

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

Cartilla N°. 2



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



PROCESO DE FORMACIÓN

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

CARTILLA N° 2



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ

CARTILLA N°. 2



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

Presentación de la segunda cartilla	5		
Recomendaciones para el manejo de la cartilla	6		
RELACIÓN CONSIGO MISMO/A	8		
HABILIDAD DE AUTOCONOCIMIENTO			
• Soy cuerpo	8		
Pistas de Trabajo			
Calentamiento y ejercicios			
Caricias para nuestro cuerpo			
Explorando nuestros sentidos .			
Mi eterno compañero: el cuerpo			
• Aprendiendo más de nuestros sentimientos	11		
Pistas de Trabajo			
Un mundo de sentimientos			
Buscando nuevos caminos para nuestros sentimientos			
• Sentimientos, necesidades y expresiones violentas	14		
RELACIÓN CON OTROS/AS CERCANOS/AS	16		
HABILIDAD TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS			
• Como son nuestras relaciones	17		
La importancia de las personas en los conflictos			
• Todos vemos diferente	19		
• Nuevos elementos para la transformación del conflicto	20		
Pistas de Trabajo			
Los conflictos en nuestra cotidianidad			
		HABILIDAD DE COMUNICACIÓN	
		• Comunicación Activa: una propuesta para conectarnos con el corazón	22
		Pistas de Trabajo:	
		Comunicación No violenta	
		• Escucha Activa	24
		Pistas de Trabajo	
		Escucha Activa	
		RELACIÓN CON LO COLECTIVO	27
		HABILIDAD DE PARTICIPAR Y CONCERTAR	
		• Participar y Concertar en lo Comunitario	27
		Pistas de Trabajo	
		En búsqueda del Tesoro	
		Las experiencias en la comunidad	
		• Tomar decisiones en lo colectivo	31
		Pistas de Trabajo	
		Salvemos el pueblo	
		ANEXO 1 – EN BÚSQUEDA DEL TESORO	35
		Carta de Navegación	
		ANEXO 2 – SALVEMOS EL PUEBLO	41
		Mapa de la aldea	
		Guías para grupos	
		Indice de Ejercicios	45

Amigas y Amigos:

Es una alegría para nosotros/as poder encontrarnos de nuevo a través de esta segunda cartilla que hace parte del proceso de formación en Habilidades para la Construcción de la Paz, el cual hemos desarrollado desde el año 2000.

Con esta cartilla pretendemos recoger el segundo momento a desarrollar dentro de este proceso formativo y así contar con un instrumento que permita abordar con mayor profundidad las habilidades propuestas y, en la medida de las necesidades, multiplicar la experiencia, adecuándola a los contextos particulares.

Les ofrecemos este material con la claridad de que tan solo es una propuesta para desarrollar algunas habilidades que consideramos importantes en la construcción de la paz y con el firme deseo que sea permanentemente **recreada** por ustedes, a través de sus aportes, el diseño de nuevos ejercicios y su uso en diferentes espacios.

Habilidades para la construcción de la Paz:

Como recordarán, este proceso de formación se basa en el desarrollo de ciertas habilidades que creemos fundamentales desde tres espacios de relación que tienen que ver directamente con la construcción de la paz.

Para mayor claridad presentamos el siguiente cuadro que explica la propuesta formativa en términos generales:

ESPACIOS DE RELACIÓN	HABILIDADES / TEMAS
<i>Relación consigo mismo/a</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento - Manejo de sentimientos
<i>Relación con los/as otros/as cercanos/as</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Transformación noviolenta de conflictos - Comunicación
<i>Relación con lo colectivo</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación con lo colectivo: Pertenencia, Identidad - Construcción de lo colectivo: El nosotros: bien común - Participar - Concertar

Aunque para mayor claridad dividimos los espacios de relación y las habilidades de esta manera, es importante tener presente que en el trabajo por la paz es necesario llevar a la práctica de manera integrada todas estas habilidades y temáticas.

Recordemos que estamos entendiendo por “habilidad” la destreza que tienen las personas para enfrentar satisfactoriamente las exigencias y los desafíos de la vida diaria¹.

Lo importante de este proceso de formación es saber que paso a paso vamos profundizando en algunas habilidades que pueden llevarnos a desarrollar un trabajo más efectivo para nuestro propio crecimiento como seres humanos y el de nuestras comunidades en la búsqueda de la paz.

¹ Leonardo Mantilla Castellanos. Habilidades para Vivir. Santa Fe de Bogotá, marzo 2000.

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 cuatro 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

En nuestro proceso de formación hemos asumido que la Relación Consigo Mismo/a parte del desarrollo personal, es decir, de la posibilidad y la necesidad que cada hombre y mujer colombiano/a tiene de crecer integralmente como ser humano para que la paz que buscamos nazca desde lo más profundo de nosotros/as mismos/as y se refleje así en comunidades y sociedades más justas, con mayor bienestar.

**A continuación, veremos algunos nuevos pasos para seguir ejercitando la habilidad del AUTOCONOCIMIENTO desde nuestro cuerpo, este es el puente con el mundo exterior, con las otras personas...
a través de él conocemos, comunicamos, expresamos, abrazamos.**

Somos Cuerpo

Como hemos anotado, es necesario reconocer nuestro cuerpo, hermoso universo que conocemos muy poco y a veces lo tratamos como si no existiera; pero él es quien alberga lo que ocurre cada uno de los días de nuestras vidas.

Nuestro ser, comprendido de una manera integral, es cuerpo, así como es conciencia, como es emoción, como es mente y espíritu. El ejercicio corporal es recomendado por la salud y en otras culturas hace parte de los ritos cotidianos. Nosotros/as creemos que es fundamental disponernos corporalmente para realizar cualquier actividad, pero en concreto para aprender y para crear nuevas alternativas en la construcción de la paz.

Conocernos mejor implica también querernos un poco más cada día y para querernos tenemos que valorar cada parte de nosotros/as; así como valoramos nuestra historia, lo que aprendemos, nuestras palabras, debemos también apreciar nuestro cuerpo.

Sin embargo, muchas veces nos sentimos descontentos con él y probablemente, esto se debe a que no cumplimos con unos ideales de belleza que nos venden los medios de comunicación, la mayoría de las veces.

Desconocemos la riqueza del cuerpo y las posibilidades que nos abre. Querernos un poco más significa apreciar el valor de nuestras manos con las que trabajamos y las piernas con las que andamos y que nos permiten ponernos en movimiento; querer nuestros ojos porque nos muestran la belleza del mundo, y nuestro pecho porque nos permite sentir el calor de un abrazo, en fin, apreciar nuestro cuerpo entero porque nos hace únicos e irrepetibles, porque a través de él nos expresamos y establecemos contacto con los demás

Desarrollar la habilidad del AUTOCONOCIMIENTO pasa necesariamente por un proceso de reconocimiento, cuidado y valoración de nuestro cuerpo; para esto son los siguientes ejercicios.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio Calentamiento y ejercicios.

Objetivo: Promover el reconocimiento corporal por medio de ejercicios aeróbicos y de estiramiento.

Recursos: Un espacio abierto, ojalá sobre hierba. Una grabadora y un casete o disco compacto con músicaailable.

Metodología:

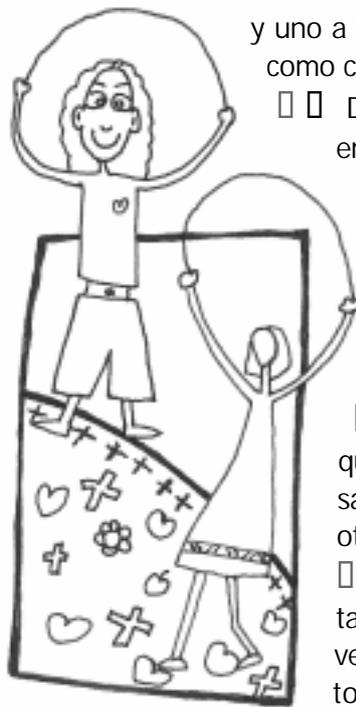
1. Calentamiento.

- Iniciamos el ejercicio con el calentamiento, esta es una preparación básica para cualquier ejercicio físico.
- Se puede iniciar caminando en el puesto suavemente moviendo los brazos durante 10 segundos. Sin dejar de caminar se levantan los brazos a los lados – estirados, formando una “t” - se mueven las manos haciendo pequeños círculos con la muñeca. Cinco veces hacia un lado y cinco veces hacia el otro. Se continúa caminando, se bajan los brazos y se hacen círculos con los hombros, cinco veces hacia delante y cinco veces hacia atrás. Se detiene la marcha, se toma aire tres veces subiendo los brazos y bajándolos cuando se suelta el aire.

- Para finalizar este calentamiento se colocan los pies juntos, se dobla un poco las rodillas y se coloca las manos en la parte de afuera de estas, se giran cinco veces en un sentido y cinco en el otro.
- Nuevamente se toma aire tres veces, subiendo y bajando los brazos.
- Luego se vuelve a caminar en el puesto, se mueve los brazos hacia delante y hacia atrás, por 30 segundos aproximadamente.
- Al terminar se toma aire tres veces otra vez.

2. Ejercicios.

- Pueden empezar los aeróbicos dando un paso a la derecha y uno a la izquierda de manera continua, moviendo los brazos como cuando va a trotar, hacia adelante y atrás.
- □ Después de un tiempo puede cambiar el movimiento y empezar a trotar en el puesto, manteniendo el movimiento de los brazos. Recuerde seguir el ritmo de la música, respirar –siempre tomando el aire por la nariz -.
- □ Después de un momento puede cambiar el movimiento de los brazos y alternarlos hacia adelante como si estuviera boxeando, sin dejar de trotar en el puesto.
- □ De acuerdo al grupo puede realizar 20 saltos pequeños con ambos pies, levantando los brazos, luego diez saltos pequeños en un pie y luego otros diez saltos con el otro pie.
- Para finalizar, vuelva a trotar por un momento y lentamente baje el ritmo hasta caminar en el puesto. Cada vez lo va haciendo más lento y suave hasta detenerse y tomar aire tres veces subiendo y bajando los brazos.



- Dé tiempo suficiente para que las personas se recuperen y vuelvan a la respiración normal.

Recomendaciones

- Los ejercicios pueden ser dirigidos por cualquier persona, pero es fundamental que antes conozca la rutina y la practique.
- El calentamiento es muy importante antes de empezar los ejercicios. Si es necesario solamente hacer el calentamiento para un grupo de principiantes en este campo, es preferible hacerlo así.
- Si no conoce los ejercicios, puede invitar a las personas a bailar. El merengue y los movimientos que usan los grupos que interpretan estos ritmos pueden ser de mucha ayuda.
- No esfuerce a las personas, vaya al ritmo del grupo y recuerde respirar profundamente siempre. Personas que no están acostumbradas a hacer ejercicio y respirar (oxigenar su cuerpo) pueden sentir un poco de mareo, invítelas a caminar en la punta de los pies, lentamente, tomando aire hasta que su cuerpo se recupere y vuelvan a tener la respiración normal.



Ejercicio Caricias para nuestro cuerpo.

Objetivo: Tomar contacto con la dimensión personal a través de una experiencia sensorial suave.

Recursos: Un espacio cómodo y bien ventilado. Crema humectante para el cuerpo, azúcar morena (opcional), vasitos plásticos pequeños.

Metodología:

- 1.** Conformar parejas y entregar a cada uno un vasito con crema y azúcar. Revolver la mezcla hasta que no se sientan los granos de azúcar.
- 2.** Orientados por el/la facilitador/a se inicia el masaje, un miembro de la pareja será el encargado de dar inicialmente el masaje a su compañero/a y luego intercambian. Es importante que todos/as se descubran lo más posible brazos y piernas. La otra persona empezará a frotar los brazos haciendo pequeños círculos con un poco de presión, empezando por los hombros y terminando en la mano. Posteriormente hará lo mismo con las piernas, iniciando con los muslos y terminando en los tobillos, las personas que se sientan más cómodas sentadas pueden hacerlo así. Es importante tener cuidado con las articulaciones, codos y rodillas, es mejor no masajearlos con fuerza sino suavemente.
- 3.** Cuando un miembro de la pareja termine de dar el masaje, intercambian y la otra persona empieza a darle el masaje.

