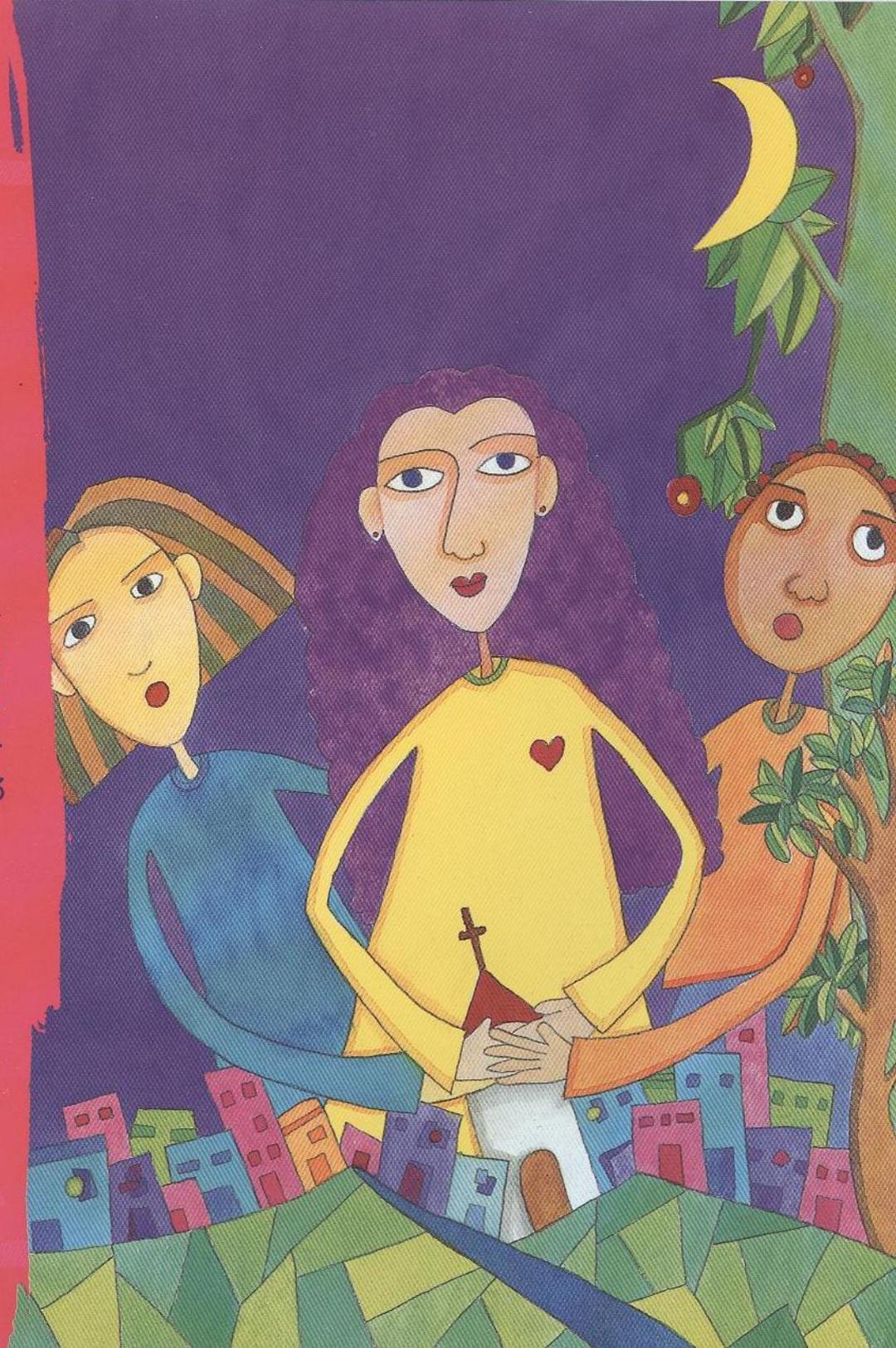


PROCESO DE FORMACIÓN
**DESARROLLO DE HABILIDADES
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

Cartilla N°. 3



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



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

CARTILLA N° 3



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús

DESARROLLO DE HABILIDADES
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ
CARTILLA N°. 3



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

Palabras de cierre del proceso

Recomendaciones para el manejo de la cartilla

RELACIÓN CONSIGO MISMO/A

HABILIDAD DE AUTOCONOCIMIENTO

- **Somos cuerpo**

Pistas de Trabajo

Respiración y estiramiento en parejas

Ejercicio Saludo al sol

- **Somos nuestro futuro**

Pistas de Trabajo

Sueño de vida

¿Qué posibilidades tiene mi sueño de vida?

Análisis DOFA

RELACIÓN CON OTROS/AS CERCANOS/AS

HABILIDAD TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS

- **Entrenamiento en comprensión y transformación del conflicto**

Pistas de Trabajo

Retomar la noción de conflicto

Recordando los conflictos

Cómo resolver un conflicto .

- **Transformar conflictos...**

Transformar nuestro interior

HABILIDAD DE COMUNICACIÓN

- **La comunicación no violenta como herramienta para transformar los conflictos**

Pistas de Trabajo

¿Qué necesitamos y qué sentimos?

Entrenándonos en la comunicación no violenta

RELACIÓN CON LO COLECTIVO

HABILIDAD DE PARTICIPAR Y CONCERTAR

- **Un país para todos/as**

Pistas de Trabajo

Historias del país

- **Los caminos desde el estado Colombiano**

Pistas de Trabajo

Rompecabezas del Estado colombiano

Los tipos de participación en el Estado colombiano

Conociendo las herramientas de participación política y ciudadana.

Amigas y Amigos:

Con esta tercera cartilla concluimos el proceso de formación en Habilidades para la Construcción de la Paz. Aunque esta cartilla es punto de llegada en tanto cierre del proceso de formación, es también un punto de partida porque después de conocer este material esperamos generar en ustedes la necesidad de compartir lo propuesto, re-crear las actividades y desarrollar nuevas alternativas formativas a favor de la paz.

Como bien saben, las habilidades buscan desarrollar *destrezas* para que las personas tengan la posibilidad de enfrentar satisfactoriamente los retos y situaciones que plantea la vida diaria.

Así como el buen futbolista se hace pateando una pelota y jugando continuamente, un buen artesano se hace puliendo muchas veces un trozo de madera hasta convertirlo en el objeto que desea; creemos que para desarrollar las habilidades propuestas debemos entrenarnos, ensayar mil veces, aprender de los errores, hasta volverlas una práctica cotidiana y una manera de asumir las situaciones que se nos presentan en la vida personal y comunitaria.

En esta tercera cartilla proponemos ejercicios para seguir entrenándonos en Habilidades para la Construcción de la Paz y nos ubica en la dinámica de proyectar hacia el futuro lo aprendido. Esperamos como siempre, que su creatividad supere lo propuesto aquí y que estas herramientas sean solo un empujón para que ustedes continúen sus propios procesos de formación.

Habilidades para la Construcción de la Paz

Después de transitar por las tres etapas del proceso de formación, que se concretan en las tres cartillas, el esquema que hemos trabajado es el siguiente. Recuerden que aunque hemos dividido las habilidades de acuerdo a tres espacios de relación en el trabajo por la paz deben ponerse en juego de manera conjunta.



