

Cartilla Pedagógica 3

RAÍCES tierra & alas

Para la reconciliación y la transformación
social en los territorios



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



ASINCH
Asociación para las Investigaciones Culturales del Chocó



Ampliando Oportunidades en el Mundo

Cartilla pedagógica 3:
Raíces, Tierra y Alas. Para la reconciliación y la transformación social en los territorios.
ISBN: 000-000-00000-0-0
Bogotá, Colombia Diciembre 2018

© ASINCH Asociación para las Investigaciones Culturales del Chocó
Calle 25 Núm. 4 - 40 oficina 105
E-mail: asinch2013@gmail.com
www.asinch.com

Coordinación general:

Leonidas Valencia V.

Investigadora:

Ana María Arango Melo

Equipo psicosocial:

Carmenza Rojas Potes
Claudia Howald

Coordinadora de formación:

Loretta Alejandra Meneses

Formadores:

Zulia Valdés Maldonado, Gustavo Campo Menco,
Alicia Orjuela Quintero, Yessica Hinestroza, Jenniel
Escarpeta

Asistente de comunicaciones:

Gustavo Campo Menco
Leison Hachito Gamboa

Asistente administrativa:

Birney Valencia Robledo

Contadora:

Lilia Mercedes Mena López

Fotografías

Paula Orozco, Made In Chocó, Ana María Arango
Melo, Margarita Arango Melo

Elaboración de contenidos:

Leonidas Valencia Valencia
Zulia Valdés Maldonado

Socios Estratégicos:

Alcaldía de Quibdó (Oficina de la Juventud)
Universidad Tecnológica del Chocó. (Corporaloteca
UTCH)
Fundación Fiestas Franciscanas de Quibdó.
Juntas de Acción comunal de los barrios: Alamos,
Avenida Bahía Solano, Villa España y el Reposo
(dos de mayo)
Made in chocó.org
Etnia Company
Profamilia Quibdó

Director de USAID/Colombia

Lawrence J. Sacks

**Director de la Oficina de Reconciliación e
Inclusión de USAID/Colombia**

Michael Torreano

**Gerente del Programa de Alianzas para la
Reconciliación de USAID/ Colombia**

Camila Gómez

Director programa PAR – ACDI/VOCA

Ricardo Amaya

Subdirectora programa PAR – ACDI/VOCA

Jimena Niño

Producción gráfica:

Opciones Gráficas Editores Ltda.
Cra 30A # 4A - 24 Bogotá, D.C.
PBX: +57 (1) 237 2023 - 247 5854
www.opcionesgraficas.com

“Esta cartilla fue posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de la Asociación para las Investigaciones Culturales del Chocó (Asinch) y no necesariamente refleja las opiniones de USAID o del gobierno de Estados Unidos”.

Nota: material impreso para distribución gratuita con fines pedagógicos y culturales. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con ánimo de lucro, por cualquier sistema o método electrónico sin la autorización expresa para ello.

Contenido

Introducción	7
Participantes	11
Módulos	13
¿Cómo usar esta cartilla?	15
Principios pedagógicos	19
Sensibilización	25
Raíces	31
Honrar es diferente a ser leal	34
Actividades de Raíces	37
El árbol: Meditación	38
Representando el árbol y los mandatos familiares	42
Cineforo: Reconociendo nuestros legados	44

Tierra	49
Nuestro cuerpo habla	50
Cuerpo Afro	51
Diversidad de género y sexualidad	52
Honra lo que eres	53
Masculinidades conscientes	54
Sororidad	55
Mi cuerpo, mi casa, mi barrio, mi comunidad	56
Actividades de Tierra	58
Mi cuerpo, mi casa, mi barrio, mi ciudad, mi territorio: Meditación	59
Representando nuestros cuerpos y sus señales	64
“Usted a mi me respeta”	66
¿”Sé mental” o semental?	68
Carta al cuerpo	70
 Alas	 73
Magia es creer en ti mismo	74
Agradece	75
Sueña con claridad y nombra tus sueños	76
Trabaja en tus afirmaciones y creencias	77
Visualiza	78
Medita	79
Actividades de Alas	80
Meditación Alas	81
Mapa del Tesoro	84
Ritual de Cierre	86
 Un ciclo de amor propio, reconciliación y transformación	 89
 Bibliografía	 91

Introducción



Territorios Encantados Villa España. Fotografía Paula Orozco

Esta cartilla pedagógica es una guía de trabajo realizada con la finalidad de que los maestros y líderes sociales tengan elementos para desarrollar espacios de reflexión con las niñas, niños y jóvenes en torno a la memoria, la forma de entender sus territorios y su capacidad de transformación propia y colectiva, para construir escenarios de paz y reconciliación.

Desde la Asociación para las Investigaciones Culturales del Chocó ASINCH, hemos desarrollado la metodología “Raíces, Tierra y Alas”, la cual se nutre de ejercicios investigativos en diversos territorios en los que la voz de la comunidad ha tenido un papel central. En este sentido, esta cartilla recoge los aciertos de distintos caminos andados por ASINCH. Invitamos a trabajadores sociales,



docentes, artistas, líderes sociales y a la comunidad en general, a dar uso de las herramientas que aquí les proponemos, nutriéndola de contenidos y ajustándola a las necesidades especiales de cada población.

Desde 1991, ASINCH ha trabajado por el empoderamiento de los saberes ancestrales del Chocó y por el buen vivir de las comunidades a partir de la valoración de dichos saberes.

El trabajo de esta asociación es una apuesta política que reivindica formas propias de ser y de estar en el territorio; es decir, cosmovisiones de los pueblos afrodescendientes, mestizos e indígenas que ancestralmente han habitado las riveras de los ríos, los bosques húmedos, las montañas y los mares; y que, en las últimas décadas, se han visto fuertemente amenazados y vulnerados en todos sus derechos, siendo muchos de ellos obligados a abandonar dichos territorios.

El proyecto Vení Cantá desde el cual se gesta esta cartilla pedagógica, es un proyecto de ACIDI VOCA y USAID, cuya finalidad es trabajar en torno a la reconciliación con niños, niñas, adolescentes y jóvenes que habitan zonas marginales de Quibdó, pobladas en su gran mayoría por víctimas de los desplazamientos forzados de finales de los años 90's hasta nuestros días. Los niños y jóvenes que habitan los barrios marginales de la ciudad de Quibdó, no solamente se han visto vulnerados en sus más sagrados derechos como el derecho a su territorio y su identidad cultural, sino que además han debido soportar la incursión de los grupos delincuenciales a estas zonas urbanas de la ciudad, teniendo muchas veces que acceder a sus reglas como el reclutamiento, la colaboración con economías ilegales y las fronteras invisibles. Vivir en los barrios marginales de Quibdó que se encuentran bajo el control y la amenaza de los grupos delincuenciales, ha significado el padecimiento del miedo y la zozobra, y además la carga de una estigmatización

permanente que señala a quienes viven en estos sectores y les niega a las y las jóvenes oportunidades de trabajo y formas de salir adelante.

Es a este contexto que llega el proyecto Vení Cantá y el proceso *Raíces, Tierra y Alas* diseñado y coordinado por los equipos de investigación y psicosocial de ASINCH. Esta cartilla es un ejercicio de sistematización de dicho proceso y una apuesta por ofrecer herramientas pertinentes que respondan a las necesidades y expectativas de los colectivos y escenarios de transformación de las ciudades de Colombia en general y del Pacífico Colombiano en particular, que afrontan realidades de desarraigo, estigmatización y miedo. El objetivo de esta cartilla es aportar a la reconstrucción de los lazos y formas de relacionamientos de los actores del territorio, especialmente las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, sanando su relación con la memoria, siendo conscientes del territorio en el que viven, sanando la relación con su cuerpo y su sexualidad y creando escenarios de proyección y transformación en donde la memoria histórica se convierta en la palanca que jalona nuevos liderazgos y consciencias, iniciativas y proyectos colectivos que invitan a una cultura de paz y que les ofrecen escenarios para sentirse dignos de soñar y trascender.

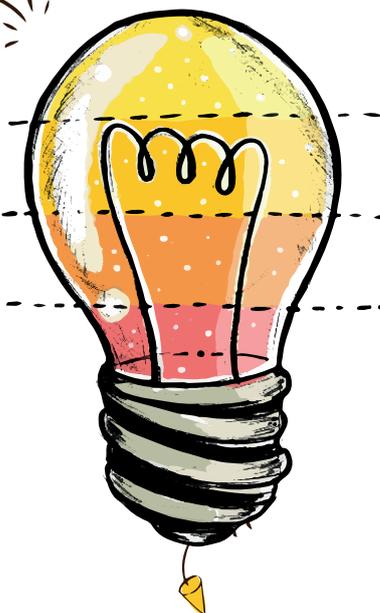
La metodología *Raíces, Tierra y Alas* propone una visión holística del SER; invita a que las niñas, niños y jóvenes se conecten con ellos mismos, con sus legados culturales, la memoria de su familia y el entorno social, cultural y físico en el que se desenvuelven. Esta metodología, es un escenario para sanar los vínculos y relaciones con nosotros mismos y con los demás, desarrollando una serie de reflexiones para trascender los hechos victimizantes y conectarnos con nuestra potencialidad como seres dignos, grandes y merecedores.



Raíces, Tierra y Alas parte de tres principios fundamentales:

Honrar los Legados

Este principio está orientado a dignificar nuestro origen, sanar nuestra relación con el grupo y el territorio del cual hacemos parte, y entender que es necesario honrar, pero esto no significa ser siempre leales, ya que, hay muchos elementos que hacen parte de los mandatos culturales y familiares, que no tenemos por qué repetir.



Liderazgo

Toma de conciencia sobre nuestro poder para hacer grandes transformaciones en nuestra vida y en nuestro territorio.

Perspectiva de género

Mirada crítica frente a las construcciones culturales de “lo femenino” y “lo masculino” en el territorio y cómo esto afecta nuestra relación con nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

A partir de estos tres principios, hemos construido unos contenidos que nos permiten desde la consciencia corporal, el trabajo en equipo y la introspección, fomentar el reconocimiento del potencial que las niñas, niños y jóvenes tienen, su inmensa fuerza y la posibilidad de poner sus proyectos de vida al servicio de un cambio positivo en sus territorios.

El propósito de esta metodología es crear y fortalecer entornos protectores en contextos barriales para las niñas, niños y adolescentes a partir del reconocimiento de los legados

culturales, el territorio y los sueños propios y colectivos.

Raíces, Tierra y Alas busca cumplir con los siguientes objetivos en las comunidades en las que se desarrolle:



Consolidar espacios de reflexión en torno a la historia personal, familiar y comunitaria de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.



Tomar conciencia de los mandatos sociales y familiares que imperan en nuestra vida.



Explorar la importancia del perdón y la reconciliación como elementos fundamentales para sanar y tener mejores relaciones interpersonales.



Ofrecer herramientas conceptuales para comprender el contexto social, político y económico de la región y ver cómo construir planes de vida que aporten a la transformación.



