Bien-Estar

La educación suele organizarse alrededor de ejes temáticos. El proceso de aprendizaje se centra en la acumulación incremental de conocimientos y premia la capacidad de repetir, regurgitar, aplicar y, eventualmente, relacionar información aprendida, todo bajo demanda. Dicha capacidad es vista como un signo de progresión normal a través del sistema.

En general, el proceso de aprendizaje se limita al plano de lo mental. Pueden aprender un discurso sobre algo, con un gran nivel de detalle. Sin embargo, dado que aprendemos a aprender a repetir bajo demanda con la esperanza de ser recompensados por lo bien que lo hacemos, solemos hacer un uso muy instrumental de aquello que aprendemos.

Eso, suele ser facilitado por una práctica muy extendida en nuestros sistemas educativos: no relacionar lo enseñado con la vida y sobre todo con nuestras vidas.

La combinación de las prácticas de enseñanza y de nuestro entrenamiento en materia de aprendizaje, dificulta dejar entrar los aprendizajes más allá de nuestro cerebro. Esto es particularmente claro cuando lo que aprendemos tiene que ver con nuestras vidas y así se comunica. Nuestra dificultad se hace patente entonces. Si bien tenemos una muy buena capacidad de repetir lo que nos han comunicado y de sonar convincentes, tenemos una escasa capacidad de hacer nuestros los aprendizajes sobre la vida aun cuando acordemos mentalmente con ellos o hagamos ver que estamos de acuerdo. Por ello, los aprendizajes suelen quedarse a nivel de discursos que suelen agradar a quienes nos entrenan para repetir lo que ellos/ellas quieren escuchar de nosotros/as, pero no suelen convertirse en prácticas (precursor de la sabiduría de lo vivido). Eso, no suele ser objeto de demanda ni tener recompensa asociada (no al menos del tipo al cual estamos acostumbrados/as).

Cuando el conocimiento impartido permanece como un simple conocimiento, nada cambia. Cambiar esto requiere por parte de quienes enseñan

(1) que sean capaces de relacionar lo que enseñan con la vida (en la medida de lo posible), de forma de que quienes aprenden puedan apreciar la relevancia del tema y relacionar lo aprendido con lo observado en sus propias vidas.

(2) que quienes aprendan puedan ver que la recompensa del proceso de aprendizaje no es siempre una buena nota o el aprecio por parte del profesorado, sino que también es aquello que nos permite acercarnos a nosotros/as mismos/as y desde ahí a los/las otros/as.

(3) que todo ello sea posible, a su vez, depende de la capacidad de conectar con ellos/as (capacidad que también asume que nosotros/as mismos/as conectemos con nosotros/as).

Sin embargo, en el sistema educativo aprendemos muchas cosas que tienen que ver con la vida y que ciertamente no conducen al bien-estar, más allá de los contenidos:

- aprendemos a trabajar bajo presión,
- aprendemos a naturalizar la vida como ciclos que conducen a un pico alcanzado el cual ejercemos nuestro bien merecido derecho a descansar, al retiro, entendidos como una recompensa por nuestro esfuerzo,
- aprendemos que valemos tanto como nuestra mente,
- aprendemos a ignorar el cuerpo
- aprendemos a comportarnos socialmente para evitar ser molestados por los demás
- aprendemos que evitar ser molestado por los demás es más importante que aumentar nuestro propio nivel de bien-estar
- aprendemos que no podemos compartir abiertamente con los demás lo bien que nos sentimos,
- aprendemos el arte de ser parte de la multitud y de conformarnos, etc.

Desandar dichos aprendizajes requiere comenzar a educar desde la conexión. Conectar con nosotros/as, conectar lo que enseñamos con la vida y conectar con los/las otros/as es clave para lograr que ellos/as conecten con ellos/as mismos/as y que puedan conectar lo enseñado con sus propias vidas.

Sin conexión, la/el profe, facilitador/a o trabajador/a social, será simplemente otra persona que habrá pasado fugazmente por sus vidas. Si uno conecta y si logra que ellos/as relacionen lo enseñado con sus propias vidas, uno/a se convierte en alguien a quien merece la pena escuchar.

No podemos pretender que algo sea relevante para ellos y ellas si no somos capaces de hacerles sentir que ya en sí mismos/as son importantes.

Aportarles contenido es importante, pero no a costa de hablar solo/a o de que escuchen en piloto automático sólo por que existe una posibilidad seria de que lo hablado sea materia evaluable.

Esencialmente, “preparar a la juventud para la vida a través del verdadero bien-estar” no descuida los contenidos, sino que pone la conexión en primer lugar de cualquier proceso educativo.

La mayoría de las y los jóvenes con las y los que trabajamos tienen un importante grado de desconexión de sí mismos. Sin embargo, éste no es sólo un problema de la gente joven. Se trata de un problema extendido. Des-conectarse de uno/a mismo/a forma parte de los estándares que hemos adoptado como sociedad. El mal-estar no es sino una consecuencia de una forma de vivir en desconexión. Ya que esta forma de vivir es alimentada desde una infinidad de ángulos, su abordaje requiere una mirada integral que aborde el conjunto de aspectos que ayudan, de una u otra forma, a normalizar el mal-estar y a hacerlo parte de nuestras vidas: el sistema educativo, la forma en la que el profesorado está con las y los jóvenes, los medios de comunicación, la publicidad y las imágenes generales que dominan nuestra dieta visual diaria, nuestras formas de parentalidad, etc.

La entrega del conocimiento transmitido desde la conexión facilita que quienes lo reciban puedan conectarse consigo mismos/as (por lo tanto, pre-disponer sus cuerpos de manera que facilite el proceso de aprendizaje) y que puedan conectar lo impartido con sus propias vidas. Educar en dichas conexiones y en una forma de estar en el cuerpo que nos pre-dispone para aprender es también parte del proceso de enseñanza/aprendizaje¹. Establecer dichas conexiones permite que con el paso del tiempo nos demos cuenta que lo que sentimos en, a través y desde nuestro cuerpo es una realidad fundamentada en la que podemos confiar como una verdad.

Por lo tanto, para ayudar a las y los jóvenes a conectarse con sus cuerpos, la persona que entrega el contenido tiene que estar conectada a su propio cuerpo también, e interactuar con ellos/as, en la medida de lo posible, desde ahí. La persona por encima de su rol. Aunque dicha regla aplica más allá de la materia a impartir, su importancia es particularmente visible si queremos ofrecer un espacio seguro para hablar sobre el sexo, la sexualidad, el cuerpo y las relaciones como parte importante de la preparación de la juventud para la vida. La transparencia, la sensibilidad y la conexión son elementos esenciales para generar un espacio en el que las personas se sienten libres y seguras como para compartir sus experiencias personales y pedir apoyo.

¹ Cuerpo y aprendizaje en la Educación Inicial Documento N° 4 / 2004. Dirección de Educación Inicial Material destinado a equipos de supervisión y docentes; DGCyE Subsecretaría de Educación, Buenos Aires

Sin embargo, es importante ser consciente de que, aunque se logre un 100%, esto no significa que los y las jóvenes acepten lo que se les ofrece. Cada grupo tiene su propia dinámica que estará en juego y siempre hay que esperar interrupciones o boicots (abiertos o disfrazados).

En caso de que se produzcan estos comportamientos perturbadores, cuando sea posible, es importante aprovechar constructivamente su ocurrencia, relacionándolo con la materia bajo tratamiento. La pregunta es qué nos dicen dichos comportamientos sobre nosotros/as que podamos aprovechar para reflexionar de manera constructiva sobre dinámicas de abusos y su normalización.

Dar el paso hacia una enseñanza multidimensional que entiende que el cuerpo es el único verdadero registro de nuestro nivel de bien-estar y que una mente sana se alimenta en primera instancia de un cuerpo sano. Vivir en un cuerpo sano que deja de elegir todo aquello que nos mantiene en el circuito del mal-estar tal como creencias, ideales, imágenes, patrones culturales, etc. requiere el desarrollo de consciencia corporal y el aprendizaje de herramientas de auto-cuidado. Ello es clave para crear una calidad en los cuerpos que nos sirva como estándar para conducirnos en la vida de una forma que nos honra y nos ayuda de múltiples formas.

Elevar nuestro nivel de consciencia corporal y avanzar en materia de auto-cuidado son objetivos que requieren campos de aplicación y experimentación que sean de relevancia en nuestras vidas. Es la relevancia que le otorgamos a dichos aspectos de nuestras vidas, lo que abre la puerta a la posibilidad de avanzar en estas materias.

La sexualidad es un campo que ocupa un importante lugar en la vida de las y los adolescentes. Al mismo tiempo, la sexualidad es un aspecto de la vida que claramente se puede beneficiar de la construcción de calidad en el cuerpo, que es la base desde la que es posible construir bien-estar. La metodología Salud Sexual, Cuerpo Sano, Relaciones Saludables está diseñada para construir calidad en el cuerpo como base de nuestro bien-estar a través de una serie de aspectos claves de la vida de las personas. Esta aplicación propone una educación integral en sexualidad e integridad corporal, que no se centra principalmente en lo físico y en la sexualidad como función, sino en la creación de conexiones y relaciones, y que apoya a la gente joven a desarrollar una calidad en sus cuerpos que sirva como marcador de verdadero bien-estar.

Comprendiendo lo anterior, también queda claro que la educación en Salud Sexual, Cuerpo Sano, Relaciones Saludables no comienza en la escuela secundaria, sino en la preescolar y se desarrolla constantemente en la escuela primaria y secundaria, presentando enseñanzas de una manera compatible con la edad sobre la importancia de cuidarnos y querernos en un mundo que nos muestra todo lo contrario y nos enseña a tener relaciones abusivas con nosotros/as mismos/as y con nuestros cuerpos y, por extensión, con cualquier otra cosa, como comida, ejercicio, entretenimiento, grupo de compañeros/as, padres, madres, familias, profesorado, etc.

Salud Sexual, Cuerpo Sano, Relaciones Saludables ofrece una educación que prepara a la juventud para lo que realmente importa; la prepara para la vida, para una vida de bien-estar. Esta metodología permite que la juventud construya una consciencia corporal que le permite desarrollar una forma de ir por la vida que le apoya para decir no al abuso que se promueve a tantos niveles. Esta metodología, por tanto, empodera a la juventud para constituirse en una verdadera fuerza de cambio social sin siquiera proponérselo.

La verdadera educación es sobre bien-estar y sobre cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo, construyendo, en primer lugar, una relación amorosa con nosotros/as mismos/as y, desde allí, con los y las demás.

2. LA CONSTRUCCIÓN DEL SER (MUJER Y HOMBRE) EN EL MUNDO DE HOY

2.1. Condicionantes sociales – la caja de género

Cuando nacemos la sociedad nos mete en una “caja de género”. A través de ella, la sociedad nos condiciona enormemente y nos hace sujetos/as de normas y reglamentos no escritos, ideales y creencias, que nos socializan, ‘educan’ e introducen, en un sistema que tiene conjuntos muy claros de códigos, alineamientos, fronteras, roles y comportamientos masculinos y femeninos. En otras palabras, a través de las ‘cajas de género’, la sociedad intenta alinear, nuestro sexo², nuestro género³ y los roles de género⁴ que hacemos nuestros/as para movernos en la vida dentro de los parámetros del sistema. Dicho sistema requiere que aprendamos desde muy jóvenes lo que significa ser un hombre o una mujer, cómo comportarnos de forma masculina o femenina, cómo sentirnos más seguros/as asumiendo los rasgos centrales de ‘nuestra’ caja y adoptando los códigos de género al uso y que construyamos nuestra identidad a partir de un conjunto de reglas que dictan nuestra apariencia, valores y comportamientos. Este es un proceso que dura toda la vida y que comienza el día que nacemos.

Esos códigos de género son muy perjudiciales y están detrás de patrones normalizados abusivos y violentos en nuestras interacciones diarias, incluyendo las de carácter íntimo.

“La mayoría de nuestras actitudes y creencias sobre el sexo y la violencia sexual se basan en la forma en que nos socializan, es decir, en cómo se nos enseña a comportarnos en nuestra sociedad. La socialización fomenta formas directas e indirectas de opresión. A través de la socialización, cada individuo adquiere rasgos de carácter y aprende habilidades, valores y actitudes que se consideran apropiados para el papel o los papeles que se espera que asuma. El proceso de socialización implica muchos aspectos de la vida: la familia, la escuela, la comunidad, la religión, la política. El proceso de socialización también se ve agravado por otros factores culturales, como la televisión y otros medios de comunicación, las normas de etiqueta social, etc.”⁵

² El término ‘sexo’ se refiere a la clasificación de los individuos basada en un estado biológico que se suele inferir a partir de rasgos como los cromosomas, los niveles hormonales, los genitales y otras características físicas.

³ ‘Género’ se refiere a los atributos sociales y las oportunidades asociadas a ser hombre o mujer, y a las relaciones de poder entre diferentes grupos de mujeres y hombres, niñas y niños. Estos atributos, oportunidades y relaciones de poder estructuran nuestras vidas y determinan lo que se valora, se espera y se permite a un hombre y/o a una mujer, son específicos al contexto y pueden cambiar.

⁴ Los ‘roles de género’ son el conjunto de comportamientos o códigos de conducta socialmente esperables por parte de los hombres y de las mujeres. Nos informan lo que significa ser una mujer o un hombre y nos ‘invitan’ a adherir a cierto conjunto de roles diferenciados durante toda la vida. Los roles de género nos reducen y constriñen a ser menos de lo que somos. Sin embargo, son meras construcciones sociales. Es por ello que no pueden ser tomados como equivalentes de lo que realmente significa ser un hombre o una mujer.

⁵ Colorado Coalition Against Sexual Assault. (2011). Sexual assault advocacy and crisis line training guide. Denver, CO: Author.

Cada persona vive y experimenta un mundo 'interno' y otro 'externo'. El proceso de socialización, presente desde el mismo día en que nacemos, tiene mucho que ver con la construcción de dichos mundos. En el proceso de socialización 'internalizamos' un mundo externo a nosotros/as. Gracias a ello, devenimos al mismo tiempo individuales y colectivos. Eso, hace que a menudo sea muy difícil saber quiénes somos realmente y qué se nos ha impuesto con la socialización del 'afuera.' Dado que el 'afuera' es ahora parte del 'adentro' y que el nuevo 'adentro' es en gran parte un reflejo del 'afuera', no podemos identificar fácilmente en nuestra vida cotidiana qué es lo realmente nuestro y qué no⁶.

El proceso social de "generizarse" hace que hasta nuestras percepciones de nosotros/as y los/las otros/as, así como las elecciones que consecuentemente realizamos se normalicen tanto que ni siquiera consideramos que puedan ser algo impuesto. Esto también abre las preguntas de ¿hasta que punto nuestras percepciones sobre nosotros/as y los/las otros/as son nuestras en un mundo que nos dicta constantemente cómo ser, nos informa de lo que tenemos que sentir y a qué debemos prestar atención y nos condiciona respecto de cómo debemos actuar? ¿qué es una elección libre cuando vivimos en un mundo que nos dicta constantemente cómo ser, sentir y actuar? Si hasta las diferentes variantes de las cajas de género siguen libretos ya escritos, ¿cuál es el camino de la libertad?

La forma en que aprendemos a vivir socialmente con otros/as, cómo nos percibimos, sentimos y nos comportamos está informada por los contextos en que vivimos y los grupos y redes sociales de los que formamos parte.

Nuestro conocimiento cotidiano está determinado por un conjunto de valores, normas, roles y formas de comportamiento orientado a los entornos sociales en los que interactuamos.. Generalmente no nos detenemos a pensar en nuestro comportamiento normalizado o incluso consideramos que podemos comportarnos y ser de diferentes maneras. Nuestra forma de hacer es el resultado de cómo hemos aprendido a ser y vivir para ganar la aceptación de los/as otros/as.

La socialización es una fuerza masiva que se apodera del individuo, lo que significa que es una fuerza colectiva que deja poco espacio a la gente para entender el mundo (empezando por el propio) desde una perspectiva diferente.

Tenemos que mirar la insidia de la socialización y comprender que nos está contaminando constantemente por el condicionamiento social de género predeterminado, que nos impone las normas y reglamentos, en su mayoría invisibles, de cómo ser un hombre o una mujer, y la capacidad del individuo para tomar decisiones diferentes a aquellas socialmente consagradas.

La toma de consciencia sobre el alcance del proceso de socialización es clave para activar el poder de las personas para puedan elegir ser quienes naturalmente son.

⁶ <http://www.eycb.coe.int/gendermatters/>

2.2. Los espacios sociales virtuales – amplificadores del condicionamiento social

Las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TICs) han creado espacios sociales virtuales donde la gente en general y las personas adolescentes en particular se socializan, se construyen y perfilan como personas y donde realizan una exposición de sus vidas personales.

La juventud siente, se comunica y vive sus relaciones en las redes sociales y ello, en una etapa en la que están construyendo su identidad propia y diferenciada y en la que la construcción en la identidad de género tiene un papel fundamental.

Las TICs han cambiado la forma en que la juventud vive sus relaciones afectivas y sexuales. Las TICs no sólo son una ventana desde la que observamos el mundo, sino también **una ventana que abrimos a los otros para que nos miren desde afuera**. Dichas ventanas, sin embargo, no son sólo una fuente de oportunidad sino también de amenaza. En efecto, las TICs son también un potente instrumento de coacción de otros/as. Esto se debe a no sólo a su capacidad potencial de infligir daño si se traspasa el grado de intimidad sobre nosotros/as mismos/as que hemos elegido y asumido como aceptable (por ejemplos la amenaza de publicación de fotos íntimas nuestras no destinadas originalmente al consumo de las masas o la divulgación de cosas que forma parte de nuestra intimidad que no son de la incumbencia de nadie), sino también al hecho de que nuestra actividad no está sujeta a restricciones de tiempo o espacio. Podemos coaccionar a otros/as en cualquier momento del día, desde cualquier lugar que nos permita conectarnos a la red⁷.

El impacto de las TICs no se limita al mundo virtual. Es importante saber que muchas personas han sido devastadas por el mal uso que muchos eligen darles y su efecto social devastador. El peligro de convertirse en una víctima de las TICs es real y no siempre podemos controlarlo. Dado que eso es así, **es clave no contribuir al mismo de forma voluntaria** (por ejemplo, no actuar de una forma que pone en peligro el grado de intimidad que hemos elegido para compartir con el mundo).

Las TICs han ganado importancia como instrumentos de comportamientos delictivos que hemos normalizado en el nombre del amor romántico como forma de relacionarnos con otros basado en la satisfacción de las propias necesidades. En su nombre hemos aprendido a justificar y a aceptar el control, los celos y tantas otras conductas injustificables como algo 'normal': "lo hacen todos, los chicos son así"⁸.

⁷ Ianire Estébanez (2012) "Mi novio me controla lo normal. Desmontando mitos, estereotipos y amores en la red"; Universidad de Granada

⁸ Ianire Estébanez (2012) "Del amor a control a golpe de click! La violencia de género en las redes sociales." Ponencia de Ianire Estébanez presentada Jornada de Sensibilización sobre VG del Cabildo de Lanzarote Jornadas "Violencia en género de dudas?" Estella – Lizarra. Jornadas de igualdad "Que no te ciegue el maltrato" Portugaleta.

Gracias a las TICs, las 'cajas de género' han encontrado un valioso aliado para amplificar y consolidar su obra. A través de ellas circulan una enorme cantidad de ideales, imágenes y mensajes, que reproducen estereotipos de género tradicionales, posiciones sexistas y que promueven la utilización de los cuerpos y específicamente el cuerpo de la mujer como objeto sexual. El impacto que ello tiene sobre hombres y mujeres es descomunal.

