

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

Bienestar y cambios colectivos



GUÍA 15







Bienestar y cambios colectivos

El **objetivo** de esta guía es desarrollar la habilidad de la mentalidad de bienestar colectivo, o de pensar en el beneficio común. Lo haremos a partir de realizar una práctica con el cuerpo.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



El Movimiento Cinturón Verde

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de desarrollar tu mentalidad de bienestar colectivo. Esta habilidad implica pensar en el bienestar común y no solo en el de uno mismo o el de unos pocos.



Primero, te invitamos a leer la siguiente **historia**¹.

La historia de Wangari Maathai (1940-2011)

Durante los años ochenta del siglo XX, Wangari Maathai notó dos problemas claves en su natal Kenia: el daño medioambiental debido a la deforestación y por otro lado, la falta de oportunidades para las mujeres. Uniendo ambos conceptos creó en 1977 el Movimiento Cinturón Verde, que ha plantado más de 50 millones de árboles y emplea a 35 mil mujeres en 3 mil viveros alrededor de África.

En el Movimiento Cinturón Verde una red de mujeres se encargaba de crear invernaderos mediante la recolección de semillas nativas del bosque. De esta forma, la mujer tomaba un rol central en la recuperación del medioambiente; creaba para sí una fuente de trabajo al cultivar plantas y además contribuía a recuperar su entorno. En 1986, con financiamiento de Naciones Unidas pudo expandir su movimiento por el resto de África creando la Red Pan-Africana del Cinturón Verde, donde cuarenta y cinco representantes de países africanos se capacitaron durante tres años para realizar programas similares en sus países.

El lado oscuro de su cruzada lo vivió encarcelada, golpeada en algunas ocasiones, maltratada por los medios y públicamente escarnecida por el régimen del Presidente Daniel Arap Moi. Aun así, Wangari siguió en su labor con una disposición no sólo ambiental, sino que luchando por el ejercicio de la democracia y promoviendo una visión de la mujer como parte de la discusión política. Su labor ecológica fue reconocida con el Premio Nobel de la Paz en 2004, siendo la primera mujer africana y ambientalista en ganarlo. Su legado persiste en el Instituto Wangari Maathai para la paz y estudios del medioambiente.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué crees que motivó a Wangari para crear el movimiento?
- 2) ¿Qué problemas parecidos al contexto de Wangari puedes observar o reconocer en tu propia comunidad?

¹ Adaptado de Mujeres Bacanas. (2017). *Wangari Maathai (1940-2011)*. Recuperado de <http://mujeresbacanas.com/wangari-maathai-1940-2011-ambientalista/>



Práctica de esculturas



Los cambios colectivos y sociales necesitan del apoyo de varias personas que se reúnen para buscar alternativas y soluciones a las problemáticas de sus comunidades. Personas con mentalidad de bienestar colectivo.



Te invitamos a realizar la siguiente **actividad corporal**². Precisas de la ayuda de dos personas: una que lea las instrucciones y otra que te acompañe en el desarrollo de la práctica. Requerirán aproximadamente 20 a 30 minutos en terminarla.

1

Imagina que en tu comunidad hay un problema de violencia entre jóvenes. Últimamente se encuentran grupos enfrentados que son agresivos entre ellos y generan riñas en el espacio público.

2

Ahora vamos a elaborar una escultura con nuestros propios cuerpos. Una “escultura” es una posición donde van a permanecer un rato sin moverse.

3

Creen una escultura que represente la problemática de los jóvenes en la comunidad. Cada uno, adopte una posición y permanezcan quietos. Como si les fueran a tomar una fotografía o fueran una escultura. Esa va a ser la **escultura 1**.

4

Sostengan la **escultura 1** y digan cada uno por turnos una palabra o declaración que represente el sentimiento que tienen en el cuerpo.

5

Observen hacia dónde se quiere mover el cuerpo. Permitan que el cuerpo se mueva a una nueva forma. Esta nueva posición será la **escultura 2** y representará una nueva situación que crean que pueda ser la solución a la problemática de la **escultura 1**.

6

Sostengan la **escultura 2** por un momento y digan cada uno una palabra o declaración que represente el sentimiento en sus cuerpos. Finalmente, tomen una pausa y agradezcan a las personas que compartieron la escultura con ustedes.

² Adaptado de Presencing Institute. (2020). *Guía del círculo de solidaridad social 2.0*.



Conversa con tus familiares o compañeros sobre las siguientes preguntas y responde en tu cuaderno.

- 1) ¿Crees que en la solución que encontraron se tuvo en cuenta el bienestar colectivo de las personas involucradas? ¿Por qué?
- 2) ¿Qué viste o percibiste en las esculturas de tu pareja?
- 3) ¿Qué te permitió moverte de la escultura 1 a la escultura 2?
- 4) ¿Qué te sorprendió en esta transición entre esculturas?



La búsqueda de **alternativas de cambio** para solucionar problemáticas sociales, así como, la toma de decisiones pensando en el **bienestar colectivo** son habilidades que necesitamos desarrollar para convivir en sociedades más justas y pacíficas.



Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la habilidad de la **mentalidad de bienestar colectivo**.

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿Qué consecuencias crees que tiene actuar pensando solo en nuestro bienestar personal?

¿Por qué se requiere pensar en el bienestar colectivo?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad del **pensamiento crítico**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

