

"Las habilidades sociales son un factor decisivo para la convivencia y constituyen una de las variables más significativas en el campo de la salud mental".

"Un buen desarrollo de las habilidades sociales es uno de los indicadores que más significativamente se relaciona con el equilibrio psicológico y la felicidad.

"El concepto de competencia social se refiere a un conjunto de habilidades que la persona pone en juego al enfrentarse a situaciones interpersonales. Implica un grado de eficiencia general en el ámbito interpersonal que incluye interacciones exitosas con las demás personas y un comportamiento que supone un respeto hacia los propios derechos y hacia los derechos de l@s demás."

"Vivir con otr@s"
Ana María Arón S y Neva Milicic M
Ed.CEPE-Madrid-1992



MUJERES POR LA ANARQUIA

APARTADO 282

MERIDA (EXTREMADURA)

MARZO-99



PEPITA CARPENA

PEPITA CARPENA

Pepita Carpena es una mujer anarquista, hija de emigrantes murcianos, de oficio costurera. La primera vez que se sublevó fue contra la miseria.

A los 14 años se hizo militante de la CNT.

Cuando tenía 17 años realizó una gira por los pueblos instando a las mujeres a su liberación.

A su primer compañero lo mataron en la batalla del Segre. Ella pudo escapar a Francia el mismo día en que los franquistas entraban en Barcelona.

Es una de las difusoras y activista de Mujeres Libres, organización de carácter feminista del movimiento libertario, que luchaba -y sigue luchando-, contra una triple esclavitud de las mujeres: la de la ignorancia, la del hombre sobre la mujer y la de la explotación económica.

Perteneció en el exilio al grupo de teatro Acracia.

Actualmente reside en Marsella donde ha creado con otr@s anarquistas el Centro Internacional de Investigación Anarquista.

Es autora de diversos artículos en diferentes revistas y sigue manteniendo vivos sus ideales de Mujer Libre.

La frase que la puede definir es: "Nosotras hemos dado la vida para conseguir un mundo mejor".

MUJERES POR LA ANARQUIA



veo

PUEDES ELEGIR

Dependencia Psicológica.....



veo

..En tu recuerdo.....



gito

Emociones.....



riso

Perfiles.....



dibuzmo

La dependencia Afectiva.....



carro

Después....



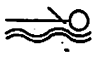
me calpo

8 de marzo.....



cooy sentido,

Marzo.....



nado

La resolución de conflictos..



cooy enfermo,

Los aceites... de omega.....

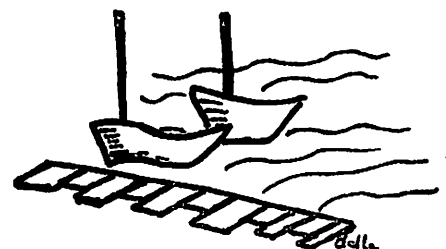


subo

Bibliografía.....



me quedo

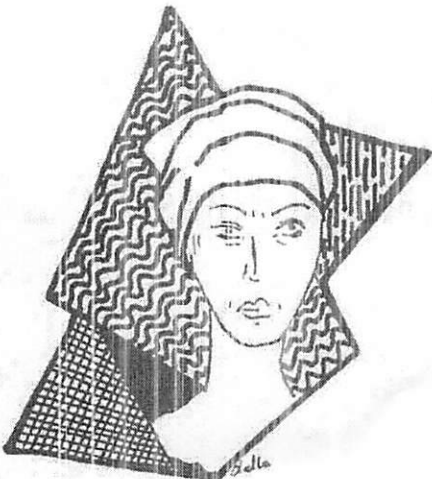


sueño

DEPENDENCIA PSICOLOGICA

Cuando con mucha frecuencia, observamos a los colectivos femeninos; grupos de mujeres que luchan por su emancipación y por reivindicar su derecho inalienable a ser seres libres y pensantes, vemos que con excesiva frecuencia incurren en errores básicos; es decir, luchar por su libertad e independencia sin conocer ampliamente y objetivamente sus ataduras de dependencia y desestimando la asunción de diferentes formas masculinas de dominación.

Con esto queremos decir, que las mujeres, obviamos en ocasiones, que padecemos dependencias psicológicas que nos mediatizan como seres libres y equivocamos la dirección cuando, para independizarnos, optamos por repetir actitudes que pertenecen por estereotipo al colectivo masculino.



La agresividad, la competitividad, la imposición y el dogmatismo, suelen ser formas de relación de los hombres, que muchas mujeres que luchan por su emancipación asumen y ponen en práctica sin la menor duda, crítica o reflexión.

Debemos considerar que cada vez que una mujer o un grupo de mujeres se mantiene constantemente midiéndose con quienes consideran sus oponentes, los hombres actúan mediatizadas por esta dependencia, no están consiguiendo un avance positivo hacia una sociedad más igualitaria, sino que, por otros caminos, están contribuyendo a mantener este mundo de lucha y competitividad que si bien favorece a las estructuras de poder, está ocasionando un caos que nos lleva inexorablemente a la destrucción de la esencia misma de nuestra existencia.

Debemos ponernos a pensar, que, tal vez, nuestro mayor enemigo se encuentra dentro de nosotras mismas y que si no lo combatimos, poco o nada podremos hacer; en lugar de pensar que nuestros enemigos se encuentran fuera, porque acabaremos viendo enemigos por todas partes y el defendernos de ellos, inutilizará nuestras vidas y nuestros proyectos personales.

No merece la pena, gastar tantas energías en luchar "contra-...", es más positivo construir "dentro...".

La inseguridad, la baja autoestima y los sentimientos de inferioridad son nuestros auténticos enemigos, y no vamos a desprendernos de ellos, mientras pensemos que se encuentran fuera, porque esa lucha, no nos va a hacer estimarnos más, sentirnos más seguras o más iguales. El problema radica dentro de nuestra estructura mental y psicológica y es ahí donde debemos solucionarlo.

