

**I JORNADA DEPORTIVA
COLEGIO GREDOS SAN DIEGO
"DEPORTE Y NO VIOLENCIA"
7 de mayo 2009**

CONFERENCIA: "DEPORTE Y NO VIOLENCIA"

Visión humanista del deporte dentro del momento histórico actual

Violencia y no violencia dentro del ámbito deportivo. La no violencia activa como única salida

Ejercicios que acercan a la práctica de la no violencia

La Marcha Mundial por la paz y la no violencia, compromiso personal y social para la concienciación sobre la no violencia

Ramón E. Rojas Hernández

Primeramente quiero agradecer la invitación que me han extendido los organizadores para participar de este panel. Ciertamente que estar aquí junto a los connotados ponentes que me han precedido es un honor y más honrado aún que se tenga la confianza de pedirme exponer, desde la mirada del Nuevo Humanismo, una visión no violenta para la educación y el deporte. Intentaré en el limitado tiempo con que contamos, producir un acercamiento a este punto de vista pero sobre todo, dar la oportunidad a los presentes de experimentar el registro personal de los temas que vamos a tratar, la violencia y la no violencia en relación con el deporte.

Visión humanista del deporte dentro del momento histórico actual

El deporte, como ninguna otra actividad, puede sustraerse al contexto social y humano en el que se desarrolla. Si el deporte se deshumaniza es porque la sociedad lo está haciendo; si cosifica al hombre y la mujer que lo practican, es porque el sistema del que son parte los mira como cosas. Y si por otra parte hay sectores dentro de la sociedad que reclaman por la humanización y reposicionamiento del sentido verdadero del deporte y la recreación es porque tal demanda está indicando la existencia de una sensibilidad en favor del desarrollo auténtico del ser humano y que tal sensibilidad busca expresión.

Entonces, para estudiar que pasa con el deporte y hacia adonde va, es preciso entender que pasa con la sociedad y hacia adonde va esta. Este me parece es el punto fundamental del asunto que nos preocupa. Hoy vivimos tiempos de neto predominio de la ideología neoliberal; sus concepciones, principio y valores orientan el funcionamiento de la sociedad; sus ideas fundamentales se sustentan en una concepción naturalista del ser humano; la organización social a la que ha dado lugar da cuenta de una concepción zoológica de la sociedad: Ideas como la ley del más fuerte, la competencia extrema como motor de la actividad humana, el egoísmo como característica principal de una supuesta naturaleza humana, son algunas de sus consecuencias y derivaciones de la concepción de ser humano que sostiene esta ideología. No obstante, pareciera que tal concepción comienza a dar signos claros de desgaste y fracaso.

Desde nuestro punto de vista, es tan acelerada la crisis, que las personas y los grupos humanos pierden certeza de su vida, certeza en su futuro, en la forma de conducir su

relación consigo mismo y con los demás. La persona se siente casi indefensa ante el incremento evidente de tres situaciones sociales:

La Desreferenciación: No se cree a nada ni a nadie. Lo que ayer era respetado por muchos hoy es cuestionado. El padre de familia es cuestionado por sus hijos. El profesor es puesto en tela de juicio por sus alumnos. El entrenador por sus pupilos.

La Fragmentación: La desintegración y el fraccionamiento de todo tipo de grupos, las naciones se dividen, los partidos políticos se fragmentan, los sindicatos se debilitan, las agrupaciones laborales son ámbitos de competencia, la familia ya no se encuentra para hablar y no se apoya internamente, la relación de pareja tiende a ser calculada y pasajera e incluso la persona mismo está en lucha interior entre lo que piensa, lo que siente y lo que hace.

La Desorientación: Muchas personas no saben qué hacer, cuál es la actitud más adecuada para los tiempos actuales. En este caldo de cultivo resurgen antiguos fanatismos de posturas destructivas y nihilistas. Aumenta el cinismo, el facilismo y la incredulidad en las nuevas generaciones al ver el lamentable legado social, moral y ecológico que le dejan sus predecesores.

Consecuencia evidente de todos estos fenómenos descritos es el crecimiento de la violencia tanto en el ámbito personal, escolar, familiar como social.

Que no nos sorprenda, entonces, cuando alguien da una respuesta de violencia física, si ha sido sometido a inhumanas presiones psicológicas, de explotación, discriminación o intolerancia; si nos sorprendemos es porque vemos solamente los efectos sin advertir las causas que determinaron tal explosión de violencia. También en nuestra sociedad crece desproporcionadamente la locura, el suicidio, la marginación y el aislamiento, en los que solemos ver el efecto espectacular, pero no las causas que lo determinan.