ESPACIOS DE RELACIÓN	HABILIDADES / TEMAS
RELACIÓN CONSIGO MISMO/A	<p>1. Autoconocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Soy cuerpo - Somos cuerpo ➤ Soy mi historia ➤ Somos nuestro futuro <p>2. Manejo de emociones y sentimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mis sentimientos y necesidades ➤ Identificar sentimientos ➤ Comunicar sentimientos ➤ Aprendiendo más de nuestros sentimientos ➤ Sentimientos, necesidades y expresiones violentas ➤ Cómo son nuestras relaciones
RELACIÓN CON LOS OTROS/AS CERCANOS/AS	<p>1. Transformación no violenta de conflictos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Definición de conflicto ➤ Actitudes frente al conflicto ➤ La importancia de las personas en los conflictos ➤ Todos vemos diferente ➤ Nuevos elementos para la transformación no violenta de conflictos ➤ Transformar conflictos, transformar nuestro interior <p>2. Comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obstáculos en la comunicación ➤ Describir ➤ Comunicación activa: una propuesta para conectarnos con el corazón ➤ Escucha activa ➤ La comunicación no violenta como herramienta para transformar conflictos
RELACIÓN CON LO COLECTIVO	<p>1. Identificación con lo colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pertenencia ➤ Identidad. <p>2. Construcción de lo colectivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El "nosotros" ➤ Bien común. <p>3. Participar y concertar en lo comunitario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ruta ➤ Toma de decisiones <p>4. Participar y concertar en el país:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un país para todos/as ➤ Historias del país ➤ Los caminos desde el estado colombiano ➤ Los tipos de participación en el estado colombiano

Ha sido amplio el camino que hemos recorrido. Lo importante es comprender que el proceso de desarrollo de habilidades es permanente y en esta última cartilla proponemos algunas nuevas formas para realizar este entrenamiento que esperamos no termine aquí.

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 el desarrollo de este espacio de relación hemos trabajado nuestro cuerpo, nuestra historia, alegrías y dolores, nuestros sentimientos y la forma de manejarlos. Todo esto nos habla constantemente de nosotros y nosotras mismas y nos invita a mirarnos con franqueza, reconociendo las diferentes dimensiones que hay en cada uno/a; lo corporal, espiritual, afectivo, el pensamiento, la ética y los valores, la capacidad de estar con otros/as en lo social y político.

Ahora es el momento de recoger eso que hemos aprendido, de ser plenamente conscientes del camino andado.

Somos Cuerpo



Las manos, las piernas, los ojos, espalda y todas las partes de nuestro cuerpo han sido invitadas especiales en este camino del AUTOCONOCIMIENTO. Hemos dicho que somos cuerpo y por esto en todas nuestras actividades formativas la expresión por medio de él ocupa siempre un lugar importante.

En este proceso de Desarrollo de Habilidades para Construir la Paz hemos trabajado sobre el reconocimiento de nuestro cuerpo, que implica no sólo saber que existe sino quererlo y darle el valor que merece. Por eso ahora que les proponemos proyectar las habilidades que hemos manejado, los invitamos a cuidar nuestro cuerpo mediante el ejercicio y la respiración adecuada. Seguramente si estamos más sanos en nuestro cuerpo, tendremos mayor capacidad de relacionarnos y vivir adecuadamente nuestra vida.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio: Respiración en parejas.

Objetivo: Conocer ejercicios de respiración y estiramiento que puedan ser practicados con otros/as, ayudando a construir confianza.

Recursos: Un espacio amplio, música suave y grabadora.

Metodología:

1. Se forman parejas con la persona que cada uno sienta más confianza.
2. Se empieza el aprendizaje de la respiración. Una de las personas de la pareja se recuesta en el piso con el rostro hacia arriba. La otra persona coloca una mano sobre el vientre y la otra en el centro del pecho.

3. La persona que está recostada empieza a respirar de manera profunda. La otra persona está pendiente de que el vientre y el pecho se ensanchen cada vez que la persona inspire aire. Si no sucede así le dice que respire llenando de aire su vientre. La respiración se hará contando hasta siete para inhalar, se sostiene el aire contando uno y luego se exhala contando hasta siete.
4. Luego se hace el ejercicio de pie y finalmente intercambian el papel entre los dos miembros de la pareja.

Recomendaciones:

- Este ejercicio lo podemos realizar al iniciar las actividades del taller formativo, como una forma de prepararnos para comenzar el día. Sin embargo, también lo podemos hacer cuando necesitamos descansar y tomar aire para relajarnos.
- Pueden ayudarse en el ejercicio con los siguientes pensamientos: al tomar aire toma todo lo bueno de la naturaleza y al expulsarlo saca todo lo negativo, lo malo y/o tensiones que hay en su interior.



Ejercicio Saludo al Sol

Objetivo: Aprender a realizar un ejercicio de respiración, junto con algunos movimientos que favorecen el estiramiento de la espalda.

Recursos: Espacio amplio (preferiblemente al aire libre), es mejor que las personas estén con tenis o descalzas.

Metodología:

1. Se explica a las personas la importancia del ejercicio, de respirar adecuadamente y de darnos algunos momentos para despejar nuestra mente. Cada persona debe realizar los movimientos de acuerdo a su cuerpo, a sus capacidades y en ningún momento forzarse o lastimarse.
2. Los/as participantes deben ponerse de pie, en silencio, formando un círculo y con suficiente espacio a sus lados para poder estirar los brazos cómodamente. Si el espacio no permite hacer el círculo pueden ubicarse de otra manera.
3. Las piernas deben estar ligeramente abiertas y las rodillas un poco flexionadas.
4. Se toma aire mientras se van abriendo los brazos hasta formar una cruz, con los brazos estirados a la altura de los hombros. En esta posición se inclina el cuerpo hacia adelante, doblando la cintura (los brazos deben permanecer abiertos) hasta tener la espalda recta. Se bajan los brazos hacia el suelo y se deja descolgar el tronco, que la cabeza quede hacia abajo. Se puede permanecer en esta posición unos pocos segundos (2 o 3) dejando descansar la espalda. Luego se sube lentamente el cuerpo, llevando los brazos hacia arriba como si se quisiera tocar el cielo, es importante estirar mucho los brazos y espalda. Toma aire profundamente, mien-



tras lo va botando, lentamente, baja los brazos para formar nuevamente la cruz.

Si desea puede repetir la secuencia.

5. Al terminar es importante escuchar los sentimientos de los/as participantes frente a la actividad y la importancia de cuidar el cuerpo.

Recomendación:

Recuerde que las personas que no están acostumbradas a realizar ejercicios de respiración, pueden sentir un poco de mareo al principio, es importante por lo tanto realizar los movimientos despacio, sin dejar de respirar.

Somos Nuestro Futuro

Después de haber recorrido todo un camino para el desarrollo del AUTOCONOCIMIENTO, podemos decir que sabemos un poco más quiénes somos. Ahora con la vida en nuestras manos, podemos plantearnos para dónde queremos ir, quiénes queremos ser, cómo queremos que sea nuestro futuro.

Conocernos más nos permite saber con más claridad qué queremos para nuestras vidas y, sobre todo, nos debe dar la oportunidad de planear nuestro futuro, pues cada vez debemos estar en mayor capacidad de ir haciendo una vida de acuerdo a lo que conscientemente decidamos hacer, midiendo las consecuencias de

nuestras decisiones. Conocernos más significa estar conscientes de que nuestro futuro depende, sobre todo, de nosotros/as mismos/as.

