



Caritas
Diócesis de Posadas

TALLER DE ALEGREMIA



Alegremia

La Medicina llamada Moderna o Científica utiliza la terminación “emia” para indicar valores de sustancias químicas que se han medido en la sangre de las personas. De allí que se hable de “glucemia”, “colesterolemia” y otras “emias”. Hay un concepto estadístico de “normalidad”. Una curva que resulta de distribución de frecuencias de una medida. Es la famosa curva de Gauss o de Normalidad. Un valor medio y otros que se distribuyen en forma bastante pareja a izquierda y derecha. Matemáticamente se determinan lo que se llama “desvío estándar” y es así que lo que se halla entre esos dos puntos, valor mínimo y valor máximo, es lo “normal”. Esto ha fijado la idea de que la salud es una “normalidad”... Y lo que se desvía de esa “normalidad” es enfermedad. La Medicina Moderna tiene claro que hay enfermedades leves que se curan solas, otras son moderadas, otras más graves y gravísimas. La Medicina Preventiva trata de que la salud se mantenga en la normalidad y si se desvía que vuelva a la misma o más o menos cerca. La percepción que compartimos es que la salud puede ser cada vez más saludable. De aquí que la propuesta sea la “alegremia” como indicador. Es decir la alegría que bulle por nuestro torrente circulatorio y desde las irradiaciones protoplasmáticas (somos átomos!) se trasunta en luminosos rostros y estrellas en los ojos.

PRIMERA PARTE

La Historia de la Alegremia

por Julio Monsalvo

Corría el año 1996. Llegamos a una comunidad rural donde nos esperaban un grupo de “doñas” campesinas.

Muy curiosas estaban, pues habían oído por radio acerca de las NBI (Necesidades Básicas Insatisfechas) y querían saber más. Tratamos de explicar que se trataba de una combinación de indicadores realizados por un Instituto del Gobierno para determinar la cantidad de hogares pobres. (I)

Tras unos instantes de silencio y cuchicheos, comienza una conversa muy especial reflexionando acerca de cuáles son realmente las necesidades básicas. “Lo básico”, nos dicen, “es lo básico, lo esencial, lo que no puede faltarle a nadie”.

Y así van surgiendo aquellas cosas consideradas como esenciales por ese grupo de doñas. Mágicamente todas comienzan con la letra “A”: Aire, Agua, Alimento, Albergue, Amor.

Se comenta con alegría acerca de cada una de ellas...

“¡Gracias a Dios que vivimos en el campo! ¡qué lindo aire que respiramos! Nada que ver con la ciudad, con humos, olores, ruidos...”

“Si Dios nos envía el agua de lluvia que es pura...¿por qué tenemos que hervirla o ponerle cloro?...¿Quién la contamina?”

“Nosotras queremos que nuestros alimentos sean sanos, que sean para nuestra salud. Por eso no usamos venenos y a los animales les damos alimentos naturales. Sin embargo, ese señor que compró ese campo grande para poner una arrozera fumiga con una avioneta y nos envenena el suelo, mata nuestras plantas, a los chicos les salen granos, los abuelos tienen tos...”

“Necesitamos un albergue digno, que nos abrigue, donde podamos vivir en familia”.

“¿Quién puede vivir sin amor? El amor es necesario para vivir...en la pareja, en la familia toda, entre vecinos...”

“Y si todo esto estuviera bien, ¡qué salud que tendríamos!”





Experiencia en el taller de Alegremia y Esperanza del Encuentro Lai Crimpo - Salta

Y la conversa entra en otra fase... ¡reflexionar acerca de la salud! Y así se entra en el cuestionamiento de que la salud sea un “estado de normalidad”, medido por esos análisis de laboratorio que hablan que todo está bien si la glucemia o la colesterolemia o lo que sea se halla entre valores mínimos y máximos.

“Eso no puede ser, nos dicen, así como hay enfermedades que son muy leves y otras más graves, la salud puede ser cada vez más linda, más saludable”.

Y así, como una travesura, surge esta nueva palabra: “Alegremia” La alegría que circula por la sangre es lo que indica la salud... Claro,

nunca se va a “medir” pero sí percibir en cómo nos sentimos, en cómo caminamos, en la luz en el rostro, en las estrellas en los ojos.

Esta conversa se va contando en diferentes ámbitos. Se reflexiona acerca de estas “A”. Escuchamos a veces expresiones como la siguiente: “Miralo a Don Ramón, está mejor que nosotras...está en silla de ruedas pero... ¡mirá que alegremia que tiene!”

Llegamos a los primeros días de noviembre de 2001. Estamos en Chos Malal, en la Provincia del Neuquén. Están concluyendo unas jornadas con todas las compañeras y los compañeros trabajadores de la Zona Sanitaria.

Me piden unas reflexiones para “cerrar” el evento. En la plaza central, al pie de la Cordillera cuento esta historia de la Alegremia.