Estos trágicos desenlaces que nos parecen simplemente individuales, son manifestaciones del sistema de presión violenta en el que vive, se educa y crece la sociedad en general.

El hecho de que hoy, millones de personas de todas las edades, de todas las ciudades... están sintiendo el mismo aislamiento, la misma incomunicación, la misma incertidumbre y la misma desesperanza, nos demuestra que estas dificultades no son problemas personales, sino problemas sociales que los padecemos en forma personal.

La violencia se ha instalado no solo en el poder y en quienes dirigen el destino de los pueblos, sino también en el interior de cada individuo, en las relaciones personales y en los diversos grupos sociales independientemente de su condición cultural ó económica.

La violencia se ha instalado en el pensar y sentir de una sociedad, que peligrosamente observa cómo avanza y se consolida la falsa idea de: **"No existe solución al problema de la violencia"**.

Es necesario reflexionar personalmente acerca de que **"nadie puede sentirse ajeno a este problema"**. No existe **"la solución personal"** mientras todo se derrumba a nuestro alrededor, pues, si no hay un cambio de dirección y de conducta, **"lo que hoy les sucede a otros, está muy cercano de sucederme a mí"**.

Es necesario entonces asumir un compromiso real frente a los problemas actuales, reflexionando en que condiciones internas y externas queremos vivir y decidiendo en que condiciones quisiéramos seguir viviendo.

La violencia y la no violencia en el ámbito deportivo

Explayarnos sobre la existencia de la multiplicidad de formas que adopta la violencia en el deporte o cualquier otro ámbito, el maltrato y el abuso alrededor del mundo, es una tarea siempre inacabada pero queremos transitar ese camino que, esperamos, conduzca a una sociedad más humana, igualitaria, equitativa y respetuosa de las diversidades.

Violencia: La violencia se manifiesta como la acción y efecto de despojar al otro de su intencionalidad (y, por cierto, de su libertad); como acción de sumergir al ser humano, o a los conjuntos humanos, en el mundo de la naturaleza. O sea, por la violencia se anonada la intención de otros, considerándolos objetos, prótesis de mi propio cuerpo, en cuyo caso debo "vaciar" su subjetividad totalmente (objetivizándolos) o, por lo menos, en aquellas regiones del pensar, el sentir, o el actuar que deseo gobernar de modo inmediato. Las distintas formas de violencia (física, económica, racial, religiosa, psicológica, etc.) son expresiones de la negación de lo humano en el otro. Veamos cada una de ellas.

Violencia física: Quien hace algo que ocasiona dolor y daño físico, corporal, ejerce violencia física. O sea, cuando se inflige dolor, cuando se deterioran funciones vitales, o, por último, se ocasiona la muerte.

Los siguientes ejemplos pueden ser vistos básicamente como casos de violencia física: guerra - terrorismo - homicidio - agresión (física) - tortura - estupro - "punicción" física de mujer/marido e hijos - muerte por inanición - enfermedades endémicas y las llamadas "sociales" - suicidio contaminación de recursos naturales - adulteración de medicinas y alimentos - etc.

Sucesos como la agresión durante una competición deportiva, juego sucio con intención de producir lesiones graves a otro deportista, agredir al árbitro o juez deportivo, agredir al público o éste al deportista o agredirse entre espectadores que asisten a un espectáculo deportivo suelen ser ejemplos de violencia física en el deporte.

Violencia económica: Quien hace algo que perjudica a otros en sus legítimos derechos económicos o situación económica ejerce violencia económica. En otras palabras, cuando se atenta contra la subsistencia y nivel mínimo de vida, cuando se priva de legítimas ganancias o propiedad, etc.

Los siguientes ejemplos pueden ser vistos básicamente como casos de violencia económica: monopolización - explotación - esclavitud - defraudación - comercialización deshonestas - sobrevaluación - tasar por defecto o por exceso (según el caso) - especulación - desfalco - robo - hurto - estafa - usura - soborno - extorsión - acaparamiento - etc.

Sucesos como la explotación de deportistas por parte de directivos o managers, la compra de partidos para amañar un resultado o una clasificación, el fraude de resultados deportivos para amañar apuestas deportivas, la sobreexplotación publicitaria de la imagen de deportistas con condiciones leoninas suelen ser ejemplos de violencia económica en el ámbito deportivo.