Ahora, muchos pensaremos con razón que no todas las cosas que pasan en nuestras vidas dependen de nosotros/as. Y es así. Por eso, es necesario que de la misma manera como planeamos nuestro futuro, sepamos cuáles son las condiciones que existen en el medio y en cada uno/a para que esos planes puedan ser realidad.

En definitiva, se trata de soñar, de decidir, de tomar opciones, pero con los pies en la tierra.

Para entrenarnos en la habilidad del AUTOCONOCIMIENTO, planeando nuestro futuro y viendo sus posibilidades de realización, vamos a desarrollar los siguientes ejercicios.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio Sueño de Vida



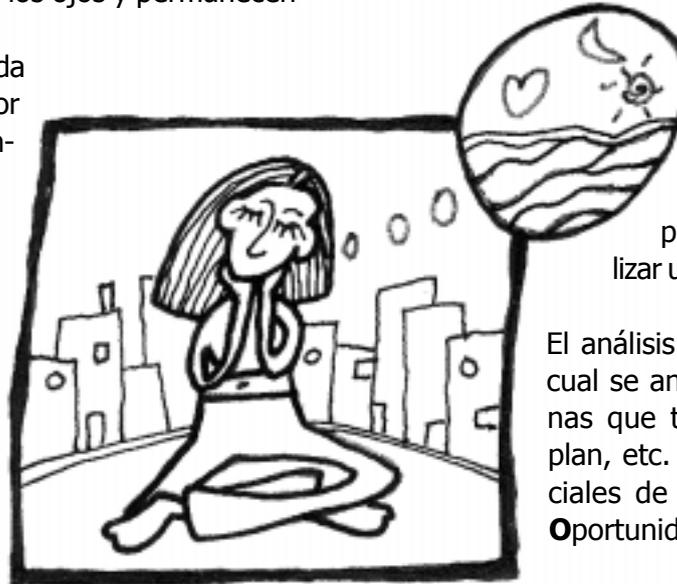
Objetivo: Proyectar la vida hacia el futuro, de acuerdo a lo que sabemos de nosotros/as y lo que queremos lograr.

Recursos: hojas carta y esferos, opcional grabadora y música suave.

Metodología:

1. Se explica a los/as participantes que como ejercicio final de AUTOCONOCIMIENTO vamos a trabajar sobre nuestro futuro, sobre lo que queremos ser.

2. Con música suave o en silencio, se invita a las personas a cerrar los ojos, respirar profundamente y por un momento imaginar cómo se imaginan en un año (imaginar su rostro, si ha cambiado algo en su apariencia, lo que están haciendo, con quiénes están, dónde están, etc), luego en dos años y finalmente en tres años. Lentamente abren los ojos y permanecen en silencio.
3. Cada participante escribe su sueño de vida a 3 años. Para esto deberá responder por escrito y de manera individual las siguientes preguntas:
 - a. ¿Dónde quiero estar en 3 años?
 - b. ¿Cómo quiero estar en 3 años?
 - c. ¿Con quién quiero estar en 3 años?
 - d. ¿Qué quisiera estar haciendo?
4. Se comparten brevemente algunos de los sentimientos o comentarios frente a la actividad y se les dice que será un material a retomar más adelante, con la siguiente actividad.



Metodología:

Para realizar el análisis de posibilidades del plan de vida y concluir cuáles serían las acciones que deberíamos emprender para hacerlo realidad, vamos a utilizar un instrumento denominado Análisis DOFA.

El análisis DOFA es una herramienta mediante la cual se analizan las condiciones internas y externas que tiene determinada situación, proyecto, plan, etc. DOFA es una sigla formada por las iniciales de las siguientes palabras: **D**ebilidades, **O**portunidades, **F**ortalezas y **A**menazas.

Mediante el Análisis **DOFA** se identifican las Debilidades y Fortalezas que se tienen a nivel interno frente a determinada situación o propósito. De la misma manera se señalan las Oportunidades y Amenazas que existen en el medio (nivel externo) frente a una situación.

Para ser más claros pondremos un ejemplo:

Situación o propósito:

El próximo año quiero construir mi casa en el centro del pueblo.

Ejercicio: ¿Qué posibilidades tiene mi sueño de vida? Análisis DOFA.

Objetivo: Analizar las posibilidades que cada uno/a tiene, de acuerdo a sus recursos y al entorno en que vive, para hacer realidad el Sueño de vida.

Recursos: hojas de color rosado, hojas de color azul, hojas de color amarillo, hojas de color verde (si no se tienen hojas de colo-

A esta situación le realizaremos el Análisis **DOFA**. Para ello, tengo que identificar qué condiciones existen a nivel interno, es decir, qué condiciones tengo para lograr el sueño. Señalo cuáles son las Debilidades y Fortalezas mías frente a la construcción de la casa en el centro del pueblo:

Debilidad:	- Nunca he trabajado en construcción y no sé cómo diseñar ni construir una casa.
Fortalezas:	- Soy muy trabajador - Aprendo rápidamente cualquier oficio.

Posteriormente, identifico las Oportunidades y las Amenazas que existen en el medio frente al propósito que me he planteado.

Oportunidades:	- En el pueblo hay personas amigas que llevan mucho tiempo trabajando en construcción. - En el pueblo se consiguen la mayor parte de los materiales que se necesitan para construir una casa.
Amenaza:	- Los materiales de construcción son muy costosos.

Una vez realizado este análisis **DOFA**, puedo sacar algunas conclusiones sobre lo que tengo que hacer para llevar a cabo mi propósito. Siguiendo con el ejemplo, podría concluir algo así:

- Para construir mi casa necesito hablar con mis amigos que saben de construcción y pedirles que me enseñen.

- Una vez que aprenda algo de construcción puedo buscar un trabajo en ese oficio para ir ganando experiencia y así poder construir mi casa más adelante.

- Como soy muy trabajador, puedo intentar buscar un trabajo extra y así ahorrar dinero porque los materiales de construcción son muy costosos.

- Seguramente no podré construir la casa el próximo año sino en dos años, mientras ahorro y aprendo de construcción.

... Y así se pueden seguir sacando conclusiones que orientan las acciones que debemos realizar para cumplir nuestro propósito.

Pues bien, en esto consiste el análisis **DOFA**. Vamos a ir paso a paso para entender todos los elementos. Lo importante es tener claro desde el principio que lo interno (debilidades y fortalezas) se refiere a aquello que depende de nosotros; en cambio cuando hablamos de lo externo (oportunidades y amenazas) queremos decir aquello que está fuera de nuestro manejo.

Ahora sí iniciemos el análisis **DOFA** a nuestro plan de vida personal.

1. Esta explicación que acabamos de hacer sobre el DOFA la debe tener clara el facilitador para que de esa manera se la comunique a los participantes. En la explicación se debe insistir en diferenciar el ámbito interno (debilidades y fortalezas) del externo (oportunidades y amenazas). Se debe poner ejemplos.
2. Cada quien debe recordar su sueño de vida, luego, a cada participante se le entrega una hoja rosada y otra azul. Se pide

que en la hoja rosada la persona escriba las debilidades que encuentra en sí mismo para cumplir su sueño de vida. En la hoja azul, el participante escribirá las fortalezas que identifica en sí mismo para cumplir lo planeado.

