

**“Despertando a la
Salud” (año
2024)**

Taller de reflexión. Bosques Norte

(Florencio Varela)

Jueves de 12 a 15 hs

Nos

presentamos!!!!!!



Idea y Dirección: Lic. Céspedes Marcelo
(Psicólogo clínico)
MN:30706

Coordinadoras: Lic. Mariela Boari (Obstetra)
Mp:10121

Lic. Silvina Barrionueno (Trabajadora Social)MP:10202



“Al servicio de la Atención Primaria de La salud por siempre”

Fundamentos de la actividad:

Los profesionales que formamos parte del equipo de salud de la sala “Bosques Norte” y más específicamente de la coordinación de dicho espacio de reflexión denominado “*Despertando a la Salud*” hemos notado a través de los datos arrojados de historias clínicas e historias de vida (testimonios, urgencias, demandas espontáneas) la incidencia no deseada de la pandemia 2020 (Covid-19) sobre la población en Florencio Varela más específicamente de la comunidad de Bosques Norte, incidencia reflejada en sintomatología de índole psicosomática (somatizaciones, ataques de pánico, angustia desbordada, pesadillas como también conductas de escape; uso de drogas psicoactivas sin aval médico, consumo de drogas no legales este último ítem creciendo de manera exponencial sobre todo en adolescentes .

Es así que decidimos reiniciar el taller de reflexión :”Despertando a la salud” cuyo comienzo data del año 2009 y buscar un lugar de encuentro con el fin de evaluar (bajo la modalidad de “taller de reflexión”) la posible relación existente entre este fenómeno antes mencionado (pandemia) y la producción de efectos corporales y mentales en la población de Bosques Norte y zonas aledañas .

Hipótesis de trabajo:

“Existe una estrecha relación entre el estrés postraumático y la falta de vínculos interpersonales siendo estos últimos los que ayudan al fortalecimiento psíquico de las personas que han padecido un evento inesperado e inusual como la pandemia, alterando el equilibrio anímico y produciendo efectos colaterales somáticos y mentales ”

Instrumentos de trabajo:

Para desplegar nuestra actividad, necesitamos un espacio geográfico donde realizar reuniones de intercambio reflexivo (SUM), como también el uso de libros y artículos informativos de interés general , equipos electrónicos (Pc, Tv) con el fin de visualizar el material pedagógico elegido según las demandas del grupo a tratar. (films, películas , videoclips etc.) un pizarrón , útiles pedagógicos, una mesa y sillas .

Detalles de la actividad

“*Despertando a la salud*” es un espacio de reflexión mixto formado por adultos con una franja etaria de 18 hasta 65 años perteneciente estos a los barrios : Bosques Norte, San Rudecindo, Bosques Centro, Ricardo Rojas y Barrio Infico conformando formalmente la denominada :(Área 1)

El grupo actualmente está conformado por 15 integrantes , desarrollándose los días jueves a las 12 hs. con una carga horaria de 3 hs (tres) semanales por encuentro, donde la reflexión de temáticas que los involucran dentro de su comunidad son el eje y disparador de debate para dichos encuentros.

Por otro lado opinamos que el debate crítico amplía la posibilidad de lograr la empatía con el otro aceptando sin cancelaciones a asimismo que favorece un trabajo sobre “ el narcisismo de las pequeñas diferencias” del que Freud nos habla en sus textos, esto es ; aceptar lo diferente y poder sortear la posibilidad de ver en el otro un otro que trascienda la rivalidad, más bien un otro que nos refleja en sus potencialidades y debilidades, aceptándolo con su mundo de creencias, patrones culturales e historia de vida.

Como profesionales de la Salud en Atención Primaria somos conscientes que la reflexión y el pensamiento ayudan y predisponen a concebir las realidades de cada quien de una manera más lógica y adulta, fortaleciendo así el espíritu crítico e “inmunizando” a la población a padecer el indeseado sentimiento (dada la coyuntura política, económica y social) de desarraigo social.

Por otro lado puntualizamos la idea que “*Despertando*” no es grupo terapéutico de ayuda mutua sino un espacio de fortalecimiento de las actividades cognitivas de los integrantes (pensamiento, memoria visual auditiva ,etc) a través de la reflexión promoviendo el fortalecimiento de lazos sociales que como “anticuerpos” psicológicos, ayudan a paliar la baja autoestima y soledad que pudieran afectar las coordenadas biopsicosocial de los integrantes considerando (este es un punto importante) **lo terapéutico como consecuencia deseada a través de la misma reflexión y no al revés,**

Propósito:

A.Fortalecer los

actividades cognitivas

lazos sociales

Promover el

espíritu crítico

la libertad de expresión en todas sus facetas

D.Apuntar a la promoción de las

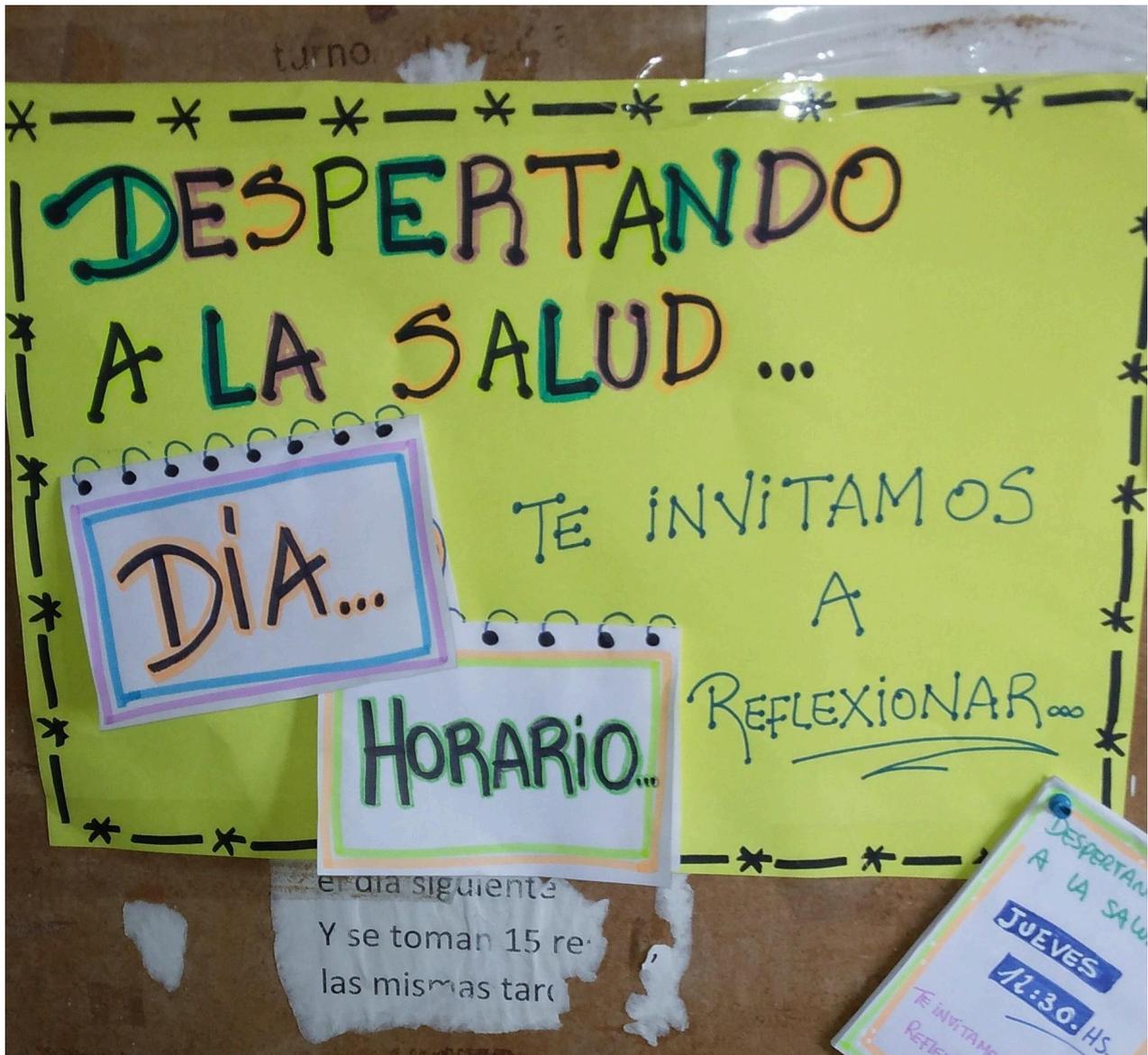
B.

C.Alentar

E.Educación a tolerar las frustraciones que pudieran provenir de las diferencias de idiosincrasias entre los hablantes.

Nos Presentamos:





Agenda 2024

Reunión 1 : 21 de Marzo

Presentación de integrantes y cronograma de trabajo: se toman diferentes temáticas demandadas por los integrantes, con el fin de profundizar y analizar en los encuentros sucesivos. surgiendo interrogantes sobre filosofía, lenguaje de odio, machismo, mitos, sexualidad y prejuicios .El tema que propone un integrante en particular es “La Filosofía”

Reunión 2 : Jueves 4 de abril

Se debate sobre los siguientes temas : “El sentido de la vida”, “prejuicios en la comunidad”, “soledad y creación de lazos sociales ” y “Machismo” .

Reunión 3: 11 de abril

Se tratar lo que surge después de que un dibujo realizado por por un integrante del grupo simbolizando “ El mito de Sísifo” sobre la cuestión de la repetición de nuestros actos y el sentido de los mismos , para ello se trabaja con material de Albert Camus (escritor y filósofo francés) “El mito de Sísifo” siendo la idea principal de este encuentro la puesta en discusión sobre la posibilidad o no de repetir acciones conscientemente no deseadas, en desmedro de nuestra salud.