Tanto en la violencia física como económica, algunos casos se deben a incompetencia o a negligencia culposas, o a la falta de disposición para evitarlos, o al derivar recursos que pudieran evitarlos a otras áreas de interés, etc.

Violencia religiosa: Cuando alguien hace algo que perjudica a otros en razón del credo que profesa, o porque no lo hace, ejerce violencia religiosa. O sea, cuando la agresión se basa en la diferencia de creencias o prácticas religiosas, o cuando un bando daña a otros porque estos no ceden a sus dictámenes, o cuando simplemente algunos se convierten en blanco de otros por no adherir a ninguna creencia o práctica religiosa establecida, etc.

Los siguientes ejemplos pueden ser vistos básicamente como casos de violencia religiosa: intolerancia religiosa - oscurantismo - fanatismo fundamentalismo - difamación - "intocabilidad" entre castas - inquisición excomuniación - discriminación - guerras "santas" - religión oficial - etc.

Sucesos como la no admisión de deportistas por profesar determinada confesión religiosa, la elección de deportistas para representar un país en competiciones internacionales de acuerdo a su pertenencia o no a la religión oficial, suelen ser ejemplos de violencia religiosa en el ámbito deportivo.

Existen muchas otras formas de violencia religiosa que coartan la libertad, la felicidad y el desarrollo del ser humano, generando con ello divisiones entre la gente, bloqueando vías positivas de investigación científica y progreso social, justificando (o no oponiéndose) a leyes y prácticas deshumanizantes, coartando la libertad por sanción "divina" a través de variadas amenazas, coacciones y violencias.

Violencia racial: Cuando alguien hace algo que perjudica a otros en razón de su orígenes, rasgos, costumbres, etc. étnicos, ejerce violencia racial. O sea, cuando algunos perjudican a otros porque estos tienen, por ejemplo, una apariencia física diversa de la propia.

Los siguientes ejemplos pueden ser vistos básicamente como casos de violencia racial: racismo - esclavitud - discriminación - segregación - apartheid - pogromos - teorías de supremacía o inferioridad racial - etc.

Sucesos como la emisión de sonidos simiescos contra jugadores negros, cánticos antisemitas e incluso la utilización de eslóganes y símbolos racistas de la extrema derecha, suelen ser expresiones racistas en el ámbito deportivo.

Algunas otras formas de racismo no son tan evidentes, como el arriesgar a ciertos tipos (sub)raciales en el campo de batalla antes que a otros, o caricaturizarlos a través de los medios de difusión masiva, aplicando duplicidad de criterios al tratar con razas diversas, etc.

Violencia psicológica: Cuando alguien hace algo que perjudica a otros psicológicamente, mentalmente, moralmente o emocionalmente, ejerce violencia psicológica. O sea, cuando se perjudica la unidad, coherencia, o equilibrio interno del otro.

Los siguientes ejemplos pueden ser vistos básicamente como casos de violencia psicológica: amenazas variadas - promoción del terror, odio, etc. - imposición forzada de ideologías, etc. - propaganda falsa o negativa - promoción de falsos valores de vida - educación prejuiciosa - censura de áreas del conocimiento, la cultura, etc. - desinformación - nihilización - etc.

Sucesos como la desvalorización de los deportistas contrarios o insultos y descalificaciones, previos a los partidos o competiciones, potenciados por los medios de comunicación, para desestabilizar al equipo o deportistas del otro equipo y "calentar" un partido o competición en la que se juegan una buena clasificación o un campeonato, suelen ser expresiones, de violencia psicológica en el deporte.

Hay mucho de violencia psicológica en el imponer formas de vida, de subsistencia, credos, costumbres, etc. O sea, imponer los propios modelos sobre otros por medio de la coacción, la extorsión, o la ignorancia (promovida o aprovechada). Mucho de esto se esconde bajo palabras tales como "educación," "moral y buenas costumbres," "tradición," etc.

Por último, también podríamos mencionar la **violencia moral**, en la que incurre quien es cómplice de cualquier forma de violencia. Esta admite varios grados, pero cualquiera que, aunque no esté directamente comprometido, consiente o no hace nada por impedir la violencia, es también responsable por ella y sus consecuencias.

Dejar de ser un testigo pasivo de la violencia y comenzar a transformar las condiciones de violencia es un tema de responsabilidad moral.

También habría que hablar de otros tipos de violencia, como la violencia sexual, laboral, política o institucional, etc.

