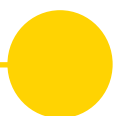




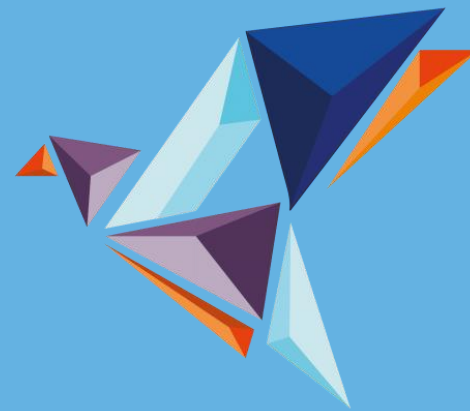
VIOTÁ



PONIENDO LOS CIMIENTOS



PARA LA CONSTRUCCIÓN DE PAZ

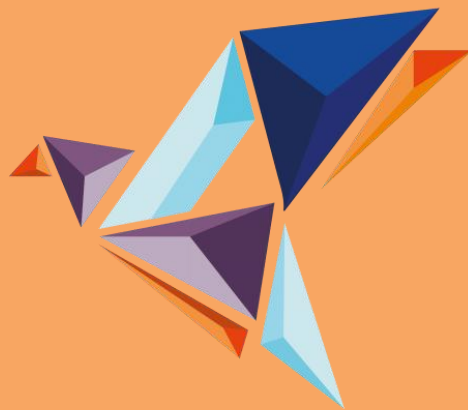


VIOTÁ

PONIENDO LOS CIMIENTOS PARA LA
CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Guía metodológica del modelo de Escuela de Paz



VIOTÁ

PONIENDO LOS CIMIENTOS PARA LA
CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ



Organización
de Estados
Iberoamericanos

Para la Educación,
la Ciencia
y la Cultura



Vivamos Humanos



Amada Benavides
Consultora
Presidenta Escuelas de Paz





VIOTÁ

PONIENDO LOS CIMIENTOS PARA LA
CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ



Organización
de Estados
Iberoamericanos

Para la Educación,
la Ciencia
y la Cultura



Vivamos Humanos



TERRITORIO DE PAZ
Y PROSPERIDAD

Amada Benavides
Consultora
Presidenta



Fundación
Escuelas de Paz

Agradecimientos

El Departamento de Cundinamarca, el Municipio de Viotá y la Organización de Estados Iberoamericanos agradecen a las comunidades de **la Institución Educativa de San Gabriel** y a **la Institución de Promoción Social Liberia** por su participación en el proyecto **“Viotá, poniendo los cimientos para la construcción de paz”**.

Así como también a la pedagoga Raquel Amada Benavides, por haber dirigido el proceso de construcción del modelo de Escuela de Paz en las instituciones educativas del municipio de Viotá, y a la Corporación para la Vigencia del Derecho Internacional Humanitario - Vivamos Humanos, por su acompañamiento en el proceso.

Elaboración de talleres

Raquel Amada Benavides de Pérez
Natali Xiomara Márquez Fernández

Editoras

Raquel Amada Benavides de Pérez
Natali Xiomara Márquez Fernández

Diagramación

Fabio Andrés Pérez Benavides

Colaboración

Equipo de profesionales en formación de la
Facultad de Psicología con énfasis en culturas de
paz de la Pontificia Universidad Javeriana
Equipos de profesionales voluntarios
internacionales de la Fundación Escuelas de Paz

Septiembre de 2015
Fundación Escuelas de Paz

Dirección

Calle 33 No. 16 – 36
Fundación Escuelas de Paz

Amada Benavides de Pérez
Presidenta de la Fundación

PRÓLOGO

El proyecto **“Viotá, poniendo los cimientos para la construcción de paz”** surge de la unión entre la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI), el Departamento de Cundinamarca y el Municipio de Viotá, con la intención de generar las condiciones iniciales para que el municipio esté preparado para enfrentar los retos relacionados con el posconflicto y para emprender el trabajo hacia la construcción de paz por tres vías:

- i. Por medio del fortalecimiento del gobierno local para gestionar el posconflicto a través de interacciones con sus funcionarios.
- ii. Por la generación de capacidades productivas y habilidades de vida en las poblaciones rurales.
- iii. Con educación a la población más joven en cultura de paz, democracia y derechos humanos.

En el marco del componente tres de la iniciativa se construyó un modelo participativo de *Escuelas de Paz* para convertir a las instituciones educativas en espacios que involucren la práctica de valores, de derechos humanos y democracia.

Para lo anterior se eligió la metodología del Observatorio de Convivencia Escolar - OCE. Ésta es una herramienta pedagógica, metodológica y didáctica para que quienes participen del proceso de formación y cualificación se conviertan en multiplicadores de la propuesta.

La construcción de la propuesta estuvo dividida en dos fases: la fase uno determinó las características propias de las instituciones educativas intervenidas. Para elaborar dicha caracterización se apeló a la metodología de Fals Borda “Investigación- Acción- Participación”. Se usaron herramientas cualitativas y cuantitativas entre las que se encuentran la caracterización del municipio y de los centros poblados Liberia y San Gabriel, un análisis de índices educativos, encuestas y entrevistas estructuradas. Posteriormente se incluyeron las cartografías sociales* que construyeron las mismas comunidades educativas.

De esta caracterización se evidenciaron problemáticas similares, factores protectores y riesgo de las dos comunidades, por lo tanto de allí surgieron los temas de la fase dos (formación), en la que 140 miembros de la comunidad se cualificaron para ser multiplicadores dentro de las instituciones educativas.

La fase dos materializó los descubrimientos hechos a partir de la caracterización. En ella se desarrollaron talleres experienciales con los que se buscaba que los participantes entendieran y se apropiaran de la metodología de un OCE, además para que la misma población multiplique posteriormente esta práctica en sus instituciones educativas. Esta guía es el consolidado de las temáticas desarrolladas en los talleres, fue desarrollada para facilitarle a la persona que tenga este documento replicar las actividades de un OCE.

*La cartografía social se define como una propuesta de la metodología Investigación- Acción-Participación (IAP), se caracteriza principalmente por la participación, el diálogo de saberes, la comunicación, la democracia, la horizontalidad y la construcción colectiva, con el fin de elaborar mapas de diferentes temáticas. Esta herramienta es construida por los individuos de una comunidad específica (Escuelas de Paz, 2015).

Las actividades de los talleres experienciales se desarrollan en el marco de las siguientes temáticas:

- ❖ Proyecto de vida
- ❖ Cuidado de sí y cuidado del otro
- ❖ Diversidad y tolerancia con un enfoque preventivo del bullying.
- ❖ Cuidado del ambiente
- ❖ Resolución pacífica de conflictos, escucha activa y comunicación asertiva
- ❖ Prevención del consumo de sustancias psicoactivas y adictivas
- ❖ Posconflicto: Desterrar la cultura de la violencia y sembrar culturas de paz
- ❖ Partición y democracia

Esta cartilla está dirigida a todos aquellos docentes, estudiantes, autoridades escolares, padres y madres de familia que han elegido construir un camino que los conduzca a la transformación de sus propias realidades y las de otros, a aquellos que han decidido ser personas diferenciadoras en sus comunidades, a quienes creen en un mejor porvenir, a quienes han decidido asumir sus propios retos frente al posacuerdo y al posconflicto armado en Colombia, a quienes creen que la paz no es una meta sino un camino, como lo dijo Mahatma Gandhi.

Contenido



Las Escuelas de Paz a
través del Observatorio
de Convivencia Escolar
Página 10



Opción de vida
Página 17



Tu me cuidas
Yo te cuido
Página 32

Marco conceptual

Página 7



Cómo estructurar las
actividades

Página 13



Diversificando la
tolerancia

Página 25



Gynkhana del medio
ambiente

Página 39



Contenido



Soluciones asertivas

Página 46



**Construyendo
sociedad**

Página 58



**Observaciones y
Bibliografía**

Página 75

DeSPAbilate

Página 52



**Imaginando y
planeando el futuro**

Página 65





MARCO CONCEPTUAL

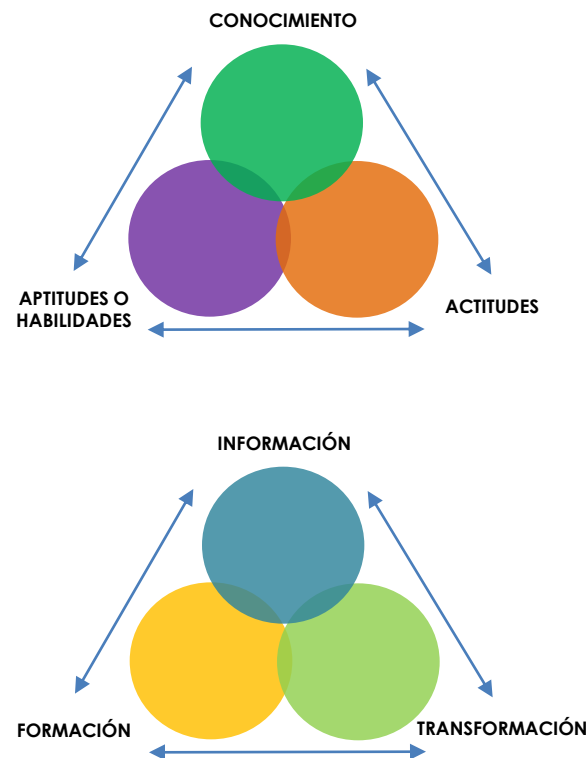
CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

1. La Educación para la paz

La educación para la paz es un campo disciplinar novedoso, independiente, global y transformador. Es la herramienta más expedita para avanzar en la construcción de culturas de paz. Su objetivo es transformar la cultura basada en la violencia por una cultura basada en la paz desde todos los alcances humanos; por ello utiliza metodologías de trabajo específicas y diferenciales para ir a otros escenarios del conocimiento, más allá de lo cognitivo, para ocuparse de las sensaciones, las emociones y las inteligencias múltiples, para reconocer el conflicto como la posibilidad de transformar y a las violencias como obstáculos-retos que deben superarse.

Según la definición de la Unesco, la educación para la paz es el *"proceso de promoción de conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para lograr cambios de comportamiento que permitan a niños y niñas, jóvenes y adultos prevenir los conflictos y la violencia, tanto manifiestos como estructurales, resolver los conflictos pacíficamente y crear las condiciones propicias para la paz, ya sea en un nivel intrapersonal, interpersonal, intergrupar, nacional o internacional"* (Unesco, 2000).

La Fundación Escuelas de Paz ha concebido en Colombia la educación para la paz como una estrategia que implica abordar los conocimientos, las aptitudes o habilidades y las actitudes para idear nuevas formas de convivencia social, basadas en la solidaridad, la justicia y el respeto al ambiente.



2. Talleres experienciales pedagógicos¹

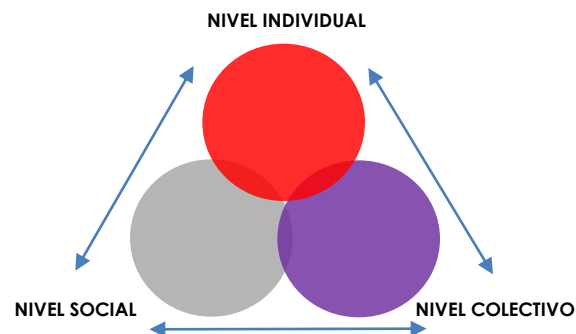
Los talleres experienciales pedagógicos son una propuesta desarrollada por la consultora Raquel Amada Benavides, combinan componentes teóricos, conceptuales y prácticos, que presentan estrategias didácticas y pedagógicas para el desarrollo de procesos de educación para la paz. Proponen la ejecución de una metodología con la que se recrean los saberes previos de los participantes, para enriquecerlos con las concepciones teóricas, y se construyen nuevos conocimientos, actitudes y aptitudes a partir de aprendizajes significativos de cada sujeto.

Estos talleres se basan en experiencias lúdicas, artísticas, recreativas, que ejemplifican con casos y brindan herramientas para que los participantes desarrollen habilidades como multiplicadores, con técnicas de fácil manejo y comprensión para una audiencia muy heterogénea. Son talleres dinámicos, interactivos, participativos, en los que se privilegia el movimiento, el reconocimiento de sí mismo y del otro, y se utilizan diversas estrategias como: musicoterapia, danza para la paz, biodanza, elaboración de mandalas individuales y colectivos, líneas de vida, teatro del oprimido (Augusto Boal), pintura y grafitis. Un aspecto importante consiste en abrir espacios intencionados para que los participantes puedan socializar sus experiencias en estos campos y fortalecer los conocimientos del grupo.

La metodología concierne la enseñanza-aprendizaje de conocimientos, la formación de habilidades y aptitudes, y la renovación de actitudes hacia y para la convivencia y la paz. Se busca que cada participante tenga información pertinente que le permita mejores y mayores niveles de formación con los que pueda convertirse en sujeto transformador de la realidad.

¹ Idea original desarrollada como talleres experimentales pedagógicos para la educación en derechos humanos, por Mariela Torres de Guerrero, en la tesis de grado "La semiótica corporal como instrumento para la implementación de la pedagogía de los Derechos Humanos en los maestros como servidores públicos". ESAP, 2001. Ampliada y desarrollada por Amada Benavides de Pérez en los proyectos pedagógicos de la Fundación Escuelas de Paz.

En los talleres se trabajan los aspectos sensitivos, cognitivos y emocionales para que los procesos de formación se conviertan en verdaderos motores de transformación individual y colectiva.





LAS ESCUELAS DE PAZ A TRAVÉS DEL OBSERVATORIO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

1. ¿Qué es un Observatorio de Convivencia Escolar (OCE)?

Es una propuesta pedagógica enmarcada en el campo de la educación para la paz, busca identificar participativamente el estado de la convivencia escolar y cualificar a actores de la comunidad educativa para que, a través de procesos de monitoreo y prevención, desarrollen acciones que fortalezcan los factores de protección dentro de la comunidad e incidan en la transformación de los factores de riesgo que amenazan la convivencia. El OCE es el modelo de Escuela de Paz que se consideró pertinente para desarrollar el proyecto "Viotá: Poniendo los cimientos para la construcción de paz".

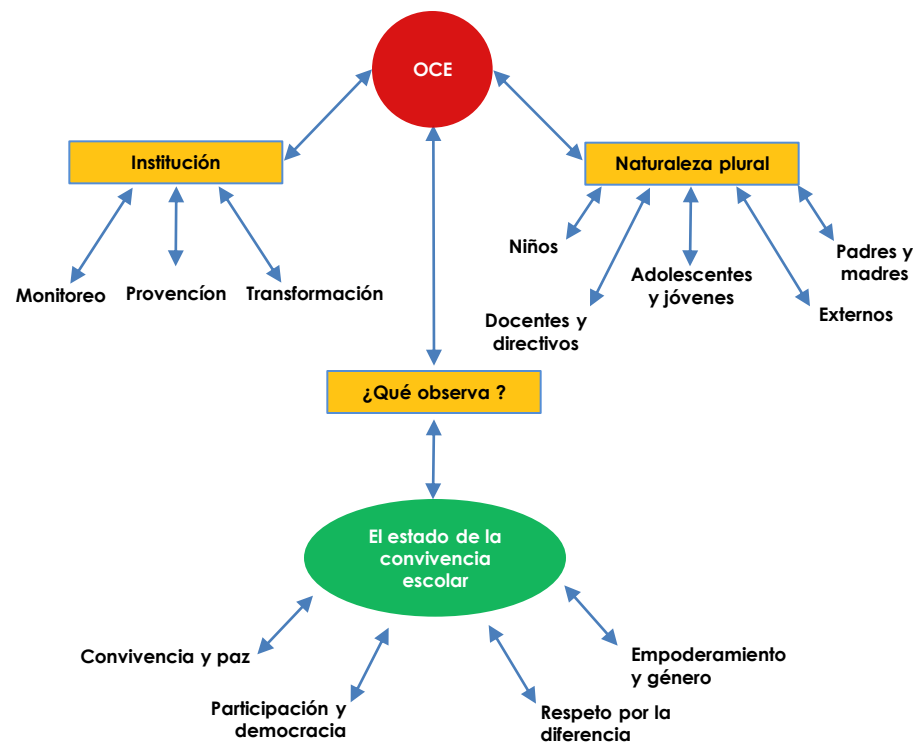
Los OCE para este proyecto fueron propuestos por la pedagoga Raquel Amada Benavides y aceptados por la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI), el Departamento de Cundinamarca y el Municipio de Viotá. Además fueron monitoreados y evaluados por la Corporación Colombiana para la Vigencia del Derecho Internacional Humanitario (Vivamos Humanos).