3. Se entregan otras dos hojas: una amarilla y otra verde. En la hoja amarilla cada participante escribirá las amenazas que hay en el medio (familia, trabajo, amigos, región, etc.) para realizar su sueño de vida. Luego, en la hoja verde identificará las oportunidades que ofrece el medio para cumplir su plan.
4. Posteriormente, se entrega al participante $\frac{1}{4}$ de cartulina blanca en el que pegan las tarjetas en forma de matriz, de la siguiente manera:



5. Una vez pegadas las hojas a la cartulina como lo explica el dibujo anterior, se traza unas líneas como se señala en el siguiente dibujo y se numeran los cuadros así:



6. Luego se inicia la explicación de cada cruce y enseguida se pide al grupo que vaya llenando cada cuadro. ¡Ojo! Es importante que el facilitador vaya mencionando pregunta por pregunta y dando el tiempo necesario para que el grupo responda cuadro por cuadro. Si es necesario de ejemplos para que todos tengan claro el sentido de cada una de las preguntas.

Cuadro 1: **Debilidades – amenazas:** ¿qué debo hacer para convertir las debilidades en fortalezas y así reducir el efecto de las amenazas y debilidades?

Cuadro 2: **Debilidad – oportunidad:** ¿qué debo hacer para aprovechar más las oportunidades y así reducir el efecto de las debilidades.

Cuadro 3: **Fortaleza – amenaza:** ¿qué debo hacer para impulsar más las fortalezas de manera que se reduzcan las amenazas?

Cuadro 4: **Fortalezas – oportunidades:** ¿cómo puedo aprovechar las oportunidades y fortalezas para cumplir el sueño de vida; qué debo comenzar a hacer ya?

7. Para finalizar este ejercicio es muy importante que se comparta en grupos cómo se sintieron con la experiencia y cuál fue la utilidad de la misma.

Recomendaciones:

- Para realizar cada uno de los pasos el facilitador debe dar la instrucción y esperar a que los participantes hayan respondido la pregunta. Es importante esto para que todo el grupo realice el ejercicio de manera simultánea y así se pueda ir aclarando las dudas que surjan en cada paso.
- Si el grupo es muy amplio, se puede subdividir de manera que un facilitador pueda trabajar directamente con un grupo no mayor de 10 personas.

RELACIÓN CON OTROS/AS CERCANOS/AS

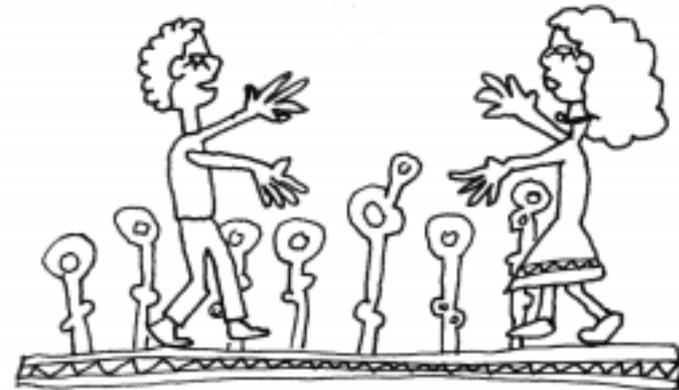
El entrenamiento que vamos a tener en esta tercera etapa del proceso de formación en el espacio de **RELACIÓN CON LOS/AS OTROS/AS CERCANOS/AS** consistirá en profundizar en el manejo de todos los elementos vistos hasta el momento que nos permiten **COMPRENDER** a fondo los conflictos para después buscar caminos de **TRANSFORMACIÓN PACÍFICA**. Con respecto a la **COMUNICACIÓN** pondremos en práctica la estructura para **Expresarnos** y para **Escuchar** con distintos casos, logrando afinar cada vez nuestra capacidad para contactarnos desde el corazón.

Entrenamiento en comprensión y transformación del Conflicto

Como habíamos mencionado, nuestro entrenamiento en este tema comenzará por recordar y prepararnos en el manejo de los elementos que hemos visto hasta el momento dentro de nuestro proceso de formación.

Rápidamente recordemos que en un primer momento comenzamos definiendo el conflicto como un proceso presente en las relaciones humanas que se da por varias razones: porque se busca la misma meta por distintos medios; porque se quiere utilizar un mismo medio para llegar a una meta distinta; o porque se tienen distintas percepciones sobre una situación.

Posteriormente, identificamos los elementos del conflicto a través de los cuáles podemos llegar a comprenderlo mejor. Los elementos son: **Personas**, **Problema** y **Proceso**.



Recuerden también que en las **Personas** podemos identificar las *posiciones* de quienes están vinculados al conflicto, así mismo, sus *intereses* y *necesidades*. De igual manera, podemos explorar sus *percepciones*, que generalmente serán diferentes entre unos/as y otros/as.

Hablamos así mismo de la dinámica de un conflicto, es decir, cómo se podía desarrollar desde que surge hasta la etapa de reconstrucción.

Finalmente vimos que las posibilidades de TRANSFORMACIÓN NOVIOLENTA DE CONFLICTOS parten de su comprensión y del momento en el que este se encuentra; antes de su manifestación podemos realizar diferentes acciones para su PREVENCIÓN; si ya se ha hecho manifiesto existen diferentes mecanismos y estrategias para RESOLVERLO ó por lo menos transformar su dinámica; pero si se encuentra en una etapa de mucha intensificación debemos CONTE-NER la violencia, lo que puede dañar a las personas y sus relaciones.

Este rápido recuento sirve para trabajar con los/as participantes del proceso de formación los siguientes ejercicios, estos buscan lograr una mayor apropiación de todo lo visto.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio: Recordando los conflictos

Objetivo: Hacer memoria de dos situaciones conflictivas para distinguir una que se resolvió y otra que quedó sin solución o se trató por la agresión o el irrespeto.

Recursos: Vela, incienso, grabadora y música suave.

Metodología:

1. Se solicita a los/as participantes que de manera individual escriban en las hojas tamaño carta los elementos que recuerden haber trabajado sobre conflicto durante el proceso de formación, pero solamente haciendo mención a palabras.



2. En grupos de no más de 5 personas, comparten las palabras recordadas y las ordenan teniendo en cuenta: aquellas que hacen referencia a la definición de conflicto, las que tienen que ver con sus elementos para la comprensión y aquellas que hablan de su transformación noviolenta.
3. Con estos elementos diseñan un afiche en el que recogen los elementos centrales y que consideran más importantes para la comprensión del tema.
4. Se presentan los afiches, después de esto el/la facilitador/a presentará la síntesis de lo trabajado, haciendo énfasis en el conocimiento que los/as participantes tienen sobre el tema. Si es necesario, este será un buen momento para aclarar las dudas que las personas tengan.

Recomendación:

Esta técnica es muy útil para explorar qué tanto conoce un grupo sobre un tema determinado, por tanto se podría aplicar para trabajar cualquier otro aspecto. También se puede hacer por medio de un esquema sobre lo que hasta ahora conocen acerca del conflicto.



Ejercicio Recordando los conflictos

Objetivo: Hacer memoria de dos situaciones conflictivas para distinguir una que se resolvió y otra que quedó sin solución o se trató por la agresión o el irrespeto.

Recursos: Vela, incienso, grabadora y música suave.

