



EDUCAPAZ

Programa Nacional de
Educación para la Paz

Curso de Profundización – Guía 1

Ciudadanía, Reconciliación y Educación Socioemocional – CRESE

Sur del Tolima - 2021



Curso de Profundización – Guía 1 Ciudadanía, Reconciliación y Educación Socioemocional – CRESE

Sur del Tolima - 2021



EDUCAPAZ

Programa Nacional de
Educación para la Paz

Socios



Fundación Escuela Nueva
Volvamos a la Gente



FUNDACIÓN PARA LA
RECONCILIACIÓN



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Cali



Universidad de
los Andes

Aliados



CLAYSS
centro latinoamericano de aprendizaje y servicio comunitario



Redprodepaz
Red Nacional de Programas
Regionales de Desarrollo y Paz

Contenido

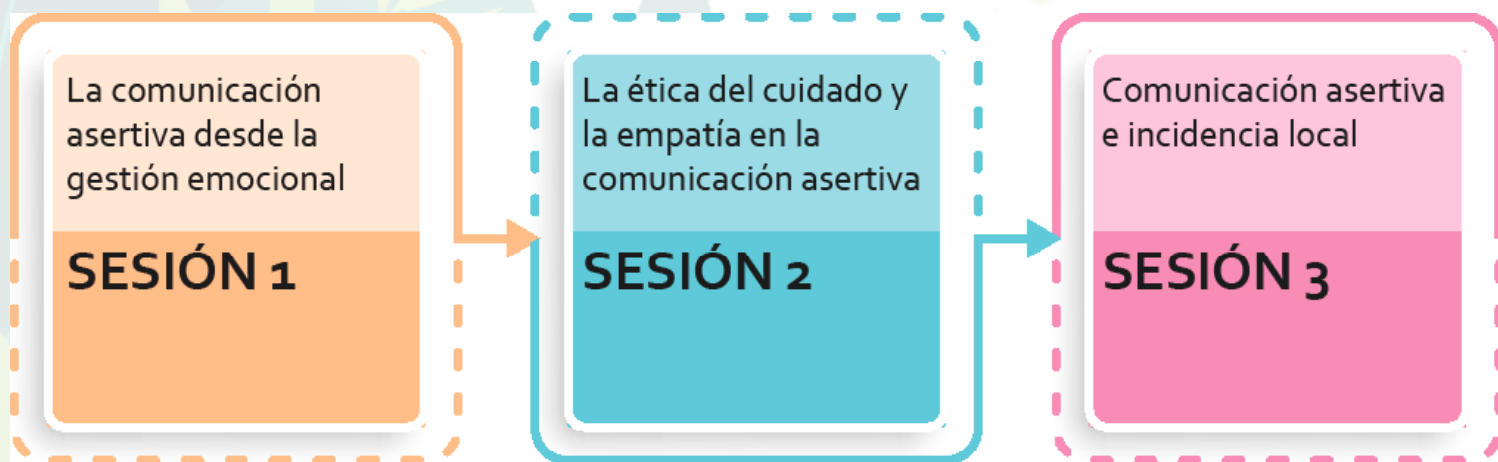
- 2.....●.....PRESENTACIÓN DEL CURSO
- 4.....●.....PRESENTACIÓN SESIÓN 1 LA COMUNICACIÓN ASERTIVA DESDE LA GESTIÓN EMOCIONAL
- 5.....●.....DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA SESIÓN 1 (TALLER)
- 5.....●.....LA COMUNICACIÓN ASERTIVA DESDE LA GESTIÓN EMOCIONAL
- 6.....●.....Momento 1. Apertura - Actividad 1. Presentación
- 8.....●.....Momento 1. Apertura - Actividad 2. Construcción de Acuerdos
- 10.....●.....Momento 1. Apertura - Actividad 3. La mochila
- 12.....●.....Momento 2. Diálogo de Saberes - Actividad 4. Lo que traigo en mi mochila...
- 14.....●.....Momento 2. Diálogo de Saberes - Actividad 5. El/la líder/esa se calienta
- 16.....●.....Momento 3. Fundamentación Conceptual - Actividad 6: Gestión emocional
- 22.....●.....Momento 4. Transferencia en Contexto -
Actividad 7. Nuestras herramientas de gestión emocional
- 24.....●.....Momento 5. Cierre - Actividad 8: Cierre
- 25.....●.....Bibliografía para la Profundización

PRESENTACIÓN DEL CURSO



El Curso de Profundización "Fortalecimiento CRESE" hace parte de la propuesta de Formación - Acción del Programa Nacional de Educación para la Paz (EDUCAPAZ), orientado a fortalecer competencias y capacidades para la construcción de una Cultura de Paz a través de la educación socioemocional, la educación para la ciudadanía y la reconciliación (CRESE).

