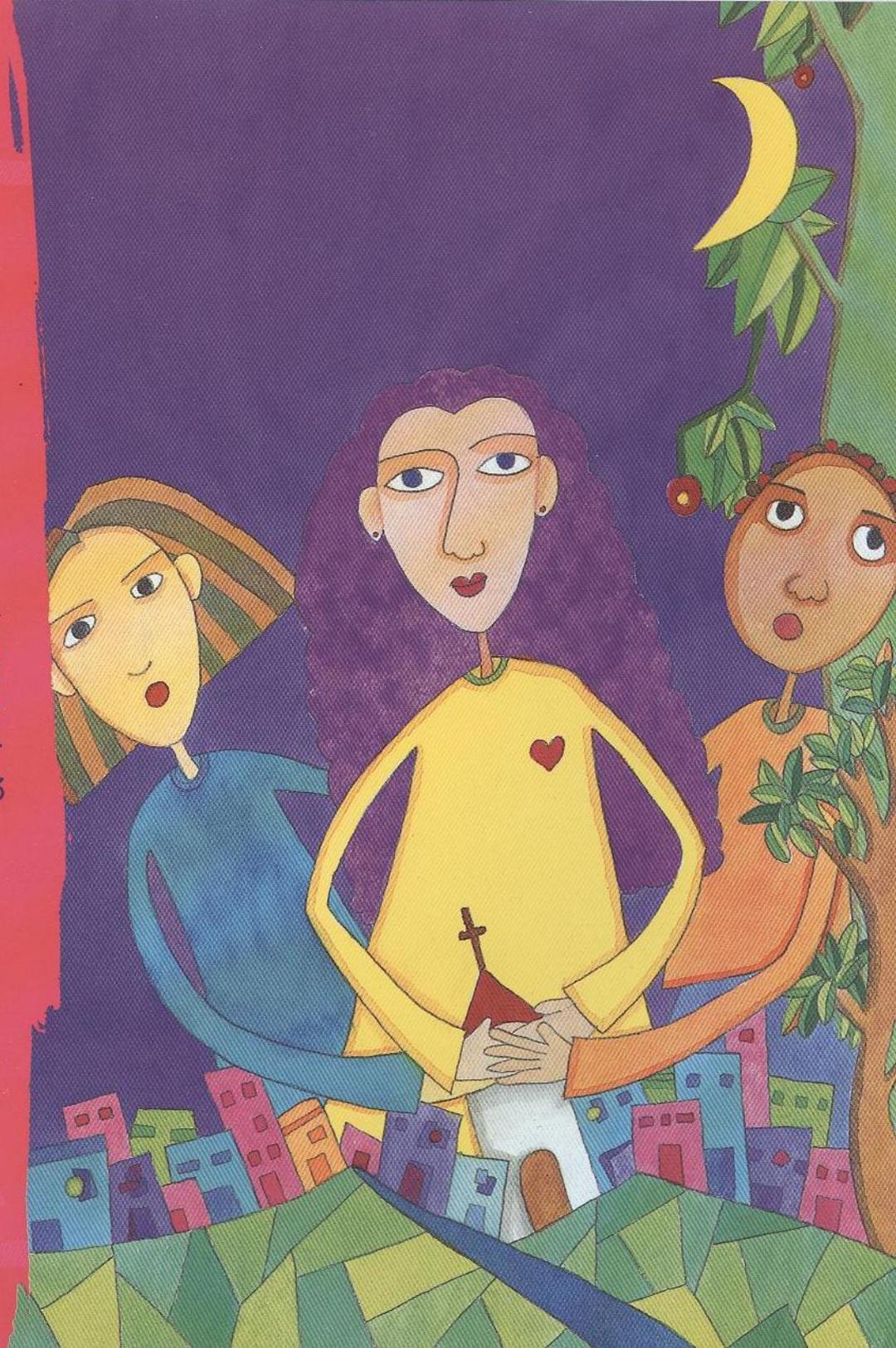


PROCESO DE FORMACIÓN
**DESARROLLO DE HABILIDADES
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

Cartilla N°. 3



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



PROCESO DE FORMACIÓN

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

CARTILLA N° 3



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ

CARTILLA N°. 3



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 el desarrollo de este espacio de relación hemos trabajado nuestro cuerpo, nuestra historia, alegrías y dolores, nuestros sentimientos y la forma de manejarlos. Todo esto nos habla constantemente de nosotros y nosotras mismas y nos invita a mirarnos con franqueza, reconociendo las diferentes dimensiones que hay en cada uno/a; lo corporal, espiritual, afectivo, el pensamiento, la ética y los valores, la capacidad de estar con otros/as en lo social y político.

Ahora es el momento de recoger eso que hemos aprendido, de ser plenamente conscientes del camino andado.

Somos Cuerpo



Las manos, las piernas, los ojos, espalda y todas las partes de nuestro cuerpo han sido invitadas especiales en este camino del AUTOCONOCIMIENTO. Hemos dicho que somos cuerpo y por esto en todas nuestras actividades formativas la expresión por medio de él ocupa siempre un lugar importante.

En este proceso de Desarrollo de Habilidades para Construir la Paz hemos trabajado sobre el reconocimiento de nuestro cuerpo, que implica no sólo saber que existe sino quererlo y darle el valor que merece. Por eso ahora que les proponemos proyectar las habilidades que hemos manejado, los invitamos a cuidar nuestro cuerpo mediante el ejercicio y la respiración adecuada. Seguramente si estamos más sanos en nuestro cuerpo, tendremos mayor capacidad de relacionarnos y vivir adecuadamente nuestra vida.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio: Respiración en parejas.