Metodología:

1. Se solicita a los participantes colocarse en una posición cómoda, mejor si están recostados sobre el piso. Si es posible se solicita que traigan una cobija o cubrelecho, pero no es imprescindible.
2. Se realiza una relajación dirigida, sugerimos usar las siguientes instrucciones:
 - Colóquense en una posición cómoda y relajada. Empiecen a respirar de manera pausada, sientan que su vientre se expande cuando se llena de aire y que se reduce cuando lo sacan. Sean conscientes del recorrido del aire, por sus fosas nasales, la traquea, los bronquios y los pulmones.
 - Ahora imaginen que el aire que entra es como una ola suave de mar que empieza a acariciar su cuerpo empezando por los pies y va subiendo poco a poco. (Se recorre todo el cuerpo de pies a cabeza.)
 - Vamos a recordar dos situaciones conflictivas de nuestra vida, la primera de ellas es una situación que no pudimos resolver de una manera satisfactoria. La otra situación será una que si pudimos resolver satisfactoriamente. Recuerden qué ocurrió, qué personas estaban implicadas, cuál fue el tratamiento que le dieron.

- Después de reconstruir estas situaciones vamos a regresar al momento presente, estamos en este sitio, con otras personas, abrimos los ojos lentamente y permanecemos en silencio.

3. Se finaliza el ejercicio proponiendo a los participantes que escriban las dos situaciones que han recordado e invitando a algunos/as a compartir de manera voluntaria sus experiencias y especialmente los sentimientos que quedan cuando no logramos la transformación de conflictos.



Ejercicio: Cómo resolver un conflicto

Objetivo: Explorar las maneras y caminos para la transformación de conflictos.

Recursos:

Títeres y teatrino. Recomendamos hacer los títeres con anterioridad para que estén listos en la presentación. Para realizarlos se entrega a cada persona, una bolsa de papel, un palito para pinchos, lana gruesa de dos colores, pegante, una bola de icopor, pinceles y pinturas ó marcadores. La bola de icopor sirve para elaborar la cabeza, con las pinturas o marcadores se dibuja la cara, la lana sirve para hacer el pelo, posteriormente se abren dos rotos a los lados de la bolsa para los brazos y otro para la cabeza, esta se une al cuerpo con el palillo de pincho. La bolsa de papel se puede pintar para representar el tipo de vestido que tiene el títere. Para el teatrino se puede utilizar una cuerda larga, amarrada de un lado a otro del salón y una sábana o tela oscura.

Pliegos de papel periódico (uno por grupo), marcadores de colores, cinta de enmascarar.

Metodología:

1. Se organiza a los/as participantes en cinco grupos.
2. En el grupo van a compartir uno de los conflictos recordados en el ejercicio anterior, lo hacen voluntariamente. Luego deciden cuál de las situaciones les gusta para representarla por medio de los títeres.
3. Cada grupo prepara una pequeña representación con títeres para socializar el conflicto elegido y la solución que proponen.
4. Se realizan las presentaciones y los demás participantes están atentos a la forma como el grupo propone la transformación del conflicto.
5. Posteriormente cada grupo toma el caso representado por otro y construyen un esquema posible de los pasos para transformar de manera no violenta un conflicto.
6. Se presentan los resultados en plenaria.
7. El/la facilitador/a debe estar atento a cómo los grupos plantean los esquemas; especialmente si se centran en necesidades e intereses y la forma como se construyen acuerdos. Si las soluciones de los grupos tienen estos elementos el/la facilitador/a hará énfasis en la importancia de manejar estos criterios. Si no es así, presentará estas recomendaciones y las discutirá con el grupo.

Recomendación:

Es importante que las personas sientan que los elementos abordados para la comprensión del conflicto y su transformación son aplicables en su cotidianidad, que realmente son útiles. Los espacios de plenaria y reflexión con el grupo deben servir para hacer esta conexión, de lo contrario, lo trabajado puede quedar como un contenido "ideal" que no se logran integrar a la vida misma, a la cotidianidad.



Transformar Conflictos...

Transformar nuestro Interior

Cuando surgen conflictos y especialmente cuando se dan expresiones violentas se genera mucho dolor, se llega a pensar que no es posible cambiar las cosas, que la única alternativa es hacer sentir al otro/a el sufrimiento que se está teniendo, llenándonos de ira, de deseos de venganza, de rabia. Si no logramos transformar estos sentimientos será muy difícil encontrar una salida al conflicto, pero debemos reconocer que esto no es fácil.

No se trata de olvidar lo que ocurrió, sino precisamente de recordarlo para entenderlo desde otra perspectiva, reconociendo nuestros sentimientos y planteando alternativas para una expresión más constructiva, que nos abra caminos para sanar nuestro interior.

Esta es la RECONCILIACIÓN, posibilidad para re-establecer o reconstruir relaciones a partir del reconocimiento del daño hecho y la responsabilidad que hay frente a esto, búsqueda de la justicia y de la creación de un nuevo sueño futuro donde participan todos/as.

“La palabra Reconciliación viene de la raíz latina *“conciliatus”* que significa acercarse, reunirse, significa “caminar juntos”. La reconciliación se refiere al acto por el cual las personas que han estado separadas una de la otra empiezan a caminar o a marchar juntas de nuevo. Básicamente la reconciliación significa la restauración de relaciones rotas o el acercamiento de aquellos que han estado separados debido a un conflicto, para crear de nuevo comunidad”¹.

Con esto queremos invitarlos a reflexionar en torno a la importancia de transformar nuestro interior como parte fundamental del abordaje de los conflictos, gran parte del trabajo que debemos hacer para su transformación no violenta consiste en dejar de alimentar odios y rencores, dando más espacio a la vida y a las posibilidades de construcción de un futuro mejor para todos/as.

¹ Hizkias Assefa, Paz y Reconciliación como Paradigma. Serie de Monografías de *Iniciativa de Paz de Nairobi*; No.1, 1993. Copyright @ Hizkias Assefa. Distribuido en Colombia por: Centro Cristiano de Justicia y Paz y Acción No Violenta, JUSTAPAZ. Avenida (Calle) 32 No. 14-42. Bogotá – Colombia. Traducción al español: Clara Helena Beltrán S. Edición preparada por el Centro Justapaz, Noviembre de 1997.

La Comunicación No Violenta como Herramienta para Transformar Conflictos

A través del proceso formativo en Habilidades para la Construcción de la Paz hemos trabajado la propuesta de Comunicación No Violenta como una habilidad para el mejoramiento de las RELACIONES CON OTROS/AS CERCANOS/AS y claro está para la Transformación de conflictos.

La Comunicación No Violenta ha sido una herramienta que nos ha ayudado a crecer interiormente porque de alguna manera plantea una nueva forma de comprendernos a nosotros/as mismos/as y a los demás. Es justamente este punto el que queremos trabajar ahora: La Comunicación No Violenta propone una nueva mirada sobre el mundo.

Seguramente hemos escuchado que los hombres y mujeres son violentos por naturaleza, más aún, que los colombianos son de por sí violentos. Ante esta afirmación, nos declaramos en total desacuerdo. Creemos firmemente que todos los seres humanos tienen la capacidad para ser lo que deseen ser; definitivamente no hay una predestinación de unas personas a ser buenas y otras a ser malas.