2. Objetivo

Construir de manera **colectiva un modelo de Escuela de Paz** a través de los **Observatorios de Convivencia Escolar**, para la Institución Educativa de Promoción Social de Liberia y la Institución Educativa San Gabriel.

Se diseñó un plan operativo a corto y mediano plazo para apoyar el mejoramiento continuo de la convivencia escolar, desarrollando acciones de *prevención*² de las violencias, educación para la paz y transformación de conflictos, articuladas con el PEI de las instituciones e incluidas en la política pública educativa municipal.

² Esta estrategia ideada por la Escola de Cultura de Pau de Barcelona fomenta el desarrollo de competencias y habilidades para el manejo y la transformación de conflictos por los actores involucrados en los mismos. La prevención se diferencia de la prevención de conflictos en que su objetivo no es evitar el conflicto sino aprender cómo a afrontarlo, trabaja la prevención de forma gradual para avanzar a complejidades cada vez más altas. La Fundación Escuelas de Paz promueve esta estrategia desde el año 2007.



3. ¿Quiénes conforman el OCE?

El OCE está integrado por todos los miembros de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, padres, madres de familia, autoridades escolares y personas de la comunidad), que interactúan en una relación horizontal de enseñanza – aprendizaje, para observar lo que sucede con la convivencia escolar, tomar acciones de formación y buscar la transformación de esas situaciones.

4. ¿Qué busca el OCE?

Disminuir las prácticas de violencia y mejorar los niveles de convivencia entre los distintos estamentos de la comunidad educativa, sus miembros y entornos, por medio de actividades que sensibilicen el desarrollo de competencias ciudadanas, monitoreen y potencien factores protectores, alerten sobre factores de riesgo y ejecuten acciones de *prevención* que permitan transformar una escuela hacia un enfoque de derechos y promoción de culturas de paz, teniendo en cuenta la Ley 1620 de 2013 sobre convivencia escolar y la Ley 1732 de 2014 sobre la cátedra de la paz.

5. Desarrollo del OCE

La construcción de un modelo de Escuela de Paz participativo para las Instituciones Educativas de Liberia y San Gabriel se desarrolló en tres fases:

1. Exploración y caracterización institucional basada en instrumentos de la investigación – acción - participación.
2. Formación y cualificación
3. Organización y movilización de la comunidad



En la Fase I de Exploración y caracterización institucional, se desarrollaron tres talleres:

- ❖ Entrevistas y encuestas
- ❖ Firma de acuerdos y presentación del proyecto a la comunidad
- ❖ Cartografía social

En la Fase II de Formación y cualificación, se desarrollaron ocho talleres, correspondientes a los ejes problemáticos que se identificaron en la exploración:

- ❖ Proyecto de vida
- ❖ Cuidado de sí y del otro
- ❖ Diversidad, tolerancia y prevención del matoneo
- ❖ Cuidado del ambiente
- ❖ Resolución pacífica de conflictos, escucha activa y comunicación asertiva
- ❖ Prevención del consumo Sustancias psicoactivas (SPA)
- ❖ Participación y democracia
- ❖ Posconflicto: Desterrar la cultura de la violencia y sembrar culturas de paz

En la Fase III de Organización y movilización de la comunidad, se llevaron a cabo tres talleres:

- ❖ Planeación Estratégica Participativa
- ❖ Elaboración del Plan de Acción 2016 – 2017
- ❖ Actividad de cierre



CÓMO ESTRUCTURAR LAS ACTIVIDADES

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Guía Metodológica del Modelo de Escuela de Paz

1. Objetivo de esta guía

Esta guía de actividades tiene como objetivo apoyar conceptual, metodológica y didácticamente a las personas que conforman el Observatorio de Convivencia Escolar (OCE), para la implementación de las acciones de multiplicación de la propuesta de educación para la paz que se desarrolla en su institución educativa.

Las actividades aquí descritas son una guía de acción que puede y debe ser modificada de acuerdo con los entornos y coyunturas de las realidades de cada institución. Con este documento se busca facilitarles herramientas a todas aquellas personas que desde su actividad y compromiso social, quieren llevar a cabo procesos de transformación individual, social o comunitario.

2. Perfil de los facilitadores

Los facilitadores de los talleres experienciales pueden ser integrantes de la comunidad educativa (profesor, estudiante, padre o madre de familia) que estén interesados en dirigir la actividad. Los talleres tendrán mínimo dos facilitadores. En lo posible, las actividades deben tener equidad de género, tanto en los participantes como en quienes las dirigen. Los facilitadores serán quienes moderen la actividad y animen a todos a participar en este espacio.

3. Funciones del facilitador

Es importante los facilitadores se distribuyan las siguientes responsabilidades:

Antes del taller

- Por cada facilitador debe haber un número equitativo de participantes.
- Se deben revisar los conceptos que trabajarán, puesto que pueden surgir dudas entre los participantes que se deberán aclarar en el momento de la actividad.
- Al iniciar la actividad es importante que todos los participantes porten su nombre en un lugar visible para que el facilitador pueda llamarlo como corresponde. Esta tarea la pueden realizar todos los facilitadores.
- Se deben revisar las actividades que se implementarán.
- Hay que preparar los materiales que se van a utilizar, según el número de personas que participarán en el taller.
- Preparar el lugar.

Durante el taller

- Explicar brevemente el tema que se va trabajar en el taller.
- Dar las instrucciones de cada actividad. Los facilitadores si lo desean pueden alternarse el orden de la dirección de cada taller. Eje: si Juanito dirige la dinámica de entrada, Anita puede dirigir la dinámica central, luego Juanito dirigirá la dinámica complementaria, por ejemplo.
- Invitar a los participantes a expresar sus opiniones; en caso tal que no haya una respuesta inmediata, el otro facilitador puede expresar su propia opinión con el fin de motivar a los demás a hablar.
- Reflexionar sobre cada actividad por medio de las preguntas propuestas.

- Concertar las normas que se van a tener durante la actividad y motivar a cumplirlas
- Cuidar la integridad de todos los participantes durante la actividad
- Administrar los materiales
- Controlar el tiempo de cada actividad, esto lo puede hacer la persona que no está dirigiendo la actividad

Después de la actividad

- Recoger los materiales y organizarlos para utilizarlos en una próxima ocasión
- Dejar ordenado el espacio utilizado
- Recoger los residuos (papeles, residuos de tajalápiz, residuos de cinta, etc.) del taller

4. Cómo estructurar las actividades

Para el desarrollo de las actividades se sugiere que éstas contengan:

a) El qué: de la actividad

- El nombre de la actividad
- Una introducción en la que se definan los conceptos, habilidades, aptitudes o actitudes que se quieren fortalecer en los participantes, para que ellos encuentren el sentido de la actividad
- Los objetivos

b) El Cómo: pasos para el desarrollo de la actividad

- El tiempo de duración
- Los materiales
- El desarrollo de la actividad generalmente se estructura de la siguiente manera:
 - I. Dinámica de entrada
 - II. Desarrollo del tema central
 - III. Actividad complementaria
 - IV. Explicación de la actividad y actividades de reflexión
 - V. Dinámica de cierre

c) El para qué: conceptos por fortalecer y Glosario

Términos que ayudan identificar conceptos claves que deben tener en cuenta los facilitadores para el desarrollo de los talleres.





TALLERES EXPERIENCIALES PEDAGÓGICOS



OPCIÓN DE VIDA

(Proyecto de vida y empoderamiento)

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Introducción

El proyecto de vida³ se construye a medida que el ser humano se descubre a sí mismo y se relaciona con su propio entorno social y colectivo. En su experiencia de vida el ser humano puede contemplar múltiples dimensiones que lo constituyen: la física, la psicológica y la social. Dichas dimensiones hacen a la persona un ser integral y le permiten su propio desarrollo armónico; cada una forma un subsistema que encierra diferentes elementos con el fin de contribuir a su bienestar personal.

Las dimensiones le proporcionan al individuo herramientas para facilitar la construcción de su proyecto de vida, mediante la autorreflexión le permiten identificar fortalezas y debilidades, haciendo provecho de las primeras y modificando hábitos indeseados mediante la transformación de las segundas, consciente de la repercusión de sus actos a nivel personal, familiar y social.



Objetivo

Estimular la reflexión de los participantes frente a sus fortalezas personales y sus debilidades, con el fin de motivar su autorealización y la construcción de nuevos hábitos que mejoren su calidad de vida.



3 Taller adaptado de las Cartillas: "**Construyendo Convivencia: Opción de vida**" (Fundación Escuelas de Paz, 2014) e "**Implementación de la Cátedra de derechos humanos y conformación institucional de espacios para la resolución y tratamiento de conflictos en colegios distritales de 4 localidades de Bogotá: Tema 1**" (Fundación Escuelas de Paz y Secretaría de Educación de Bogotá D.C) Obtenido de: Archivo Físico de la Fundación Escuelas de paz en febrero del 2015

Desarrollo del Taller

Tiempo total: 2hrs. 40 min.

Dinámica de entrada: El gesto paranoico

Objetivo: Generar un ambiente de confianza y disposición en el grupo.

Tiempo: 20 minutos

Materiales: Un espacio amplio

Desarrollo: Se realiza un círculo con todos los participantes, cada persona dice su nombre e inventa un gesto acorde con su estado de ánimo. El siguiente participante debe decir cómo se llamaba el anterior y repetir su gesto, después también dice su nombre y realiza un gesto distinto. Así se hace sucesivamente hasta la última persona.



Dinámica central: La máscara

Objetivo: Sensibilizar al grupo frente al concepto de la autonomía y el empoderamiento.

Tiempo: 40 minutos

Materiales: Hojas de papel tamaño carta, palitos de colores, escarcha, pegante, tijeras, marcadores gruesos, plumones y lanas.

Desarrollo: Se le entrega a cada integrante una hoja en blanco tamaño carta y un marcador para que elabore su máscara. Se les invita a que acudan a su creatividad y expresen su propia identidad.

Posteriormente, se realiza una serie de juegos con las máscaras, por ejemplo que abran los ojos y vean por medio de ella o que hagan representaciones o dramatizaciones con la persona que está a su lado .

Se invita a los participantes a compartir el significado de sus máscaras. Una vez todos digan su explicación, se lee la siguiente historia:

La leyenda de las máscaras

Se cuenta que en nuestra vereda existió un hombre que para cada tipo de relación usaba una máscara. He aquí su historia:

Nadie supo cómo ni cuándo comenzó a usar máscaras, lo cierto es que las empleaba con gran habilidad, de acuerdo con el ambiente y circunstancias en que se hallaba.

Tenía una máscara familiar, que era alegre, sonriente y acogedora.

Para su trabajo lucía una máscara que se distinguía por su frialdad y arrogancia.

Cuando se reunía con sus amigos, su máscara expresaba malicia, picardía y vivacidad.

Si iba al templo mostraba una máscara de piedad y recogimiento.

Pasaba así los días, cambiándose sus máscaras, sin prescindir de ellas ni siquiera en las noches, cuando se miraba al espejo con estas hasta quedarse dormido. Entonces se veía en sus sueños representando simultáneamente los diferentes papeles y riendo consigo mismo por las discordias que se presentaban entre sí.

Al despertar estaba angustiado y confuso, pero con el nuevo día salía a repetir su costumbre. Había convertido su vida en un drama permanente, al asumir papeles contradictorios y artificiales.

Una noche mientras dormía, entró alguien en su habitación y se llevó todas las máscaras, incluso la que tenía puesta. Al levantarse en la mañana abrió las cortinas, sintió que la luz hería sus ojos y tuvo una sensación muy extraña en su cara. Se miró al espejo y quedó asombrado al ver su propio rostro.

Apresuradamente se inclinó buscando sus máscaras, sin hallarlas examinó incrédulo cada rincón. No las encontró.

Alguien golpeó a su puerta y se llenó de temor y desesperación. Abrió una ventana que daba a la calle y salió por allí. Caminó apresuradamente entre la gente, sin mirar a nadie, quienes pasaban por su lado solo se admiraban de ver su afán, más no lo reconocían.

Por fin llegó a las afueras de la ciudad, se sentó sobre la hierba húmeda de la mañana y respiró profundamente el aire fresco. Acarició su rostro, maravillado de palpar su piel viva y cálida, ya no era la tela fría e insensible de sus máscaras.

Miró con calma su alrededor, viendo todo ahora más hermoso, más nítido. Observó la ciudad y experimentó un irresistible deseo de ir hacia ella. Se incorporó y se fue andando con sosiego.

Al llegar a las calles y encontrarse con la gente entendía que algo muy novedoso acontecía en él, dentro de sí mismo: su ser se revelaba a los demás en el cara a cara, se abría, era él mismo, desaparecía la angustia y el temor.

Dejando fluir su inusitada alegría comenzó a gritar repetidas veces **“¡SOY FELIZ, ME HE ENCONTRADO A MÍ MISMO!”**.

Cuando regresó a su habitación, encontró de nuevo sus máscaras. Las miró con horror y lloró sobre ellas. Sus lágrimas se diluyeron hasta esfumarse.

Observó la ventana por la que había escapado antes, la dejó abierta, más ya no para escapar sino para estar en contacto con los demás.

Finalmente se dijo: **“En adelante cada momento de mi vida va a llevar el sentido de mi ser, construiré desde la libertad mi propia historia”**.

Pregunta de reflexión:

¿ Esta leyenda dice algo de mi propia vida?

Actividad complementaria: El autorretrato

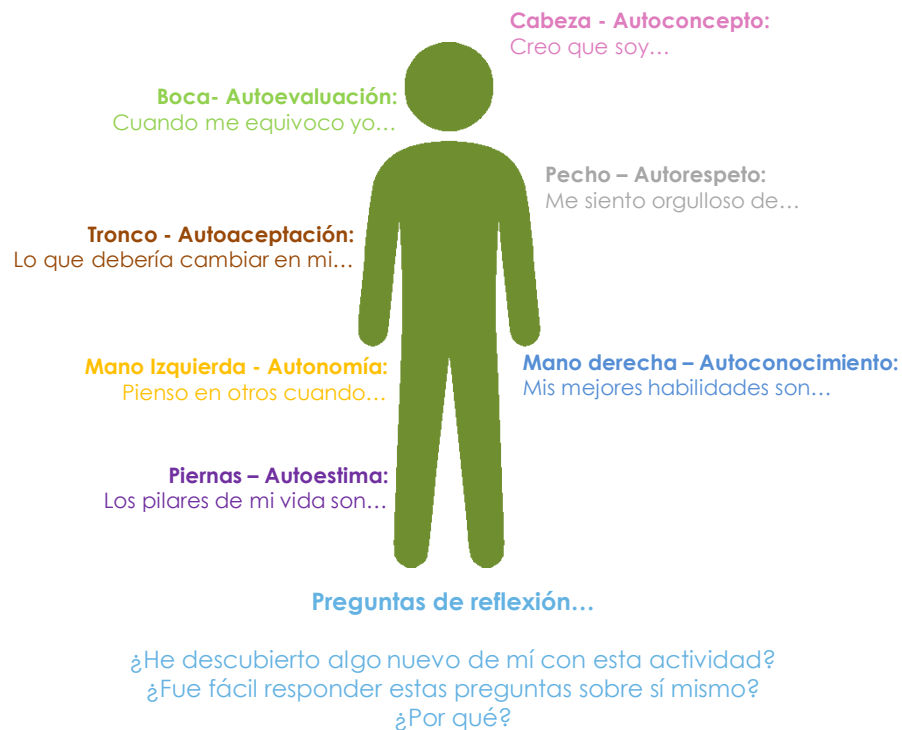
Objetivo: Esta actividad tiene como propósito promover reflexiones alrededor del autoconocimiento y aceptación de cada uno de los participantes.

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Lápices , tajalápiz, borrador, papel *kraft* y plumones.

Desarrollo: La actividad comienza con la invitación a los participantes a que se agrupen de a dos personas. Se les pide que en un pliego de papel *kraft* realicen la silueta de su compañero, dibujando el cuerpo entero con ayuda de los materiales.

Cuando terminen se les pide responder las siguientes preguntas, en la parte del cuerpo que corresponda, según la siguiente gráfica. Al final se les anima a los participantes a que compartan sus siluetas de manera voluntaria.



Dinámica de cierre: La Liga de la Justicia

Objetivo: Promover las reflexiones sobre la dimensión social del proyecto de vida y cómo esta planeación personal puede influir en el entorno y en los otros actores de las diferentes comunidades en las que se participa.

Tiempo: 40 minutos

Materiales: Ocho bolsas plásticas por cada color (rojo, verde y azul), hojas iris, fichas bibliográficas de diferentes colores.

Desarrollo: Se divide el grupo en conjuntos de igual número de participantes. Una vez consolidados, se les solicita nombrar un representante por cada grupo. Los participantes deben diseñar para esta persona un disfraz de superhéroe, con los materiales suministrados por el equipo. Posteriormente cada grupo escribe en seis fichas bibliográficas:

¿Qué les gustaría hacer por su familia, por el colegio y por la comunidad en la que viven?