Reflexionar en torno a los estereotipos de género, los métodos de planificación y los derechos sexuales y reproductivos.



Reflexionar en torno al cuidado del cuerpo como primer territorio, la sexualidad y la sensualidad.



Ofrecer herramientas de programación neurolingüística y comunicación asertiva para mejorar las relaciones interpersonales y fortalecer la autoestima.

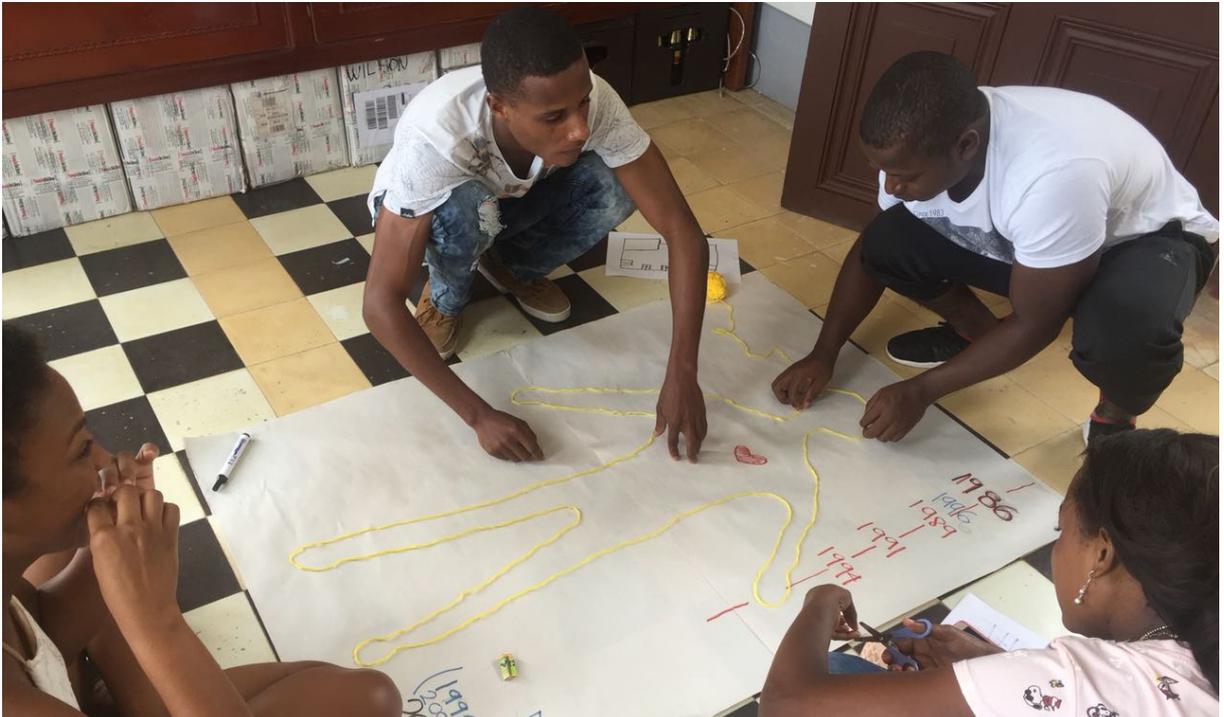


Ofrecer herramientas de visualización creativa para el fortalecimiento de los planes de vida y la construcción de metas y sueños alrededor de estos.



Yessica Moya. Barrio Uribe Vélez de Quibdó. Fotografía: Ana María Arango

Participantes



Pendiente..

La metodología Raíces, Tierra y Alas, está dirigida especialmente a las niñas, los niños, adolescentes y jóvenes (de 8 a 22 años). Ellas y ellos asisten a los encuentros experienciales donde aprenden, comparten y reflexionan en torno a los temas tratados. Se conforman grupos de 10 a 30 participantes para facilitar la realización de actividades. Se puede trabajar

con grupos mayores a 30 participantes, pero se requiere ajustar la metodología y disponer de una cantidad superior de materiales. En el proceso pueden participar adultos, en este caso se recomienda realizar algunos ajustes metodológicos y conceptuales.

La selección de las edades tiene que ver con las realidades del reclutamiento forzado en



Colombia. La metodología que aquí proponemos se ha desarrollado con chicos de estas edades. Sin embargo, eres libre de seleccionar tu grupo etario y de hecho esta metodología puede funcionar con personas de cualquier edad. Si estás trabajando con niños y niñas menores puedes acomodar muchos de estos ejercicios y actividades que te proponemos a un lenguaje más lúdico y dinámico.



Módulos



Byron Palomeque Panesso. Líder de Vení Cantá del Barrio El Reposo, Quibdó. *Fotografía: Paula Orozco*

Esta metodología consta de tres módulos:

1. Raíces, 2. Tierra y 3. Alas.

1

Raíces: Este módulo explora las relaciones con la memoria, el patrimonio, la familia. Reflexionamos alrededor de las creencias, imaginarios, discursos y emociones sobre nuestro lugar de origen. Es un módulo de introspección que busca que los jóvenes tomen conciencia sobre la importancia de sanar las relaciones con su entorno familiar. Se busca comprender de qué manera los mandatos familiares nos limitan y nos encadenan. No es fácil verlos, pero una vez los entendemos y los podemos ver en perspectiva y de manera amorosa, tenemos unas capacidades infinitas para la transformación.



2

Tierra: En este módulo exploramos el territorio desde dos perspectivas; en primer lugar, el cuerpo como primer territorio y las relaciones que establecemos con éste haciendo especial énfasis en los estereotipos de género y las sexualidades, y en segundo lugar, la relación con el territorio visto como el contexto en el que vivimos. ¿De qué manera nos relacionamos con estos territorios?, ¿cómo los cuidamos, cómo asumimos posturas éticas, políticas y económicas para vincularnos con nuestro territorio cuerpo y nuestro territorio entorno? En este módulo desarrollamos la campaña “Escucha Bonito” que consiste en una escucha consciente de las canciones que escuchamos cotidianamente y entender cómo en ellas se perpetúan unos estereotipos y formas de maltrato que han sido naturalizados.

3

Alas: El módulo “Alas” está orientado a la construcción y fortalecimiento de los planes de vida a partir de dos herramientas: la programación neurolingüística, es decir la conciencia en torno a la forma en que nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás, y la visualización creativa que se relaciona con la capacidad y el poder de soñar y materializar nuestros sueños a partir de imágenes concretas. Con esta herramienta se busca que las niñas, niños y jóvenes entiendan la ley de la atracción y el poder que tienen nuestros pensamientos y creencias sobre las realidades que construimos. Desde allí, los invitamos a proyectarse, entendiendo que somos seres holísticos con una dimensión emocional, intelectual, económica, ambiental, espiritual y física.

Esta cartilla se dirige a los líderes y ciudadanía en general de una manera muy familiar y sencilla, buscando que no sea un requisito tener un alto grado de estudios para comprenderla y aplicarla. Como explicamos anteriormente, esta metodología ha sido implementada por ASINCH en diferentes contextos con comunidades afrodescendientes del Pacífico colombiano. Sin embargo, aunque es posible que encuentres de vez en

cuando referentes muy propios de la memoria o los contextos del Pacífico, en realidad esta metodología puede ser acogida por líderes que trabajan con comunidades mestizas, indígenas, rurales, urbanas, etc. Se trata de un camino que hemos recorrido, que trabajamos en el marco del proyecto Vení Cantá y que queremos compartir con diferentes actores en busca de un mejor vivir para las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

¿Cómo usar esta cartilla?



Niña de Marriaga, Unguía. *Fotografía: Ana María Arango*

Esta cartilla expone diversos conceptos y herramientas metodológicas para trabajar en comunidad, generando escenarios para el encuentro, la reconciliación, la sanación y el fortalecimiento de la autoestima. En este material te ofrecemos un conjunto de elementos que puedes poner en práctica dentro de tus espacios de trabajo comunitario. Encontrarás que esta cartilla se enfoca princi-

palmente en un trabajo con niñas, niños y jóvenes, pero en realidad sus contenidos pueden aplicarse al trabajo con cualquier tipo de población.

Es muy importante que tomes conciencia de la actitud que tienes con las personas que vas a trabajar: ¿Es una actitud abierta y amorosa? O, ¿Es una actitud prepotente en donde eres tu quien tiene la última palabra?



Antes de entrar a trabajar en las actividades que te proponemos en esta cartilla, te invitamos a reflexionar acerca de ti mismo y de aquello que te moviliza: ¿Cuáles son tus intereses al trabajar con la comunidad?, ¿Qué tan involucrado estás en los procesos de esta comunidad y cuáles son las ventajas y desventajas de tu grado de participación en la vida de las personas con las que trabajas?, ¿qué imagen estás proyectando? ¿es una imagen que te acerca o te aleja del grupo? Haz

un listado de aquellas características de tu personalidad que te ayudan a fortalecer este proceso y otro listado de todas aquellas características que no aportan al proceso y que, por el contrario, puedes trabajar en medio de este proceso. En una columna escribes tus fortalezas, en una segunda columna escribes tus debilidades y en la tercera columna los compromisos y acciones que puedes implementar para tener un acercamiento mucho más fluido con tus interlocutores. Por ejemplo:

Fortalezas	Debilidades	Compromisos
<p>Me siento muy seguro de mi mismo.</p> <p>.....</p> <p>Soy una persona con una gran capacidad de liderazgo.</p>	<p>A veces tengo una actitud que puede ser leída como prepotente porque me gusta hablar mucho y demostrar que tengo mucho conocimiento.</p> <p>.....</p> <p>Me cuesta mantener el control en momentos de tensión. Puedo alzar la voz, regañar y herir a algunas personas con mi comportamiento.</p>	<p>Me comprometo a asumir una actitud de escucha y empatía con el grupo.</p> <p>.....</p> <p>Me comprometo a tomar conciencia de mis actitudes en momentos de tensión. Buscaré respirar profundo y hacer un esfuerzo por contar hasta diez y bajar la voz.</p>





La toma de conciencia de nuestras intenciones y de nuestro sentir como líderes en el territorio nos permite hacer un trabajo mucho más honesto y tranquilo. En esta cartilla, encontrarás que muchas de las actividades son un viaje al interior de nosotros mismos; pero si tú como líder no lo sabes hacer, es muy difícil que puedas facilitar estas actividades. Por esta razón te proponemos que participes de estas actividades además de facilitarlas. Esto te ayudará a fortalecer los vínculos con la comunidad y generará un diálogo horizontal y participativo.

La cartilla que leerás a continuación te propone en primer lugar un módulo de sensibilización que te permitirá llegar a unos acuerdos con el grupo y nivelar un poco las intenciones y energía con la que cada uno de los chicos llegará a este espacio. Posteriormente encontrarás tres módulos: “Raíces”, “Tierra” y “Alas”. Cada módulo tiene una introducción en la que de manera sencilla se te explica el sentido de las actividades, una breve definición teórica y ejemplos para nutrir los espacios de reflexión. Te proponemos generar espacios de diálogo colectivo en donde las niñas, niños, adolescentes y jóvenes expongan sus percepciones de manera libre y sin temor a juicios.