Dentro de esta posibilidad, también estamos convencidos que el bienestar propio y de los demás nos produce un placer inmenso. ¿Quién no siente alegría cuando actúa de manera solidaria hacia otros/as, o bien, cuando recibe solidaridad de otras personas? La historia nos da múltiples ejemplos de personas que se han entre-

gado al servicio de los y las demás con una profunda alegría: Rigoberta Menchú, Sergio Restrepo S.J., la hermana Teresa de Calcuta, Gandhi, Martin Luter King, el propio Jesucristo; pero no solamente podemos poner como ejemplo estos personajes conocidos, seguramente en nuestras comunidades encontramos personas que son solidarias con los demás, que están dispuestas a entregarse con el corazón, nuestras madres, nuestros/as hermanos/as, padres, etc. Lo mejor de esto es que todas estas personas son felices al actuar solidariamente y eso precisamente es lo que queremos que quede claro: el bienestar del/a otro/a significa bienestar para nosotros/as. Marshall Rosenberg, autor de la propuesta de Comunicación No Violenta, nos dice que no hay cosa que nos alegre más que hacer felices a los y las demás.

Es esta generosidad del ser humano la que queremos tener presente al momento de relacionarnos con otros/as, pues así nos encontremos con personas que hacen daño seguramente en esas mismas personas vamos a hallar algo de amor o algún acto generoso. Recuerden que habíamos dicho que creemos que no hay personas buenas ni malas, solo hombres y mujeres que buscan satisfacer sus necesidades de la mejor manera que conocen, y lamentablemente en muchas ocasiones no sabemos cómo hacerlo y hacemos daño a los demás en esa búsqueda.

Esta generosidad y solidaridad de las personas es lo que Marshall Rosenberg llama COMPASIÓN, esta la expresamos a través de la EMPATIA, es decir, "poniéndonos en los zapatos del otro u otra", sintiendo con el o ella. Dar empatía a las personas consiste en centrarnos en sus necesidades y sentimientos. Saber qué están sintiendo y con qué necesidades se relacionan tales sentimientos, es tal vez la mejor forma de manifestar nuestro interés por el otro/a; nuestra capacidad de ser compasivos.

Hay varias maneras en las que bloqueamos la compasión: cuando hacemos juicios de los demás; cuando comparamos; cuando buscamos culpables; cuando no asumimos la responsabilidad de nuestros actos; cuando hacemos análisis o interpretaciones para distanciar al otro/a.

El objetivo de la Comunicación No Violenta no es hacer que las personas cambien. Es, por el contrario, buscar la mejor manera de satisfacer las necesidades propias y de los demás a través de la empatía.

En esta última etapa de nuestro proceso formativo queremos hacer énfasis en la COMPASION y la EMPATIA, que son la base de esta Comunicación No Violenta, pues definitivamente los 4 pasos de la propuesta no tienen mucho sentido ni fuerza si no vamos interiorizando estos elementos.

Marshall Rosenberg ha utilizado una metáfora, la imagen de dos animales, para enseñar la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA. El dice que el lenguaje que bloquea la compasión es el lenguaje Chacal y el lenguaje que es compasivo es el lenguaje Jirafa.

Todos/as tenemos un largo aprendizaje chacal en nuestra historia y muy poco desarrollado el lenguaje jirafa. Cuando hablamos en chacal estamos totalmente desconectados de lo que sentimos y necesitamos, de lo que los demás sienten y necesitan. Los ejemplos son muy fáciles de encontrar.

En el lenguaje jirafa reconocemos lo que sentimos y necesitamos, estamos interesados por lo que el otro/a siente y necesita. Este lenguaje es compasivo, es claro, pero no meloso. No es el lenguaje que identificamos como tierno, es el lenguaje que puede expre-

sar nuestro miedo, nuestra rabia, pero sin herir o echar la culpa a otros/as por lo que sentimos. Esta metáfora puede ser usada de muchas maneras para entrenarnos en esta habilidad de la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA.

Los ejercicios que siguen a continuación son una forma de entrenarnos en la habilidad de la Comunicación No Violenta. Les recomendamos ejercitarlos mucho tanto a nivel personal, como en sus procesos comunitarios.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio ¿Qué necesitamos y qué sentimos?

Objetivo: Profundizar acerca de la relación que existe entre los sentimientos y las necesidades como medio para lograr la empatía.

Recursos: Hojas y esferos.

Metodología:

1. Elaborar un listado de necesidades con los participantes. Se puede hacer con base en la pregunta: ¿Qué necesita una persona para vivir?
2. Se leen situaciones preparadas de antemano en las que se presente un conflicto personal de la vida cotidiana. Se pide a los participantes que asuman la historia como si fueran sus protagonistas. Por ejemplo: "Usted se encuentra haciendo una fila para comprar un café en una tienda, una persona se salta la fila y compra la última libra que quedaba".

3. Cada persona escribe lo que siente y qué necesidad está insatisfecha en esa situación. Se pide que lean varias respuestas.
4. Luego se lee la situación otra vez y se pide que escriban qué siente y necesita la otra persona que está implicada en la situación.
5. Se hace un plenario retomando cómo fue la experiencia de mirarse a sí mismo y a los demás de esta manera.



Ejercicio: Entrenándonos en la comunicación no violenta.

Objetivo: Desarrollar la habilidad necesaria para poner en práctica la comunicación no violenta.

Recursos: Situaciones para las parejas. (ANEXO 1)

Metodología:

1. Se conforman parejas y se pide que coloquen las sillas frente a frente.
2. A cada uno/a se asigna un personaje, se entrega por escrito el papel que tiene que desempeñar, lo leen mentalmente para que el compañero/a no sepa cual es su rol y en el momento que se indica empiezan a actuar de acuerdo a la situación y como Jirafas ó Chacal –según esté escrito - durante 3 minutos.
3. Después de que lo han hecho, se pide a alguna pareja que lo haga en plenaria.
4. Los demás están pendientes para ver cómo utilizan la Comunicación No Violenta y hacen los aportes pertinentes.
5. Se pueden realizar varios ejercicios cambiando los casos para cada pareja.
6. Se termina la actividad con un compartir sobre el ejercicio, posibilidades de aplicación en diferentes espacios de su cotidianidad.

RELACIÓN CON LO COLECTIVO

En nuestro proceso de formación hemos trabajado el tema de la PARTICIPACION y CONCERTACIÓN haciendo énfasis en la necesidad de construir primero el sentido de lo colectivo a través de la pertenencia e identidad. También tomamos un tiempo para reflexionar sobre como se da este proceso desde los espacios comunitarios y las organizaciones. Pues bien, éste último momento lo dedicaremos a pensar un poco en las posibilidades para el despliegue de estas habilidades en ese gran colectivo que es nuestro país.

Un país para Todos/as

Ya hemos hablado de la importancia de Pertener, de sentir que hacemos parte de un grupo y de expresarlo de diferentes maneras. Pues bien, todos los colombianos y colombianas tenemos algo que nos pertenece y a la vez pertenecemos a eso: Colombia. Esto que suena tan obvio tiene grandes implicaciones: decir que pertenecemos a un país nos convierte en ciudadanos/as, es decir, que hacemos parte de un Estado, un Estado que tiene unas instituciones, una identidad propia, una lengua común, unas costumbres y tradiciones.

Sin embargo, el haber nacido en un país no garantiza el que todos/as sintamos de igual manera la pertenencia, no significa tampoco que tengamos los mismos elementos, referentes para nuestra identidad, inclusive

podemos percibir la historia del país –siendo la misma – de una manera diferente. Por ejemplo, una comunidad indígena puede ver y entender la llegada de los españoles a nuestras tierras de una manera y una persona de una ciudad puede verlo desde otro punto de vista.

