

PROCESO DE FORMACIÓN
**DESARROLLO DE HABILIDADES
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

Cartilla N°. 1



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



PROCESO DE FORMACIÓN

**DESARROLLO DE HABILIDADES
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

CARTILLA N° 1



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ

CARTILLA N°. 1



Publicación de:
PROGRAMA POR LA PAZ / Compañía de Jesús
Calle 35 N° 21 - 19 / PBX: 338-3790
e-mail: propazsj@unete.com

Director General: Horacio Arango S.J.
Director Ejecutivo: Luis Fernando Múnera S.J.

Autores:

Primera Edición: Asesores año 2000 / Rocío Castañeda Cisneros, Angela Peña Luque,
Diana Benítez Paucar, Andrés Bastidas Beltrán y Gonzalo Cocomá Arciniegas.

Segunda Edición: Asesores año 2003 / Rocío Castañeda Cisneros, Carlos Fernández Niño,
Andrés Acosta Villalobos y Carolina Tejada Bermudez (Editora del proyecto)

Agadecemos la colaboracion en el año 2001 de:
Lorena Nieto y Juan Carlos Colmenares

Diseño y Diagramación:
Juan Pablo Salamanca Rosas.
IMAGO / Diseño y Comunicación Visual
imagologo@yahoo.com

Ilustraciones portada e interior:
Amalfi Cerpa

Impresión cartillas: Editorial Kimpres
Impresión carpetas: Litocajas
Bogotá/ Colombia - Mayo de 2003

NOTA SEGUNDA EDICIÓN

En esta segunda edición recogemos la experiencia de los últimos dos años de trabajo con esta propuesta pedagógica. Para quienes conocen la primera edición encontrarán una serie de cambios y ajustes, que responden a los aprendizajes y busquedas que hemos hecho como equipo a lo largo de este camino.

La publicación de estas cartillas se realizó gracias al apoyo de: fundación **santa maría**

Se autoriza el uso y reproduccion de estas cartillas citando la fuente y los autores.



CONTENIDO

Habilidades para la Construcción de la Paz	4	RELACIÓN CON OTROS/AS CERCANOS/AS	25
Áreas de trabajo		HABILIDAD TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS	
Herramientas formativas		• Transformación noviolenta de conflictos	25
Criterios Metodológicos		Pistas de Trabajo	
El Material Educativo		Pistas, pruebas y usos	
El diseño de un proceso de formación		• Nuestras actitudes frente al conflicto	29
La realización de los talleres		Pistas de Trabajo	
Recomendaciones para el manejo de la cartilla	9	Actitudes frente al conflicto	
RELACIÓN CONSIGO MISMO/A	11	HABILIDAD DE COMUNICACIÓN	
HABILIDAD DE AUTOCONOCIMIENTO		• La Comunicación	31
• Soy cuerpo	11	Pistas de Trabajo	
Pistas de Trabajo		La peor forma de comunicación	
Ejercicio de calentamiento y autoconciencia		Viendo y describiendo	
Disfrutar nuestra comida		RELACIÓN CON LO COLECTIVO	35
Relajación corporal		HABILIDAD DE PARTICIPAR Y CONCERTAR	
El reconocimiento del cuerpo		• Para participar y concertar	35
• Soy mi historia	14	Pistas de Trabajo	
Pistas de Trabajo		Ejercicio de pertenencia	
Relajación y memoria vital		Comerciales de identidad	
La línea de la vida		Construir una máquina	
HABILIDAD MANEJO Y EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS		ANEXO 1 – JUGANDO PARA ACERCARNOS	39
• Mis sentimientos y necesidades	17	Ejercicio de encuentro: La Piñata	
Pistas de Trabajo		Celebrando el encuentro con una flor	
El libro de la vida		Las esculturas	
• Identificar sentimientos	19	La noche cultural	
Pistas de Trabajo		ANEXO 2 – SENTIMIENTOS Y NECESIDADES	42
Laberinto de emociones		Indice de Ejercicios	43
• Comunicar sentimientos	21		
Pistas de Trabajo			
Expresemos los sentimientos			

Habilidades para la Construcción de la Paz

El Programa por la Paz, *es una acción institucional de la Compañía de Jesús al servicio de la Sociedad Colombiana, la Iglesia y la Provincia, para crear condiciones que favorezcan una paz estable y duradera que surja de la justicia social y de la resolución negociada de los conflictos.* Desde nuestra fundación (1987) hemos estado interesados/as en promover una Cultura de Paz de diferentes maneras; *formando una opinión pública favorable a la conciliación, reconciliación y negociación política, apoyando el fortaleciendo del movimiento social por la paz, y educando para la convivencia pacífica.*

Son muchos los caminos que hemos explorado desde la educación para la paz, entre ellos, los eventos y talleres de formación realizados año tras año, que han respondido a las necesidades sentidas por los/as beneficiarios/as de los proyectos que apoyamos.

Durante este tiempo, hemos podido constatar las bondades de esta herramienta formativa, que ha tocado los corazones de los/as participantes posibilitándoles renovar su fe, sus esperanzas y enfrentar con nuevos ojos los problemas que les afectan. Ellos/as no solo han vivido la experiencia, también la han apropiado y recreado en sus contextos locales.

El proyecto Desarrollo de Habilidades para la Construcción de la Paz, comprende un proceso de formación durante un año, con treinta personas beneficiarias de los proyectos que acompaña el Programa por la Paz de la Compañía de Jesús, de diferentes regiones del país y con diferentes niveles educativos; esto implicó crear un modelo flexible que respondiera a sus intereses, enfatizando en el desarrollo de las habilidades, más que en el aprendizaje de conceptos.



«Las Habilidades para Vivir», propuesta hecha por la Organización Mundial de la Salud, son la fuente inspiradora del proyecto, pues habiendo trabajado este tema con el movimiento de educación popular Fe y Alegría, quisimos a partir de él, construir una alternativa adecuada para jóvenes y adultos, en la educación no formal.

Las habilidades se definen como las competencias de una persona para enfrentarse exitosa o constructivamente a las exigencias y a los desafíos de la vida diaria. Estas permiten transformar los conocimientos, actitudes y valores; es decir, encontrar nuevas formas de entender el mundo, sentirlo, pensarlo y relacionarse con él para así saber qué hacer y cómo hacerlo en una situación determinada. Veamos un pequeño ejemplo de una habilidad, frente a un conflicto familiar, la capacidad que tiene uno/a de los miembros para comunicarse y llegar a una solución satisfactoria

para todos/as. Son también habilidades, la capacidad para tomar decisiones, resolver conflictos, reconocer y manejar apropiadamente los sentimientos y emociones, entre otros.

Nuestra propuesta formativa en Desarrollo de Habilidades para la Construcción de la Paz, tiene tres componentes: las áreas de trabajo, las herramientas formativas y los criterios metodológicos.

Áreas de Trabajo

Con el fin de distinguir las áreas en las que era necesario proponer el desarrollo de algunas habilidades, distinguimos tres espacios de relación fundamentales para construir condiciones favorables a la paz. En primer lugar está la **relación consigo mismo/a**, referida a los procesos personales que buscan que los/as participantes cuenten con elementos que les permitan conocerse, re-conocerse, integrar sus experiencias y proyectar su acción cualificada hacia los/as demás. Es un medio para mirarnos por dentro, reconocer nuestra historia, nuestro cuerpo, nuestras necesidades y sentimientos y crecer personalmente, teniendo en cuenta que así podemos ayudar a que las relaciones familiares y comunitarias se enriquezcan. Las habilidades trabajadas en esta área son el AUTOCONOCIMIENTO y el MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES. En segundo lugar tenemos la **relación con otros/as cercanos (familia, amigos/as, vecinos/as, etc.)**, allí la habilidad para la TRANSFORMACIÓN NOVIOLENTA DE CONFLICTOS es pilar fundamental para evitar la creciente legitimidad que se atribuye a la violencia, como un camino adecuado para tratar los problemas que surgen en la cotidianidad entre personas, grupos o sectores. Se trata, pues, de encontrar alternativas como lo es la habilidad de la COMUNICACIÓN que permite hacer de la convivencia una posibilidad de encuentro y reconocimiento del otro/a

en los diferentes lugares donde nos movemos, en el trabajo, en el hogar o en la comunidad con la que compartimos nuestra cotidianidad. En tercer lugar está la **relación con lo colectivo** (con los grupos, las organizaciones, instituciones del Estado), allí la habilidad para PARTICIPAR Y CONCERTAR permiten el desarrollo de aquellas cosas que nos unen en la construcción del país.



Herramientas Formativas

Las tres herramientas formativas son los seminarios taller, el trabajo en grupo y las asesorías o acompañamiento. El **seminario taller** es un encuentro de tres días de trabajo, donde todos/as los/as participantes desarrollan las habilidades propuestas para cada espacio de relación; esto implica la realización de diversos ejercicios tanto lúdicos, como de análisis y reflexión.

El **trabajo en grupo** es una herramienta que busca que los/as participantes realicen acciones educativas concretas con su comunidad. Es, por decirlo así, la puesta en práctica de las vivencias apropiadas en los seminarios taller. No es una repetición de las actividades, sino la inclusión de una nueva perspectiva - las habilidades- en las acciones que desarrollan con sus comunidades de acuerdo con los conocimientos y experiencias adquiridos, buscando a la vez responder a las necesidades de sus contextos.

Las **asesorías** son la tercera herramienta formativa. Se hacen visitas de acompañamiento a los grupos de trabajo con el fin de preparar el trabajo en grupo, participar de las acciones planeadas o evaluar su desempeño; esta es la forma de unir los aprendizajes a la realidad cercana, a la cotidianidad, para así sentir que estas son herramientas que pueden aplicar de diferentes maneras, de acuerdo a sus contextos y necesidades.

Crterios Metodológicos

Todos/as cambiamos permanentemente, nos construimos a través de la historia, de las cosas que van ocurriendo día a día, por esto tenemos la posibilidad de transformar nuestra forma de entender el mundo, de relacionarnos con nosotros/as mismos/as y con los/as otros/as. Es decir, siempre están abiertas las puertas para aprender, para desarrollar nuevas habilidades que nos permiten enfrentar los retos de la vida de una manera diferente, yendo más allá de la acumulación de una serie de datos o de informaciones. Este es nuestro punto de partida.

Otro criterio es la necesidad de **partir o reconocer la experiencia** que ya tienen las personas, pues todos/as los/as participantes tienen varios años de trabajo comunitario o educativo, que es necesario tener en cuenta para construir nuevos aprendizajes.

También nos planteamos el **aprendizaje activo** como otro criterio metodológico, pues creemos que la pasividad de los/as participantes solamente da muestras de una propuesta educativa rígida y memorística. Para aprender esperamos que todas las personas tengan la oportunidad de actuar, de realizar acciones que les permitan desarrollar habilidades y a la vez unir lo aprendido a una experiencia vital.

El **diálogo de saberes**, tal como lo propone la educación popular, nos permite encontrar diversas concepciones del mundo para construir nuevas visiones de la realidad más completas y que superen la concepción tradicional de verdad.

Finalmente, queremos hacer mención al **establecimiento de relaciones** que favorezcan la confianza y abran las puertas a la construcción colectiva, por esto la consolidación del grupo facilita el proceso. Al final encontrarán un anexo («Jugando para acercarnos») en el que compartimos algunas de las actividades que han favorecido este proceso.

El Material Educativo

El proyecto Desarrollo de Habilidades para la construcción de la paz es un proceso de formación, en el que las cartillas son una herramienta que busca fijar algunos contenidos y ser memoria escrita de los ejercicios realizados en los seminario taller de formación.

Esta segunda edición de tres cartillas son el producto de tres años de experiencia educativa que nos ha permitido poner en juego algunas intuiciones dentro de un sistema de educación para la paz con jóvenes y adultos.

Confiamos que la publicación de estas cartillas sea una herramienta para las personas que tienen en sus manos algún proceso formativo con grupos de jóvenes o adultos. Recomendamos que el proceso formativo no se limite a un taller aislado, sino que cuente con un tiempo por lo menos de seis meses en los que se realicen tanto los talleres, como la puesta en práctica por parte de los participantes y la asesoría o acompañamiento.

