

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

Cartilla N°. 2



PROGRAMA POR LA PAZ  
Compañía de Jesús



PROCESO DE FORMACIÓN

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

---

CARTILLA N° 2



PROGRAMA POR LA PAZ  
Compañía de Jesús



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

CARTILLA N°. 2



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

En nuestro proceso de formación hemos asumido que la Relación Consigo Mismo/a parte del desarrollo personal, es decir, de la posibilidad y la necesidad que cada hombre y mujer colombiano/a tiene de crecer integralmente como ser humano para que la paz que buscamos nazca desde lo más profundo de nosotros/as mismos/as y se refleje así en comunidades y sociedades más justas, con mayor bienestar.

A continuación, veremos algunos nuevos pasos para seguir ejercitando la habilidad del AUTOCONOCIMIENTO desde nuestro cuerpo, este es el puente con el mundo exterior, con las otras personas...  
a través de él conocemos, comunicamos, expresamos, abrazamos.

### Somos Cuerpo

Como hemos anotado, es necesario reconocer nuestro cuerpo, hermoso universo que conocemos muy poco y a veces lo tratamos como si no existiera; pero él es quien alberga lo que ocurre cada uno de los días de nuestras vidas.

Nuestro ser, comprendido de una manera integral, es cuerpo, así como es conciencia, como es emoción, como es mente y espíritu. El ejercicio corporal es recomendado por la salud y en otras culturas hace parte de los ritos cotidianos. Nosotros/as creemos que es fundamental disponernos corporalmente para realizar cualquier actividad, pero en concreto para aprender y para crear nuevas alternativas en la construcción de la paz.

Conocernos mejor implica también querernos un poco más cada día y para querernos tenemos que valorar cada parte de nosotros/as; así como valoramos nuestra historia, lo que aprendemos, nuestras palabras, debemos también apreciar nuestro cuerpo.

Sin embargo, muchas veces nos sentimos descontentos con él y probablemente, esto se debe a que no cumplimos con unos ideales de belleza que nos venden los medios de comunicación, la mayoría de las veces.

Desconocemos la riqueza del cuerpo y las posibilidades que nos abre. Querernos un poco más significa apreciar el valor de nuestras manos con las que trabajamos y las piernas con las que andamos y que nos permiten ponernos en movimiento; querer nuestros ojos porque nos muestran la belleza del mundo, y nuestro pecho porque nos permite sentir el calor de un abrazo, en fin, apreciar nuestro cuerpo entero porque nos hace únicos e irrepetibles, porque a través de él nos expresamos y establecemos contacto con los demás

Desarrollar la habilidad del AUTOCONOCIMIENTO pasa necesariamente por un proceso de reconocimiento, cuidado y valoración de nuestro cuerpo; para esto son los siguientes ejercicios.

## PISTAS DE TRABAJO



### Ejercicio Calentamiento y ejercicios.

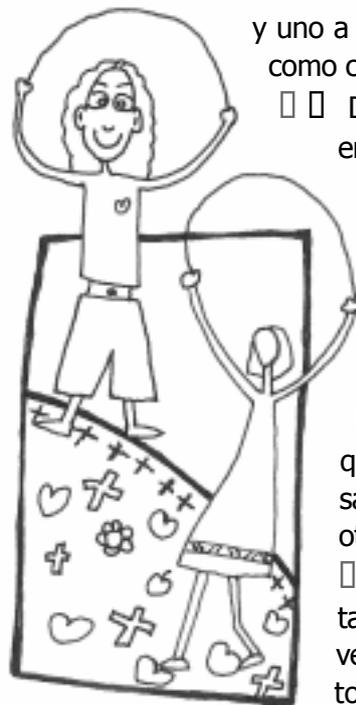
**Objetivo:** Promover el reconocimiento corporal por medio de ejercicios aeróbicos y de estiramiento.

**Recursos:** Un espacio abierto, ojalá sobre hierba. Una grabadora y un casete o disco compacto con músicaailable.

#### Metodología:

##### 1. Calentamiento.

- Iniciamos el ejercicio con el calentamiento, esta es una preparación básica para cualquier ejercicio físico.
- Se puede iniciar caminando en el puesto suavemente moviendo los brazos durante 10 segundos. Sin dejar de caminar se levantan los brazos a los lados – estirados, formando una “t” - se mueven las manos haciendo pequeños círculos con la muñeca. Cinco veces hacia un lado y cinco veces hacia el otro. Se continua caminando, se bajan los brazos y se hacen círculos con los hombros, cinco veces hacia delante y cinco veces hacia atrás. Se detiene la marcha, se toma aire tres veces subiendo los brazos y bajándolos cuando se suelta el aire.



