

## PROYECTO 5: PODERES Y CONTRAPODERES



En este proyecto vamos a trabajar el valor de la ayuda como forma de superación de la política de los pactos. Pactar supone alcanzar un acuerdo; la ayuda significa una intencionalidad de intervención sin tener necesariamente que recibir nada a cambio. El valor del pacto es ineludible, pero el valor de la ayuda redimensiona la capacidad de ponernos de acuerdo, en favor de una política de *atención al otro*.

En este proyecto se refuerza la no huida y favorecer el mutuo conocimiento. Podemos realizar avances significativos en la humanidad, tanto en cuanto podamos comprendernos.

## PROYECTO 5: PODERES Y CONTRAPODERES



Los objetivos de este proyecto son los siguientes:

- Reconocer cuáles son las potencialidades personales.
- Descubrir la esencia propia y ajena.
- Conocer el significado del *internet de las cosas*.
- Descubrir cuáles son las necesidades básicas de la humanidad.
- Crecer en el empoderamiento personal.
- Conocer cuáles son las afecciones electromagnéticas.
- Descubrir nuestros diálogos internos.
- Conocer nuestras cualidades reprimidas.
- Identificar el poder de los *grandes*.
- Descubrir el poder de los movimientos alternativos.
- Identificar las desigualdades sociales.
- Trabajar la compasión y el compromiso.
- Conocer qué es la *electrosensibilidad*.
- Desarrollar el autoconocimiento.
- Conocer qué son los campos electromagnéticos ionizantes.

## PROYECTO 5: PODERES Y CONTRAPODERES

### 1. Sensibilización

ECología  
INterior

- Después de ver este enlace: <https://youtu.be/O9kknjL41-s>, hazte esta pregunta: ¿Qué es tener poder personal? ¿Qué aspectos de ti crees que están condicionados?
- Busca interiormente cuál es tu esencia, y ayúdate de otras personas para saber cómo eres realmente.
- Hazte consciente de aquellas partes de ti que no aceptas o que te cuesta asumir desde niño/a.

ECología  
Med. AMbiental

- Lee este enlace: [https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/es-peligroso-5g-para-salud\\_15514](https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/es-peligroso-5g-para-salud_15514); ¿ves peligro en el *internet de las cosas*?
- Busca información sobre los peligros del 5G a través de estudios científicos contractados y observa si hay contradicciones entre defensores y opositores.
- Busca espacios o «zonas blancas» que trabajen sin ondas y anota las medidas que se han tomado y cómo han solucionado la conectividad permanente.

ECología  
SOCial

- Realiza un estudio de qué decisiones se han tomado en tu ciudad o entorno para cubrir las necesidades básicas de las personas que viven realidades más sensibles y necesitadas.
- Entrevista a personas de tu entorno que colaboren en la denuncia de situaciones sociales vulnerables para obtener un diagnóstico de la realidad.

### 2. Diagnóstico

ECología  
INterior

- Elabora un cuadro personal que muestre aquellos aspectos de ti que identificas como elementos que dan poder en ti, aspectos que te empoderan y te hacen más fuerte y seguro.
- Establece un diálogo interno contigo mismo para identificar qué aspectos de ti te hacen sentirte más pequeño o vulnerable.

ECología  
Med. AMbiental

- Busca en internet testimonios de personas afectadas por el 5G o por la exposición a las ondas electromagnéticas.
- Recaba información sobre los intereses de las diferentes empresas de telecomunicaciones y sus incrementos de ganancias.

ECología  
SOCial

- Contrasta los datos obtenidos en el estudio anterior y las necesidades básicas a las que apuntan.
- Contrasta estos datos con las entrevistas realizadas para verificar analogías y diferencias entre las organizaciones y las personas.



### 3. Reflexión

**ECología  
INterior**

- ¿Qué te dice tu *diálogo interno*?
- ¿Utilizas positivamente tus cualidades interiores o las reprimes? ¿En qué lo notas?
- ¿Qué sabes de ti mismo y qué desconoces? ¿Cuáles son tus *sombras*?

**ECología  
Med. AMBiental**

- ¿Qué provocan o pueden provocar las ondas en las especies vivas?
- ¿Qué condicionamientos generan los poderes existentes en las telecomunicaciones?
- ¿Cuántas soluciones existen a la conexión inalámbrica y al *internet de las cosas*?

**ECología  
SOCial**

- ¿Cómo se puede frenar a los poderes que generan desigualdad?
- ¿Cuáles son los objetivos de una asociación que trabaje por la compasión?
- ¿Ser sensible es bueno? ¿Por qué? ¿Sabes qué es una persona de alta sensibilidad?

### 4. Investigación

**ECología  
INterior**

- Investiga las aportaciones de Eliane Aron y si son aplicables a ti o a alguna persona que conozcas.
- Investiga en ti el acrónimo DOES del *Sensory Processing Sensitivity*

**ECología  
Med. AMBiental**

- Investiga en esta página las situaciones sin control que los gobiernos no regulan, aportadas por la Asociación de Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud (EQSDS) y el Centro de Teconología Biomédica de la Universidad Politécnica de Madrid: [https://www.cuerpomente.com/ecologia/riesgos-salud-radiacion-tecnologia-5g\\_5242](https://www.cuerpomente.com/ecologia/riesgos-salud-radiacion-tecnologia-5g_5242)

**ECología  
SOCial**

- Investiga cuántas asociaciones tienen voz y voto en los Parlamentos de los gobiernos, en la toma de decisiones políticas para favorecer la igualdad entre las personas.



## 5. Acción/participación

### ECología INterior

- Dedicar un tiempo diario fijo a tomar conciencia de las acciones que puedes realizar para dar poder a tus aspectos más positivos.
- Crear un grupo de personas para trabajar el autoconocimiento y ayudarnos en la autorreflexión compartida.

### ECología Med. AMbiental

- Contactar con la Asociación de Electro y Químico Sensibles por el Derecho a la Salud (EQSDS) para participar en alguna acción que evite padecer algún Síndrome de Sensibilización Central: Fibromialgia, Síndrome de fatiga Crónica, Sensibilidad Química Múltiple y Electrosensibilidad.

### ECología SOCial

- Formar un grupo de acción que trabaje en el barrio para pedir mejoras sociales al gobierno local
- Ofrecerse para atender a personas que viven bajo el amparo de las ayudas sociales o sin ellas.

## 6. Indicadores-Evaluación

### ECología INterior

- Registrar si has logrado empoderarte y en qué aspectos.
- Revisar si te aceptas como eres y si has mejorado en este aspecto.

### ECología Med. AMbiental

- Registrar los «Efectos en la salud humana de la exposición a los campos electromagnéticos no ionizantes». Ayudarse de los estudios de David O. Carpenter, MD, de Nueva York.

### ECología SOCial

- Revisar si tu vida está más cerca de las personas vulnerables o de las estructuras de poder.
- Verificar si en estos 5 últimos años se han logrado mejoras sociales en tu entorno o si han empeorado.