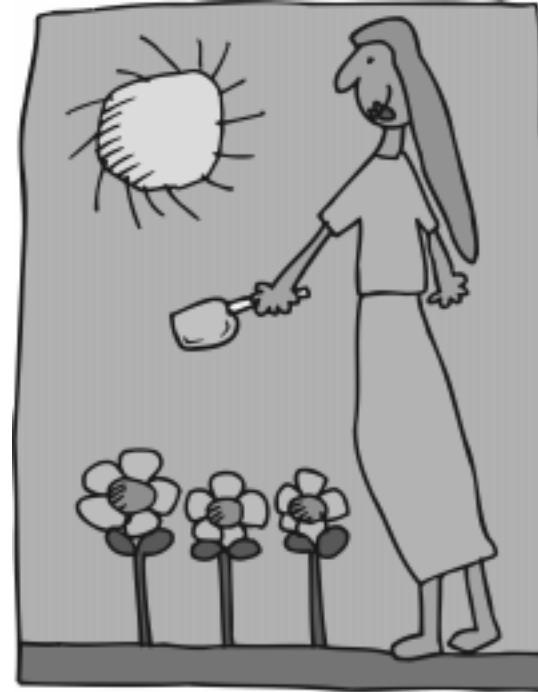
El diseño de un proceso de formación

Para diseñar un proceso de formación se pueden tomar recursos e ideas de muy diversas fuentes, pero sobre todo creemos que es fundamental recoger la propia experiencia, los sueños, los deseos. Es desde esta perspectiva que proponemos diseñar procesos formativos. También es esencial contextualizar la propuesta, pues no existe una fórmula mágica para educar, hay que reconocer los gustos, desarrollos y los referentes culturales de los/as participantes para que las actividades que proponamos no sean ajenas o inadecuadas. Puede ser muy apropiado plantear con claridad quiénes son las personas que se van a formar, qué intereses manifiestan, qué necesidades tienen.

Debemos plantearnos una meta clara, cómo quisiéramos que este grupo de personas estuviera después de haber participado en el proceso de formación, pues esto nos permitirá tener claridad respecto a lo que buscamos. De esta manera podremos diseñar cuáles son las habilidades a desarrollar y las actividades que nos van a permitir llegar a este futuro deseado.

Recomendamos que los procesos formativos se realicen con grupos no mayores de 30 personas, y dependiendo del equipo encargado del proceso, sería mejor que fueran entre 18 y 25 personas participantes. Esto garantiza que el taller no se convierta en una clase y nos permite conocer mejor a aquellos/as con quienes estamos realizando el proceso formativo.

Para que se pueda desarrollar adecuadamente un proceso de formación creemos que es fundamental que las personas no estén obligadas a participar en él, sino que lo hagan desde su interés; así contamos con el compromiso e interés del participante para que pueda aprovechar mejor la experiencia.



La realización de los talleres.

Para realizar los talleres es fundamental contar por lo menos con dos personas (nosotros/as los/as llamamos facilitadores/as), de esta manera se puede consolidar un buen equipo de trabajo que esté atento al proceso que se inicia, a la utilización de material de apoyo y que pueda retroalimentarse mutuamente.

En cada taller se ha de establecer con claridad qué actividades se van a utilizar, qué tiempo dura cada una, qué recursos se necesitan, cuál es el objetivo buscado con esta acción y quién es el / la responsable de orientarlo. Nosotros/as usamos un cuadro como el que presentamos a continuación.

Hora	Actividad	Objetivo	Metodología	Recursos	Responsable
3 :30 p.m.	Llegada e instalación				
4 :00 p.m.	Saludo y presentación de la agenda	Comenzar el evento de manera informal	Saludo Inicial, Dinámica de Integración, Conformación de comités de negociación para las celebraciones	Papel periódico, marcadores, pitos, balones.	

Recomendamos la flexibilidad de parte de los/as facilitadores/as; lo fundamental no es cumplir con el programa, sino desarrollar habilidades. Algunas de ellas pueden necesitar más tiempo que otras; si es así, hay que dar tiempo para que los/as participantes disfruten y por tanto ejerciten la habilidad; hay que estar atentos, revisar, realizar los ajustes que sean necesarios y evaluar permanentemente el proceso.

El taller es la principal herramienta de nuestra propuesta, por ello las cartillas proponen algunas actividades, pero creemos que es necesario que quien tiene a su cargo procesos formativos, se atreva a diseñar sus propias actividades, que utilice su recuerdo, los juegos tradicionales o los medios de comunicación para lograr un objetivo educativo. Lo fundamental es establecer cuál es el objetivo de la actividad, los pasos que se seguirán y definir si es una actividad para reflexionar sobre un tema o para entrenar una habilidad.

Los juegos son un medio muy apropiado para aprender, siempre y cuando nos permitan entrenarnos en una determinada habilidad. A veces los adultos tenemos temor a jugar o creemos que el juego es una cosa que no debemos usar porque está limitado para los/as niños/as. Cada vez que nos atrevemos a jugar, nos conectamos

con nuestro mundo interior y hacemos más enriquecedores los aprendizajes elaborados ya que se unen a la emoción y experiencia que permite el juego. Esto último hace del juego una herramienta educativa.

Una experiencia educativa ha de buscar la transformación de los/as participantes, transformación que parte de la conexión consigo mismos/as, del encuentro con nuevas experiencias, de la posibilidad de ver con una nueva mirada su vida y de ampliar el horizonte de su propio rol como ser humano.

Creemos que esto es lo que permite establecer si una experiencia logra su objetivo o se queda simplemente en una acción poco fértil.

Invitamos a los/as educadores en el ámbito formal y no formal a recrear esta experiencia sencilla, que ha sido construida con el fin de aportar algunos caminos que nos permitan reconstruir desde lo local, desde lo cotidiano, un país que puede ser mejor para todos/as.

**Equipo de Trabajo
PROGRAMA POR LA PAZ**

Recomendaciones para el manejo de la cartilla

1 Cada uno de los tres espacios de relación está identificado con un color de papel: verde para la relación consigo mismo/a; amarillo para la relación con otros/as cercanos/as; y azul para la relación con lo colectivo.

2 En cada espacio de relación se hace referencia a las habilidades a desarrollar, en cada una se abordan diferentes subtemas. Cada subtema se trabajará en dos pasos: el primero es la explicación del contenido y en el segundo paso se proponen algunos ejercicios que hemos llamado pistas de trabajo para su desarrollo.

3 Es importante tener en cuenta que los ejercicios presentados aquí son únicamente un ejemplo de cómo se puede trabajar los temas; los/as invitamos a que inventen y propongan nuevos ejercicios para desarrollarlos.

4 Las anotaciones conceptuales son una guía para los/as facilitadores. En general no es adecuado tomar esta información y dictarla a los/as participantes; son solamente una referencia que orienta las actividades.

5 Es fundamental que el/la facilitador/a comprenda claramente estas anotaciones y en las actividades busque el momento adecuado para compartir estas ideas con los/as participantes y así alimentar la reflexión antes o después de una dinámica.

6 En cada cartilla ha sido sistematizado un taller que dura tres días, en los que se trabaja alrededor de 9 horas por día. Sin embargo, quien utilice estas cartillas ha de adecuar las actividades al tiempo que pueda trabajar con los/as participantes. No es necesario que el taller se realice en días seguidos o llevar a cabo todas las actividades propuestas.

7 Los temas tratados en cada cartilla siguen una lógica de profundización, por lo tanto creemos que es necesario seguir el proceso propuesto; en la primera cartilla se busca la sensibilización para las habilidades propuestas en cada espacio de relación, en la segunda la profundización y en la tercera la ejercitación para su afianzamiento.

8 Para la realización de los ejercicios es necesario leer los pasos propuestos con anterioridad, tener los recursos y conocer los objetivos. Recomendamos diseñar un proceso de formación y evitar los talleres desconectados unos de otros.

9 Sugerimos que los/as participantes lleven un cuaderno que les facilite recoger la experiencia vivida y tomar notas no sólo de los contenidos, sino también de los sentimientos y experiencias vividas.



RELACIÓN CONSIGO MISMO/A

Creemos que un elemento fundamental en la construcción de Habilidades para al Paz, es la **RELACIÓN CONSIGO MISMO/A**; reconocernos y aceptarnos es el primer paso para hacerlo con lo/as otro/as, para ello se tendrán en cuenta dos habilidades: el **AUTOCONOCIMIENTO** y el **MANEJO Y EXPRESION DE SENTIMIENTOS**.

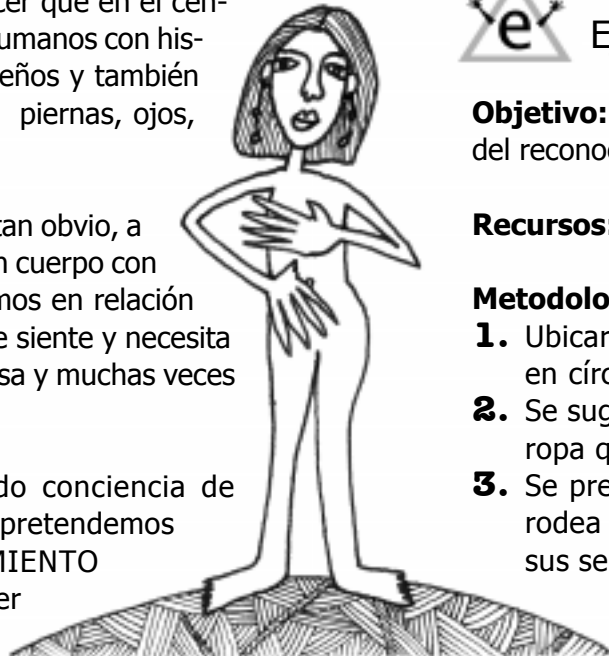
A continuación se desarrolla la habilidad del **AUTOCONOCIMIENTO**, como un primer paso para estar en capacidad de conocernos a nosotros/as mismos y ayudar a las personas a concocerse mejor y quizás sanar sus heridas.

Soy Cuerpo

Iniciar un camino de formación en habilidades para construir la paz requiere reconocer que en el centro de este proceso están seres humanos con historias particulares, creencias, sueños y también con cuerpos físicos: con manos, piernas, ojos, labios, etc.

Pues bien, aunque esto parezca tan obvio, a veces se nos olvida que somos un cuerpo con el cual nos expresamos y entramos en relación con los/as demás; un cuerpo que siente y necesita cuidado, un cuerpo que se expresa y muchas veces no escuchamos.

Iniciamos la reflexión haciendo conciencia de nuestro cuerpo, pues cuando pretendemos desarrollar el **AUTOCONOCIMIENTO** necesitamos partir de reconocer nuestro propio cuerpo.



PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio de Calentamiento y Autoconciencia

Objetivo: Iniciar el proceso de conciencia de sí mismos a partir del reconocimiento del cuerpo

Recursos: Se requiere un espacio al aire libre o un salón amplio.

Metodología:

1. Ubicar a los participantes en un lugar al aire libre o salón en círculo.
2. Se sugiere a los participantes que se quiten las prendas de ropa que les incomoden (zapatos, reloj, etc.)
3. Se pregunta a los participantes sobre el ambiente que los rodea invitándolos a que lo descubran a partir del uso de sus sentidos. (Ejemplo: ¿Hace frío o calor?, pruebe algo de lo que está a su alrededor, ¿qué olor le trae el aire?, ¿de qué color es el árbol más cercano, cuál es el

- sonido más lejano que percibe?). Todo vale para poner en alerta los sentidos y tomar conciencia de su funcionamiento.
4. Se invita a los/as participantes a realizar un masaje que permita despertar todo el cuerpo; se empieza frotándose las manos hasta que se sienta calor en ellas, posteriormente se empiezan a dar pequeñas palmadas empezando por los tobillos, subiendo por las piernas... hasta recorrer todo el cuerpo.
 5. Posteriormente se gira a la derecha - sin desbaratar el círculo - y se dan pequeñas palmadas en la parte alta de la espalda y hombros del participante que haya quedado al frente.
 6. Se gira a la izquierda y se repite el mismo ejercicio (palmadas en la parte alta de la espalda y hombros).
 7. Se vuelve a la posición inicial, en el círculo mirando al centro, se frota las manos y se sacuden con fuerza.
 8. Finalmente, cada uno/a se da un abrazo a sí mismo.



Ejercicio: Disfrutar nuestra comida

Este ejercicio es muy sencillo de realizar porque consiste en ser conscientes plenamente del momento en el que nos alimentamos. Así como no nos detenemos a pensar en lo valioso de nuestro cuerpo, tampoco lo hacemos respecto a la comida, que es una de las principales formas de cuidarnos.

Queremos simplemente invitarlos a aprovechar y explorar a fondo cómo a través de la comida también nos conocemos, cuando somos conscientes de todo lo que sucede en nosotros/as al momento de alimentarnos.

Objetivo: Reconocer la importancia de la alimentación como la forma en la que tomamos energía del medio y otra forma más para conocer nuestro cuerpo.

Recursos: Este ejercicio se puede hacer en cualquier momento en que los/as participantes se estén alimentando. Lo único necesario es algún tipo de alimento que puedan saborear.