- Para finalizar este calentamiento se colocan los pies juntos, se dobla un poco las rodillas y se coloca las manos en la parte de afuera de estas, se giran cinco veces en un sentido y cinco en el otro.
- Nuevamente se toma aire tres veces, subiendo y bajando los brazos.
- Luego se vuelve a caminar en el puesto, se mueve los brazos hacia delante y hacia atrás, por 30 segundos aproximadamente.
- Al terminar se toma aire tres veces otra vez.

##### 2. Ejercicios.

- Pueden empezar los aeróbicos dando un paso a la derecha y uno a la izquierda de manera continua, moviendo los brazos como cuando va a trotar, hacia adelante y atrás.
- □ Después de un tiempo puede cambiar el movimiento y empezar a trotar en el puesto, manteniendo el movimiento de los brazos. Recuerde seguir el ritmo de la música, respirar –siempre tomando el aire por la nariz -.
- □ Después de un momento puede cambiar el movimiento de los brazos y alternarlos hacia adelante como si estuviera boxeando, sin dejar de trotar en el puesto.
- □ De acuerdo al grupo puede realizar 20 saltos pequeños con ambos pies, levantando los brazos, luego diez saltos pequeños en un pie y luego otros diez saltos con el otro pie.
- Para finalizar, vuelva a trotar por un momento y lentamente baje el ritmo hasta caminar en el puesto. Cada vez lo va haciendo más lento y suave hasta detenerse y tomar aire tres veces subiendo y bajando los brazos.

- Dé tiempo suficiente para que las personas se recuperen y vuelvan a la respiración normal.

#### Recomendaciones

- Los ejercicios pueden ser dirigidos por cualquier persona, pero es fundamental que antes conozca la rutina y la practique.
- El calentamiento es muy importante antes de empezar los ejercicios. Si es necesario solamente hacer el calentamiento para un grupo de principiantes en este campo, es preferible hacerlo así.
- Si no conoce los ejercicios, puede invitar a las personas a bailar. El merengue y los movimientos que usan los grupos que interpretan estos ritmos pueden ser de mucha ayuda.
- No esfuerce a las personas, vaya al ritmo del grupo y recuerde respirar profundamente siempre. Personas que no están acostumbradas a hacer ejercicio y respirar (oxigenar su cuerpo) pueden sentir un poco de mareo, invítelas a caminar en la punta de los pies, lentamente, tomando aire hasta que su cuerpo se recupere y vuelvan a tener la respiración normal.



### Ejercicio Caricias para nuestro cuerpo.

**Objetivo:** Tomar contacto con la dimensión personal a través de una experiencia sensorial suave.

**Recursos:** Un espacio cómodo y bien ventilado. Crema humectante para el cuerpo, azúcar morena (opcional), vasitos plásticos pequeños.

#### Metodología:

1. Conformar parejas y entregar a cada uno un vasito con crema y azúcar. Revolver la mezcla hasta que no se sientan los granos de azúcar.
2. Orientados por el/la facilitador/a se inicia el masaje, un miembro de la pareja será el encargado de dar inicialmente el masaje a su compañero/a y luego intercambian. Es importante que todos/as se descubran lo más posible brazos y piernas. La otra persona empezará a frotar los brazos haciendo pequeños círculos con un poco de presión, empezando por los hombros y terminando en la mano. Posteriormente hará lo mismo con las piernas, iniciando con los muslos y terminando en los tobillos, las personas que se sientan más cómodas sentadas pueden hacerlo así. Es importante tener cuidado con las articulaciones, codos y rodillas, es mejor no masajearlos con fuerza sino suavemente.
3. Cuando un miembro de la pareja termine de dar el masaje, intercambian y la otra persona empieza a darle el masaje.

#### Recomendaciones

- Es muy importante hacer una buena motivación antes del ejercicio y explicar la función que tiene para quienes pueden tener alguna dificultad a nivel cultural. Cuando existen muchas dificultades para el contacto entre las personas, se puede realizar un auto-masaje, lo más importante es desarrollar un mayor conocimiento del cuerpo.
- Dejar que las parejas se formen de manera voluntaria para que trabajen quienes tienen mayor confianza entre si.
- Después del ejercicio dar un tiempo para que las personas puedan limpiarse y cambiar su ropa si lo desean.



## Ejercicio Explorando nuestros sentidos.

**Objetivo:** Promover el reconocimiento del propio cuerpo a través de la exploración y utilización de las percepciones sensoriales.

**Recursos:** Para la realización de este ejercicio es necesario contar con cuatro aromas (por ejemplo; incienso, jabón, ajo, hierbabuena), cuatro sonidos (silencio, música suave, sonidos de máquinas, gritos) cuatro sabores (arequipe, limonada, uvas, pan) y cuatro objetos o texturas distintas (algodón, esponjilla metálica, arena, agua). Además se requiere pañoletas o telas para vendar los ojos de los/as participantes y una cuerda para guiarlos de una a otra estación, esta debe colocarse a una altura media, como una baranda, por la que las personas pueden sujetarse y caminar. En cada estación debe haber un/a facilitador/a con un aroma, un sonido, un sabor y una textura.