Las respuestas se pegan a la capa del disfraz. A continuación cada grupo expone las características que tiene su héroe, en relación con las intenciones de colaborar con la comunidad.

Finalmente, se le entregará a cada participante una ficha para realizar un compromiso personal, deberá escribir qué hará para cambiar, mejorar o fortalecer su relación con una persona de su familia, un compañero del salón o con la comunidad.

Lo que me llevo...

Posteriormente a la actividad, las últimas fichas pueden ser entregadas al compañero al cual van dirigidas y en casa al miembro de la familia con el cual se adquiere el compromiso.



Conceptos para trabajar - Glosario

El proyecto o plan de vida representa, en su conjunto, “lo que el individuo quiere ser” y “lo que él va a hacer” en determinados momentos de su vida, así como las posibilidades de lograrlo. Desempeña una función de integración direccional, valorativa e instrumental de las orientaciones de la personalidad, con los modos posibles de su realización concreta, conservando la unidad de sentido general (Velázquez, s.f). **El proyecto de vida se va construyendo en la medida que el ser humano se relaciona con sus dimensiones y con el medio en el que vive.**

El ser humano se comprende como un sistema de varias dimensiones. **La relación entre todas sus dimensiones le permite desarrollarse armónicamente y poseer estabilidad entre la salud física y emocional y, por consiguiente, lograr su proyecto de vida.** Cada una de estas dimensiones forma un subsistema con diferentes elementos que necesitan un pleno desarrollo para contribuir al bienestar personal. Cabe resaltar que ninguna de estas dimensiones es autónoma, sino que trabajan conectadas, influyendo positiva o negativamente en conjunto. Por eso deben integrarse, para conformar un sistema bien organizado.

Las siguientes dimensiones le brindan herramientas al individuo para construir su proyecto de vida, mediante la identificación de fortalezas y de cómo puede aprovecharlas, al promover la autorreflexión que lleva a su vez a un autoconocimiento de las debilidades, todo esto con el fin de cambiar hábitos indeseados, no reincidir y ser conscientes sobre la repercusión de sus actos a nivel personal, social y familiar.

Adicionalmente, el proyecto de vida tiene que ver con la forma como nos reconocemos y como nos reconocen los otros, lo que permite situarnos en el mundo de relaciones y empoderarnos de nuestras acciones para lograr un desarrollo equilibrado con el que podamos llevar a cabo nuestras expectativas, sin causar sufrimiento a otros.

Lo anterior tiene que ver con las siguientes etapas de evolución y formación de la personalidad ⁴:

Autoconocimiento: es conocer los componentes del yo: cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades, los papeles que vive una persona y a través de los cuales es. Busca establecer por qué y cómo actúa y siente. Un individuo logra tener una personalidad fuerte y unificada al conocer sus partes de manera integrada y cómo se entrelazan para apoyarse una en la otra. Si alguna de los componentes funciona de manera deficiente, los otros se verán afectados y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y baja valoración.

Autoconcepto: es la representación que la persona tiene de sí misma. Se forma a partir de una serie de creencias que se tiene acerca de sí mismo, en los aspectos físico, psicológico, intelectual, social y afectivo, que se manifiestan en la conducta. En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes interrelacionados, la variación de uno de ellos afecta a los otros: por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por lo tanto hago actividades negativas y no soluciono el problema; si alguien se cree tonto o se cree inteligente, actuará como tal.

Autoevaluación: es la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas o malas. Son buenas para el individuo si le satisfacen, le interesan, lo enriquecen, le hacen sentirse bien y si le permiten crecer y aprender. Se consideran malas si no satisfacen, carecen de interés, hacen daño y permiten crecer.

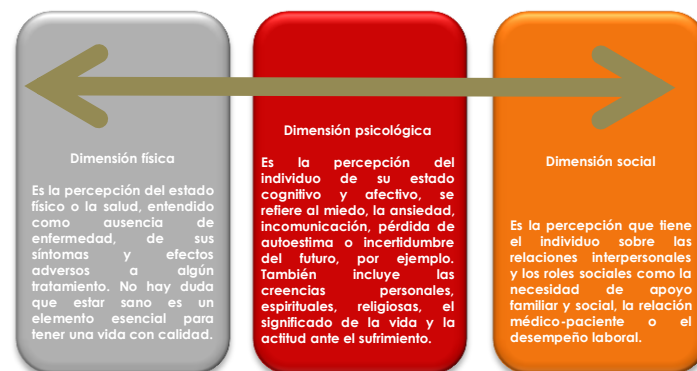
⁴ Los conceptos explicados fueron tomados y adaptados para este taller de la cartilla de “Implementación de la Cátedra de derechos humanos y conformación institucional de espacios para la resolución y tratamiento de conflictos en colegios distritales de cuatro localidades de Bogotá: Tema 1” (Fundación Escuelas de Paz, 2010)

Autoaceptación: consiste en reconocerse a sí mismo, en forma realista, como sujeto con cualidades y limitaciones. No es auto-aprobación. La autoaceptación es lo que permite reconocer qué debe cambiar la persona para poder crecer. Facilita las transformaciones del individuo, pero requiere responsabilidad sobre las elecciones y acciones.

Autorespeto: se refleja en atender y satisfacer necesidades y valores propios del individuo, en expresar y manejar en forma conveniente los sentimientos y las emociones, sin hacerse daño, ni culparse. Conduce a buscar y reconocer todo aquello que hace sentir a la persona orgullosa de sí misma.

Autoestima: es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. La autoestima se aprende, cambia y se puede mejorar. Si la persona se conoce y es consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades.

Autonomía: se fundamenta en el concepto de "dignidad de la persona humana" que aparece en todas las declaraciones y convenios sobre derechos humanos y se conecta con la concepción del respeto de la persona humana como sujeto que puede elegir su propia manera de vivir y que se concibe como una persona con derechos iguales a los de las demás. El concepto de autonomía implica el concepto de dignidad humana, por eso se plantea la conexión entre autonomía, dignidad humana, respeto, calidad de vida e igualdad de derechos.





DIVERSIFICANDO LA TOLERANCIA

(Diversidad y tolerancia)

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Introducción

El respeto parte del reconocimiento al otro como ser humano e individuo, quien merece y tienen las mismas oportunidades para disfrutar de condiciones básicas, sin importar su origen, etnia, raza sexo, edad, género, religión, cultura y costumbres. El respeto es comprender al otro y valorar sus intereses y necesidades, es la base para una sana convivencia dentro y fuera del aula de clase, del hogar, la comunidad y la sociedad en general.

La tolerancia no implica estar de acuerdo con los demás en todos los puntos de vista. Se trata de aceptar al otro como es, sin discriminar u ofender su forma de vida y elecciones, siempre y cuando éstas tampoco generen daño o afecten a los demás o al ambiente natural y cultural. En caso de tener discrepancias, la tolerancia permite tramitarlas sin acudir a la violencia.

La diversidad juega un papel fundamental en la comunidad, puesto que la sociedad se enriquece gracias a las diferencias, variedades y abundancia de conceptos, formas de ver y relacionarse con el mundo, que provienen de la diversidad sexual, étnica, religiosa y cultural. La diversidad hace referencia a todos los ideales que nos hacen seres diferentes y únicos en una comunidad; este tema va dirigido a la aceptación y consideración por el otro y su entorno. En ese orden de ideas es necesario fortalecer aquellos factores que permitan proliferar el respeto y la tolerancia entre los integrantes de las comunidades, incluyendo la comunidad educativa.



Objetivo

Brindar herramientas a los participantes para:

- a) Fomentar el respeto por la diversidad y por las ideas de otras personas en entornos sociales, comunitarios y escolares.
- b) Abordar la temática del matoneo escolar mediante actividades de teatro del oprimido, para que los participantes reflexionen sobre las implicaciones de esta práctica sobre los individuos, la familia y la comunidad, y así generar un compromiso de no realizarla.



Desarrollo del taller

Tiempo total: 2hrs. 20 min.

Dinámica de entrada: Construcción de rostros

Objetivo: Profundizar sobre el concepto de diversidad a través de una construcción participativa de rostros.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: un espacio amplio, hojas blancas y plumones

Desarrollo: Los participantes deben caminar con la hoja y el plumón por todo el espacio, el gestor indica cuándo parar. Una vez se hayan detenido, todos deben observar en silencio a su compañero más cercano e intercambiar su hoja para dibujar en ella la parte del rostro que se les diga. Una vez finalizada la acción nuevamente todos los participantes deben caminar hasta la próxima indicación. El proceso se repite hasta que hayan dibujado completamente el rostro de cada persona.

Preguntas de reflexión

- ¿Crees que este dibujo se parece a ti?
- ¿Qué es lo que más te gusta y disgusta del dibujo?
- ¿Qué ven en este dibujo?
- ¿En qué se relaciona esta actividad con la vida real?



En este taller se pueden realizar dos actividades centrales de manera simultánea o se puede elegir la más adecuada para el grupo.

Dinámica Central: 1. En los zapatos de

Objetivo: Generar reflexión en los participantes frente a la importancia de comprender las perspectivas y decisiones de los otros.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Papel kraft y marcadores

Desarrollo: Se divide al grupo en conjuntos iguales de acuerdo con la cantidad de participantes en el taller. Se le entrega a cada uno un papel con huellas dibujadas en él para que lo disponga en el piso. Se le pide a uno de los integrantes de cada grupo que se ubique sobre las huellas para **ponerse en los zapatos de**. En ese momento se leen fichas con diferentes personajes para que los participantes en las huellas representen uno.

A los grupos se les pregunta para que respondan al público: ¿Qué se esperaría de esta persona? Y para que respondan personalmente se pregunta: ¿Qué haría si yo fuera?:

- Madre soltera
- Adolescente que ejerce prostitución
- Mujer de la tercera edad
- Estudiante embarazada
- Joven desmovilizado

- Estudiante adicto a sustancias psicoactivas
- Estudiante que va a ser papá joven
- Estudiante anoréxica (trastorno alimenticio que altera la forma como se percibe el cuerpo)
- Estudiante perteneciente a una barra brava
- Persona víctima de acoso escolar
- Persona que acosa en el escenario escolar

Preguntas de reflexión

¿Cuáles fueron tus emociones y sentimientos al estar en los zapatos de alguien más?
 ¿Cuál quiero que sea mi papel en el mundo?



Dinámica Central: 2. ¿Cuál es tu posición?

Objetivo: Generar reflexiones sobre lo que se piensa y hasta qué punto las personas son capaces de defender sus posiciones y comprender las de los demás.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Cinta de enmascarar, marcadores y un espacio amplio

Desarrollo: Con la cinta de enmascarar se divide el área de trabajo en dos partes. Se les pide a los participantes que se hagan sobre la línea trazada con la cinta. El gestor lee una a una varias afirmaciones, frente a las cuales los participantes deben tomar posición, los que estén en desacuerdo se irán a un sitio del salón y los que estén de acuerdo se irán al lado opuesto, deben ubicarse tan lejos o tan cerca de la línea divisoria como crean que es su posición en referencia a la afirmación (entre más de acuerdo o más en desacuerdo, más lejos, por ejemplo).

Una vez los participantes tomen su posición, se abre la oportunidad para que expresen las razones por las cuales están en determinado lugar. Si alguien se siente motivado a cambiar sus opiniones, puede buscar una nueva posición. Tras haber expuesto algunos argumentos de las diferentes posiciones, el grupo se reacomoda.

Ejemplo de afirmaciones:

- ❖ Los hombres son más racistas que las mujeres
- ❖ La mayoría de los jóvenes no tienen claro su futuro
- ❖ Las mujeres son más inteligentes que los hombres
- ❖ Los profesores son malgeniados
- ❖ Todos los hombres que tienen el pelo largo son drogadictos
- ❖ El reggaetón incita ciertas conductas sexuales
- ❖ El fin justifica los medios en cualquier actividad

Pregunta de reflexión

A quienes cambiaron de opinión se les pregunta: ¿cuáles fueron las razones para modificar su posición? A quienes siguen en el centro se les permite hablar, pero siempre se les pedirá que tomen una posición.

Dinámica complementaria: Teatro imagen

Objetivo: Realizar un mapeo colectivo sobre las modalidades de acoso escolar más frecuentes, utilizando la metodología de teatro del oprimido.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Un espacio amplio

Desarrollo: Se inicia la actividad haciendo una reflexión sobre el matoneo escolar o *bullying*. Se pueden usar los conceptos del glosario de esta sección.

Se dividen los participantes en grupos iguales, de acuerdo con la cantidad de asistentes. A cada grupo se le da la instrucción que piensen en una palabra relacionada con el *bullying*. Grupo por grupo van representando su palabra por medio de una estatua o escena congelada. Los demás grupos deben intentar adivinar la palabra.

Una vez hayan descifrado la palabra, se le pide al grupo que explique por qué utilizó esa palabra y su relación con el matoneo. Se reflexiona sobre las respuestas, encaminadas a identificar las percepciones, sentimientos y preocupaciones que genera el matoneo en los participantes.



Dinámica de cierre: El árbol de la vida

Objetivo: Promover reflexiones y realizar un compromiso individual para combatir el *bullying*.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Lápices, tajalápiz, borrador, papel kraft, marcadores, plumones, escarcha, pegante, lanas y hojas iris

Desarrollo: Inicialmente se divide el grupo en tres partes. A cada una se le entrega un pliego de papel kraft y materiales para dibujar, pintar o pegar. Al primer grupo se le indica que debe dibujar las raíces de un árbol (todo lo que se encuentre debajo del árbol); al segundo, el tallo, y al tercero, las ramas y hojas. Se da un tiempo para que cada grupo decore su dibujo. Posteriormente, se les pide unir sus dibujos formando el árbol de la vida.

A cada participante se le entrega 1 hoja de color a cada grupo para que dibujen su fruta favorita y respondan la siguiente pregunta:

Desde tu posición, ¿qué podrías aportar para frenar el acoso escolar?

Voluntariamente cada persona pega su fruto en el árbol, para compartir su respuesta con los demás integrantes de los grupos.



Conceptos para trabajar - Glosario

Bullying o acoso escolar

De acuerdo con el Artículo 2 de la Ley 1620⁵ del 15 de marzo de 2013, se entiende por acoso escolar o *bullying* una "conducta negativa, intencionada, metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento deliberado, amenaza o incitación a la violencia o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos contra un niño, niña o adolescente, por parte de un estudiante o varios de sus pares, con quienes mantiene una relación de poder asimétrica, que se presenta de forma reiterada o a lo largo de un tiempo determinado", Congreso de Colombia, 2013".

El acoso escolar no solo puede presentarse entre estudiantes, también por parte de docentes a estudiantes y viceversa, en el sentido que estén implicados en acciones concretas como víctimas, cómplices o mostrando indiferencia frente a los casos que se presenten dentro y fuera de los escenarios escolares.

El matoneo tiene repercusiones negativas sobre la salud física y el bienestar de la víctima, el rendimiento escolar de los estudiantes en general y el entorno escolar donde los individuos se desarrollan.

Bloqueo social

Es un tipo de acoso que se genera cuando existe un aislamiento social o marginación, algunos ejemplos son la prohibición de jugar en un grupo, alteraciones en la comunicación o que nadie se relacione con la persona o cualquier otra acción que apunte a bloquear su red social. También se consideran bloqueo social los actos que desencadenen el llanto de la víctima o procesos de estigmatización.

⁵Ley 1620 "Por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar"

Hostigamiento

Según el diccionario de la Real Academia Española, hostigar es molestar a alguien o burlarse de él insistentemente. Es decir que es el acoso al que se somete a una persona mediante acciones o ataques leves pero continuados, para inquietarla, agobiarla, incomodarla o presionarla. El hostigamiento, en general, incluye todas las conductas de acoso psicológico que representan desprecio, falta de respeto y nula consideración por la dignidad de la víctima. Algunos ejemplos de esta práctica pueden ser: burlas, desprecio, odio, ridiculización, menosprecio y crueldad.

Manipulación social

Se refiere a los comportamientos dirigidos a desprestigiar la imagen del acosado ante el colectivo, utilizando comentarios que haya hecho o no la víctima y sus acciones como objeto de crítica que induce al rechazo de otros.

Coacción

Hace referencia a las conductas de acoso escolar que pretenden que la víctima actúe contra su voluntad. Los perpetradores esperan ejercer dominio y sometimiento buscando poder social. Los acosadores son percibidos como poderosos por quienes presencian estas situaciones. En esta modalidad se puede llegar a vulnerar la integridad sexual del acosado.

Exclusión social

Esta modalidad se centra en la exclusión y segregación del acosado, algunos ejemplos frecuentes son el aislamiento, impedir la expresión o la participación en juegos e ignorar a la víctima.