Metodología:

1. En pequeños grupos de 3 ó 4 personas se invita a las personas a compartir cuál es su comida favorita, qué es lo que le gusta, cuáles son los sabores que prefiere, qué sabor no le gusta.
2. Posteriormente se solicita permanecer en silencio durante el tiempo de la comida.
3. Antes de servir la comida se hace una acción de gracias por los alimentos. Se puede leer lo siguiente:

***"Uno debe ser educado,
muy educado con la tierra y con el sol,
uno debe agradecerles por el calor, por los árboles,
por todo lo que es bueno para comer,
por todo lo que es hermoso para mirar y tocar"***

Jackes Prevert¹

¹ Benjamín Casadiego. Un toque de laurel. Las ceremonias alrededor del fogón. Santa Fe de Bogotá, 2000.

4. Se inicia la comida dando ideas sobre la diferencia entre comer para llenarse y alimentarse para vivir. El facilitador debe llamar la atención para que perciban con todos sus sentidos la comida que les sirvieron: *“El olor de la cocina, La visión del plato, el calor de lo recién horneado, imaginar el sabor de cada cosa, sentir el sabor del primer bocado, tratar de identificar todos los ingredientes, la manera como fue preparado y el sonido del alimento masticado son algunas de las sensaciones que nos despierta la comida”*. Se puede sugerir cerrar los ojos en el momento de probar, para así estimular más otros sentidos como el del gusto.
5. Al terminar comparten algunos sentimientos que surgen de esta experiencia.

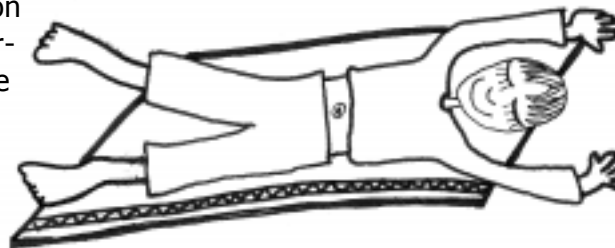
Recomendaciones: Guiar el ejercicio sin afanes y sin presionar a los que comen más despacio. El ejercicio se puede realizar cuando se esté comiendo cualquier alimento aunque sea sencillo.

También pueden realizar la preparación de un alimento, aprovechando cada uno de los ingredientes para percibirlos (olerlos, probarlos, verlos) y reconocer su transformación.

Ejercicio: Relajación corporal.

Objetivo: Promover el contacto con la dimensión corporal de cada persona por medio de un ejercicio de relajación.

Recursos: Un espacio amplio, una grabadora y casete o disco compacto con música muy suave o sonidos de la naturaleza. (No es definitivo)



Metodología:

1. Los/as participantes se colocan acostados en el piso, puede ser sobre una cobija o sin ella.
2. Se inicia el ejercicio por medio de la conciencia de la respiración. Se invita a que todos/as sientan el aire que entra por sus fosas nasales y cómo llega a los pulmones llenando el tórax (pecho).
3. Luego se invita a imaginar que con cada respiración se va llenando su cuerpo de algo muy suave, empezando por los pies; de esta manera se empieza a recorrer todo el cuerpo, mostrando que en cada lugar hay que limpiar con el aire las tensiones musculares existentes.
4. Después de haber recorrido todo el cuerpo se deja un tiempo para que disfruten de su cuerpo relajado. Para finalizar se les pide mover suavemente las manos y los pies, luego abren los ojos lentamente y se sientan, empiezan a incorporarse hasta quedar de pie.

Recomendaciones:

- Este ejercicio sirve de base para el trabajo de Relajación y memoria vital, que se presenta más adelante. Hay que distinguir que en éste el centro del ejercicio es la relajación corporal, mientras que en el segundo se hace referencia a elementos de la vida de las personas.
- Los ejercicios de relajación pueden hacer que alguien se duerma, no lo despierte bruscamente, llámelo suavemente por el nombre hasta que despierte. Desde el principio exprese que si alguien se duerme no es ningún problema, que todos van a respetar su ritmo para volverse a despertar. Es muy importante que todos/as respeten el proceso de cada persona y mantener el silencio hasta que todos/as se hayan sentado.

Ejercicio: El reconocimiento del cuerpo.

Objetivo: Realizar un ejercicio personal de reconocimiento y valoración corporal.

Recursos: Se necesita un mito, cuento o poesía que tenga que ver con el cuerpo. El área de trabajo puede ser al aire libre o en un lugar cómodo donde los participantes puedan recostarse en el piso. Grabadora y un casete o disco compacto con música suave. Pelotas pequeñas. Se pueden utilizar cobijas o colchonetas.

Metodología:

1. Se da inicio a la actividad solicitando a los/las participantes que se quiten todas las cosas que les incomoden (reloj, zapatos, cinturones, etc.), se trata de que estén lo más cómodos posibles y tengan libertad de movimiento. Se coloca música suave.
2. Se hace un círculo grande entre todos/as y se realizan unos ejercicios de calentamiento sencillos ejercitando cada parte del cuerpo. Para esto se puede girar cada miembro del cuerpo de un lado al otro haciendo círculos, empezando por la cabeza, los brazos, la cintura, las rodillas, los pies y las piernas.
3. Se acomodan en el piso, sentados, separados unos/as de otros/as. Se les pide a los participantes respirar profundamente, relajarse, escuchar la música y la voz de quien dirige la actividad.
4. La persona que dirige la actividad invita a los/las participantes a que reconozcan su cuerpo recorriéndolo con las pelotas, haciendo pequeños círculos, empezando por la planta de los pies, luego la parte superior de los pies, los tobillos hasta recorrerlo completamente.

5. Al tiempo que las personas hacen esto se inicia la lectura del mito, poesía o cuento, haciendo pausas especiales en donde se mencionan partes del cuerpo. Se puede leer varias veces el escrito.²

6. El ejercicio termina con un abrazo que se dan a sí mismos/as.

Recomendación: En caso de no contar con pelota, pueden hacerlo con la mano cerrada, masajeando con el puño.

Soy mi historia

Muchas veces en el día a día y entre todas las actividades que realizamos no tenemos tiempo para detenernos un rato y mirar qué está pasando con nosotros/as: qué sentimos, qué no nos gusta, cuáles son nuestros sueños, cómo ha sido nuestra vida.

Podríamos decir que hemos vivido muchas cosas pero no sabemos, o por lo menos no somos conscientes, cómo han transformado nuestra vida esas experiencias. Es probable que no seamos conscientes de esto, pero seguro que las consecuencias de lo que vivimos están presentes en nosotros, en la forma como abordamos los problemas, como nos relacionamos con las otras personas, como miramos al futuro.



² Hay varias posibilidades de textos para utilizar en este ejercicio. Recomendamos los libros de Poesía de Piedad Bonnett: Ese animal triste, El hilo de los días. De Isabel Allende recomendamos el texto Cuentos de Eva Luna.

La propuesta es empezar a mirarnos por dentro, conocernos un poquito más; tal vez así, comprendamos cómo somos, por qué actuamos de tal o cual manera, qué hemos buscado a través de nuestra vida, qué soñamos. Tal vez así, reconozcamos que hemos vivido cosas muy bellas, que hemos sufrido, que nos hemos equivocado y hemos aprendido, y tal vez, esto nos ayude a vernos con más amor y comprensión.

Todo esto es el AUTOCONOCIMIENTO. Esta es la habilidad que queremos desarrollar inicialmente. Reconocernos como seres con una historia particular. Este es un primer paso para reconocer y valorar a los demás.

PISTAS DE TRABAJO

Proponemos la realización de dos ejercicios para trabajar estos aspectos:



Ejercicio de Relajación y Memoria Vital:

Objetivo: Propiciar la disposición adecuada para empezar a trabajar sobre la historia personal, de contacto consigo mismo/a de manera profunda.

Recursos: Velas, incienso, grabadora con música suave y cada participante puede tener una cobija o sábana para envolverse en ella.

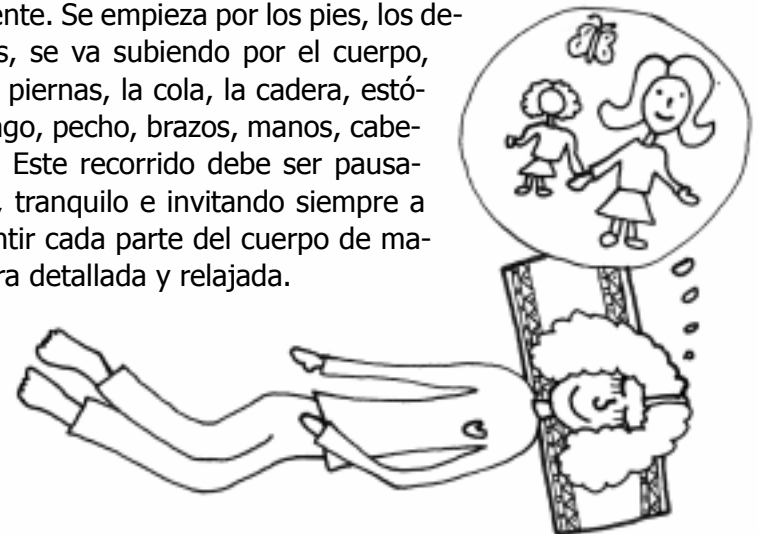
Metodología:

1. Se da inicio a la actividad solicitando a los participantes que se quiten todas las cosas que les incomoden (reloj, zapatos, cinturones, etc.), se trata que estén lo más cómodos/as posible.

Se coloca en el lugar una luz encendida en el centro, el aroma de incienso y música suave.

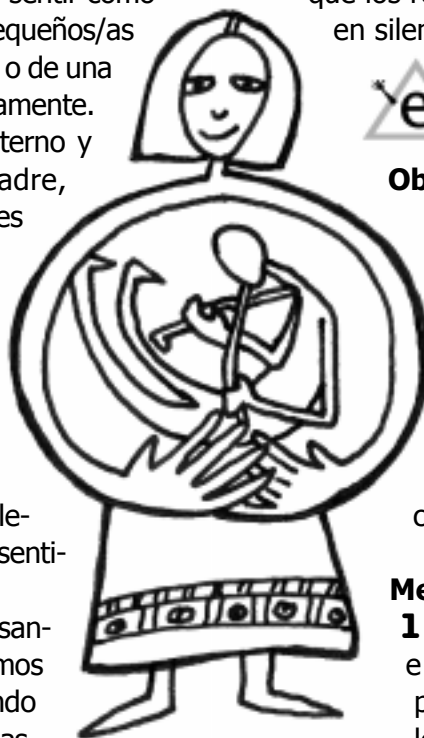
2. Se pide a los participantes a acostarse en el piso cómodamente, preferiblemente boca arriba sin cruzar brazos o piernas, envueltos cada uno en una cobija o sábana. Se indica que cierren los ojos y permanecer en silencio.

3. Se empieza la relajación dirigida de la siguiente manera: se invita a los participantes a escuchar sólo la voz de quien está dirigiendo el ejercicio. Luego se les pide que imaginen una luz blanca que les recorre el cuerpo muy lentamente. Se empieza por los pies, los dedos, se va subiendo por el cuerpo, las piernas, la cola, la cadera, estómago, pecho, brazos, manos, cabeza. Este recorrido debe ser pausado, tranquilo e invitando siempre a sentir cada parte del cuerpo de manera detallada y relajada.



4. Una vez recorrido todo el cuerpo se dice que se sientan tranquilos, muy plácidos/as y en paz, y que ahora van a ir a un hecho de la vida que les evoque alegría y placer; se sugiere recordar suando fue, con quienes estaban, lo que ocurrió de la manera más detallada posible. Se van a detener en ese momento, a disfrutarlo de nuevo. Se les da tiempo para que estén en ese momento de la vida, recordándoles sentir las emociones, olores, colores de ese hecho.

5. Después, se les invita a que vayan a un momento de su vida menos alegre, tal vez triste o melancólico. Se les dice que estén un momento allí, que lo sientan otra vez. Se les da tiempo para que recreen bien ese instante.
6. Se les invita ahora a la infancia, a que recuerden un momento de esa época de la vida. Se les da tiempo para que lo vivan otra vez; para recordar cuándo fue, qué edad tenían, como eran en ese momento. Seguidamente, se les dice que van a sentir como si el tiempo retrocediera y cada vez están más pequeños/as hasta llegar a ser bebés y necesitar de su madre o de una persona adulta que los cuide. Esto se hace lentamente.
7. Después se les invita a imaginar el vientre materno y entrar en él; están ahora dentro de su madre, calienticos, tranquilos, sintiendo su amor. Se les da tiempo y se les invita a sentir placidez.
8. Se les invita a tomar esa tranquilidad del vientre en sus manos, a agradecerle a la madre por haberlos guardado en su vientre y después a despedirse de su madre.
9. Se les invita de nuevo a ese lugar feliz de su vida que ya habían recordado. Se les dice que lo vuelvan a vivir y graben bien ese momento de alegría o paz, que llenen todo su cuerpo con este sentimiento.
10. Lentamente se les dice que es hora de ir regresando poco a poco al momento actual. Despacio vamos despidiéndonos de ese momento feliz, recordando el lugar en el que nos encontramos, las personas con las que estamos, lentamente vamos moviendo los dedos de manos y pies, sintiendo otra vez nuestro cuerpo. Lentamente abrimos los ojos y nos sentamos. Esta indicación se repite cuantas veces sea necesario hasta que todas las personas se hayan incorporado.



