

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.



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."²

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.

² Aristóteles. Ética a Nicómaco.

Ya que los sentimientos son inevitables, creemos que es imposible pensar en dejarlos guardados u olvidarlos. Los sentimientos son como una corriente de agua que si se le cierra el camino, busca por dónde escaparse con mucha más fuerza, algunas veces causando daño. Por esta razón creemos que es importante empezar a contemplar alternativas para que podamos expresar nuestros sentimientos sin hacer daño a otros/as, ni a nosotros/as mismos/as.

Actuamos con el corazón

Los sentimientos van unidos a nuestro cuerpo, a nuestro ser, por esto los percibimos como un impulso que nos llevan a "actuar" de una u otra manera y que afectan nuestra manera de pensar, de tomar decisiones, de relacionarnos. Todos/as tenemos la capacidad de aprender a controlar estos impulsos y a interpretar las emociones de los demás para que nuestras respuestas y acciones sean más constructivas. Esto es lo que algunos llaman aprender "Hábitos emocionales"³.

Como vimos existe una gran cantidad de palabras que hacen referencia a emociones y sentimientos, sin embargo, parece que existen unos que son fundamentales y de los que se derivan el resto:

□ **Ira**, con esta emoción nuestro cuerpo se prepara para responder con acciones fuertes, vigorosas, lo que nos hace estar más cercanos a las acciones violentas y a disminuir nuestra capacidad de reflexiva. Cuando en nuestro interior no sabemos calmar la ira y por el contrario, ocupamos nuestra mente en



buscar justificaciones y razones para ésta, nos hacemos menos tolerantes y respondemos cada vez de manera más agresiva.

- **Miedo**, el cuerpo y especialmente nuestros músculos, se disponen para reaccionar y puede hacerlo de dos maneras, huyendo ó paralizándose, mientras que la mente trata de entender de manera muy rápida lo que está ocurriendo.
- **Felicidad**, predomina la tranquilidad y surge una mayor cantidad de energía de la que podemos disponer para el trabajo, para nuestras actividades diarias y que nos llevan a sentir que no nos cansamos fácilmente.
- **Amor**, nuestro ser se llena de calma, de satisfacción y relajación al mismo tiempo, lo que nos hace más resistentes a los problemas y adversidades de la vida.
- **Sorpresa**, estamos alerta, todos nuestros sentidos se abren y buscan la mayor cantidad de información que puedan adquirir.
- **Disgusto**, al contrario de la sorpresa nuestros sentidos y pensamiento parecen cerrarse tratando de bloquear aquello que nos genera malestar.
- **Tristeza**, parece que en estos momentos disponemos de menos energía, por lo que tendemos a aislarnos, nuestra capacidad para trabajar y enfrentar los desafíos de la cotidianidad es menor, fácilmente nos cansamos, estamos agotados.

Los ejercicios que presentamos a continuación intentan desarrollar esta habilidad, reconociendo e identificando una mayor cantidad de emociones y sentimientos, así como encontrando alternativas para su expresión.

³ Muchos de los elementos que vamos a desarrollar son tomados del libro "La inteligencia emocional" de Daniel Goleman. Javier Vergara Editor 1995.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio Un mundo de sentimientos.

Objetivo: Ampliar la variedad de sentimientos que pueden reconocer los/as participantes.

Recursos: Fichas bibliográficas, seis por participante, marcadores.

Metodología:

1. Se forman grupos de 5 personas como máximo, quienes forman un círculo.
2. Se entrega a cada persona tres fichas bibliográficas y un marcador, cada uno/a escribe tres sentimientos, uno en cada ficha, procurando que sean variados, no vayan a ser repetidos y que sean poco comunes.
3. Quien primero termine de escribir grita «SIENTO», para así saber quien empieza la ronda – esta se hace hacia su lado derecho - , aunque se debe dar el tiempo necesario para que todos/as escriban las 3 fichas.
4. La persona que inicia la ronda lee uno de los sentimientos que escribió, si otra/s persona/s también lo escribieron, deben entregarle su ficha. Posteriormente sigue la persona que esta a su lado derecho, nuevamente se repite el procedimiento, lee uno de los sentimientos que escribió y si otros/as lo tienen escrito le deben entregar sus fichas. En cada ronda cada persona puede leer solamente un sentimiento, se debe seguir hasta que ninguno tenga sentimientos por leer. Si alguien ya ha perdido todos los

sentimientos dice “paso” y sigue la otra persona.

