

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

Cartilla N°. 1



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



PROCESO DE FORMACIÓN

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

CARTILLA N° 1



PROGRAMA POR LA PAZ
Compañía de Jesús



DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ

CARTILLA N°. 1



Publicación de:
PROGRAMA POR LA PAZ / Compañía de Jesús
Calle 35 N° 21 - 19 / PBX: 338-3790
e-mail: propazsj@unete.com

Director General: Horacio Arango S.J.
Director Ejecutivo: Luis Fernando Múnera S.J.

Autores:

Primera Edición: Asesores año 2000 / Rocío Castañeda Cisneros, Angela Peña Luque,
Diana Benítez Paucar, Andrés Bastidas Beltrán y Gonzalo Cocomá Arciniegas.

Segunda Edición: Asesores año 2003 / Rocío Castañeda Cisneros, Carlos Fernández Niño,
Andrés Acosta Villalobos y Carolina Tejada Bermudez (Editora del proyecto)

Agadecemos la colaboracion en el año 2001 de:
Lorena Nieto y Juan Carlos Colmenares

Diseño y Diagramación:
Juan Pablo Salamanca Rosas.
IMAGO / Diseño y Comunicación Visual
imagologo@yahoo.com

Ilustraciones portada e interior:
Amalfi Cerpa

Impresión cartillas: Editorial Kimpres
Impresión carpetas: Litocajas
Bogotá/ Colombia - Mayo de 2003

NOTA SEGUNDA EDICIÓN

En esta segunda edición recogemos la experiencia de los últimos dos años de trabajo con esta propuesta pedagógica. Para quienes conocen la primera edición encontrarán una serie de cambios y ajustes, que responden a los aprendizajes y busquedas que hemos hecho como equipo a lo largo de este camino.

La publicación de estas cartillas se realizó gracias al apoyo de: fundación **santa maría**

Se autoriza el uso y reproduccion de estas cartillas citando la fuente y los autores.



Ejercicio: El reconocimiento del cuerpo.

Objetivo: Realizar un ejercicio personal de reconocimiento y valoración corporal.

Recursos: Se necesita un mito, cuento o poesía que tenga que ver con el cuerpo. El área de trabajo puede ser al aire libre o en un lugar cómodo donde los participantes puedan recostarse en el piso. Grabadora y un casete o disco compacto con música suave. Pelotas pequeñas. Se pueden utilizar cobijas o colchonetas.

Metodología:

1. Se da inicio a la actividad solicitando a los/las participantes que se quiten todas las cosas que les incomoden (reloj, zapatos, cinturones, etc.), se trata de que estén lo más cómodos posibles y tengan libertad de movimiento. Se coloca música suave.
2. Se hace un círculo grande entre todos/as y se realizan unos ejercicios de calentamiento sencillos ejercitando cada parte del cuerpo. Para esto se puede girar cada miembro del cuerpo de un lado al otro haciendo círculos, empezando por la cabeza, los brazos, la cintura, las rodillas, los pies y las piernas.
3. Se acomodan en el piso, sentados, separados unos/as de otros/as. Se les pide a los participantes respirar profundamente, relajarse, escuchar la música y la voz de quien dirige la actividad.
4. La persona que dirige la actividad invita a los/las participantes a que reconozcan su cuerpo recorriéndolo con las pelotas, haciendo pequeños círculos, empezando por la planta de los pies, luego la parte superior de los pies, los tobillos hasta recorrerlo completamente.

5. Al tiempo que las personas hacen esto se inicia la lectura del mito, poesía o cuento, haciendo pausas especiales en donde se mencionan partes del cuerpo. Se puede leer varias veces el escrito.²

6. El ejercicio termina con un abrazo que se dan a sí mismos/as.

Recomendación: En caso de no contar con pelota, pueden hacerlo con la mano cerrada, masajeando con el puño.

Soy mi historia

Muchas veces en el día a día y entre todas las actividades que realizamos no tenemos tiempo para detenernos un rato y mirar qué está pasando con nosotros/as: qué sentimos, qué no nos gusta, cuáles son nuestros sueños, cómo ha sido nuestra vida.