Recomendaciones: Guiar la relajación de manera tranquila y pausada. Detenerse en cada momento de la vida, dando un espacio para recordar. El regreso al momento presente es muy importante; no hay que olvidar despedirse del momento que se está recordando, tampoco hay que agilizar el paso ni traer a las personas al momento actual de manera brusca, al contrario, hay que darles tiempo para volver a sentir el cuerpo, los sonidos del medio que los rodea, etc. Es importante que el grupo permanezca en silencio hasta que todos/as estén sentados/as.



Ejercicio "La Línea de la Vida":

Objetivo: Recordar, hacernos conscientes y graficar los momentos más significativos de la vida.

Recursos: Papel craft cortado en tiras de un metro (un metro y medio) o pliegos de papel periódico, pinceles y vinilos o marcadores. Lo importante es contar con un papel alargado para pintar una serie de dibujos en línea. Fichas bibliográficas de colores o papel de colores cortado (cuarto de hoja carta).

Metodología:

1. A cada participante se le entrega un papel alargado e implementos para dibujar. Se le solicita que divida el papel en cuatro bloques (sin cortarlo, solo señalando los espacios).
2. Se indica que cada persona representará su vida dividiéndola en tres bloques de acuerdo a la edad de cada uno (Ejemplo: si una persona tiene 30 años un primer bloque será hasta los 10 años, el segundo de los 11 a los 20 años y el tercer bloque de los 21 a los 30 años). Por cada uno de



los bloques pintará los hechos más fundamentales que marcaron su vida en esos años. Al finalizar el dibujo se entrega a cada persona los papeles de colores para que con cada uno ubique en los periodos de su vida los sentimientos de alegría y satisfacción o de tristeza y dolor que tuvieron.

3. Se da el tiempo suficiente para que cada uno/a realice la actividad. Dependiendo de los/as

participantes, esta parte puede tomar de 45 minutos a 1 hora.

- 4.** Cuando hayan terminado, se propone que en el último cuadro respondan a la siguiente pregunta (la respuesta puede ser también un dibujo): ¿Qué puedo hacer para enriquecer mi vida, para hacerla mejor?
- 5.** A medida que van terminando se reúnen en parejas. Cada persona muestra al otro/a su dibujo, la persona que escucha le dice al compañero qué sentimientos encuentra expresados en el dibujo y qué sentimientos tiene cuando lo observa.
- 6.** Se propone que individualmente cada participante escriba un listado de los sentimientos propios que ha tenido durante su vida.

Recomendaciones: Es importante que cada participante realice este trabajo de manera individual y lo más concentrado posible. Lograr un ambiente adecuado de trabajo es necesario. Este ejercicio es mejor hacerlo como continuación del anterior.

Para continuar conociéndonos en la RELACIÓN CONSIGO MISMO/A vamos a abordar otra habilidad que consideramos muy importante, el MANEJO DE SENTIMIENTOS.

Aprender a reconocer, expresar y transformar nuestros sentimientos es una forma para estar mejor no sólo con nosotros/as sino para establecer mejores relaciones con los demás; muchas veces escuchamos "es que yo soy así", "es que cuando me sacan la rabia...", "cuando me lastiman no perdono..." justificando muchas de nuestras respuestas violentas, que terminan haciendo daño a otros/as y a nosotros/as mismos/as.

Creemos que si es posible conocer ese mundo que a veces nos parece tan extraño, el de nuestros sentimientos, para poder encontrar formas más constructivas de expresión. Esto toma más importancia cuando las personas con las que trabajamos o nosotros/as mismos/as hemos sido afectados por la violencia.

Mis Sentimientos y Necesidades

Todos los días, desde que nos despertamos hasta que anochece, tenemos diferentes sentimientos: alegría, optimismo, tristeza, agotamiento, tranquilidad, ternura, temor o preocupación. Somos conscientes de muchos de estos sentimientos, pero en otras ocasiones no sabemos expresar qué sentimos. Saber qué sentimos en una u otra ocasión va unido a la habilidad del AUTOCONOCIMIENTO, por esta razón, en la última pista de trabajo propuesta para ella («La línea de la vida») se propone que cada participante saque un listado de los sentimientos más significativos presentes en sus vidas.

Como seres humanos todos/as tenemos sentimientos y sería deseable que fuéramos conscientes de ellos, ¡Hasta aquí todo va bien!. Lo que falta preguntarnos es de dónde nacen estos sentimientos.

La respuesta es sencilla: nuestros sentimientos placenteros (alegría, optimismo, felicidad, agradecimiento, etc.) se producen cuando nuestras *necesidades* están satisfechas; así mismo, los sentimientos dolorosos (ira, tristeza, amargura, miedo, inseguridad, etc.) nos muestran que algunas de nuestras necesidades no están satisfechas.

Algunas de las necesidades que como seres humanos tenemos son³ :

- 1 Necesidades de Autonomía⁴: autonomía para escoger nuestros sueños, metas y valores; autonomía para escoger la manera de satisfacer nuestros propios sueños, metas y valores.
- 2 Necesidades de sustento físico: aire, alimento, movimiento, ejercicio, descanso, expresión sexual, vivienda, abrigo, contacto físico, agua, protección de otras formas de vida que atentan contra la nuestra: virus, bacterias, insectos, animales depredadores.
- 3 Necesidades de celebración: para celebrar la creación de la vida y de nuestros sueños satisfechos; para celebrar nuestras pérdidas (duelo) de seres queridos, sueños no realizados, etc.
- 4 Necesidades de espiritualidad: paz, bienestar, creatividad, sentido de la vida, autoestima, tranquilidad, entre otras.
- 5 Necesidades de integridad: autenticidad, creatividad, sentido de la vida, autoestima, tranquilidad, estabilidad, continuidad.

- 6 Necesidades de interrelación: aprecio, cercanía, comunidad, consideración, contribuir al bienestar del otro, contribuir al enriquecimiento de la vida, seguridad emocional, dar, empatía, servir, igualdad, mutualidad, honestidad, amor, amistad, compañía, respeto, apoyo, confianza, tolerancia, reconocimiento, justicia.

El listado de necesidades puede ser más largo, lo importante es saber que las necesidades son aquellas cosas básicas que nos permiten vivir de una manera adecuada y desarrollarnos plenamente⁵.

En resumen lo tratado hasta ahora es:

- En cada momento de nuestra vida experimentamos sentimientos que son agradables cuando nuestras necesidades están satisfechas y desagradables cuando no están satisfechas.
- Las necesidades son aquellas cosas que son indispensables para nuestra vida y que son comunes a todos los seres humanos; todos/as compartimos las mismas necesidades.

Una cosa más: en nuestra vida buscamos satisfacer nuestras necesidades, aquellas que hacen referencia a lo que precisa nuestro cuerpo, como aquellas que se relacionan con el afecto, el reconocimiento o la realización personal. ¿Cierto que sí?

Es por esta razón que es importante ser conscientes de las necesidades prioritarias para cada momento de nuestras vidas. En el punto "Pistas de trabajo" se propone un ejercicio para reconocer esas necesidades en la vida de cada persona.

³ Necesidades tomadas de: Documento sobre Comunicación No violenta. Centro Colombiano de la Comunicación No Violenta.

⁴ Podemos entender por Autonomía, la capacidad de decidir y definir por nosotros/as mismos/as, de acuerdo a nuestro criterio y no porque otros/as nos lo imponen o dicen.

⁵ Existen otras formas de clasificar las necesidades humanas, como la propuesta por Abraham Maslow; Necesidades fisiológicas (aquellas referidas a funciones básicas del cuerpo), de seguridad, de pertenencia y amor, de estimación y finalmente de autorrealización.

Reflexionar sobre cuáles son los sentimientos y las necesidades que han estado más presentes en nuestra vida, nos ayuda a conocernos mejor, saber qué hemos estado buscando, qué hemos estado soñando a través de nuestras acciones cotidianas.

PISTAS DE TRABAJO



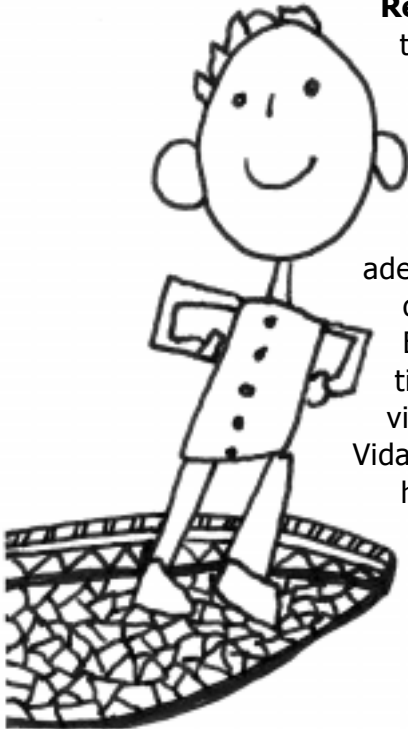
Ejercicio "El libro de la vida"

Objetivo: Reconocer y presentar en síntesis las necesidades que cada uno/a tiene y ha tenido en su vida.

Recursos: Octavos de cartulina blanca u hojas tamaño carta de colores, marcadores de colores y un folder o carpeta.

Metodología:

1. Para comenzar este ejercicio puede ser adecuado hacer un listado inicial de las necesidades fundamentales de los seres humanos. Esto se puede hacer preguntando a los participantes: ¿Qué necesita una persona para vivir? Y si ya han realizado la "Línea de la Vida" retomando necesidades que las personas han tenido a lo largo de su vida. Se escribe el listado y se aclara si aparecen algunos términos que no son necesidades. Puede consultarse el anexo 2 de sentimientos y necesidades.



2. Se propone que cada participante escriba en un octavo de cartulina la página personal de un libro mágico "el libro de la vida" en el que se encuentra la huella de todas las personas del mundo.
3. Se orienta la actividad diciendo que la página se puede escribir de la siguiente forma: "Aquí, en este hermoso planeta nació y vivió *Fulano de Tal* que buscó y para eso hizo". Es importante recordar que se trata de identificar las necesidades más importantes para cada uno/a de los participantes.
4. Por subgrupos de 5 personas máximo, se exponen las páginas (quienes quieran pueden leer lo que escribieron o solamente pueden compartir de manera general las necesidades identificadas) e identifican las comunes, las diferentes.
5. En plenaria se empieza la reflexión haciendo énfasis en cuáles son las necesidades que se expresan a través de lo realizado. Se pregunta a los participantes sobre cuál creen que es la relación entre sentimientos y necesidades.

Identificar Sentimientos

Para desarrollar la habilidad de MANEJO DE SENTIMIENTOS vamos a dar un primer paso que es aprender a identificarlos. Para esto, necesitamos saber qué son los sentimientos. Desde nuestro punto de vista los sentimientos son todas las reacciones afectivas que tenemos frente a un estímulo, ya sea externo o interno. Pero ¿qué es una reacción afectiva? Es el estado de ánimo que se genera en diferentes situaciones. Por ejemplo, si una persona nos insulta, quizás sentimos rabia o miedo. También puede suceder que sintamos preocupación porque no hemos hablado con una persona que queremos. Estos son sentimientos que percibimos.

En ocasiones tenemos dificultad para reconocer qué es lo que sentimos, otras veces tenemos sentimientos tan fuertes que no sabemos cómo actuar, y en algunas oportunidades nuestros sentimientos nos llevan a actuar de forma que no esperábamos. Por eso un primer paso es identificar claramente qué sentimos. Para eso necesitamos contar con un abanico lo más amplio posible de diferentes sentimientos. Generalmente lo único que decimos sobre nuestros sentimientos es que estamos bien y mal, pero hay muchísimos sentimientos. Algunos de ellos son alegría, felicidad, motivación, satisfacción, comodidad, admiración, confianza, compromiso, que se producen cuando nuestras necesidades están satisfechas. Cuando nuestras necesidades no están satisfechas podemos sentir tristeza, decepción, aburrimiento, desprecio, cansancio, angustia, temor, desesperación, confusión, ira, dolor, molestia, incomodidad. Hay muchos más sentimientos que es necesario explorar para saber qué estamos sintiendo en cada situación.

Otra cosa más, los sentimientos son fruto de nuestras historias particulares por eso aunque existen en todos los seres humanos, cada uno/a los percibe de una manera diferente. En algunas ocasiones vemos personas que responden de manera diferente a un mismo estímulo y eso se debe a su propia experiencia de vida.