Reunión 4 :18 de abril

Luego de que un acontecimiento inesperado lastimosamente se presente en la sala de Bosques Norte (supuesto maltrato infantil) , los integrantes de la coordinación decidimos tocar esta temática utilizando para ello material audiovisual (video clip) del grupo musical irlandés “The Cranberries” denominado : “Zombie” anclandose en la utilización de niños para las contiendas políticas y religiosas que en Irlanda del Norte desde hace siglos se padece siendo los niños las víctimas más desvalidas de esta desafortunada situación cultural . Es así que se abordan temáticas alusivas al maltrato infantil y se reflexiona sobre el padecimiento que vive la población y en especial las infancias en un sector geográfico donde el odio religioso y el fanatismo político -cultural provocan graves daños a la población irlandesa desde la disputa política-religiosa entre sectores de Irlanda del Norte y la República de Irlanda situada ya en el siglo XVIII.

Este espacio genera no solo la reflexión sobre la utilización de niños y niñas para el uso político / étnico y religioso, sino también logra en el grupo la reflexión y conocimiento, de temas geopolíticos, los cuales están presentes en nuestro día a día

El disparador (videoclip) tiene el fin de debatir y reflexionar sobre la realidad geopolítica en la cual estamos inmersos y su relación con el maltrato infantil.

Reunión 5: 25 de Abril

Se proponen temáticas a abordar en los próximos encuentros surgen : autoestima, sexualidad y prejuicios.

Reunión 6: 2 de mayo

Se acuerda con los participantes la posibilidad de ver y reflexionar los temas mencionados en la reunión anterior a través de la proyección de la miniserie “Baby Reinner” estrenada en Argentina 2024 (Reino Unido,) del director: Richard Gadd que consta de 7 capítulos y siendo que hay acuerdo entre los miembros, estos colaboran con material técnico a que la propuesta logre realizarse.



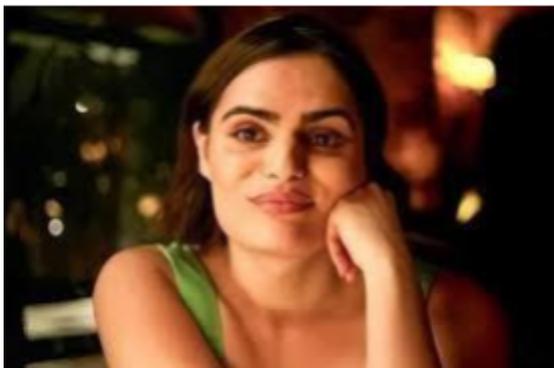
Reunión 7: 9 de Mayo

Se comienza a ver la miniserie “Baby Reinner “ cap I: luego de terminado el primer capítulo se reflexiona sobre las tematicas que lo participantes mencionan; Obsesion , autoestima, acoso sexual y obesidad,



Reunión 8: 16 de Mayo

Visualización del capítulo 2 de “Baby Reinner” :la miniserie logra captar a los integrantes del taller ya que la misma tiene un efecto “cascada ” al poder visualizar diferentes temáticas, dentro de las cuales surge el tema: ”prejuicios y sexualidad”,(lo traumático de la sexualidad, las diferencias sexuales y culturales como subtemas) lográndose gran participación de los integrantes .



Reunión 9: 23 de mayo

Proyección del capítulo 3: se siguen debatiendo temáticas mencionadas

Reunión 10 :30 de Mayo

Se proyectan 2 capítulos (3 y 4) de la miniserie en cuestión , donde antes de comenzar se advierte que los mismos contienen imágenes de situaciones de alto impacto emocional, Es lícito aclarar que en el espacio creado todos los integrantes que participan del mismo tienen la posibilidad (si así lo requieran)de acudir a una consulta psicológica o asistencia en caso de ser necesario dado la probabilidad que una proyección pueda generar en los ánimos de los participantes efectos negativos, tocando en forma consciente o inconsciente detalles o/y episodios traumáticos en las historias de vida de quienes asisten.

Estos 2 capítulos promovieron la emoción de muchos participantes, como la posibilidad catártica en algunos de poder hablar de episodios vividos en sintonía con la temática de los capítulos.

Con lo cual si bien entendemos que el taller apunta a la reflexión puede transformarse dadas las circunstancias en un taller que vire a una modalidad terapéutica pero se deja en claro que los efectos que pudiera causar una temática por la capacidad de incidir en cada integrante no son desestimados, más bien atendidos siendo “ per -se” la particularidad del taller la reflexión y autoconocimiento

La temática que surge en este encuentro como urgente a tratar es la del “Abuso infantil” Se reflexiona sobre el mismo y su relación con la falta de actuación en las instituciones que deberían ocupar un lugar más eficaz, la débil idoneidad del personal que trabaja en comisarías y otras dependencias de Fcio Varela, sumado a la revictimización que esto conlleva. Creemos los coordinadores del taller en la importancia de este encuentro número 10 al interpelarnos como funcionarios públicos siendo que pertenecemos a un área tan sensible como la salud mental siendo la cara visible de la disfunción del estado.

Así mismo este encuentro tiene como fin lograr la naturalización de dichas disfunciones arriba mencionadas y por ello es que decidimos seguir abordando la cuestión, para mejorar nuestra salud mental en los siguientes encuentros,

Temáticas surgidas: “Abuso infantil “ “violacion “ “Autoestima” “abuso de poder “trauma”, “ambigüedades sexuales , y diversidad”



Reunión 11: / 6 de Junio

Proyección de los capítulos 5 y 6 de la miniserie en debate.

Surgiendo la temática de “La autoestima” como tema fundamental. Antes de llegar a este acuerdo se realiza una “Lluvia de ideas “ método que invita a los participantes a dar prioridades sobre los temas hasta el momento “arrojados por la serie”. En el pizarrón se escribe ;” Autoestima” “Acoso cibernético y sexual” “Violacion “ “Machismo “ identidad sexual” 'Género”.

El propósito de este encuentro es lograr una síntesis sobre la temática a seguir tratando como también poder elegir material de reflexión para nuestros próximos encuentros.

Ante la posibilidad de ausencia de algún integrante se realiza en forma verbal un resumen via oral de lo acontecido en los o el capítulo anterior siguiendo así la



trama,

Reunión 12 13 de Junio

Con este encuentro finalizamos la miniserie “Baby Reinner” . Luego de terminada la proyección se invita a los participantes a que respondan un cuestionario redactado por los coordinadores . De esta forma se logra sintetizar distintas tramas de la serie , entre ellas : “las Instituciones y su funcionamiento en la comunidad de los participantes Se evalúa el grado de participación de estos en las actividades públicas y su grado de compromiso en de ser agentes de cambios- Debemos destacar que esta miniserie sirvió como punto de disparador a reflexiones profundas meditadas y asertivas Siendo temáticas complejas los integrantes analizan y sacan conclusiones valorables..

N

MI RENO DE PELUCHE



Reunión 13 20 de mayo

“Dia de la bandera” Sin actividad;

Reunión 14: 27 de mayo .

En esta oportunidad tocamos en el grupo un tema que despertó muchas preguntas e inquietudes, sobre un artículo de Infobae que versa sobre la soledad en hombres de más de 50 años y la poca capacidad de establecer vínculos sociales para lograr evitar enfermedades tanto físicas como mentales. Actividad; dividimos a el grupo en mujeres y hombres para reflexionar sobre diferentes temáticas entre ellas :Patriarcado hegemónico heteronormativo y sus estragos sobre el psiquismo

El resultado arrojado fue que el grupo de hombres el tema principal destacado por ellos fue “la soledad y sus temores “mientras que en el grupo de mujeres el tema prevalente fue la falta de empatía de ciertos hombres hacia lo “femenino” y el machismo como fenómeno transversal y cultural que afecta a ambos géneros.

Como corolario de este encuentro surge la idea de ver para debate la película de Paola Cortellesi “Siempre nos quedará un mañana “ año 2023(Italia), la cual resume las inequidades en materia de derechos sobre la mujeres en la Italia de la poguerra, y su paulatino ascenso a los mismo mediante un punto de inflexión que marcó una histórica posición en cuanto a derechos adquiridos, esto fue: bajo el nacimiento de la República Italiana , la democracia ; ***El derecho al sufragio femenino.*** <https://www.infobae.com/america/ciencia-america/2024/05/27/la-soledad-masculina-un-fenomeno-creciente-que-afecta-la-salud-fisica-y-mental/?outputType=amp-type>



Reunión 15 :2 de julio

Pelicula “Siempre nos quedará un Mañana”



Esta es una gran película italiana del 2023 dirigida, escrita y actuada por Paola Cortellesi.

La película aborda en forma retrospectiva los parámetros machistas y patriarcales en un contexto donde la mujer era considerada realmente un objeto en relación al hombre quien decidía, por sobre su voluntad utilizando a esta, como quisiera.

Es importante considerar el contexto de la época (fines de la segunda guerra mundial).ya que estamos frente a una Italia de Posguerra (1946) donde la pobreza y el hambre son las calamidades por excelencia que azotan a la población

Recordemos que Italia fue un aliado de Alemania en la guerra y no olvidemos la conexión entre los líderes del Facismo: B. Mussolini y del nazismo: A. Hitler. Ya que de alguna manera eso marcó una época donde justamente se observa el hecho de coartar libertades; entre ellas : las de la mujer.

Tras la derrota de Alemania y el asesinato de Mussolini (primer ministro de Italia) termina la guerra y comienza el nacimiento de la república en Italia , hecho que coincide con la apertura de ciertas libertades de las mujeres en Italia

La película muestra una mirada histórico-cultural sobre el padecimiento que sufrió la mujer de la época y su correlato con el régimen imperante de Benito Mussolini : Bajo el Slogan: “todo por el estado todo dentro del estado, nada por fuera del estado”, se suspendieron las libertades individuales.