La meditación guiada es una herramienta muy importante para interiorizar los conceptos centrales que se trabajan en *Raíces*, *Tierra y Alas*. Por lo general, los niños y jóvenes que viven en zonas marginales, no han tenido experiencias con procesos que invitan a la introspección y a mantener los ojos

cerrados. En los ejercicios de meditación guiada, que inducen a tomar conciencia de la respiración y conectarse con el cuerpo, podemos encontrar, en un principio, resistencia por parte de algunos participantes. Frente a estas situaciones es importante hacer un acompañamiento amoroso, darle tiempo a cada persona para que encuentre su momento personal sin presiones.

La cartilla propone ejercicios grupales e individuales que buscan que los conceptos pasen por el cuerpo, se experimenten en los sentidos y sean incorporados por los participantes; así, la teoría y ejemplos que se comparten cobran sentido en su ser, en su aquí y en su ahora. Estos ejercicios llaman nuevamente a la reflexión buscando que las niñas, niños y jóvenes participen, cuenten su experiencia, cómo se sintieron, qué evocó el ejercicio en ellos, etc.

Después de estos ejercicios grupales o individuales damos un tiempo para la creación; se busca que individual y colectivamente se trabaje la creatividad a partir de la temática del módulo y desde diversos lenguajes de expresión artísticos y culturales.

Finalmente, se hace un cierre en el que a partir de preguntas orientadoras buscamos que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes expresen cómo se sintieron, qué entendieron a partir de cada módulo y cómo aquello que aprendieron puede ser aplicado en el día a día de sus barrios y con sus propias familias.

Principios pedagógicos



Canto al Atrato en el Día del Agua. Corp- Oraloteca. Fotografía: Ana María Arango

En esta sección te proponemos algunos principios y criterios pedagógicos que pueden ser de gran ayuda para avanzar en los procesos comunitarios; se trata de herramientas para tener en cuenta a la hora de comenzar a implementar esta metodología que te compartimos. Acoger estos criterios hará que tu comunicación con el grupo sea más fluida y los escenarios compartidos sean espacios de creación, arte y cuidado.

Llegar a acuerdos:



Los acuerdos son los compromisos y reglas del juego que permiten que convivamos unos



con otros y que además podamos trabajar por fines comunes. Generar entornos de protección y reconciliación en los territorios y llevar a cabo las actividades que aquí se proponen implica construir acuerdos conjuntamente con las niñas, niños y jóvenes. No llegues a imponer tus normas y no creas que existen acuerdos obvios: es mejor que quedes como un exagerado a lamentar las consecuencias de no haber hecho acuerdos mínimos con claridad. Al comenzar el proceso, lo primero que debemos hacer es establecer un espacio y una dinámica clara para que todos los que participan en el grupo y entorno protector hablen de unos acuerdos mínimos y los concierten. Es muy importante que estos acuerdos queden escritos y que además se establezca unas formas de consecuencia para quien no cumple las normas. Recuerda que estas consecuencias no deben implicar ningún tipo de violencia ni marginalización. Lo más importante es priorizar el diálogo y hacer de estos acuerdos, y de las faltas alrededor de ellos, pretextos pedagógicos para fortalecer los escenarios de reconciliación.

Comunicación asertiva:



Tener una comunicación asertiva es enviar mensajes a las otras personas con claridad, calma, seguridad, y afirmación personal, expresando nuestras opiniones con fundamento y al mismo tiempo abiertos al diálogo des-

de el reconocimiento y el respeto del otro. La comunicación asertiva busca llegar a acuerdos comunes procurando que las personas que se comunican se sientan satisfechas y tenidas en cuenta. Con la comunicación asertiva decimos lo que tenemos que decir sin necesidad de herir. Esta comunicación es muy importante en los procesos comunitarios y, sobre todo con las niñas, niños y jóvenes. Tal vez muchos de ellos están acostumbrados a una comunicación desde la ira y la agresividad, pero esto no quiere decir que no puedan responder positivamente a la comunicación desde el equilibrio y el amor. No se trata de ser pasivos; se trata de hacer ver al otro que algo puede cambiar evocando los acuerdos y llegando a nuevos acuerdos.

Agencialidad:



Las niñas, niños y jóvenes son agentes activos y transformadores que tienen mucho que aportar a las reflexiones que se hacen dentro del espacio. Traen historias, experiencias y un cúmulo de información que debe ser tenida en cuenta y que es capital fundamental para los escenarios de construcción colectiva. Muchas veces creemos que por ser adultos debemos tener la última palabra, imponer nuestro punto de vista. Pero comprender la agencialidad de los niños, es entablar una relación amorosa y respetuosa, en donde parte del respeto implica



entender que ellas y ellos, son agentes sociales de transformación y seres con un gran conocimiento. Fíjate, además, que cada niño es distinto y que cada uno tiene conocimiento en diferentes áreas. Exalta estos conocimientos. Tal vez, hay en tu grupo encuentras niñas muy tímidas pero que son muy buenas en el estudio o dibujan muy bien, son muy buenas en la cocina, en la daza o tienen un gran conocimiento de las plantas y sus capacidades curativas. Entender las capacidades de agenciamiento de las niñas, niños y jóvenes nos invita a mejorar nuestra observación y generar escenarios de diálogo y compartir con ellas y ellos.

Política del afecto:



Nadie puede dar de lo que no tiene. Por este motivo, dentro de la “política del afecto” es muy importante que primero revises cómo está tu relación contigo mismo ¿Qué lenguaje usas para hablarte a ti mismo y a los demás? En *Raíces, Tierra y Alas*, te invitamos a usar un lenguaje afectuoso para fortalecer los procesos de autoestima y autocuidado. Invita a las niñas, niños y jóvenes a tomar conciencia de sí mismos y de sus cuerpos; hablarle a su cuerpo, escribirle a su cuerpo; de esta manera, se busca a hacer conciencia de la grandeza de éste y de su necesidad de que se le tenga en cuenta, se le quiera y se le respeten sus derechos. A partir de la con-

ciencia corporal buscamos que las niñas, niños y jóvenes sean más conscientes de la forma en que interactúan con su entorno y de qué manera pueden construir un plan de vida que genere transformación social y formas de cuidado frente a nosotros mismos y frente a los demás.

Enfoque diferencial:



El reconocimiento de la cosmovisión, los hábitos y creencias que acompañan la expresión de lo estético en las poblaciones se convierte en una herramienta fundamental para entablar un diálogo horizontal y respetuoso con las niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Se trata, por lo tanto, de vincular otras formas de ser y de sentir sin imponer nuestra forma de ver el mundo. Vincula en tu trabajo un lenguaje incluyente teniendo en cuenta el grupo étnico, las condiciones físicas y cognitivas y las condiciones de género de las niñas, niños y jóvenes con quienes trabajas. Respetar la diferencia implica asumir una pedagogía abierta e incluyente, sin juicios y estigmatizaciones. Cuida tu lenguaje y conviértete en un agente protector de aquellas niñas, niños y jóvenes que, por su condición étnica, física, psicológica, cognitiva, de género o social, son vistos por el grupo como un “otro” que no pertenece al común denominador. Haz de su presencia la mejor oportunidad para desarrollar empatía, es decir, desarrollar en los niños la capacidad de ponerse en la piel de los demás asumiendo una actitud abierta y respetuosa.



Celebración de la diversidad:



Este enfoque está muy relacionado con el anterior. Muchas veces se piensa que las formas disímiles de ser, las expresiones que se salen de “lo normal”, y la complejidad de otras cosmovisiones que hay en el mundo deben ser aceptadas y toleradas. Te invitamos a que más que aceptarlas y tolerarlas, te animes a celebrarlas. Celebrar la diversidad es una actitud ante la vida y es realmente la entrada al pensamiento divergente y, por lo tanto, al mundo de la creatividad. Sólo quien se atreve a pensar distinto puede ser realmente creativo. Desde esta perspectiva, el arte es un aliado perfecto para la celebración de la diversidad, para invitar a las niñas, niños y jóvenes a que se atrevan a pensar, sentir y expresarse de forma distinta. El cuerpo, por lo tanto, se convierte en un gran dispositivo para atreverse a salirse de “lo normal” y experimentar otras formas para presentarse y reconocerse ante el mundo.

Sentir y realizar:



La metodología Raíces, Tierra y Alas, se plantea desde la experiencia; aprendemos

desde la práctica, desde el sentir y la realización. La experiencia no es lo que acontece sino lo que nos acontece. Te invitamos a compartir con la comunidad desde una pedagogía de la sensibilidad; no somos inmunes al dolor, no somos inmunes a las realidades y los dramas que enfrentan las comunidades de las cuales hacemos parte. Colombia enfrenta una terrible realidad de desplazamiento y vulnerabilidad a causa de la violencia y la degradación social en medio de una cultura de ilegalidad; la sensibilidad y la emoción deben colonizar los territorios simbólicos y lenguajes artísticos. Sólo así podemos construir una sociedad justa y equitativa.

Creatividad:



La creatividad está relacionada con la capacidad de proponer ideas nuevas que aportan un valor, con la capacidad de imaginar y con la capacidad de tener un pensamiento divergente. Es posible aprender a ser creativos y desarrollar plataformas que nos inspiren y que inspiren. Busca generar plataformas para la imaginación por medio del juego, la improvisación de sonidos, movimientos y procesos de ojos cerrados. Invita a las niñas, niños y jóvenes a soñar, a pensar en su futuro de manera creativa. Trabaja actividades en donde haya una participación creativa, en donde invites a



los participantes a construir, inventar nuevos lenguajes. No conviertas a las niñas, niños y jóvenes en simples máquinas repetidoras que siguen unas formas y patrones: invítalos a crear.

El cuerpo:



El cuerpo ordena nuestra experiencia y es a la vez el resultado de una serie de discursos sociales que permean la forma como sentimos, actuamos y nos definimos. En el cuerpo y su forma de comprenderlo construimos nuestra subjetividad. En las estéticas del cuerpo se constituyen las éticas del sujeto, sus formas de percibir y de sentir. Sonido y movimiento, en interacción conjunta, pasan por los filtros culturales y sociales de ese cuerpo constituido y su forma de percibirlos es el marco de las artes, los lenguajes verbales y no verbales... es decir, los repertorios con los que interactuamos con el mundo. El Cuerpo es el primer territorio y, por lo tanto, partimos de la conquista de ese territorio desde la toma de conciencia de sus lenguajes y su forma de relación con nosotros mismos y con los de-

más. El cuerpo como territorio propio, diverso y único, es una de las apuestas de este proyecto formativo, en este sentido, es fundamental que las niñas, niños y jóvenes comprendan su cuerpo y aprendan a valorarlo.

