Red de Sicología para Todos
Una Sicología de la Libertad

1.- Bienvenida (5):.

PRESENTACIÓN de Uno:

Ej: Mi nombre es Rosa Ergas, soy miembro del movimiento humanista, directora ejecutiva de la Fundación Laura Rodriguez, sicóloga, mamá entre otras
Estamos acá para tener una experiencia interna que ojalá motive algunos a continuarla.

2.- Objetivos del taller:....quizás se puede preguntar a qué vienen

Se leen los objetivos del taller, ampliando el contexto de la situación actual.

1. Realizar de manera entretenida una reflexión conjunta crítica y propositiva de la sociedad actual

2. Experimentar el efecto del trabajo personal y la comunicación y cómo herramientas simples, pueden producir efectos mucho más interesantes que cualquier hipnótico químico o natural, incluso mejores y mas baratos que una ida al psicólogo

3. Entusiasmarlos para que algunos se sumen aprender y enseñar a otros organizando la Red de sicología para Todos que sirva para contribuir a mejorar las relaciones, la comunicación y a superar el sufrimiento personal y social

3.- Representación por grupos sobre la Situación Social Viajeros del espacio : (5)

Ahora vamos a realizar una representación teatral por grupos... La situación es la siguiente:

Nosotros, los que estamos coordinando, el taller hemos llegado del espacio y nos hemos encontrado con varias conductas sociales que nos han llamado la atención...necesitamos que ustedes nos cuenten porqué pasa esto, por ejemplo hemos visto....

Personas corriendo apurada de un lado a otra...
Parejas que se golpean al interior de sus hogares
Gente con una tarjeta plástica que cuidan mucho
Mucha gente en el metro con el rostro desencajado...
Gente que paga para que la escuchen.....
Jóvenes que toman un liquido raro que los pone alegres...o pastillas o polvos
Otras personas con mucha pena y tragando algo para quitársela

Queremos que nos cuenten, que esta sucediendo, no con palabras, sino con una dramatización de los hechos...Qué está pasando con las personas en este planeta.....

Se organizan grupos se prepara su representación durante 5 minutos y la expone en 3 minutos. (El monitor pide que se fijen qué van sintiendo en la medida que se exponen los escetch)

4.- Representación por grupos: (15)

Al final de todas las representaciones, se pregunta a algunos qué vieron en las representaciones y qué sintieron, al mismo tiempo que un relator toma nota de los comentarios (elabora un listado en un papelógrafo, papelote o pizarra). (Ver de agregar registros que produjo la representación)
Luego se lee en alta voz y al unísono, el listado. Finalmente se le titula **Situación Social.**

Se redondea con algo cómo "qué difícil el entorno que rodea al ser humano ....vamos ahora a intentar conectar con lo humano que hay en nosotros y otros....sensibilizarnos

Pónganse de a dos frente a frente ....

6.- Trabajo con lo humano: (10)

Durante algunos minutos y en silencio se pide a los participantes mirarse a los ojos y tratar de descubrir lo humano que existe en la persona que tienen al frente.

Nadie está acostumbrado a mirar de frente al otro..., peor aún por tan largo tiempo. Se evita la mirada del otro, sin percibirlo. Afrontar al otro te pone en situación de registrarlo. Descubrir lo que hay en el otro, es también tomar contacto con uno. Intentar ver lo mejor del otro, es reconocer lo mejor de mi, proyectado al otro

Primero para conectarse con otro hay que conectarse con uno mismo, la mejor forma de hacerlo es atender a nuestra respiración, si alguno quiere brevemente cerrar los ojos, puede hacerlo lo que importa es que respire profundamente ....calmadamente y esté atento a los límites de su cuerpo sentir el adentro.....generalmente uno está afuera....

Luego voy a mirar a la persona que tengo al frente....esto no es tan fácil como parece o como debiera...hay muchas resistencias que aparecen aveces como risa o como incomodidad....ustedes permitan que salga pero vuelvan a intentarlo...conéctense miren al otro...qué perciben de él o ella, qué rescatan.....

Sigan mirándose y estén atentos a su respiración....

Luego, cada uno expresa en voz alta lo que encontró de interesante en la persona con quien hizo este ejercicio de sensibilización con lo humano.
El relator toma nota y hace un listado.
Al final entre todos se lee en voz alta. El listado se le titula: lo Humano.