Recomendaciones

- Es muy importante hacer una buena motivación antes del ejercicio y explicar la función que tiene para quienes pueden tener alguna dificultad a nivel cultural. Cuando existen muchas dificultades para el contacto entre las personas, se puede realizar un auto-masaje, lo más importante es desarrollar un mayor conocimiento del cuerpo.
- Dejar que las parejas se formen de manera voluntaria para que trabajen quienes tienen mayor confianza entre sí.
- Después del ejercicio dar un tiempo para que las personas puedan limpiarse y cambiar su ropa si lo desean.



Ejercicio Explorando nuestros sentidos.

Objetivo: Promover el reconocimiento del propio cuerpo a través de la exploración y utilización de las percepciones sensoriales.

Recursos: Para la realización de este ejercicio es necesario contar con cuatro aromas (por ejemplo; incienso, jabón, ajo, hierbabuena), cuatro sonidos (silencio, música suave, sonidos de máquinas, gritos) cuatro sabores (arequipe, limonada, uvas, pan) y cuatro objetos o texturas distintas (algodón, esponjilla metálica, arena, agua). Además se requiere pañoletas o telas para vendar los ojos de los/as participantes y una cuerda para guiarlos de una a otra estación, esta debe colocarse a una altura media, como una baranda, por la que las personas pueden sujetarse y caminar. En cada estación debe haber un/a facilitador/a con un aroma, un sonido, un sabor y una textura.

Metodología:

1. Se conforman cuatro subgrupos. Se pide a los participantes taparse los ojos con las pañoletas, permanecer así durante todo el ejercicio, hacer una fila en su grupo de tal manera que con una mano puedan sujetar el hombro de su compañero/a de adelante y luego ubicarlos en una de las cuatro estaciones. Debe haber una persona que los guíe hasta la estación.
2. Se hace percibir a los/as participantes los elementos de la estación. Después de hacerlo pueden dirigirse a la siguiente estación siguiendo la cuerda, siempre con los ojos tapados. Allí nuevamente perciben con la ayuda del facilitador/a los diferentes elementos.
3. Después de pasar por todas las estaciones, vuelven al salón, se reúnen en grupo y tratan de reconstruir qué había en cada una de ellas.

4. Terminan el ejercicio compartiendo en plenaria las sensaciones que percibieron y lo que ocurrió durante el recorrido.

Recomendaciones

- Las sensaciones preparadas para este ejercicio deben ser fáciles de conseguir y económicas. Lo importante es que sean distintas.
- Hay que intentar que las estaciones queden lo suficientemente separadas, para que los grupos no se interfieran unos a otros y poder realizar mejor el ejercicio.
- Es mejor si las personas pueden realizar el ejercicio descalzos para estimular una nueva percepción, esto depende del recorrido que deban hacer entre una estación y otra.



Ejercicio - Mi eterno compañero: El cuerpo

Objetivo: Reconstruir la historia de su cuerpo.

Recursos: Tiras de papel craft de acuerdo al número de participantes (de por lo menos 1.80 mts. de largo) , grabadora, música suave, marcadores de diferentes colores, cinta de enmascarar.

Metodología

1. Se invita a los/as participantes a sentarse y quitarse las prendas de vestir que les puedan incomodar (cinturón, tenis, reloj, etc.)
2. Se inicia la sesión con un auto masaje, se empieza por los pies frotándolos suavemente -tanto la planta del pie como la parte de encima-, después los tobillos, las piernas y el resto del cuerpo hasta llegar a la cabeza. Es importante que este ejercicio lo hagan en silencio.

3. Posteriormente se hacen en parejas, se entrega a cada uno/a una tira de papel craft para que con ayuda de la pareja dibujen su silueta. Primero una persona se acuesta sobre el papel y la otra delinea su silueta, después intercambian.
4. Cada uno/a toma su silueta y en un trabajo personal, responde las siguientes preguntas dentro de la silueta:
Utilizando unos símbolos inventados por cada uno/a, deben señalar la parte de su cuerpo que más utilizan, la que más cuidan, la que más muestran.
 - Al lado de los ojos escribe qué es lo que les gusta ver y lo que no les gusta ver.
 - Al lado de los oídos, lo que les gusta y no les gusta oír.
 - Al lado de las manos lo que les gusta hacer y no le gusta hacer.
 - Al lado de los pies a dónde les gusta caminar y a dónde no.
 - En el corazón la mayor alegría y tristeza que en ese momento tiene en su vida.
5. A medida que las personas van terminando se organizan en parejas y comparten lo que escribieron en sus siluetas. Es importante que las personas sientan que no es obligatorio leer lo que se escribió, si es algo muy personal y no lo desean compartir pueden solamente hablar sobre sus sentimientos al realizar este ejercicio.
6. Al terminar este compartir se invita a quienes quieran a pegar sus siluetas en el salón (creando la sensación de una galería de arte), se da un pequeño tiempo para que todos/as puedan mirar los dibujos. Se debe invitar a las personas a mantener un clima de respeto por los dibujos de cada uno/a.
7. Para terminar se hace un plenario donde se comparten algunos sentimientos en torno a esta experiencia y sobre la importancia del cuerpo en la relación con los/as otros/as.



Siguiendo en la RELACIÓN CONSIGO MISMO/A, vamos a continuar desarrollando la habilidad para el MANEJO DE SENTIMIENTOS.

Aprendiendo más sobre nuestros sentimientos

"Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil."²

Hemos visto en la cartilla anterior que es posible aprender a identificar nuestros sentimientos con mayor claridad de lo que estamos acostumbrados a hacer. Pero para esto, es muy importante ampliar la variedad de sentimientos que podemos reconocer, las situaciones en las que se presentan unos u otros y cuáles son los más frecuentes en nuestra vida.

² Aristóteles. Ética a Nicómaco.

Ya que los sentimientos son inevitables, creemos que es imposible pensar en dejarlos guardados u olvidarlos. Los sentimientos son como una corriente de agua que si se le cierra el camino, busca por dónde escaparse con mucha más fuerza, algunas veces causando daño. Por esta razón creemos que es importante empezar a contemplar alternativas para que podamos expresar nuestros sentimientos sin hacer daño a otros/as, ni a nosotros/as mismos/as.

Actuamos con el corazón

Los sentimientos van unidos a nuestro cuerpo, a nuestro ser, por esto los percibimos como un impulso que nos llevan a "actuar" de una u otra manera y que afectan nuestra manera de pensar, de tomar decisiones, de relacionarnos. Todos/as tenemos la capacidad de aprender a controlar estos impulsos y a interpretar las emociones de los demás para que nuestras respuestas y acciones sean más constructivas. Esto es lo que algunos llaman aprender "Hábitos emocionales"³.

Como vimos existe una gran cantidad de palabras que hacen referencia a emociones y sentimientos, sin embargo, parece que existen unos que son fundamentales y de los que se derivan el resto:

□ **Ira**, con esta emoción nuestro cuerpo se prepara para responder con acciones fuertes, vigorosas, lo que nos hace estar más cercanos a las acciones violentas y a disminuir nuestra capacidad de reflexiva. Cuando en nuestro interior no sabemos calmar la ira y por el contrario, ocupamos nuestra mente en



buscar justificaciones y razones para ésta, nos hacemos menos tolerantes y respondemos cada vez de manera más agresiva.

□ **Miedo**, el cuerpo y especialmente nuestros músculos, se disponen para reaccionar y puede hacerlo de dos maneras, huyendo ó paralizándose, mientras que la mente trata de entender de manera muy rápida lo que está ocurriendo.

□ **Felicidad**, predomina la tranquilidad y surge una mayor cantidad de energía de la que podemos disponer para el trabajo, para nuestras actividades diarias y que nos llevan a sentir que no nos cansamos fácilmente.

□ **Amor**, nuestro ser se llena de calma, de satisfacción y relajación al mismo tiempo, lo que nos hace más resistentes a los problemas y adversidades de la vida.

- **Sorpresa**, estamos alerta, todos nuestros sentidos se abren y buscan la mayor cantidad de información que puedan adquirir.
- **Disgusto**, al contrario de la sorpresa nuestros sentidos y pensamiento parecen cerrarse tratando de bloquear aquello que nos genera malestar.
- **Tristeza**, parece que en estos momentos disponemos de menos energía, por lo que tendemos a aislarnos, nuestra capacidad para trabajar y enfrentar los desafíos de la cotidianidad es menor, fácilmente nos cansamos, estamos agotados.

Los ejercicios que presentamos a continuación intentan desarrollar esta habilidad, reconociendo e identificando una mayor cantidad de emociones y sentimientos, así como encontrando alternativas para su expresión.

³ Muchos de los elementos que vamos a desarrollar son tomados del libro "La inteligencia emocional" de Daniel Goleman. Javier Vergara Editor 1995.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio Un mundo de sentimientos.

Objetivo: Ampliar la variedad de sentimientos que pueden reconocer los/as participantes.

Recursos: Fichas bibliográficas, seis por participante, marcadores.

Metodología:

1. Se forman grupos de 5 personas como máximo, quienes forman un círculo.
2. Se entrega a cada persona tres fichas bibliográficas y un marcador, cada uno/a escribe tres sentimientos, uno en cada ficha, procurando que sean variados, no vayan a ser repetidos y que sean poco comunes.
3. Quien primero termine de escribir grita «SIENTO», para así saber quien empieza la ronda – esta se hace hacia su lado derecho - , aunque se debe dar el tiempo necesario para que todos/as escriban las 3 fichas.
4. La persona que inicia la ronda lee uno de los sentimientos que escribió, si otra/s persona/s también lo escribieron, deben entregarle su ficha. Posteriormente sigue la persona que esta a su lado derecho, nuevamente se repite el procedimiento, lee uno de los sentimientos que escribió y si otros/as lo tienen escrito le deben entregar sus fichas. En cada ronda cada persona puede leer solamente un sentimiento, se debe seguir hasta que ninguno tenga sentimientos por leer. Si alguien ya ha perdido todos los

sentimientos dice “paso” y sigue la otra persona.

5. Luego se da la oportunidad de un segundo juego; cada persona recibe otras 3 fichas para escribir otros tres sentimientos menos comunes y se vuelve a repetir la dinámica. Se puede comenzar por el lado opuesto al primer juego (izquierda).
6. Al finalizar se comparte la experiencia que tuvo cada grupo con el juego, se hace un listado con todos los sentimientos que descubrieron, pegando las fichas en una pared.
7. Se puede terminar la actividad mostrando la gran variedad de sentimientos que existen y sin embargo, muchas veces nos limitamos a expresarnos con pocas palabras.

Recomendaciones

- Este juego puede ser entendido como de competencia, pero el resultado final es colectivo, por lo tanto hay que enfatizar en la construcción colectiva del listado.



Ejercicio: Buscando nuevos caminos para nuestros sentimientos.

Objetivo: Reconocer las situaciones en que se presentan algunos sentimientos y explorar alternativas para expresar sentimientos como la rabia - ira, el dolor, el miedo.

Recursos: Hojas carta, esferos, octavos de cartulina (3 por persona), vinilos, colores, crayolas, marcadores de colores.

Metodología:

1. A cada participante se le entrega una hoja donde deberá ubicar, del mes que acaba de pasar, 3 días que hayan sido importantes o donde haya tenido sentimientos muy fuertes; en cada

día debe identificar los principales sentimientos que percibió (puede ayudarse de la lista construida en el ejercicio anterior), el hecho que los generó y cómo reaccionó.