Como “número sorpresa”, al concluir, aparecen detrás de mí, el grupo de “Mujeres Cuenta Cuentos en Movimiento” Se trata de mujeres que visitan hospitales, geriátricos, escuelas y otras instituciones. Ileana Panelo rescata historias desde los distintos rincones del Neuquén y en tanto cuenta esas historias, con una bella y modulada voz, sus compañeras hacen la mímica. Algo bellissimo e impactante, pues siempre dejan un mensaje.

Ileana y sus compañeras se acercan y me dicen: “Julio, nos gusto eso de las “A” y de la Alegremia. Te falta una “A”, la del Arte. El Arte nos da espacios de creatividad, nos alimenta el espíritu.” Desde ese momento se comienza hablar de las “seis A de la Esperanza y de la Alegremia.

En el 2003 la Revista “El Médico” publica esta historia. Llega a Ecuador y Patricio Matute, comunicador trabajando en la Fundación Niño a Niño, de la ciudad de Cuenca, tiene la idea de proponer a las y los docentes de seis escuelas que cada una de ellas trabaje con las niñas y los niños una “A”.

En junio de 2004, en ocasión de celebrarse un encuentro del Frente Nacional por la Salud de los Pueblos, se inaugura el mismo con una marcha de niñas y niños de esas escuelas por las calles y las plazas de la ciudad.

Con ruidosas batucadas, coloridos disfraces y pancartas y con ingeniosas dramatizaciones y programas de radio, manifiestan sus propuestas acerca de cada una de las “A” que quieren para el mundo.

En ese momento Cuenca ya está viviendo el clima de la II Asamblea Mundial de la Salud de los Pueblos a celebrarse al año siguiente.

Las y los docentes de muchas escuelas se entusiasman y deciden proponerlo a sus escuelas.

Así se llega a julio de 2005, y son más de 60 escuelas de las provincias del Azuay, del Cañar y de Guayaquil que participan del Foro Global de la Niñez Esperanza y Alegría, realizado en forma simultánea con la Asamblea.

Luego surge la “séptima A” propuesta por una niña concurrente a una escuela no formal en la afueras de Cali, Colombia. Sandra Payán nos cuenta:

...Un día de agosto del 2005, en una de las clases de ciencias naturales nos preguntamos ¿qué es la salud? y ¿qué necesitamos para estar sanos?, surgieron reflexiones muy hermosas y profundas.

Les conté de la Alegría y de las seis “A” de la esperanza, y concluimos que la alegría era una bella manera de decir lo que para nosotros significaba estar sanos, que era estar bien, también encontramos las seis “A” en nuestro listado de necesidades para estar bien, nuestras reflexiones coincidían con las de otras y otros de lugares distantes, estábamos viviendo el milagro de encontrar NOS



Experiencia en el taller de Alegría y Esperanza del Encuentro Lai Crimpo - Salta



Experiencia en el taller de Alegría y Esperanza del Encuentro Lai Crimpo - Salta

con quienes aun no conocemos...

En un momento, Natalia, una de las jóvenes estudiantes nos llamó la atención, faltaba una A... justo la que para todos estaba teniendo más sentido en este lugar y en este momento... faltaba el Aprendizaje... y tenía razón, cómo vamos a tener alegría sin el aprendizaje que es la esencia de la vida...

Estas propuestas se siguen llevando a diversos ámbitos populares, estudiantiles, académicos, etc.

En el Vº Foro Social Mundial, realizado en Caracas en enero 2006, se realizaron tres talleres trabajando el tema “Salud de los Ecosistemas con Esperanza y Alegría”.

Hoy tenemos noticias que talleres de Alegría ya se han realizado en diversas Pro-

vincias, tales como Formosa, Chaco, Santa Fe, Buenos Aires, San Luis y también la Capital Federal.

En otros países, además de Ecuador y Colombia, han tenido lugar talleres de la Alegría en Venezuela, México, Puerto Rico, Paraguay y Uruguay.

Reviviendo estas vivencias nos brota este muy fuerte grito de esperanza: “hasta la Victoria de la Vida Siempre!

(1) El indicador de necesidades básicas insatisfechas (NBI) ha sido construido por el INDEC (Instituto de Estadísticas y Censos). El criterio establecido para determinar que un hogar esté con NBI, es aquel que posee al menos una de las siguientes características: 1) más de tres personas por cuarto; 2) que habiten en una vivienda de tipo inconveniente; 3) que no tengan ningún tipo de retrete; 4) que tengan algún niño de entre 6 y 12 años que no asiste a la escuela; 5) que tengan cuatro o más personas por miembro ocupado y además, cuyo jefe no haya asistido a la escuela o lo haya hecho sólo hasta segundo grado de nivel primario.