“El fascismo”nacido en Italia y el nazismo en Alemania, produjeron millones de Víctimas , esta película es también un homenaje hacia ellas y a las minorías indefensas que siendo cautivas como el caso de la película del patriarcado italiano testimonian históricamente la actuación nefasta y deshumanizante de los regímenes totalitarios que hoy por hoy todavía siguen actuando en sociedades Orientales

El cine tal vez no cambiará nada de la crueldad humana , pero si nuestra visión sobre ella...

Actividad grupal:

1. Identifique tipos de violencia ¿cree que todavía la mujer sigue padeciendo de lo mismo??
2. Que fue el fascismo qué relación existe con el machismo de la época
3. identifique alguna frase de la película que le impactó
4. que le entrega Marcella a su madre Delia en la última escena bajo los ojos de Ivanno, y cual es el simbolismo de esta última escena,,,,??
5. Gracias!!! sus coordinadores.!!

Martes 2 de julio de 2024.

Pelicula “Siempre nos quedara un mañana”

Esta es una gran película Italiana del 2023 dirigida, escrita y actuada por Paola Cortellesi,

La película aborda en forma retrospectiva los parámetros machistas y patriarcales en un contexto donde la mujer era considerada realmente un objeto en relación al hombre quien decidía, por sobre su voluntad utilizando a esta , como quisiera.

Es importante considerar el contexto de la época (fines de la segunda guerra mundial).ya que estamos frente a una Italia de Posguerra (1946) donde la pobreza y el hambre son las calamidades por excelencia que azotan a la población

Recordemos que Italia fue un aliado de Alemania en la guerra y no olvidemos la conexión entre los líderes del Facismo; Mussolini y del nazismo; A, Hitler. Ya que de alguna manera eso marcó una época donde justamente se observa el hecho de coartar libertades; entre ellas : las de la mujer.

Tras la derrota de Alemania y el asesinato de Mussolini (primer ministro de Italia) termina la guerra y comienza el nacimiento de la república en Italia , hecho que coincide con la apertura de ciertas libertades de las mujeres en Italia

La película muestra una mirada histórico-cultural sobre el padecimiento que sufrió la mujer de la época y su correlato con el régimen imperante de Benito Mussolini : Bajo el Slogan: “todo por el estado , todo dentro del estado, nada por fuera del estado”, se suspendieron las libertades individuales.

El fascismo”nacido en Italia y el nazismo en Alemania, produjeron millones de Víctimas , esta película es también un homenaje hacia ellas y a las minorías indefensas que siendo cautivas como el caso de la película del patriarcado italiano testimonian históricamente la actuación nefasta y deshumanizante de los regímenes totalitarios que hoy por hoy todavía siguen actuando en sociedades Orientales,

El cine tal vez no cambiará nada de la crueldad humana , pero si nuestra visión sobre ella-

Marcelo Céspedes



1. Identifique tipos de violencia ¿cree que todavía la mujer sigue padeciendo de lo mismo??
2. Que fue el fascismo que relación existe con el machismo de la época
3. identifique alguna frase de la película que le impacto
4. que le entrega Marcella a su madre Delia en la última escena bajo los ojos de Ivanno, y cual es el simbolismo de esta última escena,,,,??
5. Gracias!!! sus coordinadores.!!

Reunión 16 11 de julio

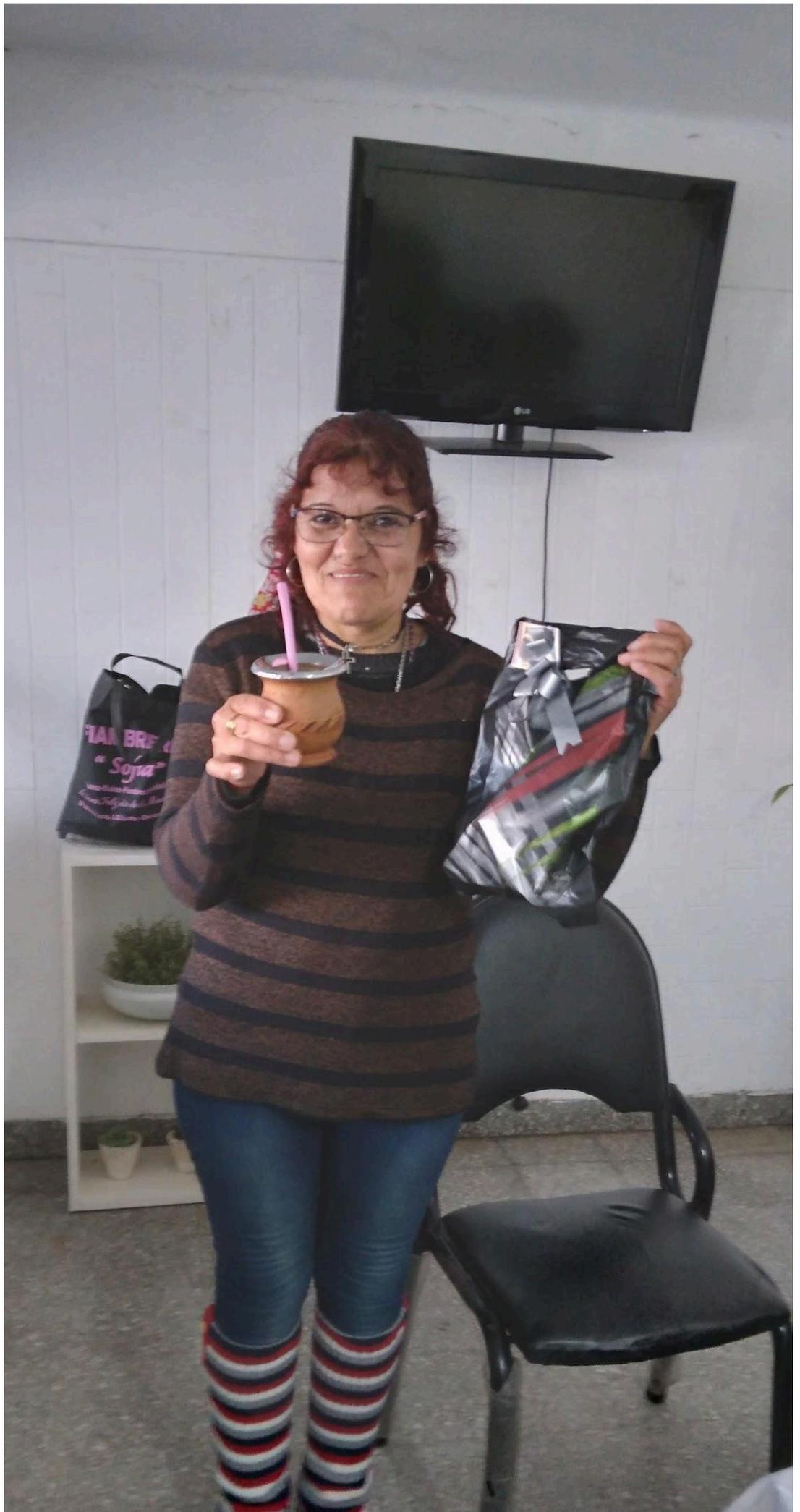
En el día de la fecha se debate sobre la temática sobre el film anteriormente proyectado, surgen en forma de lluvia de ideas propuestas

para seguir debatiendo, entre ellas la sexualidad , el egoísmo, los parámetros culturales preexistentes a derribar.

Reunion 17:18 de Julio

Para esta ocasión festejamos , como habia sido acordado entre los miembros del grupo el festejo de cumpleaños, compartimos una agradable encuentro con la presencia de nuestra ex coordinadora la lic en Bibliotecología :Monica Acosta, quien junto con el grupo logro poner esa cuota de reflexión entusiasmo y debate al cumpleaños de nuestra querida compañera Graciela Rios!!! Feliz cumple!!!



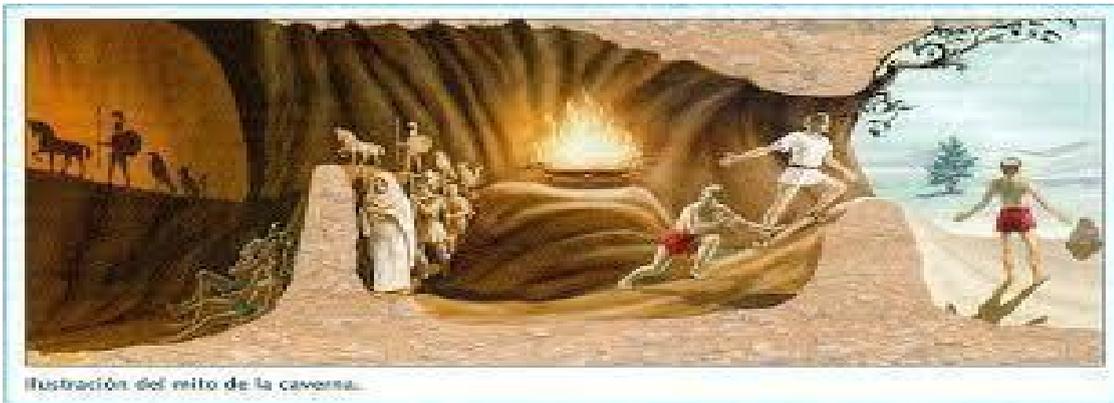




Reunion 18: 25 de Julio

Receso invernal.
de Agosto

Hoy nos encontramos para tratar temáticas que podrían afectar a la salud mental de la población , es así que a través de videos clips de diferentes artistas musicales pudimos debatir estos temas ; diversidad sexual y prejuicios, drogas y su consecuencias psicosociales. y violencia conyugal,
Gran debate !!!