Podríamos decir que hemos vivido muchas cosas pero no sabemos, o por lo menos no somos conscientes, cómo han transformado nuestra vida esas experiencias. Es probable que no seamos conscientes de esto, pero seguro que las consecuencias de lo que vivimos están presentes en nosotros, en la forma como abordamos los problemas, como nos relacionamos con las otras personas, como miramos al futuro.



² Hay varias posibilidades de textos para utilizar en este ejercicio. Recomendamos los libros de Poesía de Piedad Bonnett: Ese animal triste, El hilo de los días. De Isabel Allende recomendamos el texto Cuentos de Eva Luna.

La propuesta es empezar a mirarnos por dentro, conocernos un poquito más; tal vez así, comprendamos cómo somos, por qué actuamos de tal o cual manera, qué hemos buscado a través de nuestra vida, qué soñamos. Tal vez así, reconozcamos que hemos vivido cosas muy bellas, que hemos sufrido, que nos hemos equivocado y hemos aprendido, y tal vez, esto nos ayude a vernos con más amor y comprensión.

Todo esto es el AUTOCONOCIMIENTO. Esta es la habilidad que queremos desarrollar inicialmente. Reconocernos como seres con una historia particular. Este es un primer paso para reconocer y valorar a los demás.

PISTAS DE TRABAJO

Proponemos la realización de dos ejercicios para trabajar estos aspectos:



Ejercicio de Relajación y Memoria Vital:

Objetivo: Propiciar la disposición adecuada para empezar a trabajar sobre la historia personal, de contacto consigo mismo/a de manera profunda.

Recursos: Velas, incienso, grabadora con música suave y cada participante puede tener una cobija o sábana para envolverse en ella.

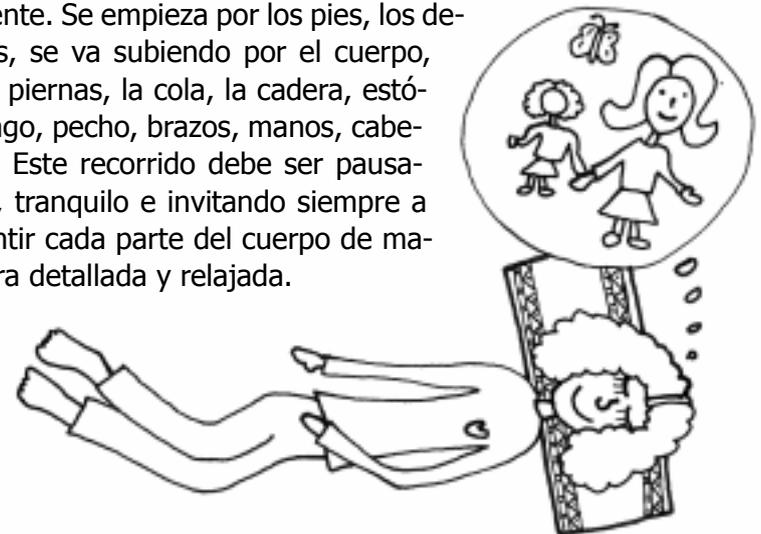
Metodología:

1. Se da inicio a la actividad solicitando a los participantes que se quiten todas las cosas que les incomoden (reloj, zapatos, cinturones, etc.), se trata que estén lo más cómodos/as posible.

Se coloca en el lugar una luz encendida en el centro, el aroma de incienso y música suave.