Hasta ahora hemos hablado de dos puntos en la identificación de sentimientos. El primero es que hay muchos sentimientos y cada uno tiene sus propias particularidades: no es lo mismo estar alegre que satisfecho, ni tampoco es igual estar decepcionado que aburrido. Lo segundo que tenemos claro es que nuestros sentimientos varían de acuer-

do a nuestra historia de vida; no todos reaccionamos igual ante un mismo estímulo. El ejercicio que proponemos a continuación busca ayudarnos a identificar nuestros sentimientos.

PISTAS DE TRABAJO

Ejercicio Laberinto de Emociones



Objetivo: Despertar e identificar en los participantes diversos sentimientos para explorar los recuerdos, momentos vitales y temores a los que están asociados.

Recursos:

Este ejercicio consta de cuatro espacios diferentes, en los cuales se va a tratar un aspecto muy íntimo de los seres humanos. El fin es que en cada espacio los participantes experimenten diferentes sentimientos a partir del estímulo que se brinda en cada uno.

Se requiere de cuatro diferentes espacios (salones o rincones del lugar donde están trabajando), deben estar lo suficientemente separados para que el ruido de uno no interfiera con el otro:

- **Ruido-caos:** se requiere oscurecer un cuarto, pañoletas para vendar los ojos, sonidos grabados (gritos, golpes, etc) y se colocan objetos de manera desordenada.
- **Infancia - juegos:** se colocan juguetes para niños/as como yo-yos, trompos, jazz, muñecas, carritos. De ser posible poner música con rondas infantiles.
- **Contemplación:** música suave y de ser posible un lugar con una vista hermosa o al aire libre (en un jardín, cerca de naturaleza)



- **Carnaval - fiesta:** imágenes de carnavales colombianos, algunos instrumentos musicales, ambiente festivo y músicaailable.

Para realizar esta actividad se necesita de un facilitador por subgrupo y los/las participantes disponen de 10 minutos por habitación.

Metodología:

1. Se divide el grupo en cuatro subgrupos, cada uno cuenta con un/a facilitador/a y comienza la actividad en un espacio diferente.
2. Se les comenta a los/as participantes que deben seguir las indicaciones de cada lugar, el facilitador les indicará los tiempos y el recorrido por hacer.

3. En el cuarto del ruido y el caos se invitará a las personas a que se venden los ojos antes de entrar y escuchen. Entran con los ojos vendados, el volumen debe ser alto para generar sensación de caos.

En el espacio de la infancia encontrarán varios tipos de juguetes. La indicación del facilitador es que los participantes se diviertan con eso que encuentran allí.

El cuarto de la contemplación puede ser un lugar al aire libre abierto y despejado desde el cual se pueda ver un paisaje o tener en frente una vista muy agradable. Se debe buscar un estado de tranquilidad escuchando la naturaleza y respirando armónicamente.

En el espacio del carnaval y la fiesta los participantes harán parte de una fiesta en donde la alegría los lleve a mover sus cuerpos y a expresarse abiertamente.

4. Cuando hayan terminado de pasar por todos los espacios, cada subgrupo se reúne y comparten los sentimientos que les generaron los diversos lugares, los recuerdos asociados.
5. En plenaria, los subgrupos comparten sus reflexiones al respecto.

Recomendaciones: Se recomienda que los espacios o habitaciones queden separados para que las personas no se den cuenta de los otros lugares. Se recomienda también que se den pocas instrucciones en los espacios para que sean los/as participantes quienes identifiquen qué les sugieren cada uno de éstos. El facilitador cumple una función de observador en esta actividad.

Comunicar Sentimientos

Identificar lo que sentimos es el primer paso para un mejor manejo de nuestros sentimientos. Pero ¿qué sería un manejo inapropiado de nuestros sentimientos? Pues en general un manejo inapropiado de los sentimientos se produce cuando negamos lo que sentimos o cuando nos esforzamos por no sentir lo que sentimos, es como si no dejáramos fluir los sentimientos, como si pusiéramos piedras a una quebrada para que se empozara, pero tarde o temprano esa corriente se desborda y sale con mucha fuerza destruyendo lo que encuentra a su paso. El manejo de los sentimientos es inadecuado en la medida que nuestras expresiones pueden agredir a los demás.

Si detenemos o negamos nuestros sentimientos empezamos a actuar sin ser conscientes de lo que nos ocurre y por lo tanto podemos hacer daño a otros/as y a nosotros/as mismos/as. Esto quiere decir que un manejo adecuado de los sentimientos inicia con el reconocimiento de lo que sentimos y continua cuando dejamos fluir los sentimientos, expresando de la mejor manera, es decir, de manera constructiva lo que sentimos; a esto último lo llamamos "Comunicar Sentimientos". Si sentimos tristeza, para algunos lo mejor es llorar, porque se desahogan, pero otras personas quizás prefieren estar en silencio. No hay un único camino apropiado para comunicar los sentimientos, se trata de escoger la mejor opción para cada uno/a, sin que se haga daño a sí mismo/a ni a otros/as.

Cuando las personas hablan de dejarse llevar por los sentimientos lo que realmente sucede es que no han reconocido qué están sintiendo y no han decidido sobre el mejor camino para expresarlo. Es como si los sentimientos fueran una parte animal del ser humano, incontrolable y totalmente caótica. Nosotros creemos que los sentimientos son un mundo complejo, pero es posible asumirlos de manera responsable para que permitan el crecimiento de las personas, sin negarlos o reprimirlos.

El lenguaje es una manera de expresar nuestros sentimientos, pero a veces olvidamos lo importante que es. Si no tuviéramos las palabras ¿cómo nos comunicaríamos? El ejercicio de hablar con números puede dar una idea de cómo sería de difícil comunicarnos. Pero también el lenguaje escrito y el del cuerpo es una hermosa manera de expresar los sentimientos, muchas veces, escribir ayuda a aclarar qué es lo que estamos sintiendo. Escribir una carta a otra persona expresando lo que sentimos puede ser un ejercicio apropiado para mejorar el manejo de nuestros sentimientos.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicios Expresemos los sentimientos:

Objetivo: Explorar diversos medios para expresar los sentimientos. Valorar el lenguaje hablado, escrito y no verbal (corporal) como medio para comunicar los sentimientos.

a. Ejercicio Comunicación con números:

Recursos: Hojas y lápices o esferos para escribir.

Metodología:

1. El facilitador invita a las personas a comunicarse con números inventando un código para ello, cada persona inventará una forma de expresar con números una frase. Para ello el facilitador da un ejemplo y se dirige a los participantes por medio de números en lugar de palabras: 21359 5 95781345 2 5 1 4 3 6 0 5 9 2 7 9 653872985. El facilitador se ayuda con gestos para hacerse comprender.
2. Se da un tiempo para que cada persona arme su código y una frase sobre cómo se han sentido durante el día.
3. Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 5 personas.
4. Luego de reunidos por grupos, se da un tiempo para que los participantes se comuniquen con números, sobre lo que han sentido durante el día.
5. La actividad termina con una plenaria compartiendo qué sucedió al intentar comunicarse con números.
6. El facilitador hace énfasis en la importancia del lenguaje hablado y la necesidad de entendernos en un mismo código. Sin embargo si no empleamos el mismo lenguaje para entendernos, nos quedan muchos otros recursos que podemos utilizar para comunicar nuestros sentimientos.





b. Ejercicio Cuadros de emociones

Recursos: cinta de enmascarar, tarjetas de media hoja con nombres de sentimientos: un sentimiento por tarjeta.

Metodología:

1. Con la cinta de enmascarar se hacen varias cruces en el piso (de acuerdo al número de participantes) de modo que queden cuatro espacios. En cada uno se ubica un sentimiento. Ejemplo:

IRA	ALEGRÍA
TRISTEZA	SATISFACCIÓN

2. El facilitador indica que deben representar los sentimientos que van a encontrar en un recorrido por diferentes cuadros ubicados en el piso del salón.
3. Se divide el grupo en subgrupos de cuatro personas. Cada uno se dirige a un cuadro.
4. Cada integrante del grupo se hace sobre un sentimiento y empieza a representarlo con mímica. Después de unos minutos, con la indicación del facilitador, los/as integrantes van rotando de modo que los cuatro integrantes actúen los cuatro sentimientos de la cruz.
5. Después de que cada grupo expresó los cuatro sentimientos que le correspondían en su cruz, pasan a otra cruz y comienzan el ejercicio de nuevo. Así hasta que todos los grupos roten por las todas las cruces del salón.



c. Ejercicio La carta

Recursos: Papel tamaño carta, sobres y esferos.

Metodología:

1. Se invita a los/las participantes a que escriban una carta a una persona que quieran contándoles sus sentimientos actuales.
2. Se da un tiempo prudente para que terminen de escribirla.
3. Se motiva a los participantes a que entreguen la carta a su destinatario.





RELACIÓN CON LOS/AS OTROS/AS CERCANOS

Hasta ahora nos hemos acercado a las habilidades que en la Relación Consigo mismo/a favorecen la construcción de la paz, el autoconocimiento y el manejo de emociones y sentimientos.

En este momento entramos al segundo espacio de relación, la **RELACIÓN CON OTROS/AS CERCANOS**; aquí haremos referencia a dos habilidades que consideramos importantes para el mejoramiento de las relaciones con quienes tenemos contacto directo, nuestros/as familiares, amigos/as, vecinos/as. Estas son la **TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS** y la **COMUNICACIÓN**.

Transformación de los Conflictos

Sin duda todos y todas enfrentamos conflictos en nuestras vidas ya sea en la familia, en el trabajo, con los/as amigos/as y hasta con nosotros/as mismos/as. Pero eso que parece tan natural, muchas veces adquiere dimensiones tales que termina en expresiones violentas, separaciones definitivas y hasta guerras.



Pensar el conflicto como una oportunidad de crecer, reorientar caminos, comprender al otro/a es el reto que se presenta si se quiere realmente trabajar en la construcción de la paz desde todos los ámbitos de la vida personal y social.

Un primer paso en este camino de la TRANSFORMACIÓN NOVIOLENTA DE CONFLICTOS es intentar definir qué es el conflicto.

Entendemos por conflicto un proceso presente en las relaciones humanas que se da por varias razones:

1. Porque se busca la misma meta por distintos medios (ejemplo: en el juego de pistas que se verá a continuación, todos/as quieren ganar pero unos grupos lo hacen solos, otros tal vez hacen trampa y otros quieren trabajar conjuntamente)
2. Porque se quiere utilizar un mismo medio para llegar a una meta distinta (ejemplo: en una población todos/as quieren utilizar una fuente de agua, pero algunos la quieren para el riego y otros para tener una cascada en su finca)
3. Porque se tienen distintas percepciones sobre una situación (ejemplo: en un partido de fútbol mientras algunos creen que el juez actuó incorrectamente a favor de un equipo -generalmente el equipo contrario - a los/as otros/as les puede parecer que fue justo).

El segundo paso en este camino es intentar comprender a fondo qué elementos componen un conflicto. En la medida en que se entienda mejor cada conflicto se tendrán mayores herramientas para darle un tratamiento adecuado.

Elementos de un conflicto:

1. **El hecho:** descripción clara y sin juicios de los acontecimientos que se han desarrollado en el conflicto.
2. **Personas:** identificación de quiénes están involucrados en el conflicto y cuál es su posición frente al mismo (que creen, piensan, sienten frente al conflicto)
3. **Causas:** cuáles son las razones por las que se pudo haber dado el conflicto.
4. **Tratamiento:** descripción de cómo se ha desarrollado el conflicto. Por ejemplo: se comenzaron a alzar la voz, luego gritaron y terminaron golpeándose, o, comenzaron discutiendo, luego se tranquilizaron un poco y siguieron dialogando hasta llegar a un acuerdo, o, se presentó el conflicto y desde ahí no han vuelto a hablar, etc.

Otra forma que existe para identificar los elementos de un conflicto, es la técnica de las **3P**; **P**roblema, **P**ersonas, **P**roceso. En el **P**roblema identificamos aquello que está en el centro, lo que realmente es "motivo" del conflicto, por ejemplo, una pareja puede pelear por que él se demoró en llegar a casa pero lo que realmente genera el conflicto es el temor de ella a una situación de infidelidad.

En las **Personas**, identificamos quiénes están involucrados en el conflicto, cuáles son sus necesidades y sentimientos, y en el **Proceso** se reconstruye la historia del conflicto, sus causas, su origen, la forma como se ha desarrollado, aquello que lo ha llevado a intensificarse o que en cierto momento ayudó a aliviar tensiones.

Bueno, hasta aquí hemos avanzado en entender qué es un conflicto y cuáles elementos lo componen, enseguida veremos cuál es la dinámica en que generalmente se desarrollan los conflictos.

Recordando la definición de conflicto decíamos que era un proceso y como tal se puede desarrollar más o menos según la siguiente gráfica⁶ :



Lo importante de identificar esta forma en que se puede desarrollar un conflicto es saber que en cualquiera de los puntos que se mencionan el proceso se puede devolver, por ejemplo, si ya se está en el punto de *Alivio*, de repente el conflicto se puede *Recrudescer* de nuevo, o, estando ya en la fase de *Acuerdo*, si este se rompe, el conflicto se puede *Intensificar* otra vez.