Reunion 20:8 de Agosto



En el día de hoy discutimos a través de la “Alegoría de la Caverna “ del filósofo Ateniense : Platon, quien nos condujo a los saberes de la Antigua Grecia y de la mano de uno de nuestros participantes :Luis Benitez recibimos todos los integrantes y coordinadores una magistral clase.

La idea de hablar del mito se ancla en la posibilidad de poner en juego y trabajar nuestros propios prejuicios, sombras y cegueras ideológicas que como anteojeras no nos dejan ver la realidad.

El mito de la caverna nos sirve en este caso para poder percatarnos de cuán influenciados estamos por los medios de comunicación, por el propio discurso en el que estamos inmersos y otros fantasmas. En fin, más que productivo estuvo este encuentro contando con la participación de Denis (artista) quien se encargó de retratar la Alegoría y así poder trabajar el tema,

Temas principales: Prejuicios, ideales a trabajar, miedos y realidades incómodas.

Reunión 21: 15 de agosto

En esta ocasión para lograr tratar la “Ley de Salud Mental” (Ley 26657) promulgada en 2010, reglamentada en 2013 y confirmada en el código civil en 2015 en Argentina. Se proyecta la película canadiense “Mummy” del 2013 del director Xavier Dolan,

Dos horas y medio de altibajos constantes donde el debate entre las libertades individuales y el poder del Estado en cuanto a la tenencia de hijos con problemáticas de hiperactividad son un dilema a la hora de decidir sobre el destino de la fragilidad de los seres humanos en riesgo de vida.

Las preguntas que surgen son las siguientes

:

1. ¿Son las madres disfuncionales y padres ausentes creadores de posiciones traumatizantes en hijos con padecimientos mentales como el caso del tdah de la película o considera que existen otros factores?

2-¿Qué sucede cuando el Estado quita las facultades a los padres en casos de ser estos supuestamente "no Aptos" para criar sus hijos (menores en riesgo), ¿Qué opinión le vale de la cláusula: F14, que firma Dyane en su país Canadá?

3. ¿Qué es el TDAH? ¿Conoce algún caso?¿Conoce sus causas?¿Hay difusión en su comunidad?

4-A través de un caso presentado por una de las integrantes del grupo se reflexionó acerca de la mala implementación de la "ley de Salud Mental" (26657) (sancionada 2010 implementada 2012). en Argentina debido a sus terribles fallas y falta de consistencia.

4- ¿Qué acciones podemos realizar para que la realidad de muchas familias de la comunidad quienes padecen esta normativa legal Ley 26657 pueda ser considerada de otra forma?

5_ Piense hipotéticamente y relacione el lamentable caso del menor Lucio Dupuy , ¿ Como piensa en este caso la aplicación de la normativa F14, de la ley en la película Mummy?¿ Cree que se hubiera evitado un mal mayor??

Gracias Susana Romero por presentar en detalle el caso de su hijo quien padece esquizofrenia.



Anne Dorval

Antoine Olivier Pilon

Suzanne Clément



"Toi pis moi, on s'aime encore, hein?"

"Nous deux, c'est ça
qu'on fait d'mieux, mon homme."

Mommy

un film de XAVIER DOLAN

SÉVILLE INTERNATIONAL présente une production de METAFILMS et SONS OF MANUAL mettant en vedette ANNE DORVAL SUZANNE CLÉMENT
ANTOINE OLIVIER PILON "Mommy" avec PATRICK HUARD ALEXANDRE GOYETTE MICHELE LITUAC VIVIANE PACAL
et NATHALIE HAMEL-ROY direction photo ANDRÉ TURPIN musique originale NOÏA décors COLOMBE RABY conception sonore & mix SYLVAIN BRASSARD
effets visuels JEAN-FRANÇOIS FERLAND, ALCHEMY 24 montage XAVIER DOLAN produit par NANCY GRANT XAVIER DOLAN
producteurs associés SYLVAIN CORBEIL LYSE LAFONTAINE écrit & réalisé par XAVIER DOLAN

metafilms SONS OF MANUAL TELEFILM QUEBEC SODEC Canada Québec 50/50

Reunion 22 : 22 Agosto .

En esta ocasión trataremos el tema de la libertad de expresión y sus límites en relación a la ofensa y el odio, Para ello el grupo de coordinadores nos basamos en un recorte literario del conductor de Radio Millenium : Mario Portugal.

LA FALTA DE RESPETO

Gracias a la libertad, el hombre posee la admirable posibilidad de autodeterminarse y elegir . Y la posee en exclusiva. La oveja siempre temerá al lobo, y hay animales que siempre vivirán en las copas de los árboles. El hombre y la mujer, por el contrario, eligen su propio papel, lo escriben con características propias y personales y lo llevan a cabo con la misma libertad con que lo gestaron , por eso progresan y tienen historia. ***Al hombre se le puede arrebatarse todo, salvo la más importante faceta de su libertad : la elección de su propio camino.*** Su carácter instrumental hace que esté al servicio del perfeccionamiento humano. Lamentablemente, sabemos que su uso puede ser algo delicado, puede volverse contra uno mismo o contra los demás. Ser libre no significa estar por encima de la ética , y la inmoralidad nunca defenderse en nombre de la libertad.

No es real una libertad sin condiciones, nadie la posee.

Por eso se ha dicho que ***a la Estatua de la Libertad, le falta, para formar la pareja ideal, la Estatua de la Responsabilidad.***

Entre las libertades individuales asoma con importancia clave para el desarrollo y la dignidad, la libertad de expresión.

Es el derecho natural el que nos lleva a exigir el debido respeto a nuestra persona, y dentro de los límites del orden moral y del bien común, el poder manifestar nuestras opiniones.

La libertad de expresión es ciertamente un derecho que corresponde a la dignidad de toda persona humana.

La manifestación de las opiniones debe ser fomentada y protegida por la legislación y la autoridad pública. Pero no es un derecho ilimitado. Nuestra libertad debe armonizarse con la libertad y la dignidad de las otras personas.

Yo no debo y no puedo invocar la libertad de expresión con el fin de denigrar, insultar u ofender a otros. Todos deberíamos opinar de un modo moderado, respetuosamente, sin agraviar a nadie.

No puede justificarse la defensa de una libertad de expresión irrestricta que incluya la falta de respeto o la ofensa del pensamiento y la creencia de otras personas.

La madurez en todos los ámbitos, enseña a discrepar sin ironías, sin insultos, sin descalificaciones

Cuando una expresión carece de justificación o se efectúa en un contexto en el que predomina la intención de dañar, burlar, de ridiculizar, se hace evidente que elegimos alejarnos de un debate pacífico para situarnos claramente en un ámbito lesivo

Nos pone a las puertas de la violencia

La libertad de expresión se tiene que defender y respetar, incluso cuando la razón parece estar “del otro lado”.

No podemos tolerar una libertad de expresión perversa que construya un clima de caos y confusión. Políticos, dirigentes, artistas, periodistas, docentes, referentes sociales, no pueden impunemente lanzar al aire mensajes intolerantes e irrespetuosos. Ese derecho no existe, ni debemos resignarnos al “todo vale” del prepotente y el soberbio.

La libertad sin responsabilidad acaba convirtiéndose en capacidad para elegir las ideas más dañinas, para excitar las pasiones más torpes, para lastimar, calumniar y ofender, para sembrar el odio y propagar la mentira.

Debemos tener la valentía para tamizar nuestras expresiones antes de dejarlas volar...

Mario Portugal (periodista)



Reunión 23: 29 de Agosto

En esta ocasión trataremos el tema del odio y redes sociales con material literario brindado por el periodista argentino Mario Portugal (Millenium) Así también también veremos el corto brasilero “Mi amigo Nietzsche”

A

raíz de la ponencia de “Mito de la caverna de platón” surge la posibilidad de enlazar estos 2 materiales didácticos para su uso en dicho encuentro. **Exposicion integrante Tobias,**





Apertura "Semanario" domingo 28/7/24 : "El Odio"

AP SEM 28 JULIO 2024

EL ODIO

¿Qué es el odio? ¿Acaso tiene cura?



Me voy a basar en reflexiones del director del Instituto de Neurociencias de la Universidad Autónoma de Barcelona Ignacio Morgado Bernal .

La gente retrata el odio apelando a emociones negativas e intensas como el desprecio, la rabia o el asco, causados por la creencia o el juicio de que el otro, el odiado, es un ser malvado y detestable.

Es como un estado de excitación, de fijación en el odiado y de deseos de venganza. Puede dirigirse contra individuos, contra el líder de la oposición, contra un compañero de trabajo o contra el vecino de enfrente; también contra los negros o los judíos; contra el machismo, contra la homosexualidad o el travestismo; contra ideologías o religiones, como el comunismo, o el cristianismo; e incluso contra inocentes objetos, como la vieja PC que se cuelga con frecuencia o la canilla del baño que pierde agua.

Muchos odios son individuales, como el odio a la expareja, pero otros son compartidos por mucha gente. La hostilidad hacia un grupo diferente incrementa la solidaridad y cohesión en el propio grupo.

A las personas que odian no les gusta odiar solas porque eso las hace sentirse inseguras. ***Quienes odian se sienten conducidos a empujar a otros a odiar como ellos lo hacen, pues la validación de su odio por los otros les refuerza su autoestima al mismo tiempo que les impide razonar sobre sus propias inseguridades.***

Los grupos de odio forman identidades colectivas mediante sus manifestaciones y proclamas y a través de símbolos, rituales y mitos que cuanto más degradan a los

odiados más engrandecen a sus acólitos y cerriles miembros.