Amenaza a la integridad

Se refiere a las conductas que intimidan al afectado mediante amenazas contra su integridad física, la de sus seres queridos o incluso mediante extorsiones. Para la víctima este comportamiento puede desencadenar trastornos de conducta o psicológicos, puede tener repercusiones como miedo a ir al colegio, baja de calificaciones y en el peor de los casos fracaso escolar. En lo personal la imagen que crea esta persona de sí mismo puede ser muy negativa, lo que lleva a una baja autoestima y en casos extremos a tener ideas o intentos de suicidio. También es importante examinar las consecuencias en el ámbito social, ya que se pierde la confianza en sí mismo y en los demás, lo que impide establecer relaciones.

Cyberbullying o cibermatoneo

Esta modalidad de acoso escolar, de acuerdo con la Ley 1620 de 2013, hace referencia a la intimidación mediante tecnologías de comunicación como redes sociales virtuales, internet, telefonía móvil y videojuegos en línea. Lo anterior con el fin de ejercer presión psicológica con amenazas, hostigamiento y humillaciones.

A diferencia de las anteriores modalidades de acoso escolar, ésta tiene como elemento diferenciador el anonimato del abusador, la no percepción directa e inmediata del daño causado y la presunta adopción de roles imaginarios en la red. Sus manifestaciones están delimitadas por la imaginación del acosador, quien puede colgar fotos obscenas de la víctima ya sean reales o montajes, crear

perfiles falsos con el nombre de la víctima, dejar públicamente comentarios ofensivos o fomentarlos, usurpar las contraseñas de ingreso y hacer circular rumores, entre otros.



TÚ ME CUIDAS, YO TE CUIDO

(Cuidado de sí y cuidado del otro)

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Introducción

El objetivo del taller se basa en generar relaciones que promuevan la interacción entre los participantes para fortalecer la confianza, el respeto, la armonía y las buenas prácticas dentro de su entorno. El cuidado de sí se entiende como el proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere la noción de su yo y sus propias cualidades y características.

El cuidado del otro significa, ante todo, velar por su autonomía, lo que implica respetar su libertad de decisión. Tiene como base el altruismo y la empatía; para poder cuidar al otro se deben tener en cuenta aspectos como: la conciencia del cuidado personal y de las responsabilidades con los demás.

Una vez realizadas estas deliberaciones, se promueve la reflexión para que los asistentes puedan cuidar de los demás en diversos contextos (social, educativo y familiar), aceptando diferencias y potenciando similitudes.

Objetivo

Generar procesos y espacios de reflexión para los participantes sobre el cuidado de sí y del otro desde el amor, el reconocimiento, el respeto por la autonomía de todas las personas que conforman una comunidad, sin importar su condición racial, de género ni creencias religiosas o políticas.



Desarrollo del Taller

Tiempo total: 2 hrs. 50 min.

Dinámica de entrada: Nudo humano

Objetivo: Sensibilizar a los participantes sobre la necesidad del cuidado de sí, de los otros y del entorno.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Espacio amplio

Desarrollo: Inicialmente los participantes deben caminar de manera aleatoria en el espacio destinado para el ejercicio y saludar a los compañeros que van encontrando en su ruta. Luego, el encargado del taller nombra los objetos que hay en el salón para que las personas reconozcan los detalles del espacio, de tal manera que observen los objetos y su función dentro del lugar. Después se les pide cerrar los ojos, pero sin parar de caminar; deben tener cuidado para protegerse y proteger a sus compañeros. Por último se les solicita que, manteniendo los ojos cerrados, tomen la mano de dos compañeros diferentes, la idea es guiar a los participantes para que queden enredados.

Cuando esté armado el nudo humano, se les pide a los participantes, aún con los ojos cerrados, que lo desaten sin soltarse de las manos en ningún momento. Si no logran el objetivo en 5 minutos, se les ofrece la posibilidad de abrir los ojos y desenredarse; en caso que no lo resuelvan en otros 5 minutos, se les ayuda para que logren desembrollarse.

Preguntas de reflexión

¿Cómo se sintieron?

¿Qué aprendieron?

¿Cómo se relaciona esta actividad con el cuidado del otro?



Dinámica Central: Puente tibetano ⁶

Objetivo: Afianzar relaciones de empatía, cooperación y confianza entre los participantes.

Tiempo: 40 minutos

Materiales: Cuatro cartulinas, cinta de enmascarar, peces y tiburones impresos o dibujados.

Desarrollo: Se debe demarcar un río y llenarlo con figuras o dibujos de pirañas, tiburones, anguilas, rayas y todo tipo de animales peligrosos que se puedan tener. Se explica a los participantes que la única forma en que pueden cruzar ese peligroso río es utilizando cuatro tablas (cartulinas) que se les da a cada grupo. Para pisar estas tablas hay ciertas condiciones:

1. Solo un pie puede estar puesto sobre la tabla
2. Cada tabla solo puede ser pisada una vez
3. Si alguien toca el río, el equipo debe volver a empezar
4. El juego termina cuando todos los participantes hayan conseguido cruzar el río o cuando el tiempo de la actividad termine. Si el tiempo se está acabando y no han resuelto el reto, el facilitador puede dar pistas como: quitarse los zapatos o mirar las condiciones de peso y tamaño de cada uno.

Preguntas de reflexión

- ¿Cómo se sintieron haciendo la actividad?
- ¿En qué momentos evidenciaron el cuidado?
- ¿Qué habilidades fueron importantes para el trabajo en equipo?
- ¿Qué aprendimos de esta actividad?



⁶ NOTA: Esta actividad es una idea originaria de la Fundación Escuelas de Paz.

Dinámica complementaria: La mano

Objetivo: Promover las reflexiones sobre el autocuidado, por medio del fortalecimiento de conceptos como la autoestima, el autoconcepto y el autoconocimiento.

Tiempo: 40 minutos

Materiales: Hojas blancas, colores, esferos, lápices, marcadores y borradores.

Desarrollo: Se entrega a los participantes una hoja y marcadores para que pinten en ella una de sus manos, tienen 10 minutos para decorarla y personalizarla. Debe advertirse que se necesita espacio libre para escribir. Posteriormente, se pide que en el dedo pulgar (gordo) escriban el nombre de las cinco personas que más aman; en el índice, las cosas que les gusta hacer, pensar o estudiar; en el dedo del corazón, tres proyectos a futuro, y en el anular, el nombre de sus cinco mejores amigos. En el dedo meñique se debe responder: ¿qué nuevo aspecto aprendí acerca de mí?

Al terminar de escribir, se solicita a los participantes que intercambien las hojas con el compañero del lado para que escriba en el dedo meñique: ¿qué ha encontrado de nuevo en su compañero?

Cuando todos terminan, se pasa a las preguntas de reflexión.

Preguntas de reflexión

- ❖ ¿Quién cuida de mí?
- ❖ ¿A quién cuidas tú?
- ❖ ¿Por qué es necesario cuidar?
- ❖ ¿Cómo nos sentimos cuando nos cuidan y cuando cuidamos?
- ❖ ¿Cómo agradecemos el cuidado que nos brindan nuestros familiares, amigos, profesores y compañeros?

Dinámica complementaria: Islas menguantes ⁷

Objetivo: Concientizar a los participantes sobre la importancia de cuidar al colectivo y respetar el espacio personal.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Islas de papel resistente puestas previamente en el piso, grabadora, computador o reproductor de música.

Desarrollo: Disperse las islas por el suelo, deje espacios entre ellas. Inicie con muchas islas en un principio. Ponga música de diferentes géneros y pida a los participantes que caminen o bailen alrededor de las islas, sin pisarlas. Dígales que cada vez que se detenga la música, se paren dentro de una isla. Cada cierto tiempo detenga la música.

Cada vez que vuelva a poner la música quite una isla; el número de islas ira disminuyendo de forma gradual, de modo que las que queden estarán cada vez más llenas de personas. No habrá espacio para todos los participantes, aquellos que no consigan entrar a una isla quedaran fuera del juego. Continúe hasta que ya no quede más que una sola isla y pocos participantes.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué ocurría cuando quedaban pocas islas?
- ¿Cuáles eran sus reacciones?
- ¿Cómo se sentían cuando no encontraban una isla y quedaban por fuera del juego?
- ¿Cómo protegían su propio espacio?, ¿ayudaban a los demás?
- ¿Se asemeja esta situación a lo que ocurre en la vida real?

Haga paralelos con situaciones cotidianas y pregúnteles a los participantes: ¿No sería mejor transformar las situaciones de manera que nadie quede por fuera?

⁷ Actividad adaptada de la "Cartilla Arigatou Foundation, aprender a vivir juntos". Ginebra, Suiza, (Arigatou Foundation. Página 208).

Dinámica de cierre: Tren del cuidado

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Vendas de ojos, un espacio amplio y una pista de obstáculos previamente diseñada.

Desarrollo: Para empezar la actividad se divide al grupo en subgrupos de diez personas. El facilitador explica que nueve de los integrantes del grupo deberán taparse los ojos con unas vendas y formar una fila. Una persona de cada equipo tendrá que guiar a los demás por el espacio, teniendo precaución y cuidado. La idea es que tres personas del grupo tengan la oportunidad de guiar el tren. Finalmente cada equipo deberá llegar a su punto de partida.

Pregunta de reflexión

Se pregunta a las personas que guiaban el grupo:

¿Qué hizo en el recorrido para cuidar de los demás?
¿Qué habilidades fueron necesarias para cruzar por la pista de obstáculos?

Se pregunta a las personas que fueron guiadas:

¿Cómo se sintieron con los ojos vendados?
¿Qué les generó confianza? ¿Algo les generó temor?



Conceptos para trabajar - Glosario

Cuidado de sí

Se entiende como el proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere la noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Para abordar el cuidado de sí es necesario tener en cuenta y considerar algunos de los siguientes aspectos: conciencia del cuidado personal, reconocimiento de las responsabilidades consigo mismo, redes de relaciones, principios de solidaridad y tolerancia, reconocimiento como un ser humano (con dificultades y aciertos) y la ética del cuidado como una actitud cotidiana.

El cuidado de sí se puede identificar como un proceso con cinco fases: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima y autoaceptación. No puede haber autoestima sin autoconocimiento, por ello la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal. La autoestima es comprendida como el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y comportamientos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Cuidado del otro

Significa, ante todo, velar por la autonomía del otro, esto implica respetar la libertad de decisión. El ejercicio de cuidar no debe ser interpretado como una forma de dominación del otro y menos aún como un modo de vulnerar su libertad; es todo lo contrario. Cuando uno se dispone a cuidar correctamente del otro, trata de hacer todo lo posible para que ese otro pueda vivir y expresarse conforme con sus principios, así estos no coincidan con los del cuidador.

El respeto a las decisiones libres y responsables del otro es fundamental en el ejercicio del cuidado y ello implica una minuciosa atención al principio de autonomía.

El cuidado del otro parte del reconocimiento de la empatía. Se entiende por empatía aquella capacidad cognitiva de percibir, en un contexto común, lo que otro individuo puede sentir. La empatía también es descrita como un sentimiento de participación afectiva en la realidad que afecta a otra persona.

Por otro lado, se comprende el altruismo como la conducta humana que lleva a la preocupación o atención desinteresada del otro o los otros. Es lo contrario del egoísmo. Es la tendencia de hacer el bien a los demás, aún a costa del propio provecho.

Así mismo, se hace referencia de la compasión como aquel sentimiento humano que se manifiesta a partir de la comprensión del sufrimiento del otro. Más intensa que la empatía, la compasión es la percepción del sufrimiento del otro, el deseo de aliviar, reducir o eliminar por completo tal sufrimiento.



GYMKHANA DEL MEDIO AMBIENTE

(Cuidado del medio ambiente)

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Introducción

En las últimas décadas la preocupación internacional por el cuidado del medio ambiente se ha incrementado por una suma de factores como variaciones climáticas debidas al calentamiento global, el aumento mundial de la población humana, el uso inadecuado de los recursos hídricos, la tala indiscriminada de los bosques y selvas, la caza irresponsable de especies animales y las prácticas inadecuadas de minería, entre otros. La sumatoria de uno o varios de estos elementos ha conllevado la destrucción de los ecosistemas, lo que ha afectado negativamente la biodiversidad y ha puesto en peligro la vida en determinadas regiones del mundo.

Objetivo

Sensibilizar a los participantes sobre la importancia, el cuidado y la protección del ambiente, para la supervivencia y el desarrollo de los seres humanos y todos los seres vivos que habitamos el planeta azul.



Desarrollo del Taller

Tiempo total: 1 h. 30 min.

Dinámica de entrada: Bienvenida y conformación de equipos

Objetivo: Afianzar los lazos de confianza entre los participantes. Diseñar una bandera y un logotipo que identifiquen al grupo.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Hojas iris, pintucaritas de colores (azul, rojo, verde, amarillo), papel kraft, palos de balsa, pinturas de colores y lápices.

Desarrollo: En esta primera etapa a cada participante se le dará un distintivo: gota de agua, hoja, animal o triángulo de reciclaje, por ejemplo. Luego se les pide que se agrupen por símbolo. Una vez se reúnan, los grupos deben realizar un distintivo con pintucarita, de un color determinado por el gestor (azul, amarilla, verde o roja).

Culminado el paso anterior, a los participantes se les proporcionan los materiales suficientes para que diseñen una bandera correspondiente a su equipo, con un logotipo y lema alusivo al cuidado del medio ambiente.



Dinámica central: Estaciones de Gymkhana

Tiempo: 25 minutos por estación

Se realizará una Gymkhana o Gincana del medio ambiente. Esto "es una prueba o concurso en el que los participantes deben pasar por varias pruebas y obstáculos antes de llegar a la meta". De acuerdo con el manual "On Social Rights Gymkhana" (Seed of Change, 2014), se debe realizar una serie de tareas en diferentes estaciones o bases, una vez completado cada reto, cada participante tiene una recompensa. Posteriormente se desplazan a otra estación en donde deben completar los retos correspondientes. Una vez que todos los participantes termine cada una de las estaciones, la colección de premios alcanza un significado más amplio que aumenta aún más el aprendizaje.

Para completar todos los retos, los participantes deberán trabajar en equipo, cooperando unos con otros para que puedan avanzar de estación. Las actividades de la Gymkhana se realizarán de manera simultánea, de tal manera que todos los participantes tengan oportunidad de concursar en cada una de las estaciones.

Al finalizar cada estación se le entrega una recompensa a cada persona por su participación.

Ni una gota más ni una gota menos (Cuidado del agua)

Materiales: Vasos plásticos, recipiente con agua, dos botellas de dos litros, cinta de enmascarar, costales, datos curiosos sobre el manejo del agua a escalamundial, nacional y local.

Desarrollo: El objetivo principal de esta actividad es llenar con agua entre todos los participantes una botella de dos litros. Sin embargo, para hacerlo todos deberán atravesar una pista de obstáculos con diferentes etapas. Esto lo harán sosteniendo un vaso de agua en sus manos.

Al iniciar la actividad el gestor explica la importancia del buen manejo del agua, para que cada uno de los participantes entienda que debe cuidar a toda costa el recurso que poseen en sus manos.

Los participantes deben desplazarse de un lugar a otro haciendo uso de unos costales que proporcionará el gestor. Una vez terminen de pasar al otro extremo, se les da a conocer datos interesantes sobre el manejo del agua a escala mundial.

En la siguiente etapa, todos los participantes deben atarse de los pies con cordones, el gestor les indica hacia dónde se deben desplazar. Una vez terminada esta estación, se desatan y el gestor les da información sobre el consumo del agua a escala nacional.

En la última etapa los participantes deben hacer una fila en la que los más pequeños queden al final. El facilitador les dará la botella plástica, deben pasarla vacía sobre sus cabezas de tal manera que el más pequeño a llena con el líquido preciado. Una vez termine, se pasa en medio de las piernas hasta que todos llenen la cuota de agua que les solicitó el gestor al inicio de la actividad.

Pregunta de reflexión

¿Qué aprendieron sobre el cuidado del agua?

Mi árbol, mi mandala (Cuidado de la flora)

Materiales: Plotters de mandalas de diferentes colores, pinceles, pinturas, pegante y escarchas.

Desarrollo: En esta estación todos los participantes deben usar sus habilidades manuales y artísticas para decorar un formato de mandala. Esta actividad pretende sensibilizar sobre la importancia y el cuidado de las plantas y los árboles, así mismo brindar herramientas para el cuidado de estos. Para ello, el gestor hace una breve introducción del significado de los mandalas, da información sobre la importancia de los árboles en los diferentes tipos de ecosistemas y datos interesantes sobre la deforestación y las consecuencias de la tala irresponsable.