- 2.** Elige en cada día el sentimiento que tuvo más fuerza, imagina un color con el que puede representarlo y trata de dibujar cómo lo vivenció en un octavo de cartulina.
- 3.** Después de haber realizado los 3 dibujos de sentimientos se conforman parejas de manera libre y comparten lo encontrado.
- 4.** Posteriormente se forman cuatro grupos y cada uno será encargado de trabajar un sentimiento. Los sentimientos se entregan al azar a cada grupo, estos son: rabia, tranquilidad, ternura y miedo.
- 5.** Cada grupo hablará sobre las maneras tradicionales de expresar y manejar estos sentimientos. Luego empezarán a crear entre tres y cinco nuevas maneras de tratar este sentimiento que deben ofrecer a los demás a manera de una feria.
- 6.** Se presentan las diferentes alternativas en "Exposentimientos".
- 7.** Se puede terminar el ejercicio con una plenaria sobre las nuevas formas de expresar y manejar estos sentimientos.

Recomendaciones:

- Las alternativas propuestas por los grupos deben ser posibles de llevarse a cabo, no se trata de plantear fórmulas mágicas como medicamentos o bebidas, sino medios para manejar realmente estos sentimientos. Deben ser propuestas que no hagan daño, creativas o constructivas.

Sentimientos, necesidades y expresiones violentas

Hasta este momento hemos intentado desarrollar la habilidad de AUTOCONOCIMIENTO y el MANEJO DE SENTIMIENTOS, para ello reconstruimos nuestra historia, tomamos conciencia de nuestro cuerpo, identificamos sentimientos y necesidades, encontramos formas para expresarlos.

Estos elementos también nos sirven para identificar en las situaciones de violencia los sentimientos y necesidades presentes; se pueden analizar algunas situaciones y preguntarse sobre los efectos de los actos violentos en las personas. ¿Qué sentimientos y qué necesidades tiene tanto la persona que actúa como "agresora", como la que recibe la agresión, "víctima"?



Una reflexión de este estilo nos ayuda a trabajar sobre la siguiente idea:

Todas las personas intentan satisfacer sus necesidades de la mejor manera que conocen. Al identificar las necesidades tanto de la víctima como del agresor/a, nos damos cuenta que son las mismas, y sin embargo, la forma como se satisfacen es muy diferente.

Desde esta visión, no podemos simplemente ver a las personas como “buenas” y “malas” o dividir los sentimientos en “buenos” y “malos”, pues son la expresión de una necesidades que compartimos como Seres Humanos. El problema puede estar en que muchas veces lamentablemente, buscamos satisfacer por caminos destructivos nuestras necesidades, tal vez porque creemos que es la forma más “fácil” de hacerlo o porque sencillamente no hemos aprendido otra manera más constructiva de satisfacer nuestras necesidades.

El trabajo podría estar en ayudar a que las personas sean concientes de sus necesidades y busquen la mejor forma – para ellos/as y los demás – de satisfacerlas. Ser conciente nosotros/as mismos/as de las necesidades de los/as demás, también nos puede ayudar para comprenderlos más profundamente y alejarnos un poco de los juicios que hacemos con frecuencia.





RELACIONES CON LOS/AS OTROS/AS CERCANOS/AS

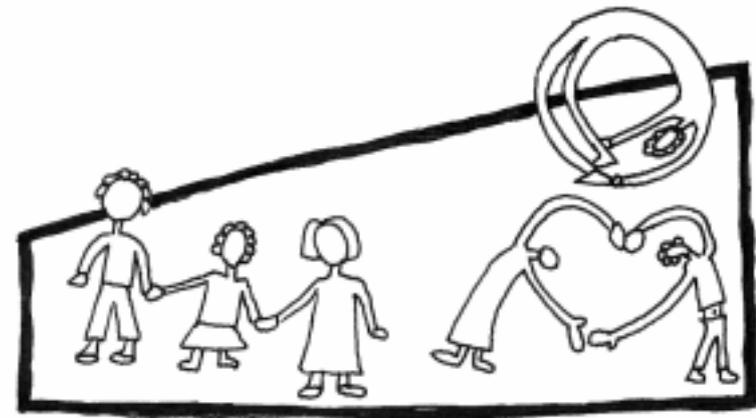
El segundo tema de esta cartilla y de nuestro proceso de formación tiene que ver con las relaciones que establecemos con las personas cercanas a nosotros/as. Para trabajarlo, vamos a continuar desarrollando las habilidades para la **TRANSFORMACIÓN NOVIOLENTA DE CONFLICTOS** y **LA COMUNICACIÓN**. Recuerden que este es un nuevo paso que vamos a dar para construir la paz desde estas relaciones. Lo trabajado en la cartilla anterior servirá de base para lo que se propone a continuación.

¿Cómo son nuestras relaciones?

Muchas veces hemos escuchado que los seres humanos somos especialmente sociables, es decir, que no podemos vivir aislados de los/as demás. Por un momento imaginen qué sería de sus vidas si no estuvieran en constante relación con otros/as; padres, hijos/as, amigos/as, esposo/a, conocidos/as, etc.?

Cada día establecemos una serie de relaciones con otras personas. Es en estas relaciones que se tejen los conflictos que pueden ser constructivos o destructivos dependiendo de cómo los transformemos.

Miremos un poco cómo son nuestras relaciones. Una manera de hacerlo es ver que nos relacionamos de dos formas: *agarrando* a los/as otros/as y/o acariciándolos/as. Veamos de qué trata cada una.



Tenemos relaciones en las que *agarramos* cuando buscamos, directa o indirectamente, que la persona cumpla nuestros deseos sin reconocer lo que ella necesita. Se puede decir que intentamos controlarla. En este sentido, el otro/a se convierte en un medio para cumplir nuestros fines, puede ayudar a nuestro crecimiento pero nos olvidamos del suyo. En este tipo de relaciones se da la manipulación, creemos tener toda la verdad y fácilmente damos el paso a la violencia.

Cuando establecemos relaciones en las que *acariciamos*, nos basamos en el respeto, estamos atentos a los sentimientos y necesidades del otro/a, y entonces construimos alternativas para satisfacer de manera conjunta las necesidades y alcanzar un mayor bienestar. Esta relación parte del afecto, del corazón. Ninguno tiene la verdad y no tememos abrirnos al otro/a, es posible reconocer las diferencias como posibilidad de crecimiento mutuo.

No solo tenemos relaciones de un tipo, nos movemos entre agarrar y acariciar; la invitación es a ser cada vez más concientes de ello y esforzarnos por establecer relaciones de caricia que nos ayuden a transformar de manera pacífica los conflictos.

La Importancia de las Personas en los Conflictos

El conflicto, como hemos visto, es un proceso que se presenta en las relaciones humanas y que se da por diversas razones, generalmente por las diferentes formas de conseguir una meta o por las distintas percepciones que tenemos frente a un hecho, ¿recuerdan?

También vimos que los elementos que componen un conflicto son las **Personas**, el **Problema** y el **Proceso** que este ha tenido. Por último, dijimos que todo conflicto tiene una dinámica con las siguientes etapas: formación, intensificación, recrudecimiento, alivio, acuerdo, reconciliación y reconstrucción.

Pues bien, estos son los primeros pasos para acercarnos a un conflicto e intentar transformarlo de manera pacífica. Sin embargo, éstos no son suficientes por sí mismos. Para entender un conflicto y poder transformarlo es necesario que profundicemos en cómo

son las **personas** que están vinculadas. En principio podemos analizar sus posiciones, intereses y necesidades.

□ **Los intereses:** son las verdaderas motivaciones por las cuales una persona quiere una cosa, en el caso de los conflictos es lo mínimo que se espera lograr de éste.

□ **La posición:** se refleja en la actitud de las personas frente al conflicto y que observamos en las exigencias que hacen la mayoría de las veces sin explicar las razones. Podemos asumir una posición "dura" donde el otro/a es visto como adversario, lo que se busca es ganar sin importar lo que ocurre con la otra parte, hay que mantenerse en lo que se dice hasta el final, se impone su voluntad o "suave" donde se percibe el conflicto como algo terrible que puede acabar con la relación y por lo tanto hay que buscar un acuerdo de la manera más rápida, así se tenga que cambiar lo que se dijo inicialmente y se deje de lado la satisfacción de necesidades.

Existe una tercera alternativa donde la posición es flexible, prima la capacidad y el esfuerzo por escuchar al otro/a, se diferencia el problema de las personas y se buscan soluciones que a todos/as permitan ganar, es decir, satisfacer necesidades por un tiempo prolongado.

□ **Las Necesidades:** son los requisitos esenciales para que hombres y mujeres vivan bien (Recuerden lo que aprendimos sobre las necesidades en la Cartilla 1).

Veamos un ejemplo, La mamá le dice a su hijo Pablo que van de visita donde la tía; Pablo le dice que no quiere ir, ella le dice que tiene que ir, él insiste en que no quiere alzando la voz y

encerrándose en el cuarto, mientras ella insiste en que tiene que ir y si no lo hace amenaza con castigarlo. Aquí cada uno mantiene una posición "dura", donde además no se dicen las razones que cada uno tiene para ir o no donde la tía.

Finalmente Pablo le dice que no quiere ir porque quiere verse con su novia, expresando así su interés, a lo que agrega que se siente muy triste porque hace mucho no se encuentran y necesita de su compañía y cercanía, poniendo de manifiesto su necesidad.

Cuando Pablo expresa su necesidad, es posible entender las razones más profundas por las cuales no quiere ir donde su tía y encontrar alternativas.

¿Y para qué nos sirve conocer todo esto?

Cuando estamos en medio de un conflicto y las personas sólo hablan de sus exigencias (posiciones) pero no ponen sobre la mesa sus verdaderas y profundas motivaciones (intereses y necesidades) es muy difícil encontrar alternativas que permitan su transformación. Es decir, es importante conocer los intereses reales de los demás y no quedarnos con lo primero que las personas dicen o exigen.

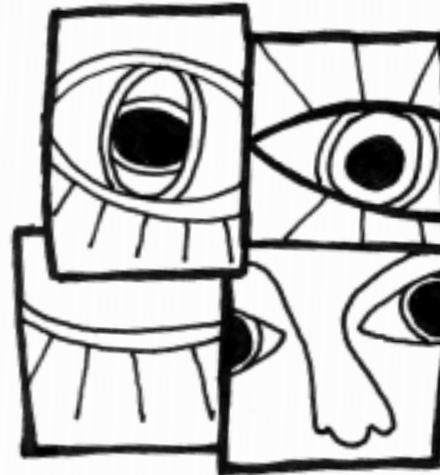
Ahora bien, es muy importante saber que todos los seres humanos tenemos necesidades y que no se pueden negociar – no podemos decirle al otro/a que no necesite afecto o seguridad – pero sí podemos negociar o encontrar alternativas en la forma de satisfacerlas, en los medios utilizados para ello.

En otras palabras, si queremos tratar un conflicto de manera constructiva debemos dialogar sobre nuestros intereses y necesidades,

para así entender su meollo, el valor de los hechos y como afectaron a las personas y por lo tanto contribuir a su transformación pacífica.

No se desanimen si en un conflicto, las personas o entidades sólo muestran su posición y no su interés y necesidad; es normal que cuando un conflicto estalla la gente se queje y exija. No obstante hay que facilitar el diálogo y contribuir siempre a la comunicación entre las partes para que se pueda llegar a un acuerdo.

Todos Vemos diferente



Otro elemento que nos ayuda a comprender mejor a las **personas** es reconocer que existen diferentes formas de percibir un mismo asunto, diferentes puntos de vista. Generalmente, con base en nuestras percepciones tendemos a juzgar a las personas duramente. Es importante tener en cuenta que tenemos percepciones distintas y que estas a veces dificultan la comunicación y por lo

tanto la capacidad de transformar conflictos.

Debemos esforzarnos en dejar por un momento nuestro punto de vista y darle la oportunidad al otro/a de expresarse para ubicarnos en su punto de vista; ampliando nuestra comprensión y encontrando que muchas veces estos no son excluyentes sino complementarios.

