



EDUCAPAZ

Programa Nacional de
Educación para la Paz

Curso de Profundización – Guía 2

Ciudadanía, Reconciliación y Educación Socioemocional – CRESE

Sur del Tolima - 2021



Curso de Profundización – Guía 3

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



Universidad de los Andes

Aliados



**Curso de Profundización
Curso de Fortalecimiento
CRESE - Guía 2**

Comité Directivo

Angélica Pérez
Bernardo Toro
Clarita Arboleda
Claudia Mora
Enrique Chauz
José Mejía
Leonel Narváez
Luis Guerrero
Óscar Sánchez
Vicky Colbert
Víctor Murillo

Coordinación Nacional

Claudia Lancheros
Daniel Cruz
Gloria Carrasco
Inty Buelvas
Jennifer Garnica
Juana Yunis
Luis Galeano
Maribel Gamba
Milena Montoya

Comité Técnico Nacional

Adriana González
Álvaro Valencia
Janneth Cortés
Jeimmy Ramos
Juan José Correa
Julián Victoria
Magda Reyes
Nicna Camargo
Sabrina Burgos
Solman Díaz
Tania Cruz

Autores

Programa Nacional de
Educación para la Paz

Colaboración pedagógica

Daniel Cardozo
Heyner Mesa
José Grisales
Laura Cruz
Valentina García
Adriana González
Julián Victoria

Diseño y diagramación

Mauricio Tabares

Ilustración

Mauricio Tabares

ISBN:

Cali. Septiembre 2021.

**Este producto es publicado
por la Caja de Herramientas
del Programa Nacional de
Educación para la Paz
EDUCAPAZ bajo la licencia
Atribución No Comercial –
Compartir Igual**



MÁS INFORMACIÓN

- 🌐 Sitio web: www.educapaz.co
- ✉ Correo: comunicaciones@educapaz.co
- 🏠 Bogotá: Carrera 11 # 75-71, oficina 605 (57-1) 694 9848 - (57) 304 643 0896
- 🏠 Chaparral: Calle 4 # 10-32, barrio Libertador
- 🏠 Guapi: ClI 11 # 4- 36, Barrio San Pablo
- 🏠 Quibdó: Cra 4 # 24 - 32 piso 2, barrio Yesca Grande
- 📘 Facebook: [@educapazcolombia](https://www.facebook.com/educapazcolombia)
- 🐦 Twitter: [@EducapazC](https://twitter.com/EducapazC)
- 📺 Youtube: [Programa Educapaz](https://www.youtube.com/ProgramaEducapaz)
- 📷 Instagram: [@educapazcolombia](https://www.instagram.com/educapazcolombia)

Contenido

- 2.....●.....PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA
- 3.....●.....PRESENTACIÓN DEL CURSO
- 5.....●.....PRESENTACIÓN SESIÓN 2 LA ÉTICA DEL CUIDADO Y LA EMPATÍA EN LA COMUNICACIÓN
- 6.....●.....DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA SESIÓN 2 (TALLER)
- 6.....●.....LA ÉTICA DEL CUIDADO Y LA EMPATÍA EN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA
- 7.....●.....Momento Apertura - Actividad 1. Presentación
- 8.....●.....Momento Diálogo de Saberes - Actividad 2. Recapitulando
- 9.....●.....Momento Diálogo de Saberes - Actividad 3. La Línea de la Vida
- 11.....●.....Momento Fundamentación Conceptual - Actividad 4.
La ética del cuidado y la comunicación asertiva
- 15.....●.....Momento Transferencia en Contexto - Actividad 5.
¿Cómo nos comunicamos atendiendo al cuidado propio y de otros/as?
- 17.....●.....Momento Transferencia en Contexto - Actividad 6.
El Decálogo de la Comunicación Asertiva
- 19.....●.....Momento Cierre Simbólico - Actividad 7.
Lo que se lleva la Caja de Herramientas
- 20.....●.....BIBLIOGRAFÍA

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

El Programa Nacional de Educación para la Paz –EDUCAPAZ–, nace como una iniciativa de acción local, investigación e incidencia impulsada por un grupo de organizaciones de la sociedad civil, cuyo propósito central es ayudar a construir paz en Colombia a través de la educación, especialmente en los territorios más afectados por el conflicto armado, mediante el fortalecimiento de buenas prácticas de Educación para la Paz germinadas desde las escuelas, comunidades, políticas públicas y organizaciones de la sociedad civil en todo el país, instaurando a su vez alianzas territoriales, nacionales y globales que contribuyan al sistema educativo y aporten a la verdadera transformación de la realidad social de los territorios.

El propósito de EDUCAPAZ se sustenta a partir del reconocimiento de dos problemas que se ubican en el corazón del conflicto: el primero, es la naturalización de la violencia en la cultura, y por ello, la necesidad de formar la Generación de la Paz; y segundo, porque se ha comprendido que existe una ausencia de oportunidades educativas en los territorios del mundo rural en donde se ha vivido la guerra y las economías ilegales que afectan la vida de los niños, niñas y jóvenes.