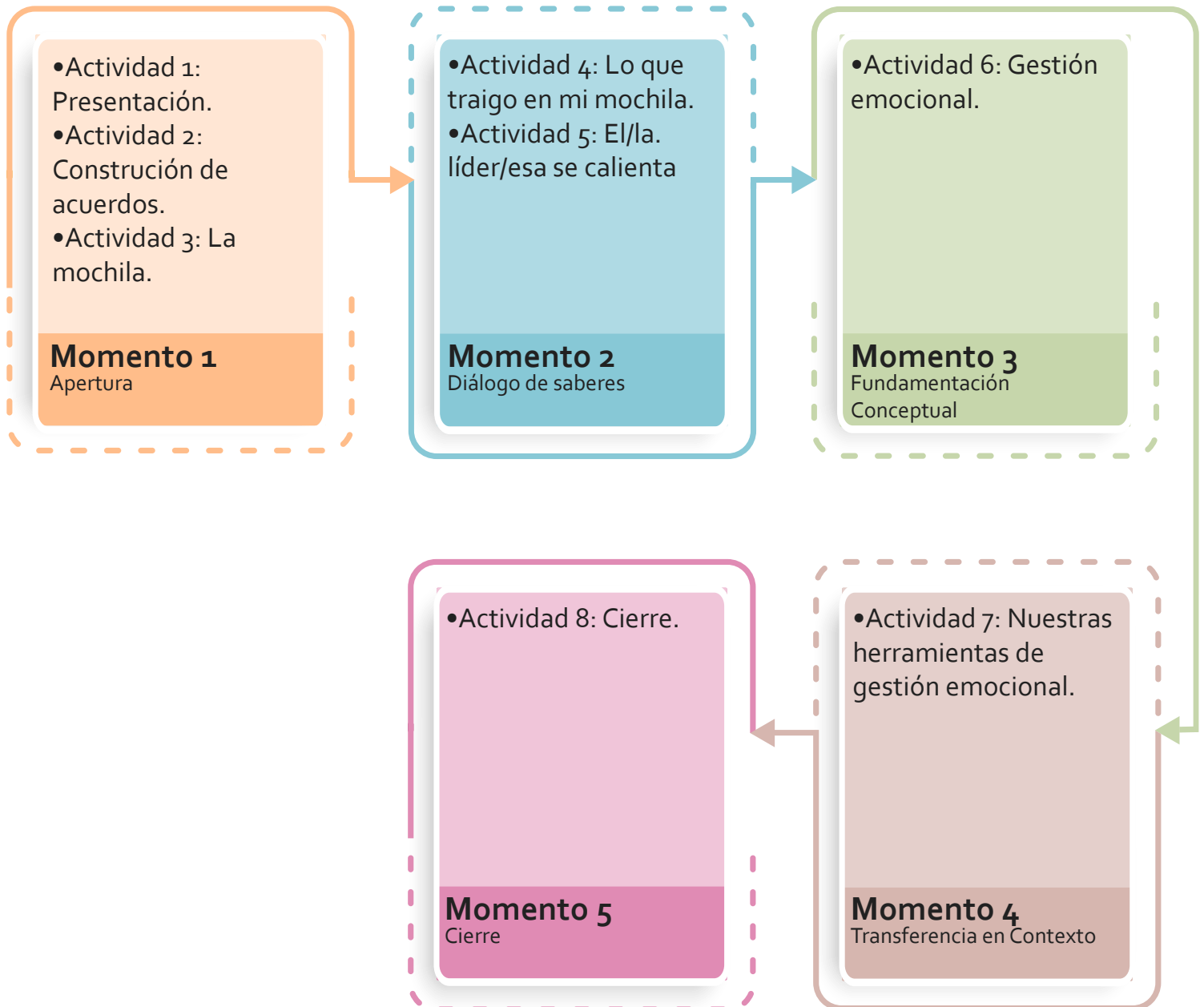
El curso tiene una intensidad de 36 horas distribuidas en tres sesiones de trabajo bajo la modalidad taller, entendiendo éste como un escenario pedagógico en que los saberes se reconocen, se interpelan, se resignifican, lo que permite la apropiación de herramientas contextualizadas para aplicar en los diferentes escenarios en que se precisa fortalecer la comunicación asertiva. En este sentido, el curso tiene como objetivo fortalecer capacidades y competencias CRESE en los/as participantes de procesos Educapaz en el Sur del Tolima, mediante un proceso formativo adaptado a sus realidades y necesidades contextuales, como aporte al empoderamiento de las comunidades y la construcción de paz desde los territorios.



PRESENTACIÓN SESIÓN 1 LA COMUNICACIÓN ASERTIVA DESDE LA GESTIÓN EMOCIONAL

La sesión tiene como objetivo fortalecer la capacidad de los/as participantes para implementar herramientas socioemocionales en la identificación y gestión de las emociones para el desarrollo de una comunicación asertiva que potencie las relaciones pacíficas y democráticas en diferentes contextos (personales, familiares, instituciones educativas, organizaciones sociales y comunitarias e institucionalidad local). La sesión parte de la experiencia y las comprensiones que tienen los/as participantes sobre el mundo emocional propio y de otros/as hasta la identificación colectiva de herramientas de gestión emocional pasando por asumir compromisos personales que conduzcan a fortalecer la comunicación asertiva en contextos diversos.

Secuencia Didáctica de la Sesión/Taller



DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA SESIÓN 1 (TALLER)

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA DESDE LA GESTIÓN EMOCIONAL

Objetivo de Aprendizaje	Los/as participantes al finalizar la sesión estarán en capacidad de implementar herramientas socioemocionales en la identificación y gestión de las emociones para el desarrollo de una comunicación asertiva, que potencie las relaciones pacíficas y democráticas en diferentes contextos (personales, familiares, instituciones educativas, organizaciones sociales y comunitarias e institucionalidad local).
Elementos centrales de reflexión/ conceptos/pretextos pedagógicos	<ol style="list-style-type: none">1.La comunicación asertiva desde la gestión emocional2.El mundo emocional y aprendizaje socioemocional (enfoque intercultural, territorial y de género)3.La gestión emocional y la comunicación asertiva (enfoque intercultural, territorial y de género)
Competencias Socioemocionales	<ol style="list-style-type: none">1.Identificación y gestión de emociones2.Creatividad para generar alternativas
Capacidades para la Ciudadanía	<ol style="list-style-type: none">1.Convivencia Pacífica2.Construcción de Acuerdos3.Ciudadanías Promotoras del Cuidado
Capacidades para la Reconciliación	<ol style="list-style-type: none">1.Construcción de Acuerdos
Logros de la Sesión	Los/as participantes reconocerán el mundo socioemocional propio y la forma en que las emociones influyen en la manera como nos comunicamos y nos relacionamos con los/as otros/as. Así mismo reconocerán que conocimiento del mundo socioemocional propio permite encontrar puntos de coincidencia con el mundo emocional de otros/as y el contexto de las personas con las que compartimos propósitos.
Duración	12 Horas



¿Qué nos proponemos?

En este momento brindaremos a los/as participantes el contexto del desarrollo del curso, los objetivos del mismo, la estructura y la metodología así mismo es el momento que permite establecer la conexión inicial con el grupo, por lo que implica crear las condiciones de un espacio seguro para todos y todas.

