

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.



4. Se invita a las personas a retomar la situación que escribieron desde esta propuesta, a medida que se explica cada paso se da tiempo para que las personas –por escrito - apliquen la propuesta a su caso, y quienes quieran puedan compartirlo con el grupo para hacer las observaciones y ajustes necesarios. Si hay personas que no quieren hacerlo debe ser respetado.
5. Para terminar se realiza un plenario en torno a las percepciones y preguntas que puedan surgir en las personas en torno a la propuesta.

Recomendaciones:

En el compartir, quienes están dirigiendo la dinámica pueden ir corrigiendo las expresiones de los participantes, estando muy atentos a que se describa el hecho lo más claro posible, sin emitir juicios ni interpretaciones. Así mismo, que se expresen los sentimientos unidos o relacionados con las necesidades y se realicen peticiones respetuosas, concretas y realizables.

Este ejercicio debe lograr que todos/as los/as participantes comprendan a profundidad la propuesta de la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA, por ello la corrección que se haga en el compartir sobre la forma en que escriben cada paso es muy importante. Esta corrección debe hacerse con mucho respeto y cariño.

Es importante también ir al ritmo del grupo. ¡No se afanen!, recuerden que se trata de comprender y aplicar esta técnica.

Escucha Activa

Como esta es una herramienta de COMUNICACIÓN, naturalmente debe consistir no solo en hablar o expresar de cierta manera sino también en escuchar.

Un elemento muy importante en la escucha activa y que ayuda a expresar empatía a otras personas es el PARAFRASEO. En síntesis parafrasear es un intento por entender claramente lo que nos están diciendo. Para hacerlo solamente tenemos que retomar lo que la persona dice y colocarlo en nuestras propias palabras.

Se puede usar las siguientes maneras para hacerlo:

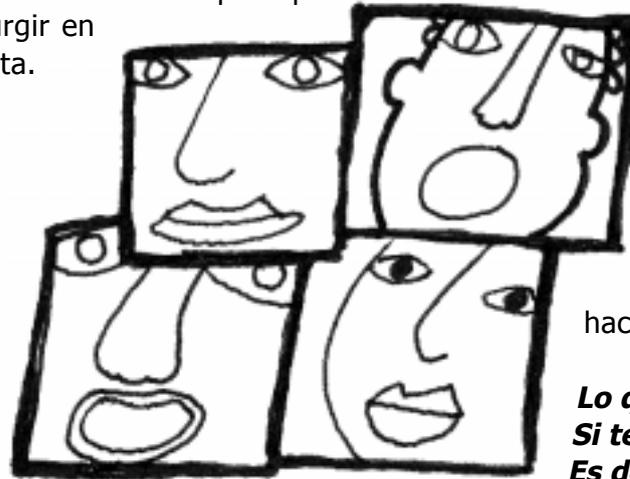
- Lo que tu me quieres decir es...***
- Si te entiendo bien lo que tu opinas es...***
- Es decir que tu sientes... porque...***

La "Escucha Activa" tiene así mismo 4 pasos similares a los que ya trabajamos en la expresión desde la Comunicación No Violenta⁴:

1. Escuchar y expresar el hecho:

Escuchar las acciones concretas que la persona ha visto, oído, o recordado y expresarlas.

Una forma de expresar esto puede ser: "Cuanto tu (ves, oyes, recuerdas) ..."



⁴ Centro Colombiano de la Comunicación No violenta.

Ejemplo: "Cuando tu ves que ayer tu hijo no te llamó para avisarte que se iba a demorar,

2. Expresar lo que uno cree que está sintiendo el otro:

La idea es expresar qué sentimientos creo que puede tener la persona que estoy escuchando y esperar a que ella me diga si eso es lo que siente o no.

Una forma de hacer esto puede ser: "Me pregunto si te sientes..."; o "parece que sientes..."

Siguiendo con el ejemplo del paso anterior, nos podríamos expresar así: "Cuando tu ves que ayer tu hijo no te llamó para avisarte que se iba a demorar, parece que te sientes triste".

La mamá de este ejemplo nos puede decir que no, que realmente no está triste sino furiosa. Pues bien, ya sabemos qué sentimiento tiene esta persona y así podemos pasar al tercer paso.

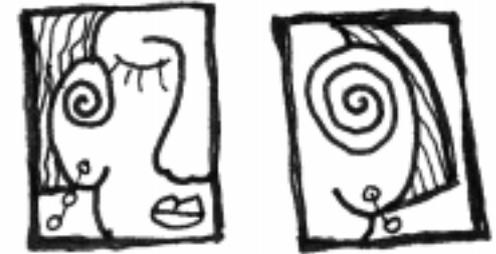
3. Expresar cuáles creo que son las necesidades del otro que están generando ese sentimiento:

Como ya sabemos cuál es el sentimiento de la persona, pasamos a relacionarla con la necesidad que puede estar satisfecha o insatisfecha.

Una forma de expresar esto puede ser: "Porque tu tienes una necesidad de..."

Siguiendo nuestro ejemplo, podríamos decirle a la mamá: "Estas furiosa porque tienes necesidad de consideración, que él reconozca tu preocupación"

Enseguida la mamá nos debería decir si esa es la necesidad que tiene o no. Si la mamá no cree que sea esa su necesidad podemos seguir conversando hasta que descubramos cuál es y así pasar al cuarto paso.



4. Expresar cuáles pueden ser las acciones concretas que al otro le gustaría que se realizaran:

La intención en este paso es encontrar qué acciones se podrían haber realizado para que la persona estuviera mejor o qué se puede hacer en este momento para lo mismo.

Esto se puede expresar así: "Y te hubiera gustado que...", ó, "te gustaría ...".

Siguiendo con nuestro ejemplo, podemos expresar este paso así: "Y te gustaría decirle ahora a tu hijo que la próxima vez que vaya a llegar después de las 9:00 p.m. llame a avisarte". De nuevo, la mamá nos dirá si eso es lo que quiere o no.

Como se pueden dar cuenta, el proceso de escucha activa trata de ir descubriendo con el/al otro/a cuáles son los hechos que han provocado la situación, qué sentimientos y necesidades están presentes y qué desearía que se realizara para ayudar a su bienestar. La intención es orientar de algún modo la conversación para que la persona se conecte con su propio corazón y así pueda comprender mejor lo que está pasando.

Ahora bien, si estamos en una conversación en la que los dos somos parte de la situación, tendremos que ir al mismo tiempo hablando y escuchando ACTIVAMENTE.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio "Escucha Activa":

Objetivo: Realizar un ejercicio práctico de escucha activa como una forma de tratar los conflictos.

Recursos: Papel periódico y marcadores

Metodología:

1. Se presentan historias que impliquen hechos violentos para trabajar. Se pueden tomar de las experiencias de los participantes, de la literatura o personajes de telenovelas reconocidas. Lo importante es que todos/as conozcan los elementos centrales de la historia, los personajes, su circunstancia.
2. Se selecciona a una persona del grupo para que represente a uno de los personajes del relato, posteriormente se escoge otra persona para que haga el papel de ESCUCHA ACTIVA, según los pasos que se describieron arriba.
3. Se pide que los participantes elegidos se apropien de su papel y vayan dialogando hasta descubrir los hechos, sentimientos, necesidades y peticiones que haría el personaje de la historia en uno de los momentos que esta describe.
4. Los demás participantes pueden escuchar y hacer aportes pertinentes sobre la conversación de la pareja.
5. Se recoge la experiencia de la pareja y las opiniones del grupo sobre la aplicación de los pasos de la Escucha Activa.