EDUCAPAZ

Programa Nacional de
Educación para la Paz

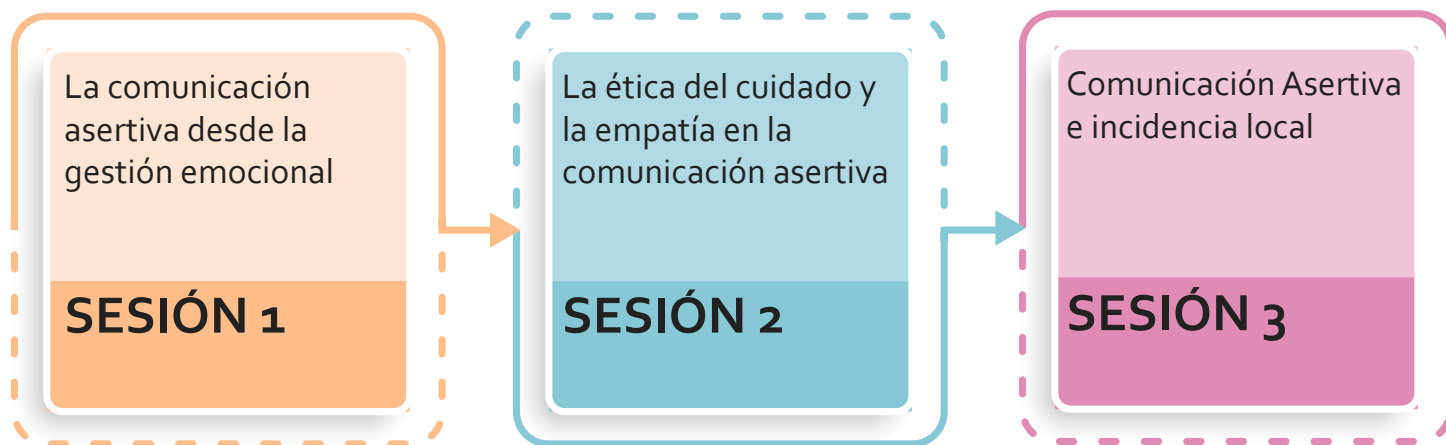
PRESENTACIÓN DEL CURSO



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.*

Estructura de sesiones del Curso

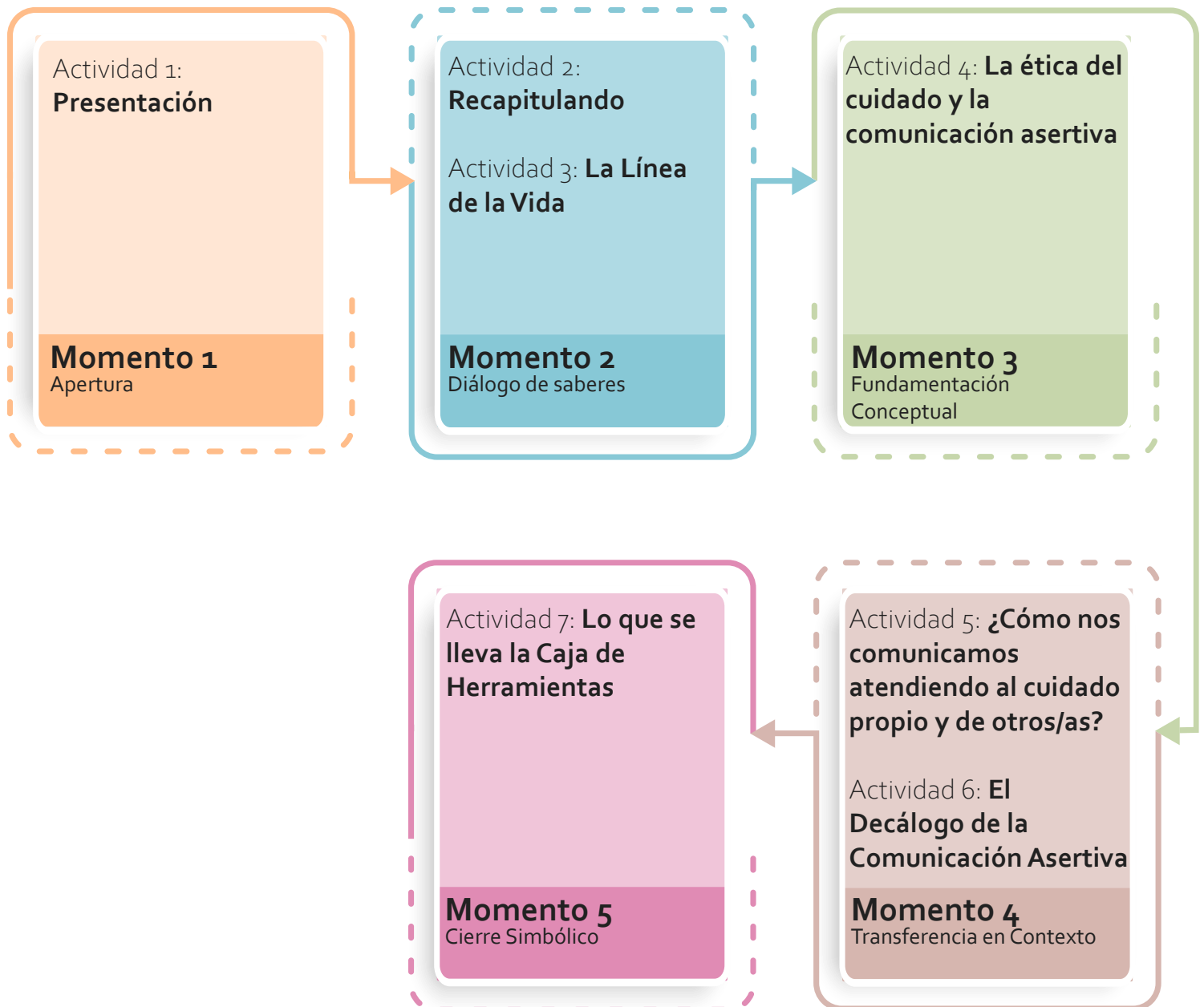


PRESENTACIÓN SESIÓN 2

LA ÉTICA DEL CUIDADO Y LA EMPATÍA EN LA COMUNICACIÓN

La sesión tiene como objetivo fortalecer en los y las participantes la construcción de relaciones pacíficas y democráticas a través de la ética del cuidado y la empatía, promoviendo así la comunicación asertiva en las dimensiones intra e interpersonal y en contextos diversos (familiares, instituciones educativas, organizaciones sociales y comunitarias e institucionalidad local). La sesión parte de las experiencias y las comprensiones que tienen los/as participantes sobre el mundo emocional propio y de otros/as, pasando por la identificación colectiva de herramientas de gestión emocional, hasta llegar al ejercicio de asumir compromisos personales que conduzcan al fortalecimiento de la comunicación asertiva en contextos diversos.

Secuencia didáctica de la sesión



DESARROLLO METODOLÓGICO DE LA SESIÓN 2 (TALLER)

LA ÉTICA DEL CUIDADO Y LA EMPATÍA EN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Objetivo de Aprendizaje	Fortalecer en los/as participantes la construcción de relaciones pacíficas y democráticas a través de la ética del cuidado y la empatía como capacidades que promueven la comunicación asertiva en las dimensiones intra e interpersonal.
Elementos centrales de reflexión/ conceptos/pretextos pedagógicos	La empatía y la ética del cuidado en la construcción de las relaciones pacíficas y democráticas. La comunicación asertiva en el cuidado de las relaciones pacíficas y democráticas.
Competencias Socioemocionales	Empatía Asertividad
Capacidades para la Ciudadanía	Cuidado de la Vida propia
Capacidades para la Reconciliación	Cuidado de la Vida propia
Logros de la Sesión	Los/as participantes reconocen la importancia de la comunicación asertiva en la construcción de las relaciones pacíficas y democráticas y apropian herramientas de comunicación asertiva.
Duración	12 Horas



¿Qué nos proponemos?

