

Comunicación

Educación



stress

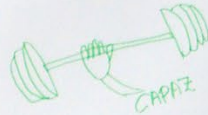
Miedo  
Incertidumbre

¿Por qué me veo así??

SONRISA

+++++  
Silencio emocional

Burlas



Autowoluntad

Bloqueos

SOY DIFERENTE A TI, PERO NO ESTOY CONTRA TI.

"¿Porque no aceptas mi origen?"

Preocupación



Mujer



"AMOR"

"Escucha y motiva a otros a hablar de ellos."

Rabia

"¿Por que otros te intimidan?"

Falta de asercion

Aislamiento

~~NO~~ A LA VIOLENCIA

Desconfianza

Confianza



Empatía

FÍSICO  
MENTAL  
EMOCIONAL  
RELACIONAL ESPIRITUAL

Para recoñecer como lles afecta e impactan os discursos de odio, usáronse as catro dimensións: a física, a emocional, a mental e a relacional.

A nivel físico, encontrámonos con diferentes sensacións e doenzas. Comezando pola cabeza, encontrámonos coa palabra ESTRÉS, que se ramifica e expande cara o pescozo e a mandíbula, creando unha tensión esgotadora. Baixando, na gorxa aparece representada a palabra BURLAS: “cando unha persoa me fai unha burla sentía un nó na gorxa que me dificultaba falar, expresarme e dicir que non me gustaba o que me dicían. Acostumaba quedar calado cun nó na gorxa”. Os discursos de odio rematan por silenciar ás persoas, facendo que sufran en silencio.

A raíz tamén destas burlas, encontrámonos coa representación de dedos rotos: “cando sentía moito estrés e ansiedade polas burlas, desenvolvín a maña de morder as unllas e os dedos ata facerme sangue e rompelos”. Os discursos de odio, polo tanto, impactan de tal forma que ese sufrimento mental, emocional e psicolóxico inflúe na forma na que nos encontramos e tratamos fisicamente, tanto directa coma indirectamente.

Agora situámonos na zona do estómago, case no peito, onde se representa a palabra MULLER co símbolo correspondente: “pola miña condición de muller e a miña profesión, me impedía moitas veces competir por postos laborais, e estaba suxestionada sobre que non podía plasmar e ensinar o que sabía”; é dicir, lle facían crer que non valía para a súa profesión, chegando a ter malestar físico pola inxustiza, preocupación e rabia que lle creaban eses discursos. Esa RABIA tamén se ve representada, por esas “actitudes que causan molestia no estómago”.

Entón, o impacto a nivel físico, como puidemos analizar, vese influído polo nivel emocional. Primeiro situámonos na cabeza con sentimentos como medo e incerteza, que son provocados polos cambios e as situacións difíciles de manexar. A continuación podemos ver representada a preocupación: “porque hai unha xeración crecendo que herda cousas que deberían estar erradicándose totalmente”. Despois debuxouse un corazón sombreado baleiro como AMOR: “moitas veces por todo o que pasei sobre o bullying, polos meus fillos, no meu traballo... hai veces que penso que esas persoas expresan ese baleiro que teñen no corazón atacando a outras persoas, e son persoas que non recibiron ese amor, transmitindo así violencia.”

Escribiron tamén NON Á VIOLENCIA nun cartel que sostén a silueta na man dereita. A negatividade como maltrato, é violencia.

Plasmouse, ademais, a confianza como discursos que nos afectan na nosa autoestima. Os ollos tachados dicindo “por que me vexo así?”, xa que “moitas veces na parte emocional aféctanos moito como nos vemos (feos, insuficientes, imperfeccións). Afecta

á nosa autoestima, á nosa capacidade para tomar accións. Queremos tachar os ollos e non queremos vernos máis no espello”.

Tamén a frase “Por que non aceptas a miña orixe?”: “É un problema de aceptación, creo que todos somos humanos pero temos orixes diferentes e cousas que nos fan pensar e opinar diferente a outros”.

Por último: “Hai que escoitar e motivar a outros a falar. Entenderse mutuamente, por que se xera tanto odio... Cando a xente non nos acepta, nos ve distintos (por gustos, físico, etc.). Afecta na parte emocional, e en que nos odiamos e internalizamos esa falta de aceptación”.

Outro dos niveles tratados foi o nivel mental, no que expresaron sensacións de bloqueo con como lles limita e lles fai sentir as palabras das persoas. Coa palabra CAPAZ querían manifestar que “afecta mentalmente que alguén che diga que non es capaz de facer X cousa aínda que un estea preparado e estea todo ao seu favor. Son palabras que afectan tanto que rematas por non facelo”.

Outra das frases que escribiron na cartografía foi SON DIFERENTE A TI PERO NON ESTOU CONTRA TI, isto argumentárono dicindo que, “as veces percibimos que outra persoa está na nosa contra pero realmente é porque somos diferentes e iso non significa que teñamos que estar en contra uns de outros”.

O debuxo da boca cosida fai referencia ao silencio emocional xa que a sociedade dita unhas normas de comportamento que impide aos homes expresar os seus sentimentos e que teñen que ignoralos debido que estes poden afectar e limitarlles e é a propia sociedade a que os silencia porque se consideran febles.

Finalmente, para rematar con este nivel, representaron no pescozo a palabra ESGOTAMENTO. Manifestando que é o que lles supón o sentimento de levar o mundo a costas, o que lles provoca un cansazo xeral, especialmente mental e físico.

O último nivel a ter en conta é o nivel relacional, no que englobaron as seguintes palabras e simboloxías. O ILLAMENTO dado que “moitas persoas que realmente precisan ser aceptadas provocamos un illamento nelas, e hai que mellorar a aceptación para diminuír este illamento” e ligado a isto está a representada na cartografía DESCONFIANZA.

Outro dos elementos que destacaron foi a necesidade da EMPATÍA, representada cuns rostros entrelazados. Entender esta como “poñerse nos zapatos do outro, comprender o que nos afecta, para que así non exista o odio. Cando non sinto polo que o outro está pasando é cando podo facer algo que xere odio cara esa persoa. Da igual o xénero, xerar

unha empatía que respecte a cada persoa, os seus pensamentos". "Quítase o odio poñéndonos no lugar da outra persoa xa que os dereitos dos demais empezan onde acaban os de un (non lle fagas aos demais o que non queres que che fagan a ti)".

Ao fío da empatía, fixeron referencia a anécdotas persoais e a cousas que lles dicían de pequenos: "Por que es tan distinto?". "Ter cousas que che fan diferente a outros causa problemas de aceptación, de odio e de que non queiran relacionarse contigo", e isto lles xera INCERTIDUME.

Durante a sesión, mencionaron e explicaron a necesidade da comunicación como ferramenta para solucionar, minimizar e axudar a superar determinadas situacións as persoas e que tanto esta como a educación son moi importantes para que no futuro a sociedade sexa máis inclusiva.

Para rematar expoñen que o importante é o SORRISO "porque a pesar das adversidades, sempre me gusta amosar o que teño".