¿Qué materiales necesitamos?

Marcadores
Pliegos de Papel
Fichas Bibliográficas

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. Presentación del Curso y de los/as participantes. Disponer al grupo para realizar la presentación del curso y de los/as participantes a través de las siguientes dinámicas, que de acuerdo con el clima del grupo se puede elegir una de ellas.

- a.** Los colores: Al presentarse cada uno de los/as participantes responde a las preguntas: ¿de qué color me siento hoy? y ¿por qué?
- b.** Las frutas: Al presentarse cada uno de los/as participantes responde a la pregunta: según la manera como me siento hoy ¿con qué fruta me identifico?
- c.** Animómetro: Al presentarse cada uno de los/as participantes responde a la pregunta ¿cuáles es porcentaje de energía (1% a 100%) con el cual llega al espacio?, e invitar a compartir una palabra que acompañe el porcentaje de energía.

Para el desarrollo de la actividad se proponen las siguientes consideraciones para darle lugar a los sentires diversos de los/as participantes, en los que probablemente emergerán sentires relacionados con la pandemia, en donde será importante reconocer respetuosamente las diferentes experiencias y aprendizajes derivados de dichas experiencias.

es un pretexto para crear un espacio seguro, permitir la expresión de sentires y vivenciar el sentido de hacer parte del curso.

- a.** Reconocer la conexión que existe entre la coyuntura y los procesos de aprendizaje que se han derivado de ésta en la relación consigo mismo/a, con otros/as, con la naturaleza.
- b.** Crear las condiciones a través del manejo del grupo y de la dinámica para para evidenciar los sentires de los/as participantes que permita identificar cómo llegamos a éste.
- c.** Encontrar un equilibrio entre el propósito del espacio y la necesidad de contener posibilidades del desborde emocional debido a las situaciones que en el territorio han vivido los/as participantes, reconociendo las diferentes visiones sobre la pandemia, en especial las diferentes existentes sobre los contextos urbanos/rurales.

¿Qué vamos a registrar?

No aplica

¿Qué producto arroja la actividad?

No aplica



Para tener en cuenta:

Las dinámicas de presentación se seleccionan según el clima del grupo identificado mediante el contacto inicial con el/la facilitador/a.



Momento 1. Apertura - Actividad 2. Construcción de Acuerdos

45 MINUTOS



¿Qué nos proponemos?

Como parte del momento de apertura y habiendo creado las condiciones iniciales para reconocernos como equipos de trabajo, nos proponemos en esta actividad la construcción de acuerdos o pactos de convivencia, entendiendo éstos como parte esencial en la construcción de vínculos y el cuidado de éstos, no solo para el desarrollo del curso de profundización si no para el fortalecimiento de la ciudadanía y la búsqueda de la reconciliación.

¿Qué materiales necesitamos?

Marcadores
Pliegos de Papel
Fichas Bibliográficas

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. Se invita a los/as participantes a construir los acuerdos o pactos de convivencia (insistiendo en su sentido más amplio dentro del ejercicio de la ciudadanía y de la reconciliación) que facilitarán el desarrollo de cada uno de los encuentros en el marco del proceso formativo. Se dispone el espacio para desarrollar las actividades.

Paso 2. El/la facilitador/a presenta la siguiente pregunta orientadora para iniciar la construcción de acuerdos, la cual tiene intención de recoger las expectativas del grupo.

a) ¿Cómo queremos que sea este espacio/momento/ambiente que estaremos compartiendo?

Paso 3. El/la facilitador/a recoge las respuestas a la pregunta anterior y continúa con las siguientes preguntas dirigidas a los/as participantes. Las respuestas se registran en el tablero/cartelera.

a. ¿Qué actitud/comportamiento de mi parte puede ayudarnos a lograr eso que queremos?

b. ¿Qué compromisos o acuerdos colectivos podemos asumir? En esta pregunta se propone que cada participante señale tres compromisos o acuerdos.

Paso 4. Dar lugar a un ejercicio reflexivo sobre la manera como se construimos los acuerdos, las condiciones en las que los hacemos y los cambios en la construcción desde los diferentes roles que desempeñamos teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

a. Los acuerdos deben ser pocos y deben ser concretos.

b. Los acuerdos no son impuestos por el/la facilitadora/docente. Son el resultado de una construcción del grupo con un sentido y propósito.

c. La importancia para el grupo de cada acuerdo debe quedar clara.

d. Establecer acuerdos colectivamente permite recoger la voz de los/as participantes a través del diálogo, la concertación y el unirse en un propósito, esto hace que haya una mayor probabilidad en que todos comprendan, respeten los acuerdos y haga parte de los encuentros y los diálogos.

Paso 5. Situar la cartelera de acuerdos en un lugar visible durante toda la sesión para que se retomen cuando sea necesario. Los acuerdos son una estrategia de reconocimiento de los vínculos que el grupo construye, de las formas como se construyen las relaciones y la forma de alcanzar propósitos compartidos por el grupo.

¿Qué vamos a registrar?

**Los acuerdos contruidos colectivamente en el grupo.
(Tomar fotografía de la cartelera)**

¿Qué producto arroja la actividad?

Cartelera visible con los acuerdos colectivos pactados en el grupo.



Para tener en cuenta:

Es importante que los compromisos o los acuerdos sean redactados de manera clara y visible para todos/as y se sitúen en una cartelera. Si se registran algunas ideas abstractas como “respetarnos” o “responsabilidad”, se hace necesario pedirle al grupo que concrete esas ideas en comportamientos observables. Por ejemplo, “respetarnos” podría traducirse en “escuchar a los demás cuando están hablando” o “escuchar con atención e interés las ideas de los demás”. Así mismo es importante promover las reflexiones sobre las implicaciones que trae para el grupo y la confianza construida cuando se presenta una ruptura de los acuerdos asumidos.





¿Qué nos proponemos?