En este momento ofreceremos a los/as participantes un entorno para experimentar la calidez en el grupo, permitiéndoles comprender la importancia de estar presentes para escuchar y compartir en un espacio de encuentro en el marco del Curso. De igual manera, en este momento se recogerán los acuerdos construidos en la sesión anterior a través de un ejercicio de recapitulación sobre lo pactado.

¿Qué materiales necesitamos?

- Presentación en PWP de la sesión
- Animómetro
- Tarjetas de Cartulina (opcional)

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. El/la facilitador/a presentará los objetivos de la sesión y al equipo que acompañará la misma, luego de esto, dispondrá al grupo para iniciar la jornada, todos/as tendrán que prepararse para poner en práctica los aprendizajes logrados a lo largo del desarrollo de la ruta metodológica.

Paso 2. Quien facilita el espacio invitará al grupo a preguntarse sobre la manera en que se llega a la sesión. De acuerdo con el grupo, el/la facilitador/a podrá convocar ejercicios iniciales de respiración consciente y otras estrategias que permitan reconocer “¿Cómo nos sentimos?”, “¿Cómo nos encontramos?”.

En este paso se sugiere que el/la facilitador/a implemente alguna de las siguientes actividades:

A. El animómetro: Con esta actividad podemos “medir” el porcentaje de energía individual con el que cada uno/a llega al espacio. En una cartelera se podrán visualizar las respuestas individuales en una escala que va de 0% hasta 100% de energía, en ese sentido, cada uno/a deberá situar su porcentaje de energía en la escala. Otra modalidad del animómetro es la de entregarle a los/as participantes unas tarjetas adhesivas o unas tarjetas con ganchos de ropa que pueden cambiar a lo largo de la jornada, según las variaciones que tengan en la energía desde el momento en que llegan. Esta adaptación permitirá retomar la actividad al cerrar la jornada, esto con el fin de reflexionar sobre las razones/motivos que hacen que la energía de los/as participantes tenga variaciones.

B. ¿Qué fruta me siento hoy? Los/as participantes dibujan una fruta que pueda definir el estado de ánimo con la que llegan a la jornada. Al compartir el ejercicio, se presentan los dibujos y se convoca a uno/a de los/as participantes a adivinar la fruta que su compañero/a ha dibujado, quien a su vez corrobora o precisa si es la fruta correcta. Comparte su sentir y así sucesivamente hasta que todos/as presentan su fruta.