No sirve engañarnos pensando que si estamos siempre con la escopeta cargada... "contra" los hombres, defenderemos nuestra libertad, ni nuestra estima, ni nuestro respeto, porque, simplemente, no nos sirve. Tenemos que esforzarnos en sentirnos realmente personas iguales en nuestras diferencias y desde ahí, comenzar a desenvolvernos en nuestro mundo.

Nadie puede hacernos creer lo que sentimos que no somos, por lo que el problema, y repetimos, se encuentra dentro de nosotras mismas y es desde ahí, desde donde debemos comenzar la andadura.

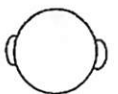
Tirar balones fuera del marco, es algo que venimos haciendo ya, desde hace demasiado tiempo, porque no centramos en el concepto de "igualancia" (término de Saramago), en lugar de debatirnos tanto por demostrar y defender que "somos iguales". El camino se hace andando, pero debemos abandonar la senda equivocada.

Lanzarnos hacia fuera a defender que somos iguales, es perder las energías precisas para creernos que lo somos y que NADIE puede decirnos que Si o que NO., porque forma parte de nuestra esencia y por ello se manifestará en nuestra existencia.

Si pensamos que nuestros enemigos son "ellos" y olvidamos que quienes más limitan nuestra libertad somos nosotras porque, ante nuestra inseguridad respecto a nuestra identidad, dependemos de ellos para nuestra estima, seguramente llegaremos a creer plenamente que "quién yo soy, depende sólo y únicamente" de mí, y no de si me aceptan o no, si me estiman o no, si me consideran o no o si me atacan o no.

Hemos de caminar por el mundo con la seguridad de saber quienes somos y para ello, debemos cultivar nuestra inteligencia, nuestro interactuar sobre él y, sobre todo, sentirnos satisfechas de sentirnos una identidad única e irrepetible que tiene un proyecto personal que llevar a la práctica.

Mujeres por la Anarquía



EN TU RECUERDO SUCESO

Nos ha dejado una de las mujeres más emblemáticas de nuestra organización Mujeres Libres, la compañera Suceso Portales. Ha viajado a su último exilio.

Mujer revolucionaria luchó durante toda su vida por una causa justa y por un mejor entendimiento de sus sentimientos y sus ideas, transmitiendo su férrea voluntad de vivir y convivir solidariamente por una sociedad más justa e igualitaria.

Mujer partidaria de la libertad, se rebeló contra la injusticia social: su aventura personal se convirtió en un combate, donde la guerra, la muerte y el exilio, la hicieron llevar a su lucha las experiencias vividas, con sus memorias más duras y más tiernas.



Tu pérdida, compañera Suceso, nos ha conmovido y conmovido, porque al recordarte con tu sencillez, pero también con ese temperamento propio de las mujeres que militan y luchan por su independencia nos mostraste el camino a seguir, cuando nos rememorabas tu pasado que servía para contribuir a las acciones del presente.

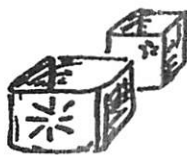
Tu militancia en el movimiento de Mujeres Libres, en la región de Guadalajara, consiguió que dicha Federación se extendiera a casi todas las localidades de la zona, transmitiendo así tus ideas anarquistas y libertarias, con calidad y calidez humana, porque hablabas con el sentimiento y con la razón, ya que hablabas como mujer comprometida en la realidad social y política del momento.

Tu lucha fue incansable en apoyo a la mujer trabajadora española en temas como: la alfabetización (nos contabas y recalcabas siempre, que era prioritario para aquellas mujeres obreras, el enseñarles a leer y a escribir, tan importante para poder conseguir su independencia del oprobioso estado de inferioridad y sometimiento al que estaban sometidas, nada acorde con su dignidad humana); en la creación de Escuelas e Institutos de Mujeres Libres donde las trabajadoras obtenían una preparación para que aprendieran una formación u oficio (recordandote con la energía con la que nos contabas y explicabas la lucha por la liberación femenina y la emancipación en el campo de la cultura y la formación de estas mujeres); tu aportación a la organización de la Granja Escuela de San Gervasio, cuya finalidad era, además de pensar en las criaturas, poder liberar a las madres, para ayudarlas en su lucha por la independencia femenina; el apoyo a los liberatorios de mujeres, para que pudieran salir de la prostitución, y tu colaboración en la edición de la revista Mujeres Libres, tanto en la publicación del 36 como en la reedición del exilio, como correo y portavoz de difusión de nuestras ideas. Todo ello gracias al esfuerzo solidario de esa federación de Mujeres Libres tan entusiasta y luchadora de la que formabas parte.

También queremos recordarte compañera, el día del 60 Aniversario del Primer Congreso de Mujeres Libres en Madrid, al encontrarte con Pepita y Blanca, reviviendo el pasado y viendo con que alegría y emoción os encontrabais después de esa larga ausencia y cantabais las canciones del video de "Toda la vida".

Por todo ello, te rendimos este pequeño homenaje, como recuerdo al merecido esfuerzo en tu lucha por la liberación de las mujeres y en defensa de la justicia social. Hasta siempre Suceso, porque tu semilla la hemos recogido.

Mujeres Libres de Madrid
4 de Febrero de 1.999



Suceso: "que la tierra te sea leve" y tu recuerdo presente sea guía para todas las mujeres Anarquistas.

Mujeres por la Anarquía





EMOCIONES

" Llegar a dominar las emociones constituye una tarea tan ardua que requiere una dedicación completa y es por ello que la mayor parte de nosotros y nosotras solo podemos tratar de controlar- en nuestro tiempo libre- el estado de ánimo que nos embarga... El diseño del cerebro pone de manifiesto que tenemos escaso o ningún control con respecto al momento en que nos veremos arrastrados por una emoción y que tampoco disponemos de mucho margen de maniobra sobre el tipo de emoción que nos aquejará. Lo que tal vez se halla en nuestra mano es el tiempo que permanecerá una determinada emoción".

