

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.





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

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

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

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

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

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

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

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

Mis Sentimientos y Necesidades

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

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

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

Algunas de las necesidades que como seres humanos tenemos son³ :

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

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

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

En resumen lo tratado hasta ahora es:

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

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

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

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

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

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

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

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio "El libro de la vida"

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

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

Metodología:

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



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

Identificar Sentimientos

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