⁶ Tomada de: Buscando la Paz del Mundo – Manual de recursos para la transformación del conflicto. Ian Doucet. International Alert. Ediciones Clara. Ediciones Semilla. 1998

Hasta aquí hemos identificado tres cosas para desarrollar la habilidad de TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS: qué es un conflicto, qué elementos lo componen y cómo es su dinámica.

Lo importante de estos pasos que hemos dado es que los apliquemos a casos concretos de nuestra vida personal y comunitaria y que vayamos viendo si estas definiciones y puntos que hemos trabajado son útiles, o de qué manera los podemos enriquecer y transformar. En últimas, la comprensión del conflicto nos posibilita desarrollar habilidades para resolverlo constructivamente.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio "Pistas, pruebas y usoles"⁷



Objetivo: A partir de una situación lúdica y vivencial definir el conflicto, comprender su dinámica y componentes.



Recursos: Espacio al aire libre. Pruebas escritas, tabla de puntaje, pañoletas de 4 colores o tiras de tela y los materiales que vayan a utilizar en cada prueba (bombas, 4 rompecabezas - se pueden utilizar afiches cortados en partes -, periódicos viejos).

Metodología:

1. Se organizan 4 equipos, cada uno se identifica con un color, a cada integrante se le entrega una pañoleta con el color correspondiente a su equipo.
2. Cada grupo debe inventarse una barra y un nombre para su equipo.
3. El coordinador del juego será el juez y estará encargado de otorgar los puntajes (usoles) de acuerdo a la tabla de puntaje.
4. Se dice a los grupos que se iniciará una aventura con diversas pruebas que les llevarán a desarrollar diferentes actividades. Por cada prueba se otorga puntaje una vez se revise el cumplimiento de las pruebas.

Nota para el juez: Las pruebas que pase el grupo los llevarán a tomar decisiones, realizar actos colectivos y negociar con los otros equipos para obtener alguna información. Los grupos tienen la posibilidad de negociar cómo van a hacer su próxima jugada.

5. Se menciona a todos los participantes los dos principios básicos del juego:
 - Todas las competencias tendrán un puntaje.
 - La única regla es: JUEGEN COMO QUIERAN Y GANEN TODO LO QUE PUEDAN.
6. Después de explicar lo anterior, se presentan las barras y nombres de cada equipo. EL juez debe motivarlos para que lo hagan de la mejor manera posible. Posteriormente se inician las 3 primeras pruebas:

PRUEBA 1. Las bombas voladoras. Cada grupo hace una fila en parejas, cada una sujeta una pañoleta extendida, en esta prueba deben lanzar 15 bombas llenas de agua

⁷ Usol: unidad de solidaridad.

usando las pañoletas –sin utilizar las manos -, se trata de pasar el mayor número de bombas sin romperlas.

PRUEBA 2. Hacer la cuerda más larga que se pueda con ropa de los/ las participantes.

PRUEBA 3. Traer el insecto vivo más pequeño que puedan.

- 7.** El coordinador y juez del juego hace un recuento de los usoles ganados por cada equipo y plantea la posibilidad de negociar cómo van a seguir jugando. Cada grupo reflexiona qué va a proponer y después envía un negociador a reunirse con los negociadores de los otros grupos y el juez.

Nota: La negociación debe durar máximo 2 minutos.

- 8.** El coordinador sigue con las dos siguientes pruebas:

PRUEBA 4. Los rompecabezas. Los participantes, sin hablar deberán armar los rompecabezas. Existen cuatro rompecabezas, a cada grupo se entrega una bolsa con fichas, lo que ellos no saben - y deben descubrir - es que las fichas de los rompecabezas están mezcladas en las bolsas.

La única instrucción que se da a los participantes es: Armar los rompecabezas.

PRUEBA 5. La prueba es conseguir las edades del menor y el mayor de los otros grupos.

- 9.** El coordinador propone una segunda negociación.

Nota: Igual que la anterior, la negociación debe durar máximo 2 minutos

- 10.** El coordinador sigue con la última prueba:

PRUEBA 6. Las momias. Se entrega a cada grupo una cantidad de periódicos con los cuales puedan vestir a uno/a de

los/las integrantes, como si fuera una momia. No tienen ningún otro material. Gana el que vista más completamente a la persona.

Nota: Después de cada prueba el juez otorga puntajes a los equipos según la siguiente tabla:

Combinación	Ganancias - Pérdidas
4 Pierden	Todos pierden 20 usoles
3 Pierden 1 Gana	A los que pierden se les quitan 20 usoles Al equipo que gana se le dan 10 usoles
4 Ganan	Cada equipo gana 20 usoles
1 Pierde 3 Ganan	Al que pierde se le quitan 20 usoles Los que ganan se quedan con 10 usoles
2 Pierden 2 Ganan	A los que pierden se les quitan 20 usoles A los que ganan se les dan 10 usoles

Nota: El juego puede demorar de 1 hora a 1 hora y media, dependiendo de las pruebas.

- 11.** Luego de realizar el juego, se reúne todo el grupo y en plenaria se reflexiona sobre el comportamiento y las actitudes de cada equipo en la actividad.
- 12.** Se pide a todo el grupo que relacione el juego con los conflictos: ¿qué conflictos se presentaron?, ¿qué es lo que hace que sean un conflicto?, es decir, ¿cuándo hay conflicto?, ¿todos los conflictos son iguales?, ¿cuáles fueron nuestras actitudes frente a ellos?
- 13.** Con base en la reflexión anterior se entra a definir qué es un conflicto (recuerde tener en cuenta - sin exponer - la explicación de estos puntos arriba). Para definir qué

es un conflicto se puede pedir a los participantes que escriban en tarjetas con qué palabras relacionan el término CONFLICTO. Luego, las tarjetas se exhiben pegándolas en una pared, ordenan y se reflexiona a partir de ellas sobre la visión que tiene el grupo del conflicto. Entre todos/as se construye una definición, posteriormente, se compara con la expuesta arriba y se le pide al grupo que la enriquezca. (Tiempo: 30 minutos)

Nota: Es importante hacer énfasis en lo productivo, positivo del conflicto y la posibilidad que éste nos da de acercarnos al otro/a. Una metodología que puede facilitar el plenario es organizar pequeños grupos, frente a cada pregunta dar un tiempo para que la comenten al interior del grupo y después compartir en el plenario; esto favorece una mayor participación de todos/as.

14. Se organizan de nuevo los cuatro equipos que jugaron y se les pide que escojan uno de los conflictos que se presentaron en el juego y analicen los elementos que lo componen. Se trata de que los participantes expresen cuáles son los elementos que conforman un conflicto. (Tiempo: 30 minutos).
15. En plenaria, cada grupo expone los conflictos que escogieron y el análisis de los elementos que lo componen. Se aclaran dudas sobre este punto. (Tiempo: 1 hora) Al terminar se puede compartir el esquema propuesto en esta cartilla sobre los elementos del conflicto y su dinámica.
16. Finalmente, se recogen de nuevo las conclusiones del ejercicio y se insiste en que esta es una propuesta para entender los conflictos que debe ser confrontada con la realidad que cada uno/a de los/as participantes vive y a partir de allí enriquecer el esquema trabajado.

Nuestras Actitudes frente al conflicto

Las actitudes son las diferentes maneras como respondemos a las situaciones que se presentan en nuestras vidas; respondemos con nuestro cuerpo, con nuestros pensamientos (nuestra cabeza se llena de una serie de ideas sobre lo que está ocurriendo y lo que deberíamos hacer) y con nuestros sentimientos.

A lo largo de nuestra vida vamos construyendo una serie de actitudes, es decir, una manera específica de responder a un hecho. Por ejemplo, cuando me enfrento a alguien que grita tomo una actitud de desafío y levanto más la voz porque pienso que uno/a no se puede dejar de otra persona.

Frente a los conflictos hemos construido una manera de responder, una actitud que puede ayudarnos a transformarlos o por el contrario hacer que se intensifiquen. Varios autores han descrito estas actitudes con la ayuda de imágenes de animales. Esto puede ayudarnos a trabajar este tema.

Las actitudes las vamos a representar de la siguiente manera:

- **El tiburón:** destacando su capacidad de ataque podemos decir que esta se presenta cuando las personas ante un conflicto lo que hacen es atacar a los/as otros/as, se piensa que "la mejor defensa es el ataque".
- **El conejo,** por su habilidad para correr y esconderse podemos decir que esta actitud está referida a la huida, a escabullirse, esconderse y solo volver a aparecer cuando todo está calmado.

- **El avestruz** oculta su cabeza, no se entera de lo que ocurre aunque esté allí, no oye, no ve y no habla, actúa como si el conflicto no tuviera que ver con él.
- **El búho** desde una rama alta observa, apenas hace algo de ruido y observa con sus grandes ojos. Somos búho cuando observamos pasivamente, sin comprometernos y si mucho decimos "yo te lo dije".
- **La abeja** caracterizada por su trabajo colectivo, facilidad para la cooperación nos invita a ser activos, a proponer soluciones de manera conjunta, creando puentes y tratando que para todos/as mejore la situación, sin que existan ganadores y perdedores.

Creemos que lo más importante es tomar conciencia de nuestras propias actitudes frente al conflicto, más que señalar las de otras personas, para así cambiarlas y construir aquellas que favorezcan una visión positiva del mismo. A continuación proponemos un ejercicio que puede ayudarnos a esto.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio "Actitudes frente al conflicto":

Objetivo: Reconocer diferentes actitudes frente al conflicto y como estas pueden ayudar o no en su transformación.

Recursos: Hojas carta, un dibujo grande para cada uno de los siguientes animales: un tiburón, un conejo, un avestruz, una abeja, un buho.

Metodología:

1. Después del trabajo anterior en el que se definió el conflicto, su dinámica y elementos, se invita a los/as participantes a realizar una reflexión personal y escribir las diferentes formas en que reaccionaron frente a algunos de los conflictos presentados en el juego anterior "pistas, pruebas y usos", los sentimientos que esto les despertó y la necesidad que tenían en dicho momento. Para ello se puede utilizar el cuadro que se encuentra en la parte inferior de esta página.
2. Luego se presentan los dibujos de 5 animales, se invita a las personas a establecer cuando creen que asumieron la característica de uno de estos animales.
3. En pequeños grupos se comparten las actitudes que fueron asignadas a cada uno de los animales, porqué y en qué medida ayudan o no en la transformación no violenta de conflictos.
4. Finalmente en plenario, se comparte la clasificación que hizo cada grupo, la que se enriquece y contrasta con la propuesta anteriormente.

Situación conflictiva	Mis reacciones	Sentimientos	Necesidades
<i>Ejemplo: cuando el juez nos quitó puntos</i>	<i>Inicialmente le pregunté por qué, y al no encontrar respuesta, me hice a un lado.</i>	<i>Rabia y confusión</i>	<i>de entender lo que ocurría, de justicia</i>

La Comunicación

Consideramos que esta habilidad, junto a la Transformación de Conflictos, tiene un papel fundamental en la construcción de la paz desde el espacio de relación con LOS/AS OTROS/AS CERCANOS/AS. Nuestra forma de comunicarnos puede acercarnos a las otras personas o por el contrario romper relaciones e incluso iniciar situaciones conflictivas; creemos que por hablar un mismo idioma tenemos asegurado el poder entendernos y no debemos esforzarnos mucho, pero la experiencia nos muestra que no es así. La comunicación se construye, cada uno/a de nosotros/as tiñe de una manera diferente el significado de las palabras, por ejemplo, para alguien la expresión "tan bobito/a" puede ser cariñosa mientras que para otra persona es ofensiva.



La forma como entendemos las palabras se aprende de manera permanente a lo largo de nuestra historia, inicialmente con las personas cercanas que nos acompañan en nuestro crecimiento, pero donde también tiene gran importancia el lugar en el que estamos; nuestro país cuenta con una gran riqueza y diversidad de acentos, por ejemplo, para una persona del interior puede ser muy fuerte el tono de voz de una persona de la costa o un llanero sentir que los/as paisas hacen mucho énfasis en la pronunciación de la "s".

Muchas de las dificultades que se presentan en la comunicación son el resultado de estas diferencias, sin existir la intención de cerrar las puertas a la otra persona. A muchos de nosotros/as nos

ha pasado que decimos las cosas con una intención y son entendidas por la otra persona de una manera totalmente diferente.

Por esto, un primer paso es el reconocimiento de OBSTÁCULOS que "sin querer" ponemos para el encuentro con el otro/a, que hacen parte de nuestra cotidianidad y que nos llevan a formas violentas de relación.