### Metodología:

1. Se conforman cuatro subgrupos. Se pide a los participantes taparse los ojos con las pañoletas, permanecer así durante todo el ejercicio, hacer una fila en su grupo de tal manera que con una mano puedan sujetar el hombro de su compañero/a de adelante y luego ubicarlos en una de las cuatro estaciones. Debe haber una persona que los guíe hasta la estación.
2. Se hace percibir a los/as participantes los elementos de la estación. Después de hacerlo pueden dirigirse a la siguiente estación siguiendo la cuerda, siempre con los ojos tapados. Allí nuevamente perciben con la ayuda del facilitador/a los diferentes elementos.
3. Después de pasar por todas las estaciones, vuelven al salón, se reúnen en grupo y tratan de reconstruir qué había en cada una de ellas.

4. Terminan el ejercicio compartiendo en plenaria las sensaciones que percibieron y lo que ocurrió durante el recorrido.

### Recomendaciones

- Las sensaciones preparadas para este ejercicio deben ser fáciles de conseguir y económicas. Lo importante es que sean distintas.
- Hay que intentar que las estaciones queden lo suficientemente separadas, para que los grupos no se interfieran unos a otros y poder realizar mejor el ejercicio.
- Es mejor si las personas pueden realizar el ejercicio descalzos para estimular una nueva percepción, esto depende del recorrido que deban hacer entre una estación y otra.



## Ejercicio - Mi eterno compañero: El cuerpo

**Objetivo:** Reconstruir la historia de su cuerpo.

**Recursos:** Tiras de papel craft de acuerdo al número de participantes (de por lo menos 1.80 mts. de largo) , grabadora, música suave, marcadores de diferentes colores, cinta de enmascarar.

### Metodología

1. Se invita a los/as participantes a sentarse y quitarse las prendas de vestir que les puedan incomodar (cinturón, tenis, reloj, etc.)
2. Se inicia la sesión con un auto masaje, se empieza por los pies frotándolos suavemente -tanto la planta del pie como la parte de encima-, después los tobillos, las piernas y el resto del cuerpo hasta llegar a la cabeza. Es importante que este ejercicio lo hagan en silencio.

3. Posteriormente se hacen en parejas, se entrega a cada uno/a una tira de papel craft para que con ayuda de la pareja dibujen su silueta. Primero una persona se acuesta sobre el papel y la otra delinea su silueta, después intercambian.
4. Cada uno/a toma su silueta y en un trabajo personal, responde las siguientes preguntas dentro de la silueta:  
Utilizando unos símbolos inventados por cada uno/a, deben señalar la parte de su cuerpo que más utilizan, la que más cuidan, la que más muestran.
  - Al lado de los ojos escribe qué es lo que les gusta ver y lo que no les gusta ver.
  - Al lado de los oídos, lo que les gusta y no les gusta oír.
  - Al lado de las manos lo que les gusta hacer y no le gusta hacer.
  - Al lado de los pies a dónde les gusta caminar y a dónde no.
  - En el corazón la mayor alegría y tristeza que en ese momento tiene en su vida.
5. A medida que las personas van terminando se organizan en parejas y comparten lo que escribieron en sus siluetas. Es importante que las personas sientan que no es obligatorio leer lo que se escribió, si es algo muy personal y no lo desean compartir pueden solamente hablar sobre sus sentimientos al realizar este ejercicio.
6. Al terminar este compartir se invita a quienes quieran a pegar sus siluetas en el salón (creando la sensación de una galería de arte), se da un pequeño tiempo para que todos/as puedan mirar los dibujos. Se debe invitar a las personas a mantener un clima de respeto por los dibujos de cada uno/a.
7. Para terminar se hace un plenario donde se comparten algunos sentimientos en torno a esta experiencia y sobre la importancia del cuerpo en la relación con los/as otros/as.



Siguiendo en la RELACIÓN CONSIGO MISMO/A, vamos a continuar desarrollando la habilidad para el MANEJO DE SENTIMIENTOS.

## Aprendiendo más sobre nuestros sentimientos

***"Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil."***<sup>2</sup>

Hemos visto en la cartilla anterior que es posible aprender a identificar nuestros sentimientos con mayor claridad de lo que estamos acostumbrados a hacer. Pero para esto, es muy importante ampliar la variedad de sentimientos que podemos reconocer, las situaciones en las que se presentan unos u otros y cuáles son los más frecuentes en nuestra vida.

<sup>2</sup> Aristóteles. Ética a Nicómaco.