2.3. Los estereotipos de género – nuestra relación íntima con las imágenes

Los estereotipos nos proveen un modelo a seguir que nos brinda claras pistas sobre lo deseable, lo indeseable, lo aceptable y lo inaceptable. Es por ello que los estereotipos nos brindan un cierto nivel de seguridad frente a los/las otros/as. Si sigues los cánones prevalentes y aceptas ser uno/a más, nadie se meterá contigo. En cambio, si no lo haces te arriesgas a ser objeto de la furia de los/las otros/as.

Seguir los estereotipos, sin embargo, también tiene consecuencias claramente negativas. La más evidente, es que construirse para 'pertenecer' y minimizar riesgos no nos permite ser nosotros/as mismos/as sino un mero personaje. Vivir y encarnar un personaje que nos impide ser nosotros/as mismos/as nos afecta. Naturalmente, cómo nos afecta y cuánto nos afecta está directamente relacionado con el personaje adoptado y con las interacciones que elegimos tener con los personajes con los que elegimos interactuar.

La enorme presión a la que están sometidos los niños y hombres a actuar de una determinada manera que nada tiene que ver con su verdadera esencia está teniendo un impacto evidente en ellos: un aumento exponencial de depresión, violencia normalizada, agresión y preocupantes cifras de suicidio⁹.

Las niñas y mujeres que desde su nacimiento están sometidas a la imagen sexualizada del cuerpo femenino, a su vez, viven – con la constante presión de cumplir y complacer y auto-determinarse como objeto – desde una edad temprana relaciones abusivas consigo mismas y con los demás.

Cuanto más invertimos en convertirnos en un personaje, y menos en contacto estamos con nuestra verdadera esencia, más nos aferramos a construir nuestras vidas sobre la base de imágenes y narrativas externas.

La mayoría de nosotros tiene una profunda e íntima relación con el mundo de las imágenes. Esto es así hasta tal punto que gran parte de nuestros esfuerzos y de nuestras decisiones diarias tienen como objetivo acercarnos a/convertirnos en la(s) imagen(es) que nos cautiva(n).

⁹ España se encuentra en el sexto lugar de la Unión Europea con mayor tasa de suicidios, según Eurostat. A mitad de septiembre 2020 ya hubo un total de 3.604 personas fallecidas por esta causa, de las cuales 2.681 eran hombres (74,4%) y 923 mujeres (25,6%). El perfil del suicida español es mayoritariamente varón y se edad oscila entre los 15 y los 34 años. <https://elcierredigital.com/investigacion/344667314/Situacion-suicidos-Espana-Telefono-Esperanza-Guardia-Civil.html> (15.10.2020)

Elegimos las imágenes en las que queremos convertirnos entre aquellas que ‘nos hablan plenamente’ de un ideal de vida que abrazamos y hacemos nuestro.

Una vez hecho nuestro, el ideal se instala en nuestro cuerpo y guía nuestro caminar por la vida. Por ello, los ideales que abrazamos no sólo definen lo que nos mueve, sino que también tiñen lo que hacemos, pensamos y decimos. Naturalmente, nuestra forma de andar por la vida confirma dichos ideales a cada paso. Dado que lo que nos pasa a nosotros, también les pasa a los otros, observándolos, confirmamos que los ideales enriquecen nuestras vidas.

Los ideales que abrazamos no nos pertenecen en exclusiva. Somos muchos los que abrazamos un mismo ideal y adoramos la misma imagen. Esto facilita las cosas entre quienes se abrazan al mismo poste ya que les permite hablar un mismo lenguaje y entenderse más fácilmente.

Cuando convertimos en el ideal que abrazamos es visto como algo extremadamente deseable e indicador de éxito, la capacidad de cada quien de lograrlo es celebrada por unos/as y envidiada por otros/as. El mundo de las imágenes e ideales es también el mundo de la comparación y/o la competencia.

Vivir al abrigo de los ideales que abrazamos y las imágenes que nos mueven tiene consecuencias respecto a nuestro estilo de vida y afecta, por lo tanto, cómo nos relacionamos con nosotros/as mismos/as y cómo nos sentimos en nuestro cuerpo.

Evaluamos la vida de los otros en función del ideal que abrazan y de cuánto resultan capaces de corporizar la imagen en la que desean convertirse.

Nuestra valía, socialmente asignada, está ligada a ello. Nuestra autoestima, sube o baja en función de ello. Nuestro estado emocional se remueve alrededor de ello.

El problema de esta forma de vivir es que, aunque le pongamos voluntad y esfuerzo, en verdad, **convertirnos en una imagen externa no es posible**, y alimentar dicho intento nos consume y genera frustración. Queremos creer que somos libres de elegir, ya que podemos elegir entre diferentes imágenes posibles. Eso, sin embargo, no es ser libre. Es sólo una imagen de libertad. Y ese es el problema. El mundo de las imágenes nos gobierna. Es muy difícil renunciar a ese mundo. Como eso es así, el propio mundo de las imágenes nos ofrece la solución, cambiar de imagen. Aunque no seamos conscientes de ello, el mundo de las imágenes nos condena a un cierto nivel de mal-estar permanente.

2.4. La comercialización de las identidades masculinas y femeninas

Las identidades masculinas y femeninas, forjadas en las 'cajas de género', se estudian, se estereotipan y se fomentan a través de los medios de comunicación de masas, la publicidad y, especialmente, a través de la **comercialización global de la adolescencia**¹⁰, que obtiene ingentes ganancias con el refuerzo constante de estereotipos masculinos y femeninos como estrategia de marketing y, más recientemente con la promoción de variantes específicas de las cajas de género menos tradicionales producto de las reacciones contra las cajas de género.

Photoshop es una herramienta privilegiada para moldear no solo a quienes 'retoca' directamente sino también para incentivar a otros/as a moldear tanto sus propios cuerpos como sus propios comportamientos para lograr parecerse a lo moldeado tecnológicamente. El (ab)uso del Photoshop (ergo, el incentivo a que otros se abusen en el nombre de alcanzar lo que consideran es la imagen de la perfección) es una práctica habitual en el sector publicitario. El exceso de retoques para alcanzar cánones de belleza perfecta en las campañas publicitarias tiene consecuencias drásticas para la consciencia corporal de las personas y específicamente de la juventud.

El uso del retoque puede cambiar drásticamente el físico de un/una modelo y convertirla en una nueva y falsa imagen de sí mismo/a. El problema es que en la comparación siempre pierde la persona. La imagen siempre triunfa. Sin embargo, la realidad es la que es. Si no vamos sobrados de auto-estima, este ejercicio de comparación puede hundirnos aún más en nuestros propios dolores. Tampoco nos ayuda proyectar lo que seríamos capaces de lograr si fuéramos nuestra imagen deseada y lo comparamos con lo que podemos acceder.

La creación de un 'ideal' inalcanzable afecta negativamente a la satisfacción corporal y a la autoestima de los y las adolescentes, incitando el desarrollo de trastornos alimenticios, auto-abuso, depresión, odio hacia el propio cuerpo, etc.

Los anuncios publicitarios son una herramienta muy poderosa que se utiliza para crear y moldear la percepción de las personas sobre sí mismas y sobre los demás y sobre lo deseable. Los medios crean un círculo que se retroalimenta a través de la estereotipación del comportamiento de hombres y mujeres, asociándolo a una serie de atributos supuestamente deseables, estilos de vida ideales o bienes materiales. De esta forma, ciertas formas de ir por la vida encuentran su 'expresión natural'. Ello facilita asociar de forma inmediata por ejemplo, un cierto tipo de bien material con una cierta forma de estar e ir por la vida. Lo uno y lo otro se fusionan simbólicamente.

¹⁰ <https://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/cool/etc/synopsis.html>

Portanto, los comportamientos y los estilos de vida que se normalizan son meras construcciones sociales (narrativas) que se apoyan y fomentan lo que se considera normal o natural. Vivimos en la aceptación constante y normalizada de roles e imágenes artificiales, mientras nos convencemos a nosotros/as mismos/as de que los roles que adoptamos, la forma de actuar y las imágenes que encarnamos son el producto de nuestras propias decisiones 'libres' dentro de una serie de parámetros que aceptamos. La 'libertad' para tomar decisiones, sin embargo, no es siempre un indicador verdadero de libertad. La libertad verdadera comienza a existir cuando salirnos de la matriz donde estamos prisioneros es una opción y se concreta cuando elegimos salirnos.

2.5. Los dilemas de la sexualidad en una sociedad hiper-sexualizada

La sociedad de hoy está hiper-sexualizada. El proceso de hiper-sexualización ha sido facilitado e incentivado enormemente por la creciente exposición pública del tema del sexo, el exponencial crecimiento de oferta y demanda social de toda clase de bienes alrededor de dicho tema gracias a las TICs y el creciente acceso a ellas por parte de la gente. Estos procesos de hiper-sexualización han servido, por una parte, para reafirmar como nunca los estereotipos de género y, por otra, para dar cuenta de infinidad de formas de reacción contra los parámetros sociales más tradicionales establecidos desde las 'cajas de género'.

La sociedad hiper-sexualizada en la que vivimos padece de altas tasas de violencia de género y de acoso sexual. Sin embargo, a pesar de los muchos esfuerzos por educar y sensibilizar sobre los riesgos y los derechos y el fomentar de las denuncias, muy pocas mujeres jóvenes denuncian estos incidentes a las autoridades.

Mucho se podría decir sobre por qué no denuncian y sobre cómo hacer para que lo hagan. Sin embargo, esa no es la cuestión central. Lo crucial es entender que es la producción y mantenimiento constante de la violencia entre personas lo que la normaliza. Cuando algo ya forma parte del paisaje al que uno/a está acostumbrado/a, eso deja de ser algo que desentona y llama la atención. Dado que la violencia es un comportamiento estandarizado y 'normal' no es de extrañar que no se lo tome como la anormalidad que realmente es y se denuncie.

Las personas jóvenes se socializan en una cultura que normaliza y a menudo fomenta el poder y la agresión masculina, específicamente en el contexto de las relaciones heterosexuales. La violencia heterosexual es vista como algo habitual, así como la resistencia de las mujeres a ella.

La sexualidad de las mujeres no se considera a menudo como propia, sino como algo en lo que los hombres pueden entrometerse¹¹. La agresión es vista como parte del ser hombre. Es vista como parte del paquete. Y eso, se lo debemos al proceso de socialización; a las 'cajas de género'.

Debido a la estrecha asociación entre el sexo heterosexual y la reproducción, la sexualidad es generalmente vista como una expresión natural de los roles heterosexuales masculinos y femeninos. Esto lleva, por ejemplo, a que los crímenes contra las mujeres se 'expliquen' a menudo en términos del impulso sexual esencial de los hombres o a que la violación entre personas casadas en muchos países no se haya visto hasta recientemente como un crimen. Esas ideas arraigadas sobre las normas heterosexuales basadas en la reproducción biológica determinan lo que se consideran identidades sexuales 'normales'. Esto conduce a la discriminación contra las orientaciones e identidades sexuales no cis-heterosexuales (lesbianas, gays, bisexuales, intersexuales, transexuales, homosexuales, etc.) que luego se consideran anormales.

Hoy en día, cada vez más nuestra identidad sexual es lo que se ha convertido en un factor dominante en la definición de toda nuestra identidad. La sexualidad masculina, al igual que la femenina, está sesgada y ligada a imágenes y estereotipos que, por ejemplo, no permiten que los hombres heterosexuales puedan sentir que la sensibilidad es algo natural en ellos y no una debilidad o problema. Al entrar en la pubertad (o antes), muchos hombres jóvenes experimentan que tienen que apagar su sensibilidad y ajustarse a una imagen de la sexualidad masculina que no les permite ser sensibles ya que la sensibilidad está sexualizada y relacionada con la homosexualidad.

La sexualización de la sensibilidad, la ternura y la vulnerabilidad lleva a que los hombres entierren lo mejor y más auténtico de sí mismos y se ajusten a una definición de la sexualidad a través de la dominación y la fuerza, lo que explica también el alto consumo y la adicción a la pornografía en Internet.

La mayoría de los hombres jóvenes, por ejemplo, comienzan a distanciarse de otros hombres al entrar en la adolescencia y su contacto físico se vuelve brusco y violento o sólo se relacionan a través de actividades deportivas o de beber en exceso, ya que tener sentimientos de amor por otros hombres, sin ningún interés sexual, no forma parte del cuadro dominante de lo que un hombre tiene que ser. Como tal no es una posibilidad que puede expresarse de forma espontánea.

Los guiones sociales de la sexualidad se adquieren y practican durante la adolescencia y median las relaciones e interacciones sexuales de los individuos, a través de discursos dominantes que incluyen creencias culturales básicas sobre el género y el sexo. La sociedad crea circuitos para reforzar la normalización de ciertas ideas como por ejemplo que 'los hombres son incapaces de controlar el deseo sexual'.

¹¹ Heather R. Hlavka (2014) "Normalizing Sexual Violence: Young Women Account for Harassment and Abuse" in *Gender & Society* published online: <http://gas.sagepub.com/content/early/2014/02/28/0891243214526468>

El vínculo de 'romance y agresión', confirmado por ejemplo, en la mayoría de las películas y series románticas de Hollywood, contribuye a que el comportamiento de acoso y abuso sexual sea considerado como 'normal' o como una forma de 'ligar'. Un discurso que posiciona a las mujeres para responder al acoso con un aluvión de maniobras como la evasión y el desvío de la atención para mantenerse a salvo de este comportamiento masculino normalizado¹².

El deseo sexual y el consentimiento de las mujeres jóvenes están subordinados al deseo masculino y el sexo suele entenderse como algo 'que se hace' a las mujeres. La mujer no tiene autonomía sexual. En el mejor de los escenarios, su papel se limita a graduar el acceso de los otros a su cuerpo de forma de evitar situaciones indeseables, incluyendo el ser 'usada' sin su consentimiento¹³.

El reconocimiento social de que la mujer es la guardiana del acceso a su cuerpo es, sin embargo, un arma de doble filo ya que puede brindar argumentos que justifiquen lo injustificable. Ya que la sociedad espera que la mujer desempeñe el papel de 'guardiana del acceso a su cuerpo' que se le atribuye, es difícil alegar haber sido violentada en casos en los que no hay evidentes signos de violencia. Por otra parte, cuando se producen actos de acoso sexual, la sociedad suele culpabilizar a las mujeres por no haber desempeñado su papel de forma correcta o suele juzgarlas si es posible alegar que hubo algo 'no inmaculado' por su parte que pueda ser socialmente usado para concluir que no hubo acoso sino situaciones en la que la mujer hizo pleno uso de sus prerrogativas de guardiana del acceso a su cuerpo. Dichas situaciones ilustran claramente que la misma sociedad que reconoce a regañadientes que la mujer tiene la llave al acceso a su cuerpo es la misma que encuentra argumentos para utilizar convenientemente dicha prerrogativa social en su contra contribuyendo con ello a que las líneas de culpabilidad se desvanezcan y esfumen.

La capacidad de manipulación social en contra de las mujeres no se queda allí. La amenaza de ser etiquetadas y degradadas socialmente si se toman demasiado en serio aquello de que son ellas las que tienen la llave para decidir quien accede a su cuerpo, cómo y cuándo y no se someten al deseo de los otros suele pasarle factura sea para decir no en ciertas situaciones o para ejercer su derecho a la denuncia penal como la social en otras. Lo que es claro es (1) que la reivindicación de su autonomía sexual, su deseo e integridad corporal no hace a las mujeres muy populares, (2) que dicha reivindicación no es siempre compatible con su satisfacción de saberse 'exitosas' por ser perseguidas y deseadas por otros y (3) que la preservación de un cierto prestigio social ligado al sexo suele ser un factor real para sopesar cómo actuar en determinadas ocasiones.

La navegación entre dos aguas, el de ser las guardianas de su propio templo y el vincular su satisfacción, sentido de autoestima y prestigio social a su capacidad de ser atraer sexualmente a otros que las persiguen y desean, ha desdibujado los límites de una clara percepción de la violencia y el acoso sexual normalizados que, específicamente en un entorno virtual, se ha apoderado de la cultura juvenil y la está dominando.

¹² Ídem

¹³ Ídem

En ese marco, los guiones sexuales dominantes culturalmente disponibles para las jóvenes crecientemente excluyen los valores de la autonomía sexual, la preservación y el amor por la propia integridad corporal y reducen el cuerpo, el sexo y la sexualidad a meros instrumentos al servicio del placer o la reproducción.

El sexo se ha convertido en una mercancía a la que las personas acceden, un bien de consumo que se rige por la ley de la oferta y la demanda a través de la cual las personas acceden a un cierto grado de alivio respecto de sus propias vidas. En este comercio de la sexualidad, las visiones degradantes de los cuerpos de las mujeres y los hombres son primordiales, animándolos a desvalorizarse a sí mismos y a los demás, engendrando una sexualidad centrada en una forma muy reducida de sexo que llamamos 'normal'. Específicamente el porno en Internet ha transformado la intimidad, el amor y la conexión en un acto funcional de dominación y abuso, retratando una forma degradante de ver específicamente el cuerpo femenino¹⁴.

Los estándares aceptados de las relaciones sexualizadas y abusivas son los valores en los que los y las jóvenes están creciendo y a los que se están adaptando rápidamente. Empezar a ver porno en Internet a la edad de 7-8 años, tratar con problemas corporales y autolesiones desde una edad muy temprana, aprender el desprecio y el abuso como una forma normalizada de comunicación virtual se ha convertido en la nueva norma en una sociedad hiper-sexualizada en la que a los progenitores y educadores sólo les queda tratar de responder o reaccionar y luego buscar la solución rápida para una forma de vida que ha hecho del abuso su denominador común¹⁵.

En una sociedad en la que la violencia, el comportamiento abusivo y la auto-objetivación están normalizados, tenemos jóvenes que consienten el sexo al estilo de la violación porque se considera "normal". Incluso si la joven puede sentir que está en una situación comprometida, en muchos casos optará por asumir un riesgo calculado: participar en el abuso culturalmente aceptado o arriesgarse a un "suicidio social", es decir, a ser considerada "poco guay" o "estirada".

Una sociedad hiper-sexualizada fomenta la desconexión del cuerpo y la desconexión entre sus componentes (a través de diversas formas de objetivación) y esto proporciona una plataforma para que los guiones sociales abusivos y sin amor tomen el control y determinen los comportamientos. Abre la puerta a la aceptación de una versión reducida del amor que promueve un cierto tipo de sexualidad que se basa en el abuso, la humillación, la violencia, la degradación del cuerpo en general y del cuerpo femenino en particular¹⁶.

¹⁴ Andras, R. y Feldman, E. por Fundación INDERA (2016) Salud Sexual, Cuerpo Sano, Relaciones Saludables (no publicado)

¹⁵ Ídem

¹⁶ Ídem

2.6. Educación sexual en una sociedad hipersexualizada y abusiva

La educación sexual en el contexto educativo formal (y no en todos) es de reciente data. En general, se trata de un intento de aportar información relevante sobre la función física del sexo (principalmente, el sistema reproductivo) y los riesgos asociados (embarazo, ITS), así como la seguridad y la protección. Nadie puede negar el valor de dichos aportes. A pesar de ello, es necesario señalar que la visión sobre el sexo que sostiene las acciones educativas que realizan no sólo son muy restrictivas en sí mismas, sino que tampoco alcanzan para dar cuenta de todas las cuestiones que rodean nuestra iniciación en el mundo del sexo en el contexto de relaciones íntimas. Dicho de otro modo, la educación sexual tal y como se concibe en el contexto educativo no prepara a la gente joven para una vida sexual plena en el contexto de relaciones íntimas. La falta de vinculación del fenómeno sexual y el mundo de las relaciones saludables abre la puerta para que la gente joven encuentre otras vías para educarse en estas materias que están ampliamente disponibles a través de las TICs. La incapacidad de fomentar vínculos saludables alrededor del sexo es simultáneamente el principal déficit de la educación sexual y su principal aporte 'educativo' en sintonía esencial con la oferta de educación realizada a través del mercado de la pornografía¹⁷.