Nuevos Elementos para la Transformación del Conflicto

Como vimos, los conflictos tienen diferentes momentos, al inicio en su formación existen tensiones latentes, posteriormente en su intensificación y recrudecimiento se da el conflicto abierto y la lucha de poder. En cada uno de estos momentos hay que actuar de diferente manera:

- Hay que **PREVENIR** el conflicto antes de que éste se desencadene.
- Cuando el conflicto ya está presente debemos tratar de **RESOLVERLO** o como hemos mencionado **TRANSFORMARLO**
- Pero si no se ha logrado encontrar salida al conflicto y este se ha intensificado, hay que **CONTENER**

Podemos **PREVENIR** los conflictos estando atentos a las necesidades de las personas y buscando alternativas para su satisfacción, construyendo relaciones de confianza y respeto, favoreciendo el diálogo, aprendiendo habilidades para su manejo, reafirmando que la violencia no es una buena alternativa para resolver las cosas, construyendo proyectos que a todos/as beneficien.

Cuando el conflicto ya se ha hecho manifiesto podemos utilizar algunos mecanismos para su **TRANSFORMACIÓN** como:

- **Negociar**: quienes están en medio de un conflicto empiezan a plantear alternativas para la satisfacción de las necesidades e intereses de todos/as.
- **Mediar**: una persona que no hace parte del conflicto trata de facilitar la comunicación para que los involucrados encuentren alternativas para la satisfacción de sus necesidades.
- **Conciliar**: una persona que no hace parte del conflicto no sólo facilita la comunicación sino que propone alternativas para su transformación.
- **Arbitrar**: a través de la aplicación de la ley y del reconocimiento de los derechos y deberes de las personas involucradas en el conflicto se busca una alternativa que permita re-establecer la situación y satisfacer las necesidades de todos/as.
- **Equilibrar** las relaciones y no permitir que la transformación del conflicto se de por la imposición del poder de uno/a sobre el otro/a, muchas veces, las acciones no violentas son una buena alternativa.
- **Curar** las relaciones rotas y dañadas, tratar de generar un mejor clima para la comunicación y buscar la reconciliación.

Pero cuando los conflictos se han intensificado y las expresiones violentas se han desbordado, hay que **CONTENER**, es decir, intentar en primera medida frenar el daño que se pueda producir sobre las personas, en este caso se debe pedir ayuda, mostrar que lo que está ocurriendo no es normal, establecer límites y reglas para detener las acciones que dañan a las personas involucradas, buscar elementos o personas que sirvan de protección.

Con el ejercicio que proponemos a continuación buscamos que los/as participantes utilicen estos elementos para la comprensión de los conflictos que se presentan en la cotidianidad de las personas.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio Los conflictos en nuestra cotidianidad.



Objetivo: Identificar los elementos de un conflicto y sus diferentes momentos para su comprensión.

Recursos: Elementos que sirvan de vestuario y maquillaje (ropa vieja, telas, papel de colores, maquillaje). De ser posible una cámara de video, si no es posible se utiliza la representación en vivo.

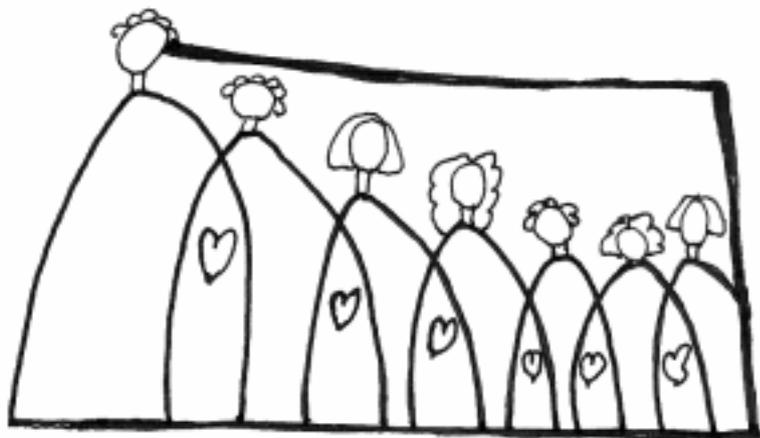
Metodología:

1. Se pide a cada uno/a recordar algún conflicto que haya visto o que haya tenido que afrontar en su cotidianidad y que le haya impactado de manera especial. Es mejor si lo escribe teniendo en cuenta quiénes estaban involucrados, lo que ocurrió, cuál fue el proceso del conflicto (cómo inició, que lo agudizó, cómo terminó, ¿se resolvió o no?).
2. Posteriormente se organizan grupos de 5 a 7 personas, comparten los conflictos que pensaron individualmente y escogen uno para representarlo. Si se cuenta con una cámara de video, se pasa por cada grupo y se graba para finalmente tener un video con las presentaciones de todos/as, sino se representan en vivo.
3. En la presentación de los diferentes conflictos se pide estar muy atentos, identificar quienes estuvieron involucrados en cada conflicto, qué fue lo que ocurrió, cuál era el meollo, cómo terminó.

4. Cada grupo toma la representación de otro y trata de identificar los diferentes elementos del conflicto, ampliando al máximo su comprensión, de acuerdo a los siguientes pasos:

- Inicialmente identificarán las 3P, las **p**ersonas, el **p**roblema y **p**roceso del conflicto de acuerdo a la representación.
 - En las personas reconocer cuales eran sus intereses, necesidades, sentimientos, porque podían actuar de esa forma y qué posiciones tomaban frente a la situación favoreciendo o dificultando la transformación del conflicto. De acuerdo al tiempo del que se dispone, se puede realizar un mapa de relaciones entre las personas involucradas en el conflicto, señalando relaciones de cooperación, de agresión, de indiferencia, de culpabilización. (recordar lo explicado arriba sobre relaciones de agarre o caricia).
 - Identificar la manera como se resolvió el conflicto, ¿se puede transformar de igual manera un conflicto cuando está iniciando a cuando ya está la violencia desbordada?
5. Para terminar se realiza un plenario en el que se comparten los elementos identificados y como la comprensión de este es el primer paso para su transformación. De acuerdo a los aportes de los grupos se pueden recordar las 3P, la existencia de necesidades, intereses y posiciones en las personas, así como mostrar que en los conflictos debemos actuar de manera diferente de acuerdo al momento en el que se encuentran (prevenir, resolver o contener).

Ahora, pasamos a dar un paso más para seguir profundizando en las RELACIONES CON LOS/AS OTROS/AS CERCANOS/AS y ejercitarnos en la habilidad de la COMUNICACIÓN; esta habilidad ha demostrado ser una muy buena herramienta para el tratamiento de conflictos.



COMUNICACIÓN ACTIVA: Una propuesta para conectarnos con el corazón

Para el desarrollo de la habilidad de Comunicación nos basaremos en la propuesta desarrollada por el Dr. Marshall Rosenberg denominada COMUNICACIÓN NO VIOLENTA.

Esta propuesta parte de la base de los sentimientos y necesidades que ya hemos trabajado anteriormente.

Creemos que cuando nos comunicamos generalmente no expresamos qué estamos sintiendo, ni relacionamos eso con una necesidad que buscamos satisfacer. Así mismo, nuestras conversaciones muchas veces giran en torno a juicios, señalamientos o descalificaciones de los otros y otras.

La COMUNICACIÓN NO VIOLENTA propone conectarnos con nuestro propio corazón y con el corazón de los demás.

¿Y cómo lo hacemos?

Cuando establecemos relaciones de caricia reconocemos a la otra persona, la aceptamos con sus sentimientos y necesidades, hasta tal punto que realmente creemos que estos son tan importantes como los nuestros. Entrar en contacto con el corazón de los/as otros/as significa valorarlos profundamente y “ponernos en sus zapatos”.

Pues bien, la idea es utilizar lo que ya conocemos de la relación entre los sentimientos y las necesidades en un esquema que nos propone dicho autor. Para ser más claros, vamos a presentar los cuatro pasos propuestos para EXPRESARNOS y donde podemos ver cómo esta propuesta puede ayudarnos a sentir con el otro/a y desde allí a generar una comunicación mucho más profunda :

1. Describir el hecho:

Generalmente, cuando nos comunicamos con alguien es porque algún hecho ha motivado nuestro deseo de hablar. La idea es que expresemos este hecho lo más claro posible, sin emitir juicios, ni interpretaciones sobre lo que pasó.

Una forma de comenzar a describir el hecho puede ser:
“Cuando ...”

Ejemplo: Cuando escucho que me hablas en un tono más alto del que utilizas normalmente,

2. Expresar cómo me siento frente a ese hecho:

La intención en este paso es expresar qué sentimiento tengo en este momento a raíz del hecho que acabo de describir. Es muy importante centrarse en lo que está ocurriendo dentro de mí, más que en el otro/a; por eso los sentimientos se expresan en primera persona.

Una forma de comenzar a hablar sobre este sentimiento puede ser: "Me siento", o "Yo siento"

Siguiendo con el ejemplo anterior, expresaría el sentimiento de la siguiente manera: "Cuando escucho que me hablas en un tono más alto del que utilizas normalmente, me siento enojado"

3. Expresar cuál o cuáles son las necesidades que están unidos a mis sentimientos:

Como ya vimos, los sentimientos nacen de unas necesidades propias, la intención en este paso es expresar cuál es esa necesidad. Una forma de expresar este paso puede ser: "Porque yo tengo una necesidad de ..."

Siguiendo con nuestro ejemplo, la conversación seguiría así: "Cuando escucho que me hablas en un tono más alto del que utilizas normalmente, me siento enojado, porque necesito respeto".

4. Hacer una petición concreta:

En este punto solicitamos a quién nos escucha la realización de una acción concreta que pueda ayudarnos a satisfacer nuestra necesidad, a alcanzar nuestro bienestar.

Una forma de expresar esto puede ser:
"Me gustaría saber si estás dispuesto a ..."

Nuestro ejemplo seguiría así: "Cuando escucho que me hablas en un tono más alto del que utilizas normalmente, me siento enojado, porque necesito respeto, me gustaría saber si puedes decirme las razones que tienes para hablarme así".

Debemos tener claro que la persona a la que hablamos está en plena libertad de acceder a nuestra petición o de no hacerlo; lo

que buscamos con este tipo de comunicación no es que el/la otro/a acceda y cumpla siempre con nuestras necesidades. Lo que buscamos es romper el círculo de violencia con el que respondemos para desquitarnos, para lastimar; lo que esperamos es expresar nuestros sentimientos – no negarlos – de tal manera que demos alternativa al otro/a de abrir su corazón para entender lo que ocurre y poder transformarlo.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio "Comunicación No Violenta":



Objetivo: Presentar la técnica de la comunicación no violenta y dar algunas herramientas para su ejercicio.

Recursos: Papel periódico y marcadores, hojas carta y esferos ó lápices.

Metodología:

- 1.** Se pide a cada persona pensar en una situación reciente en la que no tuvo una buena comunicación, donde se dio una mala interpretación, un mal entendido o donde no pudo expresarse adecuadamente. Es importante escribirla.
- 2.** Posteriormente deben identificar los sentimientos que esto genera, se invita a algunas personas a compartirlos – esto debe ser voluntario -.
- 3.** Se presenta la propuesta de la Comunicación No Violenta como una alternativa para conectarnos con nuestro corazón y el de las otras personas, ayudándonos a construir mejores relaciones.

4. Se invita a las personas a retomar la situación que escribieron desde esta propuesta, a medida que se explica cada paso se da tiempo para que las personas –por escrito - apliquen la propuesta a su caso, y quienes quieran puedan compartirlo con el grupo para hacer las observaciones y ajustes necesarios. Si hay personas que no quieren hacerlo debe ser respetado.
5. Para terminar se realiza un plenario en torno a las percepciones y preguntas que puedan surgir en las personas en torno a la propuesta.

Recomendaciones:

En el compartir, quienes están dirigiendo la dinámica pueden ir corrigiendo las expresiones de los participantes, estando muy atentos a que se describa el hecho lo más claro posible, sin emitir juicios ni interpretaciones. Así mismo, que se expresen los sentimientos unidos o relacionados con las necesidades y se realicen peticiones respetuosas, concretas y realizables.

Este ejercicio debe lograr que todos/as los/as participantes comprendan a profundidad la propuesta de la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA, por ello la corrección que se haga en el compartir sobre la forma en que escriben cada paso es muy importante. Esta corrección debe hacerse con mucho respeto y cariño.

