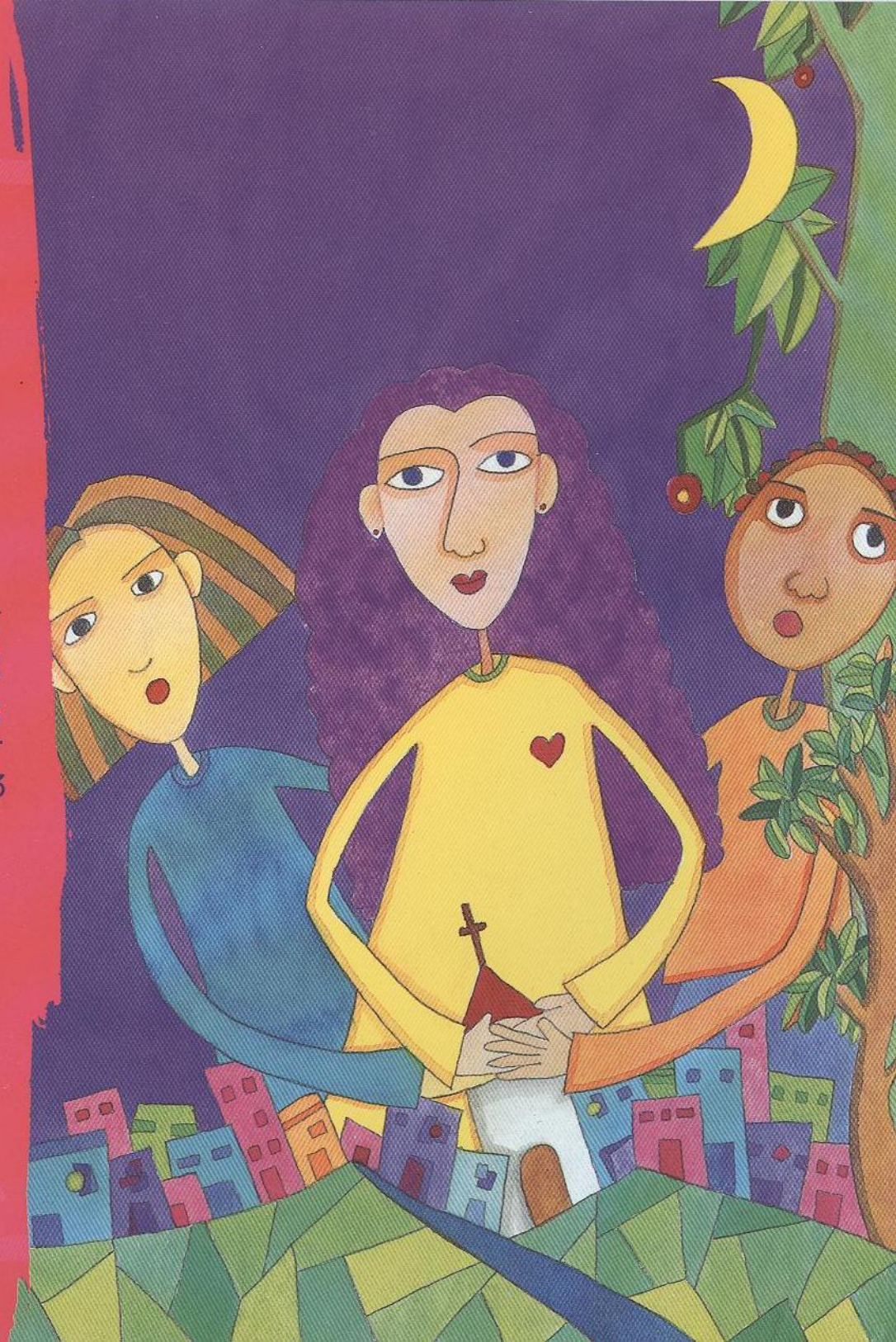


PROCESO DE FORMACIÓN  
**DESARROLLO DE HABILIDADES  
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

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.



