

Ejercicio: ¿Cómo hacemos lo que hacemos?

Por Christien Storm

Este ejercicio tan interesante puede hacernos conscientes de nuestras necesidades y al mismo tiempo mostrar cómo actuamos como activistas

Este ejercicio explora el mito de lo que significa ser un buen "activista" y algunas expectativas comunes en la cultura de los movimientos sociales que en parte se proyectan sobre las y los activistas y las personas que trabajan por la justicia social.

En este ejercicio, dibújate a vos mismo(a), rellena el dibujo y puedes ir añadiendo cosas a medida que avanzas en el ejercicio. Cuando hayas terminado el dibujo, hay una serie de preguntas que te ayudarán a explorar y reflexionar sobre tu creación.

Paso 1:

Dibújate en una hoja de papel blanco, dejando un pequeño espacio encima de vos.

Después de dibujarte escribe en la parte superior de la hoja "¿Cuáles son algunas de las cualidades que quizás se esperan de activistas buenos(as) y efectivos(as)?"

Enuméralas dentro del borde de tu autorretrato.

Algunos ejemplos de cualidades de una persona activista buena o eficaz podrían ser: humilde, elocuente, comprometido(a), leal, trabajador(a), capaz o motivado(a) para trabajar en condiciones precarias, generoso(a), dispuesto(a) a donar dinero/tiempo, cariñoso(a), protector(a), atento(a), compasivo(a), dispuesto(a) a asumir riesgos, inteligente, apasionado.

Son cualidades que podemos tener o no, que podemos valorar o no. Pueden ser expectativas que tenemos de nosotros(as) mismos(as) o que esperamos de las y los demás, o expectativas que nos imponen otras personas o estructuras/culturas laborales.

Paso 2:

Cuando hayas terminado de enumerar las cualidades que has identificado, empieza a dividir las en dos categorías.

En la primera categoría encaja las cualidades que te dan energía, contribuyen a un sentimiento de autoestima o vitalidad, te ayudan a conectar contigo mismo(as), con otras personas y/o con el trabajo y están en consonancia con tus valores.

En la segunda categoría están las cualidades que te agotan, te quitan tiempo y energía de una forma que no te hace sentir bien, te hacen sentir

desconectado(a) de vos mismo(a), de las y los demás o de tu trabajo, disminuyen tu sentido del yo y tu vitalidad, y puede que no encajen con tus valores.

Habrán solapamientos y eso está bien.

Este ejercicio trata más sobre el proceso de reflexionar sobre las expectativas en las culturas de los movimientos sociales que sobre qué cualidad encaja en cada categoría.

Utiliza dos colores diferentes.

- Utiliza un color para encerrar en un círculo todas las cualidades que encajan en la primera categoría, las que nutren tu ser.
- Con el otro color, rodea todas las cualidades que encajan en la segunda categoría, porque te absorben, desgastan y/o agotan.
- También puedes rodear algunas cualidades con ambos colores.

Paso 3:

Después de haber encerrado en un círculo todas las cualidades que encajan en una o ambas categorías, tómate un tiempo para reflexionar sobre los pensamientos y sentimientos que te han surgido al hacer el ejercicio.

Puedes utilizar las siguientes preguntas para apoyar tu reflexión o posiblemente para un diálogo si estás haciendo este ejercicio con un grupo:

- ¿Qué emergió en vos emocional, física y mentalmente cuando hiciste este ejercicio?
- ¿Qué mitos o ideas sobre un activista ideal se encarnan en las actividades que has encerrado en un círculo?
- Si has encerrado en un círculo algunas cualidades con ambos colores, ¿cómo las equilibras?
- ¿Han surgido cosas que te hayan sorprendido? ¿Por qué?
- ¿Qué cualidades no están dentro del límite de tu auto retrato que te gustaría incluir?
- ¿Hay alguna cualidad que hayas colocado dentro de tu contorno que no quieras que esté ahí? ¿Por qué?

Fuente:

Luthmann, Timo. *Politisch aktiv sein und bleiben: Handbuch Nachhaltiger Aktivismus*. UNRAST-VERLAG. Münster 2018. 3. Auflage. März 2021. Páginas 229-230
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn, 07.07.2023