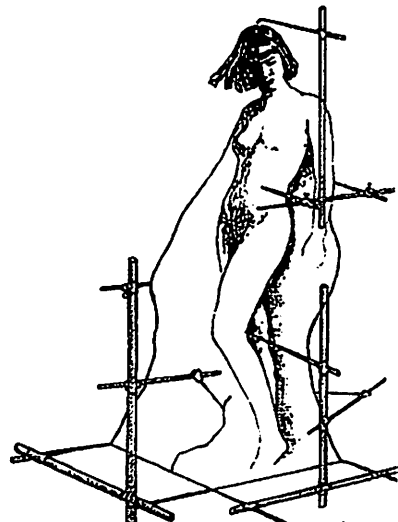
Descubrir que las emociones forman parte de nuestras vidas y que nos influyen poderosamente sobre nuestros actos, es algo que no se nos ha enseñado nunca.

Desde que entramos en la escuela, y ya de pequeña en casa, hasta que nos independizamos como adultas, vamos dando vandazos para vivir de la mejor manera posible al lado de los compañeros y compañeras de trabajo, los amigos y las amigas, la familia, y sobretudo con una misma que en la mayoría de las ocasiones es lo más difícil de enfrentar.

Observo como en los colegios las niñas, por ser de este género, responden ante un conflicto con lloros y timidez, ante la confianza de un adulto o adulta con mimos, ñoñerías e infantilismo. Cuando se llega a adultas están tan repetidos estos esquemas de respuesta emocional, que ya es muy difícil reconocer que es lo que se está haciendo bien o mal; de lo que si estoy segura es que esas respuestas emocionales, mezcladas con las características del mundo adulto donde las normas masculinas imponen como debe una mujer actuar, hablar, relacionarse, lo único que pueden desencadenar son frustración y vacíos de identidad como mujer y como persona.

Es difícil reconocer qué emociones están rigiendo nuestros actos, esto sería ponerles nombre y apellidos, pero lo cierto es que en nuestro cerebro se esconden y cuando menos lo esperamos asaltan la realidad. El reto está en saber reconocerlas y dominarlas y así poder llegar a educar sin dudas, miedos o conflictos sin resolver.

GLORIA BLAZQUEZ.
MUJERES POR LA ANARQUIA.



riso



canto

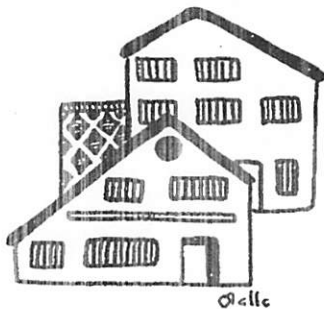
PERFILES

Cuando se habla y escribe como verdad absoluta que la mujer es sentimiento, emoción y dependencia, se enfatizan estos rasgos de personalidad común, como si de aspectos negativos se tratase, así como signos de debilidad; mientras que al género masculino se le asignan características de fuerza, dureza y dominio, como signos de un perfil positivo.

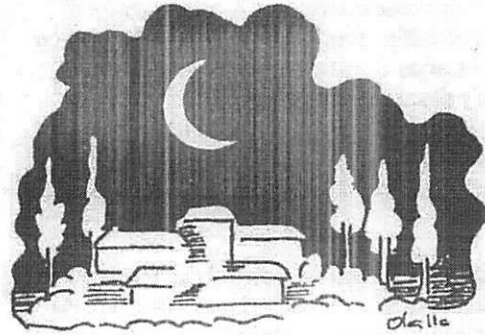
Evidentemente no estamos de acuerdo con estas asignaciones personales de género, porque si partimos de que cada ser humano es igual en su diversidad, debemos clarificar que ambos géneros poseemos la misma capacidad para ser sentir, emocionarnos, depender, dominar, fortalecemos o ejercer dureza, según hayamos sido educad@s. Ahora bien, al género femenino se le educan las emociones positivas para ejercerlas de forma poco inteligente y ponerlas al servicio de las demás personas, de ahí que se requiera la dependencia para poderlas ejercer en beneficio sobre todo del otro género; mientras que a los hombres se las reprimen y mantienen en estado primitivo, para que a su vez dependan de las que tienen las mujeres y por medio de la represión de las suyas personales, puedan convertirlas en emociones negativas capaces de ejercer dureza, control y violencia.

Por ello, no es cierto que no se hayan educado las emociones humanas, muy por el contrario se han educado según las necesidades e intereses de los grupos androcéntricos de poder.

Actualmente, ante una sociedad caótica que se nutre de violencia, destrucción e infelicidad, está surgiendo la alarma, porque el colectivo humano se está deteriorando mentalmente y cada día evidencia más un proceso involutivo hacia edades más primarias e inmaduras y esto, de seguir así, se le puede escapar de las manos a quienes detentan los poderes, por ello, se retoma el tema de las emociones viendo que se ha de construir una inteligencia de ellas, es decir, que nuestra inteligencia se utilice también para resolver y dar salida válida y eficaz a nuestras emociones y sentimientos, porque suponen la base de nuestra realización personal y también de la defensa de nuestro proceso de evolución y maduración humana.



Della



Della

Debemos considerar que para comprender nuestros estados emocionales y darles salidas eficaces, debemos aprender a hacerlo, de la misma manera que hemos aprendido a caminar, hablar o a desenvolvemos en el entorno, y ello desde el nacimiento, porque es indudable que la infancia supone un estado de inmadurez mental que se ha de ir evolucionando, desarrollando y madurando hasta alcanzar cada vez estructuras mentales más evolucionadas, pero si obviamos la gran importancia que lo emocional tiene en las personas, comenzamos por potenciar o no actuar sobre los estados primitivos —emocionales de las primeras infancias y ello supone una detención en el proceso de maduración humana, al tiempo que una desestimación de la importancia que emociones y sentimientos tienen en la construcción de una personalidad equilibrada y eficaz en el futuro; es decir, tratamos de desarrollar una inteligencia sin tener en cuenta los elementos que más la mediatizan como un todo integrado, de ahí, que con excesiva frecuencia podemos ver cómo seres con una inteligencia cuantitativa alta y una formación instrumental amplia, se muestran en sus vidas como seres infelices, con trastornos psicológicos mentales y con fracasos frecuentes en sus relaciones interpersonales o intergrupales.