Atribuirle sentidos al proceso de formación acción a través de un objeto simbólico y representativo (la mochila) que permita reconocer las emociones como herramienta de autoconocimiento y las estrategias de gestión emocional enriquecidas a partir de la vivencia compartida en la sesión. condiciones de un espacio seguro para todos y todas.

¿Qué materiales necesitamos?

Mochila

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. Disponer el grupo en círculo y ubicar las mochilas en el centro.

Paso 2. El/la facilitador/a iniciará el momento de ofrenda simbólica, para ello elegirá a uno/a de los/as participantes para hacerle entrega de una mochila que tomó del centro del círculo, al entregarla deberá ofrendarla a su compañero/a con una frase que represente un propósito para el proceso de formación que se inicia, quien recibe la mochila realizará el mismo acto simbólico con otro compañero/a y con otra mochila que tome del centro; el ejercicio continua hasta que todas las personas han ofrendado y recibo una mochila como símbolo del proceso.

Una frase que puede acompañar la entrega de la mochila puede tener la siguiente estructura:

"Te regalo para este camino de transformación esta mochila como símbolo de ... (quien entrega decide terminar la frase de acuerdo con lo que sienta simboliza el proceso de Formación Acción)".



¿Qué vamos a registrar?

No aplica

¿Qué producto arroja la actividad?

No aplica



Para tener en cuenta:

Promover en los/as participantes los sentidos que adquiere para cada uno/a el proceso de formación acción, el encuentro, el espacio a construir, los vínculos que se afianzan a través del compartir propósitos.



Momento 2. Diálogo de Saberes - Actividad 4. Lo que traigo en mi mochila...

90 MINUTOS



¿Qué nos proponemos?

Recuperar el sentido de la actividad anterior presentando la idea de la mochila como portadora de un equipaje diverso (emociones, recuerdos, sensaciones) para explorar el mundo interior de los/as participantes.

¿Qué materiales necesitamos?

Fichas de Cartulina (amarillas, verdes, rosadas)
Marcadores
Cuaderno de notas de los/as participantes
Lapiceros
Pliegos de papel

¿Qué vamos a hacer? Círculos concéntricos

Paso 1. Invitar a los/as participantes a conformar dos círculos (uno externo y otro interno) en donde cada participante del círculo externo quede frente a otro/a participante del círculo interno.

Paso 2. Una vez conformados los círculos, el/la facilitadora indicará cuál círculo rotará hacia la derecha o a la izquierda y en cada rotación se realizará una pregunta para los/as participantes, la cual motivará el diálogo entre las personas que quedan frente a frente, de ahí que cada vez que las personas hagan una rotación y comenten una de las preguntas deberán presentarse con su compañero/a. El número de rotaciones corresponderá al número de preguntas que se señalen. A continuación, se presentan algunas preguntas orientadoras sugeridas:

- a. ¿Mi canción favorita es ...? y me evoca...
- b. Mi primer beso fue (dónde, quién, cómo) ... y sentí...
- c. ¿Cómo fue mi primer día como docente o directivo y qué sentí?
- d. Regularmente mi forma de relacionarme con los/as estudiante ha sido..
- e. Mi momento más feliz del año pasado fue...
- f. Mi mayor satisfacción ha sido...
- g. Cuando me siento frustrado/a, en mi cuerpo se nota así o siento...
- h. Compartir una experiencia que me produjo miedo/temor...
- i. Compartir una experiencia que me produjo molestia/rabia/ira

Paso 3. Al concluir la dinámica, el/la facilitador/a invita a los/as participantes a conformar subgrupos de tres o cuatro personas, según el número de participantes.

Paso 4. A cada subgrupo se le invita a dialogar a partir de las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué sintieron durante la actividad?
- b. De todo lo evocado, ¿cuál es el sentimiento o emoción que más intensamente los embargó o logró recordar?

Paso 5. Invitar a cada participante a retomar una de las emociones o sentimientos evocados en el ejercicio (puede ser el elegido como respuesta en la segunda pregunta) y con base en las tres siguientes preguntas (expuestas en tres columnas sobre el tablero o cartelera según la tabla anexa), escribir en su cuaderno de notas:

Emoción (Fichas Amarillas) Señale la emoción evocada	Situación (Fichas Rosadas) Identifique la situación que produce la emoción	Sensación corporal (Fichas Verdes) Señale dónde "siente" la emoción evocada

Paso 6. Al terminar el ejercicio individual situar en una cartelera colectiva el ejercicio que cada participante realizó. Para ello el/la facilitador/a entregará las fichas de los colores en la tabla señalados y ubicará las fichas de colores en la cartelera. Se invita a hacer una lectura colectiva orientada a través de las siguientes preguntas orientadoras a manera de cierre de la actividad (el/la facilitador/a propondrá otras preguntas si así lo considera):

- a. ¿Qué encontraron en el ejercicio?
- b. ¿De qué se dan cuenta?
- c. ¿Se les facilitó detectar sus emociones o sus sensaciones corporales?

Cerrar la reflexión haciendo énfasis en el escaso reconocimiento que muchas veces tenemos como sujetos emocionales en nuestros diferentes contextos (familia, comunidad, escuela) y sobre la forma en que nos relacionamos para abrir el diálogo en torno a la siguiente pregunta, en donde se propone insistir en precisar a qué nos referimos con "el hacer con lo que identifico":

- a. ¿Qué hago con lo que identifico?

¿Qué vamos a registrar?

**Registro de la tabla emoción, situación y sensación corporal.
(Tomar fotografía de la cartelera)**

¿Qué producto arroja la actividad?

Identificación de emociones, situaciones y manifestación corporal de las emociones.



Para tener en cuenta:

La importancia de identificar nuestra propia experiencia emocional a través de nombrar lo que sentimos y comprender la relación entre las emociones y sus manifestaciones en nuestro cuerpo, así como reconocer que la experiencia emocional nos brinda información importante sobre nosotros mismos y sobre los contextos que nos rodean. Así mismo reconocer las sensaciones corporales, las manifestaciones que las emociones tienen en nuestro cuerpo nos permite responder a situaciones cada vez de una manera menos reactiva y más constructiva, desarrollando de esta manera también empatía con otros/as. Al respecto, se pueden consultar materiales que abordan esta temática en apartado final denominado Bibliografía para la Profundización.

