

AZVL
LVNA

2015

MIEDO

CONCIENCIA Y MANEJO DEL



HERRAMIENTAS
A LAS CALLES SIN MIEDO





A LAS CALLES SIN MIEDO HERRAMIENTAS

Este manual hace parte de una caja de herramientas para enfrentar las distintas formas en que se manifiesta la represión estatal en Colombia.

A las Calles Sin Miedo es una apuesta colectiva que recoge conocimientos y prácticas de protección para quienes luchamos por la transformación social.



OTRAS HERRAMIENTAS



Seguridad Digital



Defensa Popular



Auxilios Legales



Medios Libres



Auxilios Médicos



Juego Compa

www.sinmiedo.com.co

Para adquirir el material programar talleres o para más información escribenos a: difusion@sinmiedo.com.co



La impresión de estas herramientas fue financiada por

Hivos
people unlimited

Con esta cartilla buscamos

Socializar y analizar los temores

que sentimos en el momento de salir a la calle a una movilización, a través del trabajo corporal. Con ello queremos:

- Hacernos conscientes de nuestros sentimientos y emociones, a través de los cuales se expresa el temor en nuestros cuerpos.
- Identificar algunas maneras colectivas de afrontar el miedo en un contexto represivo.

Cada actividad incluye:

- Objetivo y descripción detallada, es decir, cómo se propone que sean desarrolladas.
- Recomendaciones: producto de la prueba piloto adelantada en las Jornadas Anti Represión: A las Calles Sin Miedo.
- Referencia bibliográfica.

1

Presentación del taller y participantes

Objetivo

*Dar a conocer los **momentos** del taller y abrir el espacio para la presentación de cada una de las participantes.*

Desarrollo

Las personas dinamizadoras presentan el objetivo y los momentos del taller. Se establecen algunos acuerdos colectivos de tiempos, disposición para hablar/escuchar y el compromiso de apoyo emocional como grupo; por último se presentan las participantes y expresan sus expectativas.

Recomendaciones

Es importante establecer un límite de participantes en el taller, de 15 personas máximo. Lo ideal es trabajar con un grupo que se conozca entre sí, en caso contrario, iniciando el taller hay que procurar acuerdos mínimos para que el grupo pueda trabajar en un ambiente de confianza. Cada participante debe compartir al resto del grupo algunas referencias del tipo de trabajo que está adelantando; es importante aclarar que con las actividades propuestas buscamos prepararnos para situaciones de riesgo enmarcadas en la represión y que no son ejercicios exploratorios que pretendan profundizar en experiencias traumáticas. Se trata de un ejercicio prospectivo para construir herramientas que nos faciliten enfrentar futuras situaciones de represión.



“**R**esulta sorprendente que los especialistas en miedos hayan estudiado tan poco las tácticas del amedrentamiento, los mecanismos de utilización del temor, porque son la contrafigura del miedo.

HAY TERRORES NO INTENCIONADOS Y TERRORES PROVOCADOS VOLUNTARIAMENTE, ESTRATÉGICOS.

La erupción de un volcán, el feroz encrespamiento de un tsunami o una epidemia de peste no pretenden suscitar miedo. Lo causan, sin más. Pero la arbitrariedad de un Estado policíaco, los atentados terroristas, los chantajes de cualquier tipo, las crueldades domésticas, los ataques preventivos, las operaciones de escarmiento se sirven del miedo para alcanzar unos objetivos. Es fácil comprender la razón de su eficacia. El miedo impulsa a obrar de determinada manera para librarse de la amenaza y de la ansiedad que produce.

POR LO TANTO, QUIEN PUEDE SUSCITAR MIEDO SE APROPIA HASTA CIERTO PUNTO DE LA VOLUNTAD DE LA VÍCTIMA.

No toda violencia tiene este propósito, por supuesto. Una cosa es querer hacer daño y otra sojuzgar... Un hombre que aterroriza a su pareja, es culpable de un acto de amedrentamiento y dominación. Intenta conseguir que la otra persona ponga en práctica una de las conductas ancestrales para huir del miedo: la sumisión.”