Si nos detenemos ahora en el campo de las relaciones de pareja, de construcción familiar nuclear, apreciamos el índice tan enorme de fracasos que se producen en este campo básico y elemental de la vida cotidiana.

Si, pormenorizando más, nos detenemos en el colectivo femenino y en las agresiones psíquicas y físicas que padece, debemos ponernos a pensar, que tal vez se encuentre en la educación emocional y en la aplicación de la inteligencia en estas manifestaciones relacionables, para encontrar una auténtica y positiva solución al problema.



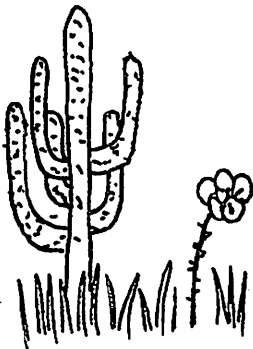
duermo



me despierto

Sabemos que la educación estereotipada de los géneros construye dos tipos de personas, cuando en realidad no existe más que una, pero debemos considerar que el desarrollo mental y el aprendizaje son característicos que sustentan el ser humano a lo largo de toda su existencia, por lo que es posible educar, reeducar y aprender otras formas de relación que alivien, si no eliminen, el grado de frustración, violencia y deterioro que sufren las sociedades actuales, ya que las respuestas y los conflictos que la inmadurez emocional generan, pertenecen a todo el género humano, salvando algunas muy escasas excepciones.

Si las mujeres aprendemos a desarrollar nuestra inteligencia aplicada a nuestras emociones, no sólo podremos solucionar positivamente nuestros problemas de género, sino que así mismo, podremos educar en este campo a las nuevas generaciones.



Una educación de los sentimientos y las emociones, pasa por conocer nuestras respuestas ante diferentes situaciones y luego aprender estrategias que nos ayuden a solucionarlas de forma positiva, que es en definitiva un acto de inteligencia. Y a continuación, conocer las respuestas emocionales y sentimentales de las otras personas y del otro género, desarrollando un clima de empatía que nos ayudará a objetivar las situaciones, darnos tiempo para reflexionar sobre ellas postergando el tiempo de respuesta, tantear diferentes formas de actuación y elegir y poner en práctica aquella que mejor de salida positiva al conflicto actual.

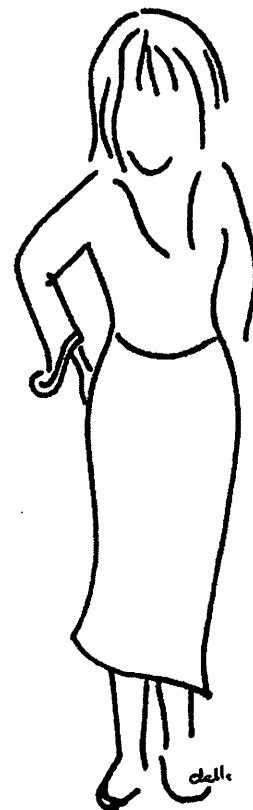
La mayor dificultad con la que nos encontramos a la hora de solucionar un conflicto sentimental, es la precipitación y la respuesta inmediata, que en la mayoría de los casos es errónea, porque se encuentra mediatizada por el instinto indiscriminado y no por la razón; para que la razón se ponga en práctica es preciso calmar nuestra primera reacción, porque esa, casi siempre está equivocada, ya que no ha funcionado nuestra reflexión, ni nuestro razonamiento, ni nuestra objetividad. Por lo que las posibilidades de acertar son casi nulas a no ser que nos asista el azar.

El miedo, es entre todas las emociones la que más vulnerables nos hace, la que nos bloquea por la perspectiva de lo desconocido que nos invade, y si actuamos bajo sus efectos, no llegaremos a conocer aquello que nos aterra, porque no nos damos el tiempo suficiente para objetivar las situaciones que se nos plantean como nuevas; pero, no únicamente sentimos miedo ante una amenaza física, lo más habitual es que sintamos miedo ante una perspectiva emocional, sentimental, ... psicológica, frente a las cuales nos encontramos con menos datos y con una percepción casi desconocida.

De este pequeño análisis, lo que deducimos es que tenemos un amplio y reseco campo por cultivar, y que debemos primero conocer la tierra antes que cultivarla, porque en caso contrario los frutos que obtendremos serán de ínfima calidad.

La inteligencia, no lo olvidemos es la capacidad de solucionar los problemas nuevos de una forma positiva, y si no somos capaces de llevar a la práctica esta capacidad plenamente, no estamos usando nuestra inalienable esencia humana, que es la de ser seres inteligentes.

Josefa Martín Luengo
Mujeres por la Anarquía



me enfado



como

una

buena

comunicación

entre

dos

personas

es aquella

en la que lo que un@

transmite

es

parecido

a lo que

otr@ entiende



bebo



voy

LA DEPENDENCIA AFECTIVA

La dependencia es una necesidad humana básica , el logro de la autonomía y la independencia se apoya en la satisfacción de las necesidades de dependencia.

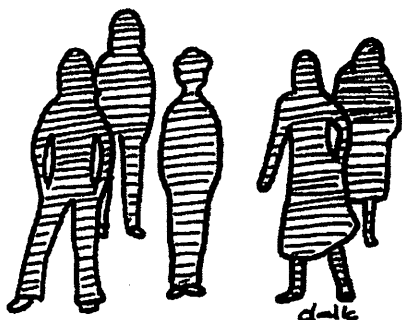
Las mujeres se convierten en objetos de la dependencia ajena para obtener apoyo emocional y cuidados, aprendiendo a comportarse de forma independiente.

Las niñas aprenden que un comportamiento independiente - pasividad, desvalimiento, sumisión - le permitirá obtener lo que desean.