A continuación hacemos un listado de algunas de ellas:

- Generalizar, "siempre...", "es que nunca..."
- Señalar, juzgar y echar la culpa al otro/a, "es que tú..."
- Contestar antes de escuchar.
- Esperar que los/as otros/as adivinen

nuestros pensamientos y sentimientos ("cómo no va a saber qué me molestó").

- Los mensajes dobles, con palabras decimos una cosa pero nuestra actitud dice otra.
- Comparar con otras personas.
- Revolver un tema o situación sobre la que se está hablando con otros temas o situaciones ("pero es que hace 3 años usted también dijo...")
- Menospreciar lo que los/as otros/as nos dicen ("usted y sus ideas, ¿no?"), lo que hacen ("y está canasada por eso...") o lo que sienten ("pero si llora por esa bobada...")
- Insultar y/o poner etiquetas, "como tú eres una histérica...", "como usted es un amargado..."
- Golpear.

Estas expresiones o formas de comunicarnos van unidas a nuestros sentimientos, cuando estamos tranquilos tenemos mayor capacidad para escuchar, prestar atención al otro/a y comprender, mientras que en momentos de rabia disminuye la escucha y aumenta el deseo de hablar, de sacar todo ese sentimiento que nos inunda por dentro.

Recordemos que al comunicarnos utilizamos todo nuestro cuerpo, las palabras no están solas, están pueden tomar un significado diferente de acuerdo al tono de voz que utilizamos, a la expresión de nuestro rostro, al movimiento de nuestras manos, etc.

La comunicación puede abrir las puertas al encuentro con el otro/a desde el corazón, de la manera más sincera y profunda o por el contrario convertirse en ruptura, en cierre y en forma más común para lastimar, para hacer daño en el corazón.

En los ejercicios que presentamos a continuación podremos reconocer esas formas que dificultan la comunicación y empezar a ejercitarnos en esta habilidad desde lo más sencillo, describir algo.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio La peor forma de comunicación



Objetivo: Reconocer los obstáculos de la comunicación.

Recursos: Algunos casos escritos en hojas, pliegos de papel periódico, marcadores, cinta de enmascarar.

Metodología:

1. Se organizan los/las participantes en grupos de 5 personas, se les indica que realizarán la representación de unos casos.
2. Cada grupo saca al azar un caso, allí hay escrita una situación que deben representar y la instrucción para que lo hagan tratando de mostrar cuál podría ser la peor forma de comunicación para dicho caso. Esta indicación debe estar escrita, los grupos no deben saber que es la misma para todos.
3. Para la presentación de los grupos se pide a los participantes estar muy atentos a las formas de comunicación que allí se verán.



4. Después de las presentaciones se realiza un plenario en el que se identifican las formas de comunicación y la forma como obstaculizaron la relación.
5. Para terminar se invita a cada grupo a escribir "las 10 reglas para la peor comunicación" en una cartelera. Al finalizar se colocan en un lugar visible.



Ejercicio Viendo y describiendo

Objetivo: Desarrollar la capacidad de descripción, sin juzgar o señalar.

Recursos: Fotografías de rostros (se pueden utilizar recortes de revistas), pliegos de papel periódico, cinta de enmascarar.

Metodología:

1. Se colocan las fotografías en diferentes lugares del salón pegadas en el centro de un pliego de papel periódico.
2. Se invita a los participantes a recorrer el lugar mirando detenidamente las fotografías y escribir en el papel periódico de cada una de estas lo que observan allí.
3. Cuando todos/as han pasado por todas las fotografías, se organizan grupos alrededor de cada una de estas. Deben quedar conformados tantos grupos como fotografías.
4. Cada grupo observa la fotografía y lee lo que las personas escribieron. Entre todos/as tratan de determinar cuando la descripción es clara, cuando hay elementos que llevan a juzgar, señalar o a mal interpretar.
5. Finalmente se realiza un plenario donde se comparten las principales conclusiones de cada uno de los grupos.





RELACIÓN CON LO COLECTIVO

Hasta el momento nos hemos acercado a dos espacios de relación con sus respectivas habilidades, la **RELACIÓN CONSIGO MISMO/A** en donde abordamos la habilidad del **AUTOCONOCIMIENTO** y el **MANEJO DE SENTIMIENTOS** y en la **RELACIÓN CON LOS/AS OTROS/AS CERCANOS/AS** hablamos de la **TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS** y la **COMUNICACIÓN**.

Ahora entramos al tercer espacio de relación, la **RELACIÓN CON LO COLECTIVO**, donde hacemos referencia a nuestros vínculos con la comunidad, con los grupos, las instituciones, organizaciones y el país; creemos que aquí son importantes la habilidad de **PARTICIPAR** y de **CONCERTAR**.

Para participar: Concertar Identificación con lo colectivo

Estas habilidades surgen cuando las personas "hacen parte" de un grupo o un colectivo, es decir, cuando se siente que las cosas que allí ocurren nos afectan y tienen que ver con nosotros/as, cuando se siente que estamos unidos a los/as otros/as porque tenemos algunas o muchas cosas en común, cuando no sólo vemos lo que nos beneficia a nivel personal sino que somos capaces de construir caminos y alternativas para que los beneficios sean para todos/as.

Para llegar a desarrollar estas habilidades debemos recorrer un camino previo, reflexionar en torno a la construcción de la pertenencia, la identidad y el sentido del "nosotros".

Pertenecemos a diferentes grupos y de diferentes maneras, a nuestra familia, a una comunidad, a una región del país, al país; y allí sentimos que hay unos lazos que nos unen, búsquedas comunes, historias compartidas, aquello que nos da una **Identidad**.

Esa identidad que compartimos nos permite sentirnos cercanos a otros/as, pero también puede convertirse en un elemento rígido del que nos valemos para excluir a las personas que no son iguales y con el que empezamos a señalar a otros/as de enemigos/as.

Aunque los grupos tienen una identidad, algo que los une, esta ha de ser lo suficientemente flexible y dinámica para no limitar la capacidad creativa de cada individuo, para así encontrar en las diferencias posibilidad de enriquecimiento.

Pero hacer PARTE de un grupo, una comunidad o una organización no nos garantiza una vida armónica; precisamente aceptar las diferencias nos implica construir permanentemente soluciones y alternativas; visiones y caminos de manera conjunta. Aquí entra la **CONCERTACIÓN**, esa habilidad que nos permite pensarnos, encontrarnos y actuar de manera colectiva.



La concertación hace parte de esa construcción denominada "bien común", esto no se limita al reconocimiento de intereses y necesidades de las personas (como ocurre en la negociación) puesto que logra unir a esto las necesidades del grupo como colectivo.

Los ejercicios que compartimos a continuación buscan construir estos conceptos, en las próximas cartillas haremos énfasis en las implicaciones que esto tiene en las organizaciones comunitarias (Cartilla 2) y en la relación con el Estado.

PISTAS DE TRABAJO.



Ejercicio Pertenencia



Objetivo: A partir de la experiencia aproximarnos a la importancia de la pertenencia en los grupos.

Recursos: Adhesivos o pedazos de cinta de enmascarar marcadas con colores para conformar 5 grupos y 5 ó 3 adhesivos con colores que no se correspondan a los grupos. Por ejemplo, si hay 30 participantes debe organizar 30 adhesivos, 5 blancos, 5 rojos, 5 azules, 5 verdes, 5 negros y 1 naranja, 1 dorado, 1 plateado, 1 rosado, 1 café.

Metodología:

1. Se pide a los participantes hacer un círculo, mirando hacia el centro donde se encuentra el/la facilitador/a, permanecer en silencio y cerrar los ojos.
2. Deben permanecer por un momento así, respirar tranquilamente y esperar a que el/la facilitador/a coloque algo en la frente de cada uno/a.

3. Con la indicación del facilitador deben abrir los ojos y formar grupos, no se vale hablar o tocarse el adhesivo. Se invita a los participantes a caminar, observar y actuar de acuerdo a lo que ven. El/la facilitador/a motiva la conformación de los grupos. Las personas con un adhesivo diferente generalmente quedan fuera de los grupos y les cuesta mucho ubicarse en alguno.
4. Luego se pide a las personas permanecer donde mejor se sientan y hablar sobre cómo se sintieron con el ejercicio - sin desbaratar los grupos y sin quitarse el adhesivo. Es interesante escuchar inicialmente a quienes les costó encontrar su grupo.
5. A partir de estos sentimientos se realiza un plenario en torno a lo que es sentirse parte de un grupo - perteneciente - y lo que ocurre cuando no se siente parte de un grupo.
6. Se concluye hablando sobre la importancia de la pertenencia en todo grupo humano, por esto su importancia al empezar a hablar de las Relaciones con lo Colectivo.



Sugerencia: este ejercicio se puede complementar con una reflexión en torno a los grupos a los que se sienten pertenecientes dentro de su cotidianidad, de qué manera pertenecen y a cuáles espacios no pertenecen.

Ejercicio Comerciales de identidad

Objetivo: Reflexionar sobre la existencia de diferentes identidades y como se construyen.

Recursos: Salón amplio, 4 octavos de cartulina, tarjetas (pueden ser fichas bibliográficas cortadas), elementos para disfrazarse (telas, ropa vieja, maquillaje). Los octavos de cartulina tendrán por un lado un dibujo y por el otro una palabra que hace referencia a una identidad, por ejemplo:

			
HOMBRE	ANCIANA	CAMPESINA	SER HUMANO

Metodología:

1. Se pegan los cartones en diferentes lugares del salón, quedando visible el lado del dibujo y alrededor algunas tarjetas (se deben colocar repartidas para que al momento de tomarlas queden organizados 4 grupos, por ejemplo, si el grupo es de 28 personas, coloque 7 tarjetas alrededor de cada dibujo).

- 2.** Se invita a las personas a caminar por el salón en silencio observando cada uno de los dibujos. Después de un tiempo se les pide que se ubiquen frente al dibujo que más les llama la atención y tomen una tarjeta, si en ese grupo ya no hay tarjetas deben buscar el siguiente que les llama la atención y coger una tarjeta. Lo importante es conformar 4 grupos del mismo tamaño alrededor de cada uno de los dibujos. Opcional: colocar música suave.
- 3.** Inicialmente comparten porqué eligieron ese dibujo, qué les llamó la atención.
- 4.** Después toman el dibujo, lo giran y miran la palabra que hay detrás. Se realiza la siguiente motivación: "Se acaba de tener contacto con unos extra-terrestres que no saben nada de nuestro planeta, deben inventar una propaganda o comercial en la que les expliquen o les muestren lo que es esa palabra". Se da un tiempo para que los grupos preparen sus comerciales.
- 5.** Se presentan los comerciales. Opcional: si tiene una cámara puede filmar por aparte el comercial de cada grupo y posteriormente verlos todos juntos.
- 6.** En plenario se comparte la experiencia de cada grupo en la elaboración del comercial, ¿cómo hicieron?, ¿qué elementos tuvieron en cuenta? Para así hablar sobre la existencia de diferentes identidades, como estas se construyen desde una imagen, desde lo que se hace, etc. Finalmente se habla sobre la importancia de la identidad en la consolidación de los grupos y procesos colectivos.

Ejercicio Construir una máquina humana

Objetivo: Generar una experiencia de trabajo en grupo que permita introducir el concepto de colectivo: "hacer parte de"

Recursos: Salón amplio.

Metodología:

1. Se forman cuatro grupos, a cada uno se le pide elegir una máquina o electrodoméstico –en secreto – y posteriormente representarla entre todos/as. Cada uno/a debe hacer una parte de la máquina.
2. Cada grupo presenta su máquina y el resto debe tratar de adivinar de qué máquina se trata.
3. Al terminar se realiza una plenaria a partir de la pregunta ¿Esto que hemos hecho qué tiene que ver con la participación?.
4. Se saca una conclusión entre todos/as en torno a lo que entendemos por “participar” y su papel en las relaciones con lo colectivo.



Amigos y Amigas:

Hasta aquí llega este primer material sobre HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ. Esperamos que realmente sea un aporte para los procesos de formación de comunidades que desde sus lugares de trabajo buscan incansablemente mejores días para Colombia. En la segunda cartilla encontrarán una mayor profundización de las habilidades propuestas y en la tercera formas para afianzar los aprendizajes y proyectarlos.

Quedamos a la espera de los comentarios que tengan frente a esta cartilla, pues seguro desde su experiencia la enriquecerán. Pueden escribirnos a nuestro correo electrónico, propazsj@unete.com

Comité de Intervención Social
PROGRAMA POR LA PAZ

BIBLIOGRAFIA

- * CENTRO COLOMBIANO DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA. Documento sobre Comunicación No violenta.
- * DOUCET, Ian. Buscando la Paz del Mundo – Manual de recursos para la transformación del conflicto. International Alert. Ediciones Clara. Ediciones Semilla. 1998
- * MANTILLA CASTELLANOS, Leonardo. Habilidades para Vivir. Santa Fe de Bogotá, marzo 2000
- * ROSEMBERG, Marshal. La Comunicación No violenta. Ediciones Urano. Barcelona, 2000.
- * SEMINARIO DE EDUCACIÓN PARA LA PAZ – ASOCIACIÓN PRO DERECHOS HUMANOS. La Alternativa del juego II. Ediciones Los libros de la catarata. Madrid. Cuarta edición . 1999.