Se revisan luego comparativamente los dos listados. El uno corresponde a lo que produce y ofrece este sistema y el otro acerca de lo humano, lo que niega este sistema. Se trata de tomar conciencia de esta diferencia y de fortalecer el registro de **lo humano**.

7.- Reflexión: (5')

El sistema promueve la deshumanización. Se va produciendo una ruptura de los vínculos personales y sociales, De alguna manera uno va aceptando los valores del sistema y con esa actitud se va sosteniendo este sistema. Se sigue el juego del consumo, de la búsqueda del dinero; de las motivaciones compulsivas y se degrada el valor de lo humano. Terminamos alejándonos de quienes son importantes para nosotros e incluso hasta de nosotros mismos. Dejamos de vernos y de ver al otro ser humano en su profundidad, en su proyección.
Se trata entonces de recuperar esta mirada humana y de fortalecer en otros esta sensibilidad.
Tenemos que reconocernos y reencontrarnos, requerimos montar ámbitos que vayan desarrollando y fortaleciendo estos valores humanos.
Para esto la fundación ha creado la Red de Sicología para Todos, para promover ambitos de aprendizaje y ayuda mutua que nos permitan acceder a herramientas que nos fortalezcan internamente y nos den energía para superar la depre, el estrés, el agobio ya sea propio o hacia otros.

Herramienta N 1 psicofísica. Respiración y Postura (10')

Partiremos por aprender una herramienta simple pero muy importante a la hora de levantarse el animo.

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

Parados, se respira cortito... ¿qué se siente?
Luego se respira profundo permitiendo que se desahoguen
Se ponen las manos en las costillas y se explica que la respiración profunda es desde la guatita que intenten inspirar llenando la guatita y van a sentir que las costillas son como paredes que empujan las manos, al exhalar las paredes se contraen. Se ensaya 3 veces.
Se les pide ahora que respiren profundo y digan qué sienten.

Luego se respira profundo y se suelta el aire quedando agachados... se les pide que imaginen algo, ¿qué surge de la imaginación en esa posición...? lo primero que se viene a la cabeza...
Se repite la respiración y se suelta el aire quedando agachados y se les pide que proyecten su vida ¿Qué proyectan desde esa actitud?
Se inspira profundo y ahora se adopta una postura hacia arriba, mirando hacia arriba ¿Qué imagino?
Se vuelve a respirar y a adoptar postura hacia arriba Proyecten su vida ¿Qué se proyecta desde esa actitud?

Se vuelve a inspirar y quedan con una postura agachada y se ponen a caminar intentando entusiasmar a alguien desde esa actitud ¿Difícil no?
Se juntan y ahora se inspira y se exhala quedando en una postura hacia arriba, se camina y se intenta contar a alguien algún drama, intentar contagiar una pena ¿resulta? MOSTRAR MANUAL

Herramientas N 2 Iniciando la flexibilidad de Las imágenes. (10')

Las imágenes internas cumplen fundamentalmente con la función de movilizar el cuerpo. A mayor movilidad de imágenes mayor movilidad del cuerpo. Por tanto el manejo de las imágenes internas es de importancia.

ejercicio de movilidad de imágenes: imaginar una manzana roja, ahora verde, azul, amarilla, naranja y roja. Es cuadrada, es cilíndrica, piramidal, vuelve a firma habitual. Ahora crece hasta llenar la pieza, se achica hasta desaparecer, se agranda a tamaño normal, ahora le salen dos piernas, le crece un cuello y en la punta una cabeza, esta entre nosotros la manzana y comienza a hablar. Se calla, recoge su cabeza, su cuello y las piernas y vuelve a ser la manzana del comienzo. (Alternativamente, se puede hacer una experiencia guiada sobre el tema).
Discusión con los participes. Se hace notar como en realidad se puede transformar imágenes sin tanta dificultad, lo que no sucede del mismo modo con las imágenes que lo afectan a uno. Por que?
Porque las imágenes llevan cargas asociadas (emociones, significados psicológicos) y es interesante aprender disociar esas cargas de dichas imágenes.

ejercicio de movilización de cargas. se pide recordar a una persona con la quien se tienen o se ha tenido problemas. Visualizarlo delante de uno, sentir la carga afectiva que me produce, aumentar la carga, ahora ver como esta vestido coloridamente, alegremente, ahora se ríe amablamente, ver que gracioso es, verlo simpático. Discusión entre los participes con el propósito de tomar conciencia de como imagen y carga están asociadas y como tal carga tiende a inmovilizar, a congelar la imagen (a diferencia del ejercicio anterior donde la movilidad de imágenes era casi total).
Se explica que el manejo de las imágenes internas es de mucha utilidad, que es necesario ejercitarse en esto y que por ello trabajaremos en este tema en las reuniones semanales de trabajo personal....con las experiencias guiadas (MOSTRAR)