## La Comunicación No Violenta como Herramienta para Transformar Conflictos

---

A través del proceso formativo en Habilidades para la Construcción de la Paz hemos trabajado la propuesta de Comunicación No Violenta como una habilidad para el mejoramiento de las RELACIONES CON OTROS/AS CERCANOS/AS y claro está para la Transformación de conflictos.

La Comunicación No Violenta ha sido una herramienta que nos ha ayudado a crecer interiormente porque de alguna manera plantea una nueva forma de comprendernos a nosotros/as mismos/as y a los demás. Es justamente este punto el que queremos trabajar ahora: La Comunicación No Violenta propone una nueva mirada sobre el mundo.

Seguramente hemos escuchado que los hombres y mujeres son violentos por naturaleza, más aún, que los colombianos son de por sí violentos. Ante esta afirmación, nos declaramos en total desacuerdo. Creemos firmemente que todos los seres humanos tienen la capacidad para ser lo que deseen ser; definitivamente no hay una predestinación de unas personas a ser buenas y otras a ser malas.

Dentro de esta posibilidad, también estamos convencidos que el bienestar propio y de los demás nos produce un placer inmenso. ¿Quién no siente alegría cuando actúa de manera solidaria hacia otros/as, o bien, cuando recibe solidaridad de otras personas? La historia nos da múltiples ejemplos de personas que se han entre-

gado al servicio de los y las demás con una profunda alegría: Rigoberta Menchú, Sergio Restrepo S.J., la hermana Teresa de Calcuta, Gandhi, Martin Luter King, el propio Jesucristo; pero no solamente podemos poner como ejemplo estos personajes conocidos, seguramente en nuestras comunidades encontramos personas que son solidarias con los demás, que están dispuestas a entregarse con el corazón, nuestras madres, nuestros/as hermanos/as, padres, etc. Lo mejor de esto es que todas estas personas son felices al actuar solidariamente y eso precisamente es lo que queremos que quede claro: el bienestar del/a otro/a significa bienestar para nosotros/as. Marshall Rosenberg, autor de la propuesta de Comunicación No Violenta, nos dice que no hay cosa que nos alegre más que hacer felices a los y las demás.

Es esta generosidad del ser humano la que queremos tener presente al momento de relacionarnos con otros/as, pues así nos encontremos con personas que hacen daño seguramente en esas mismas personas vamos a hallar algo de amor o algún acto generoso. Recuerden que habíamos dicho que creemos que no hay personas buenas ni malas, solo hombres y mujeres que buscan satisfacer sus necesidades de la mejor manera que conocen, y lamentablemente en muchas ocasiones no sabemos cómo hacerlo y hacemos daño a los demás en esa búsqueda.

Esta generosidad y solidaridad de las personas es lo que Marshall Rosenberg llama COMPASIÓN, esta la expresamos a través de la EMPATIA, es decir, "poniéndonos en los zapatos del otro u otra", sintiendo con el o ella. Dar empatía a las personas consiste en centrarnos en sus necesidades y sentimientos. Saber qué están sintiendo y con qué necesidades se relacionan tales sentimientos, es tal vez la mejor forma de manifestar nuestro interés por el otro/a; nuestra capacidad de ser compasivos.

Hay varias maneras en las que bloqueamos la compasión: cuando hacemos juicios de los demás; cuando comparamos; cuando buscamos culpables; cuando no asumimos la responsabilidad de nuestros actos; cuando hacemos análisis o interpretaciones para distanciar al otro/a.

El objetivo de la Comunicación No Violenta no es hacer que las personas cambien. Es, por el contrario, buscar la mejor manera de satisfacer las necesidades propias y de los demás a través de la empatía.

En esta última etapa de nuestro proceso formativo queremos hacer énfasis en la COMPASION y la EMPATIA, que son la base de esta Comunicación No Violenta, pues definitivamente los 4 pasos de la propuesta no tienen mucho sentido ni fuerza si no vamos interiorizando estos elementos.