Es importante también ir al ritmo del grupo. ¡No se afanen!, recuerden que se trata de comprender y aplicar esta técnica.

Escucha Activa

Como esta es una herramienta de COMUNICACIÓN, naturalmente debe consistir no solo en hablar o expresar de cierta manera sino también en escuchar.

Un elemento muy importante en la escucha activa y que ayuda a expresar empatía a otras personas es el PARAFRASEO. En síntesis parafrasear es un intento por entender claramente lo que nos están diciendo. Para hacerlo solamente tenemos que retomar lo que la persona dice y colocarlo en nuestras propias palabras.

Se puede usar las siguientes maneras para hacerlo:

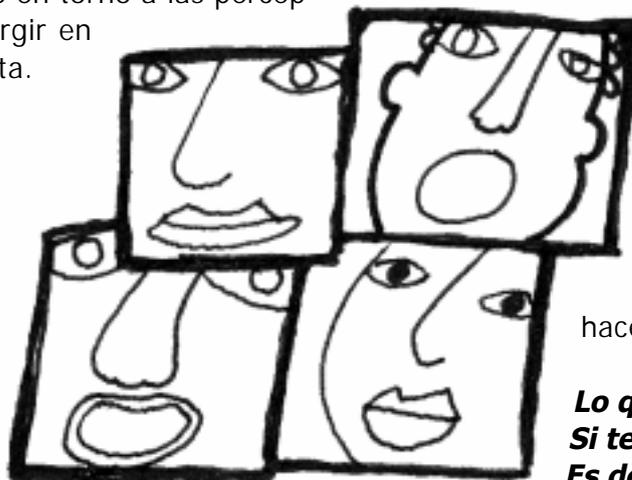
Lo que tu me quieres decir es...
Si te entiendo bien lo que tu opinas es...
Es decir que tu sientes... porque...

La “Escucha Activa” tiene así mismo 4 pasos similares a los que ya trabajamos en la expresión desde la Comunicación No Violenta⁴:

1. Escuchar y expresar el hecho:

Escuchar las acciones concretas que la persona ha visto, oído, o recordado y expresarlas.

Una forma de expresar esto puede ser: “Cuanto tu (ves, oyes, recuerdas) ...



⁴ Centro Colombiano de la Comunicación No violenta.

Ejemplo: "Cuando tu ves que ayer tu hijo no te llamó para avisarte que se iba a demorar,

2. Expresar lo que uno cree que está sintiendo el otro:

La idea es expresar qué sentimientos creo que puede tener la persona que estoy escuchando y esperar a que ella me diga si eso es lo que siente o no.

Una forma de hacer esto puede ser: "Me pregunto si te sientes...", o "parece que sientes..."

Siguiendo con el ejemplo del paso anterior, nos podríamos expresar así: "Cuando tu ves que ayer tu hijo no te llamó para avisarte que se iba a demorar, parece que te sientes triste".

La mamá de este ejemplo nos puede decir que no, que realmente no está triste sino furiosa. Pues bien, ya sabemos qué sentimiento tiene esta persona y así podemos pasar al tercer paso.

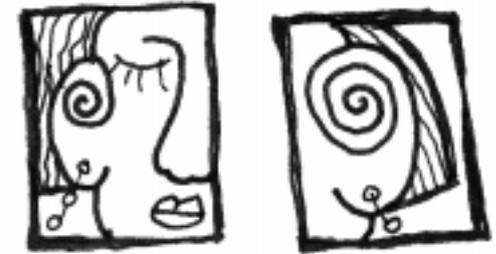
3. Expresar cuáles creo que son las necesidades del otro que están generando ese sentimiento:

Como ya sabemos cuál es el sentimiento de la persona, pasamos a relacionarla con la necesidad que puede estar satisfecha o insatisfecha.

Una forma de expresar esto puede ser: "Porque tu tienes una necesidad de..."

Siguiendo nuestro ejemplo, podríamos decirle a la mamá: "Estas furiosa porque tienes necesidad de consideración, que él reconozca tu preocupación"

Enseguida la mamá nos debería decir si esa es la necesidad que tiene o no. Si la mamá no cree que sea esa su necesidad podemos seguir conversando hasta que descubramos cuál es y así pasar al cuarto paso.



4. Expresar cuáles pueden ser las acciones concretas que al otro le gustaría que se realizaran:

La intención en este paso es encontrar qué acciones se podrían haber realizado para que la persona estuviera mejor o qué se puede hacer en este momento para lo mismo.

Esto se puede expresar así: "Y te hubiera gustado que...", ó, "te gustaría ...".

Siguiendo con nuestro ejemplo, podemos expresar este paso así: "Y te gustaría decirle ahora a tu hijo que la próxima vez que vaya a llegar después de las 9:00 p.m. llame a avisarte". De nuevo, la mamá nos dirá si eso es lo que quiere o no.

Como se pueden dar cuenta, el proceso de escucha activa trata de ir descubriendo con el/al otro/a cuáles son los hechos que han provocado la situación, qué sentimientos y necesidades están presentes y qué desearía que se realizara para ayudar a su bienestar. La intención es orientar de algún modo la conversación para que la persona se conecte con su propio corazón y así pueda comprender mejor lo que está pasando.

Ahora bien, si estamos en una conversación en la que los dos somos parte de la situación, tendremos que ir al mismo tiempo hablando y escuchando **ACTIVAMENTE**.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio “Escucha Activa”:

Objetivo: Realizar un ejercicio práctico de escucha activa como una forma de tratar los conflictos.

Recursos: Papel periódico y marcadores

Metodología:

1. Se presentan historias que impliquen hechos violentos para trabajar. Se pueden tomar de las experiencias de los participantes, de la literatura o personajes de telenovelas reconocidas. Lo importante es que todos/as conozcan los elementos centrales de la historia, los personajes, su circunstancia.
2. Se selecciona a una persona del grupo para que represente a uno de los personajes del relato, posteriormente se escoge otra persona para que haga el papel de ESCUCHA ACTIVA, según los pasos que se describieron arriba.
3. Se pide que los participantes elegidos se apropien de su papel y vayan dialogando hasta descubrir los hechos, sentimientos, necesidades y peticiones que haría el personaje de la historia en uno de los momentos que esta describe.
4. Los demás participantes pueden escuchar y hacer aportes pertinentes sobre la conversación de la pareja.
5. Se recoge la experiencia de la pareja y las opiniones del grupo sobre la aplicación de los pasos de la Escucha Activa.



RELACIÓN CON LO COLECTIVO

En la primera cartilla nos aproximamos a algunos elementos que consideramos fundamentales para el desarrollo de las habilidades de **Participar y Concertar**, como son la **Pertenencia** y la **construcción de la Identidad**. De esta manera mostramos que en la **Relación con lo Colectivo** es necesario construir algunos elementos previos que favorezcan el ejercicio de sus habilidades.

Las **RELACIONES CON LO COLECTIVO** pueden darse de diferentes maneras de acuerdo a los espacios en los que nos encontramos, unas son aquellas relaciones que se dan en las comunidades ó en las organizaciones y otras diferentes las que construimos en esa relación con el Estado, el sentirnos país.

Participar y concertar en lo comunitario

En esta parte nos dedicaremos a reflexionar en torno al desarrollo de la habilidad de Participar y Concertar desde lo comunitario, en los procesos colectivos que surgen en nuestra cotidianidad.

Para ello es necesario seguir un proceso que parte de la construcción de la confianza, donde es necesario tener un objetivo elaborado colectivamente y que convoca a las personas involucradas. Para esto hemos establecido una **ruta para la participación y concertación**, un camino a seguir:

□ **Identificación de lo colectivo:** Es importante y necesario partir de la Pertenencia y la Identidad, como ya lo vimos. En ellas debemos reconocer quiénes somos, qué nos une y qué potencialidades tenemos para favorecer la dinámica de grupo, de lo colectivo.

- **Construcción de lo colectivo:** Después podemos soñar juntos el futuro, construir una visión compartida de aquello a lo que se quiere llegar.
- Así es más fácil llegar a acuerdos sobre la manera como queremos funcionar, cómo esperamos relacionarnos en este grupo y a lo largo de este camino. Se trata de establecer las reglas de juego, un marco ético común.
- Con estos elementos debemos establecer la forma de organizarnos que nos permita llegar a ese sueño, sin dejar de lado los acuerdos establecidos.
- No podemos olvidar el tener en cuenta todos los recursos de los que disponemos y compararlos con los recursos que necesitamos.
- Finalmente se establece un plan de acción en donde se coordinan y encadenan todas las acciones.

A lo largo de este camino es necesario mirar hacia atrás, revisar cada uno de los pasos dados, ajustar y siempre estar buscando la manera de consolidar ese nosotros/as que nos permite caminar juntos.

Cuando nos sentimos unidos a los/as otros/as de manera profunda, identificando aquello que nos acerca, lo que compartimos y buscamos, es decir, cuando pensamos la vida desde lo comunitario se abre la necesidad del participar. Pero ¿cómo realizar y fortalecer esta habilidad?

- Se hace necesario crear espacios más amplios de encuentro colectivo, donde se pueda sentir que lo que ocurre alrededor es responsabilidad de todos/as.
- Es posible actuar en conjunto para satisfacer las necesidades propias y las del grupo, éstas no se oponen y por el contrario, el trabajo colectivo puede generar bienestar en las personas.
- Valorar el asistir, estar en los grupos y organizaciones.

Seguramente todos/as conocemos personas que en nuestras comunidades, aunque hacen parte de grupos o de organizaciones, sus aportes dificultan el llegar a acuerdos, sin embargo están participando. Mientras que hay otras personas que aunque no hablan permanentemente facilitan los acuerdos, tienen la capacidad de proponer ideas que beneficia a todos/as y no se limitan a exponer sus necesidades e intereses. La experiencia nos ha mostrado que la PARTICIPACIÓN no es suficiente en este espacio de relaciones y se hace necesario dar un paso más allá, desarrollar la habilidad de CONCERTAR y que permite en los grupos y procesos comunitarios construir acuerdos.

Los ejercicios que encontrarán a continuación pretenden reflexionar en torno al desarrollo de estas habilidades desde nuestra cotidianidad, desde nuestras realidades de trabajo comunitario.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio En búsqueda del tesoro

Objetivo: De manera vivencial desarrollar la ruta para la identificación y construcción de lo colectivo.

Recursos: A lo largo del juego se requerirán de diferentes materiales que es necesario disponer en un salón: periódicos viejos, papel craft, pliegos de papel periódico, vinilos, marcadores, cinta de enmascarar, lanas, tijeras. Es necesario preparar con anterioridad las pistas que guían el juego: La carta de navegación para los barcos piratas y preparar los lugares a donde deben acudir (de acuerdo a los sitios con los que se cuenta, se escriben las pistas). Es mejor contar con 4 facilitadores.

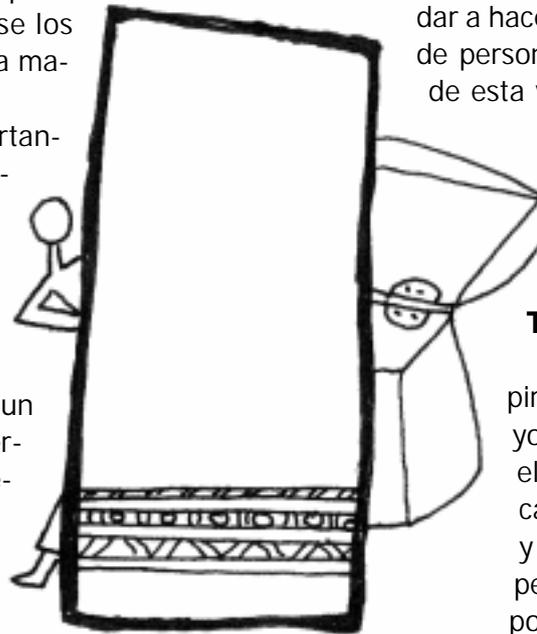
Metodología:

1. Se organizan 4 grupos y se realiza la motivación inicial, se les explica que de ahora en adelante son una embarcación pirata, a cada una lo identifica un animal (se asignan los animales) y deben seguir las pistas que están en la "Carta de Navegación" hasta encontrar el tesoro. (ver anexo 1: "Carta de Navegación")
2. Se entrega a cada grupo una lana larga y la "Carta de Navegación", lo primero que allí encuentran son las Reglas del juego:
 - El grupo no se puede dispersar o dividir, deben estar todos/as en la embarcación de lo contrario se descalifica el grupo, para lo cual se entregará una lana y elegirán la forma de unirse - amarrarse.