Escucha:



Trabajar con el sonido nos permite comprender el valor de la escucha. La sensibilidad sonora implica comprender nuestros hábitos de escucha y tener una mirada crítica frente a ellos. Los ejercicios de producción y escucha de sonidos son una herramienta para generar conciencia de los ámbitos sonoros y la propia voz. Por otra parte, aprender a escuchar es también un acto de afecto y respeto por el otro.

Introspección y contemplación:



De la misma manera en que es importante desarrollar la sensibilidad sonora, también



lo es aprender a tener momentos para estar con nosotros mismos, nuestros pensamientos y nuestra imaginación. Además, podemos generar espacios para contemplar las sensaciones de nuestro cuerpo: el gusto, el olfato, el tacto, la vista, el oído... Volver a nosotros mismos significa hacer un acto en el camino, volver a la conciencia, al centro, comprender nuestro lugar y nuestra misión en el mundo a partir del diálogo interior. En *Raíces, Tierra y Alas*, encontrarás diferentes ejercicios que invitan a la quietud y la introspección. Aprovechalos y hazlos parte de tu proceso. Verás que en un principio no resulta fácil que las niñas, niños y jóvenes cierren sus ojos y se dejen llevar, pero si lo sigues haciendo, y si se entiende que es un proceso de confianza, poco a poco será más fácil que cierren sus ojos y se dejen llevar.

Estas son algunas pautas claves para tener en cuenta a la hora de trabajar esta metodología. Algunas actividades propuestas desarrollarán unas de estas pautas más que otras, sin embargo, te invitamos a tenerlas en cuenta y a no seguir esta metodología al pie de la letra, sal del guion, inventa, recorre nuevos trayectos, habla desde otros lenguajes, dibuja nuevas narrativas, este es un mundo para crear, sólo te presentamos, ésta es sólo una guía... ¡el camino lo construyes tú!

A continuación, encontrarás la etapa de sensibilización y las actividades que te ayudarán a preparar el grupo para las actividades. Luego encontrarás los módulos Raíces, Tierra y Alas con su explicación teórica y una serie de actividades que te proponemos para llenar de sentido los entornos de transformación y reconciliación que aquí te proponemos para la comunidad.



Sensibilización



Pendiente..

Antes de comenzar con las actividades de la metodología Raíces, Tierra y Alas, es muy importante que marques un espacio para la sensibilización. Dependiendo de lo largo que sea el tiempo destinado para desarrollar la metodología, debes así mismo destinar el espacio para preparar el ambiente, conseguir

la mejor disposición y energía para que las niñas, niños y jóvenes estén abiertos y receptivos para los momentos que vivirán en este camino que te proponemos desde Raíces, Tierra y Alas.

En la primera sesión es muy importante presentar con claridad el propósito del espacio, los



objetivos principales (los cuales encuentras en la primera parte de esta metodología) y hacer una presentación o un reconocimiento de los participantes y el líder o líderes de este proceso. Te invitamos a ser creativo en el momento de la presentación y dependiendo del número de participantes puede variar la forma en que se presenten. Por ejemplo, pueden decir su nombre con un baile o movimiento, pueden presentar con su canción favorita, pueden hacer grupos y crear una historia común a partir de las historias que hay detrás de sus nombres, etc.

Una vez se han presentado y has presentado los objetivos y el propósito de este escenario de encuentro y construcción colectiva, es muy importante que invites a las niñas, niños y adolescentes a crear entre todos unos acuerdos que permitan que el proceso “Raíces, Tierra y Alas” funcione. Estos acuerdos, por lo tanto, parten de un consenso. Preguntamos: ¿cuáles son los acuerdos que debemos cumplir para poder estar todos juntos, para poder trabajar todos juntos y crecer en un espacio de paz y reconciliación? La idea

es fomentar la máxima participación de las niñas, niños y adolescentes. Estos acuerdos deben ser escritos en una cartelera que, a su vez, debe ser expuesta las veces que sea necesario durante el proceso para recordarles a los participantes que ellos fueron los autores de las reglas y que por lo tanto ellos deben ser los principales garantes de que éste sea un espacio protector y amoroso.

Después de construir los acuerdos de una manera participativa, puedes hablar con las niñas, niños y adolescentes de Los Cuatro Acuerdos recogidos por Don Miguel Ruiz de la sabiduría ancestral de los indígenas Toltecas de México¹. En los cuatro acuerdos Don Miguel Ruiz nos invita a descubrir la paz interior a partir de unos pactos que asumimos con nosotros mismos. Se trata de hacer consciente lo inconscientes y ver de qué manera podemos replantear una serie de comportamientos y formas de pensar que nos hacen mucho daño y que tienen que ver con formas específicas de relacionarnos con los demás y de autoreconocernos. Los Cuatro Acuerdos Son:

- 1** **Haz siempre lo mejor** Si siempre haces lo mejor que puedes, nunca te recriminarás ni te arrepentirás de nada.
- 2** **Honra tus palabras** Sé coherente con lo que piensas y con lo que haces. Ser auténtico te hace respetable ante los demás y ante ti mismo.
- 3** **No te tomes nada personal** En la medida que alguien te quiere lastimar, ese alguien se lastima a sí mismo y el problema es de él no tuyo.
- 4** **No supongas** No des nada por supuesto. Si tienes duda aclárala. Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y no tienen fundamento.

1 RUIZ, Miguel, 1997. Los Cuatro Acuerdos. Urano Editorial.



Invita a las niñas, niños y adolescentes a pensar desde un sistema de pensamiento de conciencia y amor, más que desde el ego. Tenemos dos sistemas de pensamiento. Uno de ellos es el de la conciencia amor: “El espíritu”, en donde no hay separación, entendemos que somos uno y que la realidad que vivimos no es más que la proyección de nuestros pensamientos. El otro sistema de pensamiento es el del EGO, en donde estamos en clave de miedo y de separación. Cuando actuamos desde el

miedo nos sentimos vulnerables. La burla y el sabotaje son mecanismos del miedo, corazas protectoras que no nos permiten conectar con nosotros mismos ni con el otro. Invita a los chicos a estar en el taller desde el Amor y la Conciencia. Estos conceptos los hemos adoptado del libro Un Curso de Milagros (UCDM), el cual puedes encontrar fácilmente en librerías y en la web, como libro, audiolibro o en múltiples videos que explican la cosmovisión y filosofía de UCDM².



El **sentido de unicidad** se refiere a la idea de que realmente somos uno, venimos de un mismo origen y estamos conectados, lo opuesto a la unicidad es el **sentido de la separación**. Creer que estamos separados entre nosotros y de la fuerza creadora. La separación me lleva a competir con el otro, a

compararme con el otro desde una idea falsa que es que el otro está separado de mi.

Las **relaciones santas** se plantean desde Un Curso de Milagros (UCDM), como aquellas relaciones en donde no hay condiciones. Son las relaciones que no se piensan desde el ego, que aman profundamente desde la aceptación y desde la idea de dar sin esperar nada a cambio. Las **relaciones especiales** para UCDM, son aquellas que se basan en el miedo.

² Para comprender un poco más sobre estos sistemas de pensamiento, te invitamos a consultar el libro de Un Curso de Milagros, publicado por la Fundación para la Paz Interior y transcrito por Helen Schucman. 1978.



En la idea de que necesitamos a la otra persona para estar bien y por lo tanto hay celos e inseguridades. En la relación santa no necesitamos poner al otro a prueba, hay confianza y amor y capacidad de perdón.

El **sentido de la completión** tiene que ver con dos elementos: primero con la idea de que hacemos parte de un todo, un universo unificado y completo y, por lo tanto, no podemos estar solos ni separados. Y en



Niña de espaldas. Bajo Atrato. Marriaga. *Fotografía: Ana María Arango*

segundo lugar, la completión nos dice que estamos completos como personas, que en nuestro interior tenemos la fuerza y las facultades para ser la mejor versión posible de nosotros mismos. Que no necesitamos a nadie si sabemos descubrir nuestra riqueza interior; y solamente encontrando esta riqueza y amándonos a nosotros mismos podemos establecer relaciones sanas y santas con los demás. Lo opuesto al sentido de la completión es el **sentido de la carencia**. Cuando partimos de la carencia creemos que necesitamos de elementos externos

para hallar nuestra felicidad. Es entonces cuando condicionamos nuestra felicidad a elementos como el dinero, el amor de pareja, el aspecto físico, etc. Partir de la completión es entender que puedes ser feliz aquí y ahora y que no debes supeditar tu felicidad ya que aquí y ahora eres un ser perfecto y completo.

La **expiación** es la capacidad de deshacer o borrar, para regresar a la conciencia. El Libro Un Curso de Milagros plantea que el milagro es lograr ver las cosas de otra manera, desde otro lugar de conciencia diferente al



ego y la separación; es decir, ver las cosas desde el amor y el **perdón**. Para tener esa nueva mirada debemos acudir a la expiación; es decir, a un “borrón y cuenta nueva”, es darnos la oportunidad de dejar atrás los odios y el resentimiento. Es como formatear nuestro disco duro y no volver una y otra vez a aquello que nos hace daño, para de esta manera tener la posibilidad de ver al otro y ver las situaciones de otra manera. Ver las crisis como oportunidades, ver la separación física como una forma de fluir y de encontrar nuevas relaciones, aunque el amor y el agradecimiento continúen, ver la enfermedad como un llamado a la verdadera sanación, aquella que viene desde adentro de nosotros. La expiación, entonces nos permite ver milagros, porque nos permite ver las cosas de otra manera. Lo opuesto a la expiación es la idea de que estamos condenados a la **muerte** y muy probablemente al **infierno**. Pensar que no podemos hacer “borrón y cuenta nueva” con nuestra vida, es creer que estamos condenados a arrastrar cadenas para toda la eternidad. Por eso, la expiación y el perdón son tan potentes: porque nos liberan.

Finalmente, puedes hablar con las chicas y chicos de otra idea muy potente que cambia por completo la forma de relacionarnos entre unos y otros, y es la idea de dejar de buscar culpables. En nuestra tradición judeocristiana se nos ha enseñado que somos pecadores y por lo tanto culpables. Como seres humanos cometemos errores y muchas veces, ante los errores y las situaciones difíciles en lugar de centrar nuestra mirada

en hallar una solución, centramos la mirada en la persona que cometió “el **pecado**”, en aquel que es **culpable**. Esto daña las relaciones y nos sumerge en un hoyo más profundo frente a las situaciones difíciles; porque al centrar nuestra atención en lo negativo, todo se vuelve más negativo. Si por el contrario vemos al otro inocente, la atención se centra en las posibles soluciones y salidas para superar el conflicto. Partir de la **inocencia**, es comprender que tal vez si hubiésemos estado en la misma situación de la otra persona y hubiésemos vivido la misma historia, habríamos actuado de la misma manera. Cuando percibimos el mundo en la inocencia hay menos amargura, percibimos el mundo desde un lugar más tranquilo y libre.