*Anatomía del miedo.
Un tratado sobre la Valentía.
José Antonio Marina.*



2

Respirando al compás

Objetivo

Abordar las expresiones físicas del miedo y la posibilidad de **control** de las mismas a través de la respiración.

Recomendaciones

Ninguna

Desarrollo de la actividad

Se introducirá el ejercicio con una reflexión acerca de los efectos físicos del miedo, y la importancia de regular la respiración, como una primera recomendación para ser conscientes de los efectos del miedo, previniendo así reacciones irracionales. El ejercicio propone respirar en varios tiempos:

- **Primero en dos:** "uno de entrada -inhalar- y dos de salida -exhalar-"
- **Después en cuatro:** "uno inhala, dos aguanta la respiración, tres exhala, cuatro no respira". Estos tiempos se guían con los movimientos de la mano y el chasquido de los dedos en cada tiempo, según el siguiente diagrama:

Inhala Exhala

1 2

Chasquido



Inhala Aguanta

1 2

Chasquido

4 3

No respira

Exhala

Consecuencias

de las distintas experiencias de miedo

- **Reconocimiento del riesgo**

El miedo ayuda a reconocer hasta dónde se puede llegar y a distinguir entre lo que contiene y no contiene elementos de riesgo.

- **Reacciones corporales,**

como son por ejemplo las palpitaciones, las sensaciones de ahogo, de algo que "sube" del estómago, de respiración rápida, etc, que son normales en las situaciones de temor.

- **Fantasías**

El miedo es una experiencia a partir de la cual se evalúan todas las demás; se convierte en una especie de filtro que hace ver las cosas de otra manera.

- **Realimentación del temor**

A veces el miedo se convierte en una maraña que nos envuelve y es una experiencia que se hace cada vez mayor. El miedo que no se afronta alimenta, aún más, el miedo.

- **Desorganización de la conducta**

A veces el miedo lleva a tener conductas impulsivas. Cuando no se controla la situación hacemos las cosas sin pensar.

Afirmación y Resistencia.
Carlos Beristain y Francesc Riera.

3

Calentamiento y observación

Objetivo

Tomar **conciencia** de la alteración de la **percepción** como efecto del miedo, y la importancia de agudizar nuestra capacidad de **observación** del espacio en el que nos encontramos y las personas que nos rodean.

Desarrollo de la actividad

Las personas participantes comenzarán a desplazarse por el espacio, procurando no tropezarse con los objetos ni con las personas que circulan en el mismo. Se comenzarán a plantear preguntas que tengan que ver con las características del lugar y de las participantes. Por ejemplo: ¿de qué color es la gorra de fulanita? ¿Cuántas ventanas hay en el salón? ¿De qué color son las paredes del espacio en el que estamos? ¿Cómo está vestida menganita?, etc.

Recomendaciones

Es importante que al inicio del ejercicio se recuerden los nombres de las participantes. Es deseable que cuando las participantes estén circulando por el espacio, se cuente con un sonido de percusión de fondo que marque el ritmo del movimiento.



Componentes

de las distintas experiencias de miedo



1 LA SENSACIÓN DE VULNERABILIDAD:

de desprotección, de que fácilmente se puede producir daño.



2 EL ESTADO DE "ALERTA":

de tensión por lo que puede suceder, que lleva a estar continuamente "en guardia".



3 LA IMPOTENCIA INDIVIDUAL:

la sensación de que no se puede hacer nada, que lo que le puede suceder a uno no depende de él.



4 LA ALTERACIÓN DEL SENTIDO DE REALIDAD:

no saber realmente dónde está el peligro que aparece como amenaza difusa, dónde están los límites o qué es lo que realmente sucede.

Afirmación y Resistencia.
Carlos Beristain y Francesc Riera.

4

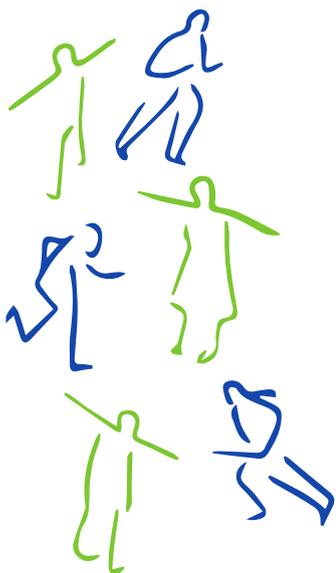
Arboles y huída

Objetivo

Conocer e identificar lo que nos genera miedo.