La distinción está en la manera que tienen las mujeres de comportarse de forma dependiente y sus necesidades reales de dependencia afectiva (la necesidad de que alguien te atienda y te ame).

La liberación de la mujer no equivale a una " independencia " alcanzada a través del aislamiento emocional (supresión de la necesidad de estar con otras/os).

Cuando las mujeres vean satisfechas sus propias necesidades serán capaces de ir soltando los lastres de los comportamientos dependientes .



A las niñas y mujeres se las educa para que manifiesten un comportamiento dependiente " deferente " , de respeto y admiración al hombre se las previene también contra cualquier exhibición de sus necesidades emocionales reales. Las niñas y mujeres aprenden que sólo entre ellas podran apoyarse y que no hay nadie que las pueda asistir emocionalmente , no pueden dar por sentado que alguien esté a cargo de su vida emocional .

Tanto la niña como el niño necesitan sentir que pueden depender de las/os adultas/os .

La capacidad para depender de los demás es fundamental en el crecimiento y desarrollo . Sólo cuando están seguras de esta dependencia hacia las/os demás pueden llegar a desarrollarse con seguridad y confianza para ser independientes .

Quièn no haya tenido este tipo de preparación para la vida , se sentirà más insegura/o y en un cierto sentido buscarà siempre aquel contacto que le faltó y ahora implora .

Se trata de que la mayoría de nosotras vivimos confusas y preocupadas , echando en falta a alguien complementario que nos quiera , comprenda y ayude .

La dependencia afectiva se manifiesta con múltiple facetas :

Hay mujeres que cuando alcanzan la independencia económica esta la utilizan para reducir su dependencia de los hombres .

Muchas veces una relación íntima provoca sentimientos de inseguridad en lugar de armonía que es lo que se supone ofrecería el tener un estrecho contacto con otra persona .

Los aspectos afectivos de las relaciones se basan en la existencia de la dependencia hacia amigas/os y amantes siendo un problema común a mujeres a hombres .

Las inseguridades de las mujeres se ven expresadas a través de los celos , la competencia , la envidia , o la desconfianza hacia las/os demás . En el interior de cada mujer es posible que una parte de sí misma se encuentra aislada , escondida , abandonada , rechazada e inmadura .

La cuestión está en que se ha encontrado el lugar central de la psicología de la mujer y es la necesidad de dar y la dificultad para recibir .

Amalia Pizarro Ortiz .
MUJERES POR LA ANARQUIA.



DESPUES...

Después de varios días ella atisbó desde la ventana un ligero movimiento de cortinas en el edificio de enfrente. Lo cierto es que aquella fachada constituía un gran misterio.

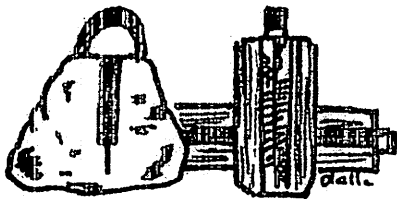
Nada hasta entonces había alterado el sucesivo relévo entre el día y la noche. Apenas el sonido lejano de voces, la visión fugaz de un pájaro, el repiqueteo de la lluvia en el cristal, y de vez en cuando el extraño cosquilleo de los rayos de sol.

Por eso, cuando percibió el sutil temblor blanco, no sólo sus ojos parpadearon de incredulidad. Sintió cómo un calor tímido le recorría por dentro, para en breves segundos sumergirle en un estado de euforia, en el que por la escasez de estímulos era incapaz de reconocerse, cuando de entre el cortinaje surgió una mano que se posó en el cristal permaneciendo varios minutos extendida como una hoja en la tierra.

Oscureció y ella se acostó.

Tuvo un sueño. Soñar... antes le resultaba tan sencillo, y aunque luego no fuera capaz de ponerlo en pie, en el momento más insospechado una imagen la aboraba y la transportaba a otros mundos.

Antes todo había sido muy distinto. Salía todos los días a la calle. Es más en casa no paraba nada. Mientras se calzaba las zapatillas incorporándose, la visión de una pelusa en el suelo le hizo recrearse en su sueño. Porque sentía que era suyo. Lo había creado y ahora regresaba para motivar le a despertar.



Había una mano en el alféizar. Cada dedo se arqueaba una y otra vez como un ave poco antes de emprender el vuelo.

Se frotó los ojos, se lanzó a la ventana y esperó.

Fue por la tarde cuando la mano se posó en la ventana. Pero esta vez no sólo permaneció abierta, sino que desarrolló toda una coreografía en el cristal.

Ella intentó imitarla, después se dio la vuelta y recorrió la habitación con la nueva luz que entraba. Se miró en el espejo, y no se vio tan mal. Algunos años, algunos kilos... ser fe el reflejo, pero en los ojos había algo que surgía desde dentro, desde antes para lanzarse hacia fuera.

Cambió la luz y llegó el sueño que barrió las sombras.

Eran muchas, muchas manos que por la tierra se encontraban, entrelazándose.

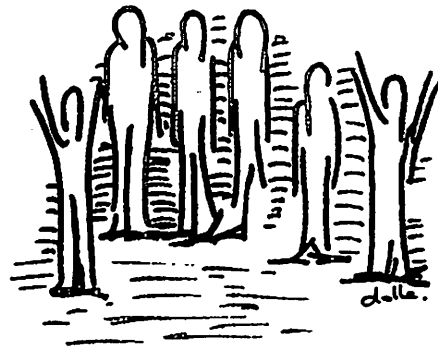
Al tercer día, creyó ver un rostro durante breves segundos y esa misma noche, en su sueño, al baile de todas las manos siguió una voz, una voz que no escuchaba desde hacía demasiado tiempo, y la llamaba por su nombre con tanto amor...

Al despertar se sintió distinta, como una niña a la que la luz que procede del interruptor le viene a demostrar que no hay nada más en la habitación que ella misma. ¿Por qué tener miedo?

Se vistió y se dirigió antes a la puerta que a la ventana.