C. ¿De qué color estoy? Los/as participantes comparten el color que le asocian al estado de ánimo con el que han llegado a la jornada, comparten su sentir y así sucesivamente hasta que todos/as se presentan.

Paso 3. Luego de que todos/as los/as participantes han reconocido la manera en que se sienten y la manera en que han llegado, el/la facilitador/a cerrará el espacio agradeciendo la presencia y la participación de cada uno de ellos/as.

¿Qué vamos a registrar?

No aplica

¿Qué producto arroja la actividad?

No aplica



Para tener en cuenta:

Se sugiere para el Paso 2 que el/la facilitador/a pueda identificar las actividades a través de las cuales se pueda establecer un espacio seguro que permita generar una conexión inicial y un compartir de sentires entre cada uno/a de los/as participantes.



¿Qué nos proponemos?

Recapitular colectivamente el trabajo realizado en la sesión anterior a través de la evocación, el recuerdo y la memoria, poniendo especial énfasis en los elementos “fuerza” planteados y en los aprendizajes derivados del abordaje de la comunicación asertiva y la gestión emocional. Es importante señalar que el proceso de recapitulación adquiere un matiz significativo en la medida en que se pretende brindar herramientas para fortalecer la comunicación asertiva, en ese orden de ideas, el ejercicio de reflexión y comunicación sobre los aspectos centrales de la jornada anterior deberá fortalecer la capacidad de escucha, de diálogo y de sensibilización ante las intenciones, los mensajes y las emociones que en la comunicación entre seres humanos se presentan.

¿Qué materiales necesitamos?

- Marcadores (permanentes o de tablero)
- Pliegos de papel (o tablero acrílico)
- Cintas de enmascarar
- Caja de Herramientas de los participantes elaboradas en el taller 1
- Plantillas de Caja de Herramientas sobrantes

¿Qué vamos a hacer?

Paso 0. Antes de iniciar con esta actividad, quien facilita verificará que los y las participantes hayan traído a la sesión su Caja de Herramientas.

Paso 1. El/la facilitador/a invitará a los/as participantes a conformar un círculo, proponiéndole a cada uno/a, a través del recuerdo y la memoria, recapitular en plenaria los principales elementos abordados en torno a la relación entre la comunicación asertiva y la gestión emocional. A medida que el ejercicio se desarrolla, el/la facilitador/a registrará en una cartelera los resultados de la plenaria.

Paso 2. Acto seguido, el/la facilitador/a validará el resultado de la plenaria e invitará a los/as participantes a conformar grupos de 5 o 6 personas, los cuales tendrán la misión de dialogar y reflexionar sobre los principales aprendizajes de la sesión anterior, dichos aprendizajes deberán ser compartidos en plenaria. Se sugiere desarrollar este paso en 10 minutos.

Paso 3. Una vez transcurridos los 10 minutos del trabajo en grupo, se invitará a un/a integrante de cada grupo a compartir brevemente, por medio de un presentación en plenaria, los principales aprendizajes.

Paso 4. Al terminar la plenaria, se dará lugar a un momento de carácter simbólico en el marco de la conformación de un círculo de palabra, en el que cada persona presenta su Caja con las Herramientas identificadas en la sesión anterior, señalando luego las expectativas que se tiene sobre la presente sesión. Se propondrá que las personas hagan su presentación empleando la siguiente indicación:

"Yo presento mi caja con las siguientes herramientas _____ y mis expectativas para la sesión son _____"

¿Qué vamos a registrar?

Cartelera con los aprendizajes identificados por los/as participantes.

¿Qué producto arroja la actividad?

Cartelera de Aprendizajes.

Para tener en cuenta:

Es importante promover en el grupo la reflexión sobre los aprendizajes y las herramientas identificadas en el proceso de recapitulación sobre la comunicación asertiva, esto como parte de un ejercicio de fortalecimiento de capacidades y competencias, que emerge desde el reconocimiento del mundo emocional propio y recorre un camino que atraviesa la práctica del cuidado y la construcción de empatía, para finalizar el reconocimiento de la capacidad de incidencia y exigibilidad de derechos.



Momento Diálogo de Saberes - Actividad 3.

La Línea de la Vida

90 MINUTOS



¿Qué nos proponemos?

Promover la reconstrucción de la historia del cuidado que ha hecho parte de la vida y el camino recorrido por los/as participantes a través de las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, juventud y adultez), mediante un ejercicio auto-reflexivo guiado por las siguientes preguntas:
¿Cómo he cuidado? ¿Cómo me han cuidado?

¿Qué materiales necesitamos?

- Marcadores (permanentes o de tablero)
- Cuaderno de notas de los/as participantes
- Plantilla impresa de la Línea de Vida (1 por participante)
- Colores
- Lápices
- Música suave
- Parlante
- Hojas de papel (una por grupo)

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. El/la facilitador/a convocará a los/as participantes a recordar las prácticas de cuidado que a lo largo de su vida han experimentado. Se pedirá que en su cuaderno de notas (o en la plantilla impresa) cada persona dibuje una línea de tiempo, la cual se dividirá en cuatro etapas (infancia, adolescencia, juventud y adultez).