Recomendaciones

Es importante que los dos momentos descritos, no se crucen, de tal forma que no haya a la vez personas perseguidas y personas que persiguen.



Desarrollo de la actividad

Se recrea un escenario teatral. Para la acción, las participantes se dividen en dos grupos. En un primer momento, un grupo representará a los **árboles**, levantando los brazos y quedándose quietas/os; el otro grupo representará **personas que están persiguiendo** algo y para eso se desplazan en el espacio. En un segundo momento, el grupo de árboles se convierte en personas que persiguen, mientras que quienes en el primer momento huían, se convierten en árboles.

Para dinamizar estos dos momentos, las personas encargadas pueden invitar a las participantes a imaginar de qué están huyendo o qué están persiguiendo. A partir del ejercicio realizado, se adelanta una reflexión con todo el grupo, en torno a las siguientes preguntas:

¿De qué se huye? ¿Qué nos persigue? ¿Cuál es el motivo del miedo?

Guiar la reflexión al reconocimiento de las situaciones, las cosas, las señales que generan miedo y también al tipo de reacción que tienen las participantes en esas situaciones.

Afrontarlo

en las situaciones límite

Todos sabemos lo que es el miedo, hay distintas situaciones que nos lo generan, estas tienen en común la vivencia de temor, inseguridad, angustia. por ejemplo:

- Temer que en cualquier momento te puedan capturar.
- Miedo al encuentro con la Policía, Ejército...
- Miedo en el grupo, a que llegue la policía en una reunión.
- Miedo a la denuncia, a la traición de un compañero.

EL MIEDO PUEDE SER:

A LO DESCONOCIDO,

a que pase algo que no sabemos muy bien que puede ser

A LO CONOCIDO,

a una amenaza concreta (a la captura, a la Policía...)

En la realidad estos dos miedos están mezclados: por una parte, el ambiente social cerrado, la desinformación y la arbitrariedad de las situaciones hace que se difunda un miedo a lo "desconocido"; por otra, la propaganda oficial y las amenazas y las experiencias continuas de represión generan miedo ante la certeza de la amenaza. El primero produce mucha incertidumbre, que es más difícil de abordar. En general, cuanto más clara sea la amenaza, más posibilidades habrá de situarla y hacerle frente."

Afirmación y Resistencia.
Carlos Beristain y Francesc Riera.

5

Maquina del miedo

Objetivo

*Teniendo en cuenta que compartir surte un efecto terapéutico, con esta actividad se busca **socializar** los símbolos que asociamos con el miedo, así como trabajar **colectivamente** en reconocer las expresiones del temor y los riesgos reales a los que podemos enfrentarnos en contextos represivos.*

Recomendaciones

Las representaciones del miedo no deben colocar en riesgo a ninguna de las personas que están recreando la situación, es decir, nadie debe ser víctima de acciones violentas ya sean físicas, psicológicas o emocionales. Sugerimos construir sólo una máquina del miedo, de esta manera se podrá desactivar en el tiempo estimado, cuidando de cerrar toda situación de miedo abierta.

Desarrollo de la actividad

Paso 1. Comenzamos explicando la propuesta de construir una máquina del miedo que pueda representar por medio de sonidos, movimientos y gestos, algunos de nuestros temores.

Paso 2. Invitamos a 5 personas a reunirse aparte del resto del grupo para caracterizar esa máquina, explicando a las demás personas del grupo, que su participación activa, se dará en un momento siguiente a la presentación de la máquina del miedo.

Paso 3. Conformado el grupo que construirá la máquina, en un primer momento conversarán acerca de cosas que puedan generar miedo, acordando cuáles representar, para esto contarán con 5 minutos.

Paso 4. Teniendo en cuenta que la máquina debe contener movimientos y sonidos de lo que nos genera miedo y es un ensamble en donde los cuerpos de las personas que participan interactúan a través de movimientos. El grupo contará con 5 minutos para hacer la máquina.