Cuando has explicado estos conceptos a los niños, les puedes preguntar desde qué lugar prefieren estar, si desde el sistema de pensamiento del espíritu o desde el sistema de pensamiento del ego. Puedes incluso, invitarles a que escriban en una hoja, momentos en los que actúan en uno u otro sistema de pensamiento y cómo esto les genera algún tipo de pensamiento. Un ejercicio bonito es hacer un corazón grande en una hoja e invitarles a que escriban dentro del corazón comportamientos y actitudes relacionados con el sistema de pensamiento espíritu y fuera del corazón, comportamientos y actitudes relacionados con el sistema de pensamiento ego. Esto ayudará a que inicies los módulos con una actitud mucho más consciente y centrada por parte de las niñas, niños y adolescentes que harán parte de Raíces, Tierra y Alas.

Raíces



Siembra en el Barrio Villa España de Quibdó. *Fotografía: Ana María Arango*

En el camino metodológico que te presentamos, el módulo de Raíces está orientado a fortalecer los vínculos comunitarios a partir del reconocimiento de la familia y sus legados. Esos legados familiares a la vez están entrelazados con la memoria de una comunidad, con los momentos que han debido vivir nuestros ancestros y que son la respuesta del por qué nos encontramos en nuestro territorio y por qué vivimos como vivimos en él. El

módulo Raíces nos invita a reconocer los acuerdos que hemos incorporado porque hemos crecido en una sociedad y una cultura determinada. Estos acuerdos, mandatos o creencias, marcan nuestra relación con el mundo.

Raíces, invita a pensar en las relaciones intergeneracionales. ¿Cuál es la forma en que nos relacionamos con nuestros mayores?



¿Qué lugar ocupan en nuestra vida? Raíces nos invita a gestar acciones en donde se integra a los sabedores de la comunidad y sus conocimientos: la cocina, la siembra, las leyendas, los mitos las canciones, la medicina tradicional, el conocimiento de las plantas y sus dones.

Raíces nos invita a construir memoria; la memoria entendida como el conjunto de recuerdos que tienen un sentido para nosotros como personas, que tiene un sentido para nuestra comunidad, y que ha sido socialmente construida. Cada pueblo tiene una noción de origen y tiene una historia que cuenta ese origen. En el caso de las comunidades del Pacífico colombiano, por ejemplo, encontramos el origen indígena, el africano y el europeo. Del encuentro de estos tres orígenes étnicos han surgido una diversidad de lenguajes y códigos que hoy caracterizan los territorios y que han derivado en la hibridación y el mestizaje. También, muchos de estos lenguajes y formas de ser, han hecho parte de la resistencia de los pueblos; una resistencia por defender su cultura y sus formas de ver el mundo.

Los afrodescendientes llegaron al territorio del Pacífico colombiano hace más de tres siglos en condición de esclavizados. Tras la necesidad de los colonizadores europeos de adquirir mano de obra para la explotación de oro. Tuvieron que soportar maltrato, discriminación y la prohibición de su lengua, su religión, su música y muchas de sus costumbres. Las comunidades indígenas a su vez, debieron resistir la invasión en sus territorios ancestrales, la imposición de una religión que les invadía sus lugares sagrados, de

una economía que les saqueaba y dañaba sus territorios, de una ley que los obligaba a doblar su soberanía y sus formas de concebir la vida.

La historia de los pueblos afrodescendientes e indígenas en América, ha sido una historia de resistencia. De hecho, todavía en nuestra sociedad quedan rezagos de esta historia colonial. Seguimos viendo lo foráneo como lo más valioso y lo propio como algo que hay que disimular. La relación que establecemos con nuestro propio cuerpo: nuestro cabello, nuestra piel, nuestras facciones... ¿queremos tener un cabello largo y liso como el de las modelos de la televisión? ¿queremos tener una piel más clara y usamos productos para blanquearla? ¿Nos avergonzamos de los rasgos afrodescendientes o indígenas que tenemos en nuestra cara o en el tamaño de las partes de nuestro cuerpo? ¿Cómo ese racismo que hizo que los españoles se creyeran con el derecho de usurpar el cuerpo, el espíritu y los territorios de nuestros antepasados, son cadenas que aun cargamos con nosotros?, ¿Seguimos colonizados?

Los pueblos indígenas y afrodescendientes de América son nuestros ancestros, representan nuestro linaje, su lucha debe ser honrada y respetada. Venimos de ellos, nos debemos a ellos, y amar y enaltecer nuestra cuna es el primer paso para amarnos y respetarnos a nosotros mismos.

Isnel Alecio Mosquera Rentería es un poeta chocoano, de Andagoya, que trata temas de identidad y lucha de los afrochocoanos, desde la historia y la cotidianidad de nuestras comunidades. Es más conocido como el poeta del pueblo.



Marriaga, Bajo Atrato Chocó. Fotografía: Ana María Arango

¿De donde trajeron a nuestros ancestros?

*Es necesario saber,
con todos los fundamentos,
cuales fueron los lugares
de origen de los ancestros*

*El llevar esos lugares
presentes en la memoria
es algo que nos permite
darle base a nuestra historia*

*De ello nada nos habla
lo que es la historia oficial,
que ha sido escrita amañada
con un gran tinte racial*

*De acuerdo con la historia escrita
con gran tenor muchos negros
procedían del norte y sur del ecuador
y región subtropical,
ubicada en el sector del África occidental*

*Cuando hablo del ecuador
me refiero en lo esencial,
no al país americano
sino a la línea ecuatorial*

*En lo que refiere al norte,
les digo con gran certeza
eran negros procedentes
de la zona sudanesa entre Senegal y Níger
extraídos a la fuerza*

*En lo referente al sur,
parémosle mucha bola,
eran de zona Bantú,
entre ríos Congo y Angola*

*Venían de muy diferentes etnias,
culturas y lenguas,
no podían entenderse esto se
evidencia a leguas*



*Es necesario saber,
con todos los fundamentos,
cuales fueron los lugares
de origen de los ancestros*

*El llevar esos lugares
presentes en la memoria
es algo que nos permite
darle base a nuestra historia*

*De ello nada nos habla
lo que es la historia oficial,
que ha sido escrita amañada
con un gran tinte racial*

*De acuerdo con la historia escrita
con gran tenor muchos negros
procedían del norte y sur del Ecuador
y región subtropical,
ubicada en el sector del África occidental*

*Y es algo para alegrarnos de estos nombres
recibidos:*

*muchos afrocolombianos tomaron
sus apellidos
Con el apellido del amo, muchos la huella
perdimos
y estos sagaces hermanos muestran de
dónde << venimos
Están presentes los Mina, Ocoró, Luango,
Arará,
Zape, Lucumí, Ambuila, Balanta,
Cetre, Chará*

*Chalá, Brano, Cuenú, Biáfara, Carabalí,
Cambindo,
Amud, Pozú Congo, Meziane y Lucumí
Estos tantos apellidos
nos revelan lo africano,
que se encuentra difundido en suelo
americano
Esto es bueno conocerlo porque nos da
identidad
y nos despierta el orgullo de nuestra
africanidad³.*

Honar es diferente a ser leal

A los ancestros, a los padres a los abuelos, a todo aquello que hace parte de nuestra historia, de nuestro linaje, SIEMPRE, SIEMPRE, SIEMPRE, debemos honrarlos. Honrar significa respetar, agradecer, aceptar, enaltecer. Honrar a nuestros ancestros es honrar nuestra historia y, por lo tanto, honrarnos a nosotros mismos. Honrar a nuestros ancestros implica perdonarlos, saber que no fueron o no han sido perfectos pero que ellos también respondieron a unas realidades y portaban una historia. Pero honrar no significa ser leal. Podemos honrar nuestra historia, pero no significa que estemos destinados a repetirla.



Milay Mosquera. Red de Cantadoras del Pacífico Sur. Tumaco- Fotografía: Ana María Arango

Desde antes de nacer estamos expuestos a unas formas concretas de organización social, normas, leyes y comportamientos. Exis-

3 Mosquera Rentería, I. Un poeta épico, costumbrista y de compromiso social. Disponible en: <http://www.vamosaandar.com/wp-content/uploads/2015/01/Azabache-enero-2015-1.pdf> Consultado el 28 de septiembre de 2018.



ten unos sistemas culturales y familiares que a su vez responden a un conjunto de creencias y códigos en los que al nacer nos sumergimos y a los que, sin darnos cuenta, nos adaptamos. Estos códigos de comportamiento y lenguajes que vemos en nuestro grupo social y en nuestras familias son *Los Mandatos Familiares*; nacemos dentro de ellos, los hacemos parte de nosotros, los naturalizamos y, rara vez, los cuestionamos.

Algunos mandatos familiares pueden ser los hábitos en la alimentación, la forma en que nos comunicamos, o los gestos: hablar fuerte, hablar suave... un mandato familiar puede ser la violencia, o ser muy inteligente y aplicado en el estudio, etc. A veces somos muy leales a estos mandatos y otras veces somos rebeldes e incluso, llegamos a transformarlos. Los mandatos familiares se ven también en nuestra apariencia física, es todo aquello que heredamos; las enfermedades pueden ser también, un mandato familiar.

Los mandatos familiares y los ancestros se honran y se conocen. Pero también, podemos no ser leales a ellos y cambiarlos cuando no nos hacen bien. Por ejemplo: Tienes un padre muy trabajador y responsable, pero que a veces tiene comportamientos muy muy violentos. Lo más sano es perdonar esa violencia, aceptar que él es tu padre, darle su lugar como padre, pero elegir no repetir esos comportamientos violentos y, por el contrario, ser una persona, a demás de responsable, amorosa. Puede ser también que tengas un padre o muy amoroso, muy amable, pero que no ha sido responsable con las tareas del

hogar, que ha tenido varias mujeres y no ha sabido responder a sus obligaciones como padre. Entonces lo honras, lo aceptas, lo perdonas, pero eliges, a demás de ser muy amoroso, ser responsable y cumplir con tus compromisos para no repetir su historia⁴.



Procesión de la Virgen del Carmen. Termalés, Nuquí- Chocó. Fotografía: Ana María Arango

Casi todos los aspectos de nuestra vida responden a mandatos familiares: nuestra vida espiritual, nuestra relación con las demás personas, nuestra relación con el dinero, nuestra relación con el cuerpo, nuestra relación con el medio ambiente, nuestra relación con las tradiciones y expresiones culturales, nuestra relación con nuestros propios sueños. En ese sentido, es muy importante tener una mirada distante y a la vez muy, muy amorosa, con esas creencias y comportamientos familiares que se han convertido en mandatos; evaluar de qué manera dichos mandatos suman o restan a nuestra vida. Es importante verlo desde el amor y, por lo tanto, desde el perdón, entendiendo que, si hubiéramos nacido en el mismo hogar, en la misma sociedad, en la misma época y bajo las mismas situaciones de

4 Si quieres profundizar un poco más en torno a este concepto de los mandatos familiares, puedes consultar: Hellinger, B. (2009). El inconsciente colectivo y las Constelaciones Familiares. (Trad. E. Aladro). Cuadernos de Información y Comunicación [en línea], 14, 83-88. Universidad Complutense de Madrid, España. (Original en inglés, 2001). Consultado en septiembre de 2018. de: <http://revistas.ucm.es/inf/11357991/articulos/CIYC0909110083A.PDF>



nuestros padres y abuelos, hubiésemos hecho exactamente lo mismo. Cuando tomamos conciencia de aquello que se repite, podemos tomar distancia, sin rabia, sin resentimiento, simplemente honrando a nuestros ancestros más no siendo leales con ellos.