Paso 2. En la franja superior de la línea de tiempo cada participante situará momentos específicos, situaciones y personas de las que recibieron cuidado. Cada uno/a responderá en cada etapa de su vida a las siguientes preguntas:

- ¿Quién o quiénes te cuidaban?
- ¿Cómo te cuidaban?

Paso 3. En la franja inferior de la línea de tiempo cada participante señalará momentos específicos, situaciones y personas a las que les ha brindado cuidado. Cada uno/a responderá en cada etapa de su vida a las siguientes preguntas:

- ¿A quién o quiénes has cuidado?
- ¿Cómo has cuidado?

Paso 4. Al terminar la actividad individual de la Línea de Vida, quien facilita invitará a los/as participantes a conformar grupitos de 3 o 4 personas; allí, cada integrante compartirá con su grupito el resultado de la actividad individual (Línea de vida). Posteriormente, se invitará a cada grupito a unirse con otro (si un grupito queda solo, sus integrantes se unirán a diferentes grupos), allí el/la facilitador/a entregará o asignará a cada grupo dos de las siguientes preguntas:

- ¿Te has sentido cuidado en tu vida?
- ¿Qué te han permitido (y que no) estas prácticas de cuidado a lo largo de la vida?
- ¿Cómo varían las prácticas de cuidado de acuerdo con tus momentos vitales?
- ¿Tus prácticas de cuidado en qué persona se han centrado?
- ¿Sientes que tal vez has descuidado a alguien?
- ¿Identificaste prácticas de cuidado personales? ¿Las ignoraste?
- ¿Consideras que buscas el equilibrio entre el cuidado personal y el de quiénes te rodean?
- ¿Todo el tiempo cuidas a otros/as y te olvidas de tu propio cuidado?
- ¿Te han preguntado cómo quieres ser cuidado o cuidada?
- ¿Le has expresado a alguien cómo quieres que te cuide?
- Si no te sientes tan cómodo o cómoda ¿Qué harías para cuidar de ti y para expresarle a tu familia cómo quieres que te cuiden?
- ¿Cómo me sentí realizando la Línea de Vida?
- ¿Me es fácil abordar preguntas sobre el cuidado propio y el cuidado de otros/as?

Paso 5. Una vez conformados los grupos, el/la facilitador/a le pedirá a cada grupo elegir un relator, quien se encargará de recoger brevemente en una hoja de papel las ideas más importantes del ejercicio de diálogo y reflexión, esto con el propósito de compartirla en plenaria.

Paso 6. Al terminar el ejercicio grupal, el/la facilitador/a invitará a los/as relatores/as a compartir en plenaria las ideas más importantes que surgieron del dialogo. Al culminar la presentación, los/as relatores/as entregarán la hoja con dichas ideas al/a facilitador/a.

Por último, el facilitador/a agradecerá la disposición del grupo en el desarrollo de la actividad.

¿Qué vamos a registrar?

Línea de Vida de los/as participantes.

¿Qué producto arroja la actividad?

Hoja de papel del trabajo grupal.

Para tener en cuenta:

Posicionar la reflexión sobre el Cuidado como elemento fundamental en la construcción de las relaciones pacíficas y democráticas con las personas que hacen parte de los diferentes contextos vitales, entendiendo que el cuidado promueve el encuentro con el otro/a, desarrolla la empatía, la capacidad de ver al otro/a sin juicio, convoca al diálogo, a construir y respetar los acuerdos o pactos necesarios para actuar conjuntamente. Así mismo, es fundamental señalar que el cuidado no siempre responde a la necesidad del otro/a o a las necesidades propias.



Momento Fundamentación Conceptual - Actividad 4. La ética del cuidado y la comunicación asertiva

90 MINUTOS



¿Qué nos proponemos?

Brindar elementos de referencia para comprender el cuidado desde una perspectiva ética, esencial en la construcción de relaciones pacíficas y democráticas y en la asertividad en la comunicación.

¿Qué materiales necesitamos?

- Marcadores (permanentes o de tablero)
- Pliegos de papel
- Tablero acrílico
- Cinta de enmascarar
- Presentación en PWP de la sesión

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. Para abrir el momento de fundamentación conceptual el/la facilitador/a desarrollará una dinámica de activación en la que también se permitirá el intercambio entre los/as participantes basado en el cuidado.

Paso 2. Con el apoyo de la presentación sobre Fundamentación Conceptual en torno a la Ética del Cuidado y la Comunicación Asertiva, el/la facilitador/a promoverá el diálogo entre los/as participantes a través de situaciones cotidianas, en las que se evidencien los sentidos del cuidado según los contextos culturales y las estrategias de comunicación con las que se cuentan. La presentación liderada por el/la facilitador/a deberá facilitar el diálogo entre los/as participantes y llevarles a la reflexión sobre la apertura que se tiene para comunicar el cuidado que se necesita y la manera como se brinda la confianza para que otros/as puedan pedir lo que necesitan.