Marshall Rosenberg ha utilizado una metáfora, la imagen de dos animales, para enseñar la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA. El dice que el lenguaje que bloquea la compasión es el lenguaje Chacal y el lenguaje que es compasivo es el lenguaje Jirafa.

Todos/as tenemos un largo aprendizaje chacal en nuestra historia y muy poco desarrollado el lenguaje jirafa. Cuando hablamos en chacal estamos totalmente desconectados de lo que sentimos y necesitamos, de lo que los demás sienten y necesitan. Los ejemplos son muy fáciles de encontrar.

En el lenguaje jirafa reconocemos lo que sentimos y necesitamos, estamos interesados por lo que el otro/a siente y necesita. Este lenguaje es compasivo, es claro, pero no meloso. No es el lenguaje que identificamos como tierno, es el lenguaje que puede expre-

sar nuestro miedo, nuestra rabia, pero sin herir o echar la culpa a otros/as por lo que sentimos. Esta metáfora puede ser usada de muchas maneras para entrenarnos en esta habilidad de la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA.

Los ejercicios que siguen a continuación son una forma de entrenarnos en la habilidad de la Comunicación No Violenta. Les recomendamos ejercitarlos mucho tanto a nivel personal, como en sus procesos comunitarios.

## PISTAS DE TRABAJO



### Ejercicio ¿Qué necesitamos y qué sentimos?

**Objetivo:** Profundizar acerca de la relación que existe entre los sentimientos y las necesidades como medio para lograr la empatía.

**Recursos:** Hojas y esferos.

#### Metodología:

1. Elaborar un listado de necesidades con los participantes. Se puede hacer con base en la pregunta: ¿Qué necesita una persona para vivir?
2. Se leen situaciones preparadas de antemano en las que se presente un conflicto personal de la vida cotidiana. Se pide a los participantes que asuman la historia como si fueran sus protagonistas. Por ejemplo: "Usted se encuentra haciendo una fila para comprar un café en una tienda, una persona se salta la fila y compra la última libra que quedaba".

3. Cada persona escribe lo que siente y qué necesidad está insatisfecha en esa situación. Se pide que lean varias respuestas.
4. Luego se lee la situación otra vez y se pide que escriban qué siente y necesita la otra persona que está implicada en la situación.
5. Se hace un plenario retomando cómo fue la experiencia de mirarse a sí mismo y a los demás de esta manera.



### Ejercicio: Entrenándonos en la comunicación no violenta.

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad necesaria para poner en práctica la comunicación no violenta.

**Recursos:** Situaciones para las parejas. (ANEXO 1)

#### Metodología:

1. Se conforman parejas y se pide que coloquen las sillas frente a frente.
2. A cada uno/a se asigna un personaje, se entrega por escrito el papel que tiene que desempeñar, lo leen mentalmente para que el compañero/a no sepa cual es su rol y en el momento que se indica empiezan a actuar de acuerdo a la situación y como Jirafas ó Chacal –según esté escrito - durante 3 minutos.
3. Después de que lo han hecho, se pide a alguna pareja que lo haga en plenaria.
4. Los demás están pendientes para ver cómo utilizan la Comunicación No Violenta y hacen los aportes pertinentes.
5. Se pueden realizar varios ejercicios cambiando los casos para cada pareja.
6. Se termina la actividad con un compartir sobre el ejercicio, posibilidades de aplicación en diferentes espacios de su cotidianidad.



**Caso 1**

PERSONAJES: **ALUMNA - MARTA**  
**PROFESOR - ROBERTO**

**(JIRAFÁ)**Situación de MARTA:

El día de la entrega de boletines, Marta se da cuenta que el profesor Roberto le colocó varios logros pendientes. Se sorprende mucho porque creía tener una buena relación con él y no entiende lo que pasó.

Además, el permiso para salir este fin de semana depende de los resultados del boletín...

Decide ir a buscar a su profesor Roberto para preguntarle qué pasó y ver si se puede solucionar esto de alguna manera...