A continuación, te presentamos algunas actividades que puedes llevar a cabo en tu taller de Raíces con las niñas, niños y adolescentes.



Grupo de danza tradicional de Barrio Villa España de Quibdó. Vení Cantá. *Fotografía: Paula Orozco*



Actividades de Raíces

Las actividades de Raíces se orientan a fortalecer el vínculo de las niñas, niños y adolescentes con sus territorios ancestrales, con sus linajes y con la cosmovisión y saberes de sus antecesores. Creemos que la violencia se alimenta de la exclusión y que la exclusión a la vez se alimenta de la falta de reconocimiento del valor de aquello que es diferente, la “otredad”: lo femenino, lo LGBTI, lo demasiado joven, lo demasiado viejo, lo negro, lo indígena, todo aquello que no cabe dentro de la “normalidad”: y esa “normalidad” entendida como el conjunto de prácticas y conocimientos dictaminados por el hombre, blanco, heterosexual, mayor de edad y moderno.

Raíces, rompe con esa “normalidad”; la cuestiona y llama la atención sobre la necesidad de volver a los oficios y prácticas ancestrales. Te proponemos seis actividades en este módulo, pero estas pueden ser complementadas por otras como cineclubs, cartas a los abuelos y a los padres, costureros para bordar y tejer, montajes de danzas tradicionales, espacios de aprendizaje de repertorios tradicionales, diseño de un álbum de fotografías para hacer procesos de memoria, etc.



Yuliza Moreno Moya. Fotografía: Ana María Arango



El árbol: Meditación

Esta meditación es la apertura que te proponemos para comenzar el Módulo de Raíces. Se trata de conectar a las niñas, niños y jóvenes con su memoria, recuerdos de su linaje y los personajes más importantes de su familia. Es una invitación a honrar a ese linaje y, a la vez a verlo con cierta distancia para cortar aquellas cadenas y mandatos que no vale la pena mantener.

Objetivo

Tomar conciencia de los vínculos con sus ancestros y con su familia más cercana. Honrar los vínculos familiares y sanar relaciones.



Preparación

Antes de comenzar la meditación, es importante que indagues qué entienden los chicos por meditación. Llega con ellos a una conclusión y busca que hablen desde sus propias palabras. Nosotros entendemos la meditación como un espacio para conectar con nosotros mismos y mirar hacia adentro. Otras tradiciones como el hinduismo entienden la meditación como una acción más profunda, un momento de éxtasis y conexión con un ser superior en el que la mente queda en blanco y no hay ningún tipo de pensamientos. En este caso, simplemente haremos una meditación guiada para que las niñas, niños y adolescentes con quienes trabajamos se conecten con circunstancias y emociones y tomen conciencia de ellas, a la luz de su relación con los miembros de su familia.

Momentos de la actividad

◇ Pídele a los chicos que se pongan cómodos, que suelten todo lo que tengan en sus manos, que vayan al baño si es preciso, que apaguen o coloquen en silencio sus teléfonos celulares y que cierren sus ojos adoptando una posición recta, pero a la vez cómoda y que no sea una posición en la que fácilmente pueden caer dormidos. Después de que ya están en silencio y con los ojos cerrados puedes comenzar esta meditación guiada. Asegura que tu voz llega a todos los rincones del salón y que tus palabras son claras y precisas. Habla muy lentamente, vocaliza y deja un espacio suficiente entre una frase y otra; sobre todo si se trata de instrucciones que llaman a una acción o visualización distinta.



Cierra tus ojos

*Adopta una posición recta y cómoda
Las plantas de tus pies se apoyan en el
suelo*

Toma una respiración lenta y profunda

*Eleva tu estómago y suelta el aire
lentamente*

Conéctate con tu respiración

*Sé consciente del aire que entra y sale
de tus pulmones*

*Toma consciencia de los sonidos que
hay a tu alrededor*

*Vuelve a respirar lenta y
profundamente*

*Relaja la planta de tus pies
Relaja y toma consciencia de tus
pantorrillas*

Relaja tus rodillas y tus muslos

*Toma consciencia de tus caderas y del
contacto con la silla*

*Conéctate con tu estómago... Tu
pecho... Relaja tus hombros*

*Toma consciencia de tus brazos y de tus
manos... agradece cada parte de tu
cuerpo...*

*Relaja tu cuello, toma consciencia de tu
cuero cabelludo y de toda tu cabeza,
relájala*

*Finalmente relaja tu rostro, tu frente,
tu entrecejo, tus ojos, tus mejillas*

*Relaja tu mandíbula, tu boca y tu
lengua*

*Toma consciencia del aire que entra
por tus fosas nasales, respira
lentamente*

*Y suelta el aire terminando dejando ir
con él cualquier tensión que aun tenga
tu cuerpo.*

*Ahora, vas a sentir que de la planta de
tus pies salen unas raíces que rompen
el suelo y se conectan con las*

profundidades de la tierra

*Siente cómo tu cuerpo se extiende y te
ancla a lo más profundo del territorio
con unas raíces fuertes y poderosas*

*Ahora siente cómo tus piernas y tu
tronco se convierten en el tallo de un
árbol, que amorosamente se conecta
con esas raíces... y siente cómo de tus
brazos y tu cabeza se extienden unas
ramas.*

*Imagina esas, raíces, ese tallo y esas
ramas*

*Imagina su tamaño, su grosor, sus
colores, sus hojas*

¿Tiene frutos? ¿Alberga algún nido?

¿Tiene algunas flores?

*Imagina ese hermoso árbol que eres tu
mismo.*

*Siente tu cuerpo expandirse y
conectarse con un cielo que es testigo
del esplendor de este árbol. (aquí es
muy importante que esperes de 1 a 2
minutos para dar tiempo a los chicos
de imaginar este árbol y conectarse
con él)*

*Ahora que sientes como tu cuerpo es
ese árbol que se extiende hacia las
entrañas del territorio y de expande
hasta el infinito, da un paso al frente.*

*Voltéate para mirar de frente ese
árbol. Y mira cómo ese árbol que has
construido, que es la expansión de todo
tu cuerpo de repente te comienza a
mostrar a los miembros de tu familia:
En las raíces están tus bisabuelos y tus
abuelos... en el tallo aparecen tus
padres y tal vez tus tíos, y en las ramas
y hojas estás tú con tus hermanos y
primos.*



Saluda a ese linaje, examínalo. Pero no lo hagas desde el juicio... hazlo desde el amor, desde la comprensión, desde el perdón.

Honra ese linaje. Es tu familia, la que te ha permitido estar aquí. (Este momento también debes dar un espacio prudente para que los chicos hagan este ejercicio. Si notas que alguno se ha quedado dormido, tócale el hombro amorosamente para que regrese)

Ahora, elige a alguien de ese árbol familiar. Elige a alguien que es muy importante para todos, un referente, que es el sostén de la familia. Tal vez una abuela, abuelo o bisabuela. Elige a alguien a quien le atribuyes una gran sabiduría. Esta persona puede estar en este mundo físico, o puede que ya no nos acompañe físicamente.

Una vez hayas elegido a esta importante persona, visualiza cómo sale del árbol y se acerca a ti. Abrazala o abrázalo y escucha lo que tiene para decirte... (espera aquí de 1 a 2 minutos)

Luego visualiza el regalo que esta persona tiene para ti. Recibe este regalo.

Ahora tu... ¿qué le quieres decir a él o a ella? (da un tiempo de 1 minuto aproximadamente)

Ahora, toma un tiempo para terminar la conversación y despedirte. Visualiza cómo esta persona se integra nuevamente a este árbol que representa tu linaje familiar.

Ahora ponte de frente a este árbol y repite en voz alta después de mí (la idea es que una vez termines las

siguientes frases los chicos las digan en voz alta)

*ESTE ES MI LINAJE
ESTA ES MI FAMILIA
ESTOS SON MIS ANCESTROS
ERES EL ÁRBOL QUE REPRESENTA
MI PASADO, MI PRESENTE Y MI
FUTURO
TE AMO
TE ACEPTO
TE PERDONO
TE HONRO
CORTO EN ESTE MOMENTO LAS
CADENAS QUE TRAIGO CONTIGO
LAS SUELTO
NO ME PERTENECEN
SUELTO LOS ODIOS,
SUELTO LA RABIA
SUELTO EL TEMOR*

*TE AMO
TE ACEPTO
TE PERDONO TE HONRO*

*Ahora, vas a regresar nuevamente a este árbol y te vas a fundir con él
Hace parte de ti y de tu esencia
Lo honras y lo perdonas
Hay una razón para que ese sea tu árbol*

*Tienes una misión dentro de él
Esa misión es perdonar y trascender.
Te fundes con este árbol y te sientes importante, tranquilo y seguro. (dejas un espacio para la reflexión).*

Toma aire, vuelve a conectarte con el entorno, con el aire que entra a tus pulmones, con los sonidos del ambiente, toma conciencia de tu piel, de cada parte de tu cuerpo... Te vas incorporando y cuando esté bien, puede abrir tus ojos.



◇ Cuando ya todos tienen los ojos abiertos, antes de encender la luz (si la tienes apagada) y antes de que se dispersen, pídeles que se organicen en pareja. Puede ser con el amiguito que tienen al lado. Y pídeles que le cuenten a su compañera o compañero la experiencia que acaban de tener con la meditación del árbol. Es importante aclarar que no es obligatorio y que pueden contar sólo aquellas cosas que sienten que quieren contar. El propósito de este ejercicio es que todas las niñas, niños y adolescentes tengan la oportunidad de verbalizar sus sensaciones y visualizaciones inmediatamente después de haberlas vivido. También les puedes dar un espacio para escribir en una hoja o en su cuaderno las ideas que les vengan a la mente después de la meditación. Finalmente, invita a quien quiera compartir su experiencia delante de todo el grupo a que lo haga, por lo general hay chicos más extrovertidos a quienes les gusta compartir con otros sus experiencias y puede ser un momento muy bello de desahogo colectivo. Si hay lágrimas, mucho dolor, es importante que hagas un acto de contención como que entre todos los chicos abracen a quien está llorando, o deja pídele a alguien de mucha confianza que acompañe a la niña o la niña a respirar un poco y tomar agua.

◇ Cierra esta actividad de la meditación haciendo una reflexión sobre la importancia de los ancestros, de tener muy fuertes las raíces y la relación con esas raíces para que el árbol crezca fuerte. Es imposible que un árbol sea grande y fuerte si sus raíces son débiles. Alimentamos nuestras raíces desde el reconocimiento que hacemos a los territorios de origen, las tradiciones, los saberes y la fisonomía que hemos heredado de nuestros antecesores. Honrar a nuestros ancestros es descolonizar nuestra mente y dejar de ser esclavizados.