Momento 2. Diálogo de Saberes - Actividad 5. El/la líder/esa se calienta

60 MINUTOS



¿Qué nos proponemos?

Reconocer la complejidad del mundo emocional y comprender que la Escuela y la sociedad misma no brindan una educación para entender y gestionar las emociones, por esta razón, en este momento se propone observar las emociones en contexto y reconocer nuestras predisposiciones culturales a un tipo de comportamientos y reacciones.

¿Qué materiales necesitamos?

Marcadores
Cuaderno de notas de los/as participantes
Lapiceros
Pliegos de papel

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. Entre los/as facilitadores/as dramatizarán un conflicto que “emerja espontáneamente” con el fin de generar reacciones en los/as participantes problematizando algún aspecto de los acuerdos construidos por el grupo.

Paso 2. Al no poder “resolverse” el conflicto representado se invita en plenaria a dialogar sobre lo ocurrido teniendo en cuenta las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué sintieron durante el ejercicio?
- En el cuerpo, ¿en qué parte lo sintieron?
- ¿Cómo reaccionaron o pensaron reaccionar frente a la situación?
- ¿Cómo relacionan esto con su vida cotidiana?

El/la facilitador/a recoge las respuestas y promueve el diálogo a partir de las diferentes intervenciones.

Paso 3. Se propone realizar un ejercicio en torno a refranes populares que den cuenta de los componentes culturales que existente sobre el manejo de las emociones. Se pide a los/as participantes que escriban en tarjetas los refranes que señalan formas o modos de abordar las emociones según la cultura de la región y la educación recibida, por

ejemplo, algunos refranes que pueden surgir son los siguientes:

- “Llorar es de niñas”
- “Hacer de tripas corazón”
- “Pórtese como un hombre”
- “Ojos que no ven corazón que no siente”
- “las mujeres son emotivas y los hombres racionales”
- “no me abra los ojos que no le voy a echar gotas”
- “los hombres en la cocina huelen a rila de gallina”
- “más exagerado/a que mi Dios paciente”
- “La ropa sucia se lava en casa”
- “En boca cerrada no entran moscas”
- “El que no llora no mama”
- “Venga le pego para que lllore por algo”

¿Qué vamos a registrar?

No aplica

¿Qué producto arroja la actividad?

No aplica



Para tener en cuenta:

El conflicto dinamizador de la actividad debe ser construido en contexto, teniendo como referente los acuerdos construidos previamente por los/as participantes, entendiendo que la tensión podría provenir justamente al no reconocer los acuerdos aceptados. De igual forma, para generar la reflexión en el grupo es importante que al dramatizar el conflicto se pueda evidenciar el hecho que genera la discusión entre facilitadores/as (por ejemplo, haber llegado unos minutos tarde o tener que asumir una responsabilidad que no correspondía, así mismo es importante que el conflicto no se resuelva en el ejercicio de dramatización, toda vez que esto permitirá que al volcar la situación al grupo, éste pueda remitirse a los acuerdos incumplidos. Es importante señalar que la representación del conflicto supone la preparación del mismo o la definición del alcance de la discusión bien sea entre facilitadores/as o bien sea entre facilitadore/as y participantes.

Momento 3. Fundamentación Conceptual - Actividad 6: Gestión emocional

60 MINUTOS



¿Qué nos proponemos?

Se propone un ejercicio de revisión colectiva de sentidos y significados alrededor de las imágenes asociadas a las categorías esenciales de la gestión emocional.

¿Qué materiales necesitamos?

Marcadores
Pliegos de papel
Imágenes impresas.

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. En el salón se organizarán las imágenes seleccionadas conformando una galería que convoca a los/as participantes a observar las imágenes y entrar en contacto con las asociaciones que emerjan del ejercicio de observación.

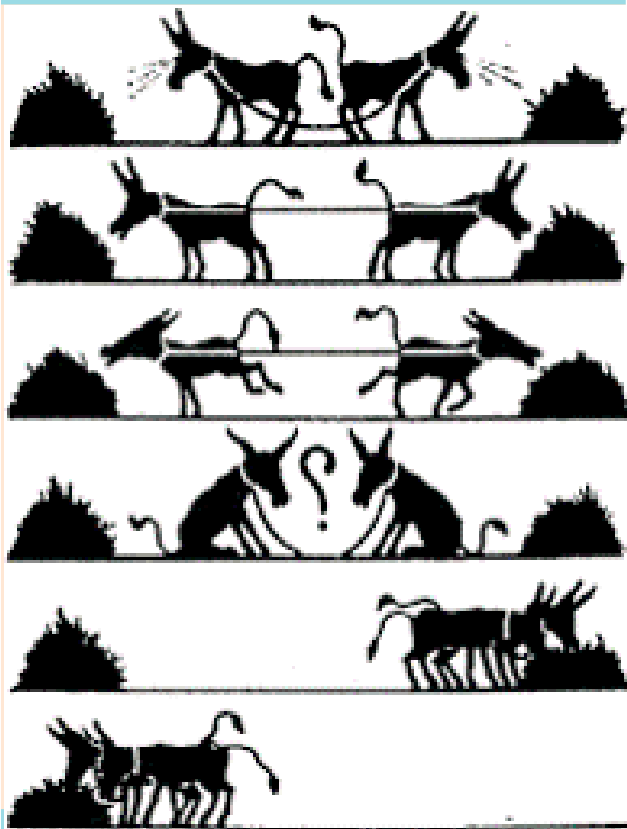
Paso 2. Se invita a que cada participante escriba el significado a cada categoría según su propio saber y experiencia:

- a. Metacognición (Autorreflexión o Autoconocimiento);
- b. Cuestionamiento crítico de creencias;
- c. Toma de perspectiva;
- d. Empatía;
- e. Generación creativa de opciones.