5. Luego se da la oportunidad de un segundo juego; cada persona recibe otras 3 fichas para escribir otros tres sentimientos menos comunes y se vuelve a repetir la dinámica. Se puede comenzar por el lado opuesto al primer juego (izquierda).
6. Al finalizar se comparte la experiencia que tuvo cada grupo con el juego, se hace un listado con todos los sentimientos que descubrieron, pegando las fichas en una pared.
7. Se puede terminar la actividad mostrando la gran variedad de sentimientos que existen y sin embargo, muchas veces nos limitamos a expresarnos con pocas palabras.

Recomendaciones

- Este juego puede ser entendido como de competencia, pero el resultado final es colectivo, por lo tanto hay que enfatizar en la construcción colectiva del listado.



Ejercicio: Buscando nuevos caminos para nuestros sentimientos.

Objetivo: Reconocer las situaciones en que se presentan algunos sentimientos y explorar alternativas para expresar sentimientos como la rabia - ira, el dolor, el miedo.

Recursos: Hojas carta, esferos, octavos de cartulina (3 por persona), vinilos, colores, crayolas, marcadores de colores.

Metodología:

1. A cada participante se le entrega una hoja donde deberá ubicar, del mes que acaba de pasar, 3 días que hayan sido importantes o donde haya tenido sentimientos muy fuertes; en cada

día debe identificar los principales sentimientos que percibió (puede ayudarse de la lista construida en el ejercicio anterior), el hecho que los generó y cómo reaccionó.

- 2.** Elige en cada día el sentimiento que tuvo más fuerza, imagina un color con el que puede representarlo y trata de dibujar cómo lo vivenció en un octavo de cartulina.
- 3.** Después de haber realizado los 3 dibujos de sentimientos se conforman parejas de manera libre y comparten lo encontrado.
- 4.** Posteriormente se forman cuatro grupos y cada uno será encargado de trabajar un sentimiento. Los sentimientos se entregan al azar a cada grupo, estos son: rabia, tranquilidad, ternura y miedo.
- 5.** Cada grupo hablará sobre las maneras tradicionales de expresar y manejar estos sentimientos. Luego empezarán a crear entre tres y cinco nuevas maneras de tratar este sentimiento que deben ofrecer a los demás a manera de una feria.
- 6.** Se presentan las diferentes alternativas en "Exposentimientos".
- 7.** Se puede terminar el ejercicio con una plenaria sobre las nuevas formas de expresar y manejar estos sentimientos.

Recomendaciones:

- Las alternativas propuestas por los grupos deben ser posibles de llevarse a cabo, no se trata de plantear fórmulas mágicas como medicamentos o bebidas, sino medios para manejar realmente estos sentimientos. Deben ser propuestas que no hagan daño, creativas o constructivas.

Sentimientos, necesidades y expresiones violentas

Hasta este momento hemos intentado desarrollar la habilidad de AUTOCONOCIMIENTO y el MANEJO DE SENTIMIENTOS, para ello reconstruimos nuestra historia, tomamos conciencia de nuestro cuerpo, identificamos sentimientos y necesidades, encontramos formas para expresarlos.

Estos elementos también nos sirven para identificar en las situaciones de violencia los sentimientos y necesidades presentes; se pueden analizar algunas situaciones y preguntarse sobre los efectos de los actos violentos en las personas. ¿Qué sentimientos y qué necesidades tiene tanto la persona que actúa como "agresora", como la que recibe la agresión, "víctima"?



Una reflexión de este estilo nos ayuda a trabajar sobre la siguiente idea:

Todas las personas intentan satisfacer sus necesidades de la mejor manera que conocen. Al identificar las necesidades tanto de la víctima como del agresor/a, nos damos cuenta que son las mismas, y sin embargo, la forma como se satisfacen es muy diferente.

Desde esta visión, no podemos simplemente ver a las personas como "buenas" y "malas" o dividir los sentimientos en "buenos" y "malos", pues son la expresión de una necesidades que compartimos como Seres Humanos. El problema puede estar en que muchas veces lamentablemente, buscamos satisfacer por caminos destructivos nuestras necesidades, tal vez porque creemos que es la forma más "fácil" de hacerlo o porque sencillamente no hemos aprendido otra manera más constructiva de satisfacer nuestras necesidades.

El trabajo podría estar en ayudar a que las personas sean concientes de sus necesidades y busquen la mejor forma – para ellos/as y los demás – de satisfacerlas. Ser conciente nosotros/as mismos/as de las necesidades de los/as demás, también nos puede ayudar para comprenderlos más profundamente y alejarnos un poco de los juicios que hacemos con frecuencia.