Herramienta 3 Distensión Expcia de Paz (15)

Vamos ahora a hacer otra experiencia....puede que a algunos no les resulte ya que requiere un poco de práctica....pero veamos qué les pasa....la idea es que se coloquen en una postura cómoda y vamos a hacer una experiencia de paz, de calma.....sin necesidad de tener pastillitas, pitos ni traguito....vamos a intentar producir ese efecto, el efecto del reflax con nuestros propios recursos....

Vamos a mostrar una herramienta que con práctica resulta mucho mejor que todos los tranquilizantes juntos....también hay otras que sirven de estimulantes (mejor que coca, traguito todo eso, pero no lo veremos ahora...

Esta experiencia requiere silencio....apaguen celulares...y si hay ruidos o interrupciones no importa....aquellos que quieran hacerla se concentran no más y si algo los saca vuelven con amabilidad a lo que estaban...

...Siéntense en una postura cómoda, que no les permita dormirse, simétrica y cómoda..cómo que un hilo los colgara desde el centro de la cabeza y enderezara sus vértebras. Cierren sus ojos comiencen por sentir la respiración....y vallan sintiendo su cuerpo en la medida que yo voy nombrando sus partes....sientan el rostro y relájenlo.....los costados del cuello, los brazos, las manos, sueltas.....

Vuelvan a sentir el rostro...sientan cómo su mirada se endulza, aquieten sus ojos, sientan la respiración, perciban el aire que es más frío cuando entra y más tibio cuando sale....desciendan por la parte anterior del cuello, hasta el pecho, respiren profundamente unas dos o tres veces y sigan descendiendo hasta el final del tronco....

Luego vuelvan ahora a la cabeza, al cuero cabelludo, sientan como que dos manos bondadosas les hicieran cariño y los van relajando, bajen esa sensación por detrás sintiendo su espalda vértebra por vértebra...las nalgas....las piernas...

Ahora imaginen una esfera transparente y luminosa frente a ustedes y en la medida que inspiran entra por sus ojos se ubica en el centro de la cabeza y comienza a descender....hasta ubicarse en el corazón....la respiración va empujando la sensación de la esfera que se va agrandando hasta llegar a los límites del cuerpo....Sientan la sensación cálida de la esfera en todo el cuerpo....en esa circunstancia....medito en alguien con quien quisiera...mejorar mi relación, alguien con que estoy un poco sentido....tomo contacto con lo humano de esa persona....me dispongo a perdonar y ser perdonado...

Bien, ahora siento mi esfera y empiezo a contraer suavemente la sensación..hasta el centro del pecho y de ahí la hago salir por donde entró

Reflexión: Hay alguno que halla sentido algo interesante algo rico que quiera compartir.....?Bueno sólo queremos demostrar que cada uno de nosotros tenemos muchos recursos propios que podemos explotar si nos conocemos mejor y nos dejamos de hipnotizar...con la mayoría de los químicos externos (sale mejor y más barato...) De ahí que hablamos de la sicología de la libertad ya que entre nosotros, sin depender de la plata, de alguien experto, o de alguna sustancia exógena vamos ayudándonos a superarnos y se más felices como personas....
MOSTRAR EL CD...SE PUEDE HACER SOLOS

Propuesta Organizativa : (15)

.

Explicación del Proyecto **Sicología para Todos, una Sicología de la Libertad y del Despertar**

LEER DIPTICO....

LLENAR FICHA DE PARTICIPACION

“Red de Sicología para Todos”

Orientador:_____

Nombre			
Dirección			
Email			
Teléfono			
Ocupación			
Fecha de Nacimiento			
Lugar de Estudio o trabajo			
Carnet de Identidad		Fecha	
Quiero continuar en el proyecto Como voluntaria	a) Como Orientador	b) Como Apoyo	c) Como Administrativo
Para los orientadores dónde armarían su red			

Nombre			
Dirección			
Email			
Teléfono			
Ocupación			
Fecha de Nacimiento			
Lugar de Estudio o trabajo			
Carnet de Identidad		Fecha	
Quiero continuar en el proyecto Como voluntaria	a) Como Orientador	b) Como Apoyo	c) Como Administrativo
Para los orientadores dónde armarían su red			