Paso 3. Una vez ha terminado el recorrido por la galería se propone conformar cinco (5) subgrupos, los cuales tendrán la responsabilidad de construir colectivamente una definición para la categoría que les sea asignada por el/la facilitador/a. En este ejercicio el subgrupo debe tener en cuenta los aportes individuales consignados en cada imagen por los/as participantes además de las comprensiones, saberes previos, historias personales de quienes conforman el subgrupo.



Generación creativa de opciones



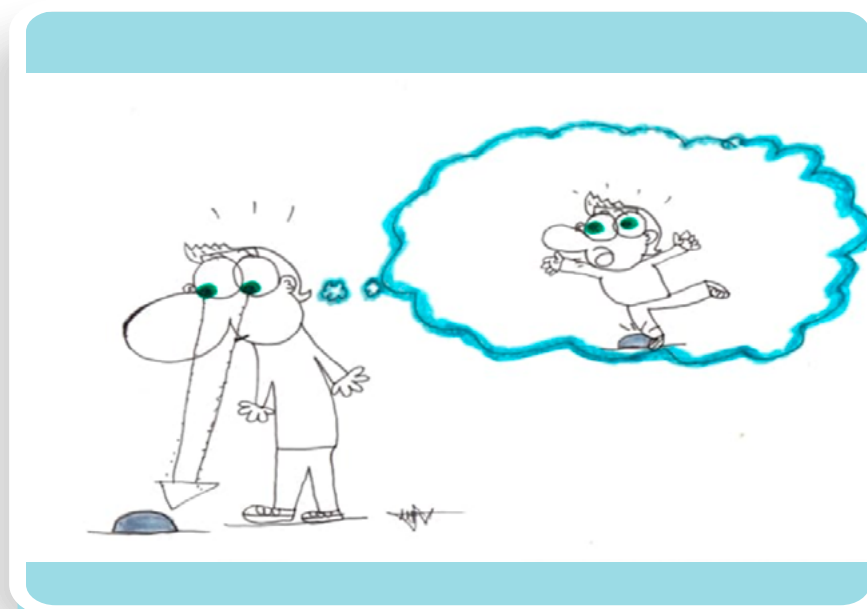
Cuestionamiento crítico de creencias



Empatía



Metacognición



Toma de perspectiva



Paso 4. Al terminar el trabajo en cada subgrupo se invita a presentar en plenaria las elaboraciones para promover el diálogo entre los/as participantes. El/la facilitador/a motiva a la discusión colectiva sobre las dimensiones intrapersonal, interpersonal y comunitario y las formas de comprender cada categoría en dichas dimensiones. El/la facilitador/a recoge los elementos de la discusión e introduce la importancia de reconocer el papel de la gestión emocional en la construcción de estrategias de comunicación asertiva, teniendo en cuenta que esta parte del reconocimiento y del respeto por las ideas, creencias, puntos de vista, necesidades, entre otras, que las personas tenemos y se expresan en diferentes contextos. Las preguntas orientadoras sugeridas para dinamizar el diálogo se proponen a continuación:

- a. ¿Cómo se sintieron al partir de sus propios saberes y enriquecerlos con otras miradas?
- b. ¿Cómo se relaciona cada categoría en las dimensiones intrapersonal, interpersonal y comunitarias según los diferentes contextos o ámbitos de la vida?

Paso 5. El grupo valida el trabajo realizado en los subgrupos y se propone recoger las elaboraciones presentadas en una cartelera síntesis que permita dar cuenta del proceso logrado a través de cada uno de los pasos definidos en la actividad (reconocimiento de saberes previos mediante aportes individuales y colectivos, construcción de nuevos sentidos a través de la elaboración colectiva y la apropiación de nuevos saberes en contextos culturales y territoriales específicos).

¿Qué vamos a registrar?

Registros de las elaboraciones conceptuales de cada categoría, es decir, la síntesis inicial y final de cada uno de los subgrupos. (Tomar fotografía de cada una de las carteleras)

¿Qué producto arroja la actividad?

Imágenes con elaboraciones conceptuales y cartelera síntesis de elaboraciones conceptuales



Para tener en cuenta:

Se proponen los siguientes elementos orientadores de orden conceptual para alimentar por parte del/la facilitador/a el proceso de construcción colectiva de cada categoría.

a. Metacognición: es la competencia/capacidad “para mirarse a sí mismo y reflexionar sobre ello. Por ejemplo, observar lo que uno hace, piensa o siente” (Chaux y otros, 2004, pág.: 22) y reevaluar el comportamiento propio.

b. Cuestionamiento crítico de creencias: es la competencia/capacidad para identificar y evaluar la validez de nuestras propias creencias y de las creencias que son culturalmente aceptadas en nuestro entorno. Cuestionar nuestras propias creencias nos permite comprender que su origen muchas veces responde a juicios o valores sociales aprendidos en el contexto (Díaz, Gómez, Martínez, Molano, y Sabogal, 2016). Esta habilidad permite reconocer que los prejuicios aprendidos culturalmente tienen un impacto en nuestras emociones y en la manera como nos comportamos, y cuestionar la validez de esos prejuicios para poder transformar nuestras relaciones con otras personas.



c. Toma de perspectiva: es la competencia/capacidad para comprender y reconocer el punto de vista del otro, sus pensamientos y emociones (Chaux 2004, p. 21). Esta competencia facilita procesos como la resolución constructiva de conflictos, pues permite comprender los distintos puntos de vista, estados emocionales, intereses o necesidades que tienen los demás frente a una situación en la que estamos en desacuerdo.

d. Empatía: competencia/capacidad afectiva para conectarse emocionalmente con los estados afectivos de los demás, y actuar con sentido ético frente a las emociones de otros. Esta experiencia emocional es indispensable para las acciones (tanto individuales como colectivas) de defensa de los derechos de los demás, y la reconstrucción del tejido social propia de la reconciliación (Chaux, 2012; SED, 2014, p. 26).

e. Generación creativa de opciones: es la competencia/capacidad para imaginarse muchas maneras diversas de resolver un problema. Es especialmente importante para manejar conflictos de manera creativa, generando diversas alternativas que permitan encontrar la una opción satisfactoria (Chaux, 2012).