Paso 5. A continuación la máquina se activará frente a todo el grupo; la persona que está dinamizando la actividad le pedirá a quienes observan, que lo hagan detenidamente, les animará a describir lo que ven y hará preguntas que permitan interpretar lo que se está representando en la máquina del miedo creada: qué está ocurriendo, en dónde, quiénes hacen parte de lo que ocurre; qué se está intentando narrar, qué sentimientos y qué pensamientos surgen.

**CUANDO EL MIEDO ESTÁ MUY
DIFUNDIDO EN LA SOCIEDAD, SE
CONVIERTE EN UNA FORMA DE
IMPLANTAR LA IMPOTENCIA
Y LA INHIBICIÓN TOTAL**

*(“no se puede hacer nada”,
“mejor dejarlo, es imposible”,...)*

El miedo como seguridad o inhibición

Sin embargo, el miedo no siempre es negativo.

Es un **mecanismo de defensa** que permite tomar precauciones en situaciones de amenazas, tal y como se recoge en este testimonio.

*“Los temores existen como ser humano, lo vemos como temor miedo, decimos precaución... Sabemos que el enemigo es poderoso, sabemos cuánta gente ha desaparecido, entonces nosotros no quisiéramos desaparecer antes de tiempo. (...) Lo importante es qué más se puede hacer, aprovechando el miedo... Entonces el miedo hace reflexionar a la persona y conocer cuándo debe retirarse, conocer cuándo se puede avanzar, avisar cuándo se puede hacer una cosa, cuándo no... De lo contrario **SI NO***

**EXISTIERA EL MIEDO, LA LUCHA DESDE
HACE MUCHO TIEMPO SE HABÍA PERDIDO.**

La lucha no se pierde por el miedo, se gana por el miedo porque eso le da al individuo capacidad de táctica, capacidad de decir: “Miren, hasta aquí lleguemos”.

Sindicalista salvadoreño. Rivas y otros, 1986.

Pero el miedo también puede llevarnos a situaciones de parálisis, obsesión o incluso culpabilidad. He aquí algunos ejemplos que pueden discutirse o completarse.

Parálisis

- Dejar de tomar parte en las actividades del grupo.
- Quedarse en casa para evitar problemas.
- Quedarse paralizada ante una situación violenta.

Obsesión

- Pensar en forma obsesiva en que le persiguen.
- Desconfiar de los propios compañeros por cuestiones insignificantes o malentendidos.

Culpabilidad

- Sentirse culpable o cobarde por sentir miedo.
- Sentir culpabilidad por no haber hecho tal cosa.

Técnica del riesgo

Esta técnica sirve para expresar, analizar y ver cómo se pueden afrontar en grupo los miedos frente a una situación. Esta basada en el hecho de que los sentimientos negativos pueden liberarse al acceder a la conciencia y expresarse y compartirse con las otras. **Liberando la expresión de los sentimientos de miedo y temores en grupo, se reduce la tensión de angustia** que esos mismos temores producían en las personas y se abre un camino para asumir la situación.

La técnica del riesgo puede utilizarse para analizar los miedos de un grupo que tiene que realizar una acción determinada (preparar una marcha, por ejemplo) o para analizar, más en general, las situaciones que producen miedo y parálisis en la vida cotidiana.

**"EL ARMA MÁS POTENTE EN
MANOS DEL OPRESOR ES LA
MENTE DEL OPRIMIDO"**

STEVE BIKO

El simbolismo del temor

Hay algunas formas de represión que son físicas, pero hay otras que son psicológicas y que se atribuyen a estrategias de la guerra psicológica. Durante la experiencia colectiva que emprendimos encontramos por ejemplo, símbolos y estímulos que sirven como amenazas: sonidos de helicópteros, sonidos de botas marchando, sensaciones que remiten a formas de represión físicas. El hecho de presentir ser objeto de esas formas de represión nos indica que

hemos sido objeto de formas de condicionamiento en las que ya no es necesaria la experiencia directa de represión y para paralizarnos, basta con

exponernos a dichos símbolos o estímulos.

