

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.



## La Comunicación

Consideramos que esta habilidad, junto a la Transformación de Conflictos, tiene un papel fundamental en la construcción de la paz desde el espacio de relación con LOS/AS OTROS/AS CERCANOS/AS. Nuestra forma de comunicarnos puede acercarnos a las otras personas o por el contrario romper relaciones e incluso iniciar situaciones conflictivas; creemos que por hablar un mismo idioma tenemos asegurado el poder entendernos y no debemos esforzarnos mucho, pero la experiencia nos muestra que no es así. La comunicación se construye, cada uno/a de nosotros/as tiñe de una manera diferente el significado de las palabras, por ejemplo, para alguien la expresión "tan bobito/a" puede ser cariñosa mientras que para otra persona es ofensiva.



La forma como entendemos las palabras se aprende de manera permanente a lo largo de nuestra historia, inicialmente con las personas cercanas que nos acompañan en nuestro crecimiento, pero donde también tiene gran importancia el lugar en el que estamos; nuestro país cuenta con una gran riqueza y diversidad de acentos, por ejemplo, para una persona del interior puede ser muy fuerte el tono de voz de una persona de la costa o un llanero sentir que los/as paisas hacen mucho énfasis en la pronunciación de la "s".

Muchas de las dificultades que se presentan en la comunicación son el resultado de estas diferencias, sin existir la intención de cerrar las puertas a la otra persona. A muchos de nosotros/as nos

ha pasado que decimos las cosas con una intención y son entendidas por la otra persona de una manera totalmente diferente.

Por esto, un primer paso es el reconocimiento de OBSTÁCULOS que "sin querer" ponemos para el encuentro con el otro/a, que hacen parte de nuestra cotidianidad y que nos llevan a formas violentas de relación.

A continuación hacemos un listado de algunas de ellas:

- Generalizar, "siempre...", "es que nunca..."
- Señalar, juzgar y echar la culpa al otro/a, "es que tú..."
- Contestar antes de escuchar.
- Esperar que los/as otros/as adivinen

nuestros pensamientos y sentimientos ("cómo no va a saber qué me molestó").

- Los mensajes dobles, con palabras decimos una cosa pero nuestra actitud dice otra.
- Comparar con otras personas.
- Revolver un tema o situación sobre la que se está hablando con otros temas o situaciones ("pero es que hace 3 años usted también dijo...")
- Menospreciar lo que los/as otros/as nos dicen ("usted y sus ideas, ¿no?"), lo que hacen ("y está canasada por eso...") o lo que sienten ("pero si llora por esa bobada...")
- Insultar y/o poner etiquetas, "como tú eres una histérica...", "como usted es un amargado..."
- Golpear.

Estas expresiones o formas de comunicarnos van unidas a nuestros sentimientos, cuando estamos tranquilos tenemos mayor capacidad para escuchar, prestar atención al otro/a y comprender, mientras que en momentos de rabia disminuye la escucha y aumenta el deseo de hablar, de sacar todo ese sentimiento que nos inunda por dentro.

Recordemos que al comunicarnos utilizamos todo nuestro cuerpo, las palabras no están solas, están pueden tomar un significado diferente de acuerdo al tono de voz que utilizamos, a la expresión de nuestro rostro, al movimiento de nuestras manos, etc.

La comunicación puede abrir las puertas al encuentro con el otro/a desde el corazón, de la manera más sincera y profunda o por el contrario convertirse en ruptura, en cierre y en forma más común para lastimar, para hacer daño en el corazón.

En los ejercicios que presentamos a continuación podremos reconocer esas formas que dificultan la comunicación y empezar a ejercitarnos en esta habilidad desde lo más sencillo, describir algo.

## PISTAS DE TRABAJO



### Ejercicio La peor forma de comunicación



**Objetivo:** Reconocer los obstáculos de la comunicación.

**Recursos:** Algunos casos escritos en hojas, pliegos de papel periódico, marcadores, cinta de enmascarar.

**Metodología:**

1. Se organizan los/las participantes en grupos de 5 personas, se les indica que realizarán la representación de unos casos.
2. Cada grupo saca al azar un caso, allí hay escrita una situación que deben representar y la instrucción para que lo hagan tratando de mostrar cuál podría ser la peor forma de comunicación para dicho caso. Esta indicación debe estar escrita, los grupos no deben saber que es la misma para todos.
3. Para la presentación de los grupos se pide a los participantes estar muy atentos a las formas de comunicación que allí se verán.



4. Después de las presentaciones se realiza un plenario en el que se identifican las formas de comunicación y la forma como obstaculizaron la relación.
5. Para terminar se invita a cada grupo a escribir "las 10 reglas para la peor comunicación" en una cartelera. Al finalizar se colocan en un lugar visible.



### Ejercicio Viendo y describiendo

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de descripción, sin juzgar o señalar.

**Recursos:** Fotografías de rostros (se pueden utilizar recortes de revistas), pliegos de papel periódico, cinta de enmascarar.

#### Metodología:

1. Se colocan las fotografías en diferentes lugares del salón pegadas en el centro de un pliego de papel periódico.
2. Se invita a los participantes a recorrer el lugar mirando detenidamente las fotografías y escribir en el papel periódico de cada una de estas lo que observan allí.
3. Cuando todos/as han pasado por todas las fotografías, se organizan grupos alrededor de cada una de estas. Deben quedar conformados tantos grupos como fotografías.
4. Cada grupo observa la fotografía y lee lo que las personas escribieron. Entre todos/as tratan de determinar cuando la descripción es clara, cuando hay elementos que llevan a juzgar, señalar o a mal interpretar.
5. Finalmente se realiza un plenario donde se comparten las principales conclusiones de cada uno de los grupos.