Se sentía decidida a reconocer el viejo mundo con la cercanía de la piel y al ser de la ventana, por lo menos al principio, con la cercanía del telefonillo

Lidia. Mujeres por la Anarquía.



8 DE MARZO

Si la posibilidad de que las mujeres se adueñen de su propia lucha te asusta entonces, aterrorízate, pues nuestro arte, nuestros escritos, nuestra poesía y nuestra forma de luchar van a estar corriendo libres por las calles!

Valeria Bolevan

El 8 de marzo se ha convertido en el día de la mujer, en todas sus facetas reivindicativas: en el trabajo, en el lenguaje, en la sexualidad, en la sanidad, contra la violencia, contra las guerras, contra las agresiones, contra la discriminación, contra el patriarcado, ... en definitiva es un día de lucha por los derechos de las mujeres.



Es verdad que se han conseguido algunas cosas, pero ésto ha sido posible gracias al esfuerzo de muchas mujeres—generalmente teniendo todo en contra— y al impulso de las, denostadas por algunas personas feministas. Pero todavía queda mucho por lograr, puesto que la enumeración de reivindicaciones sigue siendo excesivamente larga—no vamos a hacer la lista, ya que cualquier persona mínimamente interesada la conoce—.

La teoría de la igualdad ha calado en la sociedad, pero su práctica es una aspiración, hacer la realidad está todavía pendiente. Es relativamente fácil cambiar las ideas (sobre todo si se tiene razón), lo más difícil es cambiar los hábitos. Ya nadie, en particular en ciertos ambientes, admite públicamente que las mujeres son personas de segunda categoría, pero una cosa es admitirlo y otra es aceptarlo y hacer que teoría y práctica sean consecuentes. Es una tarea ardua hacer que quien tiene el poder, por mínimo que sea, deje de utilizarlo, por eso, hasta el hombre más insignificante se cree con privilegios ante cualquier mujer (como decía Lucía Sánchez Seoñil la mujer es la esclava del esclavo). Este poder puede utilizarse de forma explícita, y por ser más evidente, más grosero, casi todo el mundo se opone a él; pero también puede manifestarse de forma solapada, y de esta forma queda camuflada por un velo que dificulta su visión y su enfrentamiento. Esta forma última de manifestación de poder es la más usual en aquellas personas que se llenan la boca hablando de los derechos de las mujeres, pero que de hecho no hacen nada por eliminar los privilegios que poseen y por erradicar las desventajas que otras personas tienen, si todo esto les puede resultar beneficioso.

Por otra parte no hay que olvidar que la mayoría de las veces, al hablar de los logros conseguidos, nos olvidamos que éstos lo son del llamado primer mundo; nos olvidamos que existe otro tercer mundo en donde las mujeres no tienen ni los más elementales derechos, ni siquiera el más importante, el derecho a la vida. Este planeta sigue siendo para las mujeres un territorio duro y hostil.

Por eso este 8 de marzo saldremos a la calle para luchar por un mundo mejor, por una sociedad justa y por unas relaciones humanas donde todas las personas se sientan Participes, dignas y respetadas.

En este día la calle será un lugar de encuentro, un entrar en sintonía con las demás mujeres, con sus diferencias y con su diversidad. Será un encuentro reivindicativo a la vez que lúdico.

Evidentemente el 8 de marzo es sólo una fecha, algo simbólico, pero que sirve para mostrar que las mujeres queremos, sabemos y podemos decir que no nos gusta lo que nos rodea, que queremos cambiarlo. El resto del año intentaremos, cada una en la medida que pueda, individualmente o de forma organizada, hacer que este cambio se haga realidad. Y lo intentaremos a nuestra manera, que puede que no sea la convencional, la que se espera de nosotras por las instituciones, y en este término quedan englobadas todas las personas y organizaciones que intentan imponer una igualdad, una justicia y una libertad que no molesten demasiado.

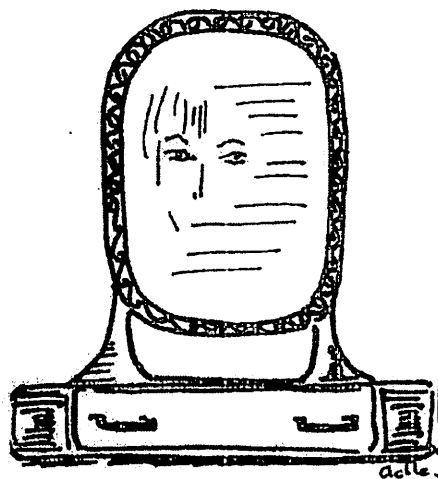
Nosotras, las MUJERES LIBRES, pretendemos cambiar y modificar todas las estructuras y todas las normas que nos impidan poder realizar nuestro sueño. Las normas no son estáticas, no son inmutables y nosotras queremos subvertir el orden establecido por otros, queremos un orden nuevo, en el que las estructuras no vengan impuestas, una sociedad diversa, libre e igualitaria. Y lo vamos a conseguir.

Mujer, si te han crecido las ideas
de ti van a decir cosas muy feas
que no eres buena
que si tal cosa,
que cuando callas
eres muy hermosa...

(Claudina y Alberto Gambino)

SALUD

MUJERES LIBRES (MADRID)



me inclino



tiemblo

MARZO

"Antes de establecerse el calendario juliano, marzo era el primer mes del año, dedicado a la Diosa Madre, que recibía diversos nombres según los lugares en que se la invocara. Era también el mes de las mujeres.

El nombre de marzo deriva de la consagración que de este mes hizo el pueblo romano a Marte. Ovidio nos dice así en sus "Fastos": "No obstante, las generaciones primitivas honraron a Marte más que a todos los dioses. Con ello este pueblo belicoso había seguido sus inclinaciones naturales. Los hijos de Cécrops (atenienses) veneran a Palas Atenea; la minoica Creta, a Diana; el país de Hipsilia, a Vulcano; Esparta y la pelópida Micenas, a Juno; la región de Menelao, a Fauno (Pan). El Lacio debía ser quien venerase a Marte, porque éste preside los combates: los combates eran los que proporcionaban a este pueblo feroz el poder y la gloria."

