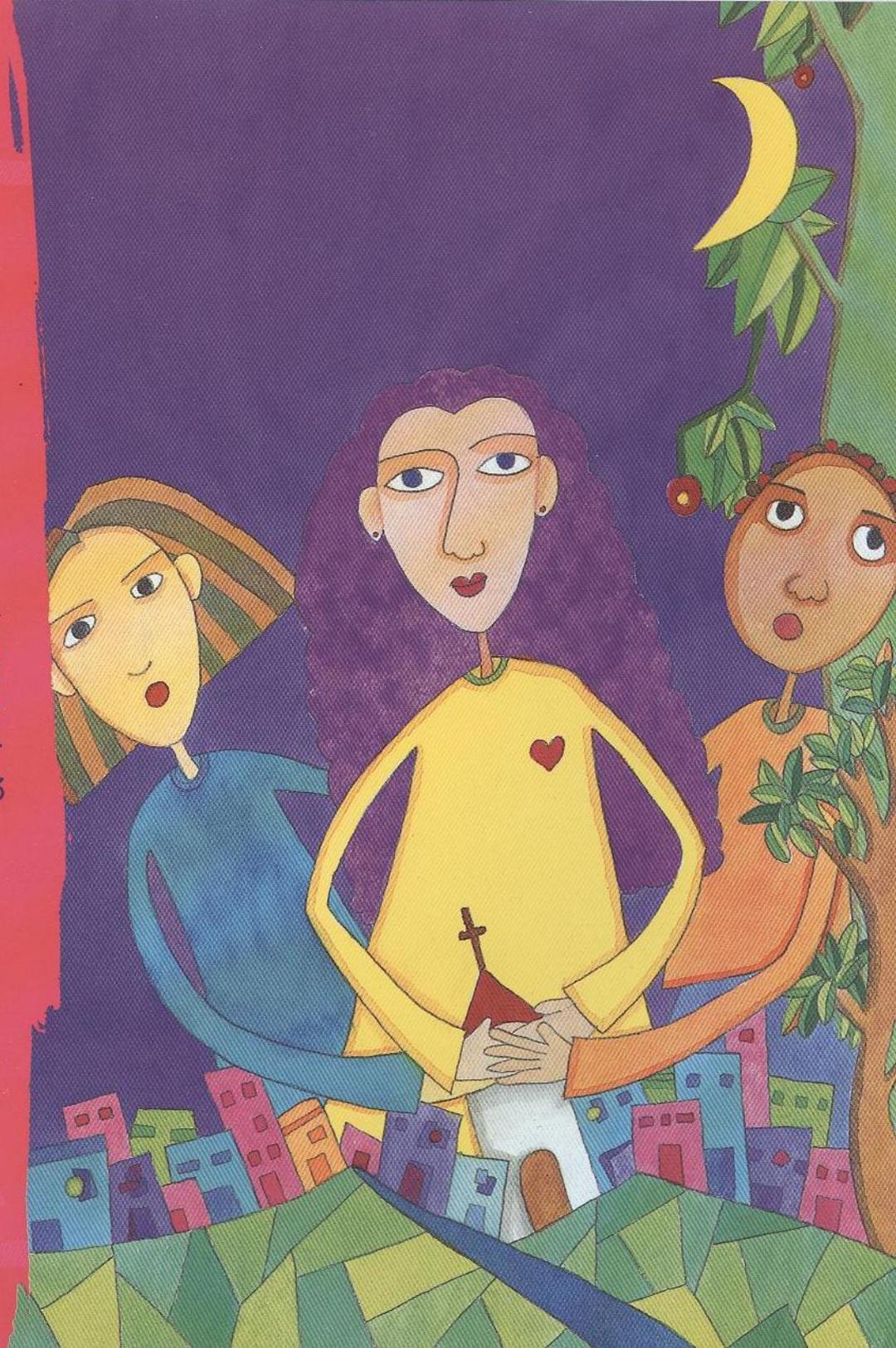


PROCESO DE FORMACIÓN  
**DESARROLLO DE HABILIDADES  
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

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.