Las raíces biológicas del odio son débiles pues, aunque nos predispongan a odiar, para que lleguemos a hacerlo tienen que darse también otro tipo de circunstancias sociales y culturales.

El odio puede surgir de las creencias y prejuicios que tenemos, de conflictos entre grupos y de los problemas económicos, o de las turbulencias y las promesas políticas que frustran a la gente.

La ideología, especialmente cuando se convierte en fanatismo, es otra poderosa fuente de odio. El adoctrinamiento ideológico suele responder a odios ancestrales que interesa perpetuar, y a ambiciones de poder.

Es muy grave, por perjudicial, cuando tiene lugar desde el propio gobierno de un país y se manifiesta especialmente en la educación de los más jóvenes. Suele basarse en mentiras o en medias verdades sobre la historia del país y sobre las responsabilidades y las causas y causantes de los males presentes que afectan a parte o al conjunto de su población.

Los líderes, con sus palabras y acciones, instigan con frecuencia al odio y a la exclusión social de los odiados, muchas veces señalándolos explícitamente y considerándolos como intrusos en su país o en su particular grupo o sociedad. Sus seguidores se identifican con ellos y con la ideología que propagan.

Su principal recurso es la demonización del adversario, lo que intensifica el sentido de que la animadversión e incluso la violencia contra él podrían estar justificadas y eso reduce la inhibición de quienes odian para actuar en modos diversos.

Los líderes, de ese modo, acaban siendo esclavos de sus propios predicamentos, pues su audiencia difícilmente les dejará rectificar algún día si por alguna razón lo considerasen necesario.

La fuente más moderna de odio son las redes sociales de internet. Por supuesto, no todo es odio en ellas, pero el grado de anonimato y el sentido de impunidad que esas redes pueden proporcionar hace que mucha gente pierda la inhibición a la descalificación, el insulto y la amenaza.

Cómo afrontar el odio...

Dice el director del Instituto de Neurociencias de la Universidad Autónoma de Barcelona Ignacio Morgado BernalEl odio no desaparece simplemente porque las circunstancias externas cambien.

Siendo realistas hemos de decir que no hay ninguna fórmula mágica para curarlo y erradicarlo por completo especialmente en sociedades culturalmente diversas y problemáticas. Desgraciadamente, es posible que no tengamos más remedio que aprender a convivir, eso sí, con lo menos posible de él.

Se ha dicho acertadamente que la gente inteligente puede odiar, pero la gente sabia, como Mahatma Gandhi, Martin Luther King, la Madre Teresa o Nelson Mandela, no odia nunca.

La sabiduría es mucho más que inteligencia, pues añade bonhomía y generosidad, experiencia y creatividad, además de buscar el bien colectivo y a largo plazo más que el de una parte o, peor aún, el propio. Una buena educación para combatir el odio debería enseñarnos a ser sabios más que inteligentes, pues el odio nunca resuelve problemas y lo que hace siempre es agravarlos y fomentarlos.

 Mi amigo Nietzsche subtulado español.

Actividad ; 1. Relacione este cortometraje con el “Mito De La Caverna “ De Platón

2. ¿ Quién fue Friedrich Nietzsche? ¿Escuchó alguna vez hablar o leyó algo referente a los filósofos de la sospecha?

3. Según el mito de la caverna , donde podría ubicar a los distintos personajes: a, El niño lector, b. la maestra, c. la cajera de supermercado, d . el pastor de la iglesia, e. el señor cartonero

4. Recuerde que la “Alegoría “ tiene espacios geográficos cuyos extremos son el lugar de los encadenados y el lugar de la luz enceguedora

5. ¿Qué unión hay entre los dos libros que lee el niño?

6. ¿ Cree necesario que el mito de la caverna y este corto brasilera sea proyectado como material de estudio en escuelas secundarias??

7. ¿Qué es el superhombre, cómo se relaciona con las transformaciones de “Así habló Zaratustra”

Así habló Zaratustra: “ Dios deviene en una figura en extinción. Ya no sustentará falsos valores, escalas erróneas de valores. No sólo uno, sino todos los dioses se extinguirán y esa ausencia permitirá al hombre obtener su plenitud. Solo vivirá la vida, y la vida es siempre, cuando no es acallada por la mentira y por la falsa moral, «voluntad de poder». Voluntad de más vida, que ama los hechos tal como son y busca la superación.”

 El SUPERHOMBRE Para Que Lo Entendas FÁCIL 🤖 (Nietzsche) | Filosofía

https://youtu.be/l5rSlmwI9_0?si=qxbPhRZUpkYJ7iwv

Las tres transformaciones hacia el superhombre : Camello. León y Niño de Nietzsche.

Para Nietzsche, el peso del que debe librarse el individuo para alcanzar la mejor versión de sí mismo es el de los valores judeocristianos. Estés de acuerdo o no con esta idea, en el siguiente ejercicio te propongo que identifiques y trabajes con lo que tú consideres que es una carga importante en tu vida: aquella que

intuyes no tendrías por qué cargar, pero aun así no logras desprenderte.

Será un proceso de cuestionamiento guiado por las tres transformaciones del espíritu según Nietzsche. Te invito a plantearte cada una de las preguntas con tranquilidad, dándote el tiempo necesario para que brote una respuesta genuina.

El camello

El camello representa al individuo que, de forma consciente o no, deforma su postura y su mente llevando una carga que considera propia, aunque no lo sea. El camello nos pone ante la pregunta por aquello que arrastramos que nos hace arrastrarnos también, impidiéndonos avanzar y movernos libremente.

Párate un momento y busca cuál es la carga más pesada ahora mismo. Cuando la hayas localizado, hazte estas preguntas y deja que surjan las respuestas.

¿Qué efecto tiene en tu vida? ¿Te impide pensar y actuar de forma libre? ¿Cómo lo consigue?

¿Depende de ti? ¿Qué te aporta cargar con ello?

¿Qué ocurriría si la soltases?

El león

El león representa al sujeto que ha reconocido lo innecesario de su carga, y por ello la rechaza. Es afirmación, es ira, es ímpetu, pero también incapacidad de trascender su batalla.

¿Qué haces en tu día a día para rechazar esta carga? ¿Qué hace tu pensamiento? ¿Cómo te sientes cuando lo haces?

Este rechazo, ¿te libera o te ata más a ello?

Esa batalla constante, ¿te fortalece o te debilita?

¿Crees que es posible actuar de otra forma?

El niño

En el niño encontramos la libertad del ser humano, su máxima autonomía y afirmación. El niño ha dejado atrás sus cargas, y también el rechazo de las mismas.

¿Cómo sería tu día a día si no tuvieses que llevar ese peso?

¿Es posible ocuparse de ello, sin convertirlo en una carga? ¿Cómo lo harías?

Dedica un momento a imaginarte afrontando esa situación desde esta nueva perspectiva.

De nuevo, ¿era necesario llevar esa carga?

La propuesta de Nietzsche nos devuelve la responsabilidad de nuestro sufrimiento. Es un recordatorio de la fuerza del pensamiento y de nuestra capacidad para desplegarlo.

¡Atrévete a ser quien eres!

Friedrich

Nietzsche autoconocimiento transformación evolución crecimiento ejercicio autenticidad
conciencia libertad



Omar Linares

<https://www.thelosconsulta.com/consulta-filosofica>

¿Cuál es la relación entre esta obra de Nietzsche ; “*Así habló Zaratustra*” y “*El mito de la caverna*” de Platón?