Canción de la Alegremia



*Del Amor venimos
y al Amor nos vamos,
de la nada a todo,
somos unidad.*

*Si ríes yo río,
si cantas yo canto,
ya no estás más solo
conmigo estarás.*

*Aire que respiro
y yo no te veo,
como un remolino
por mi cuerpo vas.
Queremos trabajo
para nuestra gente,
sin humos dañinos,
sin contaminar.*

*Agua en mi cuerpo
agua en la Tierra,
el agua es tesoro
de la Humanidad.
Si el Agua es pura
seremos pureza,
cuidando del Agua
me han de encontrar.*

*La Epidemia de Alegremia
contagiándonos está
con las A de la Esperanza
no hace falta vacunar (Bis)*

*Alimento bueno
que nace en la Tierra,
placer en mi boca
y vida me da.*

*Primero la siembra,
después la cosecha,
si lo hacen tus manos,
¡más rico será!*

*Abrigo es mi pueblo,
la casa en que vivo,
también es la manta
que me da calor.
Pero hay algo amigo
que me quita el frío:
es tu abrazo tibio
que me trae el Sol.*

*Es Arte divino
la Naturaleza
y yo formo parte
de esa creación.
Y sueño colores,
bailes y poemas
que cantan la Vida
desde esta Canción.*

*La Epidemia de Alegremia
contagiándonos está
con las A de la Esperanza
no hace falta vacunar (Bis)*



SEGUNDA PARTE

Experiencia taller de Alegremia en la Comunidad Lote 5 - Campo Viera

OBJETIVO:

Compartir experiencias saludables a partir del conocimiento de prácticas llevadas a cabo por otras comunidades.

Aprehender una pedagogía para el acompañamiento de la comunidad.

CONTENIDOS :

Salud de los ecosistemas.

Reflexión sobre acciones concretas para promover la salud comunitaria.

DESARROLLO:

A partir del comentario de experiencias saludables de la provincia de Chaco y Formosa que se compartió en el encuentro Laicrimpo Salud (Salta) se propone a los participantes realizar un trabajo en grupo.



Se utilizó la canción de la Alegremia como motivación, la misma se refiere a las distintas A con la que un grupo de mujeres campesinas definieron el concepto de salud: **Amor, Aire, Agua, Abrigo, Arte, Alimentación y Aprendizaje.**

Seguidamente se dividieron por grupos, a cada grupo se le entregó un cartel con una de las A, y cada uno trabajó las siguientes consignas:

- ¿Cuál es mi relación con esa A?
- ¿Cómo me siento siendo A?
- ¿Qué significa A para mí?
- ¿Cómo se encuentra A en mi ecosistema local?

¿Qué podemos hacer?

Realizar un cartel (dibujo, frase) que represente la A trabajada.



Luego del trabajo en grupo se realiza el plenario.

Para la puesta en común se propuso que de manera creativa realizaran una presentación de lo trabajado y se anotaron las conclusiones de cada uno.

Seguidamente se entonó el canto de la **Alegremia.**

LOGROS OBTENIDOS:

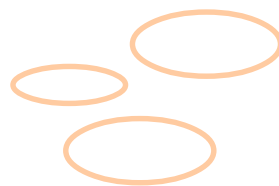
La reflexión permanente sobre las prácticas con respecto a la salud durante todo el desarrollo del taller.

La construcción de un concepto propio de salud integral por parte de los participantes.

EVALUACIÓN:

El taller fue muy bueno. Los participantes manifestaron que se sintieron identificados sobre lo reflexionado y se comprometieron a trabajar para mejorar la relación con las 7 A, individualmente y en comunidad.





PROPUESTA PARA EL TRABAJO COMUNI- TARIO:

Compartir este taller con los vecinos que no pudieron estar presentes.

PROGRAMA PARA LA PROMOCION
AUTONOMIA DE LAS FAMILIA
Y COMUNIDADES DEL NORESTE
ARG

*Tenemos muchas ganas
de aprender y jugar,
porque el encuentro
está por comenzar,
en lo de Mónica
nos vamos a juntar,
con alegría esperamos a Lis,
la, la, la,
que hace que pasemos
la tarde feliz,
la, la, la, la.*

Canción creada por los niños de la
comunidad Lote 5, Campo Viera.

Los niños de la Comunidad realizan el cartel de la Alegremia



**Programa de Promoción y Autonomía
para las Familias y Comunidades del Noreste
Argentino.**

Noviembre 2009.

Realización:

Fotografía y diseño gráfico: Lis Analía Ferreira.

Fuentes consultadas:

- www.altaalegremia.com.ar
- Informe de la actividad por Graciela Coont.

*«En este tiempo caminamos con alegría, amor, paz y mucha
esperanza. En un camino lleno de libertad, para poder seguir
adelante con todos los vecinos».*

Palabras de los vecinos de Lote 5, Campo Viera.



*Gracias a todas las personas que con su participación
hicieron posible este material.*



Caritas Posadas

Dirección: Félix de Azara 1646.

Teléfono: 03752 - 430716

Mail: caritasposadas@arnet.com.ar