Duración

40 minutos aproximadamente

Materiales y requisitos generales

- ◇ Puedes trabajar preferiblemente en sillas, pero si no las tienes simplemente sienta a los chicos en el suelo.
- ◇ Si tienes la posibilidad, busca un reproductor y sintoniza suavemente una música especial de meditación.
- ◇ Busca un lugar y una hora en donde haya el mayor silencio posible.

Preguntas orientadoras para la reflexión

- ◇ ¿Cómo sintieron su cuerpo antes, durante y después de la meditación?
- ◇ ¿Fue fácil conectarse con su cuerpo y visualizar las imágenes que se iban sugiriendo durante la meditación?
- ◇ ¿Qué simboliza el árbol y qué simbolizan sus partes?
- ◇ ¿Qué mensaje nos traen nuestros ancestros?
- ◇ ¿Qué logramos sanar con esta meditación?



Representando el árbol y los mandatos familiares

La representación del árbol y los mandatos familiares se trata de dibujar un árbol en el que representan a los miembros de su familia por una jerarquía de edades, como si fuese un árbol genealógico, pero sin representar las formas de parentesco. Además, expresan por escrito aquellas cosas que quieren honrar y mantener y aquellas que desean transformar. Es un ejercicio muy poderoso si se hace con consciencia.



Jornada de Pesca para el documental Los Hijos del Okendo. Fotografía: Ana María Arango.

Objetivo

Ser conscientes de nuestros mandatos familiares, honrarlos y decidir aquello que no queremos que se repita en nuestra vida, tomando distancia desde el amor y el perdón.

Preparación

Para esta actividad es muy importante que hayas leído el marco teórico con el cual inicia este capítulo de Raíces. Allí explicamos qué entendemos por Raíces, cuáles son los mandatos familiares y qué diferencias existen entre “honrar” y “ser leal”. Cuando comprendas el sentido de estos conceptos estarás preparado para liderar esta actividad en la cual el árbol se representa gráficamente.

Momentos de la actividad

◇ Una vez hayas repartido los materiales correspondientes, pídele a los chicos que dibujen un árbol en el centro de la hoja, y relativamente proporcional al tamaño de dicha hoja. Al terminar de dibujar el árbol en el interior de éste deben poner en las raíces el nombre de sus abuelos y bisabuelos, en el tallo el nombre de sus padres o de sus tíos más cercanos, y en las ramas y hojas su propio nombre, el de sus hermanos y primos.

◇ Una vez han escrito el nombre de sus familiares en el árbol, pídeles que de un lado escriban aquellos mandatos familiares que entienden como positivos y de otro lado escriban todos aquellos mandatos que entienden como negativos y que se deben superar para poder evolucionar.



Cineforo: Reconociendo nuestros legados⁵

En este cineforo se exponen películas y materiales audiovisuales para generar reflexiones, abrir la mente de las chicas y chicos con nuevos referentes e interrogantes sobre sus orígenes, cultura y legados. Aquí te proponemos algunas películas, pero puedes explorar y nutrir esta actividad con nuevos materiales.

Objetivo

Reflexionar en torno a la historia de las comunidades étnicas que habitan el territorio y cuestionar los estereotipos de pobreza. Ignorancia y marginalidad.

Preparación

Busca cuidadosamente películas o documentales que hablen de la historia, la ancestralidad y los saberes locales del territorio. Revisa el material antes del taller hasta que estés completamente seguro de que funcionará no solamente desde una perspectiva técnica, sino también en los contenidos.



Cine en el barrio Uribe Vélez. Fotografía: Ana María Arango

Examina que no tenga imágenes para adultos o demasiado violentas. Asegúrate de que no sea una película demasiado larga con la que se pueden cansar. Finalmente asegúrate de tener todos los equipos que necesitas: pantalla grande o video beam, computador, reproductor de sonido y, si es posible, algunos telones que te permitan oscurecer el espacio. Si el espacio en el que se desarrolla el taller no cumple con estas condiciones, busca un aliado en tu comunidad que te permita acceder a equipos y escenarios acordes con la actividad.

Antes de poner el material audiovisual haz acuerdos claros con los chicos: hacer silencio, quietud, tener disposición de ver lo que se va a presentar. Invita a quien no esté dispuesto a cumplir con dichos acuerdos a que se retire y se incorpore nuevamente a las siguientes actividades.

⁵ En esta cartilla proponemos un enfoque diferencial para trabajar con comunidades afrodescendientes, sin embargo, si trabajas con comunidades indígenas, campesinas, o con diversidad de origen, puedes adaptar esta metodología y buscar contenidos que se relacionen con su historia particular.



Momentos de la actividad

◇ Proyecta los cortometrajes y películas que hablan de África, la esclavización y la ancestralidad. Puedes contarles a los chicos que África es un continente que produce conocimiento, arte y expresiones de los que debemos sentirnos agradecidos. Haz una reflexión sobre los saberes, historias, prácticas que se mantienen en la cotidianidad de nuestros hogares y que se han transmitido por generaciones. Si la comunidad con la que trabajas no es mayoritariamente afrodescendiente, puedes igualmente evidenciar esta historia la cual es muy importante para ser reconocida por todos los ciudadanos del mundo, y añadir otros contenidos que hablen de la ancestralidad indígena, de la lucha de las comunidades aborígenes por defender y honrar su territorio y de las formas en que América fue colonizada desde la cruz y la espada, obligando a las comunidades afrodescendientes e indígenas a negar y sentir vergüenza por sus legados.

Algunos de los materiales que te proponemos son:

- ◇ Kirikú y la bruja
- ◇ Malaika
- ◇ Guillermina y Candelario -El cuento de la Tunda
- ◇ La historia reconoce los aportes de la Diáspora africana en Colombia
- ◇ Los Hijos del Okendo- Documental⁶

6 Estas películas, cortometrajes y documentales las puedes ver en internet. Si no tienes buena conectividad busca en las bibliotecas más cercanas o acude a amigos que tengan pasión por el cine y los documentales.

-Kirikú y la bruja: https://www.youtube.com/watch?v=9H-6C8JFnu_M&t=47s

-Malaika: <https://www.youtube.com/watch?v=TouJrB-GUKbU&t=36s>

-Guillermina y Candelario -El cuento de la Tunda: <https://www.youtube.com/watch?v=s-DtVGqiOc8>

Al finalizar la muestra de los diferentes contenidos audiovisuales haz una reflexión en torno al concepto de la ancestralidad y las raíces.

Duración

3 horas

Materiales y requisitos generales

- ◇ Pantalla
- ◇ Video Beam
- ◇ Reproductor de video
- ◇ Reproductor de sonido

Preguntas orientadoras para la reflexión

- ◇ ¿De qué manera honramos y reconocemos nuestra historia?
- ◇ ¿Qué imaginarios tenemos de África? ¿Cómo estos imaginarios pueden fortalecernos o debilitarnos?
- ◇ ¿Qué es la colonización? Y ¿cómo se manifiesta?
- ◇ ¿De qué manera nos afecta desconocer nuestros orígenes y darle mayor validez a expresiones culturales que no son propias?

-La historia reconoce los aportes de la Diáspora africana en Colombia: <https://www.youtube.com/watch?v=98u7wNB-Pud4>

-Los Hijos del Okendo- Documental: <https://www.youtube.com/watch?v=fiq3laoEOJY&t=54s>



Honrar a los abuelos

Esta actividad es una invitación a adultos mayores representativos en la comunidad. Es un espacio para honrar, agradecer los legados culturales y conectar a las chicas y chicos con sus territorios originarios.

Objetivo

Crear un escenario de reconocimiento de los saberes ancestrales a partir de un encuentro intergeneracional.

Preparación

Busca con una o dos semanas de anticipación, personas mayores en el barrio, que sean reconocidas por mantener vivos los legados culturales representativos dentro de la memoria y el relacionamiento de la comunidad con sus manifestaciones propias y ancestrales. Estas expresiones pueden ser: cuentos, mitos, leyendas, historia de la creación del barrio, conocimiento de las plantas y sus propiedades curativas, danzas, cantos, rituales, etc. Procura que esta persona tenga algún tipo de cercanía con los chicos participantes del taller o que sea reconocida por ellos. Prepara lo que necesitarás. Tal vez reproductor de música para bailar, una cocina para cocinar algún plato (en ese caso busca los ingredientes),



Siembra en el Barrio Uribe Vélez. Fotografía: Ana María Arango

tierra, abono, plantas y semillas si se trata de sembrar o fotografías y videos si es necesario. Cita a los adultos mayores media hora después de la llegada de las niñas, niños y adolescentes.

Prepara unas preguntas básicas para generar una buena conversación en este encuentro de saberes. Asegúrate de que tus invitados sean personas espontáneas y que les gusta conversar delante de otras personas. De lo contrario el encuentro puede resultar un poco incómodo.



Momentos de la actividad

◇ Explica a los chicos la actividad y el objetivo de la misma. Concerta con ellos unos acuerdos sobre su comportamiento y formas de participación. Es muy importante que los adultos mayores que participarán en esta actividad, se sientan escuchados y que durante el taller haya una actitud abierta y receptiva por parte de los chicos. Llega a un acuerdo sobre la forma como se le dará la bienvenida a esta persona y cómo se hará su presentación.

◇ Si el adulto al llegar encuentra una actitud amorosa y respetuosa, será mucho más fácil que sea espontánea o espontáneo y que quiera contar muchas cosas. Asegúrate de hacer las preguntas que planeaste con anterioridad de manera natural, sin cortar los momentos de interacción entre los invitados y chicos. Deja que la actividad fluya, pero a la vez asegúrate de controlar el tiempo de tal manera que al final tengas un espacio de reflexión con todos los participantes.

Duración

2 horas aproximadamente

Materiales y requisitos generales

◇ Aquellos que los invitados soliciten según el tipo de saberes que compartirán con las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Preguntas orientadoras para la reflexión

◇ ¿Estamos abiertos en nuestra vida social y barrial a aprender los conocimientos de los mayores? ¿Por qué?

◇ ¿Por qué son o no son importantes estos conocimientos? ¿Tienen ejemplos?

◇ ¿De qué manera se hace fácil o difícil en nuestra vida acceder a estos conocimientos?

◇ ¿Cómo se sintieron al escuchar a los adultos mayores y aprender un poco sobre sus técnicas y saberes?

◇ ¿Qué saberes creen que han adquirido gracias a los adultos mayores? (estos saberes desde una visión amplia: técnicas, valores de vida, conocimiento del entorno, etc.