Ampliar la mirada en esta materia se hace necesario. A dichos efectos, nos valemos del concepto de salud sexual. Según la Organización Mundial de la Salud, "la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia"¹⁸.

Cuando se trata de educación sexual, por ejemplo, la mayoría del profesorado no está equipado para sacarle partido a la temática, por ejemplo, vinculando productivamente temas que están en la órbita de la sexualidad y que podrían tener un claro efecto positivo sobre la vida de las personas jóvenes. La educación sexual es sólo otro capítulo que deja en evidencia la incapacidad y falta de interés del actual sistema educativo para preparar la juventud para vivir vidas plenas. La educación sexual recibida no contribuye al bien-estar. Al no hacerlo, ayuda a normalizar el mal-estar. Varios estudios muestran que a veces los y las jóvenes se sentían 'presionados/as' a tener relaciones sexuales luego de lecciones de educación sexual apresuradas e incómodas impartidas por el personal docente o de salud, que promovían el mensaje de que es 'normal' tener relaciones sexuales antes de la edad de consentimiento, siempre y cuando se utilicen métodos anticonceptivos.¹⁹

¹⁷ Walker et al (2015): 'It's always just there in your face': young people's views on porn. Sex Health. 2015 June;12(3)

¹⁸ https://www.who.int/topics/sexual_health/es/

¹⁹ <http://www.telegraph.co.uk/women/sex/better-sex-education/11043935/Sexting-and-porn-part-of-everyday-life-for-teenagers.html>

En el marco de la normalización del mal-estar, no es de extrañar que la juventud de sociedades hiper-sexualizadas haya encontrado en el sexo una nueva arena para desplegar mal-estar y en la pornografía una vía de acceso para aprender todo sobre el sexo al punto que, hoy por hoy, la pornografía es no sólo la mayor escuela sobre sexualidad sino la que establece los estándares en dicha materia. En efecto, gracias a la pornografía, la juventud tiene un sentido de la normalidad sexual basado en los estándares de abuso y violencia que dicha industria ha adoptado e incentiva.

La pornografía ha añadido nuevos problemas a los ya existentes. Ha potenciado el mal-estar de quienes lo padecen y los ha empoderado para actuar abusivamente contra otras personas. A consecuencia de ello, sólo ha ayudado a esparcir el mal-estar social por la vía de las relaciones íntimas.

Estudios y estadísticas internacionales reportan que la juventud conocedora de la tecnología y bien informada vive con un sentido de normalidad sexual que se basa en el abuso y la violencia, su percepción de las relaciones y el consentimiento, lamentablemente están sesgados y su interacción social se caracteriza por el ciber acoso y el acoso sexual. Las condiciones de salud física y psicológica que surgen a raíz de la práctica del sexo de inspiración pornográfica son más que preocupantes. Han surgido nuevas formas de problemas de salud sexual como el dolor crónico en mujeres jóvenes, la adicción a la pornografía en hombres jóvenes y el abuso sexual normalizado 'online' y 'offline', etc²⁰.

Esta forma insidiosa de sexualización, que cambia la manera en que se ve y se expresa la sexualidad, que reduce a hombres y mujeres a objetos sobre-sexualizados y que les asigna el estatus de simples cuerpos de función sexual y de alivio físico, ha alejado la posibilidad de una conexión amorosa que celebra a dos personas.

En nuestras sociedades hiper-sexualizadas, el sexo se ha convertido en un bien de consumo al que podemos acceder en la base a clásica ley de oferta y demanda o gracias a oferta obtenida bajo coacción social. En este mercado de la sexualidad, abundan las visiones degradantes de los cuerpos de hombres y mujeres, alentados a desvalorarse a sí mismos y a los demás, y se genera una sexualidad centrada en una forma de sexo muy reducida que denominamos 'normal'.

Los estándares aceptados de relaciones sexualizadas y abusivas son los valores con los que están creciendo las y los jóvenes y a los que se están adaptando rápidamente. Comenzar a ver pornografía en Internet a la edad de 7 a 8 años, lidiar con problemas corporales y autolesiones desde muy temprana edad, aprender a abusar como una forma normalizada de comunicación virtual se ha convertido en la nueva normalidad en una sociedad hiper-sexualizada que opera sobre la base de un mal-estar cada vez más extenso y cada vez más alabierto.

²⁰ Louisa Peacock and Emma Barnett (2013) in The Telegraph: 'NSPCC: 'Girls think they have to act like porn stars to be liked by boys' <http://www.telegraph.co.uk/women/sex/10282145/NSPCC-Girls-think-they-have-to-act-like-porn-stars-to-be-liked-by-boys.html> ; Video Maree Crabbe: The Porn Factor: <http://www.itstimewetalked.com.au/resources/the-porn-factor/>

La situación actual es difícil. El mal-estar avanza por diferentes vías. Eso afecta severamente a la gente en sus cuerpos y los impulsa a aliviar la tensión en la que viven. El sexo, de inspiración pornográfica, que en parte les ayuda en la búsqueda de alivio a la tensión y que les permite auto-afirmarse en la vida, también ayuda a reproducir y ampliar el mal-estar propio y ajeno. La industria pornográfica ha creado estándares sociales de cómo manejarse 'exitosamente' en el universo de las relaciones interpersonales entre la gente joven en materia de sexo. Aunque dichos estándares fomenten el mal-estar y nos inviten a abrazarnos fuerte a ellos de cara a aliviar la tensión que los propios estándares provocan, mientras no presentemos a la gente joven una alternativa centrada en la construcción y disfrute del bien-estar, haciendo eje en la salud sexual, el cuerpo sano y las relaciones saludables, el estatus quo actual permanecerá con todas sus consecuencias.

Una sociedad hiper-sexualizada fomenta la desconexión con el cuerpo y con los/las demás (a través de diversas formas de objetivación). Esto proporciona una plataforma para que los guiones sociales abusivos y sin amor se apoderen de nuestro comportamiento y lo determinen. También abre la puerta a la aceptación de una versión reducida del amor que promueve un cierto tipo de sexualidad basada en el abuso, la humillación, la violencia, la degradación del cuerpo en general y el cuerpo femenino en particular. Se trata de una sociedad donde la violencia, el comportamiento abusivo y la auto-objetivación están normalizados, en la que jóvenes consienten el estilo 'sexual de la violación' (rape style sex) y del abuso porque se lo considera 'normal'.

Frente a estas dinámicas, lo que la educación sexual nos ofrece (a través del sistema educativo en el mejor de los casos) es aprender a protegernos. Nuestras acciones, nos dicen, deben centrarse en rechazar situaciones riesgosas, así como relaciones sexuales no deseadas o no protegidas, resistir a las presiones sociales y sostener el no ante la coacción social, utilizar métodos anticonceptivos adecuados, etc. Sin embargo, esto tiene una utilidad limitada cuando quienes están en situaciones que entrañan potencial riesgo creen que ésta vale la pena ya que esperan o bien obtener algún beneficio de la situación o evitar una situación que pueda causarle un enorme perjuicio social. En la práctica si la persona joven siente que se encuentra en una situación comprometida, en muchos casos optará por asumir un riesgo calculado: participar en el abuso culturalmente aceptado o 'suicidarse socialmente' al rehuirlo.

Es por ello que la educación sexual tal como se la trabaja en la actualidad sólo puede tener un impacto limitado. Cuando el mal-estar nos gobierna, es muy difícil detener sus abusivas consecuencias a menos que el propio mal-estar y no sus meros síntomas sea objeto de nuestra atención.

Por otra parte, la enseñanza de la seguridad y la protección no conduce a la encarnación de una cualidad amorosa vivida, sino simplemente a mecanismos de defensa que son fácilmente arrojados por la borda cuando no se percibe ningún peligro o cuando los patrones culturales dominan el proceso de toma de decisiones. El conocimiento basado en la seguridad por sí solo no sirve de apoyo porque para las y los jóvenes el comportamiento de riesgo nunca está exento de un beneficio percibido. Pero, ¿qué pasa si la 'recompensa' sólo parece tener valor porque, para empezar, carece de un sentido de autoestima?

No podemos proteger a la juventud de los tipos de abuso que están arraigados en nuestra sociedad, y que aprenden y normalizan mientras crecen. Por lo tanto, en lugar de tratar de proteger a las y los jóvenes o de salvarlos de los males que la sociedad les depara (y a nosotros), debemos empoderarles para que puedan hacerles frente y, así, comenzar a cambiar la causa raíz en lugar de tratar los síntomas. Se trata de prepararles de verdad para la vida.

Hay muchas razones por las que las y los jóvenes adoptan un patrón social. Lo que tenemos que considerar y ofrecer es una educación que ayude a los y las jóvenes a comprender la diferencia entre cuándo están siguiendo un patrón social y cuándo están tomando decisiones que respeten sus propios sentimientos y, con esto, sus propios cuerpos. Cualquier otra cosa siempre será solo un paliativo temporal.

Por lo tanto, a menos que miremos lo que realmente constituye abuso en nuestras vidas—y cómo no ser abusivos—, seguiremos viviendo en el ciclo de la normalización de la violencia y el abuso que se repite constantemente, y pronto llamaremos ‘normal’ lo que hoy todavía se considera angustiante para nosotros/as.

2.7. Una reflexión sobre el abuso

Nuestra ‘educación’ se basa en la idea de que cuando nacemos somos pizarras en blanco sobre las que la sociedad (la familia al igual que el sistema educativo) puede escribir/dibujar/pintar a discreción. La ‘caja de género’ ilustra este punto sobradamente. Lo que se escribe/dibuja/pinta sobre nosotros/as nos inscribe en un mar de códigos no escritos, normas, patrones de conducta esperables, etc. que nos ‘educan’ en una cierta forma de movimiento y expresión que reflejan nuestra adherencia a los ideales colectivos y a la ‘normalidad’ a los que hemos sido introducidos. Parte de dicha ‘normalidad’ y de la ‘normalidad educativa’ a la que estamos sometidos desde temprana edad es la aceptación de la moneda del abuso como un medio válido y legítimo de transacción entre personas.

Durante el proceso de crianza de las pizarras blancas que busca inscribir sobre niños y niñas las bases de su futuro como miembros plenos de la sociedad, gran parte de las interacciones sociales de las que formamos parte busca que aceptamos que tanto el ser chico como el ser chica están socialmente condicionados y que debemos comportarnos de una determinada forma y evitar formas de comportamiento ‘no deseables’ y, por tanto, socialmente censurables.

Tomando el ejemplo de la socialización en ‘lo masculino’, en dicho camino ‘educativo’, la preciosidad de los chicos se convertirá en algo malo que mejor enterrar, su sensibilidad deberá ser suprimida ‘por su propio bien’ y su ternura deberá ser reconvertida en algo ‘más masculino’. Los más brutales sobrevivirán y lograrán convertirse en estrellas del rugby o del fútbol y serán deificados en la cultura popular.

Quienes renieguen del porno y se atrevan a mostrar y vivir abiertamente su sensibilidad serán acusados de ser 'gays'. Mientras tanto, los 'tiburones' para los negocios renunciarán a su humanidad para 'triunfar' sin reparar en costes en salud y bien-estar. Su 'éxito' será socialmente felicitado, afirmado y aplaudido. Sus efectos nocivos, serán convenientemente ignorados. Se les enseñará también que a veces en la vida es necesario pegar patadas al suelo, manotazos en la mesa, puñetazos en las paredes o beber para 'superar' los problemas y que está bien que así sea. Se les enseñará que ellos mandan en una relación y que si la mujer busca su preciosidad, ternura y sensibilidad, que aprendieron a dejar de lado desde chicos, tendrán que apañarse como mejor puedan y sacar algún as de la manga. Si no logran conciliarse con su propia sensibilidad siempre les quedarán los círculos de amigos que se mueven en la misma desorientación y buscan estabilidad en los estereotipos masculinos que se anuncian de sobra, el porno y el alcohol y buscarse mujeres que sean 'comprensivas' y no les pidan lo imposible.

¿Cuán dispuestos/as estamos a mirar las sutilezas que operan al margen de las no tan sutiles formas de condicionamiento de género (con su correspondiente paquete de imágenes e ideales) que imponemos sobre los hombres jóvenes que inhiben su ternura y sensibilidad natural y que por lo tanto les hace un enorme daño que acaba pasando factura de una u otra forma?

A nivel sociológico, al aceptar menos que lo que es nuestra naturaleza tierna y delicada seguimos perpetuando un bucle de retroalimentación de identidades de género que no nos sirven. Cada vez que toleramos y aceptamos menos de lo que es nuestra verdadera naturaleza, decimos que si, aunque más no sea de forma implícita, a lo que sostiene un entorno social mal-estante en el que vivimos e inscribimos a nuestros/as hijos/as.

Para entender lo que sostiene a un entorno mal-estante es necesario tomar consciencia que las cosas suelen ser más de lo que parecen ser a primera vista. Eso es importante de cara a entender a qué paquetes decimos que si. Tomemos por ejemplo el caso de los deportes. A primera vista solo diríamos que el deporte es una actividad sana y que hace bien y que es mucho mejor comparado con otras. Sin embargo, no podemos imaginar que el deporte pueda existir sin competencia, esto es sin el deseo de ganarle a otro/a y mostrarle que uno/a es mejor. Se trata por lo tanto de conseguir una victoria tan contundente como sea posible que deje claro que uno/a es claramente 'mejor' que el/la otro/a. Esto ya no es tan inocente. Es sabido que cuando el deporte requiere el uso aplicado de la fuerza física, quienes son capaces de extraer tal fuerza del cuerpo tienen una ventaja comparativa. A esos/as deportistas solemos celebrar, pero nunca nos preguntamos de dónde sale dicha fuerza. ¿Podría ser que un desempeño 'estelar' pueda estar internamente motivado por un nivel extraordinario de mal-estar que esa persona ha acumulado y que ha aprendido a canalizar en contra de otros/as? También es sabido que en el deporte triunfan los/las estrategias, aquellas personas que son capaces de 'leer' las debilidades de los/las otros/as y explotarlas para su propio beneficio, dejando claro a los/las perdedores/as que ellos/ellas son el problema que fue simplemente detectado y explotado en su contra.

Cuando el triunfo de mal-estar y el explotar la debilidades de los/las otros/as se convierten en los modelos a seguir, el tema deja de ser algo sano e inocente. Lo que es y lo que parece ser no es siempre lo mismo. El ser aplastado por el mal-estar y por el deseo de alguien que busca reafirmarse a costa de otra persona no es una experiencia agradable en ningún aspecto de la vida. El ser aplastado por quienes saben usar nuestras debilidades en contra nuestro tampoco lo es. La una y la otra son experiencias que de alguna u otra manera incorporan elementos de abuso. Y el abuso es siempre abuso. No hay abuso bueno. Pero como no lo llamamos abuso porque nos da algo que nos gusta, el abuso se pasea tranquilo en nuestras propias narices y hasta es celebrado por lo que es capaz de generar.

Competir no es algo sano, aunque sea algo a lo que le aprendemos a tomar el gustito cuando ganamos. No es solo algo malo cuando perdemos y experimentamos frustración, tristeza y rechazo. Es también algo malo cuando nos ayuda a ganar, ya sea por que confirma que lo peor nuestro es nuestro mayor tesoro, por que establece diálogos silenciosos alrededor de traumas, por que deja traumas y porque nos lleva a endurecernos y así, nos aleja de lo mejor que tenemos. Quien está en su corazón no sólo es incapaz de competir con otro/a; tampoco tiene motivación alguna para demostrar que es mejor que nadie ni que nadie es peor que nadie.

El abuso no es solo el mal uso de algo nuestro. (de signo negativo, esto es capaz de herir a otro/a). Es igualmente el no uso de algo que también es nuestro (de signo positivo, esto es incapaz de herir a otro/a). El abuso es decirle si a la fuente del mal-estar que nos gobierna y nos impulsa a actuar de una determinada forma en contra de los/las otros/as. El abuso es una barrera al bien-estar.

Abundan los momentos y las situaciones en las que, bajo el paraguas de algo aparentemente inocente, nos entrenamos en materia de abuso, esto es, nos entrenamos para abusar y también para ser abusados, aunque no lo llamemos abuso. El abuso nos entrena a nadar y a invitar a otros/as a nadar en las aguas del mal-estar. Es por ello que el abuso no es sólo ejercido hacia afuera. También es ejercido hacia adentro por parte de nosotros/as.

Los abusos 'socialmente aceptables' están casi en todas partes. Por ejemplo, beber un par de copas de vino cada día para relajarse, se considera un consumo moderado de alcohol y sin embargo, estudios recientes muestran que es tan dañino para el cuerpo como un atracón de alcohol una vez a la semana²¹. Esta silenciosa normalización del abuso del cuerpo nos impulsa a vivir y relacionarnos bajo la influencia del alcohol, incluyendo la crianza de nuestros hijos y hijas para que beban como parte de su "rito de paso" a la edad adulta a pesar de saber que la violencia relacionada con el alcohol es uno de los mayores problemas que enfrentamos en la sociedad.

A pesar de ello, si cuestionamos este comportamiento o simplemente decidimos no participar de ello, nos encontramos con que estamos interrumpiendo las reglas sociales – 'lo normal' 'lo que todo el mundo hace' y nos convertimos en la aberración a los ojos de los/las otros/as. El decirle no al abuso puede condenarnos al ostracismo.

²¹ <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191017075552.htm>;
<https://www.thesun.co.uk/news/10160293/glass-wine-day-worse-binge-drinking/> (Visto 24.10.2020)

El abuso no es normal, pero está normalizado. A tal punto esto es así que ni siquiera se lo considera como tal, excepto en casos extremos y extremadamente obvios. Gracias a dicha convención social, gran parte del abuso que experimentamos a diario en nuestras vidas, que no está socialmente considerado como abuso ni nombrado como tal, pasa desapercibido. El abuso forma parte del paisaje cotidiano al que estamos habituados y que como tal aceptamos sin cuestionar y sin nombrarlo como lo que es. El correlato legal de este estado de cosas es claro. Lo que legalmente se considera abuso está claramente acotado a una serie de conductas específicas que son punibles. Lo que no está explícitamente considerado abusivo, no constituye un problema. De esta manera, gracias a nuestras convenciones sociales y sistemas legales creamos una narrativa sobre nosotros/as mismos/as que pueden transformar realidades abusivas en otras que básicamente 'no lo son'.

La normalización del abuso es una forma de gimnasia en la que nos entrenamos cada día. Abusamos y nos abusan constantemente. Gracias a ello, el abuso es un bien que circula libre socialmente. La normalización del abuso y de la tolerancia hacia el mismo, ayuda a elevar la apuesta en esta materia. Si ya no basta con el abuso al cual someto a mi cuerpo a diario, tengo que volverme creativo/a para encontrar otras formas de abuso que me den lo que busco. Si ya no basta con todo el abuso diario al que te someto (que nadie llama abuso pero que lo es) para que te comportes de una cierta forma, no me queda otro recurso que aumentar la intensidad del abuso al que te someto a ver si esto logra lo que deseo. Y así. En cambio, si llamáramos a las cosas por su verdadero nombre, no llegaríamos tan lejos en materia de abuso. El volumen de abuso está formado por el abuso normalizado que se llama vida cotidiana.