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



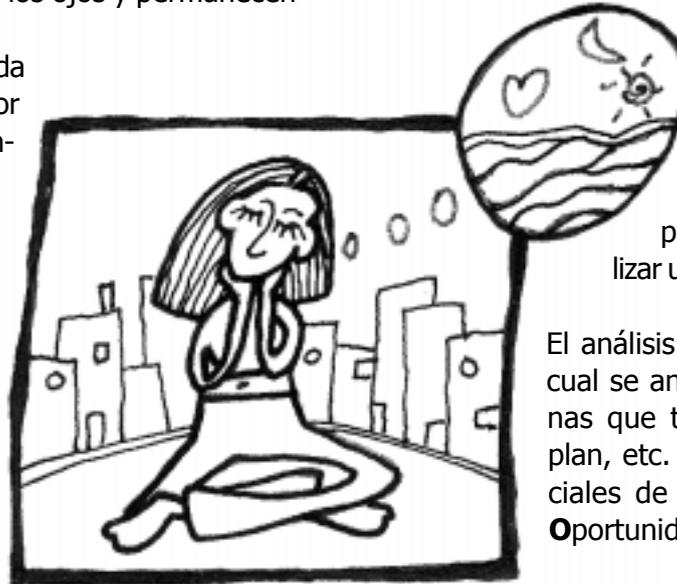
**Objetivo:** Proyectar la vida hacia el futuro, de acuerdo a lo que sabemos de nosotros/as y lo que queremos lograr.

**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.

2. Con música suave o en silencio, se invita a las personas a cerrar los ojos, respirar profundamente y por un momento imaginar cómo se imaginan en un año (imaginar su rostro, si ha cambiado algo en su apariencia, lo que están haciendo, con quiénes están, dónde están, etc), luego en dos años y finalmente en tres años. Lentamente abren los ojos y permanecen en silencio.
3. Cada participante escribe su sueño de vida a 3 años. Para esto deberá responder por escrito y de manera individual las siguientes preguntas:
  - a. ¿Dónde quiero estar en 3 años?
  - b. ¿Cómo quiero estar en 3 años?
  - c. ¿Con quién quiero estar en 3 años?
  - d. ¿Qué quisiera estar haciendo?
4. Se comparten brevemente algunos de los sentimientos o comentarios frente a la actividad y se les dice que será un material a retomar más adelante, con la siguiente actividad.



### Metodología:

Para realizar el análisis de posibilidades del plan de vida y concluir cuáles serían las acciones que deberíamos emprender para hacerlo realidad, vamos a utilizar un instrumento denominado Análisis DOFA.

El análisis DOFA es una herramienta mediante la cual se analizan las condiciones internas y externas que tiene determinada situación, proyecto, plan, etc. DOFA es una sigla formada por las iniciales de las siguientes palabras: **D**ebilidades, **O**portunidades, **F**ortalezas y **A**menazas.

Mediante el Análisis **DOFA** se identifican las Debilidades y Fortalezas que se tienen a nivel interno frente a determinada situación o propósito. De la misma manera se señalan las Oportunidades y Amenazas que existen en el medio (nivel externo) frente a una situación.

### Para ser más claros pondremos un ejemplo:

Situación o propósito:

*El próximo año quiero construir mi casa en el centro del pueblo.*

### Ejercicio: ¿Qué posibilidades tiene mi sueño de vida? Análisis DOFA.

**Objetivo:** Analizar las posibilidades que cada uno/a tiene, de acuerdo a sus recursos y al entorno en que vive, para hacer realidad el Sueño de vida.

**Recursos:** hojas de color rosado, hojas de color azul, hojas de color amarillo, hojas de color verde (si no se tienen hojas de colo-

A esta situación le realizaremos el Análisis **DOFA**. Para ello, tengo que identificar qué condiciones existen a nivel interno, es decir, qué condiciones tengo para lograr el sueño. Señalo cuáles son las Debilidades y Fortalezas mías frente a la construcción de la casa en el centro del pueblo:

<b>Debilidad:</b>	- Nunca he trabajado en construcción y no sé cómo diseñar ni construir una casa.
<b>Fortalezas:</b>	- Soy muy trabajador - Aprendo rápidamente cualquier oficio.

Posteriormente, identifico las Oportunidades y las Amenazas que existen en el medio frente al propósito que me he planteado.

<b>Oportunidades:</b>	- En el pueblo hay personas amigas que llevan mucho tiempo trabajando en construcción. - En el pueblo se consiguen la mayor parte de los materiales que se necesitan para construir una casa.
<b>Amenaza:</b>	- Los materiales de construcción son muy costosos.