No podemos pensar que por el hecho de haber nacido en el mismo país, ya estamos unidos, tenemos una vida en común y nos sentimos hermanos... esto es algo que debemos construir, sobre lo que debemos pensar y reflexionar.

El ejercicio que proponemos a continuación busca abrir un espacio a la reflexión en torno a cómo construimos nuestra identidad como país, qué elementos nos ayudan a construir un “nosotros/as” y a soñar un futuro común.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio Historias del país.

Objetivo: Identificar las diferentes posibles lecturas que hay de la historia de nuestro país.

Recursos: tarjetas, esferos, hojas carta, alfileres

Metodología:

1. Se invita a las personas a identificar el elemento que sienten que los define de una manera más fuerte respecto a su identidad (joven, mujer/hombre, docente, campesino/a, etc.), lo escriben en una tarjeta y lo colocan en su pecho con un alfiler.
2. Teniendo en cuenta este elemento van a escribir la historia del país desde su punto de vista, ¿cómo fue el descubrimiento?, ¿en qué me afectó o no la llegada de los españoles?, ¿antes de ellos que ocurrió?, ¿qué pasó con la independencia?, etc. hasta llegar al momento actual. No se trata de recordar datos exactos o fechas sino de donde se recojan las percepciones de todos/as y al terminar deben decir "Bueno y después de todo esto podemos decir que lo que nos hace sentir colombianos/as es ..."
3. Cada grupo presenta su historia, es importante invitar a los grupos a utilizar su creatividad y hacerlo de la manera más dinámica y amena que les sea posible (pueden incluir dramatizaciones, hacerlo como cuenta la historia un "culebrero", en forma de noticiero, como radio-novela, etc).

4. Después de las presentaciones se hace un plenario se habla sobre las diferentes percepciones que existen sobre una misma historia, los elementos que encontramos en común y diferente que nos hace sentir colombianos/as, la posibilidad de construir la pertenencia e identidad a partir del reconocimiento de las diferencias.

Los Caminos desde el estado Colombiano

Esta idea de hacer parte de un Estado tiene, a su vez, implicaciones para nuestra vida diaria. Como ciudadanos tenemos unos derechos que el Estado, en cabeza del Gobierno Nacional, tiene la obligación de garantizar y también tenemos unos deberes que cumplir. En la actual Constitución Política se nos invita a PARTICIPAR, con la idea de construir desde la voluntad y la acción de todos/as el país.

Desde esta perspectiva existen varios tipos de participación². Podemos hablar de la *Participación Comunitaria* que se refiere a aquella en que un grupo de personas se reúne para buscar solución a sus necesidades con la ayuda o no del Estado. Por ejemplo, el comité para la pavimentación de las calles, para el arreglo de caminos o para la construcción de canchas deportivas.

También encontramos la *Participación Ciudadana* que es cuando los ciudadanos intervienen en función de defender sus intereses sociales generales, pero que a su vez tienen un carácter particular.

² Los tipos de participación son tomados de : Mecanismos para la participación local. Formación para la Participación. Vicaría del Sur - Diócesis de Florencia. Morelia. 1999.

Por ejemplo, los comités pro-defensa de los servicios públicos o las juntas municipales de educación: tanto los servicios públicos como la educación es un bien que interesa a toda la sociedad, pero a la vez interesa de manera particular cuando se concreta en la educación de los propios hijos e hijas o los servicios que llegan a la casa. Lo mismo sucede con otros espacios de participación ciudadana como el consejo municipal de desarrollo rural, las veedurías ciudadanas, etc³.

Otro tipo de participación es la *Participación Política* que se refiere a la intervención de los ciudadanos en decisiones que implican intereses políticos compartidos por la mayoría. Los mecanismos de participación política son el voto, el plebiscito, el referendo, la consulta popular, el cabildo abierto, entre otras⁴.

A partir de muchos procesos vividos en diversas partes del país, podemos construir una propuesta de cuatro pasos importantes para PARTICIPAR desde el lugar de ciudadanos. Por supuesto, estos pasos son solo una forma de agrupar los momentos que nos parecen claves en un proceso de este tipo, no buscan ser una receta, ni una estructura rígida que deba ser seguida al pie de la letra.
¡Veamos los cuatro pasos para participar!

³ Los mecanismos de participación ciudadana se encuentran explicados en el anexo de la cartilla No. 1 de este proceso de formación.

⁴ Los mecanismos de participación política se encuentran explicados en el anexo de la cartilla No. 1 de este proceso de formación.

1. Informarse: ante una situación en la que debemos PARTICIPAR como ciudadanos, antes que nada debemos estar muy bien informados, conocer qué pasa realmente, cuáles personas están involucradas y obtener la información que nos puedan brindar de manera que tengamos un panorama amplio y completo de la situación. En este punto se trata no sólo de hablar con personas, sino también de conseguir los documentos que sean necesarios para conocer mejor el caso. Esto es importante porque a veces nos quedamos con las versiones que nos dan las personas y en ocasiones los documentos dicen otra cosa.

2. Organizarse y concertar: una vez tengamos toda la información, debemos organizarnos ya sea con el grupo comunitario, la Junta de Acción Comunal, o con quien vayamos a participar. Organizarse y concertar consiste en analizar la información, tomar decisiones y establecer ACUERDOS sobre qué vamos a hacer. En este punto también es importante buscar asesoría de personas que nos puedan ayudar.

3. Programar y ejecutar: consiste en ordenar paso por paso qué se va a hacer y posteriormente ponerlo en práctica de acuerdo a lo planeado. En este punto es importante estar atentos a cualquier cambio que se deba hacer en la marcha, ser flexibles aunque siempre buscando que el objetivo propuesto lo cumplamos y que la forma de hacerlo sea la más adecuada.

4. Hacer seguimiento y evaluar: se trata de estar pendientes del desarrollo de cada acción, qué efectos va teniendo lo que hacemos. Es importante no desfallecer. Muchas veces los procesos de PARTICIPACION CIUDADANA son largos y si "tiramos la toalla"

porque no vemos resultados inmediatos podemos perder una buena oportunidad para el bienestar de la comunidad o el grupo particular. Finalmente, realizaríamos la evaluación de todo el proceso. Con esto se busca no solo saber si conseguimos lo que esperábamos, sino hacer conciencia de los aprendizajes que deja nuestra acción.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio Rompecabezas del Estado colombiano.

Objetivo: Conocer en términos la organización del estado colombiano, lo que facilita la comprensión de las instancias responsables de las diferentes formas de participación ciudadana y política.

Recursos: Sobres de acuerdo al número de grupos, con el rompecabezas del estado colombiano (ANEXO 2 – se corta la tabla en cuadros), cinta de enmascarar.

Metodología:

1. Se conforman grupos de 5 personas y a cada uno se entrega un sobre con el cuadro del estado colombiano por partes. Para armarlo se invita a las personas a estar atentos/as a las diferentes pistas.
2. Se darán las siguientes indicaciones o pistas para ir armando el rompecabezas:
 - Nuestro país es tan grande que ha sido necesario dividirlo por

partes, esto es lo que llamamos división territorial. Ubiquen las palabras que hacen referencia a esta, en la primera columna.