La repetición de elecciones de abuso normalizado crea un camino que incentiva aún más estas elecciones día a día. Estas elecciones diarias repetidas son una forma de abuso más generalizado que cualquiera de las formas extremas que podemos imaginar. Es una fuerza aberrante que, al normalizarse, es capaz de tener un alcance y una influencia mucho mayor sobre las personas. Los patrones de abuso se normalizan y, a partir de ahí, la opresión se convierte en una forma de vida y ni siquiera tenemos los medios para cuestionarlo sin ir en contra de la vida "normal".

Cambiar una realidad que nos hace daño no es posible si todas las personas bailan al ritmo de la misma música sin desentonar. Es necesario el reflejo de alguien que no sólo desentone sino cuyos movimientos encuentren fuerte resonancia dentro nuestro; cuyos movimientos nos devuelven algo nuestro que nos confirma profundamente. La reacción (en ninguna de sus posibles formas) a lo que nos hace daño no erradica el hacer daño, sólo lo re-direcciona hacia otros/as. La fuente única de un cambio verdadero que erradique el hacer daño solo puede venir de las profundidades de nuestro Ser con las que conectamos a través de nuestro cuerpo, a las que le decimos SI.

Para afrontar y prevenir el abuso y la violencia tenemos que mirar el cuadro completo y definir abuso como todo aquello que no es amor. El abuso se mide efectivamente en una escala de desamor por la que podemos elegir avanzar o a la que podemos decir no. En este sentido el abuso comienza al abusar de nosotros/as mismos/as y su capacidad para dominar (o no) nuestras vidas, está determinada por los niveles de amor propio (y, gradualmente, el amor) que encarnamos y vivimos constantemente.

El auto-abuso es masivo y es la puerta de entrada para aceptar el abuso de otros. El auto-abuso no solo es el comportamiento extremo, sino la confirmación diaria de 'no valer la pena'. El auto-abuso comienza con nuestras elecciones diarias de cómo estamos con nosotros/as mismos/as y la calidad en la que decidimos vivir.

Pasar los años de la adolescencia frente al espejo odiando el reflejo y cargando el cuerpo, cada vez más con pensamientos y comentarios des-cuidados, o tratando siempre de 'mejorar' o 'arreglar' el cuerpo, establece el tono de cómo permitimos que nos traten los demás.

- Detestar el propio cuerpo y la propia persona nos subordina a los mandatos de la oferta y la demanda de una cultura sexual que nos reduce a cuerpos funcionales y a estereotipos que nunca coinciden con nuestra auténtica grandeza.
- A un cuerpo odiado por uno/a mismo/a, le resulta fácil aceptar una versión reducida del amor, ya que esto es lo que se ha conocido y vivido.
- Un cuerpo que se odia a sí mismo no se conoce a sí mismo como un agente de amor y, en cambio, mira hacia el exterior para ser satisfecho por un amor que vendrá desde fuera de sí mismo, ya que bajo dichas premisas el 'bien' sólo puede venir de 'allá afuera'.

Frente a todo ello, es importante tener claro que:

Lo que es causa de mal-estar, no puede convertirse en fuente de verdadero bien-estar.

El camino del mal-estar no tiene el bien-estar entre sus destinos posibles.

Para acceder al camino del bien-estar hay que primero elegir salir del camino de mal-estar.

Ello sólo es posible si somos capaces de reconocer con honestidad que el camino escogido no es el que más nos conviene, aunque tenga sus puntos atractivos.

Siempre es posible aspirar a más.

*"Nuestra primera relación con cualquier cuerpo es con el nuestro.
Esto se convierte entonces en la base de nuestras relaciones
con todos los Cuerpos a partir de entonces"*

Rebecca Asquith

3. SALUD SEXUAL, CUERPO SANO, RELACIONES SALUDABLES. PREPARANDO LA JUVENTUD PARA UNA VIDA DE BIEN-ESTAR – ENFOQUE METODOLÓGICO

La adolescencia es, en gran medida, un momento especial para todos/as, en el que se producen cambios importantes en el cuerpo y en donde ampliamos el tipo de relaciones en las que participamos para incluir relaciones íntimas. El sexo entra en escena, el nivel de sexualización aumenta y comienza a desempeñar un papel importante en la forma en que nos relacionamos con los otros (de ambos sexos).

Cuando se trata de sexo, hay mucho en juego y mucho interés. Dada la íntima relación entre salud sexual, cuerpo sano y relaciones saludables, trabajar dicha relación en el contexto educativo, puede tener enormes beneficios en términos de bien-estar. Trabajar conjuntamente dichos temas, es estratégico para poder ayudar a revertir los efectos nocivos de vivir en una sociedad hiper-sexualizada que ha normalizado el abuso, la violencia, la degradación del cuerpo en general y del cuerpo femenino en particular. En efecto, la educación sexual, puede convertirse en un instrumento clave para trabajar la calidad de la relación que establecemos con nosotros/as mismos/as y con los y las demás. Adicionalmente, en contraposición a la actual oferta educativa en materia sexual a través de internet (y todo lo que esta trae en términos de mal-estar), trabajar por el bien-estar y la salud (incluyendo la sexual) puede ofrecer un apoyo fundamental a la gente joven para construir una relación con su propio cuerpo que le honre como Ser y desde ahí se relacione con las otras personas y viva sus relaciones amorosas. El enfoque de educación sexual basado en la promoción del amor propio y auto-cuidado tiene mucho para ofrecer a una sociedad que ha perdido el norte del bien-estar.

3.1. La educación sexual: Nuevos Fundamentos, Nuevos Horizontes

La sociedad nos ha educado a buscar el amor a través del sexo. Dicho de otra manera, hemos sido educados que solo el otro/la otra nos abre la puerta al amor y que las relaciones sexuales son nuestro pasaje hacia dicho destino.

Los resultados de haber enseñado a buscar una cierta versión el amor, accesible únicamente en los otros/las otras y a través del sexo, en lugar de brindar a la juventud una visión, comprensión y confirmación más plena del amor, que es innata en nosotros/as, están a la vista.

La educación ha jugado un rol importante en la creación de sociedades que funcionan en base a una narrativa que promueve la necesidad del amor y nos informa sobre cuán maravillosa será nuestra vida si accedemos a él, mientras que nos educa a ignorar la mayor fuente de amor a la que podemos acceder (nosotros/as mismos/as) y a buscarlo (infructuosamente) en el afuera. **Esta visión del amor y del sexo es profundamente perjudicial.**

Es hora de comenzar a revertir este estado de cosas. A dicho fin, lo primero es entender que tener relaciones sexuales es la expresión física de una relación amorosa con otra persona. Es una forma de celebrar el amor que vivimos a diario. Cómo vivimos nuestra sexualidad y cómo nos identificamos como hombres y mujeres, es un producto de cómo amamos y vivimos en nuestra vida. Todos y cada uno/a de nosotros/as determinamos activamente qué significa la intimidad, el amor y la conexión. Lo segundo es entender que, para nadar en las aguas del amor, es necesario conectar con el cuerpo, aprender a tomar decisiones desde el cuerpo, aprender a escuchar a lo que uno/a siente y a confiar en nuestros sentimientos, practicar ser absolutamente honesta/o, etc. El amor hacia otros/as, no es posible si no nos amamos a nosotros/as mismos/as (y por tanto a nuestro cuerpo) en primer lugar. En efecto, es el amor que tenemos para nosotros/as mismos/as lo que determina el tipo y la calidad de las interacciones amorosas (sexuales o de otro tipo) que tenemos entre nosotros/as.

El amor que buscamos en el otro/la otra no puede seguir siendo el pilar de la educación sexual, sino el amor como el fundamento de la relación con nosotros/as mismos/as y, a partir de ahí, con los y las demás.

Para bien o para mal, quien mas, quien menos, no carecemos de información en materia sexual. La 'falta de información' no es el problema. Necesitamos gente joven y no tan joven que conecte con su cuerpo y viva con la consciencia de que son, ante todo, seres sensibles que sienten y perciben todo lo que pasa a su alrededor. Necesitamos apoyar a la juventud para que desarrollen amor-propio en sus propios cuerpos para que dejen de tomar decisiones carentes de amor. Dicho de otra forma, el problema no es que las y los jóvenes no sepan, porque sí saben. El problema es que están tomando decisiones que no nacen del amor. Y esto es así por el grado de mal-estar que viven a diario en sus propios cuerpos, tema que la sociedad -comenzando por las autoridades públicas- prefiere ignorar.

Por lo tanto, en el centro de la educación sexual debe estar la construcción de bien-estar en el cuerpo a través de un enfoque holístico de auto-cuidado para que las y los jóvenes reciban en sus cuerpos un marcador tanto de lo que es el abuso (las formas que toma y cómo se siente), como de lo que es la verdadera cualidad del amor. Gracias a este último, podrán comenzar a relacionarse entre sí de maneras no dañinas, ya que la base es de este marcador de amor propio en su cuerpo. Por lo tanto, la educación sexual debe considerarse dentro del panorama educativo más amplio. No es un tema aparte, sino parte de un todo que sólo en su totalidad contribuye a la verdadera salud y al bien-estar de la juventud.

3.2. Sobre el Bien-estar

La educación es una actividad que goza de un enorme prestigio social. Está socialmente vista como el camino por el que tenemos que transitar exitosamente si queremos tener una buena vida, una vida de logros, de reconocimientos, una vida que nos permita sentirnos relativamente seguros/as y que nos haga sentir que avanzamos.

Imágenes de lo que es una buena vida abundan. Todos las reconocemos. Son imágenes que seducen, que atraen y que nos motivan. Es precisamente por todo eso que nos ayudan a bloquear lo que desentona con todo a lo que ya hemos dicho que sí.

Son dichas imágenes de la buena vida que nos aguarda al final del túnel lo que facilita que aceptemos que la verdadera vida comienza entonces. Aceptar eso, es también aceptar que todo lo pasado para llegar hasta ahí haya valido la pena.

En el mundo de la educación, el bien-estar es una palabra que no sólo se reserva exclusivamente para el futuro, sino que, además, tiene un significado muy específico: el bien-estar material a construir gracias a las habilidades y los conocimientos impartidos por el sistema educativo. Es por ello que si uno pudiera entrevistar al sistema educativo y preguntarle si éste prepara a la juventud para una vida de bien-estar, respondería sin pestañear que sí.

En verdad, el bien-estar, sin embargo, no se limita a lo material a los reconocimientos y éxitos profesionales, el prestigio social, etc. y tampoco empieza por ahí.

El bien-estar empieza por cómo estamos en nuestro propio cuerpo. Dado que todos y todas podemos estar potencialmente bien en nuestro propio cuerpo, el bien-estar es una posibilidad igual para todo el mundo, más allá de los factores sociales y materiales a las que podemos acceder.

Si estamos mal en nuestro propio cuerpo, no hay nada externo y material (por más maravilloso que parezca) capaz de constituir una fuente (sostenible) de verdadero bien-estar.

El bien-estar es un fenómeno que es objetivo y subjetivo al mismo tiempo. Si sólo fuera objetivo, un millonario debería ser automáticamente más bien-estante que un pobre. Y sin embargo, es conocido que millonarios pueden vivir vidas miserables. Si sólo fuera subjetivo, habría que aceptar que todo vale si la persona cree que su calidad de vida ha mejorado gracias a la fórmula que adoptó. En esta visión tampoco que hay siquiera posibilidad de indicadores objetivos de bien-estar.

Cuando, en cambio, nos acercamos al fenómeno del bien-estar como una combinación de subjetividad y objetividad las cosas tienen mayor sentido.

¿QUÉ ES EL BIENESTAR?

Bien-estar es una palabra compuesta formada por la combinación de bien y estar. Para entenderlo, es necesario comprender lo que aporta cada término que conforma la palabra y cómo se relacionan.

Bien-estar es un estado que refleja una cierta calidad de estar en el cuerpo, que resulta de conectar, aceptar como nuestras, y aprender a 'estar a la una' con, ciertas cualidades innatas de nuestro Ser (el amor, la armonía y la quietud interna) que son consistentemente bellas y de una increíble calidad.

El bien-estar es la resultante de un proceso de ir consistentemente y conscientemente al encuentro de algo profundamente bello que ya vive 'dentro nuestro' pero que no vivimos, conectar con ello, 'dejarlo entrar', aprender a estar a la una con él (o lo que es lo mismo, aprender a estar en unión con una versión más grande de nosotros mismos de la que estamos habituados), aceptar que somos eso y darnos cuenta de cómo cambia nuestra vida cuando nos movemos en ella sin dejar atrás dichas cualidades, las más preciadas de nuestro Ser.

En este proceso, primero abrazamos dicha cualidad y aceptamos que nos pertenece. Luego, y mucho más importante, también aceptamos que nosotros también pertenecemos a ella. Con el paso del tiempo, esto lleva a sentirnos más completos, más profundos, más en unión y en armonía con nosotros mismos, más vitales. Nuestro nivel de quietud interna aumenta, nuestra voluntad de dejar entrar a las otras personas en nuestro corazón también al tiempo que nuestros pensamientos sobre la vida, nosotros/as y los otros/las otras se tornan genuinamente positivos.

El bien-estar es un estado subjetivo, objetivamente verificable.

- El bien-estar es un estado al que cualquiera puede aspirar, independientemente de nuestras circunstancias. Acceder a dicho estado requiere estar abiertos a (ser) más y entender que detrás de ello hay un proceso que requiere tiempo y consistencia. En dicho proceso, el cuerpo es la llave que nos permite abrir las puertas de nuestro Ser, conectar con la belleza que verdaderamente somos y que va más allá de lo físico.
- Todos nosotros tenemos una sensación intrínseca de bien-estar interior a la que podemos acceder y conectarnos en cualquier momento. La conexión es un momento de profunda confirmación de nosotros/as mismos/as y nos devuelve a un estado de ser que todos experimentamos cuando éramos bebés y niños/as pequeños/as – la simple alegría de estar en el momento y no tener que hacer nada para demostrar nuestra valía. Ese es un estado donde el cuerpo y la mente son uno, es decir, cuando la mente no está dictando al cuerpo lo que debe hacer, sino que la mente se alinea con el cuerpo.

- Conectarnos con nuestro propio bien-estar es clave para profundizar la calidad de nuestro estar en el mundo. En dicho proceso, construimos aprecio por nosotros/as mismos/as, por lo que somos y por lo que traemos al mundo.

Cuando estamos tomados por el mal-estar, el bien-estar es el resultado posible de un proceso. Es más fácil nadar hacia las aguas del bien-estar cuando no luchamos incesantemente contra la corriente y cuando no nos topamos con permanentes obstáculos en el camino. Es más fácil nadar hacia dichas aguas cuando lo hacemos juntos/as, cuando nos apoyamos y sostenemos mutuamente en ese camino. Ya que nuestro caminar por la vida tiene un efecto sobre los/las otros/as, ya que tiene un impacto sobre lo que ofrecemos a los/las otros/as, todos/as tenemos una responsabilidad sobre la calidad de nuestro caminar.

Cuando entrenamos cada día, el resultado de dicho entrenamiento se funde con nuestra persona y tiene un impacto en nuestra forma de movernos por la vida. La pregunta clave que merece cuidadosa atención es desde el punto de vista del espectro mal-estar/bien-estar ¿qué tipo de entrenamiento estamos brindando a otro/as y/o recibiendo de otros/as? ¿qué estamos promoviendo? ¿Es lo que hacemos todo lo que podríamos hacer?

El sistema educativo tiene que hacerse estas preguntas y responderlas con honestidad. Su responsabilidad en esta materia es enorme, sobre todo ya que se trata de preparar a la juventud para la vida.

3.3. El Camino al Bien-Estar: sus diferentes elementos.

El camino al bien-estar comienza al abrirnos a la posibilidad de que nuestro cuerpo importa y mucho y, por lo tanto, de que vale la pena cuidarlo (cuidarnos).

El cuerpo no sólo es un instrumento indispensable para la vida, sino es también la llave de acceso a las profundidades de nuestro Ser y todo lo que ello trae en términos de posible bien-estar.

Beneficiarnos de las mejores cualidades de nuestro propio Ser, sólo accesibles a través del cuerpo, requiere establecer y cultivar una relación con nuestro cuerpo que nos permita acceder a ellas, naturalmente. Dicha naturalidad en el acceso se logra al trabajar en la relación con el cuerpo: dándole (dándonos) un buen trato, escuchándolo (escuchándonos), no abusándolo (no abusándonos), y dándole (dándonos) lo que necesita(mos) para poder estar bien y evitar lo que nos hace mal (aunque lo deseemos).

Nuestra experiencia de años de trabajo con mujeres y hombres de diversas edades y orígenes nos demuestra que lo que comienza como AUTO-CUIDADO y en algún momento se expande al CUIDADO DEL SER es la llave para desarrollar una relación con NUESTRO CUERPO, que permite acceder naturalmente a un mayor BIEN-ESTAR INDIVIDUAL y que este se convierte en un factor significativo que aporta al BIEN-ESTAR COLECTIVO.

¿Cuáles son los elementos destacables del camino al bien-estar?

3.3.1. NUESTRA CAPACIDAD DE SENTIR

- **Nuestro cuerpo tiene una plena capacidad de SENTIR. Esta capacidad es innata a todo ser humano.**
- **La capacidad de SENTIR opera al margen de nuestra voluntad.**
- **Lo que SENTIMOS siempre tiene un impacto sobre nosotros/as.** Eso es inevitable.
- **Cómo y cuánto nos afecta lo que SENTIMOS está, en parte, en nuestras manos.**

En primer lugar, todos/as podemos elegir vivir en conexión con nuestro cuerpo o desconectados de él. En segundo lugar, todos/as podemos elegir conectar con lo que sentimos o podemos ignorarlo.

Si nuestra elección es vivir en conexión con nuestro cuerpo, conectar con lo que SENTIMOS es una posibilidad real. Si, en cambio, elegimos vivir en des-conexión con nuestro propio cuerpo, nuestra capacidad de conectar con lo que de todas formas igualmente SENTIMOS es muy escasa.

¿Por qué es importante esta elección?

Porque si elegimos SENTIR lo que nos pasa, la posibilidad de responder a la situación de forma positiva (esto es que no deje secuela en nosotros/as y ayude a la situación) es considerable. Si, en cambio elegimos no SENTIR lo que de todas formas SENTIMOS y nos afecta igualmente, tendemos a reaccionar 'justificadamente' frente a la situación que vivimos. La justificación nos ayuda no sólo a crear nuestra propia versión sobre lo sucedido sino también a cementar lo sucedido en nuestro cuerpo. Así, la justificación de la reacción no sólo nos ayuda a confirmar lo 'adecuado' de nuestra forma de reaccionar, sino que también garantiza que lo que hemos SENTIDO deje secuelas en nosotros/as y que dichas secuelas condicionen nuestra forma de ir por la vida y de relacionarnos con otros/as, aunque no seamos conscientes de ello.

Si, en cambio elegimos conectar con el cuerpo y con nuestra capacidad de "SENTIR" lo que (nos) está pasando, nuestra capacidad para identificar lo que está sucediendo, de ponerle nombre a lo que SENTIMOS y de responder apropiadamente se incrementa. Estar conectados no implica necesariamente "estar mejor", sino identificar y gestionar mejor lo que SENTIMOS.