Esos símbolos se llenan de contenido por las experiencias personales o porque se conoce medianamente lo que pasará, porque otras lo han vivido y

esto produce una sensación de que probablemente va a volver a suceder. Recordamos una historia y pensamos que nos puede ocurrir; **funciona como una amenaza permanente, sostenida por el rumor y la idea que quienes actúan como represores no tienen límite y nosotras somos personas vulnerables.**

Pero justamente, estos escenarios como las Jornadas Anti represión, buscan ubicarnos en un lugar de menor vulnerabilidad. Aquí proponemos un análisis de ese simbolismo en el contexto en el que nos llega para evaluar si en el presente implica un riesgo real. Y por otro lado, entender que todas las herramientas jurídicas, comunicacionales y psicosociales que construimos para mantener el trabajo colectivo tienen el objetivo de disminuir nuestra vulnerabilidad. Jornadas Anti represión (2014)

6

Desarmando la máquina del miedo

Objetivo

Compartir y crear herramientas en forma colectiva para enfrentar el temor que surge en acciones de represión.

Recomendaciones

Se debe asegurar que la máquina sea desactivada, es decir hay que trabajar todos los miedos que se hayan expuesto. Al abrir el espacio de reflexión se debe iniciar con el grupo encargado de desactivar la máquina, para luego continuar con el grupo encargado de activarla. Se sugiere enfatizar en la búsqueda de soluciones y que no se amplíen las causas del miedo. Animar a que se den mínimo tres intervenciones para hacer la desactivación. Al terminar la actividad es importante hacer una ronda en la que cada participante pueda manifestar su estado emocional.

Desarrollo de la actividad

Paso 1. La persona que está dinamizando la actividad plantea, para el grupo que estuvo observando la máquina del miedo, la pregunta acerca de alternativas posibles para desactivar la máquina creada.

Paso 2. A partir de las alternativas propuestas, se invita a la intervención directa sobre la máquina, valiéndose también de movimientos y sonidos que interfieran con el funcionamiento de la misma. Esto podrá hacerse de manera individual o colectiva, animando a que se den mínimo tres intervenciones para desactivarla.

Paso 3. Se iniciará un ejercicio colectivo de reflexión acerca de lo sucedido, iniciando con el grupo de personas que observó y participó en la desactivación de la máquina, y posteriormente con el grupo que activó la misma

Paso 4. A partir de los principales puntos que surjan en la reflexión del grupo, la persona que dinamiza la actividad retomará elementos de los materiales de apoyo sugeridos, que permitan pensar alternativas para afrontar el miedo.

Afrontar el miedo en las situaciones límites

Poner en común en el grupo distintas experiencias de miedo de cada persona, puede ayudar a ver cómo el temor influye en la vida de la gente y las diversas formas que utiliza para intentar afrontarlo, a continuación algunos recursos:

a

Mantener una postura activa

Si por cualquier motivo aparece la angustia y no se hace nada para afrontarla, es probable que esta angustia vaya en aumento y que se vaya también gastando cada vez más energía en dominarla.

Es importante actuar, hacer algo para afrontar las situaciones que producen angustia y no dejarse dominar por ellas. Si no la persona se verá cada vez más desprovista de energía vital, cada vez se sentirá menos capaz y más paralizada.

Hay dos formas de enfrentar la angustia:

AFRONTAR LAS CONSECUENCIAS

intentando mantener el control de las situaciones y evitando comportamientos impulsivos (relajarse o pensar "bueno, estoy nervioso pero voy a intentar hacer esto y luego a ver qué sucede, es importancia que no pierda el control...", etc.)

AFRONTAR DIRECTAMENTE

las situaciones que la producen. Aunque muchas veces no se pueden eliminar, tal vez sí es posible introducir cambios (tomar precauciones, cambiar hábitos o conductas de demasiado riesgo...).

b

Trabajar los miedos

Eso significa al menos tratarlos desde cuatro puntos:

RECONOCERLOS

es el paso inicial para trabajar. Se reconoce y se es consciente de que se tiene miedo; ¿qué es lo que siento?, ¿qué es lo que pienso?

SOCIALIZARLOS

para compartir experiencias con otras compañeras y compañeros, hacerles conscientes y liberarse de la imagen deteriorada de una misma por sentir miedo. Ver qué tiene en común lo que sentimos si son experiencias del grupo, (por ejemplo: reconocer los peligros y miedos con las demás personas, liberar las tensiones acumuladas...).