Paso 3. En medio del diálogo que se establecerá durante el desarrollo de la presentación y de las situaciones identificadas, el/la facilitador/a recogerá en la cartelera o en el tablero los mensajes claves que dan cuenta de la relación entre el cuidado y la comunicación asertiva.

¿Qué vamos a registrar?

Mensajes claves del diálogo que emerge en la fundamentación conceptual.

¿Qué producto arroja la actividad?

Cartelera de mensajes clave.



Para tener en cuenta:

En la reflexiones que emergen es importante tener en cuenta, con el ánimo de materializar la comprensión sobre el cuidado y la comunicación asertiva, que la vida ofrece una serie de "oportunidades" para pedir algo, para ofrecer algo, para escuchar y para superar obstáculos. En ese sentido, podría considerarse como apoyo los siguientes elementos tomados del Manual de Oportunidades de Javi (Flores, 2016).

1. "Pide lo que deseas. Si puedes encontrar una manera de hacer que otros te ayuden, ¡has descubierto oro!"
2. "Si quieres obtener ayuda ¡Realiza una petición utilizando frases de ACCIÓN!"
3. "Cuando pidas algo o solicites ayuda -una PETICIÓN- es importante señalar el cuándo y el cómo".



Respecto a la ética del cuidado, es importante señalar que en ésta se evidencia el reconocimiento del "punto de vista del otro, con sus peculiaridades y sus sentimientos, la preocupación por los detalles concretos" (Marín, 2003).

El Cuidado muchas veces es comprendido como:

- Tener expresiones afectivas: acariciar, abrazar, etc.
- Acciones que mantienen la vida: regar una planta, dar de comer a un perro, etc.
- El Buen trato: no gritar, no agredir, etc.
- La mamá y los profesores, saben lo que los niños y niñas necesitan.
- Las mujeres son expertas en cuidado.

Queremos ampliar esas nociones del cuidado, con la premisa de reconocernos y comprendernos como sujetos de cuidado. Esta noción nos debe invitar al diálogo, al encuentro con el otro, a establecer acuerdos y a reconocer que no siempre podemos responder a la necesidad del otro; así como no siempre pueden responder a nuestra necesidad.

Para esto proponemos comprender **el cuidado** como ético, es decir, el cuidado como elemento central que rige nuestras relaciones; en este sentido, las siguientes fases pueden ayudarnos:

1. Preocuparse por: en esta primera fase existe el reconocimiento de las necesidades de otros y un cierto interés individual en que éstas sean satisfechas, sin llegar aún al nivel de concretarse en alguna acción específica. "Preocuparse por" implica la capacidad de percibir las necesidades expresadas de manera explícita o implícita por otros o por uno mismo.

2. Encontrarse con: en esta fase se genera la proximidad entre quien percibe la necesidad y quien la manifiesta. Esta fase implica que el que se preocupa, se interesa por llevar a cabo acciones dirigidas a satisfacer la necesidad percibida, sin realizar aún algún tipo de acción diferente a entablar el diálogo con el otro. Este diálogo permite la alteridad y el reconocimiento de la diferencia, deja de lado los dogmas o convicciones incuestionables, y da apertura a un pensamiento crítico y autónomo de ambas partes. El objetivo del diálogo es la negociación sobre la interpretación de la necesidad percibida y el establecimiento de acuerdos sobre los posibles actos de cuidado. Este diálogo no se traduce, necesariamente, en una práctica de cuidado porque puede llevar a concluir incluso que quien percibe la necesidad es incompetente para el cuidado requerido.

3. Dar cuidado: en esta fase se llega al acto de cuidado como una o varias acciones que satisfacen (o contribuyen a la satisfacción de) las necesidades dialogadas en el encuentro con el otro. Esto por lo general implica trabajo físico en proximidad entre las partes para llevar a cabo la acción acordada en el diálogo.

4. Reciprocidad del cuidado: la cuarta fase del cuidado supone que quien lo recibe responderá a esta interacción, pues no se trata de un proceso unidireccional (Figuerola Perea & Flores Garrido, 2012, pág. 18). Esta fase representa la respuesta de la persona que recibió el cuidado, y va más allá de acciones mínimas como el agradecimiento, las muestras de afecto o incluso "devolver el favor". La reciprocidad en el cuidado es la conciencia de que un sujeto es dador y receptor al mismo tiempo. Por lo tanto, quien recibió el cuidado es capaz de generar las mismas tres fases hacia el otro, tanto en otros encuentros, como en el mismo en que recibió el cuidado.



De otro lado, **la empatía** es la capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente o incluso lo que puede estar pensando.

Las personas con una mayor capacidad de empatía son las que mejor saben **«leer» a los demás**. Son capaces de captar una gran cantidad de información sobre la otra persona a partir de su lenguaje no verbal, sus palabras, el tono de su voz, su postura, su expresión facial, etc. Y con base a esa información, pueden saber lo que está pasando dentro de ellas, lo que están sintiendo.

Además, dado que los sentimientos y emociones son a menudo un reflejo del pensamiento, son capaces de deducir también lo que esa persona puede estar pensando.