• **Desde temprano la vida suele entrenarnos a no SENTIR (o mejor dicho a dejar de SENTIR) y a DES-CONECTAR DEL CUERPO.**

Gracias a nuestras familias y al sistema educativo, aprendemos que lo que sentimos no es lo más importante. Aprendemos a no escuchar lo que SENTIMOS, a no prestarle (demasiada) atención. En cambio, aprendemos que actuar de una determinada forma (la forma socialmente esperable, dictada por ideales, creencias, normas, etc.) nos depara una cierta recompensa y que no hacerlo nos hace acreedores de alguna forma de castigo. Dicho aprendizaje condiciona socialmente nuestras decisiones y formas de comportarnos. Un buen ejemplo es el niño o la niña pequeña que no quiere dar un beso o un abrazo al tío, porque siente algo que desde adentro suyo le comunica claramente que no quiere someter su cuerpo a dicho saludo. Sin embargo, las pautas sociales obligan a la niña o el niño a hacerlo ya que 'el tío es bueno, por definición ya que es 'familia'. Estas prácticas nos enseñan a ignorar lo que nos comunica nuestro cuerpo, a supeditarlo a otras cosas 'más importantes' y a hacer lo que la sociedad nos dicta. Normalizar dichos aprendizajes sólo nos lleva a normalizar y a justificar la aceptación de abuso 'en el nombre de...' De ahí a concluir que la integridad de nuestros cuerpos no tiene que ser respetada – que alguien nos toque aunque sentimos que no lo queremos- hay sólo un paso.

Lo mismo pasa luego cuando empezamos nuestras relaciones íntimas y sexuales, no sabemos escuchar a nuestros cuerpos porque hemos aprendido a ignorarlos y actuar según los guiones sociales. Y a los guiones sociales no los elegimos nosotros, sino nos sometimos a ellos para no sufrir el rechazo social. La niña o el niño se somete a ellos para evitar la bronca de sus padres y la adolescente lo hace para no arriesgar su popularidad y la aceptación por el grupo de iguales (*peer group*).

También aprendemos a utilizar nuestros cinco sentidos para compensar nuestra creciente incapacidad de saber vivir desde nuestros SENTIMIENTOS (esto es, lo que SENTIMOS). No saber vivir desde lo que SENTIMOS significa que tenemos una capacidad reducida de entender lo que está pasando. Si tapamos nuestra 'brújula interna', nuestra capacidad de 'leer' personas y situaciones y de poder entenderlas disminuye. Nos transformamos en seres reactivos que en el mejor de los casos tienen, en algún momento cuando las circunstancias se lo permitan, si es que esto llega a suceder, la capacidad de volver sobre su versión de lo sucedido y tratar de analizarlo para entenderlo y para empezar a lidiar con sus secuelas.

Cuando elegimos ignorar lo que sentimos, nos condenamos a vivir con un cierto nivel de tensión constante que normalizamos y tenemos que aprender a gestionar de alguna forma. Entre las formas más comunes, algunas personas buscan alivio de dicha tensión (por ejemplo, saliendo a correr). Otras buscan no sentirla (por ejemplo, mediante una buena ingesta de comida o alcohol). Otras buscan distraer su atención (por ejemplo, mediante el uso constante del internet o zapping) etc.

3.3.2. LA RE-CONEXIÓN CORPORAL

Nuestra capacidad de sentir y la voluntad de hacerlo es la clave para establecer una relación con nosotros/as mismos/as donde estamos abiertos a escuchar a nuestro cuerpo. Es importante estar abiertos/as a nuestro cuerpo, a sentir a través suyo y a valorarlo plenamente, a aprender a confiar en él y a estar abiertos a actuar según lo que nuestro cuerpo ha sentido, a poner nombre a lo que sentimos, a expresar lo que sentimos, a identificar cosas que sentimos en el cuerpo y relacionarlas con situaciones que nos ocurren, a aprender a observar y no absorber de otros/otras y de lo que pasa a nuestro alrededor.

Todo ello, nos permite darnos cuenta que muchas veces hay una gran distancia entre lo que se dice (con la boca) y lo que verdaderamente se está comunicando (con el cuerpo). También nos permite estar más atentos a lo que comunican los cuerpos en movimiento, aunque no se pronuncien palabras.

La des-conexión con el propio cuerpo es un problema (normalizado) que nos genera un conjunto de otros problemas (muchos de ellos también normalizados) que incrementan el grado de mal-estar en nuestras vidas. Entre estos últimos, se destacan problemas de aprendizaje, problemas en materias de relaciones, problemas relacionados con la comida, problemas en materia de descanso derivados de una excesiva activación del cuerpo, problemas relacionados con la violencia y el abuso etc.

El grado de (des)conexión de cualquier persona es la resultante de una forma de estar en el mundo y hacer frente a la vida y sus innumerables desafíos aprendida desde una edad muy temprana, cuando se nos suele ´invitar´ a dejar atrás cómo somos naturalmente, cómo estamos en nuestro cuerpo, cómo nos movemos y actuamos naturalmente, y a reemplazar todo ello con otra versión de cómo ser, movernos y actuar como respuesta a nuestro propio entorno. En esta nueva versión de uno/a mismo/a, el hacer juega un rol central en nuestras relaciones con otras personas a tal punto que el reconocimiento de los y las otros/asa través de lo que hacemos deviene nuestra moneda que nos mueve y no el simple aprecio por lo que somos.

Solemos aprender desde una edad temprana a anular nuestros sentimientos y desconectar de nuestros cuerpos. Eso trae aparejadas algunas consecuencias de calado: también aprendemos a ignorar o no escuchar los mensajes que nuestro cuerpo nos envía constantemente, con respecto al impacto de cómo vivimos y de la vida que elegimos vivir.

Vivir desconectados del propio cuerpo provoca una inquietud interna permanente, una insaciable necesidad de reconocimiento que no siempre llega y que cuando lo hace puede cuando y como lo preferimos, cosa que nos genera des-ilusión y otras emociones y una constante necesidad de intentar no sentirse. También aprendemos rápidamente a recurrir a inputs externos para intentar aquietar (infructuosamente) la inquietud interna. A partir de entonces, la búsqueda de estímulos externos pasa a ser parte fundante de nuestra forma de caminar por la vida.

Aunque dicha búsqueda no se traduce en verdadero bien-estar, dicha constante búsqueda nos permite construir nuestra propia versión de 'bien-estar' aunque nos condene a nadar en las aguas del mal-estar. La búsqueda constante, esto es la agitación que nos impulsa a la agitación de encontrar algo en el afuera para no sentir la falta de quietud interna no puede ser subestimada. A dichos fines, todo vale y nada está a priori excluido.

La alimentación y el entretenimiento son dos clásicos en esta materia. La falta de quietud interna nos lleva a escoger cuidadosamente alimentos que nos permiten no sentir aquello que no queremos sentir así como formas de entretenimiento e interacciones sociales que confirmen y magnifiquen la des-conexión de forma de asegurarse no sentir lo que están haciendo: elegir una vida de constante agitación interna. Dicha elección, hecha con pies y mano, nos lleva construir una vida signada por una constante huida hacia adelante. Evitar sentirnos y evitar sentir el devastador efecto del mal-estar que estamos eligiendo se transforma en un modo de vida al cual nos abrazamos.

Mantener un estado de constante agitación es una tarea que requiere nuestra absoluta atención 24 horas al día, 7 días a la semana. En este sentido, requiere una serie de acciones y decisiones personales y sociales destinadas a preservar aquello que hemos elegido y valoramos por sobre todo el resto. Con el paso del tiempo, sin embargo, también aprendemos que las estrategias personales y sociales utilizadas para seguir huyendo hacia adelante tienen una utilidad decreciente y que, por ello, mantener dicho estilo de vida nos requiere innovar constantemente – mientras que el cuerpo, nuestras circunstancias personales y sociales nos lo permitan.

Por lo tanto, vivimos en un ciclo de movimiento constante que alimenta de forma permanente la inquietud interna en la que vivimos, las adicciones, y los patrones que estructuran nuestras vidas. Estos patrones y adicciones reflejan la inquietud interna en la que vivimos, pero al mismo tiempo tienen como función la de tratar de compensar qué sentimos y cómo nos sentimos. Si bien pueden ayudarnos de alguna manera, a corto plazo, sólo confirman el mal-estar de una manera profunda, alimentando la inquietud interna y obligando a intentar algo más fuerte la próxima vez.

Por supuesto, cuanto más se hunde alguien en un mar de constante agitación, más se acostumbra el cuerpo a funcionar, moverse y estar en unas aguas que resultan crecientemente familiares y en algún sentido amigables (ya que nos brindan lo que queremos y necesitamos para seguir nadando). Dejar de nadar en dichas aguas implica tener que renunciar a lo que pedimos y obtenemos de dichas aguas y sobre todo a las razones por las cuales le pedimos lo que le pedimos: una forma de vivir signada por el mal-estar que intentamos no sólo no sentir sino hacerlo pasar por bien-estar. La trampa que nos atrapa es conformarnos con poco que es vivido como si fuera mucho (poco se refiere al nivel de bien-estar posible y mucho al valor que tiene el no sentir las consecuencias del mal-estar elegido, lo cual nos permite asignarle un falso valor y llamarlo bien-estar). Eso explica por qué es tan difícil que las personas dejen de nadar en las aguas del mal-estar y el por qué de tanta resistencia a salir de dichas aguas y a comenzar a nadar en otras signadas por el bien-estar.

Nadar en las aguas del mal-estar no sólo confirma la des-conexión que llevó a él en primer lugar, sino que también alimenta el comportamiento abusivo (empezando con el abuso hacia uno/a mismo/a). La des-conexión hace que no sintamos tanto el abuso al que nos sometemos. Sin embargo, un cuerpo des-conectado y tomado por las consecuencias de la energía de abuso, lleva a que tarde o temprano estas personas compartan graciosamente con otros/as la nube de mal-estar en la que viven y que, desgraciadamente, también suele englobar a los/las otros/as. Así, algo que se podría cortar de forma relativamente fácil acaba reproduciéndose al infinito gracias al hecho que la des-conexión impide reconocer el abuso por parte de quien lo recibe (a menos que sea demasiado obvio). Abuso propio y abuso ajeno se potencian y crean cuerpos que tienen demasiada familiaridad con el abuso y que están inundados y tomados por dicha energía, lo cual nos acaba llevando no sólo a recibir sino a compartir abuso, añadiendo valor a la cadena global de abuso.

Elegir CONECTAR con el cuerpo y con lo que SENTIMOS explícitamente requiere una manera de movernos por la vida diferente a la que hemos sido entrenados a representar.

La única forma de des-andar el mal-estar como forma de moverse por la vida es mediante la introducción ad-hoc de otro tipo de movimiento; uno que fomente el bien-estar en nuestras vidas. El objetivo insoslayable de este nuevo movimiento es cambiar paulatinamente la forma de relacionarnos con nuestro cuerpo y de estar en él y desde ahí cambiar nuestra forma de estar en el mundo y nuestra relación con las otras personas. Este nuevo movimiento se introduce a través de **incorporar a nuestras vidas de forma consistente y repetitiva acciones de AUTO-CUIDADO.**

3.3.3. EL AUTO-CUIDADO Y EL CUIDADO DEL SER

Empezar a relacionarnos con nuestro cuerpo de forma diferente es el comienzo. Eso incluye, estar abiertos a prestarle atención, escucharle, tomar consciencia del grado de agitación interna con el que convivimos a diario, comenzar a cuidarlo (cuidarnos) y conectar con la posibilidad de sentir quietud interna que nos permite salir de la agitación al principio y, con el paso del tiempo, comenzar a conectar con más de nosotros/as.

Estar abiertos/as a sentir, observar y observarnos, registrar lo que sentimos y nos sucede de forma honesta, inicia un movimiento dentro nuestro que nos lleva, en determinado momento a comenzar a cuestionar algunas de nuestras elecciones y decisiones y a re-evaluar nuestra forma de movernos por la vida y cambiarla poco a poco. Dicho cambio requiere no solo decir no a algo, sino decir si a otra cosa, abrirnos a ella, aceptarla en nuestra vida y comenzar a experimentar cómo podría ser nuestra vida con ella. Con el paso del tiempo, lo que empieza siendo algo ajeno a nuestras vidas empieza a ser algo nuestro.

Podemos volver a la situación de niña/o y escuchar a nuestro cuerpo que nos decía que no queríamos abrazar un familiar porque nuestro cuerpo nos lo pedía. Podemos hacernos la pregunta de qué significa cuidarse en diferentes situaciones que enfrentamos y probar a hacerlo y sentir qué diferencia hace el cuidarnos.

AUTO-CUIDARSE significa asumir que el bien-estar de cada uno/a de nosotros/as es lo primero, y que eso no es egoísmo sino la única forma de contribuir al bien-estar de los/las otros/as.

Es como cuando estás en un avión y la tripulación de la cabina te dice que te pongas la máscara de oxígeno antes de atender a los demás. Es lo mismo con el auto-cuidado. Necesitamos cuidarnos a nosotros/as mismos/as primero y luego podemos cuidar a los/las demás con verdadera vitalidad y amor, que es en realidad nuestro verdadero estado de ser.

La elección de cuidarnos, es 100% buena para nosotros. No hay nada en este paquete que sea malo para nosotros. Al contrario. Ésta es una decisión que, si es ejercida de forma repetitiva y consistente, provoca cambios importantes en nuestros cuerpos y nuestras vidas (incluyendo un aumento en nuestra auto-estima) que abre la puerta a rever otras decisiones que no nos apoyan de verdad y a tomar otras decisiones que apoyan nuestra decisión de cuidarnos y de estar bien en nuestros cuerpos. Cuanto más andamos este camino, más elegimos amarnos y cuanto más elegimos amarnos, menos aceptamos aquello que no es de la misma calidad.

Cuanto más avanzamos en construir calidad mediante el AUTO-CUIDADO, nos abrimos a valorar nuestra vida como un todo y a discernir que aspectos apoyan dicha construcción y cuáles no. Esa toma de consciencia es clave para eventualmente descartar aquello que no nos ayuda a avanzar en la dirección de un mayor bien-estar. Los detalles que hacen diferencia para un lado o para el otro, se harán crecientemente visibles. El abuso se vuelve muy evidente y la posibilidad de una vida sin él (ya sea auto-provocado o de los otros) se empieza a dibujar.

El escuchar al cuerpo, vivir en conexión con él, construir calidad, movernos al son de ella y devenir una expresión de la misma, nos lleva a ir descubriendo aspectos nuestros de los que no éramos conscientes. Empezamos a descubrir y a valorar cualidades nuestras que se hacen cada vez más evidentes a nuestros ojos y los de otros. Empezamos a traer crecientemente estas cualidades a nuestra vida diaria, a apreciarnos más en virtud de ellas y a disfrutar más de nuestro Ser.

El desarrollar mayor aprecio por uno/a mismo/a y AMOR PROPIO desencadena un proceso que nos lleva a identificar los diferentes niveles de abuso, específicamente el auto-abuso o abuso propio que ejercemos sobre nosotros/as mismos/as y aceptamos como forma de estar y nos permite decirles NO.

Este proceso nos permite tomar consciencia que el ABUSO y la VIOLENCIA es más que la agresión física, psicológica y emocional y que el auto-abuso es el primer nivel de violencia que al naturalizar formas violentas de relacionarnos con nosotros/as mismos/as y otros/as, ayuda a la normalización social de la misma.

A medida que dichos procesos se afianzan, el AUTO-CUIDADO se profundiza y se transforma cualitativamente en el CUIDADO DEL SER. Empezamos a ver que la vida es un continuo flujo y que la calidad del próximo paso depende de la calidad del anterior y así consecutivamente. Ello nos lleva a entender que cuidar nuestro Ser es una tarea permanente y clave. Nuestro bien-estar depende de ello y se construye a cada paso. El CUIDADO DEL SER a través del AUTO-CUIDADO es la vía de lograr re-conectar con una/o misma/o, desarrollar amor-propio, ganar auto-estima y tomar consciencia que el amor no es una emoción sino una manera de vivir que nos lleva a tomar decisiones y elegir para un verdadero bien-estar.

3.3.4. VIVIR EN CICLOS

Entender que la vida está determinada por CICLOS es clave para construir calidad en nuestros movimientos y nuestro cuerpo a través del auto-cuidado, ya que nos ofrecen la posibilidad de profundizar y aprender de nuestras propias experiencias a través de la repetición.

La visión predominante de la vida es la lineal, representada por la imagen de un segmento. La vida tiene un principio, un desarrollo y un final, y se compone de una sucesión de eventos y de etapas con características bien perfiladas (segmentos menores dentro del segmento mayor) que se suceden de forma secuencial y acumulativa y que tienen una influencia causal sobre lo que sigue. La vida nos va empujando irremediamente en una cierta dirección, queramos o no. Lo que queda atrás, queda atrás. Volver allí no es posible.

En esta visión, hay implícita una imagen del proceso de aprendizaje. Es lineal, secuencial, acumulativo y progresivo. Está segmentado (cada segmento, asumido como homogéneo, presupone el anterior y lo supera). En ese sentido, se asume que la sabiduría se va incrementando con la edad. Se asume, por otra parte, que el aprendizaje se concentra básicamente en determinados segmentos de la vida y se adapta a las características vitales de la etapa correspondiente.

La otra visión, propia de algunas de las grandes civilizaciones del mundo, piensa la vida en términos de ciclos. Seguramente, esto se deriva del hecho de vivir en un planeta que gira permanentemente sobre sí mismo (rotación) y que gira además alrededor del sol (traslación). El movimiento de rotación produce lo que conocemos como el día solar que dura 24 horas (el tiempo que necesita la tierra para rotar sobre sí misma en dirección de oeste a este, o sea en sentido anti-horario). Estos dos movimientos generan las regularidades en base a las cuales los seres humanos han estructurado sus vidas desde los tiempos de los tiempos (el día y la noche, así como las estaciones del año).

Podemos representar gráficamente un ciclo mediante un círculo. En un círculo no hay principio ni fin. Pero igualmente, puede haber movimiento en él; movimiento incesante en una determinada dirección (al igual que nuestro planeta). Cuando nos movemos en un círculo de forma incesante, estamos destinados a pasar, cada tanto tiempo, por los mismos puntos una y otra vez.

El hecho de pasar una y otra vez por un mismo sitio (que podemos representar de forma gráfica mediante una X), nos brinda un punto de referencia importante respecto de cómo estamos cuando pasamos por allí. Eso nos permite efectuar comparaciones: ¿cómo estamos ahora que pasamos por el punto X comparado con la última vez que pasamos por ahí? El poder realizar comparaciones, nos permite hacernos preguntas que nos permitan entender mejor las similitudes y las diferencias entre las diferentes veces que pasamos por un mismo punto.

Por ejemplo, en el caso de similitudes, ¿por qué estoy igualmente cansado/a cada mañana? ¿Por qué me cuesta irme a la cama cada día? O, en el caso de diferencias, ¿qué explica que esta noche haya dormido peor que la noche anterior y por consiguiente que me haya despertado peor hoy? Cada una de estas preguntas puede dar lugar a nuevas preguntas y a nuevas exploraciones. Por ejemplo, en el caso de ¿por qué estoy igualmente cansado/a cada mañana? La respuesta puede ser porque me cuesta ir a la cama y conciliar el sueño. Eso puede dar lugar a preguntarnos ¿por qué nos cuesta? ¿Hay algo que hago durante el día que haga que me cueste ir a la cama y conciliar el sueño por la noche? Etc.

Al observarnos periódicamente y hacernos más conscientes sobre cómo estamos en un determinado punto (X), podemos preguntarnos que nos ha llevado a tal o cual resultado. De esta manera, podemos aprender de nosotros/as mismos/as, de nuestro propio andar.

Pensar en ciclos nos permite observar nuestra experiencia de forma permanente, aprender lo que nos funciona y lo que no, descartar aquello que no nos sirve y confirmar aquello que nos va bien. En este proceso, nuestro aprendizaje es constante. Nos abrimos a experimentar nuevas posibilidades y a buscar nuevas formas de vivir la vida que nos sirvan para estar bien.

La repetición es central en nuestras vidas. Sin embargo, no solemos indagar suficientemente sobre los efectos que nos provocan aquellas cosas que solemos repetir. Tampoco solemos querer hacerlo ya que nos acostumbramos a cuestionar nuestras propias decisiones y en general solemos repetir aquello que nos da algo a modo de recompensa.