ANALIZARLOS

para evaluar los riesgos y su base real (por ejemplo: los riesgos que puede significar una marcha, o el peligro de asalto a la comunidad).

DESCOMPONERLOS

para intentar ver qué partes tienen (por ejemplo: no saber qué hacer en caso de asalto o captura, sentirse inseguro cuando se está solo...) y ver qué se puede hacer para afrontarlos (por ejemplo: tener unas normas de seguridad, tomar acuerdos sobre lo que cada persona debe hacer en caso de captura, evitar ciertos riesgos innecesarios, etc...).

Reconocerlos, analizarlos, socializarlos y descomponerlos es la única forma de relativizar las situaciones, de asumir los riesgos reales que existen, teniéndolos en cuenta y cuidándose, pero sin que el miedo lo invada todo.

HAY QUE UTILIZAR BIEN EL MIEDO, ES BUENO TENERLO, PERO NO GENERALIZARLO.

Pasa mucho que cuando persiste la inseguridad se tienen amenazas, nos quedamos paradas o reaccionamos mal. Es importante que la gente conozca esto. Cuando uno se encuentra así, se cambia, se vuelve más tenso y cualquier problema sencillo parece no tener solución.



Evitar posturas rígidas

Muy frecuentemente ante el miedo se toman tres posturas:

- **Se niega**, como forma de afirmarse y sentirse bien con uno mismo ("Yo, qué va, no tengo miedo", "Es imposible, yo no puedo tener miedo", "Alguien como yo no es lógico que tenga miedo"...)
- **Se hace como que no existiera**, evitando o rehuendo temas o situaciones que puedan provocarlo ("Mejor no hablar, no tiene ninguna importancia", "Lo dejaremos para otra ocasión, ahora no tenemos tiempo", ...)
- **Se trata de ocultar**, para no preocupar a las otras o no ser mal considerado ("No pasa nada, todo va bien...").

No se trata sin embargo de negar las experiencias, sino de constatar su naturaleza e integrarlas en el propio proceso. A veces esto puede llevar a flexibilizar las expectativas que uno se había hecho de sí misma (por ejemplo: un buen militante no tiene miedo) y, adecuarlas en un contexto más real ("Tengo miedo porque hay una situación de peligro..., pero esto no significa que soy un mal compañero").

Sólo evitando las posturas rígidas se puede también hacer autocrítica, pero una autocrítica que no destruya o derrumbe a la persona.

Otro ejemplo sobre la rigidez es evitar las formas de desvalorización al reconocer la experiencia de miedo (Tener miedo no significa ser "cobarde"). Sólo a partir de tener en cuenta esto puede romperse el círculo de la negación de la experiencia que implica una rigidez creciente en las personas y en la dinámica de muchos grupos.

FUE ÚTIL PARA NOSOTROS COMPARTIR LOS MIEDOS,

las experiencias y las reacciones que tuvimos. Esto nos ayudó a sacar algo de la tensión, ventilando nuestros miedos y debilidades. El grupo fue importante para apoyarnos mutuamente en nuestra tarea compartida.

Juan, Guatemala 1989



Compartir los sentimientos

Las experiencias de miedo generan muchos sentimientos y emociones. Estos sentimientos y emociones simplemente existen y no se les puede calificar de negativos, ya que de esta manera es como se empieza a negativizar todo lo que hace referencia al miedo y a generar los grandes prejuicios contra quienes los sufren.

No se trata por tanto solo de analizar si el miedo tiene o no una base "real". Aunque muchas veces no sean sentimientos y emociones que se atengan a razones "lógicas", esto no disminuye su capacidad de dominar la vida, y provocar muchas emociones contradictorias.

De ahí la necesidad de que los sentimientos y las emociones se tengan que afrontar y compartir desde un nivel emocional más profundo, desde el sentido de una lucha o las motivaciones de una persona o un grupo para tomar parte en ella.

Se trata de conocer y compartir los sentimientos de temor compartiendo todo el sentido de lo que se está haciendo.