El santuario de fauna (Cuidado de la fauna)

Materiales: Juego concéntrase de animales en vía de extinción, debe ser elaborado de manera autónoma por el facilitador.

Desarrollo: Esta estación pretende sensibilizar a los participantes sobre el cuidado de los animales, así como darles información sobre las especies de la fauna nacional que se encuentran en peligro de extinción. También se dota de herramientas a los participantes para que, mediante acciones individuales y colectivas, puedan cuidar y conservar el ecosistema.

Se realiza un juego de concéntrase o memoria sobre animales que se encuentren en vía de extinción en el país. Se inicia con todas las cartas boca abajo o tapadas. Por turnos, se pide a un participante que señale dos cartas, si coinciden las imágenes, se les explica el motivo por el cual esta especie se encuentra en peligro de extinción. Los participantes leen una ficha técnica que contiene: hábitat, conteo de la especie en la actualidad y qué acciones se están tomando para preservarla.

No todas las fichas corresponden a una pareja, hay desafíos grupales que todos deben cumplir. Finalmente el gestor realiza un círculo de cosecha con los participantes.



La Escalera del reciclaje (Promoción de reciclaje)

Materiales: Dado gigante, modelo de escalera previamente dibujado en el piso, papel kraft, marcadores o tizas de colores y preguntas sobre el reciclaje.

Desarrollo: El propósito de esta estación es concientizar a los participantes sobre la importancia de reciclar. Antes de iniciar la actividad central, el gestor explica la importancia de reciclar y da a conocer datos sobre el reciclaje.

En la actividad principal se realiza un juego de escalera en el que eligen a un representante de grupo para que sea la ficha. A medida que se lanza el dado el participante deberá avanzar las casillas que indiquen los números. En algunas casillas el grupo debe responder algunas preguntas sobre el reciclaje, en otras debe utilizar sus destrezas artísticas para construir manualidades con elementos reciclados, hay unas casillas comodín que ayudan a completar el juego.



Actividad de cierre: Círculo de cosecha

Objetivo: Retroalimentar sobre lo aprendido, así como compartir saberes, emociones y experiencias con el grupo general.

Tiempo: 20 minutos

Materiales: Un espacio amplio

Desarrollo: Cuando todos los grupos han pasado por las cuatro bases, se realiza un círculo de cosecha en el que los participantes pueden retroalimentarse sobre sus aprendizajes, emociones, acciones y opiniones acerca de cada una de las estaciones de la Gyhmkana.

Posteriormente, cada grupo tiene un periodo para elaborar un compromiso con el cuidado del medio ambiente y socializarlo con todos los participantes del taller. Se da a todos los asistentes una recompensa final por su participación.



Conceptos para trabajar - Glosario

Cada región del mundo tiene diferentes problemáticas ambientales. Debido a las particularidades geográficas, políticas y sociales de Colombia, especialmente en el caso de Viotá, se decidió trabajar en 4 ejes diferentes del cuidado del medio ambiente.

Cuidado del agua:

El agua es una fuente de vida insustituible y fundamental para el desarrollo de la humanidad. Además de ser esencial, el agua es un recurso agotable y cada vez más escaso a escala mundial. Por ello, si logramos disminuir el consumo de agua potable, contribuimos a preservar el medio ambiente y a mantener la calidad del servicio.

El uso solidario del agua beneficia a toda la red de consumidores, así que no solo ahorramos este recurso para una sola familia sino para todas las del sector (ABSA, 2015).

Reciclaje:

De acuerdo con la revista Ciclo: Proyecto Ambiental (Ciclo), *"reciclar es someter un material usado o un desperdicio a un proceso en el que se recupera, total o parcialmente, la materia prima o los componentes que fueron utilizados para su elaboración, de modo que puedan volver a ser aprovechados"*. En otras palabras, reciclar es aprovechar los desechos que producimos, para reutilizarlos, transformarlos en nuevos productos o darles un nuevo uso.

Algunos de los materiales que podemos reciclar son vidrio, papel, metal, plástico, telas y algunos componentes electrónicos como pilas y baterías.

Cuidado de la flora:

Las plantas tienen gran importancia para el ser humano, sin importar la región, por su impacto y necesidad ecológica y económica.

Importancia de la flora (bosques):

Los bosques tienen diferentes roles como proteger el suelo de la erosión, porque con sus raíces evitan los deslizamientos. Los árboles dan cobertura, alimento y vivienda a los animales de un ecosistema determinado, por lo que son esenciales para conservar la fauna.

Los bosques son productores de materia orgánica y recicladores de nutrientes. Cuando el suelo pierde la fertilidad, el bosque la recupera. Son la materia prima para producir elementos útiles como la madera, alimentos, plantas medicinales y productos industriales como gomas, resinas, tintes, fibras y aceites, entre otros. Los árboles además descontaminan y purifican el aire con la producción de oxígeno.

Cuidado de la fauna:

En cualquier lugar de la Tierra, la población de fauna depende directamente de su hábitat para suplir sus necesidades básicas de supervivencia. La función de los ecosistemas es la de proveer a la fauna comida, agua, refugio y espacio. Si las cuatro necesidades básicas no están disponibles, la fauna desaparece.

Todas las poblaciones de seres vivos están interrelacionadas. Cuando una población de animales, plantas o insectos aumenta o disminuye, otras poblaciones de seres vivos también son afectadas (Illinois, 2015).



SOLUCIONES ASERTIVAS

(Comunicación asertiva y solución pacífica de conflictos)

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Introducción

En el marco de los objetivos de los Observatorios de Convivencia Escolar (OCE), de acuerdo con los resultados de las cartografías sociales realizadas en la institución educativa, se evidenció la importancia de realizar un taller sobre la solución pacífica de conflictos, la comunicación asertiva y la escucha activa.

El ser humano es un ser complejo que se desarrolla en espacios colectivos y grupales. El trabajo en equipo requiere personas con habilidades y destrezas en tres ámbitos; del yo, con el otro y el nosotros. Esto para reconocer las capacidades humanas que permitan plantear acuerdos que favorezcan la búsqueda del bien común.

Las tres habilidades planteadas (comunicación asertiva, escucha activa y capacidad de resolver los conflictos pacíficamente), son importantes para el buen desarrollo de la convivencia en todos los escenarios de la vida, especialmente en la familia y en la comunidad escolar.



Objetivo

Este taller tiene como propósito dotar a los participantes de herramientas para la resolución pacífica de conflictos. Simultáneamente se quiere promover los procesos de activación de la escucha, para que los participantes tengan elementos suficientes para decidir y para convertirse en agentes transformadores de su entorno.



Desarrollo del Taller

Tiempo total: 2hrs. 25 min.

Dinámica de entrada: Acróstico de presentación

Tiempo: 35 minutos

Objetivo: Permitirles a los participantes identificar, por medio de las acciones, actividades, sueños y anhelos, qué los define como seres humanos únicos e irrepetibles, reconociendo sus preferencias y diferenciándose de los otros a partir de dichos elementos de su personalidad.

Materiales: Fichas bibliográficas, plumones de colores y cinta de enmascarar.

Desarrollo: Se entrega a los participantes los materiales necesarios para construir un acróstico con su nombre, cada letra debe expresar un interés, gusto, actividad, pasatiempo, color, animal o fruta de su preferencia.

Al finalizar la actividad, el grupo se divide según la cantidad de personas que estén participando en el taller, para dialogar en subgrupos sobre las respuestas de cada acróstico.



Dinámica Central: Chacha fruto ⁸

Tiempo: 50 minutos

Objetivo: Promover las reflexiones sobre la solución pacífica de conflictos, el trabajo en equipo, la cooperación y la participación en la actividad.

Materiales: Cartas del juego, cada una con una misión (ver abajo), frijoles, papel kraft, cinta de enmascarar y marcadores gruesos.

Desarrollo:

Chachafruto: El objetivo del juego es completar la misión que está en la carta que le corresponda al grupo. El equipo que complete el puntaje requerido y las cartas valor que solicita la misión de manera exacta, debe gritar ¡Chacha fruto! No pueden sobrar cartas de valores distintos.

Reglas del juego: Debe haber siempre tres equipos, con un número similar de integrantes para mantener el equilibrio. Para cada grupo se distribuyen al azar tres cartas valor y 20 frijoles. Se distribuyen las misiones, que son secretas y solo las pueden conocer los miembros de cada equipo. El grupo que cumpla la misión a cabalidad y consiga todo lo que se pide en ella, será el ganador.

Desarrollo del juego: En una fase inicial del juego, cada equipo destapa las cartas valor y las ubica de manera que los otros grupos las puedan ver. Como cada carta valor tiene un número, inicia el juego el grupo que tenga mayor puntaje. Los turnos serán jugados por el lado derecho.

⁸ El chacha fruto es una metodología para la resolución pacífica de conflictos creada por el Centro de Investigación y Educación Popular CINEP

Cada grupo observa sus cartas y las de los otros equipos, así ya saben quién tiene lo que necesita para completar el puntaje y los valores de su misión. Hay dos vías para conseguir las cartas valor requeridas y sumar puntos: la batalla o el trueque. En la batalla se quitan cartas por medio de un enfrentamiento contra otro grupo; en el trueque dos grupos intercambian cartas según sus necesidades (solo una por cada turno).

Tanto las batallas como los trueques tienen un costo, para eso se utilizan los frijoles. Proponer la batalla vale 3 frijoles, trueque vale 2.

¿Cómo se batalla?

En la batalla, el grupo que reta debe poner tres frijoles, una carta valor que no necesite y un participante para el enfrentamiento. Por su parte, el grupo que recibe el reto pone la carta valor requerida, un representante para el enfrentamiento y no paga ninguna frijol. Las batallas pueden ser:

- Pulso
- Tren de fuerzas
- Piedra, papel o tijera

El enfrentamiento: El grupo que propone escoge en la tabla de batallas una forma para enfrentarse. El integrante que gane se lleva todo lo que se expuso públicamente. ¿Qué pasa con el integrante que falla? Pierde su vida, deja de ser parte del grupo y pasa a ser espectador del juego sin poder participar más.

Trueque: En caso de trueque, el grupo que propone debe pagar dos frijoles, el que recibe la propuesta puede rechazar el trueque. En ese caso, el grupo que propone pierde los cuatro frijoles y pasa el turno.

Si se acepta el trueque, sólo se puede intercambiar una carta valor por otra, ni más ni menos.

CARTAS VALOR:

Agua	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Fiesta	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Herramienta	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Alimento	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Saber	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Cartas misiones:

- Se aproxima la tormenta. Su grupo necesita reunir fuerzas para sobrevivir. Debe conseguir: herramienta, alimento y agua. Entre todos deben sumar 18 puntos.
- Esta noche habrá una celebración. Su grupo necesita reunir lo necesario para ser el anfitrión. Debe conseguir: alimento, agua y fiesta. Entre todos deben sumar 18 puntos.
- Esta noche se elegirá al rey de la selva. Su grupo necesita reunir lo necesario para la coronación: saber, fiesta y herramienta. Entre todos deben sumar 18 puntos.
- Se aproxima la sequía. Para sobrevivir necesitan conseguir: alimento, agua y saber. Entre todos deben sumar 18 puntos.
- Se aproxima la temporada de lluvias. Para sobrevivir necesita: fiesta, saber y herramienta. Entre todos deben sumar 18 puntos.
- La próxima semana habrá un festival. Necesita reunir: alimento, fiesta y herramienta. Todos deben sumar 18 puntos.
- El primer equipo que complete la misión asignada grita ¡chachafruto! Los gestores verifican que haya completado la misión sin que falte o sobre cartas de valor. Se evalúa el juego por medio de las preguntas de reflexión.

Preguntas de reflexión

¿Qué ganamos? ¿a qué costo?

¿Qué perdimos? ¿a qué costo?

¿Cómo nos sentimos?

¿Cómo jugamos?

¿Qué aprendimos?

El chacha fruto es una metodología para la resolución pacífica de conflictos creada por el Centro de Investigación y Educación popular CINEP.



Dinámica complementaria: Escucha la imagen

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Incentivar a los participantes a utilizar la escucha activa.

Materiales: Hojas blancas, plumones y formato de imagen

Desarrollo: En los grupos de trabajo se debe elegir un representante al que se le entregará un dibujo, su función será describir dicha imagen. Los demás integrantes del grupo deberán dibujar lo que les indique individualmente el representante.

Preguntas de reflexión

- ¿Es fácil explicarse?
- ¿Es fácil escuchar?
- ¿Es fácil entender?
- ¿Hemos tenido algún problema por haber entendido algo mal?
- ¿Nos entiende bien la gente?



Dinámica de cierre

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Generar reflexiones sobre lo que se piensa y la manera en la que podemos reaccionar en diferentes situaciones cotidianas.

Materiales: Cinta de enmascarar y un espacio amplio

Desarrollo: Se organizan dos grupos con el mismo número de integrantes. Se pega diagonal en el piso cinta de enmascarar y en cada extremo se pone un cartel, en un extremo dice león y en el otro ratón. Se invita a describir cómo es el comportamiento del león y cómo el del ratón.

Se hace una encuesta para evaluar cómo se comportan las personas en determinadas situaciones. En las respuestas se pone un punto de la línea entre el ratón y león, según consideren que son más agresivos sus comportamientos (león) o más tímidos o huidizos (ratón).

Se presentan varias situaciones adecuadas al grupo de edad, en las que se puede comprender claramente con qué facilidad se transgreden los derechos propios y los de los demás, al tomar la posición de ratón o de león, según le parezca pertinente a los participantes.

a. León (estilo agresivo): impone sus sentimientos, sus ideas y sus opiniones. Se comunican amenazando, insultando y agrediendo. El león ahuyenta con su rugido.

b. Ratón (estilo pasivo): se escabulle cuando se dice algo, no defiende sus intereses, no expresa sentimientos, ni ideas u opiniones. Actúa escondido, soterradamente.

Situaciones para la reflexión:

- Usted ha estado haciendo fila desde muy temprano para recibir un bono especial del municipio, falta poco para su turno y llega una persona que quiere saltarse la fila hasta los primeros puestos.

- En un examen ocurre un malentendido por el que el profesor le acusa de fraude en la evaluación, a pesar que su compañero quien estaba copiando su examen.
- Accidentalmente un estudiante lo golpea con un balón.
- Un familiar suyo se enferma, por tanto lo lleva al centro médico y le niegan la atención médica.
- Al llegar al colegio, sorprende a su vecino ,con el que su familia tiene eventuales discusiones, robando los cultivos de su casa.

En el transcurso de la actividad, se motivará para que de manera voluntaria los participantes compartan sus posiciones. Una vez su opinión sea escuchada, el facilitador deberá preguntarle cómo sería la manera más asertiva de reaccionar, que no implique agresividad y que le permita dar su punto de vista



Conceptos para trabajar

La comunicación asertiva es una herramienta que nos ayuda a relacionarnos para preservar los derechos propios y ajenos en el marco de una cultura de paz. Aprender a expresarnos de manera firme, sin agredir a los demás para expresar nuestras opiniones, pedir lo que necesitamos, discrepar de otros puntos de vista, contribuye a la construcción de formas de convivir basadas en el respeto y la equidad (Paz., 2014).

La resolución pacífica de conflictos, hace referencia a las habilidades y conocimientos para prevenir e intervenir en soluciones no violentas de los conflictos. Parte de la base que el conflicto en sí mismo no es malo, por el contrario, los conflictos son escenarios de crecimiento y de cambio. Lo que es negativo es la forma violenta de resolverlos. Hoy conocemos muchas estrategias para transformar las formas violentas de resolución de conflictos en formas creativas, noviolentas, que se basan muchas veces en las tradiciones y prácticas culturales y ancestrales de pueblos indígenas, negros, raizales, o de las mismas comunidades.

Por su parte, la escucha activa consiste en una forma de comunicación que demuestra que el receptor ha entendido lo que el interlocutor ha intentado transmitir de manera verbal. Existen varios niveles de escucha que se pueden emplear, dependiendo del nivel de entendimiento que se alcanza en cada caso:

❖ **Parfrasear:** Es decir, resumir lo que se ha dicho, si alguna parte nos ha llamado la atención, podemos resaltar las palabras que más nos han impactado.

❖ **Reflejar el estado emocional:** Una vez el oyente entiende la información, se le muestra al hablante que se sabe cómo se siente.

❖ **Validar:** Se muestra que se acepta lo que dice aunque no se esté de acuerdo. Es aceptable lo que se dice, se entiende aunque no se esté totalmente de acuerdo.

❖ **Estar completamente de acuerdo:** Hay que tener en cuenta que no se puede aceptar aquello con lo que no se está de acuerdo; pero se puede validar lo que se oye y expresar la diferencia como una opinión propia. Hay veces en las que la opinión del otro no puede ser de ninguna forma aceptada, aunque sí escuchada, esto depende de que sea bien expresada.