Cambiar este estado de cosas requiere: (1) preguntarnos si la recompensa incrementa verdaderamente nuestro bien-estar y si es lo máximo a lo que podemos aspirar y (2) considerar de forma absolutamente honesta la totalidad de las consecuencias de lo que elegimos repetir.

En relación al primer punto, nuestra experiencia es que, si bien siempre podemos aspirar a más, el grado de auto-estima que tenemos puede ser un obstáculo para ello y haga que nos conformemos con lo conseguido. En relación al segundo punto, solemos focalizar en sólo una parte del paquete al que decimos que sí. Al resto o bien lo ignoramos o bien rehusamos querer enterarnos que es una consecuencia de nuestra elección (directa o indirecta) o bien minimizamos lo negativo con argumentos del tipo 'sí es cierto que no todo es bueno, pero en balance aprecio más lo que me da y ya me basta' o 'nada es perfecto'.

Más allá de cual sea nuestra forma de lidiar con algo que no nos hace bien al 100%, lo que permanece es el hecho que, en general, al menos una parte de nuestras propias elecciones no nos hace bien y lo sabemos, si bien luego decidimos ignorarlo.

Tomar consciencia que hay elecciones que verdaderamente ayudan a incrementar nuestro nivel de bien-estar versus otras que no lo hacen lleva tiempo y voluntad de experimentar alternativas diferentes a las usuales y conocidas.

Tomar consciencia de las consecuencias negativas de nuestras elecciones y decisiones también lleva tiempo. Requiere observarnos de forma honesta y registrar dichas observaciones de forma sistemática.

A medida que avanzamos en el camino del bien-estar, también avanzamos en hacer nuestra una versión más grande de nuestro propio Ser. Somos los mismos pero también somos más.

3.4. La educación y el Bien-Estar.

Es posible (y urgente) educar en y para el bien-estar. Es urgente que la sociedad (y, por ende, el sistema educativo) asuma que hay dos opciones y no sólo una en materia educativa: (1) puede seguir dejando a las personas en dónde están en materia de conexión/des-conexión, bien-estar/mal-estar y seguir pensando que este es un tema privado de cada quien y asumiendo que la educación provista es más que suficiente para que a alguien le vaya bien materialmente y que con eso alcanza para 'estar-bien'. Esto no sería sorprendente. Una sociedad tan entrenada en enterrar la cabeza en la arena y en mirar hacia otro lado puede tranquilamente afirmar que como no hay necesidad de ir más allá, no hay mandato para hacerlo. En la primera versión el 'bien-estar' pertenece al futuro.

La opción alternativa (2), en línea con lo expresado en la sección anterior, es aceptar que hemos aceptado el mal-estar como algo normal a tal punto que no lo vemos como algo malo excepto en casos extremos. Es aceptar que somos básicamente incapaces de llamar al mal-estar por su verdadero nombre. Es aceptar que este estado de cosas no es inevitable y que cambiarlo requiere voluntad explícita para hacerlo. También requiere aceptar que el bien-estar es una parte crucial de nuestra preparación para vivir una vida plena, y que por lo tanto también es tarea del sistema educativo. Requiere que aceptemos que el bien-estar es mucho más que algo material y que se empieza a construir ahora. Finalmente, se hace necesario aceptar una obviedad: cuerpos entrenados a nadar en las aguas del mal-estar no son generalmente capaces de forjar un estado de bien-estar por sí mismos. Requieren ser entrenados a dichos fines. La inercia, los aprendizajes, etc., son sencillamente muy grandes. En la segunda versión el bien-estar pertenece al presente y al futuro.

La primera versión no aporta mayores elementos para lidiar con los problemas de la desconexión y sus múltiples ramificaciones e impactos sobre la dinámica diaria. La segunda, en cambio, abre un espacio para elaborar programas y cursos de acción para mejorar la realidad del día a día de todos/as los/las que integran la comunidad educativa para beneficios de todos/as. En dicho contexto, la educación relacional y sexual para el bien-estar es fundamental para apoyar a la juventud a (1) re-conectar con el cuerpo, (2) aprender a ir por la vida sintiendo lo que hay que sentir y dándole mayor peso a ello que a las EMOCIONES (rabia, alegría, tristeza, miedo, vergüenza, sorpresa y aversión) que nos mantienen en dinámicas que no conducen al bien-estar y (3) a desarrollar relaciones interpersonales que comienzan con el desarrollo de una relación de cuidado y amor hacia uno/a mismo/a **apreciando y comprendiendo nuestro propio cuerpo.**

Un marco de CONEXIÓN como fundamento de la educación permite entender e identificar los diferentes niveles de abuso, y desarrollar, además, la capacidad de decir NO a ciertas formas de moverse por la vida y SI a una absoluta integridad corporal.

Esta segunda opción tiene un enorme potencial. Pero también presenta enormes desafíos a los y las educadoras ya que las personas aprendemos a través del reflejo que nos proveen los/las otros/as. Si el reflejo que recibimos sólo nos confirma en nuestra forma de ir por el mundo, no hay nada que nos impulse a cambiar por más que escuchemos palabras que suenan bien pero que están vacías. Las personas solemos tomar inspiración de lo que los/las otros/as nos reflejan. Es por ello que vivir estos cambios en primera persona es lo mejor que podemos hacer para ayudar a los/las otros/as. Ayudarles a cambiar comienza con ofrecer un reflejo diferente basado en la integridad corporal y la conexión. Sin dicha oferta, basada en una cierta calidad corporal, lo que les digamos son meras palabras, por más ciertas que éstas sean.

Así vista, la re-conexión es clave desde múltiples puntos de vista para desterrar el abuso de nuestras vidas y abrirnos a más. Esta segunda opción es capaz de mejorar el bien-estar de toda la comunidad educativa y de extender socialmente sus efectos.

3.5. Preparando a la juventud para una vida en conexión y bien-estar.

Con esta comprensión del bien-estar y de la importancia del proceso de re-conexión, preparar a los y las jóvenes para la vida requiere apoyarles como Seres (que es mucho más que como futuros miembros de la fuerza de trabajo), compartiendo con ellos y ellas enseñanzas que pueden aplicar por su cuenta para sentirse cómodos/as con y en su propio cuerpo, ayudándoles a volver a ellos/as si se pierden, enseñándoles también que ellos/as son siempre responsables de su bien-estar y que sus elecciones son clave en relación a la posibilidad de experimentarlo o no.²²

²² Como tal, esta actividad ayuda a restaurar el significado original de la palabra educación. Originalmente, la educación designaba la actividad de criar (educar o criar) a otros seres humanos con un cuidado específico para activar la sabiduría innata y las cualidades que todos compartimos por igual, para que cada uno/a pueda vivir de una manera que honre y refleje a los demás (educar o resaltar, producir, extraer) esa misma sabiduría innata y las cualidades que todos compartimos por igual. Así, la educación era esencialmente educare y educere.

Por lo tanto, preparar a alguien para la vida es ayudarlo o ayudarla a aprender dos aspectos interrelacionados:

- que no hay tesoro más grande que sentirse a gusto/estable en el propio cuerpo, independientemente de lo que la vida nos arroje, y
- que no importa qué tan lejos estemos de este asentamiento interior, volver a uno/a mismo/a es siempre la mejor opción. Desde allí todo es posible, si elegimos movernos con nosotros/as mismos/as.

Desde esta manera de entender el bien-estar, la calidad en la que sostenemos nuestro cuerpo es clave. Si fomentamos una conexión amorosa con nuestro cuerpo y nosotros mismos, elegimos un estado que puede conducir a la acción amorosa y a formas de movernos por la vida que reflejan ello. Alternativamente, si fomentamos la des-conexión de cuerpo y mente, fomentamos formas de ir por la vida gobernadas por dicha profunda des-conexión. Cuando eso es lo que prima, nuestra capacidad de abuso se dispara ya que no tenemos un cuerpo que registra lo que hacemos.

Cuando una persona está conectada, está centrada y consigo misma. Cuando una persona se desconecta, se siente desarticulada y dispersa. Cuando alguien está centrado, puede sentir el placer de estar simplemente en su propio cuerpo. Vivir en des-conexión ayuda a construir un cuerpo lleno de mal-estar y fatiga; un cuerpo que no conoce la quietud interior. Esto afecta incluso a la calidad de los pensamientos que vienen a la mente. Por eso, cuando alguien no está conectado, su cuerpo no es un buen lugar para estar. Por lo tanto, el hecho de que alguien no quiera estar en su cuerpo ayuda a explicar el hecho de que la persona está por todas partes y en ninguna a la vez, porque la agitación en la que vive no puede estar contenida dentro de sí misma. Dado que, el paquete asociado con la des-conexión no es una cosa agradable sentir, las personas tienden a hacer lo que sea necesario para evitar volver a sí mismas y la verdad es que, mientras más desconectado esté una persona, más difícil será volver a uno mismo sin ayuda.

“Si como persona estás conectado a ti mismo/a y, por lo tanto, a tu cuerpo, hay cosas que ni siquiera cruzarían tu mente, incluso como posibilidades remotas. Tu cuerpo tampoco las alimentaría en tu mente. En otras palabras, ni se te ocurriría hacer un montón de cosas que no pertenecen al lugar donde te encuentras como persona. En términos prácticos, si sientes armonía, no iniciarás ni incitarás una pelea. Esto simplemente no tiene sentido. Si, por otro lado, no estas conectado, entonces todo es posible.” (Eduardo Feldman)

De ahí que, para construir la conexión con uno/a mismo/a y con el cuerpo, y para reconectarse con la calidad del propio Ser, empezamos a trabajar en pos de incrementar nuestro grado de consciencia corporal de cómo estamos en diferentes entornos de nuestra vida y cómo nuestras elecciones diarias nos conducen a todo tipo de problemas.

En esto identificamos el ‘amor propio’, el ‘auto-cuidado’(el ‘auto-cuidado’ se refiere a tratar nuestro cuerpo con la delicadeza que amerita como instrumento clave para nuestro bien-estar) y el ‘cuidado del Ser’ (cuidamos el tesoro que verdaderamente somos como un todo y nos cuidamos en virtud de ello) como categorías esenciales de creación de valor para apoyar a las y los jóvenes a construir una relación consigo mismos/as que no esté ligada a estereotipos de género y modelos de referencia predeterminados, sino al valor del propio autoestima que permita la construcción de relaciones amorosas con uno/a mismo/a y, desde allí, con los y las demás.

“La clave es comenzar a amar tu cuerpo y tratarlo con todo el amor que puedas. En realidad, cuando amas tu cuerpo, éste responde de la misma manera. Cuanto más estás con tu cuerpo y más te mueves con él, más cómodo te sientes en tu propio cuerpo. Cuanto más honres a cómo se siente tu cuerpo en cualquier situación, más a gusto te sientes.

Se trata de, como mínimo, honrar tu cuerpo, estar con tu cuerpo y moverte con tu cuerpo en mente. De esta manera, construyes un registro claro de qué tan amorosamente puedes estar en tu cuerpo.

Cuando haces esto, todo lo que va en tu contra se torna evidente. Cuanto más se va en esa dirección, más se podrá detectar lo que no es conveniente para uno/a y lo que no es propicio para nuestro bien-estar, así como lo que es conveniente para uno/a y propicio para nuestro bien-estar.

Estos aprendizajes permanecen para siempre con nosotros y nos apoyan en todos los sentidos.” (Eduardo Feldman)

4. BIEN-ESTAR: HERRAMIENTAS Y ACTIVIDADES PARA LA PRÁCTICA DIARIA

El profesorado y las y los trabajadores con jóvenes no son responsables del bien-estar de la juventud. En última instancia, la responsabilidad de nuestro bien-estar descansa en nosotros/as mismos/as. Dado que esto es absolutamente crucial, podemos decir que es la responsabilidad de las familias y de las y los profesionales trabajando con jóvenes enseñar RESPONSABILIDAD a la juventud. Como profesionales trabajando con jóvenes podemos contribuir al mal-estar de la juventud, o podemos proporcionar un apoyo inestimable a ella de maneras diferentes:

- enseñando que elegimos todo el tiempo; que nuestras elecciones tienen consecuencias para nuestra salud y bien-estar; y que nuestra calidad -reflejada en nuestra vitalidad así como nuestros comportamientos y pensamientos- siempre afecta también a otras personas;
- educar a toda la comunidad educativa que, a través de la toma de decisiones responsables y coherentes, podemos construir bien-estar para nosotros;
- proporcionando herramientas a la juventud que pueden ayudarles a cambiar la forma en que se sienten en/con sus cuerpos y a tomar decisiones que les beneficien.
- Crear un espacio de reflexión donde tienen la posibilidad de hablar y compartir. Al tener el bien-estar como parte de nuestros cimientos, aumentamos nuestras capacidades para lograr cosas que para nosotros/as son valiosas en la vida.

Por lo tanto, la construcción del bien-estar es un largo camino que requiere, en primer lugar, opciones que nos permitan detener el mal momento en el que nos encontramos (que hemos construido personalmente también a través de nuestras propias elecciones). Sólo esto proporciona el espacio para empezar a tomar otras decisiones más amorosas. Sin embargo, es posible que las y los jóvenes no estén totalmente preparados/as o dispuestos/as a asumir la responsabilidad de su propio mal-estar, asumir la responsabilidad por su propio bien-estar y ni sobre el hecho de que su mal-estar afecta a los demás. La elección de querer salir de donde están y, eventualmente, de hasta dónde quieren llegar recae siempre sobre ellas/os.

Una cosa es clara. Si donde están les da algo que según ellos/as les compensa de alguna forma el enorme mal-estar en el que viven constantemente, no es obvio que buscarán dejarlo atrás. Si dejar de nadar en aguas tan conocidas les da vértigo, posiblemente no lo harán por sí solos. El grupo puede ser de gran ayuda para ayudarles si quienes forman parte de él, son capaces de entender el tremendo impacto que tiene la desconexión sobre cada uno/a de ellos/as y el hecho que dejando a los/las des-conectados/as el control de la escena no les hacen ningún favor, sino que en realidad les condenan a quedarse en donde están. Decirles NO es retirar la demanda a quien oferta desconexión. Y si no hay demanda, el control de la escena deja de ser posible y sin ello, la oferta acaba cayendo.

En cualquier caso, ya que enfrentar exitosamente el mal-estar requiere que quienes lo padecen de una u otra forma quieran dejarlo atrás, ni esta propuesta de trabajo, ni ninguna otra pueden prometer resultados a priori. Puede que al final todo esto sea una gota en un océano. La construcción del bien-estar es un proceso que requiere dejar atrás mucho de lo conocido y abrirse a algo nuevo. Eso requiere un apoyo constante y consistencia, así como la inspiración y el reflejo por parte de quienes ya lo viven y que saben que es posible y altamente deseable.

En este manual ofrecemos algunas herramientas básicas que se pueden aplicar en cualquier contexto de enseñanza para fomentar la concientización del alumnado sobre la importancia de escuchar a sus cuerpos, observar e identificar lo que sienten, respetarlo y sentirse empoderados/as a tomar decisiones para su propio bien-estar. Materiales y recursos adicionales producidos por INDERA para trabajar estos temas con gente joven pueden encontrarse en <http://www.true2you.eu>.

CONSCIENCIA CORPORAL Y CONEXIÓN

4.1. CONSCIENCIA CORPORAL Y CONEXIÓN

Al comenzar una clase normalmente nos encontramos con un grupo de jóvenes que vienen sobrecargados/as de una clase anterior, de su situación personal/familiar o del día en general, etc. Por consiguiente, es importante empezar cada clase con técnicas fáciles de usar para ayudarles a volver a sí mismos/as y se focalicen en la actividad.

Por esta razón, recomendamos empezar cada clase con una pequeña actividad de conexión con el cuerpo.

El aprendizaje se encarna mejor si la persona que recibe la lección se prepara a sí misma viviendo de una manera que cuide profundamente su cuerpo para que esté completamente abierta y lista para comprender lo que se le ofrece. Y esto requiere conexión, un sentimiento de asentamiento dentro de uno/a mismo/a.

Es importante que entiendan que la manera en la que viven no solo les afecta a nivel personal sino que también afecta a las personas que tienen alrededor.

Así pues, es importante que experimenten otra forma de estar consigo mismos/as y con el resto y que sean capaces de notar la diferencia.

Por lo tanto, la conexión y la consciencia del cuerpo tienen que formar parte de nuestras conversaciones normales con ellas/os, para que aprendan a ser conscientes de la sensación al estar en conexión y de cómo pueden conectarse por sí mismos/as. Esta es la clave, porque si alguien está desconectado de su propio cuerpo, está bajo un enorme impulso del que puede que ni siquiera sea consciente. En tales circunstancias, no podemos esperar que simplemente se detengan y pongan el impulso a descansar. Tenemos que ayudarles a hacerlo. Respirar es lo que más hacemos en la vida. Sin embargo, no somos (totalmente) conscientes de que su calidad es muy importante.

Es posible que hayamos visto bebés pequeños. Sabemos lo hermoso que es observarlos cuando duermen en paz, y cómo avanza su fisiología rítmicamente. Sabemos lo que les sucede cuando algo sale mal y los altera. Su fisiología acelera, junto con su respiración. Pierden contacto con ellos/as mismos/as y les cuesta mucho volver a ellos/as. Tenemos que ayudarles a establecerse en sus cuerpos.

No es tan diferente lo que nos pasa a nosotros/as. Cuando nos sentimos estables, estamos con nuestro propio cuerpo a la una. Cuando estamos alterados por el mundo, ya no estamos a la una con nuestro propio cuerpo y nuestra fisiología sufre. Si la fuente de nuestro estado de alteración permanece, o si ayudamos a mantener dicho estado fisiológico alterado por cualquier medio por nuestra cuenta, nuestro estar en el mundo se vuelve muy distinto. El mal-estar es nuestro camino.

4.1.1. RESPIRA TU PROPIO AIRE – ACTIVIDAD PARA LA RE-CONEXIÓN

El mundo nos afecta y, como resultado de esto, dejamos de respirar nuestra propia respiración. Respiramos a los demás, respiramos situaciones, respiramos el desconcierto y lo hacemos nuestro. El problema con la desestabilización es que no sólo nos afecta a nosotros/as; es inquietante para las y los demás. Detener esta dinámica requiere algo que nos haga dueños/as de nuestra propia respiración, de nuestra propia conexión con el cuerpo; algo que nos ayude eficazmente a cambiar nuestro estado fisiológico hasta el punto de que podamos sentirnos de nuevo en casa.

Así pues, recomendamos empezar los talleres con un simple ejercicio de respiración que provoca un importante cambio en nuestra fisiología que nos trae de nuevo a nuestro cuerpo, y nos permite volver a respirar nuestra respiración.

Esto no tiene por qué llevar más de 5 minutos, sin embargo, puede ser muy confrontador porque nos refleja el estado en el que estamos y podemos sentir el desasosiego y la agitación, o el agotamiento y la falta de bien-estar en el que estamos. Centrarse en nuestra respiración nos pide que nos detengamos y no todo el mundo quiere eso. Lograr que la clase se asiente y se sienta en casa en sus cuerpos puede tomar algún tiempo.

RESPIRA TU PROPIO AIRE - Actividad de arranque

INTRUCCIONES PASO A PASO:

1. Pídeles que cierren los ojos siguiendo su forma curvada y sintiendo el calor de estos. Pídeles que abran y cierren los ojos un par de veces hasta que sientan que el ojo está realmente curvado al cerrarlo. Si lo hacen la primera vez, se darán cuenta de que cerramos los ojos como si fueran planos.

2. Pídeles que se concentren en su respiración. Primero la inhalación. Pídeles que se concentren en su respiración y que sientan la brisa fresca que entra en su cuerpo por la punta de la nariz. Pídeles que inspiren suavemente.