"Cuando se habla de **violencia**, generalmente se hace alusión a la **violencia** física, por ser ésta la expresión más evidente de la agresión corporal. Otras formas como la **violencia** económica, racial, religiosa, sexual, etc., en ocasiones pueden actuar ocultando su carácter y desembocando, en definitiva, en el avasallamiento de la intención y la libertad humanas. Cuando éstas se ponen de manifiesto, se ejercen también por coacción física. El correlato de toda forma de **violencia** es la *discriminación*¹."

No violencia activa como única salida

De la situación de violencia deriva todo conflicto personal y social. La solución al problema de las diferentes formas de violencia existe, nuestra propuesta inicial reside en el estudio y aplicación de la No-Violencia Activa".

Lo que interesa comprender es que cuando el deporte se instrumenta para fines que no apuntan al desarrollo y beneficio de la persona, es porque está concebido desde una postura y visión del ser humano que lleva a su cosificación y, por tanto, a su deshumanización.

El deporte debe asumir la tarea no sólo de humanizarse a sí mismo, sino también de contribuir a la humanización de la sociedad. Por eso el nuevo humanismo tiene un importante papel que jugar, dando al deporte los fundamentos, principios y valores que le brinden la orientación adecuada para volver a encontrar su sentido, su razón de ser.

¹ **La discriminación** es una acción manifiesta o larvada de diferenciación de un individuo o grupo humano en base a la negación de sus intenciones y libertades. Esto se efectúa siempre en contraste con la afirmación de especiales atributos, virtudes o valores que se arroga para sí el discriminador. Tal proceder se correlaciona con una "mirada" (con una sensibilidad o con una ideología) objetivante de la realidad humana. Designa un tipo de trato de inferioridad en cuanto a derechos y consideración social de las personas, organizaciones y estados, por su raza, étnia, sexo, edad, cultura, religión, ideología, según los casos. Privación premeditada o limitación de los derechos y ventajas. Diccionario del Nuevo Humanismo, 1996. Publicación del Centro Mundial de Estudios Humanistas.

Pensamos que es necesario fortalecerse internamente, rechazando el nihilismo y dando lugar a un futuro siempre abierto a nuevas opciones, como podrían ser las siguientes actitudes personales:

1.- Un trato personal basado en la regla de oro de la ética humanista: "Trato a los demás como quisiera ser tratado".

2.- Una conducta interna y externa basada en la coherencia: "Actúo sobre la base de aquello que pienso y siento es lo mejor para mi vida y la vida de aquellos que me rodean"

3.- Desarrollo de las propias cualidades y atención a las cualidades de los demás.

Puede confundirse a la no-violencia con una actitud pasiva. Por el contrario, se trata de una actitud activa, valiente, comprometida y solidaria. La no-violencia tiene fuerza. Es una fuerza moral que avanza y hace evolucionar al Ser Humano. Educar para la No-Violencia Activa implica desactivar los mecanismos de la violencia en la vida social, y también en la vida cotidiana.

Porque creemos que la violencia es un error de conducta y se aprende, también creemos en la necesidad de aprender la no violencia como metodología de acción social, interpersonal y personal.

Entendemos a la no violencia no únicamente como conducta sin violencia, sino como una activa disposición para ponerse en el lugar del otro, para intentar comprenderlo desde ahí. Sabemos que hablamos de un ideal, de una aspiración, que a pesar de lo difícil de la empresa nos orienta y recompensa a cada paso. Realza la humanidad en nosotros y nos libera, progresivamente, del dolor y el sufrimiento.

Ejercicios que acercan a la práctica de la no violencia: Las cualidades

Las Cualidades

1) Lista de cualidades elaborada por cada uno:

-
-

2) Añado a mi lista, las cualidades que me dicen los demás:

-
-

3) Elijo las 3 cualidades principales que se que tengo:

4) Elijo mi principal cualidad:

La Marcha Mundial por la paz y la no violencia, compromiso personal y social para la concienciación sobre la no violencia

Esta Jornada, organizada por El colegio Gredos San Diego Moratalaz surge, probablemente, desde el ámbito educativo-deportivo, porque advierte la necesidad urgente de dar una salida a esta crisis, de ofrecer una alternativa en la no-violencia, como única alternativa real a este sistema que se cae a pedazos. No pretendemos ser apocalípticos, pero la amenaza de una guerra nuclear está hoy más presente incluso que en la época de la guerra fría; y si no fuera una guerra atómica, de todos modos este sistema violento nos lleva al desastre, más tarde o más temprano, ya sea por vía del hambre, la enfermedad, la injusticia, la ignorancia, la guerra convencional, la inseguridad ciudadana o la lucha entre sexos y generaciones.