La empatía requiere, por tanto, prestar atención a la otra persona, aunque es un proceso que se realiza en su mayor parte de manera inconsciente. Requiere también ser consciente de que los demás pueden sentir y pensar de modos similares a los nuestros, pero también de maneras diferentes. Tal vez a ti no te moleste un determinado comentario o broma, pero a otra persona sí puede molestarle.



La persona empática es capaz de darse cuenta de que dicho comentario te ha molestado incluso aunque ella sienta de otra manera.

En general, es fácil para la mayoría de las personas tener una respuesta empática ante un daño físico ocurrido a otra persona. Por ejemplo, todos sabemos lo que se siente ante un golpe en la pierna, porque todos sentimos lo mismo y es fácil sentir el dolor de la persona que vemos recibir el golpe. No obstante, para evitar el malestar que se siente, muchas personas reaccionan riéndose. De este modo, se libran del dolor, aunque también se alejan de una respuesta empática.

Cuando no se trata de dolor físico, sino emocional, puede ser más difícil saber lo que la otra persona está sintiendo y requiere un grado de atención y de conciencia más elevado por parte de la otra persona.





Cómo desarrollar la empatía

Una persona puede aumentar su capacidad de empatía observando con más detalle a los demás mientras habla con ellos, prestándoles toda su atención y observando todos los mensajes que esa persona transmite, esforzándose por ponerse en su lugar y «leer» lo que siente.

Si mientras hablas con alguien, estás más pendiente de tus propias palabras, de lo que dirás después, de lo que hay a tu alrededor o de ciertas preocupaciones que rondan tu mente, tu capacidad para «leer» a la otra persona no será muy alta. La empatía va más allá de saber lo que el otro siente, implica responder de una manera apropiada a la emoción que la otra persona está sintiendo. Es decir, si alguien te dice que acaba de romper con su pareja y tú sonríes y exclamas «¡Qué bien!», no estás dando una respuesta muy empática.

La falta de empatía

La falta de empatía puede verse a menudo al observar las reacciones de los demás. Cuando una persona está principalmente centrada en sí misma, en satisfacer sus deseos y en su propia comodidad, no se preocupa por lo que los demás puedan estar sintiendo y no tiene una respuesta empática ante ellos.

Tal vez vivamos en una sociedad donde la gente es cada vez menos empática. No obstante, el único modo de hacer que el mundo sea cada vez más empático y no al revés, consiste en que cada persona se esfuerce por ser algo más empática, prestando más atención a los demás, a sus emociones, a lo que pueden estar sintiendo o pensando, o considerando permanentemente si lo que dices o haces puede afectar al otro.





¿Cómo nos comunicamos atendiendo al cuidado propio y de otros/as?

¿Qué nos proponemos?

Promover en los/as participantes la apropiación de herramientas prácticas que facilitan la comunicación asertiva teniendo en cuenta los principios básicos del cuidado propio y del cuidado de otros/as.

¿Qué materiales necesitamos?

- Marcadores (permanentes o de tablero)
- Pliegos de papel
- Cinta de enmascarar

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. El/la facilitador/a presentará las cuatro situaciones cotidianas e invitará a conformar ocho subgrupos (o dependerá del criterio del/la facilitador/a). A dos subgrupos se les entrega la misma situación, esto con el fin de que un subgrupo represente a través de un socio-drama las estrategias de comunicación cotidiana (la forma en que regularmente se responde) y el otro subgrupo representa mediante otro socio-drama las estrategias de comunicación asertiva (teniendo en cuenta los elementos abordados: patrones del cuidado y características de la comunicación asertiva).

Situación 1	Situación 2	Situación 3	Situación 4
Tu jefe te ha pedido que hagas un informe que le corresponde a tu compañero de trabajo porque considera que lo haces mejor. Esta sería la cuarta vez que tu jefe te lo solicita. ¿Qué haces?	Llegas a casa del trabajo, tu esposo y tus hijos no te prestan atención cuando saludas y continúan en lo que estaban haciendo por lo que no preguntan cómo estuvo tu día. Esta es una situación que se ha repetido constantemente. ¿Qué haces?	Tu hijo adolescente se enoja cada vez que le pides que arregle su cuarto. Hoy es sábado y has entrado a su cuarto para darte cuenta que está completamente desordenado y sucio mientras tu hijo sigue durmiendo. ¿Qué haces?	En la reunión de entrega de boletines a padres y madres de familia observas que dos madres están discutiendo por una silla para sentarse. El murmullo se hace cada vez más fuerte. ¿Qué haces?

Paso 2. Cada subgrupo representará las situaciones según el tipo de estrategia de comunicación mencionado en el paso 1.

Paso 3. Una vez todos los subgrupos han presentado los socio-dramas, el/la facilitador/a invitará en plenaria a identificar las estrategias utilizadas, sus características y su efectividad. La pregunta orientadora propuesta para la discusión girará en torno a ¿De qué nos damos cuenta?

Paso 4. El/la facilitador/a cerrará la actividad presentando las principales conclusiones y precisará las actividades a realizar en la siguiente jornada.

¿Qué vamos a registrar?

Las estrategias de comunicación cotidiana y las estrategias de comunicación asertiva.