Las Madres, al descubrir que eran madres de todos, descubrieron el espacio común y empezaron a tener ideas comunes que generaron el acercamiento a las demás. Conquistar la Plaza donde sus hijos reivindicaban era hacer un espacio para quienes habían escondido que sus familiares eran desaparecidos.

ESCUCHAR A LA GENTE EN LA PLAZA ERA APOYAR LA ANGUSTIA DE OTRAS.

L. Edelman, Argentina 1986."

e

Promover la solidaridad

Hemos visto cómo las situaciones límite obligan también a las personas y grupos a vivir situaciones de gran tensión. En estas situaciones es más importante la solidaridad.

El grupo que normalmente debiera ser un espacio de confianza y aceptación, puede verse afectado por el miedo y la desconfianza entre los propios compañeros.

Las personas no viven solas estas situaciones límite, sino que se viven en grupo. El grupo puede ser un recurso muy importante para hacerles frente, favoreciendo el refuerzo ideológico.

Pero el grupo puede ser además un espacio para el apoyo mutuo: prestarnos mutuamente fuerzas, controlar las reacciones impulsivas, compartir experiencias y dar soluciones a los problemas.

7

Cambio de ritmo

Objetivo

*Dar cierre al taller a través de un ejercicio musical para **armonizar el estado emocional** de las participantes*

Recomendaciones

La utilización de instrumentos de percusión puede ayudar a transmitir el ritmo de la canción. Sin embargo, un buen sonido puede ser suficiente. La persona que orienta el ejercicio debe promover la fluidez de los movimientos en cada participante, tratando de relacionarlos con el bienestar emocional.

Desarrollo de la actividad

A partir de las sensaciones corporales que provoca la música, se promueve el movimiento consciente del cuerpo para deshacer los nudos o bloqueos que pueden presentarse después de la actividad realizada. Una persona orienta el ejercicio y cada participante es libre de moverse como mejor se sienta.

Material de apoyo

Canción "Latinoamérica" de Calle 13 (Fragmento)

Soy,
Soy lo que dejaron,
soy toda la sobra de lo que se robaron.
Un pueblo escondido en la cima,
mi piel es de cuero por eso aguanta cualquier clima.
Soy una fábrica de humo,
mano de obra campesina para tu consumo
Frente de frío en el medio del verano,
el amor en los tiempos del cólera, mi hermano.
El sol que nace y el día que muere,
con los mejores atardeceres.
Soy el desarrollo en carne viva,
un discurso político sin saliva.
Las caras más bonitas que he conocido,
soy la fotografía de un desaparecido.
Soy la sangre dentro de tus venas,
soy un pedazo de tierra que vale la pena.
soy una canasta con fríjoles,
soy Maradona contra Inglaterra anotándote dos goles.



Soy lo que sostiene mi bandera,
la espina dorsal del planeta es mi cordillera.
Soy lo que me enseñó mi padre,
el que no quiere a su patria no quiere a su madre.
Soy América latina,
un pueblo sin piernas pero que camina.

Tú no puedes comprar al viento.

Tú no puedes comprar al sol.

Tú no puedes comprar la lluvia.

Tú no puedes comprar el calor.

Tú no puedes comprar las nubes.

Tú no puedes comprar los colores.

Tú no puedes comprar mi alegría.