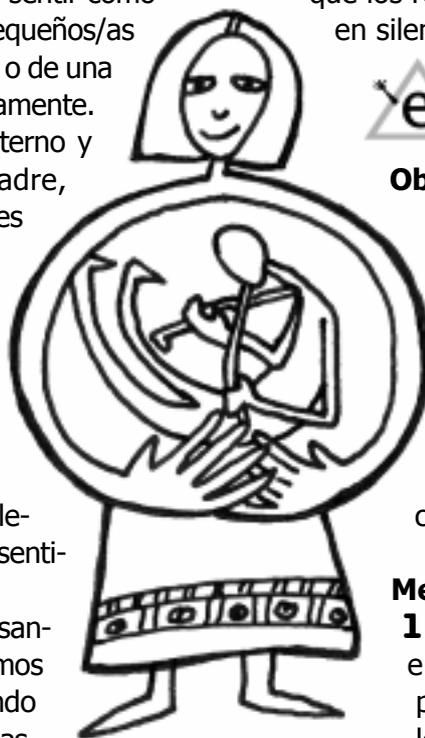
2. Se pide a los participantes a acostarse en el piso cómodamente, preferiblemente boca arriba sin cruzar brazos o piernas, envueltos cada uno en una cobija o sábana. Se indica que cierren los ojos y permanecer en silencio.

3. Se empieza la relajación dirigida de la siguiente manera: se invita a los participantes a escuchar sólo la voz de quien está dirigiendo el ejercicio. Luego se les pide que imaginen una luz blanca que les recorre el cuerpo muy lentamente. Se empieza por los pies, los dedos, se va subiendo por el cuerpo, las piernas, la cola, la cadera, estómago, pecho, brazos, manos, cabeza. Este recorrido debe ser pausado, tranquilo e invitando siempre a sentir cada parte del cuerpo de manera detallada y relajada.



4. Una vez recorrido todo el cuerpo se dice que se sientan tranquilos, muy plácidos/as y en paz, y que ahora van a ir a un hecho de la vida que les evoque alegría y placer; se sugiere recordar suando fue, con quienes estaban, lo que ocurrió de la manera más detallada posible. Se van a detener en ese momento, a disfrutarlo de nuevo. Se les da tiempo para que estén en ese momento de la vida, recordándoles sentir las emociones, olores, colores de ese hecho.

5. Después, se les invita a que vayan a un momento de su vida menos alegre, tal vez triste o melancólico. Se les dice que estén un momento allí, que lo sientan otra vez. Se les da tiempo para que recreen bien ese instante.
6. Se les invita ahora a la infancia, a que recuerden un momento de esa época de la vida. Se les da tiempo para que lo vivan otra vez; para recordar cuándo fue, qué edad tenían, como eran en ese momento. Seguidamente, se les dice que van a sentir como si el tiempo retrocediera y cada vez están más pequeños/as hasta llegar a ser bebés y necesitar de su madre o de una persona adulta que los cuide. Esto se hace lentamente.
7. Después se les invita a imaginar el vientre materno y entrar en él; están ahora dentro de su madre, calienticos, tranquilos, sintiendo su amor. Se les da tiempo y se les invita a sentir placidez.
8. Se les invita a tomar esa tranquilidad del vientre en sus manos, a agradecerle a la madre por haberlos guardado en su vientre y después a despedirse de su madre.
9. Se les invita de nuevo a ese lugar feliz de su vida que ya habían recordado. Se les dice que lo vuelvan a vivir y graben bien ese momento de alegría o paz, que llenen todo su cuerpo con este sentimiento.
10. Lentamente se les dice que es hora de ir regresando poco a poco al momento actual. Despacio vamos despidiéndonos de ese momento feliz, recordando el lugar en el que nos encontramos, las personas con las que estamos, lentamente vamos moviendo los dedos de manos y pies, sintiendo otra vez nuestro cuerpo. Lentamente abrimos los ojos y nos sentamos. Esta indicación se repite cuantas veces sea necesario hasta que todas las personas se hayan incorporado.



Recomendaciones: Guiar la relajación de manera tranquila y pausada. Detenerse en cada momento de la vida, dando un espacio para recordar. El regreso al momento presente es muy importante; no hay que olvidar despedirse del momento que se está recordando, tampoco hay que agilizar el paso ni traer a las personas al momento actual de manera brusca, al contrario, hay que darles tiempo para volver a sentir el cuerpo, los sonidos del medio que los rodea, etc. Es importante que el grupo permanezca en silencio hasta que todos/as estén sentados/as.