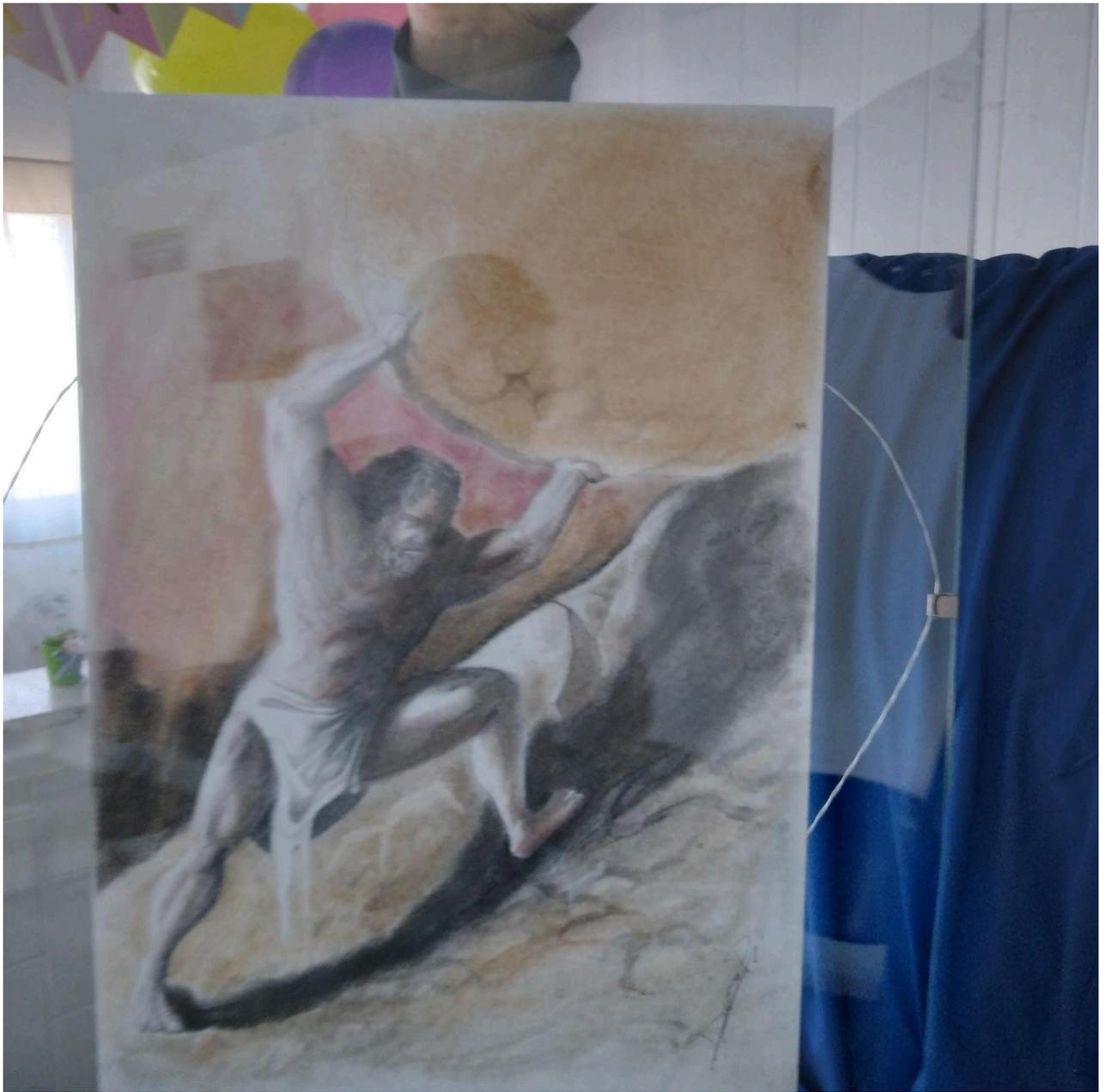
Reunión 24 : 5 de septiembre

En esta ocasión aprovechamos a distendernos festejando el cumple de uno de nuestros integrantes :Susana Romero Las novedades hoy por hoy son que hemos integrados un nuevo y joven integrante ; Tobias !!!!



Así mismo nuestro artista.: Denis Rodríguez encargado de pintar y retratar nuestros momentos más significativos en la cursada del taller. En este caso se une la filosofía y el arte haciendo del “Mito de Sísifo” un punto de reflexión sobre el sentido de nuestras acciones y el pasaje de nuestra humanidad en este mundo. Gracias Denis Rodríguez por tu donación!!!!







Reunión 25 : 12 de Septiembre

En el mes de la “Lucha contra el suicidio” analizamos el suicidio adolescente sirviendonos de la proyeccion del Film 2022 (Belgica) “Close” (Paises bajos) Lukas Dhont (director)

mismos. **Reflexiona también lo que es crecer en un mundo donde pareciera que el varón solamente puede relacionarse y compartir una intimidad desde lo sexual** descartando otras maneras de vincularse entre varones. A su vez nuestro sistema educativo escolar se ocupa de enseñar ciencias exactas, idiomas, promover el deporte, pero se olvida de abordar temas como la salud mental. **Todavía vivimos en una sociedad donde la masculinidad muy a menudo está ligada a la virilidad y a la demanda de tener que mostrarse valiente, fuerte, rudo, independiente, sin reparar en el daño que incide**

restringirse, guardarse, reprimirse, cerrarse a las emociones que nos completan como seres humanos. A su vez nuestro sistema educativo escolar se ocupa de enseñar ciencias exactas, idiomas, promover el deporte, pero se olvida de abordar temas como la salud mental.

Todavía vivimos en una sociedad donde la masculinidad muy a menudo está ligada a la virilidad y a la demanda de tener que mostrarse valiente, fuerte, rudo, independiente, sin reparar en el daño que incide restringirse, guardarse, reprimirse, cerrarse a las emociones que nos completan como seres humanos.

¿Porque el mes de septiembre considerado el mes contra el suicidio esta simbolizado por la "Cinta amarilla?"

El color amarillo se asocia con la prevención del suicidio en honor a la historia de Mifig «mmg», un joven que se quitó la vida en 1994. Mike era un adolescente conocido por su personalidad alegre y su talento en la mecánica. Una de sus obras más recordadas fue la restauración de un Mustang amarillo de 1968, el mismo coche que simboliza la tragedia de su muerte. **Mifig dejó una nota para sus padres antes de fallecer, diciendo: «No se culpen, mamá y papá, los amo».**

A raíz de su muerte, sus amigos y familiares empezaron a repartir cintas amarillas, con mensajes de apoyo, pidiendo a las personas en crisis que buscaran ayuda. Este gesto se transformó en un movimiento global conocido como el [Yellow Ribbon Project](#) (Proyecto Cinta Amarilla), y **el color amarillo ahora representa la prevención del suicidio. Hoy en día, septiembre es recordado como el Septiembre Amarillo, en el que se fomenta la discusión abierta sobre la salud mental y la importancia de pedir ayuda cuando se está en crisis.**



Fotografía "Close"

Reunión 26 :19 de septiembre

En esta reunión seguimos con el análisis de la película "**Close**"
Surgen estas preguntas en relación al **suicidio adolescente**;

1. ¿Hay factores hereditarios?
 2. ¿Puede el desencanto amoroso provocar dicho hecho?
 3. ¿Pueden las normas vetustas y medievales poder producir un evento fatal como este?
 4. ¿Qué incidencia existe en nuestra comunidad de Florencio Varela y por qué?
 5. ¿Es realmente el suicidio un evento preversible?
- Seguimos con el mes de la "Lucha contra el Suicidio " seguimos debatiendo y promoviendo acciones futuras, es así que :

Realizaremos un ensayo : Siendo que cada integrante se compromete a realizar una entrevista anónima a cualquier persona de la comunidad con estos tres interrogantes

1. ¿Ha escuchado o presenciado hechos de suicidio?
2. ¿Hay gran incidencia de este hecho o intentos de suicidio?
3. ¿Es machista la sociedad Varelense? ¿existe relación de esto con el suicidio en jóvenes?

Gracias a todos los integrantes , gracias a Sara por proveernos de las "Cintas amarillas" símbolo de la lucha contra este flagelo

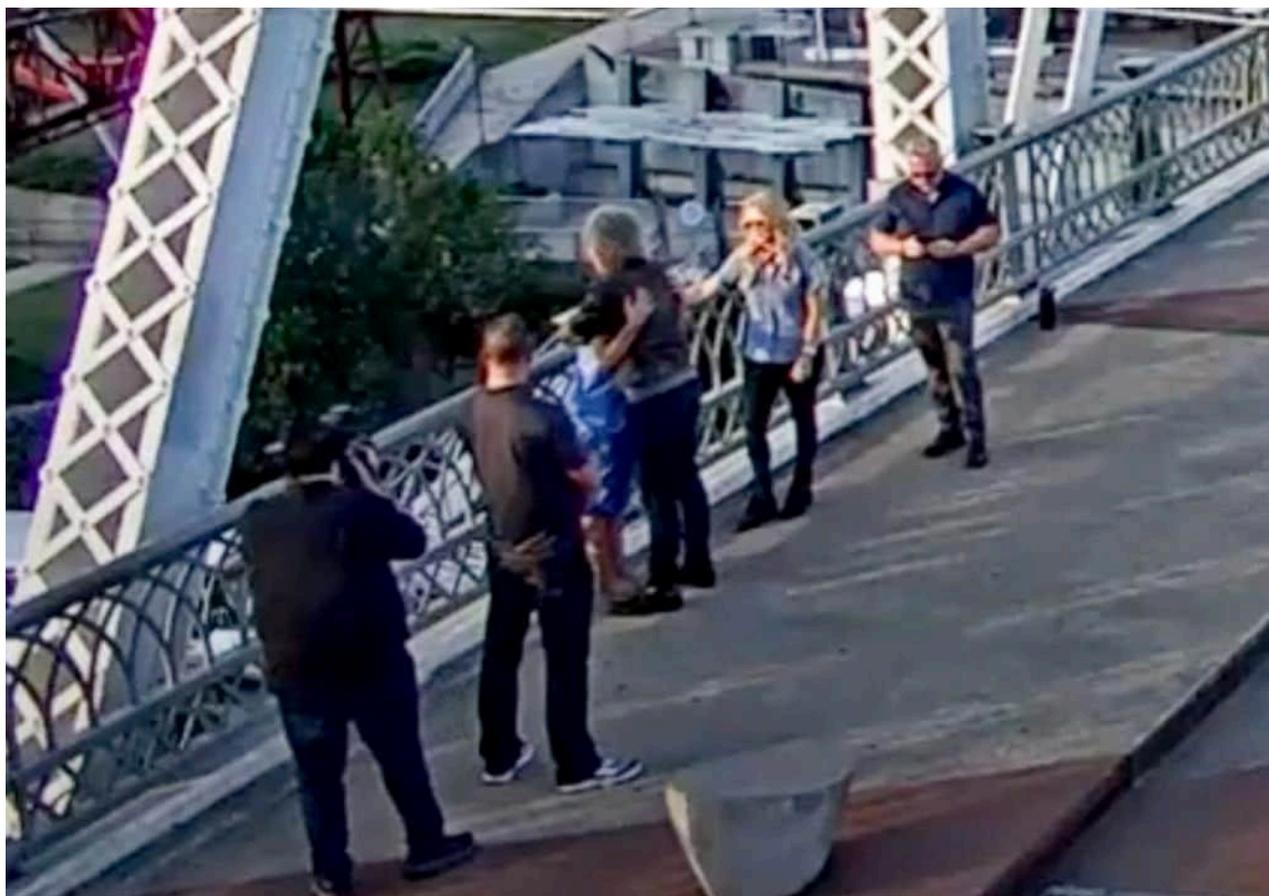




A Propósito del suicidio

Bon Jovi y su acción contra el.