DESPABÍLATE

(Prevención del consumo SPA)

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Introducción

Las sustancias psicoactivas (SPA) no solo son “tóxicos” capaces de perjudicar la salud de los individuos, también son productos de uso cultural con ciertas prácticas valorativas que permiten modificar la sensibilidad y la imaginación para producir cambios en la percepción que tenemos de nosotros, de los otros y del entorno.

Las actividades propuestas en esta sección permitirán: i) Indagar sobre los conocimientos de los participantes en el tema: identificación, clasificación y categorías de las SPA. ii) Conocer la percepción de factores de riesgo, los factores protectores y las causas del consumo. iii) Identificar espacios propicios, rango de edad, tipos de consumo y poblaciones vulnerables. iv) Estimar la facilidad de acceso a las drogas, según los factores presentes en el entorno.

En ese orden de ideas, el taller permite generar reflexiones entre los participantes sobre las causas, los efectos, la clasificación y los factores protectores y de riesgo que hay en cada comunidad, en relación al consumo de SPA. Con el taller se ayuda a reflexionar sobre cada decisión que asumen los asistentes y a pensar en las consecuencias sobre su futuro. También ayuda a las directivas y docentes de la institución y a funcionarios del municipio a generar o reforzar actividades que estimulen la prevención del consumo.

Objetivo

Dotar de herramientas para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, por medio de conocer las consecuencias que trae el uso de las mismas tanto para el individuo, como para su familia, la comunidad a la que pertenece y para la sociedad en general.



Desarrollo del Taller

Tiempo total: 2hrs. 30 min.

Dinámica de entrada: La hoguera

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Identificar miedos y rescatar valores.

Materiales: Un espacio amplio, hojas de papel periódico tamaño media carta y plumones

Desarrollo: Se organiza el grupo en una rueda y se le proporciona los materiales. Cada uno debe escribir aquellas cosas que lo limitan y de las que quieren desprenderse, arrojándolas a la hoguera que está ubicada en el centro del círculo, como si se tratara de fuego que lo quema todo. Al tirarlo a la hoguera deben decir en voz alta lo que va a quemarse, por ejemplo: "miedo", "angustia", "timidez", etc.

Cada persona tira lo suyo, tanto y tantas veces como quiera.

Actividad de reflexión

Después se reflexiona y se pide que imaginen que en la hoguera quedan las brasas y que de ahí deben tomar aquello que a cada uno le resulte útil, relacionado o no con lo que ha tirado; por ejemplo "valentía", "confianza", "seguridad", "tolerancia", "paciencia", etc.



Dinámica Central: Lo que conozco

Tiempo 20 minutos

Objetivo: Indagar los conocimientos de los participantes sobre las SPA.

Materiales: cuatro documentos en plotter, hojas periódico tamaño media carta y lápices

Desarrollo: Las SPA influyen el cerebro y la mente. Lo primero que se hace en esta actividad es presentar el cuadro de la clasificación de las sustancias psicoactivas. Los asistentes tienen 1 minuto para memorizar palabras del cuadro.

Después de un minuto, los participantes tendrán que escribir una lista de diez palabras que hayan memorizado del cuadro. Pregúnteles cuántos llegaron a completarlo y pida que algunos compartan voluntariamente esas palabras.

Hacer las siguientes reflexiones: ¿Cuál es el aprendizaje? ¿Cómo aprendiste? ¿Qué crees que sucede en el cerebro cuando se aprende algo?

Esta actividad sirve como una introducción a las preguntas finales.

Para la discusión se divide el grupo en subconjuntos iguales.

Preguntas de discusión

- ¿Qué sustancias psicoactivas conoces?
- ¿Qué efectos crees que tiene en la salud el consumo de sustancias psicoactivas?
- ¿Crees que la adicción a las sustancias es una enfermedad?
- ¿Qué crees que sucede en el cerebro cuando se consumen sustancias psicoactivas?
- ¿Cómo puede alguien volverse adicto a las drogas?
- ¿Qué efectos psicológicos produce el consumo de SPA?
- ¿Cuál es el riesgo de mezclar el consumo de alcohol con otra sustancia o usar dos drogas diferentes al mismo tiempo?

Dinámica complementaria: Espacios de consumo

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Explorar sobre los lugares y actores involucrados en el consumo de las SPA y reconocer los factores protectores.

Materiales: un espacio amplio, papel *kraft*, plumones y rollos cinta de enmascarar

Desarrollo: Se divide el total de asistentes en 5 grupos iguales, se les solicita que piensen en aquellos lugares de su comunidad en donde hay consumo de SPA, por ejemplo: la escuela, la calle, la casa, las tiendas y escenarios deportivos, etc. Una vez identificados, en un papel *kraft* deben poner un título con el nombre del lugar elegido. Todos los grupos deberán rotar a la derecha respondiendo las siguientes preguntas:

¿Quiénes consumen en este lugar?

¿Por qué en este lugar?

¿Qué sustancias se consumen en este lugar?

¿Es un lugar seguro o peligroso? ¿por qué?

¿Qué puedo hacer para prevenir el consumo en estos lugares?

Al final de la actividad se les pide a los estudiantes que compartan lo que está plasmado y de esta manera se empieza un diálogo de saberes con las retroalimentaciones de los demás grupos.



Dinámica complementaria: Ruta de vida

Tiempo: 40 minutos

Objetivo: Identificar las consecuencias que trae el consumo o no consumo de SPA en el proyecto de vida.

Materiales: Hojas de papel iris tamaño carta, plumones, lápices, borradores y tajalápiz

Desarrollo: Se integran grupos de tres personas, cada uno de los participantes dibuja una línea de tiempo en la que explica los sucesos pasados, presentes y lo que quieren para su futuro.

Luego intercambian las rutas. Uno de sus compañeros en el grupo escribe con un color diferente los riesgos y consecuencias de lo que puede perder el proyecto de vida de su compañero al consumir sustancias psicoactivas.

Posteriormente, vuelven a cambiar las rutas. Su otro compañero escribe con un color diferente, en otra hoja de ruta, cómo puede protegerse del consumo.



Dinámica de cierre: El rap de la prevención

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Evaluar lo aprendido en el taller mediante una expresión artística.

Materiales: Papel *kraft*, lápices y marcadores.

Desarrollo: Se divide a los participantes en 5 grupos iguales. Cada grupo debe escribir un mensaje sobre el consumo de sustancias psicoactivas en forma de rap, canción, poema o carta y expresar los aprendizajes del taller. Finalmente, se les pide que compartan su creación con el grupo en pleno.



Conceptos para trabajar

Según un artículo contra las adicciones, las sustancias psicoactivas (Wordpress, 2012) se clasifican en: depresores, estimulantes y alucinógenos.

Los depresores hacen referencia a las sustancias que disminuyen el estado de alerta y ánimo, reducen todas las funciones mentales superiores: atención, juicio, razón y memoria. Dentro de los depresores se encuentran sustancias como el alcohol y la heroína.

Los estimulantes son aquellas sustancias que incrementan el estado de alerta y de conciencia. Mientras actúan, el sujeto percibe con mayor intensidad el exterior y responde de manera más rápida a los estímulos del mismo. Las sustancias que más se destacan dentro de esta clasificación son la cafeína, cocaína, nicotina y las anfetaminas.

Las anfetaminas: son estimulantes que actúan sobre el sistema nervioso central (SNC). Se administran por vía oral, una parte la metaboliza el hígado y otra se elimina través de la orina. Los efectos a corto plazo de dosis bajas de anfetamina incluyen euforia, hiperactividad, irritabilidad e insomnio. El consumidor puede presentar ritmo cardíaco irregular, incremento en la respiración, resequedad en la boca y supresión del apetito.

Las sobredosis severas pueden producir fiebre, convulsiones, coma, hemorragia cerebral y la muerte. En personas vulnerables a enfermedades mentales pueden aparecer confusión, agresividad, ansiedad, delirio, alucinaciones, paranoia, estados de pánico intensos y pensamientos suicidas u homicidas. Tras la estimulación viene la depresión y somnolencia profunda.

Los alucinógenos o estimulantes pueden producir depresión o estimulación en los sujetos. Estas drogas se caracterizan por causar alteraciones en la percepción de la realidad en el consumidor. Bajo la influencia de estas sustancias, las personas ven imágenes, oyen sonidos y experimentan sensaciones que parecen reales pero que no existen. También afecta el estado de ánimo, el hambre, el comportamiento sexual, la

temperatura corporal, el control muscular y la percepción sensorial. Algunos ejemplos de estimulantes son: los hongos mágicos, el yahé, el LSD, la mezcalina y el éxtasis.

Sustancias inhalables: De acuerdo a la Cartilla Comprométete a Vivir una Cultura de Paz (Fundación Escuelas de Paz, 2014), que cita al artículo titulado contra las adicciones *"las integran varios compuestos químicos volátiles, incluyen gases como el óxido nitroso, solventes volátiles como el tolueno y nitrito salifáticos. Producen efectos sobre el sistema nervioso central. Debido a su fácil disponibilidad son utilizados principalmente por niños y adolescentes"*.

Los inhalables se dividen entre las siguientes categorías:

- **Disolventes industriales o caseros:** disolventes de pinturas, quita grasas, líquidos para encendedores, lavado en seco y gasolina.

- **Solventes:** solventes de uso artístico o de oficina, líquidos correctores, líquidos marcadores, productos para la limpieza y pegamentos.

- **Propulsores de aerosoles:** productos para el cabello, desodorantes, protectores de telas, productos para la limpieza de computadoras y los rociadores de aceite vegetal.

- **Gases:** encendedores de butano, tanques de gas propano, gases refrigerantes y anestésicos de uso médico como éter, cloroformo, halotano y óxido nitroso.

- **Nitritos orgánicos o alifáticos:** son el ciclohexílico, el butílico y el amílico. Son volátiles y se conocen como "reventadores" o "poppers". Estas sustancias contienen una gran variedad de químicos como el tolueno (pinturas), benceno (gasolina) y el butano (desodorantes ambientales). Se utilizan principalmente para intensificar el placer sexual.



CONSTRUYENDO SOCIEDAD

(Participación y democracia)

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Introducción

La participación es la base de la legitimidad de los grupos sociales y de los Estados. Sólo aquellos grupos validados por un accionar ciudadano responsable, incluyente, en los que la rendición de cuentas de los gobernantes esté al alcance de los ciudadanos, son viables y gobernables. Esta reflexión macro también es válida en todas las organizaciones de la sociedad. Nadie aprecia las cosas que no ha construido o se ha comprometido en su construcción. Para quien participa, las cosas le son pertinentes y se siente responsable de su ejecución.

Es necesario recuperar la participación a través del ejercicio político de los miembros de las comunidades, validar las organizaciones social, redescubrir el sentido de la política, inherente al ser humano, en cuanto a su capacidad y necesidad de agremiación y búsqueda de orden social. Se hace entonces necesario incluir a todos los actores en la toma de decisiones, en la ejecución de responsabilidades y en la evaluación y redireccionamiento de las acciones sociales.

Los escenarios escolares deben recuperar esta capacidad, abrir ámbitos de participación para que los padres, docentes, niños, adolescentes y jóvenes, se sientan constructores de comunidad. Esto ayudará no solamente al buen funcionamiento escolar, sino a proyectarlo en el comportamiento de ciudadanos responsables en los ámbitos local y nacional.

Objetivo

Promover la participación de todos los actores y estamentos de la comunidad educativa en la toma de decisiones que les competen, por medio del conocimiento y ejercicio de sus derechos y responsabilidades. Por tanto, se pretende fortalecer las competencias ciudadanas de los participantes para ejercer el derecho a la participación con información, formación y capacidad.



Desarrollo del Taller

Tiempo total: 2hrs. 10 min.

Dinámica de entrada: Ranas y cocodrilos

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: permitir la libre expresión de los participantes, propiciar un ambiente de cordialidad y respeto.

Materiales: hojas de papel kraft y un espacio amplio

Desarrollo: El facilitador organiza las hojas de papel periódico en el piso hasta formar un tapete de 3x2, estos serán la isla. Se dice a todos los participantes que actúen en el rol de sapos y que el facilitador tendrá el papel de cocodrilo, que se los va a comer. Cuando se dice "ranas" todos deben nadar alrededor de la isla y cuando se dice "cocodrilo" todos se suben a la isla porque el cocodrilo se come a los que queden en el agua, así solo tengan una mínima parte del cuerpo por fuera.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué pasó con la isla?
- ¿Cómo nos comportamos ante el peligro?
- ¿Cuáles son las demandas que se hacen durante el juego?
- ¿Por qué no surgen otras alternativas? (Si no surgen)
- ¿Por qué salió --X-- alternativa? (Si surge alguna)



Dinámica central: 2. Mapa de relaciones, funciones y demandas

Tiempo: 60 minutos

Objetivo: Dibujar un mapa con las diferentes funciones que tiene cada actor que integra una sociedad democrática y su interrelación con los otros.

Materiales: pliegos de papel, marcadores de dos colores (rojo y verde), cinta de enmascarar, lana de colores (según cada uno de los sectores a representar) y tijeras

Desarrollo: Se divide el grupo y se asigna a cada subgrupo un color y un rol entre los siguientes:

- ❖ Gobierno municipal (color azul)
- ❖ Familia (Color rojo)
- ❖ Adolescentes y jóvenes (Color verde)
- ❖ Docentes y directivos docentes (Color naranja)
- ❖ Medios de comunicación (color café)
- ❖ Organizaciones sociales (Color blanco)

Cada grupo debe discutir por 10 minutos sobre cuáles son las funciones que tiene su sector en el desarrollo de una sociedad democrática. De la discusión, el grupo debe elegir las funciones más importantes y consignarlas en el pliego de papel con el marcador rojo.

Cada grupo debe tener asignado un lugar del salón y en este sitio expone las funciones que ha considerado prioritarias y que son su aporte a una sociedad democrática.

Se entrega a cada grupo una copia de las rondas de negociación. Se hacen cinco rondas en las que cada grupo negocia con los otros cuáles son sus demandas específicas para el otro sector. de acuerdo con las funciones determinadas en los pasos 2, 3 y 4. Con la lana de color que identifica cada grupo, se va formando el mapa de funciones y demandas. Cada ronda tiene un tiempo de cinco minutos.

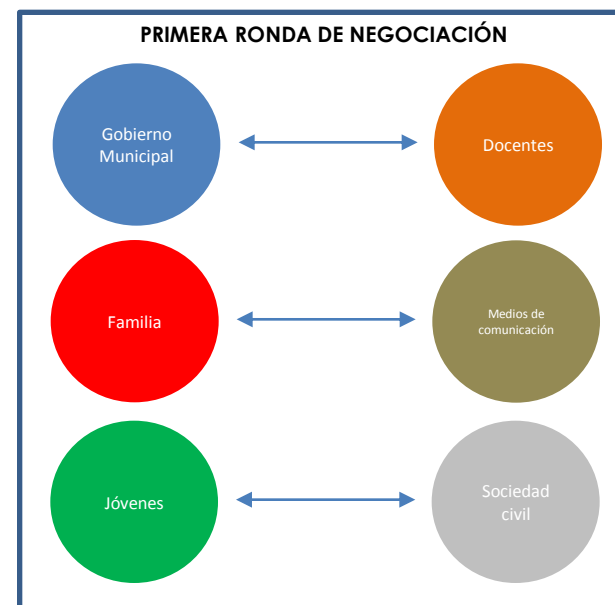
Una vez que se termina la última ronda de negociación, se pasa a la fase de evaluación⁹.

Preguntas de reflexión

Cuando se elabore el mapa, se hace una plenaria para responder las siguientes preguntas:

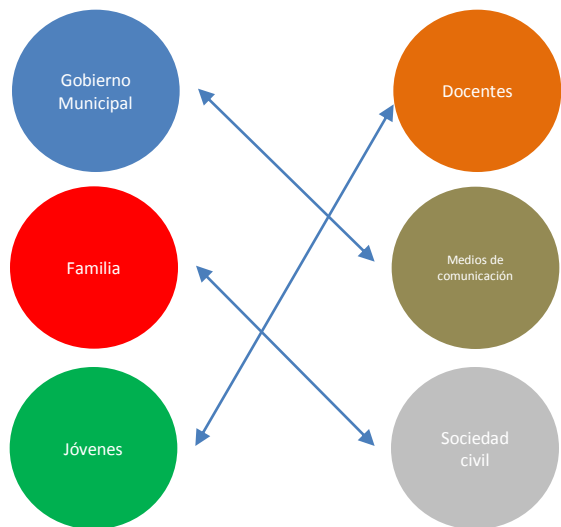
1. ¿Fue difícil pensar en las funciones de cada sector para la construcción de la democracia?
2. ¿Qué tan fácil es encontrar acuerdos?
3. ¿Dónde se encuentran dificultades para llegar a acuerdos?
4. Si algunas de las responsabilidades no fueron aceptadas por el grupo, ¿qué sentimientos genera esta actitud?
5. ¿Qué conclusiones deja el ejercicio respecto a las funciones de cada sector en la construcción democrática?
6. ¿Cuál es la responsabilidad y la participación personal en la construcción de la democracia?