ANEXO N° 1 “JUGANDO PARA ACERCARNOS”

La consolidación de buenas relaciones la interior del grupo que va a desarrollar el proceso formativo (incluyendo a los/as facilitadores) es fundamental, no sólo porque se hace más agradable el tiempo compartido y disfrutamos más de las actividades realizadas, sino porque se genera un ambiente de confianza en el que es posible construir conocimiento, aprender unos/as de otros/as reconociendo y valorando los aportes, conocimientos y experiencias de todos/as.

Al iniciar el proceso formativo dedicamos un tiempo al conocimiento y acercamiento de las personas, de igual manera buscamos diferentes momentos para compartir y construir un ambiente de confianza y apertura para todos/as los/as participantes. A continuación presentamos algunas actividades que nos han sido útiles para tal fin.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio de encuentro: La Piñata

Objetivo: Permitir el conocimiento de personas que por primera vez se encuentran propiciando un espacio de acercamiento.

Recursos: Se requiere de un espacio amplio preferiblemente al aire libre, una piñata pequeña, un palo, cuerda, una pañoleta (para vendar los ojos), tarjetas con los nombres de los/as participantes, dulces, juguetes pequeños.

Metodología:

1. Se ubica a los/as participantes en el lugar escogido, donde se ha colgado previamente la piñata ya llena.
2. Realice una motivación inicial que anime a los/las participantes a integrarse a la fiesta, a su alegría y ha tomar todas las sorpresas que puedan en el momento que se rompa la piñata y una tarjeta con el nombre de algunos/as de los/as participantes.
3. Eligen algunos/as participantes, para que por turnos y con los ojos vendados intenten romper la piñata con un palo. Tan pronto se rompa todos/as pueden lanzarse a tomar las sorpresas. Este atento para que cada persona quede con una tarjeta.
4. Posteriormente se los/as invita a buscar a la persona de la tarjeta, la saludan y charlan un momento para conocerse (¿de dónde es?, su ocupación actual, ¿con qué personas vive? ¿su comida favorita?, etc.). Al momento de despedirse intercambian las sorpresas que cada uno recogió en la piñata.
5. Finalmente se reúne el grupo y comparte un poco los sentimientos y vivencias de la actividad.



Celebrando el encuentro con una flor

Objetivo: Celebrar y resaltar la importancia de encontrarse con otras personas y conocer algunos de los sentimientos o expectativas con los que se llega al proceso formativo.

Recursos: Se requiere de un salón con las sillas organizadas en círculo, en el medio un jarrón o un balde con agua, flores de acuerdo al número de participantes, papeles (octavo de una hoja carta), esferos o marcadores y cinta de enmascarar.

Metodología:

1. A medida que los/as participantes van entrando al salón (ya organizado con las sillas en círculo), se entrega una flor a cada uno/a, un pedazo de papel y el esfero o marcador.
2. Se invita a las personas a permanecer en silencio y a recordar por un momento como fue su viaje o el proceso que hicieron para llegar a ese taller, recordar la/s persona/s que los invitó o les avisó de este, si fue necesario que prepararan algo o realizaran un viaje, como se sintieron al llegar y encontrarse con el grupo, qué sentimientos, expectativas, ideas, etc. traen en su corazón.
3. Cada participante escribe "lo que trae" al taller y lo pega a su flor, de manera voluntaria las personas van pasando al centro, colocan la flor y quienes deseen pueden leer lo que escribieron.
4. Al terminar se tiene el jarrón lleno de flores, se invita a las personas a observarlo, a compartir -quienes deseen- brevemente lo que sienten al encontrarse con otros/as. Finalmente

se habla sobre la importancia de estar con otros/as, donde cada uno/a tiene una particularidad, es único, lo que permite crear un conjunto hermoso así como ocurre con las flores.

5. Este jarrón puede mantenerse a lo largo del taller en el salón donde se trabaje como símbolo del encuentro.

Las esculturas

Objetivo: Crear un clima de confianza desde la expresión corporal.

Recursos: Música (puede ser una grabadora o un instrumento musical). Un salón amplio (hacer las sillas y muebles a un lado).



Metodología:

1. Se invita a los participantes a ponerse de pie y empezar a caminar por el salón al ritmo de la música.
2. Al detenerse la música se da la indicación de armar grupos al azar de un determinado número de personas y hacer una escultura de ... amor, paz, amistad, saludo, etc. Deben permanecer quietos por un momento para poder apreciar las esculturas.
3. Cuando inicia la música, se pueden desarrollar las esculturas y nuevamente empiezan a caminar por todo el espacio del salón, en diferentes direcciones, al ritmo de la música.

Se pueden realizar diferentes esculturas de acuerdo al tiempo establecido para la actividad, sugerimos que este no sea más de 20 minutos.



La noche cultural

Objetivo: Favorecer la integración del grupo y generar un espacio para un mayor conocimiento de los/as participantes.

Recursos: Salón amplio, gaseosas, algunos pasabocas, telas o ropa vieja, papel de colores, lanas, cinta de enmascarar, etc.

Metodología:

1. Se ha conformado un comité con varios de los/as participantes para preparar una noche cultural, en este grupo también participa uno/a de los/as facilitadores.
2. Dicho grupo elige diferentes actividades (representaciones, chistes, narración de cuentos, juegos, etc) teniendo en cuenta las siguientes condiciones:
 - participación de todos/as las personas que asisten al taller.
 - favorece el conocernos un poco más, saber de nuestras comunidades, algunas tradiciones, historias, etc.
 - Es un momento para divertirnos todos/as pero donde no se ridiculizan a las personas.
3. Finalmente se invita al grupo a participar en la noche cultural (este espacio debe estar incluido en la agenda del taller).

NOTA.

Existen muchas otras actividades y juegos que favorecen la integración grupal, la creación de un clima de confianza; muchas de estas provienen de juegos tradicionales que existen en las diferentes regiones de nuestro país, los/as invitamos a recordarlas para así seguir alimentando la alegría que existe en nuestra cultura.



ANEXO N°2 “SENTIMIENTOS Y NECESIDADES”⁸

Hay palabras, como “ignorado”, que expresan cómo interpretamos a los demás más que cómo nos sentimos. A continuación doy una lista de este tipo de palabras.

Abandonado Acorralado Amenazado Atacado Atrapado Coaccionado Degradado Desamparado Desatendido Desdeñado Desfavorecido Despreciado Estafado Excluido Explotado Forzado Humillado Incomprendido Intimidado Invisible Maltratado Manipulado Obligado Olvidado Presionado Rebajado Rechazado Subvalorado Superfluo Tímido Traicionado Ultrajado Utilizado

Cómo es probable que nos sintamos cuando tenemos satisfechas nuestras necesidades:

Abiertos Absortos Activos Afables Afectuosos Afortunados Agradecidos Alborozados Alegres Alertas Aliviados Animados Apacibles Apasionados Asombrados Atraídos Audaces Benévolos Bienaventurados Calmados Capaces Cariñosos Cautivos Cómodos Compasivos Competentes Complacidos Comprensivos Comprometidos Confiados Conmovidos Contentos Cordiales Descansados Deslumbrados Despeados Despreocupados Dichosos Efusivos Embelesados Emocionados Emprendedores Encantados Enérgicos Entusiasmados Equilibrados Esperanzados Estimulados Estupendos Eufóricos Exaltados Expansivos Expectantes Exuberantes Exultantes Fascinados Felices Fortalecidos Fuertes Generosos Gozosos Humildes Ilusionados Independientes Inspirados Interesados Intrépidos Intrigados Joviales Jubilosos Libres Ligeros Luchadores Lúcidos Maravillados Motivados Optimistas Orgullosos Preparados Próspero Prudentes Radiantes Realizados Reconfortados Regocijados Relajados Renovados Sanos Satisfechos Seguros Serenos Sociables Sorprendidos Sosegados Tiernos Tranquilos Válidos Vigorosos Vivos

Cómo es probable que nos sintamos cuando no tenemos satisfechas nuestras necesidades:

Abatidos Abrumados Aburridos Acobardados Acongojados Afligidos Agitados Agobiados Agotados Alarmados Aletargados Alicaídos Alterados Amargados Angustia-dos Ansiosos Apáticos Apenados Apocados Aprensivos Arrepentidos Asqueados Asustados Aterrorizados Aterrados Aterrorizados Aturdidos Avergonzados Cansados Celosos Confusos Conmocionados Consternados Contrariados Débiles Decepcionados Defraudados Deprimidos Derrotados Desalentados Desamparados Desanimados Desasosegados Desazonados Desconcertados Desconsolados Descontentos Desdichados Desencantados Desengañados Desesperados Desesperanzados Desgraciados Desilusionados Destrozados Desvalidos Disgustados Distanciados Dolidos Enfadados Enfurecidos Enojados Escandalizados Escépticos Estancados Exasperados Fastidiados Fatigados Fríos Frustrados Furiosos Hastiados Heridos Horrorizados Hostiles Impacientes Impotentes Incapaces Incómodos Indecisos Indefensos Indiferentes Indignados Inestables Infelices Inferiores Inquietos Inseguros Intranquilos Inútiles Irritados Malhumorados Mediocres Melancólicos Molestos Mortificados Nerviosos Paralizados Pasivos Perezosos Perplejos Pesarosos Pesimistas Postrados Preocupados Reacios Recelosos Rencorosos Resentidos Sobresaltados Solos Susceptibles Suspicaces Taciturnos Temerosos Tensos Trastornados Tristes Vencidos



⁸ Tomado del libro COMUNICACIÓN NO VIOLENTA por Marshall B. Rosenberg.

INDICE DE EJERCICIOS

RELACIÓN CONSIGO MISMO/A

Soy cuerpo

- Ejercicio de calentamiento y autoconciencia **11**
- Disfrutar nuestra comida **12**
- Relajación corporal **13**
- El reconocimiento del cuerpo **14**

Soy mi historia

- Relajación y memoria vital **15**
- La línea de la vida **16**

Mis sentimientos y necesidades

- El libro de la vida **18**

Identificar sentimientos

- Laberinto de emociones **20**

Comunicar sentimientos

- Expresemos los sentimientos (varios) **22**

RELACIONES CON LOS/AS OTROS/AS CERCANOS/AS

Transformación noviolenta de conflictos

- Pistas, pruebas y usoles **27**

Nuestras actitudes frente al conflicto

- Actitudes frente al conflicto **30**

La Comunicación

- La peor forma de comunicación **32**
- Viendo y describiendo **33**

RELACIÓN CON LO COLECTIVO

Para participar y concertar...

Identificación con lo colectivo

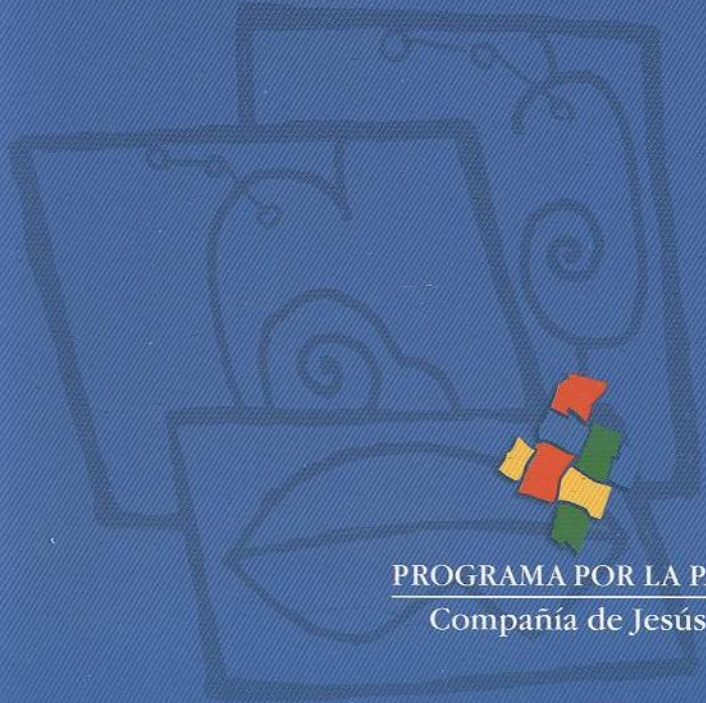
- Ejercicio de pertenencia **36**
- Comerciales de identidad **37**
- Construir una máquina **37**

ANEXO – JUGANDO PARA ACERCARNOS

- Ejercicio de encuentro: La Piñata **39**
- Celebrando el encuentro con una flor **40**
- Las esculturas **40**
- La noche cultural **41**







PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús

Con el apoyo de:

fundación **santa maría**