- Cada grupo debe seguir la Carta de Navegación para encontrar los lugares donde están escondidas las pruebas o preguntas por resolver para encontrar el tesoro – Sabrán cuál es la suya por que tiene el animal de su embarcación. No deben tomar las pistas de los otros grupos.
- Las pruebas serán aprobadas por los/as facilitadores/as: El capitán Garfio, El Pirata Barba Negra, la Pirata Morgan y la Capitana Pata e' palo. Ellos tendrán siempre la última palabra.
- Cada vez que necesiten materiales especiales deben ir al muelle (salón en el que previamente se han dispuesto materiales).
- 3.** En la "Carta de Navegación" los/as participantes encuentran unas pistas que los llevan a un lugar, en cada uno de estos encontrarán escondida una tarjeta con el dibujo del animal que les corresponde y la Prueba a superar, para dinamizar el juego se pueden colocar algunas penitencias como hacerse una pata de palo ò hacerse los gorros piratas, etc. En el ANEXO 1 encontrarán a manera de ilustración una Carta de Navegación.
- 4.** Las pruebas a superar son las siguientes, es importante mantener su orden para que al terminar se puedan reconstruir los pasos en la Ruta para la participación y concertación:

□ **PRUEBA 1 / ¿QUIÉNES SOMOS?**

Además de estar unidos por la embarcación pirata, deben encontrar una característica común - un elemento que les da identidad- ¿Cuál es? De acuerdo a esta característica deben identificar los intereses que tiene como grupo, necesidades y expectativas; para ello deben escuchar a todos/as los participantes del grupo. Con estos elementos inventarán una bandera que los identificará.



□ **PRUEBA 2 / ¿ PARA DÓNDE VAMOS?**

Tomar el timón de la embarcación pirata y dirigirlo es muy importante. Teniendo en cuenta sus características como grupo, sus intereses y necesidades construyan un objetivo común, una meta que esperan alcanzar en 2 años, esta es su VISION. Cada uno/a debe escribirla en su corazón, para esto deben ir al muelle y hacer sus corazones para escribir.

□ **PRUEBA 3 / ¿Y NOSOTROS/AS ?**

Ya está claro hacia dónde va la embarcación, pero ¿Y ustedes? Teniendo en cuenta esa característica que los une como embarcación pirata, ¿qué pueden aportar para lograr esa visión? –identifiquen elementos muy concretos y claros, sus potencialidades, ¿qué saben hacer?, ¿qué pueden ofrecer a otros/as?.

También deben pensar en **quienes** les pueden ayudar a hacer realidad este sueño, qué otros grupos de personas son importantes en la construcción de esta visión. Elaboren sus sombreros piratas, escriban allí sus potencialidades y las personas que buscan.

□ **PRUEBA 4 / SOLOS/AS NO SE PUEDE... REUNIÓN PIRATA A LA VISTA!**

URGENTE! Todas las embarcaciones pirata deben encontrarse en el muelle mayor (se debe asignar un lugar) donde está el Capitán Garfio. Deben preparar para cada embarcación un regalo, lo entregan y posteriormente intercambian algunas personas de su grupo con los de otros grupos (deben quedar conformados 4 nuevos

grupos, con representantes de todos los barcos piratas). (Antes de realizar el intercambio en las embarcaciones piratas el Capitán Garfio debe verificar que todos tengan su visión escrita en el corazón y en el sombrero pirata las potencialidades – personas que buscan).

▣ **PRUEBA 5 / EL ABRAZO DEL ENCUENTRO PIRATA**

Ya conformados los nuevos grupos, van a buscar un lugar donde puedan descansar... Es el momento del ABRAZO PIRATA, así que se van a saludar con un abrazo muy fuerte y a escuchar qué es lo que cada uno/a necesita, la visión que trae en el corazón, lo que pueden aportar y con quienes esperaba encontrarse para lograr este sueño.

Después de escucharse se van a poner de acuerdo en la Visión, es muy importante que todos/as se sientan incluidos en ella, dónde estén las necesidades e intereses de todos/as. (La escriben por el otro lado de su corazón).

PERO CUIDADO! La embarcación Pirata está en peligro, la tripulación –los integrantes- vienen de grupos diferentes por eso es muy importante que también se pongan de acuerdo en cuáles van a ser “SUS REGLAS” para navegar bien, permanecer unidos, resolver problemas, sentirse a gusto y poder realizar esa Visión. (Escribanlas en el pliego “LAS LEYES PIRATAS”... Pueden encontrar los materiales que necesitan en el muelle) Pónganlas en un lugar visible de su embarcación.

Ahora... a seguir navegando, hay que llegar al Tesoro!



▣ **PRUEBA 6 / ¿CON QUÉ CONTAMOS?**

Los piratas de vez en cuando revisan su botín, las cosas que tienen acumuladas en sus cofres. Realicen un recuento de los recursos, de las cosas con las que cuentan para poder llevar a cabo esta visión. Recuerden que hay recursos financieros, culturales, sociales, legales, espirituales, etc. De acuerdo a todo esto propongan la mejor forma como creen que pueden organizarse, seguir unidos. No se trata de que cada uno siga simplemente haciendo lo suyo, hay que proponer una forma para actuar conjuntamente.

▣ **PRUEBA 7 / ¿POR DÓNDE ARRANCAMOS?**

Ya tienen muchas cosas... han reconocido las diferencias, saben que existen varios grupos de personas con múltiples intereses, necesidades y expectativas, pero que a pesar de esto es posible construir conjuntamente un sueño... una VISIÓN. Y para ello también han construido algunos acuerdos para estar juntos. Finalmente han hecho un balance de todas las cosas con las que cuentan para lograr esta visión... ¿Cuál es el camino que proponen para lograr esta visión? ¿Y cuál es el primer paso?

▣ **PRUEBA 8 / ENCONTRARON EL TESORO**

FELICITACIONES!!!! Ahora, disfruten de su tesoro.... En el barco mayor dónde todos/as hemos trabajado(salón) estará la Pirata Morgan esperando, a ella deben llevarle su corazón (Visión) , sus leyes, su camino y su primer paso ...

5. Se organizan en diferentes rincones del salón los diferentes elementos elaborados por cada grupo, se da un tiempo para que cada embarcación pueda exponer como fue su experiencia y lo que lograron construir.

- 6.** En plenario se reconstruyen los pasos realizados en el juego a través de cada una de las Pruebas para llegar a establecer la Ruta para la participación y la concertación en los espacios comunitarios. Es importante señalar las dificultades, los logros y cómo se relaciona esto con experiencias que han podido tener en su cotidianidad.



Ejercicio Las experiencias con la comunidad

Objetivo: Recuperar las experiencias que han tenido los participantes con sus comunidades en el desarrollo de espacios colectivos para participar y concertar.

Recursos: Pliegos de papel periódico, marcadores de colores y cinta de enmascarar.



Metodología:

- 1.** Se conforman grupos de cinco o seis personas y se les propone que conversen sobre las siguientes preguntas. ¿Cuáles han sido las experiencias en que cada un@ se ha sentido haciendo parte de un grupo o una organización?, ¿Cómo se conformó?, ¿Qué los unió?, ¿Cómo fue la experiencia de participar?, ¿Qué facilita y qué dificulta el participar?, ¿Es suficiente participar para que un grupo logre sus objetivos?, ¿Existen diferentes formas de participar?, ¿Cuáles?, ¿Cuándo lograron concertar?, ¿Qué facilita / dificulta la concertación?. Pueden tomar como referencia el camino desarrollado en el juego de los piratas.
- 2.** Después de conversar y responder a las preguntas, en cada grupo se elige una experiencia –la que consideren más ilustrativa – y la dibujan a modo de historieta en un pliego de papel periódico.
- 3.** Se realiza una exposición con todas las historietas y se da un tiempo para que todos/as la puedan leer.
- 4.** Para terminar se realiza un plenario en el que se recogen las principales conclusiones de los grupos en torno a las preguntas propuestas.

Tomar decisiones en lo colectivo

Todos los días estamos enfrentados a tomar decisiones, desde las cosas más sencillas, hasta aquellas que pueden cambiar el rumbo de nuestras vidas. Los espacios de RELACIÓN CON LO COLECTIVO como los grupos o las organizaciones, son lugares privilegiados para la toma de decisiones: ¿cómo actuamos?, ¿cuál alternativa es la más acertada?, ¿cómo motivamos a otros/as a unirse?, ¿qué tipo de organización queremos?, etc.

Es probable que no hayamos pensado sobre la forma como tomamos decisiones, sin embargo, nos lamentamos de lo decidido, de lo ocurrido después de las decisiones o nos preguntamos porqué muchos no asumieron aquello que finalmente se definió.

¿Cómo tomar mejores decisiones? Estamos seguros/as que no existe una fórmula mágica y que el proceso de conformación del grupo, la manera como se ha construido la confianza, el sentimiento de pertenencia, lo que define la identidad y todos los elementos que hemos mencionado entran en juego; pero podemos compartir una propuesta con algunos pasos que pueden ayudar a que la toma de decisiones se haga de manera más conciente y, esperamos, con mejores resultados para nuestras vidas.

1. Conocer la situación: se trata de conocer el mayor número de elementos o factores que están presentes en esa situación (personas, antecedentes, etc.). En muchas ocasiones puede ser de ayuda recurrir a otros/as, escuchar la experiencia que ya han tenido otras personas al respecto, teniendo claro que esto no define de ante mano la decisión.
2. Definir la meta: para ello es importante fijarnos un objetivo, qué queremos lograr, a dónde queremos llegar. Debemos tener cuidado por que a veces algunas personas del grupo dicen lo que "debe ser" la meta o por que ellos/as la tienen clara piensan que para el resto del grupo es igual; en este momento debemos asegurarnos que existe acuerdo en el objetivo, que para todos/as es importante su logro.
3. Plantear las alternativas y sus posibles consecuencias: como ya sabemos cómo es la situación y a dónde queremos llegar, podemos identificar algunos posibles caminos o alternativas para hacerlo. Cada camino trae unas consecuencias (positivas y negativas), es necesario establecer las consecuencias en cada uno.

4. Elegir una alternativa y ponerla en práctica: después de realizar la valoración del punto anterior y teniendo en cuenta la meta que se quiere alcanzar, escogemos la alternativa que nos parece más adecuada y la ponemos en práctica.
5. Evaluar la práctica o la decisión tomada: en este momento evaluamos qué pasó, cómo nos fue con la decisión que tomamos. Este punto es fundamental, podemos aprender mucho de nuestras experiencias y fortalecer el grupo para el futuro.



Ejercicio Salvemos el pueblo: toma de decisiones

Objetivo: A partir de una experiencia lúdica establecer algunos pasos a seguir en la toma de decisiones en el mundo de las relaciones con lo colectivo.

Recursos: 4 fichas de parques, 1 dado, mapa con el dibujo de la aldea y cuías para grupos (ver ANEXO 2).