Ejercicio "La Línea de la Vida":

Objetivo: Recordar, hacernos conscientes y graficar los momentos más significativos de la vida.

Recursos: Papel craft cortado en tiras de un metro (un metro y medio) o pliegos de papel periódico, pinceles y vinilos o marcadores. Lo importante es contar con un papel alargado para pintar una serie de dibujos en línea. Fichas bibliográficas de colores o papel de colores cortado (cuarto de hoja carta).

Metodología:

1. A cada participante se le entrega un papel alargado e implementos para dibujar. Se le solicita que divida el papel en cuatro bloques (sin cortarlo, solo señalando los espacios).
2. Se indica que cada persona representará su vida dividiéndola en tres bloques de acuerdo a la edad de cada uno (Ejemplo: si una persona tiene 30 años un primer bloque será hasta los 10 años, el segundo de los 11 a los 20 años y el tercer bloque de los 21 a los 30 años). Por cada uno de



los bloques pintará los hechos más fundamentales que marcaron su vida en esos años. Al finalizar el dibujo se entrega a cada persona los papeles de colores para que con cada uno ubique en los periodos de su vida los sentimientos de alegría y satisfacción o de tristeza y dolor que tuvieron.

3. Se da el tiempo suficiente para que cada uno/a realice la actividad. Dependiendo de los/as

participantes, esta parte puede tomar de 45 minutos a 1 hora.

- 4.** Cuando hayan terminado, se propone que en el último cuadro respondan a la siguiente pregunta (la respuesta puede ser también un dibujo): ¿Qué puedo hacer para enriquecer mi vida, para hacerla mejor?
- 5.** A medida que van terminando se reúnen en parejas. Cada persona muestra al otro/a su dibujo, la persona que escucha le dice al compañero qué sentimientos encuentra expresados en el dibujo y qué sentimientos tiene cuando lo observa.
- 6.** Se propone que individualmente cada participante escriba un listado de los sentimientos propios que ha tenido durante su vida.

Recomendaciones: Es importante que cada participante realice este trabajo de manera individual y lo más concentrado posible. Lograr un ambiente adecuado de trabajo es necesario. Este ejercicio es mejor hacerlo como continuación del anterior.

Para continuar conociéndonos en la RELACIÓN CONSIGO MISMO/A vamos a abordar otra habilidad que consideramos muy importante, el MANEJO DE SENTIMIENTOS.

Aprender a reconocer, expresar y transformar nuestros sentimientos es una forma para estar mejor no sólo con nosotros/as sino para establecer mejores relaciones con los demás; muchas veces escuchamos "es que yo soy así", "es que cuando me sacan la rabia...", "cuando me lastiman no perdono..." justificando muchas de nuestras respuestas violentas, que terminan haciendo daño a otros/as y a nosotros/as mismos/as.

Creemos que si es posible conocer ese mundo que a veces nos parece tan extraño, el de nuestros sentimientos, para poder encontrar formas más constructivas de expresión. Esto toma más importancia cuando las personas con las que trabajamos o nosotros/as mismos/as hemos sido afectados por la violencia.

Mis Sentimientos y Necesidades

Todos los días, desde que nos despertamos hasta que anochece, tenemos diferentes sentimientos: alegría, optimismo, tristeza, agotamiento, tranquilidad, ternura, temor o preocupación. Somos conscientes de muchos de estos sentimientos, pero en otras ocasiones no sabemos expresar qué sentimos. Saber qué sentimos en una u otra ocasión va unido a la habilidad del AUTOCONOCIMIENTO, por esta razón, en la última pista de trabajo propuesta para ella («La línea de la vida») se propone que cada participante saque un listado de los sentimientos más significativos presentes en sus vidas.

Como seres humanos todos/as tenemos sentimientos y sería deseable que fuéramos conscientes de ellos, ¡Hasta aquí todo va bien!. Lo que falta preguntarnos es de dónde nacen estos sentimientos.