Este taller debe ser sistematizado una vez finalice y antes de desarmar el mapa. Es importante tener cuidado con la dirección de las lanas para saber quién hace la demanda y a quién se la hace

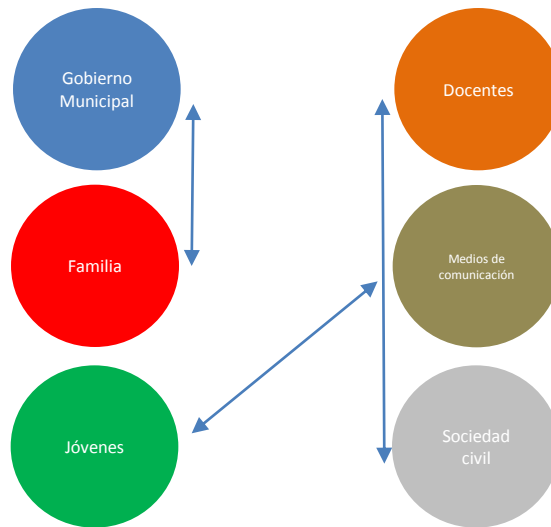


⁹ Este taller debe ser sistematizado una vez terminado y antes de desarmar el mapa. Es importante tener cuidado con la dirección de las lanas para saber quién hace la demanda y a quién se la hace

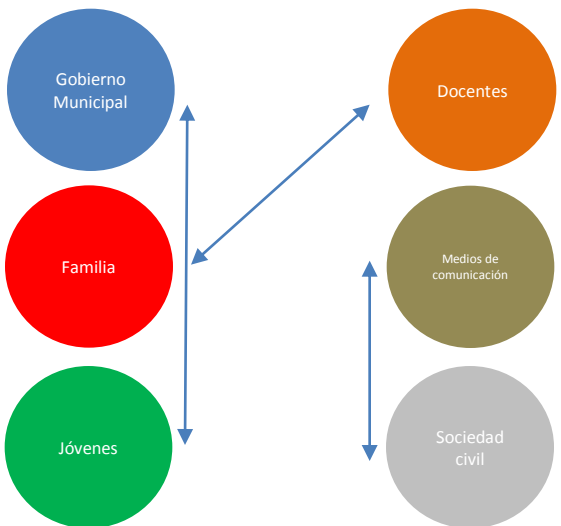
SEGUNDA RONDA DE NEGOCIACIÓN



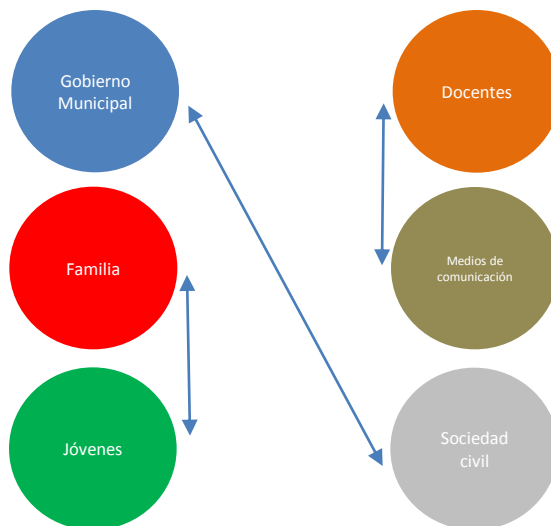
CUARTA RONDA DE NEGOCIACIÓN



TERCERA RONDA DE NEGOCIACIÓN



QUINTA RONDA DE NEGOCIACIÓN



Dinámica de cierre: La nota feliz

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Demostrar con la emisión de una nota musical cómo les pareció a los participantes la actividad.

Materiales: un salón o espacio amplio

Desarrollo : El facilitador prepara a los asistentes para que cada grupo de trabajo encuentre la nota musical que demuestre cómo fue su participación y cómo se sintió en el desarrollo del taller. Después da la señal para que cada grupo se exprese ante sus compañeros.



Conceptos para trabajar

Derechos políticos, económicos, sociales y culturales

Según el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos en su manual básico de Derechos Humanos para el personal penitenciario (HCHR , 2006): *"El propósito esencial del Estado social y democrático de derecho es la búsqueda de la convivencia a partir del respeto y garantía de los derechos humanos. En el Artículo 2 de la Constitución Política se indica que sus fines son: servir a la comunidad; proveer la prosperidad general; garantizar la efectividad de los principios, derechos y deberes; facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan y en la vida económica, política, administrativa y cultural de la nación; defender la independencia nacional; mantener la integridad territorial y asegurar la convivencia pacífica y la vigencia de un orden justo".*

Participación

De acuerdo al Diccionario de acción humanitaria, la participación puede definirse de tres maneras: "hacer parte de un grupo", "tomar parte en algo" y "ser parte de". Estos tres enunciados se relacionan directamente con el hecho de involucrarse en una acción o grupo determinado, lo cual influye en la toma de decisiones frente a alguna situación determinada. Participar conlleva al empoderamiento para mejorar las capacidades, defender derechos y tener una mayor influencia sobre los procesos que les competen a las personas y a la comunidad (Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo). Así mismo, la participación implica un desarrollo del proceso de reflexión y acción en el cual se comparten ideas con las demás personas, lo cual permite que los individuos influyan y sean influidos en la toma de decisiones para los asuntos que son de su interés.

Democracia

Según la definición planteada por las Naciones Unidas, la democracia se refiere al ejercicio de los derechos humanos, a su respeto y promoción a partir de la participación. Así pues, la democracia tiene como fin crear y mantener los acuerdos establecidos entre las personas para promover los procesos políticos de forma inclusiva y respondiendo a los intereses de la población.

De acuerdo con el derecho internacional, se identifican varios principios en torno a la democracia: el derecho al voto, el derecho a participar políticamente, la libertad de expresión y la reunión pacífica, entre otros.

De igual manera, el ejercicio de la democracia puede hacerse de dos maneras, la más importante es a través del ejercicio político y la otra a través de la participación en los grupos establecidos por la comunidad.



IMAGINANDO Y PLANEANDO EL FUTURO

Desterrar la cultura de la violencia, promover culturas de paz
(Postconflicto)

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Introducción

En el momento coyuntural en el que se encuentra el país, con los diálogos de La Habana y la posible firma de unos acuerdos de paz, algunas regiones han empezado asumir sus propios desafíos con el posconflicto. Bien se sabe que el fin de la guerra no implica solamente el final del conflicto armado, sino también el fin simultáneo de otro tipo de violencias, la construcción de culturas de paz y la reconstrucción del tejido social en las comunidades. Esta debe ser una labor de cada colombiano.

La violencia hace parte del aprendizaje social y cultural de las comunidades. El primer paso para desterrar las culturas de violencia es modificar la creencia de que éstas son inevitables, lo que implica desaprender conductas y comportamientos violentos que están presentes en los seres humanos pero que no son inherentes a ellos. Las personas que viven en comunidades en conflicto son quienes están llamadas a crear oportunidades para el manejo de la violencia, así como a los procesos de reconciliación y transformación.

En este taller tenemos varias actividades interactivas y dinámicas para explicar la diferencia entre paz negativa y paz positiva, y para entender diferentes modalidades de violencia.

Objetivo

Otorgar herramientas a los participantes para desterrar las culturas de la violencia y sembrar culturas de paz desde sus imaginarios, concientizándolos de su papel como constructores de paz en una comunidad con posconflicto, como es el caso del municipio de Viotá (Cundinamarca), afectado por diferentes episodios de violencia a lo largo de la historia.



Desarrollo del Taller

Tiempo total: 3hrs. 10 min.

Dinámica de entrada: No la dejes caer

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Concientizar a los participantes sobre la responsabilidad personal y colectiva en torno a la construcción de paz

Materiales: dos espacios amplios, combas de colores y marcadores gruesos

Desarrollo: Se divide a los participantes en dos grupos de igual número de integrantes. Se distribuyen los materiales (la bomba y un marcador) y el facilitador pregunta:

¿Qué es la paz?

Los participantes escriben sus respuestas en las bombas. Se les pide que se agrupen de acuerdo con las respuestas similares según:

- Paz interior
- Paz con los otros
- Paz como fin de la guerra
- Paz con el ambiente
- Paz con la comunidad
- Paz como justicia social
- Paz con el trascendente

Se les pide a los asistentes que reflexionen sobre el tipo de paz que cada grupo de respuestas significa. Finalmente, se les anima a que jueguen a lanzar sus bombas al aire sin dejarlas caer, esto es un símbolo del cuidado y la responsabilidad que debemos tener todos en la construcción de paz.

Espacio de reflexión

Es importante que mediante el ejercicio, los participantes reconozcan la responsabilidad que implica para todos construir y mantener la paz



Dinámica Central: Imaginando en paz

Tiempo: 50 minutos

Objetivo: Indagar entre los imaginarios de los participantes sobre el concepto de paz. Simultáneamente entregar herramientas para la distinción entre la paz positiva y la paz negativa.

Materiales: hojas blancas, cajas de colores, cinta de enmascarar y carteles de paz positiva y paz negativa.

Desarrollo: Inicialmente, se les indica a los participantes que deben plasmar en un dibujo el significado de paz. Una vez elaborados los dibujos, se les pide que voluntariamente los compartan.

Se hace una breve explicación sobre los significados de paz negativa (paz como fin de la guerra) y paz positiva (paz como eliminación de los distintos tipos de violencia: familiar, cultural, estructural), teniendo en cuenta el siguiente documento guía:

Frases de paz negativa

- a. La paz significa que no hay guerras.
- b. Estoy tranquilo y en paz, no me peleo con mis compañeros y tampoco hablo con ellos.
- c. Yo he visto que le hacían daño, pero como no me gustan los problemas, no he dicho nada.
- d. Si hacemos lo que digo y no me llevas la contraria, todos estaremos bien.

Frases de paz positiva

- a. La paz la construimos cada día.
- b. Entiendo que todos tenemos los mismos derechos y que merecemos vivir bien.
- c. No es justo que mis compañeros no jueguen con Pedro sólo porque tiene otro color de piel.
- d. Yo tengo la posibilidad de elegir cómo resuelvo mis conflictos.

Terminada esta primera parte, con cinta se traza una línea en el piso, a un lado de esta se escribirá **paz positiva** y al otro **paz negativa**. Se les pregunta a los participantes sobre su percepción sobre estos conceptos y se lee frases alusivas al tema. Ellos deben ubicarse según consideren en alguna de las dos posiciones, se da un tiempo para que compartan su elección, luego se pregunta si desean cambiar de posición.

Previo a la realización del taller, debe haber dos carteles pegados en dos muros diferentes, en uno estará la frase paz positiva y en otro paz negativa. Finalizada la segunda actividad, se les pide a los participantes que ubiquen sus dibujos, de acuerdo con lo asimilado, en alguno de los dos muros.

Finalmente se realiza una reflexión sobre lo aprendido.



Dinámica complementaria: Construyendo paz

Tiempo: 40 minutos

Objetivo: Aportar bases para diferenciar elementos que caracterizan la cultura de violencia y la cultura de paz.

Materiales: plotter con los formatos y marcadores

Desarrollo: Se le da a cada grupo tres copias con los elementos que determinan la cultura de violencia y la cultura de paz.

Se les pide que escriban ejemplos de las cosas que caracterizan la cultura de violencia y la cultura de paz. Finalmente se socializan las reflexiones de cada grupo.

Documento que debe ponerse en la pared antes de iniciar el ejercicio:

Cultura de violencia	Cultura de paz
Poder caracterizado como el monopolio de la fuerza	Educación para la cultura de paz
Tener un enemigo	Tolerancia y solidaridad
Autoridad jerárquica	Participación democrática
Secreto y propaganda	Flujo libre de información
Armamento	Desarme
Explotación de la gente	Derechos humanos
Explotación de la naturaleza	Desarrollo sustentable
Dominación masculina	Igualdad entre mujeres y hombres

Cada uno de los grupos debe responder las siguientes preguntas en los plotters:

Cultura de violencia	Por ejemplo.....
Poder caracterizado como el monopolio de la fuerza	
Tener un enemigo	
Autoridad jerárquica	
Secreto y propaganda	
Armamentismo	
Explotación de la gente	
Explotación de la naturaleza	
Dominación de género	

Cada uno de los grupos debe responder las siguientes preguntas en los plotters:

Cultura de paz	Por ejemplo.....
Educación para la cultura de paz	
Tolerancia y solidaridad	
Participación democrática	
Flujo libre de información	
Desarme, desmovilización y reintegración	
Derechos humanos	
Desarrollo sustentable	
Igualdad entre mujeres y hombres	

Al final de la actividad se les pide a los participantes que compartan lo que está plasmado en los afiches y de esta manera se empieza a generar un diálogo de saberes con los demás grupos.

❖ La Flor

"Sí, tonta no te quiere, no te quiere y nunca te querrá", decía la flor mientras se reía malévolamente como única forma de consolación entre todo su sufrimiento, después de que una joven enamorada la hubiera arrancado de su jardín y hubiera mutilado despiadadamente todos y cada uno de sus pétalos, solo para saber si su nuevo amor la quería o no.

❖ La pequeña granja familiar

Cuando el padre vio a su hijo sentado sobre el tractor, dibujando una bella mariposa monarca que se había posado sobre el volante, corrió enfurecido hacia donde él estaba y con una fuerte palmada mató a la mariposa, antes de ordenar al pequeño que fuera a limpiar el establo. El niño, entristecido, obedeció y el padre, preocupado, lo observó muy de cerca.

Un par de semanas más tarde, cuando el padre vio a su hijo acostado frente a la chimenea escribiendo un maravilloso cuento fantástico, corrió enfurecido hacia donde él estaba y arrancándole las hojas, plumas y tinta, las tiró a la chimenea para que ardieran lentamente, antes de ordenar al pequeño que fuera a alimentar a los animales.

El niño, aún más entristecido, obedeció y el padre, aún más preocupado y tal como lo había hecho su padre con él, lo observó muy de cerca, decidido a no dejarlo hacer ninguna otra actividad que pusiera en riesgo la sucesión del negocio familiar.

Preguntas de reflexión

¿Por qué crees que cambio la historia?

¿Crees que la historia se puede distorsionar?

¿Qué podrías hacer para no tener una sola versión de la historia?

¿Qué diferencia crees que hay entre historia y realidad?

¿Crees que la realidad se puede cambiar?

¿Qué tiene que ver este ejercicio con lo que está pasando en el país?

¿Qué tiene que ver este ejercicio con lo que está pasando en Viotá?



Dinámica complementaria: La historia rota

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Promover reflexiones sobre la historia y la verdad.

Materiales: un espacio amplio y el formato de historias

Desarrollo: Se divide el grupo en cinco conjuntos iguales, se les pide que se ubiquen en círculo. Entre ellos se elige a un representante quien será el encargado de leer la historia al oído de su compañero, sin que los demás la escuchen. El receptor hará lo mismo con su compañero del lado, quien no ha escuchado la historia, como si fuera un teléfono roto. El último en escuchar la historia tendrá que contarle en voz alta a todo el grupo qué escuchó; quien tiene la versión original de la historia la leerá para su conocimiento.

Algunas historias que pueden ser útiles para el desarrollo de la actividad son las siguientes:

❖ El dormilón

- ¡Vamos despierta! ¡Levántate de esa cama! - le dijo su mamá haciendo mucho ruido y abriéndole las cortinas de su habitación.

- ¡Vete, mamá déjame dormir! - le dijo con un gruñido, tapándose la cara con la almohada.

- ¡Vamos despierta! ¿No sabes que la vida es eso que pasa mientras tú duermes?

-Si, lo sé - dijo, bostezando y acomodándose mejor en su cama; pero antes de quedarse dormido de nuevo añadió - y es exactamente por eso que me gusta dormir tanto.

❖ La casa embrujada

Al caer la noche, cuando el fantasma del tío Joe se despertó, algo le pareció muy peculiar: el estudio donde dormía estaba completamente vacío.

- ¡Oh, se volvieron a mudar! - dijo el fantasma luego de recorrer toda la casa y de descubrir que todas las habitaciones estaban vacías -¿Para dónde se habrán ido ahora?- se preguntó al salir volando de la casa para empezar a buscar la nueva locación de su sobrino favorito.

Mientras tanto en una pequeña casa en Massachusetts, el sobrino del fantasma se acostó junto a su mujer y le dijo:

- Esta nueva casa me gusta mucho, ojalá no esté embrujada, ya estoy cansado de mudarme.