Es necesario mostrar la única alternativa de la no-violencia, frente a la violencia que se ejerce desde el sistema en crisis.

En la misma línea, permítaseme **aprovechar este foro para informarles y dar desde aquí un impulso a la Marcha Mundial por la Paz y la No-violencia**, que comenzará en Wellington, Nueva Zelanda, el 2 de octubre de 2009, y culminará el 2 de enero de 2010 en el Parque Punta de Vacas, a los pies del monte Aconcagua, el "techo de América". Durante esos 90 días recorrerá cerca de 100 países, con la participación de millones de personas de todas las culturas, en un acto que está llamado a impactar las conciencias de los seres humanos acerca del flagelo del armamento y la violencia, y sobre todo acerca del peligro nuclear. <http://www.marchamundial.org> **Ver video**

Bibliografía

Diccionario del Nuevo Humanismo, 1996. Centro Mundial de Estudios Humanistas.

Humanizar la Tierra. Ed. Planeta, 1979. Silo.

Carta a mis amigos, Virtual Ediciones, 1984. Silo.

Pedagogía de la diversidad. Mario Aguilar y Rebeca Bize, 1999. Foro Humanista de Educación. <http://www.dragoncillos.com/fhe/jornadas.php?ev=1>

Web "Mundo del Nuevo Humanismo": <http://www.mdnh.org/>

"El Deporte en la Universidad de La Laguna, 2003, Vicerrectorado de Alumnado

Taller sobre las cualidades o virtudes

1) Lo Personal y lo Interpersonal

Las relaciones con uno mismo y con los demás

Una falsa “mirada” lleva a una falsa salida...

Según estos “valores” que nos imponen, lo que vale es el dinero: un ser humano no vale nada.

Es un simple “objeto” –vacío de valor-, y como a tal, para hacerlo valioso hay que “agregarle” “cosas”: riquezas, prestigio, belleza, etc.

Si me siento “menos”, es en relación a otros –menos que otros-

Para ser “más”, tengo que lograr ser más que otros, es decir, que otros sean “menos”...

No tengo más remedio que “**afirmar negando**”... -o me niego a mí mismo resignándome a ser “inferior”, o niego a otros... Aún si hago esto, en el fondo siento que es “falso”, y el vacío sigue creciendo en mí...

¿Qué afirmas que afirme sin negar?

Negar a quien me niega me lleva a un círculo cerrado...

Sólo en el tratar a los demás como quiero ser tratado, se abre el camino de la liberación de la contradicción y el sufrimiento internos.

Pero lo grabado nos empuja hacia la repetición...

¿Cómo se sale de esta trampa?

Aprendiendo a reconocer LAS CUALIDADES (VIRTUDES)

Las CUALIDADES (VIRTUDES)

Estamos acostumbrados a considerar nuestros aspectos negativos. Les damos una gran “realidad”. Si nos preguntan por nuestros “defectos”, sin muchas dudas uno podría hacer una larga lista. Uno se dice, muy convencido, “yo SOY así...”

En cambio si se le pregunta por sus virtudes...entonces puede ser que mire para abajo, se ponga rojo, y no esté tan seguro como antes...

Si pensamos en “mejorar” como personas, en hacer algo “bien”, muchas veces nos proponemos “corregir defectos”... ¿Qué cosa realmente brillante o buena podríamos hacer apoyándonos justamente en lo que “no nos sale”?

¿Por qué parecen más “reales” las cosas negativas? Podemos hacer una simple experiencia para comprenderlo:

Si ahora mismo me repito eso que me digo cuando algo me sale mal: “soy un...” –tonto, flojo, inútil, miedoso, o lo que sea-, “siempre me pasa lo mismo...”

Si hago esto, en menos de un minuto empezaré a sentir tensiones. Se tensará el estómago, o el pecho o la nuca. Y como a esas tensiones las experimento muy claramente, estoy seguro de que son reales... Si imaginara con mucha fuerza que detrás de la puerta hay un león hambriento que está por entrar, si realmente lo creyera, sentiría las tensiones del miedo: serían “reales”, aunque el león no existiera... Es mi fe en lo negativo lo que le da fuerza...

En cambio si evoco mis cualidades o virtudes, lo que siento es más “liviano”, más ligero, más alto, no tienen registro visceral... Eso es lo que las hace parecer menos reales.

Todo ser humano está lleno de cualidades o virtudes.