Sin embargo, las fiestas de marzo, para la mayoría de los pueblos, están dedicadas a la resurrección cíclica de la Primavera; una resurrección que ha sido precedida y anunciada por la muerte del grano, de la semente, del espíritu de la vegetación encarnado generalmente en el hijo de la Gran Madre: Attis, Dionisos, Osiris....."

8 de Marzo

"Boda entre Ariadna de Creta y Dionisos, llamado también Liber, que dice a su nueva esposa: "Vayamos juntos a lo más alto de los cielos. Tú, que has compartido conmigo mi lecho, comparte también mi nombre: bajo tu nueva apariencia te llamarás Líbera."

Simbólicamente significa el repudio del héroe Theseo y la elección de una vida nueva junto al dios orgiástico y nómada."

Conocemos el significado del 8 de Marzo, pero quizá no esté de más recordarnos que la lucha tintada siempre de gravedad a la larga nos hace flaco favor.

La ausencia de las mujeres en la calle, en los momentos de fiesta, nos puede suponer una gran pérdida. Las ocasiones en que nos encontramos, reímos, dialogamos y confrontamos son una fuente inagotable de creación, que en estos tiempos que corren no es más ni menos que la única salida que nos queda... ¿o la entrada?

Datos extraídos de AGENDA PAGANA,
Victoria Sendón De León
Horas y Horas, La Editorial
Madrid, 1991.

LA RESOLUCION DE LOS CONFLICTOS COMO FORMA DE EVITAR LAS CONFRONTACIONES VIOLENTAS DE GENERO.

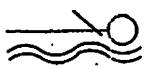
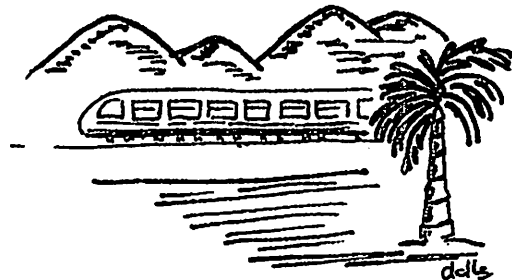
"Un conflicto, se puede definir, como una situación de enfrentamiento provocada por una contraposición de intereses—sea real o aparente—en relación con un mismo asunto; esta situación puede producir verdadera angustia en las personas normalmente constituidas cuando no se vislumbra una salida satisfactoria y el asunto es importante para ellas".

"los conflictos pueden ser individuales, cuando es la propia persona quien se debate entre dos opciones que le parecen incompatibles y acabar convirtiéndose, si la solución no llega, en auténtica neurosis, la salida se encuentra en enseñar a la persona a enfrentarse a ellos con voluntad positiva de no permitir que le arrebaten la capacidad de ser dueña de sí misma".

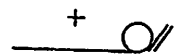
"El conflicto puede ser también interpersonal e incluso inter social, cuando son grupos enteros, sociedades enteras las que mantienen, o creen mantener, intereses divergentes con respecto a un mismo asunto".

Las técnicas de resolución quedan en simples estrategias que deben responder a tres tipos de imperativos, según Kant: "los consejos de la habilidad, los consejos de la prudencia y los consejos de la moralidad". (Cuadernos de Pedagogía, Nº.2267, abril de 1997).

"Muchas de las dificultades sociales se originan o están condicionadas por la falta de habilidades sociales e interpersonales. Esta carencia provoca dificultades para relacionarse, o porque se mantienen conductas agresivas o, por el contrario, retraídas y tímidas. En la mayoría de los casos se trata, simplemente, de una falta de herramientas y práctica para comportarse adecuadamente".



MUJERES POR LA ANARQUIA



Sería interesante analizar las dificultades que, en la práctica, impiden desarrollar todas las capacidades afectivas y cognitivas que despliegan las personas para relacionarse satisfactoriamente.

Entre las habilidades sociales, destacan las de **COMUNICACIÓN**

Por un lado, es importante que seamos capaces de expresar lo que sentimos y queremos, con claridad, sinceridad y respetando el punto de vista de la otra persona.

Para desenvolvernos en la sociedad debemos tener habilidades para defender nuestros argumentos, tener en cuenta el punto de vista de los demás y solucionar de forma pacífica nuestros conflictos"

Las habilidades para comunicar lo que se desea de la mejor forma posible (modos, estrategias y momentos más adecuados), controlar los sentimientos que impidan la comunicación, buscar el lugar y el momento oportunos y saber aceptar la postura de la otra persona". la capacidad de afrontar conflictos vinculados a sus relaciones afectivas y sexuales, puesto que cuando no se solucionan a tiempo sus consecuencias son muy serias: peleas, incompreensión, decepciones... debe ser posible analizar los elementos del conflicto, aprender fórmulas para afrontarlo y solucionarlo. Capacidad para desarrollar la asertividad, que implica la habilidad de saber decir si o no, conforme a lo que se desea realmente.

El primer paso consiste en ser consciente del derecho a controlar tu propia vida y a decir sí o no en las relaciones interpersonales, sin presiones ni engaños.

Hay que:

Mejorar las capacidades de comunicación interpersonal.

Desarrollar habilidades para expresar los sentimientos, deseos y demandas propios y entender los de los demás.

Desarrollar habilidades que contribuyan al análisis y resolución de conflictos interpersonales.

desarrollar habilidades que permitan afrontar situaciones de manipulación de sentimientos.

Sensibilizar sobre la importancia de adoptar posturas asertivas en nuestras relaciones interpersonales.

Saber aceptar o rechazar, con control de uno mismo y de la situación, las demandas de los demás". (Cuadernos de

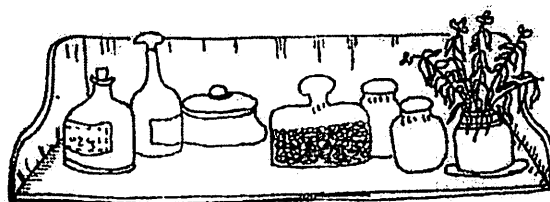
Pedagogía, Nº. 261, Septiembre de 1997).