- Yo también - dijo su mujer, abrazándolo fuertemente.

❖ La cajita (in) feliz

Esa noche su papá se había quedado trabajando hasta tarde; cuando finalmente llegó a la casa, lo hizo con comida rápida para disculparse por su retraso. El niño, al principio emocionado por la comida, le arrancó a su papá de las manos la cajita roja con asas amarillas que este le ofrecía, pero cuando la abrió, su rostro se tornó rojo de ira porque el pequeño juguete que traía la cajita ya lo tenía, la hamburguesa tenía vegetales a pesar de que a él no le gustaban y las papitas fritas estaban frías y aguadas.

El niño, llorando y reclamando, peleó con sus padres, quienes regañándolo lo obligaron a sacarle las detestables verduras a su hamburguesa y a comérsela antes de irse a la cama castigado.

Cansado y con ampollas en los pies, otro niño hambriento, sucio y despeinado, se acercó al último contenedor de basura que quedaba en la calle; allí empezó a hurgar la basura, con la esperanza de encontrar algo que pudiera comer y sin obtener mucho éxito al principio, sin embargo, cuando estaba a punto de darse por rendido, se encontró una cajita roja de asas amarillas que tenía en su interior: un par de hojas de lechuga, una rodaja de tomate, una de pepinillos, un pedazo de pan y varias papas fritas mordisqueadas. Al ver esto, el rostro del niño se iluminó y abrazando la cajita fuertemente, para que nadie pudiera quitársela, regresó corriendo debajo del puente del cual vivía, para darse su gran banquete.

Dinámica de cierre: Sembrando paz

Tiempo: 40 minutos

Objetivo: Generar reflexiones sobre la construcción de culturas de paz.

Materiales: espacio amplio y semillas de girasol

Desarrollo: Se inicia la reflexión en los participantes con estas preguntas:

¿Cómo quieren generar una cultura de paz?

¿Cómo el ser humano puede trabajar para construir culturas de paz en los siguientes aspectos:

- 1) Paz interior
- 2) Paz con los otros
- 3) Paz como fin de la guerra
- 4) Paz con el ambiente
- 5) Paz con la comunidad
- 6) Paz como justicia social
- 7) Paz espiritual

Posteriormente se realiza un círculo de cosecha sobre las reflexiones de cada grupo. Se invita a cada participante a escribir sus conclusiones, impresiones, sentimientos y actitudes hacia la paz, en una hoja de papel de colores que deben poner en un sobre marcado con el nombre del destinatario. Este es el sobre viajero, que tiene como propósito dar a conocer a otras personas las acciones desarrolladas en esta actividad.

Esta actividad de sobres viajeros puede realizarse en diversos momentos del proceso de formación, pueden enviarse manualidades que se hallan realizado a lo largo del taller o incluso una carta en la que los participantes cuenten sus experiencias en los talleres y los aprendizajes que haya atesorado para su vida ¹⁰.

Preguntas de reflexión

¿Qué cosas nuevas aprendieron en la sesión?

¿Cómo se sintieron?

¿Qué hicieron?

¹⁰ Para cerrar el taller, se distribuyen las semillas entre los participantes, se les pide que las siembren en su hogar y que cuiden la planta tal como la paz.



Conceptos para trabajar

Cultura de paz

De acuerdo con Amada Benavides en su artículo, "Educación en derechos humanos, cultura de paz y educación para la paz: tensiones y potencialidades", la cultura de paz es un apuesta que se desarrolla a escala global desde el año 1986 y que inició con la Declaración de Yamasukro. Tiene que ver con aquellas acciones que se desarrollan en multiplicidad de escenarios, encaminadas a transformar la cultura de violencia que se ha transmitido culturalmente por miles de años, por un orden social o un conjunto de relaciones humanas en el cual la justicia puede conseguirse sin violencia", (Reardon en Benavides: 2007).

Según la Enciclopedia de Paz y Conflictos, la cultura de paz "consiste en la creación de nuevas formas de cultivar las relaciones entre los seres humanos mismos y entre estos y la naturaleza, para incrementar las posibilidades humanas de vivir en paz".

Conseguir la paz va mucho más allá de eliminar la guerra. La cultura de paz significa transformar la sociedad en su conjunto, los ambientes donde se construye y los sujetos sociales, por unos más ligados o enfocados al respeto a la vida. El logro y mantenimiento de la paz requieren promover nuevas formas de convivencia, implica para los individuos y para los colectivos la aceptación de la convivencia, el respeto de todos los derechos humanos, nuevas formas de manejo y transformación del conflicto, el desarme, la práctica de la No violencia, la equidad en asuntos de género, el respeto a la diversidad y la multiculturalidad, el acceso al desarrollo, la sostenibilidad y la participación ciudadana en las decisiones de poder.

Paz positiva y paz negativa:

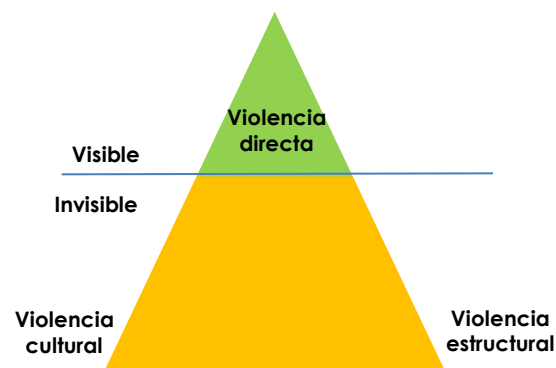
La paz, tal como la entendemos normalmente, es derivada de un concepto romano, la pax, que significa la ausencia de guerra. También se concibe como NO violencia entre personas para evitar el desprecio, la hostilidad, hasta una amenaza directa de guerra; la paz negativa es solo una dimensión de la paz.

El hecho de vincular la paz a la negación de un estado de guerra o violencia directa implica cierta pasividad, esta es la paz negativa, una paz sin violencia directa. Es necesario vincular la paz como un proceso de construcción, compromiso permanente y una responsabilidad de todos.

De acuerdo al artículo de The institute for economics and peace, en su revista Vision of Humanity, afirma que la paz positiva implica muchos más elementos, por ejemplo un buen funcionamiento del gobierno, una distribución equitativa de los recursos, la libre circulación de la información, altos niveles de educación y bajos niveles de pobreza. En otras palabras, significa la eliminación no solo de la guerra sino de la violencia directa y la violencia física. Una sociedad con paz positiva es una sociedad en la que las necesidades se encuentran satisfechas, dentro de unos parámetros de justicia social, sin abusos de poder y en la que las relaciones se basan en el respeto, el cuidado, el diálogo y la cooperación. Es una sociedad sin violencia directa, cultural y estructural, que propicia un ambiente adecuado para la construcción de paz entre todos los individuos que la componen.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de violencia?

Para entender la violencia, primero debemos distinguir sus diversas formas. Para ello retomamos el triángulo de las violencias de Johan Galtung:



La violencia, según Galtung, es como un iceberg, de modo que la parte visible es mucho más pequeña de la que no se ve. De acuerdo con el autor, existen tres tipos de violencia:

- a. La violencia directa, que es la violencia más visible, se concreta en comportamientos y responde a actos de fuerza y acciones de intimidación.
- b. La violencia estructural se centra en el conjunto de estructuras que no permiten satisfacer las necesidades y se concreta, precisamente, en la negación de las mismas; por ejemplo, la falta de acceso a la salud y a la educación, una justicia ineficaz y desigualdades sociales.
- c. La violencia cultural crea un marco legitimador de la violencia y se concreta en actitudes como el racismo, el sexismo, el maltrato a los animales y la naturaleza.

Educar en el conflicto supone actuar sobre los tres tipos de violencia. A menudo, las causas de la violencia directa están relacionadas con situaciones de violencia estructural y son justificadas por la violencia cultural: muchas situaciones son consecuencia de un abuso de poder que recae sobre un grupo oprimido o de una situación de injusticia social: deficiente distribución de recursos, desigualdad social, dificultad de acceso a los servicios sociales y a la red sanitaria, etc. Estas violencias reciben el apoyo de discursos que las justifican.

Posconflicto

Se puede entender como un período de tiempo que sigue a la superación total o parcial de los conflictos armados. Implica acciones que contrarresten las violencias directas y estructurales que dieron origen a los conflictos armados. Colombia es un caso especial porque en este país existen zonas y procesos de posconflicto aún cuando en otras el conflicto es latente.

Justicia transicional

Se entiende como los diferentes mecanismos para el reconocimiento de los derechos de las víctimas a la verdad, la justicia, la reparación y las garantías de no repetición. Estos mecanismos se crean para pasar de un contexto de masivas violaciones a los derechos humanos, a uno de paz duradera y estable. Aunque la justicia transicional se puede abordar desde diferentes aspectos, puntualmente para este taller se tratará el concepto de memoria histórica.

La importancia que tiene este concepto es que está arraigado en el corazón de cualquier supuesto personal, social y cultural, por esta razón es indispensable para una paz positiva; además, puede coadyuvar con la reparación de víctimas. Cuando no hay verdad, la historia puede tomar su propio camino, que resulta en visión errónea de la historia y que puede llevar a una mala interpretación y al surgimiento de nuevas formas de violencia.



OBSERVACIONES Y BIBLIOGRAFÍA

CONSTRUYENDO PAZ DESDE MI ESCUELA

Observaciones finales

*Los pueblos del futuro no serán los que creen solo en la lógica,
el reino de los números y el capital; sino los que hayan
entendido que la red social del mañana se sustentara en el
respeto y la consideración hacia todos los seres.
Solo así el diálogo reemplazará a la guerra.*

Abuela Bernardette Rebienot
Consejo internacional de las 13 abuelas indígenas.

Según el Presidente de la República, Juan Manuel Santos Calderón, Viotá es considerado el primer municipio con posconflicto en Colombia. Al asumir ese reto, lo hace pionero en la adopción de nuevas prácticas que implican la construcción de culturas de paz. La población tiene muchas expectativas sobre estas iniciativas que son muy bien acogidas.

Al final del proceso de cualificación de actores en las dos instituciones educativas escogidas para este proyecto, se evidenció que los participantes le han dado la pertinencia debida a la educación para la paz, como una herramienta de transformación individual y colectiva para la construcción de culturas de paz. Los talleres experienciales tienen como propósito construir nuevo conocimiento para desaprender conductas que se creían únicas o correctas.

Trabajar con educación para la paz es un desafío, ya que las metodologías tradicionales que manejan las otras disciplinas consisten en que el maestro o tutor es el dueño del conocimiento y la enseña, mientras que los estudiantes, que desconocen el tema, aprenden. La educación tradicional, por lo general, no propicia el diálogo y la construcción de saberes. En oposición, la educación para la paz implica romper los paradigmas convencionales de la educación y dar el poder de la palabra a los participantes, de esta manera se promueve la formación de personas críticas que sean capaces de evaluar y tomar decisiones en situaciones determinadas.

Para que la transformación sea permanente es importante que todas las personas de la comunidad participen por medio de todos los mecanismos posibles, por lo tanto se deben escuchar las opiniones de los demás y respetarlas, en estos espacios no existen respuestas equivocadas. Al motivar a las personas a que usen su capacidad comunicativa, se les está involucrando en el proceso y se está gestando la capacidad de participación, base de la democracia.

En los talleres fue gratificante ver que todos siempre tenían algo para aportar, sin importar su historia o la visión que otros tuvieran de ellos. Existen actividades que a algunos se les facilita más que a otros, por eso es importante que los participantes compartan para que los equipos de trabajo sean diversos y plurales, y pueden identificar capacidades y habilidades diferenciadas.

Es importante que cuando alguien se equivoque, se corrija siempre desde el afecto y con mucha paciencia, pero también desde el respeto por las normas que se han acordado. En el caso que se desate la controversia se debe usar las herramientas aprendidas, como la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, siempre intentado que las partes logren un acuerdo.

Educar para la paz implica un proceso de promoción de conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para lograr cambios de comportamiento que permitan a niños, jóvenes y adultos prevenir los conflictos y la violencia, tanto manifiestos como estructurales, resolver los conflictos pacíficamente y crear las condiciones propicias para la paz, ya sea en un nivel intrapersonal, interpersonal, intergrupala, nacional o internacional (Unesco, 2000).

Por ello, al evaluar los resultados evidenciados por los participantes en los talleres y la forma en que apropiaron la propuesta, es importante resaltar el compromiso y el empoderamiento, que fue evidente a la hora de realizar las actividades de cierre. Las acciones que propusieron se basaron en compartir con los integrantes de la comunidad educativa que no participaron en el proceso y en ser los mismos participantes quienes replicaran la labor e información. En esta acción final se dieron cuenta que el rol del facilitador no es sencillo y que requiere paciencia, sin embargo también observaron que la recompensa es gratificante al ver que pueden generar transformaciones en otras personas.

Este proceso formativo será la base que tienen las instituciones participantes para emprender la Cátedra de la Paz, que deben iniciar en enero de 2016 y que es la propuesta formativa para apoyar desde la educación los esfuerzos nacionales y locales por construir una nueva nación en paz.



Bibliografía

- Adolscntes about. (s.f.). Recuperado el 8 de abril de 2015, de <http://adolscntes.about.com/od/Escuela/a/Qu-E-Debes-Saber-Sobre-El-Bullying.htm>
- Arigatou Foundation (208). Islas Menguantes. En A. Foundation, Aprender a vivir juntos. Ginebra, Suiza.
- Benavides, A. (2007). "Educación en derechos humanos, cultura de paz y educación para la paz: tensiones y potencialidades". Aportes Andinos No. 31. Programa Andino de Derechos Humanos de la Universidad Andina Simón Bolívar.
- CICLO. (s.f.). ISSU. (pág. 16) Recuperado el 6 de Octubre de 2015, de http://issuu.com/ciclo4/docs/revista_ciclo_194a4601728c9a
- Congreso de Colombia (15 de marzo de 2013). Recuperado el 12 de junio de 2015 de <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201620%20DEL%2015%20DE%20M>
- Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo. (s.f.). Definición: Participación. Recuperado el 2015 de agosto de 2015 de <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/167>
- Edwin Nelson Blandón Agudelo (2015). Prácticas de Noviolencia: Interculturalidad poéticas para curar rabia. En A. C. Cuellar, Proceso de Paz y perspectiva democráticas en Colombia (pág. 129). Buenos Aires: CLACSO.
- Escuelas de Paz. (2015). Tercer Informe OEI, Viotá poniendo los Cimientos para la Construcción de Paz. Bogotá.
- Fundación Escuelas de Paz. (2014). En F. E. Paz, Guía de acción. Bogotá.
- Fundación Escuelas de Paz. (2010). Implementación de la Cátedra de Derechos Humanos y conformación institucional de espacios para la resolución y tratamiento de conflictos en colegios distritales de 4 localidades de Bogotá: Tema 1". Bogotá.
- Fundación Escuelas de Paz. (2014). PREVENCIÓN DE SPA. En F. E. Paz, Comprométete a vivir en una cultura de paz. Bogotá.
- HCHR. (Abril de 2006). *Alto comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos*. Recuperado el 8 de Agosto de 2015, de http://www.hchr.org.co/acnudh/phocadownload/publicacion/es/otras/manual_basico_penitenciario.pdf
- Naciones Unidas. (s.f.). Definición democracia . Recuperado el 13 de agosto de 2015 de http://www.un.org/es/globalissues/democracy/democracy_and_u_n.shtml
- Psicoterapeutas. (s.f.). Recuperado el 25 de mayo de 2015 de Guía para la escucha activa: http://www.psicoterapeutas.com/terapia_de_pareja/escucha_activa.html
- RAE. (s.f.). Real Academia Española. Recuperado el 6 de Octubre de 2015, de <http://lema.rae.es/drae/srv/search?val=hostigar>
- Seed of Change. (2014). Manual on Social Rights Gymkhana. Palermo, Italia: LearningCollection.
- Unesco. (12 de septiembre de 2000). Asamblea General. (pág 10) Recuperado el 8 de octubre de 2015, de Decenio Internacional de una cultura de paz y noviolencia: http://www3.unesco.org/iycp/kits/a55377_spa.pdf
- The institute for economics and peace (1 de noviembre de 2013). Vision of Humanity. Obtenido de Vision of Humanity: <http://www.visionofhumanity.org/#page/news/780>
- Wordpress. (2012). Contra las Adicciones. Obtenido de <https://contralasadicciones.files.wordpress.com/2012/01/leer-mc3a1s8.pdf>
- Wordpress. (2012). wordpress. Recuperado el noviembre de 2014, de clasificación de sustancias psicoactivas: <https://contralasadicciones.files.wordpress.com/2012/01/leer-mc3a1s8.pdf>