PERSONAJES: **ALUMNA - MARTA**  
**PROFESOR - ROBERTO**

**(CHACAL)**Situación de ROBERTO:

Está agotado después de haber traspasado para entregar los informes de todos los boletines; además, acaba de salir de una reunión bastante pesada, donde tuvo una discusión con otros profesores ... Ahora, lo único que quiere es irse a la casa a descansar.

De pronto, ve venir a Marta, enseguida imagina que le va a preguntar por los resultados en el boletín y él ya le había dicho que en este período iba a tener en cuenta las exposiciones... Lo único que quiere es atenderla rápido para poderse ir a su casa...

**Caso 2**

PERSONAJES: **ALUMNO - LUIS**  
**PROFESORA - CLARA**

**(CHACAL)**Situación de CLARA:

Ella piensa que Luis es un buen alumno, siempre hace las tareas, los mejores trabajos, participa... Es muy inteligente; por esto le gusta que le ayude a repartir material, a traer un libro de la biblioteca, etc.

Hoy tiene clase con el grupo de Luis y le avisaron de una reunión a la que no puede faltar. Le ha preguntado a varios compañeros y ninguno puede hacerle el remplazo, así que decide buscar a Luis en el recreo y pedirle que copie algunas preguntas en el tablero para que la desarrollen individualmente.

PERSONAJES: **ALUMNO - LUIS**  
**PROFESORA - CLARA**

**(JIRAFÁ)**Situación de LUIS:

A él le gusta estudiar, en su casa siempre han tenido muchos libros y tiene una hermana mayor que le ayuda muchas veces con tareas y trabajos. Sin embargo, en el colegio se siente un poco solo ... Muchos compañeros lo molestan y le dicen que es un "sapo".

Cuando la profesora Clara le pide que la ayude en la clase de hoy, él se siente mal porque ahora sí lo van a molestar y se la vana montar... No sabe como decirle que no quiere hacer esto.

### Caso 3

PERSONAJES: **ESPOSA - ANA**  
**ESPOSO - ALBERTO**

**(CHACAL)**

Situación de ANA:

Ella siente que la relación con su esposo no está muy bien, muchas veces se deprime y se siente sola. Un día que sale a hacer mercado, encuentra un saco muy lindo y decide comprarlo con alguna plata que tenía ahorrada; sin embargo, todo el tiempo piensa que esto va a ser para problemas porque él va a preguntar de dónde sacó la plata... Toda la tarde está pensando en lo que le va a responder cuando le pregunte por el saco... Efectivamente cuando él llega le dice "Mmm, ¿saco nuevo?" ... Ella enseguida responde.

PERSONAJES: **ESPOSA - ANA**  
**ESPOSO - ALBERTO**

**(JIRAFÁ)**

Situación de ALBERTO:

El siente que cada día es más pesado el trabajo y por mucho que haga la plata nunca alcanza... Esto lo tiene muy tenso y está dañando su relación con Ana, así que decide esforzarse y tratar de estar más pendiente de ella. Cuando llega a la casa, nota que ella tiene un saco nuevo, muy bonito... Así que le dice "Mmm, ¿saco nuevo?"

### Caso 4

PERSONAJES: **MAMÁ - FABIOLA**  
**HIJO ANDRÉS (16 años)**

**(JIRAFÁ)**

Situación de FABIOLA:

Ella está preocupada porque Andrés últimamente llega muy tarde a casa.. Teme que ande en malos pasos y como en la televisión se dicen tantas cosas de los jóvenes... No sabe como preguntarle porqué se demora tanto sin entrar en una pelea con él... El viernes en la noche cuando están comiendo, Andrés le dice que va a salir un momentico con unos amigos... Ella cree que es la oportunidad para hablar sobre el tema...