Objetivo: Conocer ejercicios de respiración y estiramiento que puedan ser practicados con otros/as, ayudando a construir confianza.

Recursos: Un espacio amplio, música suave y grabadora.

Metodología:

1. Se forman parejas con la persona que cada uno sienta más confianza.
2. Se empieza el aprendizaje de la respiración. Una de las personas de la pareja se recuesta en el piso con el rostro hacia arriba. La otra persona coloca una mano sobre el vientre y la otra en el centro del pecho.

3. La persona que está recostada empieza a respirar de manera profunda. La otra persona está pendiente de que el vientre y el pecho se ensanchen cada vez que la persona inspire aire. Si no sucede así le dice que respire llenando de aire su vientre. La respiración se hará contando hasta siete para inhalar, se sostiene el aire contando uno y luego se exhala contando hasta siete.
4. Luego se hace el ejercicio de pie y finalmente intercambian el papel entre los dos miembros de la pareja.

Recomendaciones:

- Este ejercicio lo podemos realizar al iniciar las actividades del taller formativo, como una forma de prepararnos para comenzar el día. Sin embargo, también lo podemos hacer cuando necesitamos descansar y tomar aire para relajarnos.
- Pueden ayudarse en el ejercicio con los siguientes pensamientos: al tomar aire toma todo lo bueno de la naturaleza y al expulsarlo saca todo lo negativo, lo malo y/o tensiones que hay en su interior.



Ejercicio Saludo al Sol

Objetivo: Aprender a realizar un ejercicio de respiración, junto con algunos movimientos que favorecen el estiramiento de la espalda.

Recursos: Espacio amplio (preferiblemente al aire libre), es mejor que las personas estén con tenis o descalzas.

Metodología:

1. Se explica a las personas la importancia del ejercicio, de respirar adecuadamente y de darnos algunos momentos para despejar nuestra mente. Cada persona debe realizar los movimientos de acuerdo a su cuerpo, a sus capacidades y en ningún momento forzarse o lastimarse.
2. Los/as participantes deben ponerse de pie, en silencio, formando un círculo y con suficiente espacio a sus lados para poder estirar los brazos cómodamente. Si el espacio no permite hacer el círculo pueden ubicarse de otra manera.
3. Las piernas deben estar ligeramente abiertas y las rodillas un poco flexionadas.
4. Se toma aire mientras se van abriendo los brazos hasta formar una cruz, con los brazos estirados a la altura de los hombros. En esta posición se inclina el cuerpo hacia adelante, doblando la cintura (los brazos deben permanecer abiertos) hasta tener la espalda recta. Se bajan los brazos hacia el suelo y se deja descolgar el tronco, que la cabeza quede hacia abajo. Se puede permanecer en esta posición unos pocos segundos (2 o 3) dejando descansar la espalda. Luego se sube lentamente el cuerpo, llevando los brazos hacia arriba como si se quisiera tocar el cielo, es importante estirar mucho los brazos y espalda. Toma aire profundamente, mien-



tras lo va botando, lentamente, baja los brazos para formar nuevamente la cruz.

Si desea puede repetir la secuencia.

5. Al terminar es importante escuchar los sentimientos de los/as participantes frente a la actividad y la importancia de cuidar el cuerpo.

Recomendación:

Recuerde que las personas que no están acostumbradas a realizar ejercicios de respiración, pueden sentir un poco de mareo al principio, es importante por lo tanto realizar los movimientos despacio, sin dejar de respirar.

Somos Nuestro Futuro

Después de haber recorrido todo un camino para el desarrollo del AUTOCONOCIMIENTO, podemos decir que sabemos un poco más quiénes somos. Ahora con la vida en nuestras manos, podemos plantearnos para dónde queremos ir, quiénes queremos ser, cómo queremos que sea nuestro futuro.

Conocernos más nos permite saber con más claridad qué queremos para nuestras vidas y, sobre todo, nos debe dar la oportunidad de planear nuestro futuro, pues cada vez debemos estar en mayor capacidad de ir haciendo una vida de acuerdo a lo que conscientemente decidamos hacer, midiendo las consecuencias de

nuestras decisiones. Conocernos más significa estar conscientes de que nuestro futuro depende, sobre todo, de nosotros/as mismos/as.

Ahora, muchos pensaremos con razón que no todas las cosas que pasan en nuestras vidas dependen de nosotros/as. Y es así. Por eso, es necesario que de la misma manera como planeamos nuestro futuro, sepamos cuáles son las condiciones que existen en el medio y en cada uno/a para que esos planes puedan ser realidad.

En definitiva, se trata de soñar, de decidir, de tomar opciones, pero con los pies en la tierra.

Para entrenarnos en la habilidad del AUTOCONOCIMIENTO, planeando nuestro futuro y viendo sus posibilidades de realización, vamos a desarrollar los siguientes ejercicios.

PISTAS DE TRABAJO



Ejercicio Sueño de Vida



Objetivo: Proyectar la vida hacia el futuro, de acuerdo a lo que sabemos de nosotros/as y lo que queremos lograr.

Recursos: hojas carta y esferos, opcional grabadora y música suave.

Metodología:

1. Se explica a los/as participantes que como ejercicio final de AUTOCONOCIMIENTO vamos a trabajar sobre nuestro futuro, sobre lo que queremos ser.