- En nuestro país, también se ha decidido que es mejor dividir el poder y no dejarlo en manos de una sola persona o institución, de esta manera se busca contar con una mayor democracia; ubiquen en la primera fila (horizontal) las diferentes ramas del poder.
 - Quienes están encargados de estudiar y aprobar las leyes forman la rama de poder LEGISLATIVA, busquen todas aquellas instituciones o funciones que hacen referencia a esto y ubíquelas teniendo cuidado que correspondan a la división territorial. Estas deben formar una columna.
 - Quienes se encargan de administrar para satisfacer las necesidades de las personas hacen parte de la rama del poder EJECUTIVA ó ADMINISTRATIVA, busquen en las palabras que les quedan las instituciones o funciones que aquí pueden ubicar.
 - Quienes se encargan de investigar, castigar a quienes no cumplen la ley para hacer justicia hacen parte de la rama de poder JUDICIAL, identifiquen todas sus formas de actuar en los diferentes espacios territoriales.
 - Para terminar vamos a ubicar las instituciones encargadas de vigilar las acciones de las ramas de poder, la manera como manejan los recursos, cuidar que se cumplan los derechos humanos.
3. Al terminar se comparte el rompecabezas de los diferentes grupos, de ser necesario se realizan correcciones y se habla sobre la forma como está organizado nuestro país, lo que esto posibilita y también los límites que hay.

Ejercicio: Los tipos de participación en el Estado colombiano.

Objetivo: Aclarar los tres diferentes ámbitos en los que se pueden llevar a cabo acciones de participación ciudadana.

Recursos: Tres casos escritos que describan situaciones diversas de participación.

Caso 1 - Participación Comunitaria:

En la vereda Vistabuena del corregimiento de Chaparral la comunidad tiene necesidad de construir una casa comunal que pueda ser utilizada para actos culturales y celebraciones. Para hacerlo han realizado bazares y venta de alimentos con el fin de recaudar fondos.

Ahora empieza la construcción de la casa y para hacerlo han organizado dedicar un día de trabajo a la semana en el que todas las personas van a colaborar de la manera que puedan hacerlo. La construcción avanza muy bien y esperan inaugurar la casa comunal el próximo año.

Caso 2 - Participación Política:

Los ciudadanos de San Gil han comenzado la convocatoria de un referendo para derogar un acto administrativo que se elaboró a partir de un proyecto presentado por el Concejal Segundo Cabezas. Según este proyecto se va a cambiar la plaza municipal por un mercado para la venta de artesanías y para ello es necesario talar los árboles que ahí se encuentran y construir casetas.

Caso 3 - Participación Ciudadana:

A los campesinos que habitaban los terrenos de la Finca La Flor un grupo de hombres fuertemente armados los han desalojado de su tierra, y les quemaron sus casas. Ahora han consultado con el Abogado Jorge Acero que los va a asesorar para presentar una acción de grupo.

Metodología:

1. Se conforman tres grupos. A cada uno se le entrega un caso de acciones participativas. Cada grupo debe describir cuáles son las características de esa situación y cuál sería el ámbito social (comunidad, ciudadanía, política) en el que se desarrolla.
2. Cada grupo presenta en plenaria los elementos centrales del caso trabajado y esta forma de participación dentro del Estado colombiano.
3. En plenario se establecen las características de la participación ciudadana, política y comunitaria. Se pueden establecer las relaciones con lo abordado en la ruta para la participación y concertación, qué elementos de este proceso enriquecen una participación como ciudadanos.

Recomendaciones:

- Es apropiado contar con una información clara sobre los tipos de participación, el Manual sobre la participación y organización para la gestión local de Esperanza Rodríguez, editado por «Foro por Colombia», es un buen recurso.

Ejercicio Conociendo las herramientas de participación política y ciudadana.

Objetivo: Conocer las herramientas para la participación política y ciudadana propuestas en la Constitución Política Colombiana.

Recursos: Octavos de cartulina con dibujos de herramientas de trabajo manual y por detrás con las definiciones de los mecanismos de participación y la manera cómo usar cada uno (ver anexo).

Metodología:

1. Las herramientas deben estar expuestas en el salón organizadas en tres grupos, las herramientas de participación política, las de participación ciudadana y los organismos de participación ciudadana.
2. Los/as participantes divididos en tres grupos estudiarán las definiciones de cada grupo de herramientas, es importante que comprendan cuando se utiliza y cómo.
3. Posteriormente se organizan tríos con personas de cada uno de los grupos de trabajo del punto anterior, se vuelven a retomar los casos del ejercicio "Tipos de participación en el Estado colombiano", deben determinar en cada uno la herramienta a utilizar, porqué, cómo sería el procedimiento y qué documentos o elementos adicionales se requieren.
4. En plenaria se comparten las herramientas propuestas por cada grupo y se aclaran dudas e inquietudes en torno a las mismas.

Recomendaciones:

Recuerde que lo más importante es que los/as participantes aprendan y comprendan las diferentes herramientas, no se trata de colocar casos para evaluar conocimientos sino generar un espacio que permita reflexionar, dialogar y comprender.

Amigas y Amigos:

Con esta tercera cartilla termina nuestro proceso de formación, que es una propuesta de lo que hemos construido en el camino con muchas personas de varias partes del país, que han venido cargadas de historias, sonrisas, dolores y sueños. A todos agradecemos sus aportes y su interés. Es con todo esto que hemos tejido el proceso de formación.

Esperamos que en sus manos las habilidades para la construcción de la paz sean recreadas, probadas, puestas en práctica para que entre todos sigamos tejiendo esta paz que nos convoca.

Nos gustaría conocer sus experiencias a partir del uso de este material. Quedamos a la espera de sus comentarios.

Equipo de Trabajo
PROGRAMA POR LA PAZ



Bibliografía:

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

ROSEMBERG, Marshall (2000). *Comunicación No Violenta*. Ediciones Urano. España.

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

ROJAS, Carlos Eduardo y PAREDES, Natalia (1999). *Somos seres con deberes y derechos*. Formación Social Campesina – Resiembra. Cinep – Cetec. Santa Fe de Bogotá.



Caso 1

Caso 2

Caso 3

Caso 4

PERSONAJES: **MAMÁ - FABIOLA**
HIJO ANDRÉS (16 años)

(JIRAFÁ)

Situación de FABIOLA:

Ella está preocupada porque Andrés últimamente llega muy tarde a casa.. Teme que ande en malos pasos y como en la televisión se dicen tantas cosas de los jóvenes...

No sabe como preguntarle porqué se demora tanto sin entrar en una pelea con él...

El viernes en la noche cuando están comiendo, Andrés le dice que va a salir un momentico con unos amigos... Ella cree que es la oportunidad para hablar sobre el tema...

PERSONAJES: **MAMÁ - FABIOLA**
HIJO ANDRÉS (16 años)

(CHACAL)

Situación de ANDRÉS:

El tiene un buen grupo de amigos con los que escuchan música, se ponen a hablar de cualquier cosa, echan chistes, comparten sus aventuras amorosas... Prefiere salir y estar con ellos así no hagan nada en especial porque en la casa se aburre mucho. Además siente que su mamá lo trata como un niño chiquito y eso lo desespera ... El viernes por la noche, cuando le dice que va a salir (como hace siempre) ella empieza a ponerle problema...



Caso 5

Caso 6



Caso 7



Cortar filas



Cortar Columnas















PROGRAMA POR LA PAZ

Con el apoyo de:

fundación santa maría