Por otro lado, tener en cuenta categorías transversales como:

f. Comunicación asertiva: competencia/capacidad de expresar las necesidades, intereses, puntos de vista, derechos o ideas propias de una manera firme, clara y enfática pero no agresiva (Chaux, Lleras y Velásquez, 2004). La comunicación asertiva también implica escuchar a otros con atención y hacerles saber activamente (con lenguaje no verbal, preguntas, aclaraciones o parafraseo) que están siendo escuchados.

g. Abordaje de conflictos: Implica asumir los conflictos como oportunidades de aprendizaje, crecimiento personal y transformación de realidades, convirtiéndose en un escenario pedagógico para el desarrollo de múltiples competencias y capacidades que nos permiten tramitar mejor nuestras diferencias para fortalecer nuestras relaciones y romper ciclos de violencia y agresión (Chaux, 2012; SED, 2014).

En el apartado final denominado Bibliografía para la Profundización podrás consultar materiales de referencia para explorar tanto en el desarrollo conceptual y didáctico, como materiales para recomendar a los/as participantes.



Momento 4. Transferencia en Contexto - Actividad 7.

Nuestras herramientas de gestión emocional

120 MINUTOS



¿Qué nos proponemos?

Esta actividad tiene como propósito identificar herramientas de gestión emocional asociadas a las categorías trabajadas en la actividad anterior, las cuales permitirán responder a la pregunta sobre ¿qué hago con lo que siento?, y, ¿cómo puedo construir estrategias para fortalecer una comunicación asertiva en los diferentes ámbitos de la vida?

De igual manera, se propone que en el reconocimiento de herramientas propias de gestión emocional se deriven aprendizajes que enriquezcan el conocimiento del mundo emocional propio y la comprensión del mundo emocional de otros/as.

¿Qué materiales necesitamos?

Marcadores
Pliegos de Papel
Tarjetas de Cartulina
Cinta Pegante
Cajas de cartón prediseñadas para armar

¿Qué vamos a hacer?

Después de la construcción colectiva de las cinco categorías -las cuales fueron enriquecidas por el ejercicio colectivo entre participantes y equipo Educapaz-; quien facilita retoma la construcción anterior y presenta la dinámica en la que se van a asociar herramientas de gestión emocional con las categorías (en la matriz aparecen solo ejemplos para dar apertura a este momento).

Paso 1. En el salón se ubican en carteleras visibles las cinco categorías, y se proyectan las diferentes herramientas de gestión emocional presentadas en la matriz. Para iniciar, el/la facilitadora consulta con los/as participantes cuáles de las que están proyectadas son desconocidas, seguidamente se hace una presentación de estas. Posteriormente, los subgrupos conformados por categoría recibirán aleatoriamente dos tiras de papel donde están escritas algunas de las herramientas de gestión emocional enlistadas en la presentación, cada grupo deberá analizarlas y decidir a cuáles categorías están asociadas, por ultimo deberán pegarlas sobre las carteleras de las categorías que consideren corresponden.

Nota: tener en cuenta que las herramientas podrán estar asociadas a una o más categorías.

Categoría	Herramienta de Gestión Emocional
1. Metacognición (Autorreflexión o Autoconocimiento)	Relatos biográficos (orales y escritos). Escritura creativa y reflexiva. Carta a mi mismo/a.
2. Cuestionamiento crítico de creencias;	Reconocimiento de prejuicios y de valores propios (laboratorios sociales, refranes). Sensibilización sobre contextos culturales y su impacto en la educación (películas, documentales, canciones o campañas de sensibilización).
3. Toma de perspectiva;	Debates por encargo. Despersonalizar las discusiones.
4. Empatía	Juego de roles. Estudios de caso con dilemas éticos o morales. Preguntar en una situación de crisis ¿En qué puedo apoyar?
5. Generación creativa de opciones	El sombrero preguntón... ¿Qué pasa si...? Los cinco por qué.

Paso 2. El facilitador/a convoca a socializar el trabajo realizado por los subgrupos, se enriquece en plenaria a partir de los aportes que se realicen en la socialización; una vez presentadas las herramientas, se concluye que una herramienta puede ser útil en varias categorías. Por último, se ubica a las personas en un círculo y se les pregunta: ¿A raíz de este ejercicio ustedes de qué se dan cuenta? (conclusiones) Se invita a que exploren esas reflexiones desde lo corporal, emocional, intelectual, etc.

Paso 3. El/la facilitador/a invita a que cada participante reflexione sobre sus estrategias o herramientas para el reconocimiento y la gestión de sus emociones y también para que en su cuaderno de notas elabore un escrito (en el caso de presentar dificultades de lectoescritura considerar la elaboración) sobre herramientas de gestión emocional a través de preguntas orientadoras tales como:

- a) ¿Qué tipo de herramienta de gestión emocional me ha sido útil?
- b) ¿En qué tipo de situaciones la he aplicado?

Una vez todos/as dan respuesta a las preguntas de forma individual por medio de un escrito en su cuaderno, se entregan dos cartulinas a cada participante, en ellas deberán escribir una o dos herramientas de gestión emocional, las cuales deberán pegar sobre la categoría que consideren corresponde.

Paso 4. Se les invita a las personas a dar un recorrido por la galería de categorías para identificar las nuevas herramientas que aparecen allí. Si alguna persona no comprende alguna nueva herramienta se le pide al autor que explique esta herramienta ante el grupo.

Paso 5. Para finalizar el momento, se invita a cada participante a construir su propia caja de herramientas de gestión emocional orientadas a fortalecer su comunicación asertiva, teniendo como referente todo lo trabajado durante la jornada. A cada participante se le entrega un plano para construir su caja (ver anexo) y papeles pequeños de colores (post-it) en donde se deberán escribir las herramientas que seleccionen para ellos mismos/as.