Como un hecho de película, Jon Bon Jovi se convirtió en todo un héroe este martes 10 de septiembre al salvar la vida de una mujer. En un video que se ha hecho viral por su acción solidaria, el cantante parece preocupado al notar que una mujer estaba a punto de saltar del puente peatonal John Seigenthaler, en Nashville, justo en donde él se encontraba junto a un equipo de profesionales para grabar un video musical.



© The Grosby Group

Tranquilo y con mucha cautela, el músico se acercó a ella, quien había pasado a la orilla exterior del puente y sólo se sujetaba del barandal. Otra mujer apoyó a Jon mientras daban pasos calculados para intentar calmar a la mujer y hacerla entrar en razón. Después de unos segundos, el cantante la ayudaba a volver a piso firme, poniendo a salvo su vida y proporcionándole un reconfortante abrazo.

Según reportes, el puente estaba abierto al público mientras el cantante grababa su video. Una coincidencia de estar en el lugar adecuado en el momento adecuado. El acto de valentía y cariño por el prójimo no pasó desapercibido por personas en todo el mundo, quienes han reconocido el hecho al encontrarse en las redes con el video que captó la situación en su totalidad.

Video relacionado - Crédito: The Grosby Group

Algunas imagenes del encuentro de la ONG: “Hablemos del Suicidio” formada por familiares de vicimas del suicidio y personas en riesgo de suicidio se reunen el dia 15 de septiembre Plaza de los dos Congresos-



135 o 0800-345-1435 → C.A.S

0800-999-0091 → Urgencias Salud Mental
NACIONAL

0800-333-1665 → Salud Mental Responde
CABA

MUEREN MÁS PERSONAS
POR **SUICIDIOS**
QUE POR **ACCIDENTES**
DE **TRÁNSITO** y
QUE POR **Homicidios !!**

Sergio ♡

DARIO ♡



BIEN
A



AGUSTIN 17 años

HACIEND
este B

SOS

MES DE LA
PREVENCIÓN



DEFEN:

“LAS PERSONAS QUE SE SUICIDAN NO SON COBARDES NI VALIENTES SON PERSONAS QUE PUEDEN MÁS CON SU DOLOR...”

“ES POSIBLE SANAR...”



Reunión 27: 26 de septiembre

Luego de varios encuentros donde trabajamos los tabues sexuales nos parecio interesante debatir estas dos entrevistas realizadas la primera, a un deportista homosexual, y por otro lado a un Profesional de la salud a cerca de la represion sexual que ejercemos sobre nuestro cuerpo, mediante la accion de prejuicios aplicados sin pensarlos y comprometiendo nuestra salud mental.

[Seba Vega cuenta cómo salió del clóset y los prejuicios en el básquet por ser homosexual | #Random - YouTube](#)
[Seba Vega cuenta cómo salió del clóset y los prejuicios en el básquet por ser homosexual | #Random - YouTube](#)
[Seba Vega cuenta](#)

[cómo salió del clóset y los prejuicios en el básquet por ser homosexual | #Random - YouTube](#)

[Mitos y verdades sobre la proctología: “Pacticar sexo anal no significa que seas gay” | #Realidades - YouTube](#)

Reunión 28 ; 3 de Octubre

En este encuentro de jueves seguimos trabajando sobre prejuicios sobre las diferentes formas de poder vivir la sexualidad.

Se debate sobre la sexualidad “trans”, en este caso vimos cómo la realidad de esta minoría fue transformándose año tras año, y en la medida que los cambios culturales se sucedían

Para eso recurrimos a una entrevista realizada en España al artista trans “Bibi Andersen” conocida por su trayectoria extensa en filmes del director Pedro Almodovar , para pensar la transexualidad en los años 70, y su diferenciación con la actualidad para eso sumamos una entrevista a la piloto argentina “trans” Trasniela ofrecida a través de la red de Infobae

Por otro lado realizamos un cuestionario anónimo, en el cual exponemos desde lo general a lo particular preguntas que relacionan nuestra percepción sobre la realidad de los homosexuales como grupo en minoría

De este cuestionario se desprende que si bien la comunidad (LGTYBQ+) vistos desde una mirada heteronormativa en general , son personas que debieran ser dignas de un trato amable, gozando de sus derechos y libertades, esto no sucedería cuando el fenómeno es visto y palpado en lo particular y cercano. Por ejemplo frente a la pregunta : ¿ Dejaría a su hijo al cuidado de una persona con orientación gay? o : ¿Deberían poder adoptar hijos las personas homosexuales ? un 20 % respondió la opción : “muy en desacuerdo”

Como vemos la única forma de desterrar prejuicios y formas de pensar muy sesgadas por los mismos , es visualizandolo, no hay otra

Para nada nuestra intención es culpabilizar dichas opiniones en contra de la libertad gay, sino ponerlas a la luz y analizar su grado de veracidad

A continuación el material trabajado

actividad de el dia jueves 3 de abril de 2024

Luego de varios encuentros donde a través de películas y charlas intentamos evaluar nuestros prejuicios e ideas preconcebidas, les invitamos los coordinadores a realizar el ejercicio del siguiente cuestionario anónimo .

A responder por

A De

Acuerdo

B. En desacuerdo

C Totalmente en desacuerdo

- 1. En relacion a la homosexualidad ¿ cree que tanto la femenina como la masculina merecen tener los mismos derechos que la población heterosexual?**
- 2. ¿ Cree que deberían tener el ingreso por ejemplo. a una iglesia católica sin restricciones?**
- 3. ¿ Debería la minoría lgtb +q,,, poder expresar en via publica sus afectos tales como el beso?**
- 4. ¿ Aceptaría a un familiar gay?**
- 5 ¿ Aceptaría a un familiar o amigo trans genero?**
- 6. ¿ se sentiría agusto teniendo como vecinos a una pareja de homosexuales?**
- 7,¿ Se sentiría a gusto si dos hombres adoptaran a un bb en un supuesto edificio el cual comparten como vecinos?**
- 8. Si usted trabajara y tuviera un hijo pequeño, ¿ le daría trabajo a una persona gay que se lo cuide?**
- 9,¿ Iría al casamiento de su hijo gay ? 10,¿ Iria al casamiento de su hija lesbiana? Gracias .**

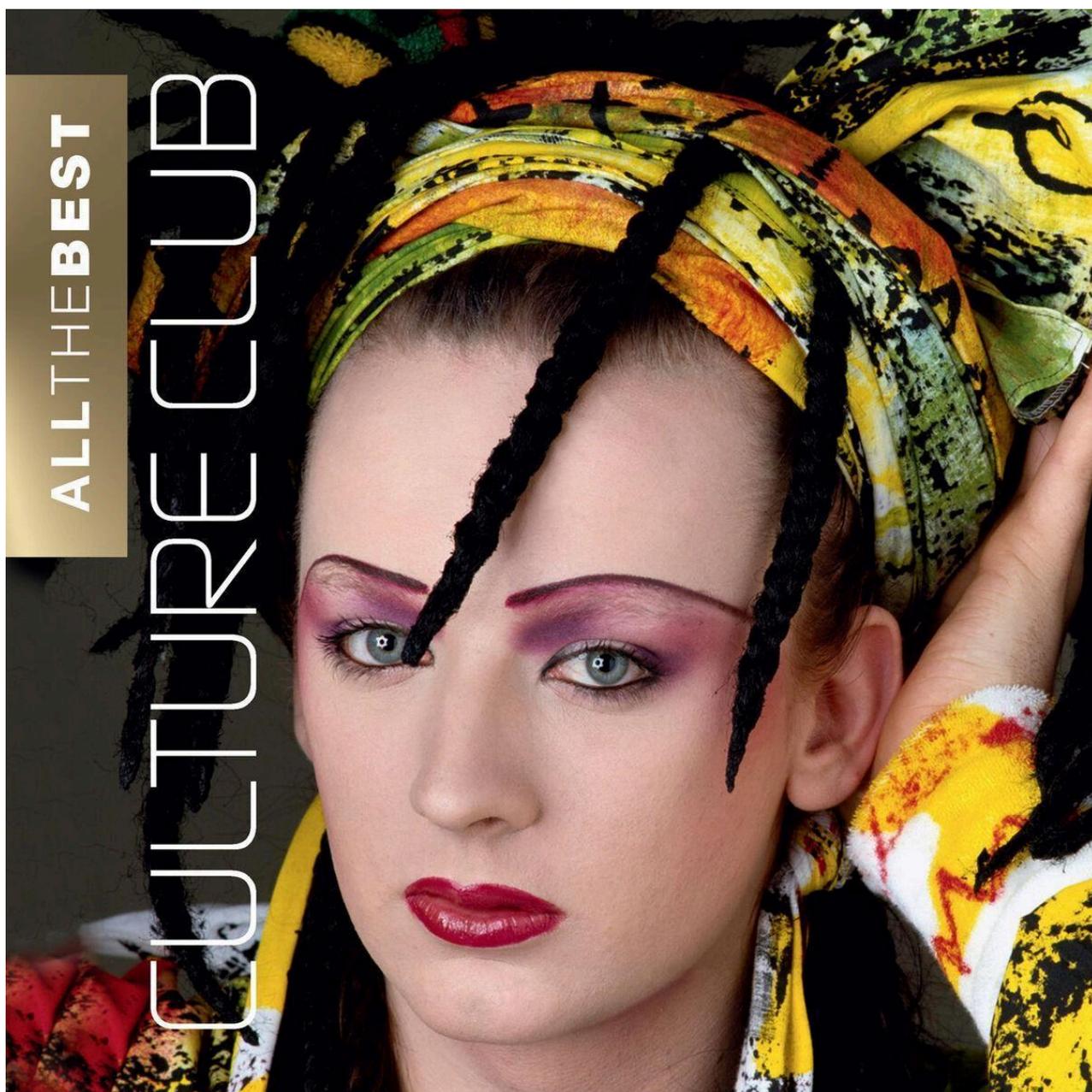
[Rosa Maria Sardà entrevista a Bibi Andersen - YouTube](#)

[La primera piloto trans cuenta cómo es vivir en el clóset y por qué decidió salir |](#)

[#Realidades - YouTube](#)

ALLTHEBEST

CULTURE CLUB



Boy George

Cantante "Culture Club"

Este gran artista nos remite a la pregunta sobre qué es lo que hace que la sexualidad sea tan errática en su esencia, siendo que no existe lugar para el encaje en forma fija

¿Es la sexualidad producto de la cultura , de la biología o ambas?