PERSONAJES: **MAMÁ - FABIOLA**  
**HIJO ANDRÉS (16 años)**

**(CHACAL)**

Situación de ANDRÉS:

El tiene un buen grupo de amigos con los que escuchan música, se ponen a hablar de cualquier cosa, echan chistes, comparten sus aventuras amorosas... Prefiere salir y estar con ellos así no hagan nada en especial porque en la casa se aburre mucho. Además siente que su mamá lo trata como un niño chiquito y eso lo desespera ... El viernes por la noche, cuando le dice que va a salir (como hace siempre) ella empieza a ponerle problema...



## Caso 5

PERSONAJES: **PAPÁ - MARTÍN**  
**HIJA - YOLANDA (12 años)**

**(CHACAL)**

### Situación de MARTÍN:

Siempre ha querido que sus hijos tengan una vida diferente a la que él tuvo en su infancia (con muchas dificultades económicas, desde muy temprano le tocó trabajar)... Sin embargo, no siempre le alcanza la plata para darles gusto en todo y siente que en últimas ellos son un poco desconsiderados. Terminando el mes (no ha recibido su paga), llega su hija Yolanda y le pide plata para unos tenis nuevos porque va a presentar un baile en el colegio...

PERSONAJES: **PAPÁ - MARTÍN**  
**HIJA - YOLANDA (12 años)**

**(JIRAFÁ)**

### Situación de YOLANDA:

Le gusta mucho su colegio y se mete en todas las actividades que puede... En la izada de bandera de esta semana va a presentar un baile con otras amigas... Todas se pusieron de acuerdo que para verse mejor iban a usar tenis blancos y ella no tiene, así que va a pedirlos a su papá...

Sin embargo teme que él le diga que no tiene plata y ella va a quedar mal con sus amigas...

## Caso 6

PERSONAJES: **VECINO - PEDRO**  
**VECINA - LUCÍA**

**(JIRAFÁ)**

### Situación de PEDRO:

La vereda cuenta con poco agua, una de las quebradas nace en la finca de arriba de él, donde Lucía. Aunque ella es muy buena gente, Pedro se ha dado cuenta que tiene poco cuidado con el agua de la quebrada, ella lava ropa, echa basura, han desmontado y cortado muchos de los árboles de la cuenca.

Decide entonces, ir a hacerle visita y ponerle el tema del agua...

PERSONAJES: **VECINO - PEDRO**  
**VECINA - LUCÍA**

**(CHACAL)**

### Situación de LUCÍA:

Ella ha vivido durante mucho tiempo en pueblos y ciudades, se siente aburrida de tener que estar ahora en el campo... Lo único que la consuela es que tiene agua cerca, entonces ha tratado de arreglar todas las cosas de tal manera que le quede fácil lavar la ropa y arreglar la casa en general.

Además de las incomodidades del campo, extraña a sus amigos, a sus vecinas y el ambiente de las ciudades... Le parece que la gente del campo es como tonta y no la animan mucho las visitas.

## Caso 7

PERSONAJES: **COOPERATIVA-JOAQUÍN**  
**DON ROGELIO**

**(CHACAL)**

Situación de JOAQUÍN:

Desde hace muchos años maneja una cooperativa en el pueblo, gracias a ella se ha podido mantener y vivir... Sin embargo, la experiencia y los años le han mostrado que en un negocio de estos no se puede confiar en la gente y que es mejor estar bien atento, porque en últimas todo el mundo piensa que tiene plata y por eso tratan de robarle.

Por eso ha decidido ponerle punto final a eso de fiarle a la gente ...

PERSONAJES: **COOPERATIVA-JOAQUÍN**  
**DON ROGELIO**

**(JIRAFÁ)**

Situación de DON ROGELIO:

Es una de las personas que más años lleva en la región, todo el mundo lo conoce y sabe que es una persona trabajadora. Como todos los sábados, aprovecha en la tarde ir a la cooperativa para comprar lo que haga falta para la semana...

Pero esta vez a diferencia de las otras, Joaquín el dueño de la cooperativa le dice que no le entrega mercancía si no le paga, él le explica que la otra semana le entra una plática así que el próximo sábado le paga lo de las dos semanas...