

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.



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

## PISTAS DE TRABAJO



### Ejercicio "El libro de la vida"

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

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

#### Metodología:

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



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

## Identificar Sentimientos

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

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

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

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

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

## PISTAS DE TRABAJO

### Ejercicio Laberinto de Emociones



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

**Recursos:**

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

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

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



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

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

### Metodología:

1. Se divide el grupo en cuatro subgrupos, cada uno cuenta con un/a facilitador/a y comienza la actividad en un espacio diferente.
2. Se les comenta a los/as participantes que deben seguir las indicaciones de cada lugar, el facilitador les indicará los tiempos y el recorrido por hacer.
3. En el cuarto del ruido y el caos se invitará a las personas a que se venden los ojos antes de entrar y escuchen. Entran con los ojos vendados, el volumen debe ser alto para generar sensación de caos.  
En el espacio de la infancia encontrarán varios tipos de juguetes. La indicación del facilitador es que los participantes se diviertan con eso que encuentran allí.  
El cuarto de la contemplación puede ser un lugar al aire libre abierto y despejado desde el cual se pueda ver un paisaje o tener en frente una vista muy agradable. Se debe buscar un estado de tranquilidad escuchando la naturaleza y respirando armónicamente.  
En el espacio del carnaval y la fiesta los participantes harán parte de una fiesta en donde la alegría los lleve a mover sus cuerpos y a expresarse abiertamente.
4. Cuando hayan terminado de pasar por todos los espacios, cada subgrupo se reúne y comparten los sentimientos que les generaron los diversos lugares, los recuerdos asociados.
5. En plenaria, los subgrupos comparten sus reflexiones al respecto.

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

## Comunicar Sentimientos

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

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