

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

Cartilla N°. 1



PROGRAMA POR LA PAZ  
Compañía de Jesús



PROCESO DE FORMACIÓN

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

---

CARTILLA N° 1



PROGRAMA POR LA PAZ  
Compañía de Jesús



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

CARTILLA N°. 1



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

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

Autores:

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

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

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

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

Ilustraciones portada e interior:  
Amalfi Cerpa

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

### NOTA SEGUNDA EDICIÓN

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

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

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



# RELACIÓN CONSIGO MISMO/A

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

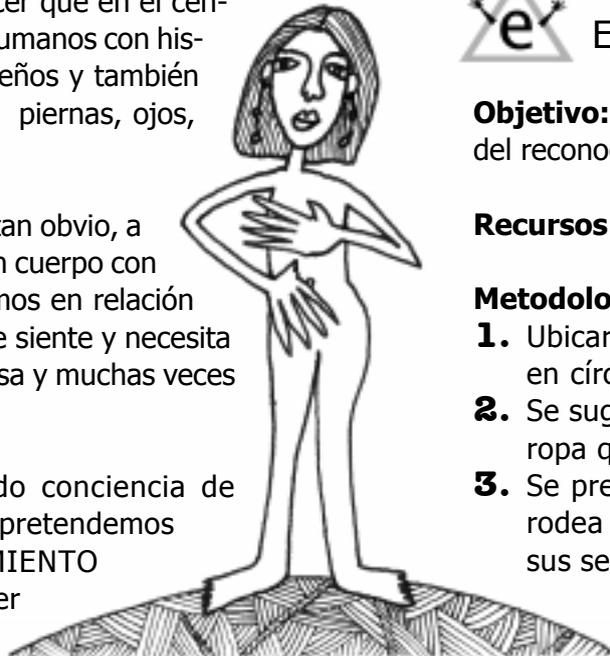
A continuación se desarrolla la habilidad del **AUTOCONOCIMIENTO**, como un primer paso para estar en capacidad de conocernos a nosotros/as mismos y ayudar a las personas a concocerse mejor y quizás sanar sus heridas.

## Soy Cuerpo

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

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

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



## PISTAS DE TRABAJO



### Ejercicio de Calentamiento y Autoconciencia

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

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

#### Metodología:

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

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



### Ejercicio: Disfrutar nuestra comida

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

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

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

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



### Metodología:

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

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

Jackes Prevert<sup>1</sup>

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

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

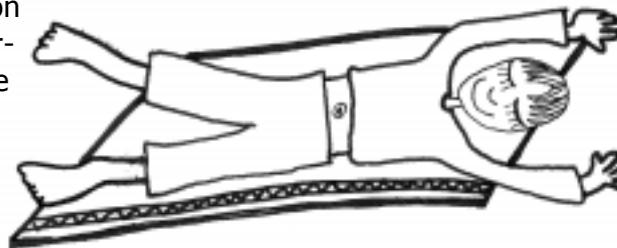
**Recomendaciones:** Guiar el ejercicio sin afanes y sin presionar a los que comen más despacio. El ejercicio se puede realizar cuando se esté comiendo cualquier alimento aunque sea sencillo.

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

### Ejercicio: Relajación corporal.

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

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



### Metodología:

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

### Recomendaciones:

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

## Ejercicio: El reconocimiento del cuerpo.

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

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

### Metodología:

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

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

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

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

## Soy mi historia

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

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



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