3. Ahora pídeles que se concentren también en la exhalación y en cómo el aire que sale de la nariz está caliente. Pídeles que se concentren también en la calidad de su exhalación, haciéndola delicada.

4. Luego, cuando hayan encontrado su ritmo, pídeles que sientan el cuerpo mientras inhalamos y exhalamos (sintiendo los pulmones y la caja torácica expandirse mientras inhalas y el pecho moverse cuando dejas salir el aire, etc.).

La clave de este ejercicio es que se centran y construyen una cualidad de serenidad en el cuerpo.

4.1.2. VIAJE A TRAVÉS DEL CUERPO – ACTIVIDAD PARA LA RE-CONEXIÓN

Otra actividad muy efectiva y simple, que permite una rápida detención del impulso en el que puede estar la gente, es “viajar” a través del cuerpo. También es un ejercicio de 5 minutos.

Es una gran técnica, ya que se puede hacer en cualquier situación de clase, ya que la gente puede estar sentada en sillas o de pie. Asegúrate de mantener el espacio entre ellas y ellos, esto les ayuda a estar consigo mismos y no distraerse. Durante el ejercicio, les ofreces un “viaje” a través del cuerpo nombrando las partes del cuerpo con las que se conectan.

VIAJE A TRAVÉS DEL CUERPO

INSTRUCCIONES PASO A PASO:

1. Antes de pedirles que cierren los ojos, pídeles que pongan ambos pies en el suelo y las palmas en los muslos. Al sentir los pies y las palmas, les pides que cierren los ojos, siguiendo la forma curvilínea y sintiendo su calor.
2. Luego comienzas a llamar una a una a las partes del cuerpo a la que quieres que se conecten. Deja algo de tiempo para que puedan conectarse a esa parte (por ejemplo, la rodilla derecha), todos/as deben concentrarse para sentir la rodilla derecha. En ningún caso tienen que moverse. Tienen que conectar esa parte del cuerpo con su mente. La persona facilitadora debe decidir qué partes son relevantes e instruirlos para que se conecten. Es de gran importancia que esta persona esté en contacto con su propio cuerpo mientras instruye a otros.

Cualquiera de estas técnicas, ayuda a cualquier persona que no esté en su cuerpo a reconectarse. En el momento en que esto sucede, la persona cambia no solo en cómo se siente en el cuerpo, sino también en cómo se relaciona con el resto. En tal estado, también pueden sentir cuán inquietos están en general. Por lo tanto, las técnicas les ayudan a aumentar su propio nivel de consciencia con respecto a la vida y a ellos/as mismos/as. Esto significa que, independientemente de su próximo movimiento, nadie olvidará lo que es posible, ya sea que elijan preservarlo o no.

**SIENTE
STOP
CONECTA**

SIENTE - STOP - CONECTA

¿Con cuánta frecuencia escuchas tu cuerpo y escoges darle lo que necesita?

El cuerpo está constantemente hablándonos, lo hace con su propio lenguaje. La opción más sabia es escucharlo siempre. Lo hacemos cuando prestamos atención a los síntomas que nos dicen que algo no está bien.

Debemos SENTIR estos síntomas y lo que nos quieren decir, decidir PARAR lo que sea que estamos haciendo que nos hace sentir de esa forma y hacer algo que nos ayude a bajar las marchas y, finalmente, CONECTAR profundamente con nosotros/as mismos/as para poder cambiar lo que nos va a guiar hacia adelante.

El proceso SIENTE-STOP-CONECTA es una herramienta muy valiosa que te ayudará a estar en contacto con tu cuerpo y a actuar como el/la experto/a que eres en tu propio cuerpo para hacer decisiones a medida basadas en tus verdaderas necesidades en vez de decidir qué es lo que tu cuerpo necesita desde tu cabeza o a través de terceras personas.

¿Cómo?

Es simple, con un poco de práctica puedes desarrollar una relación profunda y significativa con él usando el proceso SIENTE-PARA-CONECTA.

¿Por qué?

Porque tu cuerpo es tu sistema de navegación por la vida y el experto en sus necesidades. Tu cuerpo tiene la verdad, te puede hablar y compartir su sabiduría contigo si estás dispuesto/a a prestarle atención.

LA ÚNICA CLAVE ES ESCUCHAR LO QUE TU CUERPO TIENE QUE DECIRTE. ¡ASÍ DE SIMPLE!

- Úsalo antes y después del colegio: Siente tu cuerpo. ¿Qué te dice?
- Úsalo antes y después de comer: Siente tu cuerpo. ¿Qué te dice sobre lo que comes?
- Úsalo en cualquier momento, todo el tiempo: para traerte de vuelta a donde te sientes en tu mejor momento.

"... Escuchar a tu cuerpo, el mejor consejero y más grande experto que podrías pedir!"

Siente - Stop - Conecta es un sistema simple que te ayuda a conectar con tu CUERPO y escuchar lo que te comunica y realmente necesita en vez de hacer lo que dice o quiere venderte tu cabeza o la gente, la publicidad, los/as influencers, las redes sociales, etc.

SIENTE

¿Qué está pasando en tu cuerpo? Estás experimentando...

- Sensación de aceleración general
- Ansiedad
- Manos, axilas o cuello sudoroso
- Dolores de cabeza
- Hombros tensos
- Mandíbula apretada
- Cansancio
- Emociones
- Estrés
- Sensación de estar sobrepasada/o...

Siente tu cuerpo sin criticarte o juzgarte, ¡solo siente!

Pregúntate: ¿Puedo relacionar cómo me siento ahora con lo que pensaba antes de sentirme así?

STOP

Echa el freno, reduce la velocidad y para. Te mereces un tiempo de descanso para ti mismo/a.

Tómate un tiempo para...

- Simplemente para y siente tu cuerpo
- Puedes poner tus manos sobre tus piernas y sentir las plantas de tus pies
- Concéntrate en ti, en tu cuerpo y no en lo que esta pasando alrededor tuyo
- Ir al baño (nadie te molestará ahí)
- Hazte una taza de té
- Ir a dar un paseo, es una buena forma de calmarse y quitarse la presión de encima
- Sentarse o incluso tumbarse un minuto.

CONECTA

Concéntrate en tu respiración y toma nota de tu inhalación y exhalación:

- ¿Tu respiración se nota rápida, laboriosa o desordenada?
- ¿Entra y sale a su propio ritmo pausado?

Tómate un momento para...

- Darte tu tiempo y espacio para reconectar, solo te tomará unos minutos
- Conectar con la naturaleza y contigo
- Conectar con tu respiración, inspira y expira con calma

Conectar con tu respiración te ayuda para dejar ir la ansiedad y el estrés, reconectar con tu cuerpo y respirar a tu propio ritmo.

CONFÍRMATE y LA TRAMPA DEL TIEMPO

CONFÍRMATE

Nuestro cuerpo registra el impacto de lo que vamos viviendo. El cuerpo, sin embargo, no es un mero repositorio.

Lo que está registrado en él (por ejemplo, una situación traumática) nos afecta.

Nuestros propios pensamientos sobre nosotros/as mismos/as, aunque no se pronuncien verbalmente, nos afectan tanto (o más) que lo que otros piensan de nosotros/as.

Nuestras palabras respecto de nosotros/as mismos/as (por ejemplo, si nos insultamos o si nos recriminamos por algo) nos afectan tanto como la de las otras personas.

Por eso es importante estimarnos, hablarnos cariñosamente, elogiarnos cuando lo merecemos, confirmarnos y apoyarnos a nosotros/as mismos/as de todas las formas posibles. Confirmarse y participar de relaciones que nos confirman hace una enorme diferencia y, aunque nos suene algo raro, nos ayuda mucho.

Claro que cometemos errores o nos equivocamos, pero nunca somos el error.

Quererte a ti mismo/a no es vanidad. Si quieres llevarte bien y corresponder con amor a las y los demás, debes empezar por ti mismo/a, porque, ¿cómo vas a dar amor o amistad si no te lo das primero a ti mismo/a?



CONOCE A DIOS Y TODOS
SUS MOVIMIENTOS



NO HAY ESPACIO CUANDO ESTAMOS
ATRAPADOS EN EL TIEMPO

©2020 THE SCHOOL OF THE LIVINGNESS.COM

LA TRAMPA DEL TIEMPO - EL PODER DE NUESTRA PRESENCIA

Si haces algo, por ejemplo, caminar, tus deberes o tareas diarias, ducharte o cualquier otra cosa cotidiana y tus pensamientos están en el pasado o centrado en algo que te preocupa del futuro, tu mente y tu cuerpo están desconectados.

Cuando estamos atrapados en nuestros pensamientos, perdemos conexión y por lo tanto la presencia en nuestro cuerpo y cuando eso sucede, dejamos de estar atento a lo que éste nos comunica.

Cuando no escuchamos a nuestros cuerpos solemos tomar decisiones que nos alejan de nosotros/as mismo/as.

Ayuda tremendamente que nuestra mente y cuerpo estén enfocados en lo mismo. Eso nos da un mayor sentido de las cosas y nos conecta con nuestro cuerpo de forma tal de poder hacer uso pleno de los recursos que naturalmente poseemos.

Nuestros propios pensamientos pueden hacernos prisioneros de lo que ya fue y de lo que todavía no existe. Cuando ello ocurre, estamos muy poco presentes en lo que hacemos – estamos atrapados en el tiempo.

TALLER: EXPLORANDO LA VIDA EN CICLOS

⌚ Tiempo: 50 min

OBJETIVOS

El objetivo de esta actividad es tomar consciencia que pensar la vida en ciclos, nos permite estudiar y aprender de nuestros propios movimientos, identificar con precisión aquellas elecciones que realizamos que no nos hacen bien, y nos abre a la

MATERIAL NECESITADO

Varias copias plastificadas de las cartas lineales y cíclicas (Material de Trabajo) de un tamaño considerable (A5 o A4) para que tengan la posibilidad de utilizarlo repetidamente.

RESULTADOS A OBTENER

Las/los estudiantes han tomado consciencia de que pensar en ciclos puede ser de gran ayuda para tener un mayor grado de registro sobre ellos/ellas mismos/as, sobre como les impacta la vida y sobre lo que aprenden de ella.

Referencias: Elaborado por INDERA

EXPLORANDO LA VIDA EN CICLOS

PASO 1:

Para esta actividad se recomienda hacer un círculo. Se presenta al alumnado el conjunto de cartas lineales y cíclicas y se les pide que las ordenen de forma consecutiva en el suelo en el centro del círculo. Ahora empieza una reflexión sobre los aspectos de la vida que son lineales y que son cíclicos.

Puntos Clave para la facilitación

Las cartas lineales representan una línea de la vida, que nacemos, crecemos, vamos al instituto, nos hacemos mayores, posiblemente formamos una familia o otra forma de vida colectiva, nos hacemos mayores y nos morimos. Estos son aspectos de la vida que tienen un 'antes' y 'después', son acontecimientos en los cuales pasamos un tiempo, pero los dejamos atrás. Lo podemos denominar la línea de la vida, donde hay un pasado, presente y futuro.

Las cartas cíclicas nos enseñan aspectos que se repiten en cada fase de nuestra vida y están vinculados a nuestros movimientos diarios, tal como levantarnos, prepararnos para el día, desayunar, caminar, comer, estudiar o trabajar, comunicar, etc.

Para introducir calidad en nuestra vida que nos lleva a un mayor bien-estar es importante centrarnos en los aspectos que se repiten ya que estos nos ofrecen la oportunidad de elegir en cada momento diferente y profundizar en nuestro cuidado propio.

Se van a dar cuenta que hay ciertas cartas que se puede utilizar solamente una vez, ya que son situaciones en la vida que no se repiten. De las situaciones que son fases, tal como irse al cole e instituto o vivir en familia y hacerse mayor podemos hablar sobre el aspecto lineal (el hecho que es una fase que tiene un comienzo y un fin) y sobre el aspecto cíclico, que tiene una repetición.

PASO 2:

En el siguiente paso les ofrecemos una reflexión para profundizar en esto:

Una vez que lo han hecho, se procede a dibujar un círculo en la pizarra y se marca una X sobre el mismo en donde se quiera. Dicha X representa el despertarse. Se les pregunta a que hora suelen despertarse. Como no habrá unanimidad, se anota la franja horaria. Se les sigue preguntando sobre sus hábitos y se va reconstruyendo la rutina mediante el dialogo y colocando nuevas X sobre el círculo. Lo que queda claro es que hay un espacio entre la última X del día y la primera del día siguiente.

Una vez que hay claridad sobre lo que hay en la pizarra (la representación grafica del día típico en sus vidas), se pasa a un segundo momento del ejercicio destinado a captar variabilidad ligada su rutina diaria. Se les pide que identifiquen un color para un estado de animo fantástico, otro para sentirse bien, mas o menos y mal. Los colores varían en cada clase.



fantástico

bien

más o menos

mal

Se les pide que compartan de que color se levantaron esta mañana y se conversa sobre si ese suele ser su color matutino. En esta conversación sobre 'colores', se aprende mucho sobre la vida del alumnado.

Acto seguido se les pide que levante la mano quien sigue del mismo color. Una vez se hace eso, que levante la mano quien ha variado de color. Se les pide a estos últimos que compartan la razón de su cambio. Esto es importante y por lo tanto se les deja hablar lo que hace falta.

Puntos Clave para la facilitación

Queremos que la conversación (de forma espontánea o dirigida) lleve al rol que desempeñan los otros respecto de los cambios sobre nuestros estados de animo (ejemplo, me levante bien, pero me peleé con mi madre y eso hizo que mi color haya cambiado).

Otro ejemplo, estuve lo más bien hasta que vine al instituto y el compañero que se sienta al lado mío estaba tan mal que me acabo afectando).

Ser conscientes que los otros nos afectan, nos permite tomar consciencia sobre el hecho que nosotros también podemos afectar a los/as otros/as (ejemplo, de la misma forma que si yo vengo de un color y me siento al lado de alguien que esta fatal y eso me acaba afectando, si el que esta fatal soy yo, yo acabaré afectando al de al lado). Si, como sucede en muchos institutos, cambian clase o compañeros de banco, el efecto multiplicador del estar mal se extiende como el aceite.

Acto seguido, se les pregunta cómo suelen salir ellos del cole un día en que hay mucho mal-estar comparado con un día en el que las cosas fluyen y cómo les afecta esto para el resto del día (nos hemos encontrado que muchos/as dicen que después de un día fatal salen mucho más cansados/as y que necesitan dormir una siesta en casa). Toda esta conversación sirve para tomen consciencia de la responsabilidad que cada quien tiene no solo respecto de si mismo/a sino del impacto negativo que puede traer al grupo. En esa línea, un ejemplo clásico sobre el que vale la pena ahondar es el dormir.

Una vez que se tiene claro a que hora se van a dormir, se conversa sobre el tema sueño. Se les pregunta si les resulta fácil o difícil irse a la cama. Se establece una franja horaria en la cual sucede. Se pregunta sobre si les cuesta decidir apagar la luz y conciliar el sueño. En esa conversación suele salir que se van con el móvil a la cama, que la permanente actividad con el móvil los mantiene despiertos y que acaban durmiéndose tarde y que cuando se despiertan tienen sueño. Todos estos ejemplos sirven para llegar a una conclusión: cómo transitamos por un punto afecta cómo transitamos por el siguiente.

Puntos Clave para la facilitación

¡Esto permite entender que la forma de asegurarnos la calidad en un determinado punto (todavía por venir) es antes de llegar al mismo! Ejemplos:

- Si solemos hacer un uso intensivo del móvil por la noche y eso causa que nuestra calidad de descanso no sea muy buena, tengo que vivir con todas las consecuencias que ello trae cada día (falta de concentración, sueño, dispersión, etc.);
- Si tenemos que prepararnos para una semana dura -por ejemplo, de muchos exámenes- una forma de hacerlo es cambiar la forma en la que funcionamos antes de llegar a dicha semana, de forma tal de llegar de la mejor forma posible para hacerle frente. Aquí se puede hacer una lluvia de ideas en relación con lo que les ayuda a estar preparados.
- Lo importante es que entiendan que lo que hago-vivo AHORA me afecta en ADELANTE, y es AHORA cuando preparo el MAÑANA. Empezar mañana puede ser ya demasiado tarde.

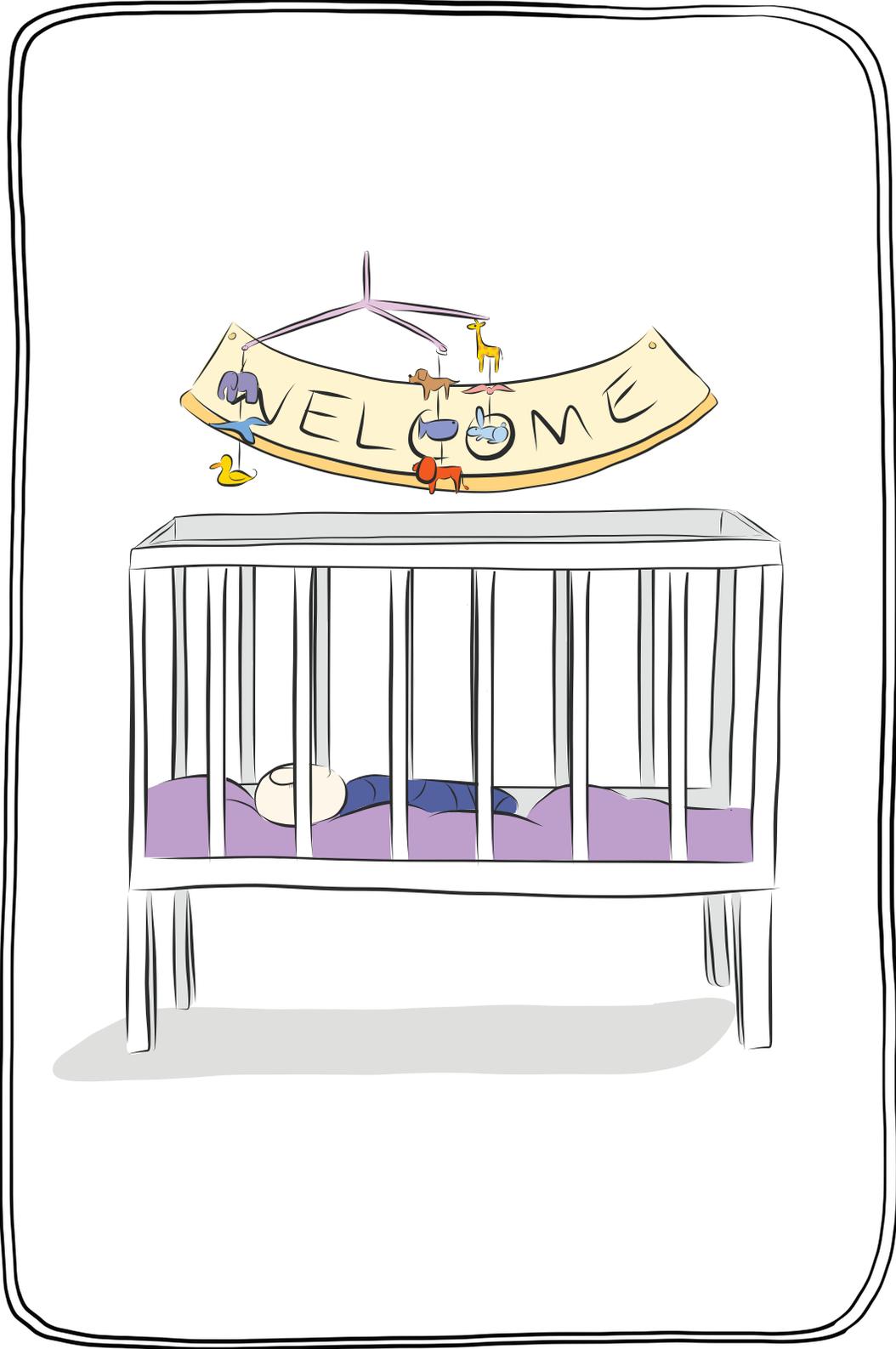
Reflexiones finales

Al observarnos periódicamente y hacernos más conscientes sobre cómo estamos en un determinado punto (X), podemos preguntarnos que nos ha llevado a tal o cual resultado. De esta manera, podemos aprender de nosotros/as mismos/as, de nuestro propio andar.