¿Qué producto arroja la actividad?

Cartelera de estrategias de comunicación identificadas en las situaciones.



Para tener en cuenta:

Motivar a los/as participantes a asumir el desarrollo de la actividad de forma honesta, de tal forma que se facilite la comparación entre las diferentes estrategias.



Momento Transferencia en Contexto - Actividad 6.

El Decálogo de la Comunicación Asertiva

90 MINUTOS



¿Qué nos proponemos?

Promover en los/as participantes la apropiación de herramientas prácticas que facilitan la comunicación asertiva teniendo en cuenta los principios básicos del cuidado propio y del cuidado de otros/as.

¿Qué materiales necesitamos?

-Marcadores (permanentes o de tablero)	- Presentación en PWP de la sesión
-Pliegos de papel	-Post-It
-Cinta de enmascarar	-Memoficha (opcional)

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. El/la facilitador/a iniciará la jornada mediante una actividad de apertura como la del animómetro u otra de las señaladas en la actividad de apertura. A juicio del/la facilitador/a y de su labor como observador/a del grupo se decidirá el tipo de actividad a realizar.

Paso 2. Una vez finalizada la actividad de apertura, en plenaria, el/la facilitador/a reconstruirá la ruta de la jornada anterior con las intervenciones de los/as participantes, puntualizará y resaltará mensajes claves, posteriormente precisará el alcance de la sesión.

Paso 3. El/la facilitador/a invitará a conformar subgrupos, quienes tendrán la misión de construir un "Decálogo de la Comunicación Asertiva" desde las experiencias y las reflexiones de la jornada anterior.

Paso 4. Cada subgrupo presentará en plenaria el decálogo construido y se invitará a observar los recursos audiovisuales (cortos y fragmentos de diálogos) con el propósito de reflexionar sobre los diálogos, el lenguaje no verbal, los gestos, entre otros aspectos que puedan ser útiles para abordar los tipos de comunicación que se dan en éstos. Acto seguido, el/la facilitador/a promoverá la reflexión invitando a cada grupo a presentar desde su decálogo las observaciones realizadas.

Paso 5. Quien facilita presentará la herramienta Mensaje Yo, señalándola como una herramienta potente en la construcción de estrategias de comunicación asertiva que permite expresar emociones, sensaciones y necesidades a través de la siguiente estructura.

"Yo Siento _____ (emoción) cuando _____ (acción concreta: lo que pasó) y quisiera _____ (pedido a la otra persona: lo que necesito que cambie)"

El/la facilitador/a presentará la herramienta enfatizando en que esta permite identificar las tres características claves para fortalecer la comunicación asertiva recogiendo ejemplos de situaciones a través del diálogo con los/as participantes.

1. Expresar mi emoción.
2. Referirse al comportamiento que me generó esa emoción.
3. Sugerir lo que quiero que cambie.

Paso 6. El/la facilitador/a convocará a cada uno/a de los participantes a realizar un ejercicio escrito en un post-it o memoficha, en donde pueda identificar situaciones de la vida real, situaciones de su vida, en la que aplique la herramienta MensajeYo. En un ejercicio voluntario se propondrá a que se comparta la herramienta y en los contextos de cada persona en los que podría ser útil aplicar dicha herramienta.

¿Qué vamos a registrar?

Decálogo de Comunicación Asertiva.

¿Qué productos arroja la actividad?

Decálogos de Comunicación Asertiva.



Para tener en cuenta:

Ver el "para tener en cuenta" de la actividad 4 de la fundamentación conceptual.



Momento Cierre Simbólico - Actividad 7. Lo que se lleva la Caja de Herramientas

60 MINUTOS



¿Qué nos proponemos?

Incorporar en la Caja de Herramientas, una herramienta identificada por cada participante a lo largo de la jornada, al considerarla como apropiada, entendiendo que esta podría ser útil en diferentes contextos.

¿Qué materiales necesitamos?

- Post it
- Memofichas (opcional)
- Marcadores (permanentes o de tablero)
- Cajas de Herramientas de los/as participantes

¿Qué vamos a hacer?

Paso 1. El/la facilitador/a propondrá que a partir del ejercicio anterior, cada persona nombre en un post-it la herramienta que será incorporada en la Caja de Herramientas, esto como una forma de realizar el cierre de la jornada.

¿Qué vamos a registrar?

Herramientas incorporadas en la Caja de Herramientas.

¿Qué productos arroja la actividad?

Caja de Herramientas.



Para tener en cuenta:

Ajustar el cierre teniendo en cuenta los tiempos de la sesión 3 del curso.

Bibliografía

Díaz, J., Gómez, C., Martínez, P., Molano, L., & Sanbogal, Á. (2016). Una Propuesta de Pedagogía del Cuidado y la Reconciliación. Bogotá: Fundación para la Reconciliación

Flores, María (2016). Manual de Oportunidades de Javi. Bogotá: Lemoine Editores

Marín, Gloria (2003). Ética de la Justicia, ética del cuidado. s.e.



EDUCAPAZ

Programa Nacional de
Educación para la Paz

Socios



Fundación Escuela Nueva
Volvamos a la Gente



Aliados