Una vez realizado este análisis **DOFA**, puedo sacar algunas conclusiones sobre lo que tengo que hacer para llevar a cabo mi propósito. Siguiendo con el ejemplo, podría concluir algo así:

- Para construir mi casa necesito hablar con mis amigos que saben de construcción y pedirles que me enseñen.

- Una vez que aprenda algo de construcción puedo buscar un trabajo en ese oficio para ir ganando experiencia y así poder construir mi casa más adelante.

- Como soy muy trabajador, puedo intentar buscar un trabajo extra y así ahorrar dinero porque los materiales de construcción son muy costosos.

- Seguramente no podré construir la casa el próximo año sino en dos años, mientras ahorro y aprendo de construcción.

... Y así se pueden seguir sacando conclusiones que orientan las acciones que debemos realizar para cumplir nuestro propósito.

Pues bien, en esto consiste el análisis **DOFA**. Vamos a ir paso a paso para entender todos los elementos. Lo importante es tener claro desde el principio que lo interno (debilidades y fortalezas) se refiere a aquello que depende de nosotros; en cambio cuando hablamos de lo externo (oportunidades y amenazas) queremos decir aquello que está fuera de nuestro manejo.

Ahora sí iniciemos el análisis **DOFA** a nuestro plan de vida personal.

1. Esta explicación que acabamos de hacer sobre el DOFA la debe tener clara el facilitador para que de esa manera se la comunique a los participantes. En la explicación se debe insistir en diferenciar el ámbito interno (debilidades y fortalezas) del externo (oportunidades y amenazas). Se debe poner ejemplos.
2. Cada quien debe recordar su sueño de vida, luego, a cada participante se le entrega una hoja rosada y otra azul. Se pide

que en la hoja rosada la persona escriba las debilidades que encuentra en sí mismo para cumplir su sueño de vida. En la hoja azul, el participante escribirá las fortalezas que identifica en sí mismo para cumplir lo planeado.

3. Se entregan otras dos hojas: una amarilla y otra verde. En la hoja amarilla cada participante escribirá las amenazas que hay en el medio (familia, trabajo, amigos, región, etc.) para realizar su sueño de vida. Luego, en la hoja verde identificará las oportunidades que ofrece el medio para cumplir su plan.
4. Posteriormente, se entrega al participante  $\frac{1}{4}$  de cartulina blanca en el que pegan las tarjetas en forma de matriz, de la siguiente manera:

	Debilidades (Rosada)	Fortalezas (Azul)
Amenazas (Amarilla)	<b>CARTULINA BLANCA</b>	
Oportunidades (Verde)		

5. Una vez pegadas las hojas a la cartulina como lo explica el dibujo anterior, se traza unas líneas como se señala en el siguiente dibujo y se numeran los cuadros así:

	Debilidades (Rosada)	Fortalezas (Azul)
Amenazas (Amarilla)	1	3
Oportunidades (Verde)	2	4

6. Luego se inicia la explicación de cada cruce y enseguida se pide al grupo que vaya llenando cada cuadro. ¡Ojo! Es importante que el facilitador vaya mencionando pregunta por pregunta y dando el tiempo necesario para que el grupo responda cuadro por cuadro. Si es necesario de ejemplos para que todos tengan claro el sentido de cada una de las preguntas.

Cuadro 1: **Debilidades – amenazas:** ¿qué debo hacer para convertir las debilidades en fortalezas y así reducir el efecto de las amenazas y debilidades?

Cuadro 2: **Debilidad – oportunidad:** ¿qué debo hacer para aprovechar más las oportunidades y así reducir el efecto de las debilidades.

Cuadro 3: **Fortaleza – amenaza:** ¿qué debo hacer para impulsar más las fortalezas de manera que se reduzcan las amenazas?

Cuadro 4: **Fortalezas – oportunidades:** ¿cómo puedo aprovechar las oportunidades y fortalezas para cumplir el sueño de vida; qué debo comenzar a hacer ya?

7. Para finalizar este ejercicio es muy importante que se comparta en grupos cómo se sintieron con la experiencia y cuál fue la utilidad de la misma.

#### Recomendaciones:

- Para realizar cada uno de los pasos el facilitador debe dar la instrucción y esperar a que los participantes hayan respondido la pregunta. Es importante esto para que todo el grupo realice el ejercicio de manera simultánea y así se pueda ir aclarando las dudas que surjan en cada paso.
- Si el grupo es muy amplio, se puede subdividir de manera que un facilitador pueda trabajar directamente con un grupo no mayor de 10 personas.