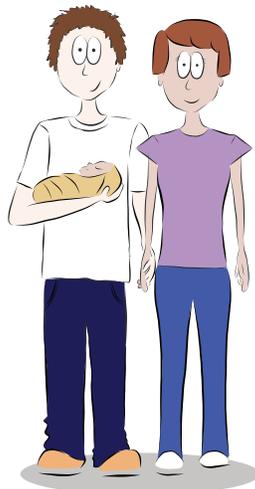
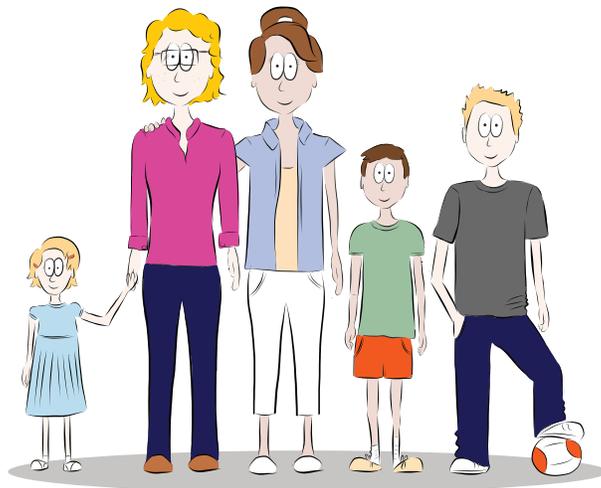
Pensar en ciclos nos permite observar nuestra experiencia de forma permanente, aprender lo que nos funciona y lo que no, descartar aquello que no nos sirve y confirmar aquello que nos va bien. En este proceso, nuestro aprendizaje es constante. Nos abrimos a experimentar nuevas posibilidades y a buscar nuevas formas de vivir la vida que nos sirva para estar bien.

Se puede recomendar al alumnado a empezar a observar sus elecciones diarias y apuntarlas para crear sus propios diarios y poder aprender a hacer las conexiones entre diferentes acontecimientos y como las diferentes decisiones diarias tienen un impacto sobre nuestra vida y con esto sobre nuestro bien-estar.

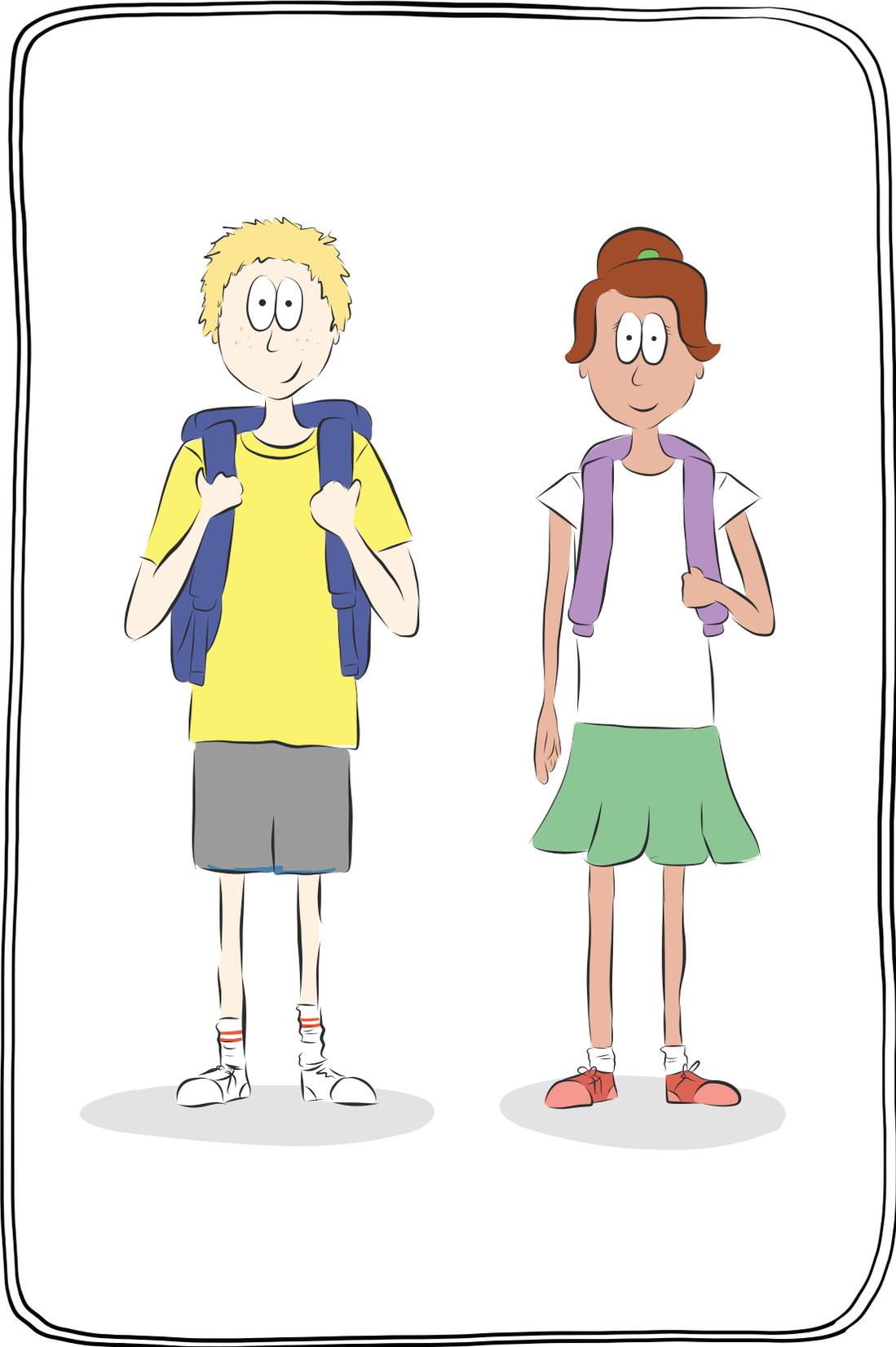
MATERIAL DE TRABAJO: cartas lineales



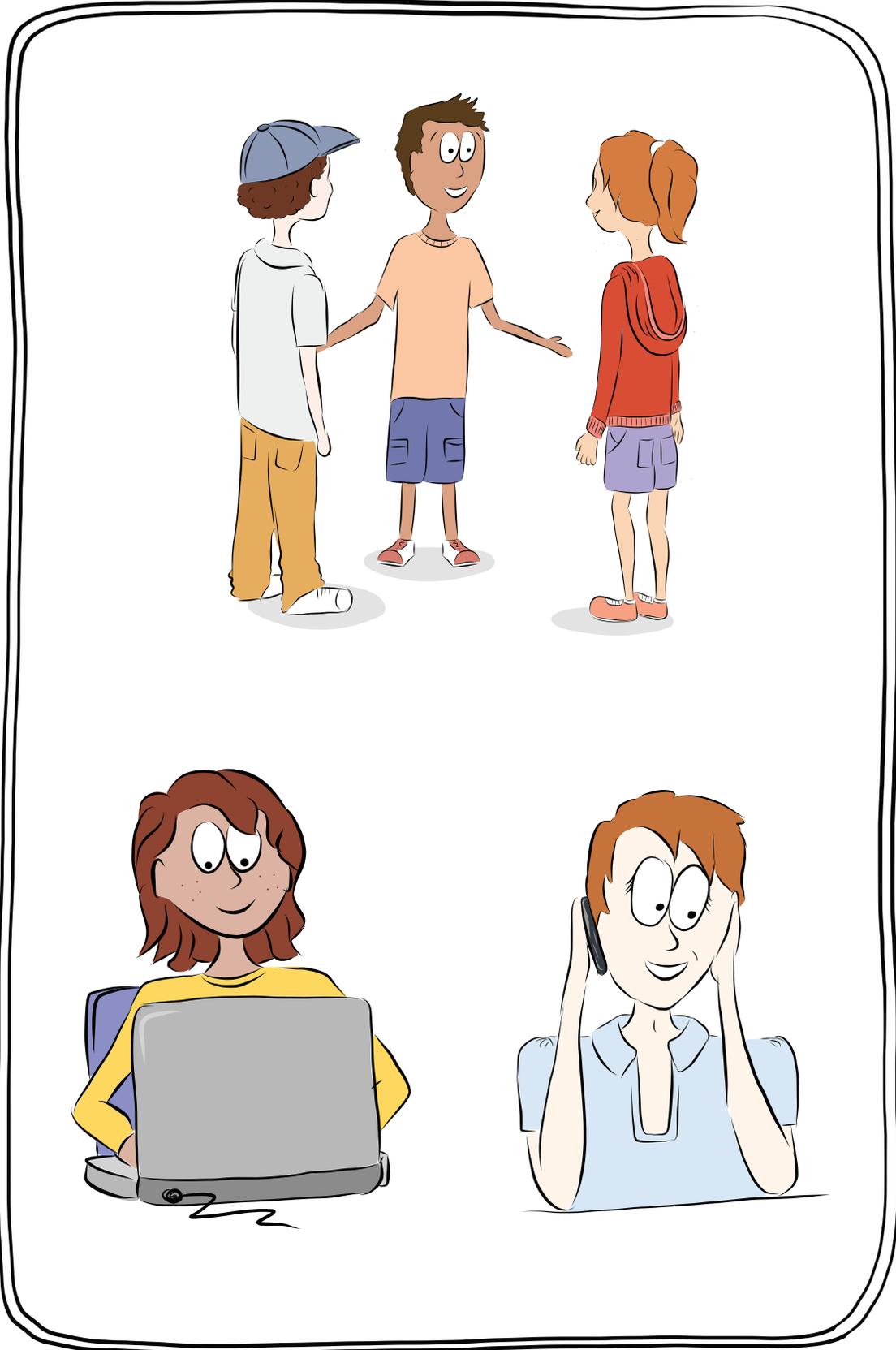


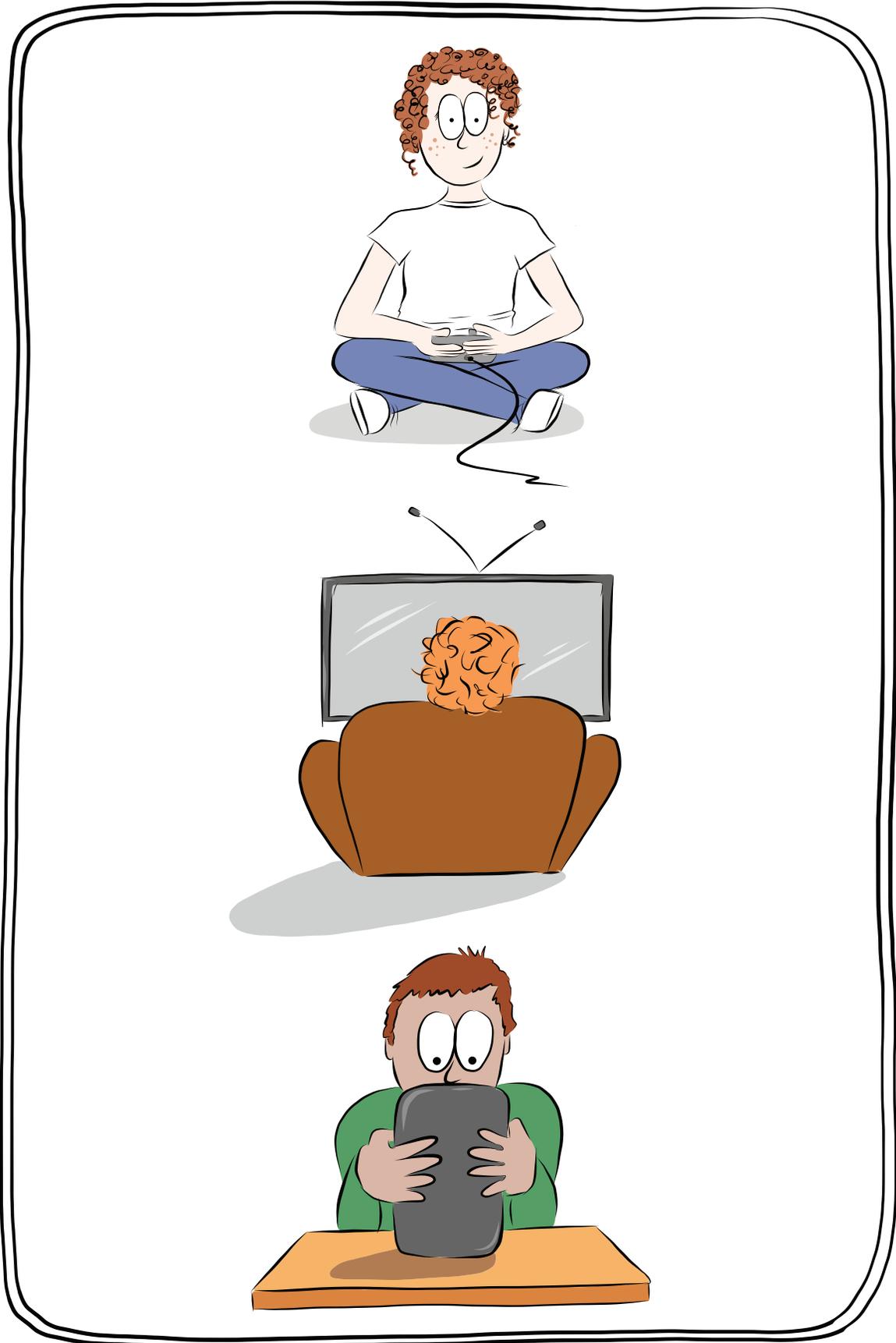


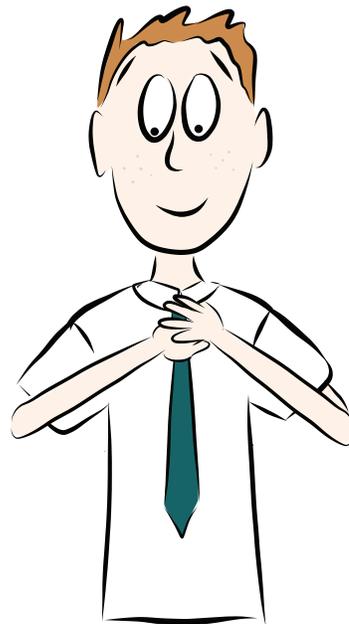


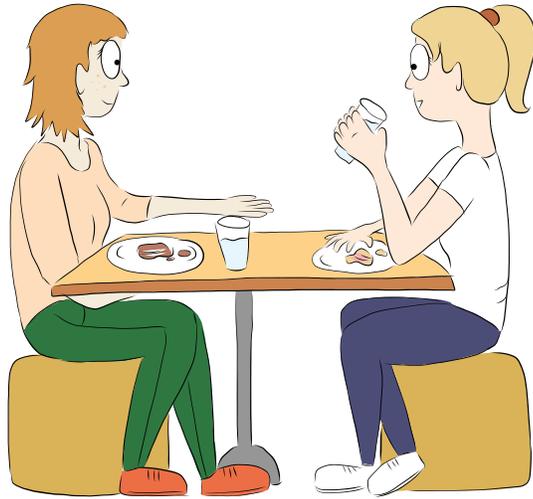


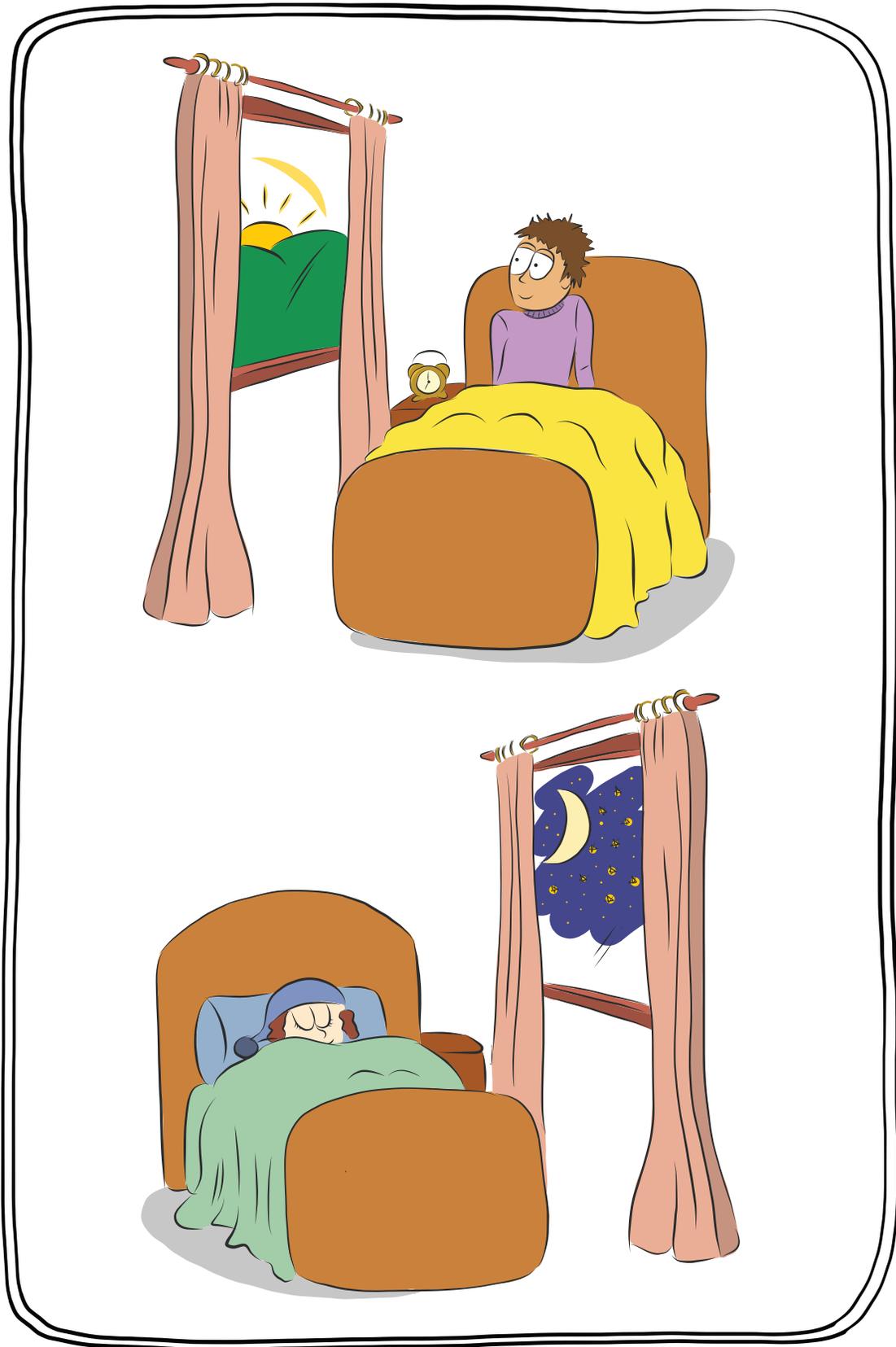
MATERIAL DE TRABAJO: cartas cíclicas

















Para más información contactar:

Email: fundacion@fundacion-indera.org

Sitio Web: www.fundacion-indera.org