



Orientación 2°A medio-SEMANA 21.

“La paz comienza en mí”

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

OA 3: Evaluar, en sí mismos y en su entorno, situaciones problemáticas y/o de riesgos relacionadas con el consumo de sustancias, conductas sexuales riesgosas y la violencia, entre otros, e identificar y recurrir a redes de apoyo a las que pueden pedir ayuda, como familia, profesores, instituciones de salud, centros comunitarios y fonos y páginas web especializadas, entre otras.

La violencia y las distintas circunstancias que la generan, como presión, amenaza, exclusión, inequidad, injusticia, burla, entre otros factores. Cualquiera de ellos los puede conducir a perder el control y caer en situaciones violentas muy riesgosas para su propio bienestar y el de los demás.

¿Cómo hacer para que esto no nos suceda? Es importante tratar de dominar los impulsos y deseos, evitando actuar de manera precipitada cuando nos invaden sentimientos intensos que no nos dejan pensar bien; esto se denomina **autocontrol**, y gracias a él se consigue un mayor equilibrio personal y la posibilidad de ser libres e independientes de las presiones del medio externo, puesto que mediante este una persona puede responder asertivamente a su entorno.

¿Cómo mantener el control?

1. **Conocerse:** ayuda a ser conscientes de las cualidades y defectos propios, aporta una visión más realista de cómo se va a actuar, lo que permitirá saber qué se debe evitar o cómo mentalizarse para reaccionar de manera apropiada. El autoconocimiento entregará las herramientas y la calma para contrarrestar cualquier provocación.
2. **Evitar situaciones de presión:** la prevención es la postura más inteligente para no exponerse a situaciones que generen descontrol. El anticiparse a posibles situaciones de riesgo hace la diferencia.
3. **Conocer la situación:** implica conocer el entorno y por qué se actúa de tal o cual manera. Siempre es un buen ejercicio visualizarse en la situación e imaginar que se está realizando la respuesta que evita la agresión.
4. **Remirar la situación:** esta acción significa cambiar el ángulo o la perspectiva desde donde se mira la situación; ayuda a entender por qué pudo haber surgido el conflicto o cuál es la responsabilidad de la persona en él.
5. **Centrarse en el fin:** ante la presión y el cansancio, el control permite mantener en mente el final exitoso y aguantar cualquier provocación u obstáculos que se presenten por delante.



Finalmente, te invito a leer el siguiente texto:

EL ELEFANTE

Cuando yo era chico, me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante.

Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de peso, tamaño y fuerza descomunal pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que este animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio era evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes.

Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre o a algún tío por el misterio del elefante.

Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido una respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y solo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta:

“El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño”.



Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefante empujó, tiró y sudó tratando de soltarse, y a pesar de

todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro día y al que siguió.

Hasta que un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso no escapa porque CREE QUE NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que se siente poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.

Jamás, jamás... intentó poner a prueba su fuerza otra vez.

Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos creyendo que “no podemos” hacer un montón de cosas simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos.

Grabamos en nuestro recuerdo: No puedo... y nunca podré. Crecimos portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar.

Aprende a ser libre, vive sin ataduras... ¡No te rindas!

Observación: Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico orienta.lsct@gmail.com

Orientadora

María José Gutiérrez V.