Nos remontamos a la historia para adentrarnos a la conocida y controversial " teoría de género" teniendo su nacimiento a través del médico psiquiatra norteamericano R

Stollen en 1968 y su contemporáneo

y psicólogo el Dr Money conocido por impulsar dicha teoría



Reunión 29 :10 de Octubre

Hoy reflexionamos sobre este formidable texto de Ling Yu Tang

¿Cuál es tu opinión sobre el texto de Ling Yu Tang?

Lin Yutang nació en Xiamen, Fujian, China, el 10 de octubre de 1895 y falleció en Yangmingshan, Taiwán, el 26 de marzo de 1976, y fue un escritor chino, sabio transmisor de todos sus valiosos conocimientos para toda la humanidad. Sus obras y traducciones de textos clásicos chinos han sido muy populares en todo Occidente y, al igual que su padre, era cristiano. Lo cual lo convierte en una interesante curiosidad.

LIN-YU-TANG 😊

Tu ya no tienes muchos años para vivir, y además no podrás llevarte nada cuando te vayas, por lo cual debes ser ahorrativo, pero sin sacrificar tu bienestar.

Gasta el dinero que deba ser gastado, disfruta lo que deba ser disfrutado, y dona lo que te sea posible.

No te preocupes por lo que pasará cuando te hayas ido, porque cuando te vuelvas polvo, no sentirás si te alaban o te critican, si te visitan al cementerio o te olvidan.

El tiempo para disfrutar la vida es este momento, y los bienes que tan difícilmente ganaste debes gozarlos.

No te preocupes mucho por tus hijos, porque ellos tendrán su propio destino y encontrarán su propio camino.

Cuida, en especial a tus nietos, ámalos, consiéntelos, y también trata de disfrutarlos mientras puedas.

La vida debe tener más cosas que trabajar desde la cuna hasta la tumba.

Despiértate diariamente a disfrutar un día más de vida sin peleas con nadie ni rencores.

No esperes mucho de tus hijos.

Los hijos, aunque se preocupen por sus padres, también estarán continuamente ocupados con sus trabajos, sus compromisos y con su propia vida.

Muchos hijos que no se preocupan de sus padres, pelearán por sus bienes aun cuando todavía estén vivos, y desearán que pronto dejen esta vida para poder heredar sus propiedades y riqueza.

Si ya tienes 65 años ó más, no intercambies tu salud por riqueza trabajando en exceso, ya que estarás cavando tu temprana sepultura.

De mil hectáreas sembradas de arroz, sólo puedes consumir 1/2 taza diaria, y de mil mansiones, sólo necesitas un espacio de 8 metros cuadrados para descansar en las noches, así que, si tienes alimento y algo de dinero para tus necesidades, no necesitas más.

Trata de vivir feliz, pues solo tienes una vida.

No te compares con otros midiendo tu fama, tu dinero o tu status social, o ufanándote por ver los hijos de quién tienen más éxito, y en lugar de eso, reta a tus hijos a que logren felicidad, salud, gozo, y calidad de vida.

Acepta las cosas que no puedes cambiar, pues si te preocupas demasiado, puedes estropear tu salud.

Crea tu propio bienestar y encuentra tu propia felicidad, haciendo cosas que te

diviertan y alegren diariamente.

Un día sin felicidad, es un día que pierdes.

Teniendo buen ánimo, la enfermedad se curará, pero teniendo un espíritu alegre, la enfermedad se curará más rápido, ó nunca se acercará.

Con buen carácter, adecuado ejercicio, alimentos sanos, y un consumo razonable de vitaminas y minerales, tendrás vida saludable y placentera.

Pero sobre todo, aprende a apreciar la bondad en todo, en la familia y amigos, pues ellos te harán sentir joven, reviviendo los buenos momentos, y los pasajes interesantes de tu vida.

Dicen que, en la vida quien pierde el techo, gana las estrellas y así es.

El tiempo y las oportunidades son como el agua de un río, que nunca podrás tocarla dos veces, porque ya pasó y nunca pasará de nuevo.

Aprovecha cada minuto de tu vida y no rechaces las oportunidades de conocer el mundo y disfrutar las cosas buenas de la vida, pues es posible que nunca se te vuelvan a presentar.

Nunca te fijas en la apariencia, porque ésta cambia con el tiempo.

No busques a la persona perfecta, porque ésta no existe.

Busca si lo deseas, a alguien que te valore como persona, y si no la hallas, disfruta tu soledad que es mucho mejor que una mala compañía.

Cree en Dios, cualquiera que sea el concepto que tengas de él, y trata de gozar la vida que es muy corta, disfrutando la familia y los amigos, pues te irás tarde ó temprano de este mundo, y nadie te dará las gracias.

Que la salud y el bienestar te acompañen siempre.



Por otro lado hoy tomamos conciencia siendo el “Dia Internacional de la Salud Mental” de un flagelo que hoy por hoy sigue estando en los primeros lugares lamentablemente de pérdida de salud , hoy hablamos de “Depresión “ para ello utilizamos material de Infobae, en una entrevista mas que interesante sobre el padecimiento de la ex, modelo Ana Paula Dutil con la gran periodista :

Shapiro Tatian

<https://www.youtube.com/watch?v=p6gAqH0NPWs&pp=ygUkaW5mb2JhZSBlbnRyZXZpc3RhICBhIG5hIHBhdWxhIGR1dGls.>

Reunion 30 :17 de octubre

En esta ocasión volvimos a tocar el tema anterior agregando patológico que hablamos en la reunión la distinción entre duelo y duelo recurrimos a autores como Sigmund Freud donde leímos un pasaje sobre “Lo transitorio” o “Lo perecedero” para la semana próximo visualizar un tema muy complejo; “Esquizofrenia y familia”

DUELO PATOLÓGICO: ¿QUÉ ES? CAUSAS Y CONSECUENCIAS

- 18 enero, 2021
- [¿Qué es?](#)



Todos los seres humanos han atravesado o atravesarán un duelo en algún momento de sus vidas. Es algo natural que sucede en nuestra psique y que tiene la aceptación de la pérdida como objetivo último. Pero, ¿Qué sucede cuando se trata de un duelo patológico? El duelo patológico es una alteración en la correcta aceptación de una pérdida. Quien lo vive, experimenta síntomas físicos y psicológicos recogidos en el DSM V como ["Trastornos para el estudio futuro"](#) por lo que aún no se le denomina un trastorno en sí mismo. Aun así, sus causas y consecuencias ya han sido estudiadas y, especialmente estas últimas, pueden acarrear graves complicaciones para quién lo sufre.

Causas del duelo patológico, ¿Qué es lo que complica la aceptación de la pérdida?

Al igual que sucede con todas las complicaciones a nivel psicológico, existen unos factores de riesgo que pueden ser el desencadenante de un duelo complicado:

- **Muerte inesperada o violenta:** Hay una gran diferencia entre perder a un ser querido de una enfermedad que se ha prolongado en el tiempo



que cuando es a raíz de un accidente de tráfico. Esto es debido a que en el primer caso, tu mente se ha ido haciendo a la idea y, aunque cueste aceptarlo, se ha adherido a esa posibilidad. Esto no es posible tras una muerte de índole violenta o inesperada. Es por ello que se deben vigilar muy de cerca este tipo de pérdidas ya que la prevalencia de duelo patológico es más común en estos casos.

- **Muerte de un niño, de personas jóvenes:** No es necesario explicar la razón de esto. Si muere un niño o un joven, este tendrá padres y no es ninguna frase hecha que cuesta mucho enterrar a un hijo sino que es la pura realidad por una cuestión meramente biológica. No estamos programados para ver morir a nuestra descendencia.
- **Dependencia en la relación con esa persona o que sea el único punto de apoyo:** En estos casos, la pérdida implica reformular todo el sistema de redes y apoyos. Esto suele suceder en parejas mayores que no tienen hijos cerca y en las que muere una de las partes. También cuando los hijos son dependientes.
- **Tendencia a trastornos depresivos:** Si de por sí la persona tiene un historial de trastornos es probable que repita el patrón.

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Consecuencias de un duelo patológico



- **Abuso de drogas (legales o ilegales) tales como barbitúricos o sedantes, alcohol, tabaco y otros.**
- **Intentos de suicidio.**
- **Aislamiento social.**
- **Cuadro de [ansiedad generalizada](#).**
- **[Depresión](#).**
- **Aunque no se han elaborado los suficientes estudios, un duelo patológico puede**

conllevar enfermedades tales como el cáncer, enfermedades cardíacas o presión arterial alta.

Cómo prevenir un duelo patológico

No hay soluciones mágicas para la solución de un duelo. Lo único que puede ayudar es hablar con otras personas que lo estén viviendo, apoyarnos (si es que tenemos otros apoyos) y [plantearnos la terapia de duelo](#) como una manera de afrontar la situación.-

Reunión 31: 24 de octubre

Por razones de mejoramiento edilicio de nuestra sala de Atención Primaria :“Julián Baigorri”, suspendemos nuestra actividad en el periodo 2024, hasta la conclusión de dichas mejoras,

+