Metodología:

1. Se organizan 3 grupos y se presenta la siguiente situación: Cada uno de los grupos hace parte de la población de un pequeño pueblo rodeado por un bosque y monte, de pronto se inicia allí un incendio forestal, deben tratar de salir y llegar a la ciudad más cercana donde se encuentran las posibilidades de ayuda. Deben llegar en 4 turnos, no pueden demorar más porque sería demasiado tarde para salvar el pueblo.
2. Existe un mapa que ilustra a los grupos su recorrido y 3 lados por donde pueden salir del pueblo. Cada grupo lanza el dado, quien saca mayor puntuación elige primero por donde salir, después elige el segundo en puntuación y finalmente queda una salida para el tercer grupo.
3. En cada turno, el/la facilitador/a presenta dos posibles caminos o situaciones para seguir el camino, el grupo debe elegir cuál escoge, en el siguiente turno les dice lo que ocurrió de acuerdo a su decisión y presenta otras dos alternativas. Cada grupo va teniendo un turno a la vez. En el anexo encontrarán las situaciones de guía. A continuación presentaremos un breve ejemplo para ilustrar la dinámica del juego:
 - Grupo 1, el/la facilitador/a les dice (de acuerdo al mapa) pueden salir por el RIO ó por la CARRETERA, ¿cuál eligen?. Por ejemplo el grupo dice que por la carretera, se ubica su ficha en esta y deben esperar al siguiente turno. Cuando les toca nuevamente su turno, después de que cada grupo a tenido el suyo, el/la facilitador/a les dice "que empiezan a caminar por la CARRETERA y a pocos metros encuentran un árbol que cayó y cerró el paso, tienen dos opciones DEVOLVERSE al río o QUITARLO (estas opciones están en el cuadro de opciones ANEXO 2), ¿cuál eligen?... Y así continúa el juego.

4. Se debe dar el tiempo suficiente para que los grupos cumplan con sus 4 turnos y se evalúa cuál llegó a tiempo para pedir ayuda.
5. En plenario se discute en torno a los sentimientos que despertó el juego, ¿cómo tomaron decisiones?, ¿qué facilitó y qué dificultó la toma de decisiones en grupo?, en nuestra experiencia ¿Cómo es la toma de decisiones en grupo?, ¿Cómo podemos mejorarla?, ¿Esto afecta los procesos de participación y concertación?, ¿Cómo?. Para terminar se pueden presentar los pasos que mencionamos.

Amigas y Amigos:

Aquí termina este segundo paso de nuestro camino.

Nos alegra mucho poder entregar este material que ha sido fruto del trabajo que hemos realizado junto a muchas personas que han participado en el proyecto de formación en HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCION DE LA PAZ desde el año 2000.

Recuerden que esta segunda cartilla es una invitación para seguir haciendo presente el sueño que nos convoca de ver a colombianos y colombianas construyendo la paz cada día.

Como siempre, quedamos a la espera de sus comentarios.

**Comité de Intervención Social
PROGRAMA POR LA PAZ**

Bibliografía:

ACODESI. Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia (1999). *La formación integral y sus dimensiones*. Documento de trabajo - circulación restringida. Colección Propuesta Educativa No. 1. Santafé de Bogotá D.C., diciembre de 1999.

CERVELLIN, Sante y URIBE Fanny (2000). *Desplazados. Aproximación psicosocial y abordaje terapéutico*. Santafé de Bogotá, Secretariado Nacional de Pastoral Social.

GOLEMAN, Daniel (1995) *La inteligencia emocional*. Javier Vergara Editor. Buenos Aires - Argentina.

LEDERACH, Juan Pablo y CHUPP, Marcos (1995). *¿Conflicto y Violencia? Busquemos alternativas creativas*. Ediciones Clara – Semilla. Bogotá y Guatemala. LEDERACH, Juan Pablo y CHUPP, Marcos (1995). *¿Conflicto y Violencia? Busquemos alternativas creativas*. Ediciones Clara – Semilla. Bogotá y Guatemala.

MANTILLA CASTELLANOS, Leonardo (2000). *Habilidades para Vivir*. Santa Fe de Bogotá.

ROSEMBERG, Marshall. *Comunicación no violenta*. Editorial Urano, Madrid, 2000.



ANEXO N° 1 «EN BÚSQUEDA DEL TESORO» / Carta de Navegación



Esperamos que esta Carta de Navegación sirva de muestra para la elaboración de aquella que utilizaran con su grupo, recuerden que esta deben ajustarla de acuerdo al lugar del que disponen para esconder las pruebas.

Damos un saludo muy especial a todos y todas los/as piratas que nos acompañan hoy en esta aventura... Recuerden que lo más importante es ENCONTRAR EL TESORO!!!.

Para iniciar nuestra búsqueda es muy importante tener en cuenta las siguientes condiciones, sin ellas es imposible zarpar:

- El grupo no se puede dispersar o dividir, deben estar todos/as en la embarcación de lo contrario se descalifica el grupo, para lo cual se entregará una lana y elegirán la forma de unirse o amarrarse.
- Cada grupo debe seguir la Carta de Navegación para encontrar los lugares donde están escondidas las pruebas o preguntas por resolver para encontrar el tesoro (Sabrán cuál es la suya por que tiene el animal de su embarcación). No deben tomar las pistas de los otros grupos.
- Las pruebas serán aprobadas por los/as facilitadores/as: El capitán Garfio, El Pirata Barba Negra, la Pirata Morgan y la Capitana Pata e' palo. Ellos tendrán siempre la última palabra.
- Cada vez que necesiten materiales especiales deben ir al muelle (salón).

Si ya están listos... PUEDEN INICIAR!

- En los mares como piratas deben parecer... por esto su primera tarea es una pata de palo elaborar! Ahora sí, cada pirata con su pata, saldrá a navegar...
- Vamos navegando a gran velocidad. No podemos distraernos con el canto de las sirenas. Todo nuestro esfuerzo está en la búsqueda del tesoro. Cerca del agua hay un sitio agradable donde puedo sentarme y contemplar a las sirenas. Busca debajo de este sitio y encontrarás la Prueba No. 1 (Recuerda buscar la que tiene dibujado el animal de tu embarcación).
- Han superado muy bien esta prueba; el tesoro está cerca de ustedes. En el sitio donde todos bailaron, otros actuaron y alguno se atrevió a echar un chiste, encontrarán la Prueba No.2
- Ya tienen sus patas de palo, corazón y bandera, solo les falta llenar los mares con su voz . Busquen el Capitán Garfio (Facilitador) para cantarle una canción de Piratas antes de seguir navegando...
- A pesar de nuestra irreverencia, en las tormentas y batallas acudimos a Él. Busca en este santo lugar la Prueba No.3.
- Aunque solitarios parecen ser, los piratas se encuentran de vez en vez... REUNIÓN PIRATA! Deben ir al muelle mayor y cumplir con la Prueba No. 4. Cuando ya esté hecha la tarea la Pirata Morgan les entregará la Prueba No. 5.
- Toda embarcación pirata una mascota debe tener... ¿cuál es la suya? – Elabórenla.

- Después de un viaje largo y fatigoso, nada más agradable que tomar un poco de agua. Busquen en este lugar la Prueba No.6.
- Desde este lugar se observa el paisaje más lindo de toda la región. Allí busquen la Prueba No. 7.
- Todos los caminos conducen a Roma... Ya terminaron su misión, el tesoro es de ustedes. Caminen 10 pasos de Gulliver detrás de la cancha de basket, ahí está su tesoro escondido con la Prueba No. 8.

TARJETAS CON PRUEBAS

A continuación presentamos un modelo de tarjetas con las pruebas para esta actividad, debemos recordar que estas deben prepararse con anterioridad y esconderse en los diferentes lugares donde las embarcaciones piratas irán a buscar según la carta de navegación.

El ejemplo que presentamos solamente tiene el dibujo de un animal, no olviden que para cada grupo debe hacerse un juego de tarjetas con el mismo texto, pero cada uno con un animal diferente.



¿Quiénes somos?

PRUEBA No. 1

Además de estar unidos por la embarcación pirata, deben encontrar una característica común –un elemento que les da identidad- ¿Cuál es? De acuerdo a esta característica deben identificar los intereses que tienen como grupo, necesidades y expectativas; para ello deben escuchar a todos/as los/as participantes del grupo y luego elaborar su bandera.



¿Para dónde vamos?

PRUEBA No. 2

Tomar el timón de la embarcación pirata y dirigirlo es muy importante. Teniendo en cuenta sus características como grupo, sus intereses y necesidades construyan un objetivo común, una meta para alcanzar en 2 años para mejorar nuestro país, esta es su VISIÓN.

Cada uno/a debe escribirla en su corazón, para esto deben ir al muelle y hacer sus corazones.



¿Y nosotros/as?

PRUEBA No. 3

Ya está claro hacia donde va la embarcación, pero ¿Y ustedes? Teniendo en cuenta esa característica que los une como embarcación pirata, ¿qué pueden aportar para lograr esa visión? –identifiquen elementos muy concretos y claros, sus potencialidades, ¿qué saben hacer?, ¿qué pueden ofrecer a otros/as?

También deben pensar en **quienes les pueden ayudar** a hacer realidad este sueño, qué otros grupos de personas son importantes en la construcción de esta visión. En sus sombreros piratas escriban sus potencialidades y las personas que buscan.



**Solos/as no se puede ...
¡Reunión pirata!**

PRUEBA No. 4

URGENTE! Todas las embarcaciones pirata deben encontrarse en el muelle mayor donde está el Capitán Garfio. Deben preparar para cada embarcación un regalo, lo entregan y posteriormente intercambian algunas personas de su grupo con los de otros grupos (deben quedar conformados 4 nuevos grupos, con representantes de todos los barcos piratas). (Antes de realizar el intercambio en las embarcaciones piratas el Capitán Garfio debe verificar que todos/as tengan su visión escrita en el corazón y en el sombrero pirata las potencialidades - personas que buscan).



El abrazo del encuentro pirata

PRUEBA No. 5

Ya conformados los nuevos grupos, van a buscar un lugar donde puedan descansar... Es el momento del ABRAZO PIRATA, así que se van a saludar con un abrazo muy fuerte y a escuchar qué es lo que cada uno/a necesita, la visión de país que trae en el corazón, lo que pueden aportar y con quienes esperaba encontrarse para lograr este sueño.

Después de escucharse se van a poner de acuerdo en la Visión, es muy importante que todos/as se sientan incluidos en ella, donde estén las necesidades e intereses de todos/as. (La escriben por el otro lado de su corazón).

PERO CUIDADO! La embarcación pirata está en peligro, la tripulación –los integrantes- vienen de grupos diferentes por eso es muy importante que también se pongan de acuerdo en cuales van a ser “SUS REGLAS” para navegar bien, permanecer unidos, resolver problemas, sentirse todos/as a gusto y poder realizar esa Visión. (Escribanlas en el pliego “LAS LEYES PIRATAS... Pueden encontrar los materiales que necesitan en el muelle). Pónganlas en un lugar visible de su embarcación.

Ahora... ¡a seguir navegando, hay que llegar al Tesoro!



¿Con qué contamos?

PRUEBA No. 6

Los piratas de vez en cuando revisan su botín, las cosas que tienen acumuladas en sus cofres. Realicen un recuento de los recursos, de las cosas con las que cuentan para poder llevar a cabo esta visión. Recuerden que hay recursos financieros, culturales, sociales, legales, espirituales, etc.

De acuerdo a todo esto propongan la mejor forma como creen que pueden organizarse, seguir unidos. No se trata de que cada uno siga simplemente haciendo lo suyo, hay que proponer una forma para actuar conjuntamente.



¿por dónde arrancamos?

PRUEBA No. 7

Ya tienen muchas cosas... han reconocido las diferencias, que existen varios grupos de personas con múltiples intereses, necesidades y expectativas, pero que a pesar de esto es posible construir conjuntamente un sueño... una VISIÓN. Y para ello también han construido algunos acuerdos para estar juntos. Finalmente han hecho un balance de todas las cosas con las que cuentan para lograr esta visión... ¿Cuál es el camino que proponen para lograrla? ¿Y cuál es el primer paso?



