# Las estructuras que llevamos dentro

La vida de los seres humanos es un **continuo** resolver problemas…

Y eso no es lo peor

Lo más difícil es ponernos de acuerdo en **cómo** irlos resolviendo

¿por qué nos frustramos? *pausa*

¿por qué tiramos la toalla? *pausa*

¿por qué damos la espalda? *pausa*

¿Qué nos impide sentarnos a la mesa a dialogar?,

Parte de la respuesta está en nuestras historias personales,

en lo que nos ha pasado,

en las estructuras que organizan el mundo social

En las opresiones que hemos internalizado

esas que llevamos dentro

Lo que hemos vivido en la infancia afecta cómo pensamos

y cómo establecemos relaciones

Nuestras experiencias de conexión, movimiento y juego,

continuamente estaban acompañadas de maltratos, dolor

y lastimaduras que al día de hoy nos confunden

sobre cómo nos relacionamos con nosotras mismas y con los demás.

¿**Cómo fue** cuando éramos niñas?

A unos no nos dejaban estar con otros niñes,

Otros no pudimos jugar

“no te juntes con este”,

“con esta no hables”,

“ahí no vas”

Y llegaron las burlas, la vergüenza, el aislamiento

Confusión

Divisiones,

separaciones,

ruido….

Una vida que se vuelve limitada, inflexible

¿Con quién podemos relacionarnos?

¿A quién podemos escuchar?

estas opresiones estructurales, externas e internas,

nos encajonan y marcan nuestra vida,

nos atrapan y nos llenan de ruido,

el racismo marca nuestra vida, el sexismo, el adultismo, la homofobia, el clasismo,

la violencia

**¿Y cómo vamos a salir de está?**

Tenemos que darnos cuenta que las estructuras opresivas externas

se cuelan a nuestro interior,

Se convierten en ruido que no nos permite pensar, conectarnos

Las hemos internalizado

y esto nos genera mucho dolor,

**Tal vez,**

nos podemos acompañar

ayudarnos a tener más espacio interno

a saber procesar mejor la información

a desarrollar herramientas para silenciar el ruido

para podernos escuchar.

 Si lo logramos

podremos volver a juntar la mesa

podremos volver a dialogar,

a colaborar,

Así,

va ser más fácil que no nos frustremos,

que no tiremos la toalla

que no demos la espalda

que nos quedemos

**¿Se imaginan lo que podríamos hacer?**

Poder abrir ese espacio

Abrirnos a la vida

a las relaciones

y a la sociedad que queremos construir.

**Las Estructuras que Llevamos Dentro**

<https://structurewithin.org/es>

Derechos de autor: Equipo de Las estructuras que llevamos dentro

Esta obra está bajo la Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinDerivados 4.0 Internacional ([CC-BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/))

CRÉDITOS

Música Original - Carolina Borja Marroquín | Dirección de Arte - Wilson Borja | Diseño Sonoro - Carolina Lucio | Voz - Gabriela García | Animación - Juan Camilo Fonnegra, Angélica Contreras, Daniel Martinez, Wilson Borja | Rigging - Anan María Sánchez, Daniel Martínez, Juan Camilo Fonnegra | Animación y Composición - Carlos Alarcón | Producción - Diego F. Ríos, AOCHOYMEDIO | Asistencia - Dhwani | Guión y Dirección - Mónica Moreno Figueroa, Fabiola Fernández Guerra, Wilson Borja