De las herramientas abordadas o mencionadas durante el taller, ¿Cuáles pueden constituir mi caja de herramientas personal para gestionar mis emociones de tal manera que mejoren mi comunicación y relación con otros/as?

Al finalizar este paso, cada participante tendrá su caja de herramientas y sus herramientas identificadas.

¿Qué vamos a registrar?

Matriz de Herramientas de Gestión Emocional.(Tomar fotografía de cada una de las carteleras)

¿Qué producto arroja la actividad?

Caja de Herramientas de los/as participantes

Para tener en cuenta:

Es necesario promover en los/as participantes la reflexión sobre sus propias herramientas, reconocerlas y potenciar el valor que tienen acciones sencillas pero poderosas y transformadoras en la gestión emocional, en la forma en que se construyen las relaciones con otros, en la manera como se comprende el mundo emocional de otros/as en la medida en que se puede comprender el mundo emocional propio.



El ejercicio vivenciado durante este momento se fundamenta en la estrategia metodológica de la construcción social del conocimiento, desde un enfoque de la educación popular. En este sentido, se transitó por un espacio inicial de exploración de saberes previos frente a las categorías temáticas, para posteriormente, realizar un diálogo de saberes entres pares, y que a su vez, fue enriquecido con algunas reflexiones compartidas desde los saberes del equipo de facilitación (Educapaz). Seguidamente, se profundizó en el ejercicio por medio de la asociación de herramientas con las categorías construidas colectivamente, para finalmente apropiarse dichas herramientas y categorías en el quehacer cotidiano como sujetos.

Momento Cierre 5. Actividad 8: Cierre

¿Qué nos proponemos?

Integrar la experiencia vivida, lo sentido y lo construido colectivamente durante la jornada a las comprensiones que cada participante tiene sobre sus propias estrategias de comunicación asertiva tanto en las dimensiones intrapersonal, interpersonal y comunitaria así como en los diferentes contextos de su vida.

¿Qué materiales necesitamos?

Caja de Herramientas
Mochila

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. El facilitador/a invita a cada participante a presentar las tres herramientas haciendo uso de la siguiente frase orientadora:

«Mis tres herramientas son ... y mi compromiso personal para contribuir a mejorar la comunicación asertiva es ...»

Paso 2. Una vez han presentado los/as participantes su Caja de Herramientas, el/a facilitador/a invita a hacer el cierre señalado que cada herramienta identificada y cada compromiso expresado nutrirá la mochila, símbolo del proceso formativo.

Paso 3. El/la facilitador/a decidirá si como parte del cierre indaga por el estado de ánimo de los/as participantes, para ello se sugiere hacer uso del animómetro expuesto en la actividad 1 como opcional.

Nota: terminada la sesión, se les menciona a los/as participantes que deberán traer para la próxima sesión del curso la caja de herramientas construida.



Para tener en cuenta:

Crear las condiciones para el momento de cierre recuperando el carácter simbólico del encuentro, del diálogo de saberes, del trabajo en equipo y del compartir experiencias.

¿Qué vamos a registrar?

No aplica

¿Qué producto arroja la actividad?

Caja de Herramientas de los/as participantes

Bibliografía para la Profundización

En este apartado encontrarás materiales conceptuales, metodológicos y didácticos de profundización. Estos los podrás usar para nutrir tus reflexiones temáticas en relación con cada uno de los momentos didácticos del taller, y a su vez como bibliografía sugerida para los y las participantes. A continuación, presentamos los materiales organizados por momentos didácticos.

Momento Diálogo de Saberes

- Chaux, E. (2003). Agresión reactiva, agresión instrumental y el ciclo de la violencia. *Revista de estudios sociales*, (15), 47-58.
- Chaux, E. (2012). Educación, convivencia y agresión escolar. Bogotá, Colombia: Uniandes.
- Ortuño Muñoz, M. A.; Iglesias Ortuño, E. (2015). La mediación escolar: Formación para profesores. Consejería de Educación y Universidades. Murcia, España. Disponible en: <https://pazatuidea.org/wordpress/herramienta/la-mediacion-escolar-formacion-para-profesores/>

Momento Fundamentación conceptual:

- Bravo H., Vega G. (2015). Capacidades y competencias para la vida: Gestión del mundo emocional y afectivo. Bogotá, Colombia. <https://pazatuidea.org/wordpress/herramienta/capacidades-y-competencias-para-la-vida-gestion-del-mundo-emocional-y-afectivo/>
- Bisquerra, R. (2002). La educación emocional: estrategias para el desarrollo de competencias emocionales. *Letras de Deusto*, 32(95), 45-73.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2014). Educación emocional e interioridad. En L. López, Hacia una pedagogía de la interioridad (págs. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.
- Cameron, J. (2002). El camino del artista: un método para superar obstáculos que nos separan de nuestro ser creativo. Buenos Aires: Editorial Troquel.
- Chaux, E., Lleras, J., y Velásquez, A.M. (2004). Competencias ciudadanas: de los estándares al aula. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional.
- Díaz, J., Gómez, C., Martínez, P., Molano, L., y Sabogal, A. (2016). Una propuesta de pedagogía del cuidado y la reconciliación. Bogotá: Fundación para la Reconciliación.
- Educación del Distrito - SED (2014). Documento Marco: Educación para la ciudadanía y la convivencia. Bogotá, Colombia: Secretaría de Educación del Distrito
- Hurtado Montesinos, M. D. (2015). Programa y guía de desarrollo didáctico. Consejería de Educación y Universidades. Murcia, España. <https://pazatuidea.org/wordpress/herramienta/educacion-emocional-programa-y-guia-de-desarrollo-didactico/>
- Punset, E. (2008). Brújula para navegantes emocionales. Aguilar.
- Punset, E. (2009). Inocencia Radical. La vida en busca de pasión y sentido. Aguilar.
- Punset, E. (2014). El mundo en tus manos. Barcelona: Destino.



EDUCAPAZ

Programa Nacional de
Educación para la Paz

Socios



Fundación Escuela Nueva
Volvamos a la Gente



Aliados