**¡Encontraron el
Tesoro,
FELICITACIONES!**

PRUEBA No. 8

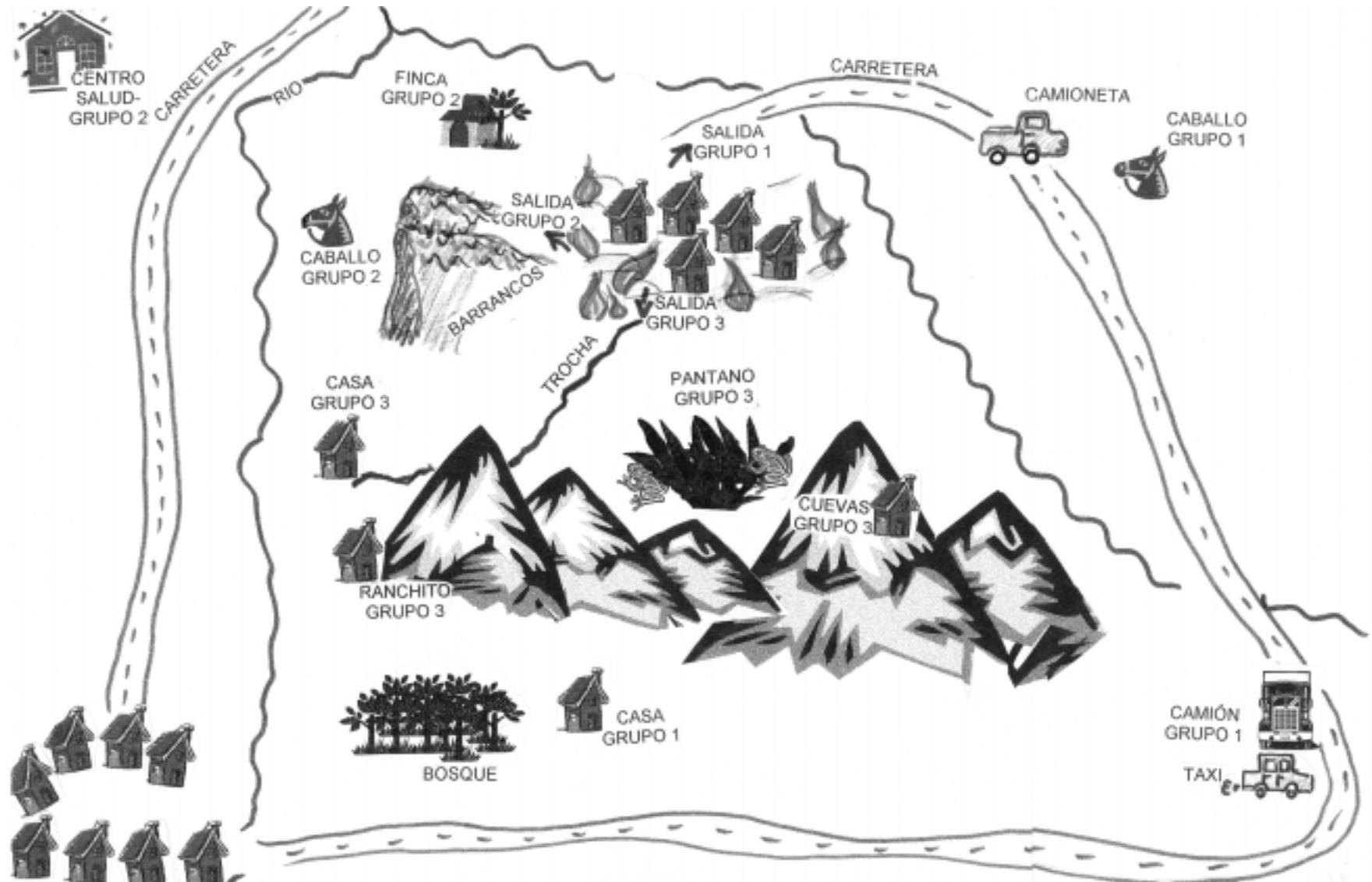
Ahora, disfruten de su tesoro ... En el barco mayor, donde todos/as hemos trabajado estará la Pirata Morgan esperando, a ella deben llevarle su corazón, sus leyes, su camino y su primer paso...

Muestras de animales para los otros grupos de tarjetas





ANEXO N° 2 «SALVEMOS EL PUEBLO» / Mapa de la Aldea



GUÍAS

GUÍA PARA EL GRUPO 1: PUEDEN SALIR POR EL RÍO O POR LA CARRETERA...

TURNO 1	TURNO 2	TURNO 3	TURNO 4
<p>RÍO: Deben caminar por la orilla hasta salir delante de la carretera.</p>	<p>CARRETERA: el camino es muy largo y le coge la noche, por lo que deben dormir...</p>	<p>Turno perdido (noche dormir)</p>	<p>CAMIÓN: se suben pero este debía recoger mercancía y entregar algunas cosas... se demoró mucho y no alcanzaron a llegar...</p>
		<p>Turno perdido (noche dormir)</p>	<p>TAXI con cupo solamente para una persona. LO LOGRARON!</p>
	<p>MONTAÑA: es más difícil, deben ayudarse y logran llegar a un llano...</p>	<p>CASA, al llegar se dan cuenta que está abandonada...</p>	<p>QUEDARSE... toman un tiempo para descansar, los coge la noche... al otro día salen al pueblo... pero ya llegan muy tarde</p>
			<p>DEVOLVERSE... rápidamente vuelven al bosque, sin embargo el camino que queda es muy largo ... no alcanzan a llegar.</p>
		<p>BOSQUE, empiezan a caminar y se encuentran con una culebra...</p>	<p>MATARLA, al intentarlo, esta pica a uno, les lleva mucho más tiempo llegar al pueblo, llegan tarde...</p>
			<p>DAR UNA VUELTA MUY LARGA PARA ESQUIVARLA, sin embargo logran salir bien del bosque y llegan al pueblo... LO LOGRARON!</p>
<p>CARRETERA: A los pocos metros encuentran que un árbol por el incendio cayó y cerró el paso...</p>	<p>DEVOLVERSE, Ir hasta el río. (mirar arriba)</p>		
	<p>LEVANTARLO: esto les toma bastante tiempo, por lo que pierden un turno.</p>	<p>Turno perdido por quitar el árbol...</p>	<p>CABALLO, cuando pueden iniciar el camino, pasa un caballo, en ancas se sube uno y llega al pueblo alcanzando a pedir ayuda... LO LOGRARON!</p>
		<p>Turno perdido por quitar el árbol...</p>	<p>CAMIONETA, cuando ven el caballo a lo lejos ven una nube de polvo, han decidido esperar la camioneta, efectivamente esta para y los lleva... pero a los pocos kilómetros se vara... no alcanzaron a llegar....</p>

GUÍA PARA EL GRUPO 2: PUEDEN SALIR POR UNA FINCA O POR LOS BARRANCOS...

TURNO 1	TURNO 2	TURNO 3	TURNO 4
FINCA: allí dicen que hay un viejo loco que a todo el que ve en su terreno le dispara.	SALUDARLO con el riesgo que les dispare... Los recibe	QUEDARSE por que parece que al otro día va al pueblo en caballo.	TRABAJAR, como le ayudan les rinde y llegan antes de lo previsto al pueblo... LO LOGRARON!
		DESCANSAR, se recuperan pero el señor sale más tarde de lo previsto y no alcanzan a llegar...	
	SEGUIR el camino, salen a la carretera	ESPERAR pase un carro, en todo el día no pasa nada porque un árbol tenía cerrada la carretera... ya para caminar era tarde se devuelven donde el señor.	
	CAMINAR, estaban muy lejos y por más que se metieron por trocha no llegaron.		
ESCONDERSE hasta que se vaya o entre a la casa.... pero se queda vigilando fuera, así que pierden un turno...	Turno perdido escondidos.. cuando logran salir llegan a un río...	CAMINAR POR LA ORILLA... logran llegar al pueblo, pero les tomó mucho tiempo y no alcanzan a llegar...	
	Turno perdido escondidos	DEVOLVERSE... vuelven a la finca, y encuentran al dueño de esta saliendo en caballo, ofrece llevar a alguno... así, LO LOGRARON!	
BARRANCOS, uno de ustedes se accidenta y pierden un turno.	Turno perdido por accidente	CENTRO DE SALUD... llegan, los atienden y en la ambulancia, que ese día estaba allí los llevan al pueblo.... LO LOGRARON!	
	Turno perdido por accidente	SALIR AL CAMINO... esperando poder llevarlo al pueblo y cumplir su misión...	CABALLO... puesto que su compañero estaba muy maltrecho, tuvieron que parar varias veces y se demoran mucho más... no alcanzan a llegar.
			CAMINANDO... para poder ir al ritmo de la persona herida, van muy despacio... llegan pero ya es tarde...

GUIA PARA EL GRUPO 3: PUEDEN SALIR POR LA TROCHA O POR EL PANTANO...

TURNO 1	TURNO 2	TURNO 3	TURNO 4
TROCHA, el camino está lleno de humo, es muy difícil caminar...	SEGUIR... es tan difícil caminar por el humo... que se demoran el doble... pierden un turno	Turno perdido, cuando salen ven... el río y una casa	RÍO, deciden caminar por la orilla, de pronto pasa una lanchita los recoge y llegan al pueblo.... LO LOGRARON!
	DEVOLVERSE, Al pantano...	Turno perdido	CASA van a pedir ayuda, pero en ese momento no hay un caballo o una forma de llegar rápido al pueblo, descansan por un momento y salen a caminar... llegan pero muy tarde...
PANTANO el camino es muy difícil, están mojados... sin embargo logran atravesarlo y llegan a una montaña	CUEVAS, saben de unas cuevas que atraviesan la montaña... se meten y encuentran un derrumbe...	QUITAR las piedras y despejar el camino, logran hacerlo y salir al otro lado, pero están perdidos...	CASA, van a preguntar donde se encuentran y pedir que los orienten... tan de buenas que allí tenían una camioneta y los llevan al pueblo ... LO LOGRARON!
	RODEAR LA MONTAÑA, es un camino muy largo	DEVOLVERSE a rodear la montaña...	CAMINAR pero encuentran el camino bloqueado por un árbol caído y no pueden seguir... cuando se devuelven a la casa ya es tarde...
		CAMINAR TODA LA NOCHE... pero ya están muy cansados	TURNARSE LO QUE LLEVAN... lo más pesado se lo dan a quienes tienen más fuerza, sin embargo, el cansancio vence a uno que cae y deben parar, no pueden seguir pues tiene un pie tronchado... hay que esperar hasta el otro día.
	RANCHITO ENTRAR A DESCANSAR, las personas allí les ofrecen	CADA UNO CARGUE LO SUYO... el ritmo es muy lento y no alcanzan a llegar.	CABALLO para que alguien vaya durante la noche... aunque fue una jornada larga, LO LOGRARON!
			DESCANSAR y recuperar fuerzas todos para seguir, sin embargo, están más lejos de lo pensado... al otro día salen pero no alcanzan

INDICE DE EJERCICIOS

RELACIÓN CONSIGO MISMO/A

Somos cuerpo

- Calentamiento y ejercicios **8**
- Caricias para nuestro cuerpo **9**
- Explorando nuestros sentidos **10**
- Mi eterno compañero: el cuerpo **10**

Aprendiendo más de nuestros sentimientos

- Un mundo de sentimientos **13**
- Buscando nuevos caminos para nuestros sentimientos **13**

Sentimientos, necesidades y expresiones violentas

RELACIONES CON LOS/AS OTROS/AS CERCANOS/AS

¿Como son nuestras relaciones?

La importancia de las personas en los conflictos Todos vemos diferente

Nuevos elementos para la transformación del conflicto

- Los conflictos en nuestra cotidianidad **21**

Comunicación Activa: una propuesta para conectarnos con el corazón.

- Comunicación No violenta **23**

Escucha Activa

- Escucha activa - Ejercicio **26**

RELACIÓN CON LO COLECTIVO

Participar y concertar en lo comunitario

- Búsqueda del Tesoro **28**

Tomar decisiones en lo colectivo

- Experiencias de la Comunidad **31**
- Salvemos el pueblo **33**

ANEXO 1 – CARTA DE NAVEGACIÓN

ANEXO 2 – MAPA Y GUÍAS







Small, illegible text or a logo located at the bottom left corner of the page.