LOS ACEITES DE OMEGA

La Prímula del atardecer (evening primrose), es conocida en fitoterapia como **ONAGRA**, (oneotera biennis) perteneciente a la familia de las Onagráceas.

Originaria de América del Norte, se encuentra con frecuencia, bordeando las líneas del ferrocarril en Europa, ya que crece especialmente en tierras arenosas y pedregosas, alcanza fácilmente una altura de 1,50 a 1,80 m y sus flores amarillentas tienen la particularidad de abrirse al atardecer permaneciendo así hasta el día siguiente por la mañana.

Los indios del América del Norte ya utilizaron las semillas de la Prímula para curarse las heridas, problemas gástricos, infecciones, resfriados, espasmos intestinales y problemas hepáticos.



En 1917, Unger - científico alemán - al analizar las semillas de esta planta encontró que además de los ácidos oléico y linolénico normales en este tipo de aceites vegetales, esta contenía en una mayor proporción el ácido linolénico (más de un 70 %) y de un 7 a 9 % de un raro y poco conocido ácido graso, el ácido gammalinolénico, ácido graso presente únicamente en la leche materna e inhabitual en la naturaleza.

En la dieta de las personas adultas es imprescindible un mínimo de un 3% de ácidos grasos esenciales -no sintetizados por nuestro organismo- ,cantidad que debe ser superior en la alimentación de embarazadas y lactantes.

Se les llama aceites esenciales porque como las vitaminas, nuestro cuerpo no puede fabricar los y debemos obtener los de los alimentos. Los dos ácidos grasos esenciales pertenecen a las familias omega 3, que proceden del pescado y omega 6 de las plantas

Tienen vital importancia en la estructura celular, reproducción, etc...y sobre todo como precursores directos del ácido gammalinolénico y de las prostaglandinas*.



compro

La investigación ha relacionado los trastornos de los ácidos grasos esenciales y de las prostaglandinas con una cantidad impresionante de anomalías, entre ellas la enfermedad cardíaca, el cáncer, el exceso de peso, la susceptibilidad, el estrés, la tensión premenstrual, la depresión, la dependencia del alcohol, la hipertensión, la inmunidad disminuida, el asma, el eccema, las cifras altas en colesterol, e incluso la hiperactividad en los niños.

Se ha demostrado que algunas de las prostaglandinas de la serie E1 - sintetizada por los ácidos grasos esenciales presentes en el aceite de onagra - tienen propiedades semejantes a ciertas hormonas hipotalámicas e hipofisarias relacionadas con el ciclo menstrual femenino.

- Las perlas de primrose están indicadas como preventivo y paliativo de innumerables trastornos neurológicos, cardíacos, vasculares, fibrosis quística, diabetes, eliminación de grasas saturadas, etc...

- Síndrome premenstrual. Menstruaciones irregulares y dolorosas, menopausia.

- También se han obtenido excelentes resultados en el campo de la estética, ya que el ácido gammalinolénico es el responsable del perfecto estado de las uñas y cabellos y evita la aparición de la piel reseca y escamosa, además de las primeras arrugas, pues no sólo inhibe su total aparición sino que devuelve a la piel un estado jovial.

★ Son sustancias de corta vida, semejantes a las hormonas, que todas las células del cuerpo fabrican para controlar una amplísima variedad de procesos metabólicos, entre ellos, la respuesta inmunitaria, la presión sanguínea, el nivel de colesterol, y la función y funcionamiento cerebrales, así como también las reacciones inflamatorias y alérgicas y de la anormal proliferación de células.

JOLATHAL S. CHRISTIE
LOS ACEITES OMEGA EN LA ALIMENTACION

"EL LIBRO VERDE DE DIETETICA Y SALUD
(Santiveri)



PARA LEER

"El proceso de convertirse en persona"
Carl Rogers
Ed. Paidós - Barcelona - 1993

"Apuntes para una
Psicología basada en la relación"
Jorge Tizón García.
Ed. Hogar del Libro. Barcelona. 1988

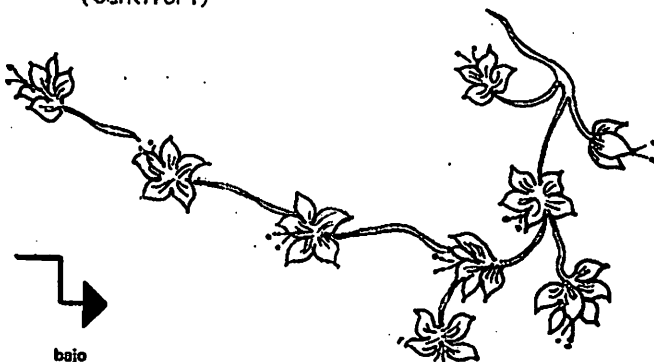
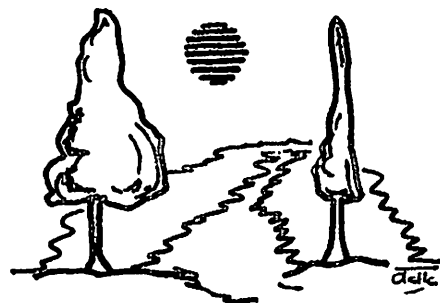
"Conflicto cognitivo y aprendizaje"
Fernando Bacaicoa Gazuna
Ed. Argitaipen Zerbitzua.
Zarautz (Guipuzkoa) - 1998.

"Educar para la solidaridad"
José Angel Paniego - Carmen Llopis.
Ed. CCS - Madrid - 1994

"Aprendiendo a amar desde el aula"
M. Jose Urruzola. Bilbao - 1991

"Como educar para la Corresponsabilidad"
Asesoría de Seminarios de Coeducación.
Guipuzkoa - 1994

"Como desarrollar la autoestima en los niños/as"
Harris Clemes - Reynold Bean.
Es. Debate. Madrid - 1993



bajo



me quedo