Unas más desarrolladas, otras por desplegar.

Lo que llamamos un “defecto”, es la ausencia de la expresión de una virtud. Por ejemplo: soy atropellado cuando no reflexiono. Tal vez todavía no haya ejercitado mucho la reflexión. Es como un músculo, que para fortalecerse necesita funcionar.

Pero este no es un tema que pueda resolverse “pensando”, sino tomando contacto de experiencia con lo mejor de uno mismo.

Ejercicio:

En grupos de 4 a 6 personas

- a) Cada uno hace una lista escrita de sus cualidades o virtudes..... lista lo más extensa posible.

Cualidades o Virtudes son los aspectos positivos, verdaderos que cada uno tiene. Eso que cuando uno lo expresa se siente pleno, libre, feliz.

–No confundir con las cosas que los otros “aprueban” de uno o nos reconocen-

En todos son diferentes, y unas no niegan a las otras. Por ejemplo uno puede ser “respetuoso y ordenado”, y es una virtud, y otro ser “irreverente e innovador”, y es una virtud.

Tampoco se excluye una cualidad aunque a veces no se exprese. Ejemplo: puedo ser muy bondadoso, aunque a veces me enoje y maltrate a alguien.

- b) Un miembro del grupo lee las virtudes que anotó, y todos los demás le dicen otras virtudes que ven en él. La persona las va agregando a su lista, “haciéndose cargo” de ellas.....cada uno lee y agrega las virtudes que le dicen

No importa si no se conocía a la persona desde antes. Mejor aún. Cuando uno conoce a alguien y empieza a “sacarle los defectos” ve muchas cosas...Es igual, pero con otra actitud: **aquí uno ajusta la mirada de otra manera, para ver lo mejor del otro.**

Luego se sigue la ronda del mismo modo, hasta completar todos los participantes.

- c) Cada uno marca en su lista –en la que están todas las virtudes anotadas-, las tres que considera las principales en él, las que le son esenciales.

Dibuja un triángulo, y escribe en la base la virtud central, y a los lados las otras dos.

- d) Elijo mi principal cualidad: dibujo un círculo y dentro incluyo la cualidad que considero mejor o más importante en mi (la que siento que me define)

- e) Ejercicio con Imágenes:

Imagino una situación que me resulta difícil de enfrentar. Me imagino allí.

Ahora "siento" esas tres virtudes vivas en mi pecho. No las pienso, las siento fuertemente.

Vuelvo a ver la situación, sintiendo que **SOY mis virtudes**.

Observo cómo la situación comienza a modificarse favorablemente.

-Breve intercambio de experiencias sobre el ejercicio con imágenes.

¿Se modificó lo que "veía"?

¿Cambia para mí la situación si me centro en mis virtudes?

SINTESIS del Trabajo:

Adjunto mi lista de virtudes

Escribo en este triángulo mis tres virtudes principales, proponiéndome recordarlas, ¡ojala! cada día, al levantarme y acostarme.

Me propongo centrarme en ellas antes de enfrentar cualquier situación importante de mi vida.

Las virtudes son lo verdadero de cada persona. Cuando uno se centra en ellas todo cambia.

Cuando **siento** lo mejor de mí, reconozco al mismo tiempo lo mejor de los otros. Me siento unido conmigo mismo y con los otros.

El futuro se abre y puedo avanzar.

Puedo elegir una forma de vida que se centre en lo mejor, no en cualquier cosa...

Esto tendrá grandes consecuencias para mí y para quienes me rodean.

RECOMENDACIÓN:

Antes de considerar o enfrentar una situación importante para uno, y al responder ante una situación importante o difícil, ubicarse centrado en nuestro triángulo de virtudes. **Sentirlas vivas**, actuando, en nuestro centro.

Reconocer-me en lo mejor de mí.

Ver lo mejor del otro. "Sentirlo"

Rechazar cualquier visión falseada de mí mismo o de los otros. No luchar contra lo negativo. Simplemente, no "creerle". Y poner la mejor dedicación en hacer crecer lo positivo, en mí y en otros.

No importan los "resultados", sino el objetivo. Como un niño cuando aprende a caminar, que no se preocupa si le sale o no, simplemente intenta, intenta, y así aprende...

Síntesis Conjunta:

Cada participante hace una breve síntesis sobre su experiencia

¿Qué diferencias hay entre como me siento ahora y antes de comenzar?

¿Cómo veo a los otros?

¿Qué diferencia hay en el modo en que nos relacionamos en este momento?

¿Qué he aprendido?