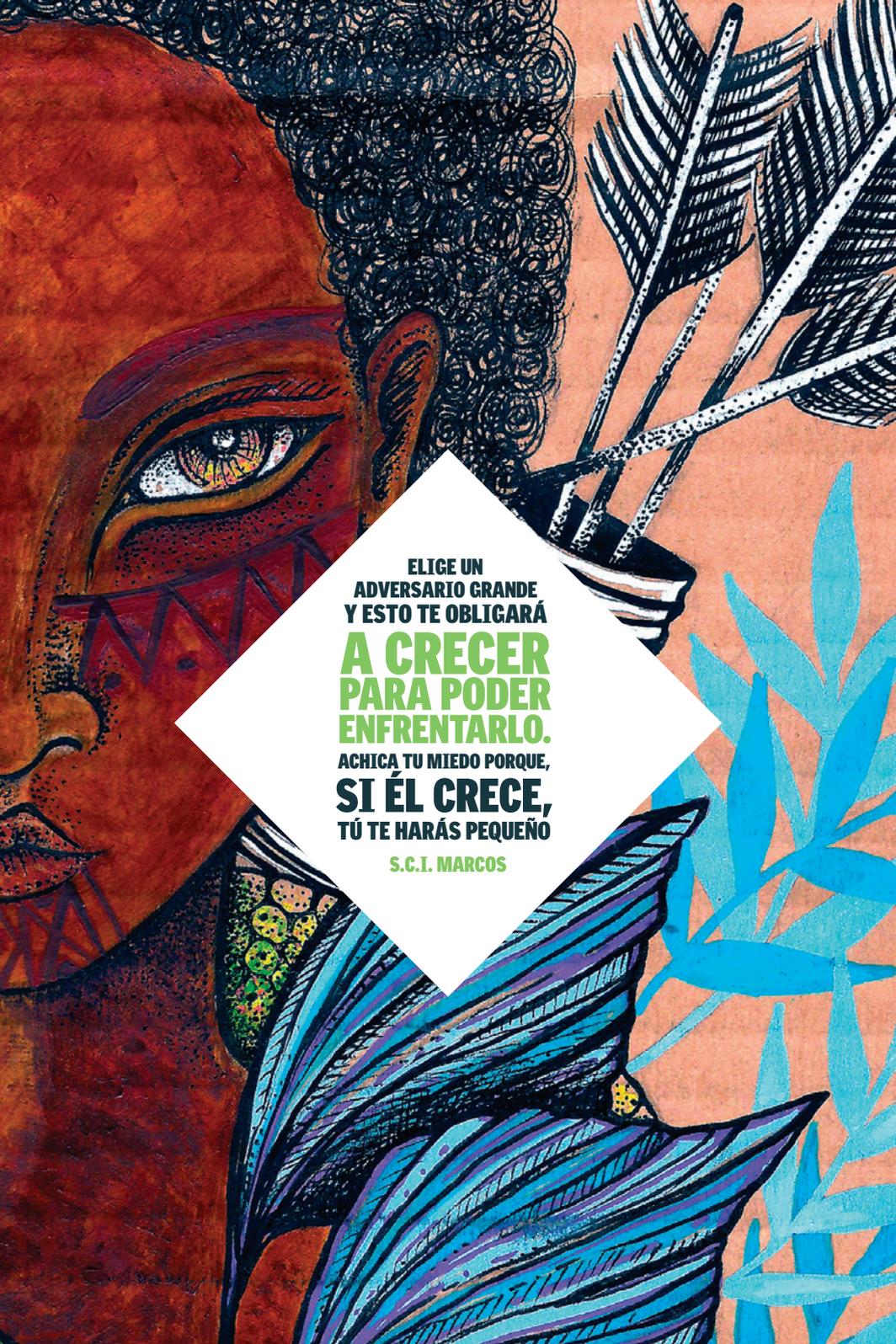
Tú no puedes comprar mis dolores.

Tengo los lagos, tengo los ríos.
Tengo mis dientes pa' cuando me sonrío.
La nieve que maquilla mis montañas.
Tengo el sol que me seca y la lluvia que me baña.
Un desierto embriagado con bellos de un trago de pulque.

Para cantar con los coyotes, todo lo que necesito.
Tengo mis pulmones respirando azul clarito.
La altura que sofoca.

Soy las muelas de mi boca mascando coca.
El otoño con sus hojas desmalladas.
Los versos escritos bajo la noche estrellada.
Una viña repleta de uvas.

Un cañaveral bajo el sol en cuba.
Soy el mar Caribe que vigila las casitas,
Haciendo rituales de agua bendita.
El viento que peina mi cabello.
Soy todos los santos que cuelgan de mi cuello.
El jugo de mi lucha no es artificial,
Porque el abono de mi tierra es natural.



ELIGE UN
ADVERSARIO GRANDE
Y ESTO TE OBLIGARÁ

**A CRECER
PARA PODER
ENFRENTARLO.**

ACHICA TU MIEDO PORQUE,
**SI ÉL CRECE,
TÚ TE HARÁS PEQUEÑO**

S.C.I. MARCOS