Puedes tomar estas cuatro actividades como base para tu taller, pero si tienes más tiempo con los chicos puedes ser aun más creativo. Planear paseos o expediciones a lugares sagrados y/o emblemáticos, planear jornadas de siembra colectiva en el barrio, hacer un mural con el rostro de un adulto mayor que represente la lucha, la historia y



la resistencia de la comunidad, hacer un homenaje en vida a algún adulto mayor que sea muy importante para la comunidad, crear espacios para talleres de tejido, gastronómicos, ebanistería, etc. en donde los chicos adquieran un saber y un conocimiento técnico sobre uno de estos oficios.

En las comunidades que han sufrido desplazamiento por causa de la guerra, y que se vieron obligadas a abandonar sus territorios originarios, estas actividades de Raíces, pue-

den resultar muy dolorosos, pero a la vez, pueden abrir espacios realmente importantes de sanación, a la vez que ayudan a los chicos a fortalecer sus raíces y por lo tanto su identidad y autoestima. En estas comunidades es dónde más se deben trabajar estas temáticas y propiciar encuentros intergeneracionales por medio de actividades como la siembra o la programación de las festividades del lugar⁷.

7 El acto de sembrar es mágico. Plantar una semilla o un pequeño arbusto y luego ver poco a poco su crecimiento, cuidar de él y esperar sus frutos, es una acción que invita al cuidado del medio ambiente y el cuidado de nosotros mismos. La siembra construye comunidad y fomenta la soberanía alimentaria; embellece los espacios, los hace más frescos y nos permite comprender los dones de la naturaleza y su potencial en la sanación de nuestro cuerpo y de las energías del medio ambiente.

Tierra



Diplomado Líderes para la Paz de la Corp- Oratoteca- acompañando a adolescentes de la zona de Cabí, Quibdó. *Fotografía: Ana María Arango*

El módulo de Tierra es el reconocimiento del territorio, entendiendo el cuerpo como primer territorio y extendiéndose al hogar, el barrio, la ciudad, la región, el país y el mundo ¿Cuál es nuestra responsabilidad como habitantes de nuestro cuerpo? pero a la vez, ¿Cuál es nuestra responsabilidad como habitantes de este planeta? El módulo Tierra

cuestiona la forma en que gestionamos nuestros cuidados y emociones con nosotros mismos y con los demás; además, exploramos de qué manera nos vinculamos a unas formas específicas que expresión sobre nuestra sexualidad en medio de los atributos que le otorgamos al hecho de ser hombres y mujeres en nuestra sociedad.



El cuerpo ordena nuestra experiencia y responde a la vez a una serie de reglamentos, imaginarios y creencias que por siglos se han construido en los grupos sociales en donde nacemos. La experiencia social, las pautas de crianza, la educación, etc., generan unas formas específicas de relacionamiento de nuestro cuerpo con el territorio en el que vivimos. Si el territorio exige cuerpos fuertes, las pautas de crianza van a estar orientadas a formar cuerpos fuertes, si, por el contrario, el contexto es diferente y se necesita que los cuerpos sean quietos y callados, así mismo se impondrán unas pautas de crianza para ejercer una especie de “domesticación” sobre el cuerpo de los niños. Pero hay otro tipo de cuerpos. Cuerpos diversos que se salen de la norma social o el concepto de belleza; muchos de estos cuerpos en algunas sociedades son maltratados, estigmatizados, señalados, expulsados. En este módulo veremos de qué manera nuestro cuerpo habla, se expresa, se rebela y se presenta de múltiples maneras frente al mundo, siendo un lugar de infinitos lenguajes y posibilidades para crear.

Nuestro cuerpo habla

Nuestro cuerpo también cuenta historias. Las marcas, cicatrices, características especiales de nuestro cuerpo, narran legados familiares, batallas, experiencias de supervivencia. Por eso, todas esas marcas en nuestro cuerpo, deben ser agradecidas y aceptadas porque agradecerlas y aceptarlas hace parte de sanar nuestra propia historia y nuestra relación con el mundo.

Nuestro cuerpo comunica. Cuando no lloramos lo que debemos llorar, nuestro cuerpo necesita del resfriado para que salga la tristeza; cuando la ira se retiene, cuando no expre-

samos nuestra rabia de manera sana y consciente, nuestro estómago arde. Cuando las culpas y los resentimientos invaden nuestra alma, el organismo se agrede a sí mismo, generando enfermedades como el cáncer u otras enfermedades autoinmunes. Cuando nos cuesta ceder y ser flexibles con la vida, nuestro cuerpo pierde flexibilidad y duelen nuestras articulaciones. Cuando no nos soportamos a nosotros mismos, nos auto exigimos y no nos aceptamos con nuestros errores, todos estos pensamientos nos explotan la cabeza. Escuchar a nuestro cuerpo es entonces el primer paso para la sanación.

Habla con tu cuerpo, agradece todo lo que te da, todas sus capacidades. Agradece tus ojos que te permiten ver, tus oídos que te permiten captar los más bellos paisajes sonoros, tus piernas que te llevan a lugares insospechados; agradece tu cerebro por su capacidad para pensar, ser consciente y comunicarte con el mundo. Haz de este módulo de Tierra, un escenario para la introspección, es decir, el encuentro consigo mismos.



Danza Urbana de Vení Cantá en el Barrio Villa España. Fotografía: Paula Orozco



Cuerpo afro

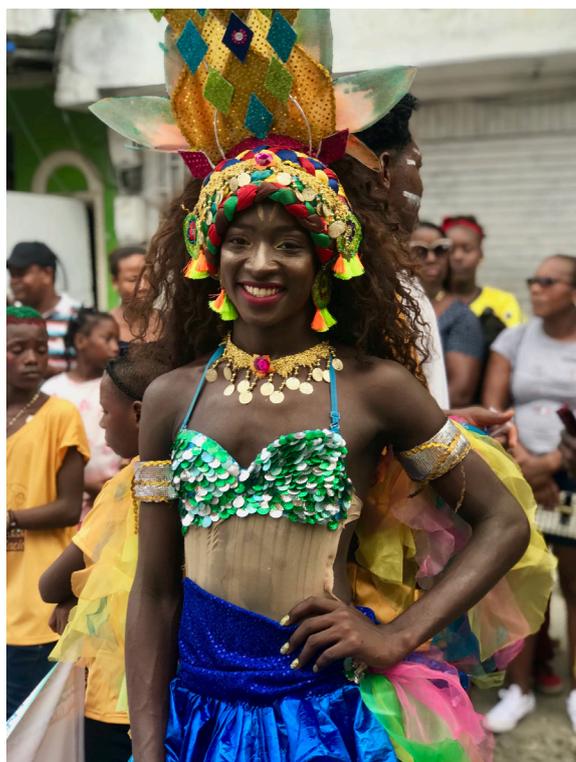
Para las mujeres, los hombres y la población LGBTI⁸ afrodescendientes, su cuerpo ha sido un lugar de poder y resistencia. El orden corporal, es decir, el “deber ser” del cuerpo, durante la colonia y posteriormente en la modernidad, ha estigmatizado, señalado, erotizado y exotizado el cuerpo de los afrodescendientes. Los afros han entendido que en su expresión e inteligencia corporal hay una fuente para la resistencia y para reclamar el derecho a ser y existir en el mundo. Por eso los afrodescendientes valoran la fuerza, la versatilidad de su cuerpo y su cadencia. En expresiones como el baile y el deporte, hay un lugar de enunciación y rebeldía frente al orden impuesto por parte de las culturas dominantes.

Las formas de control sobre las poblaciones indígenas, negras y mestizas durante la colonia estuvieron orientadas a la construcción de un cuerpo que respondiera a los intereses económicos y las estrategias de adoctrinamiento de las misiones católicas. El cuerpo negro se entendió como una máquina de trabajo que debía ser dominada y subyugada, y para este propósito, se le rotuló como un cuerpo animal, salvaje y satánico. De esta manera, el cuerpo afro para muchos, debía negarse y superarse, a partir de la adopción de ideales de belleza y control, ajenos y en donde los gestos, el vestido y hasta las formas de hablar debían responder al lugar otorgado dentro del sistema de jerárquico colonial.

8 Esta sigla se refiere a personas lesbianas, gays, bisexuales, transexuales intersexuales.

- Lesbiana: mujer que siente una preferencia sexual por otras mujeres
- Gay: Hombre que se siente atraído y prefiere tener relaciones con otros hombres
- Bisexual: Persona que siente atracción sexual tanto por hombres como por mujeres
- Transgénero: Que nace con un sistema sexual que no corresponde a su identidad
- Transexual: Persona que ya pasó por la operación y la sustitución hormonal
- Intersexo: Persona que nace con órganos sexuales masculinos y femeninos.

El cuerpo de la mujer fue instrumentalizado. La mujer negra esclavizada se convirtió en un objeto de reproducción de mano de obra. Su cuerpo fue concebido como una máquina de trabajo y procreación al que había que estigmatizar y señalar como prohibido y pecaminoso para así justificar los excesos, violaciones y maltratos que se cometían frente a ellas. Sin embargo, lejos de ser sujetos pasivos, las mujeres esclavizadas emprendieron sus propias formas de protesta y resistencia manteniendo sus saberes, sus danzas, sus cantos y su espiritualidad. A los hombres por su parte, se les convirtió en simples objetos con la capacidad de hacer trabajo corporal, desconociendo sus destrezas intelectuales y sus formas propias de conocimiento. Para la comunidad LGBTI la experiencia no ha sido mucho mejor; al contrario, es una población que ha sufrido una triple discriminación: son negros, la mayoría de las veces son pobres y son homosexuales ¿Cómo reivindicar los derechos de estas poblaciones?



Rihanna en la Comparsa de Vení Cantá en las Fiestas de San Pacho.
Fotografía: Ana María Arango



Diversidad de género y sexualidad

Los seres humanos somos seres sexuados. Esto quiere decir, que nacemos con órganos sexuales. Cada persona vive esa sexualidad de una forma particular; pero realmente ¿de qué estamos hablando cuando hablamos de sexualidad? Para entender las dimensiones de nuestra forma de vivir nuestra condición de género y sexualidad, es importante comprender cuatro conceptos⁹:

Sexo biológico:

Se trata de las diferencias biológicas entre hombres y mujeres (la genitalidad, los cromosomas y las hormonas). Esto quiere decir que si una persona tiene pene, testículos y su cromosoma es XY, su sexo biológico es “hombre”. Si por otra parte, si la persona tiene vulva, ovarios y su cromosoma es XX, su sexo biológico es de mujer. Al nacer o incluso antes, se define la sexualidad del bebé dependiendo del sexo biológico.

Identidad sexual o identidad de género:

Tiene que ver con la forma como nos sentimos. Es una vivencia subjetiva que puede coincidir o no con nuestro sexo biológico. Es decir, me puedo sentir hombre, pero tener vulva o me puedo sentir mujer, pero tener pene. Hay algunos hombres que han nacido con vulva: los hombres transexuales y hay al-

gunas mujeres que han nacido con pene, pero se sienten mujeres, son las mujeres transexuales. A las personas cuyo sexo biológico coincide con la identidad sexual se les conoce como *cissexuales*.

Orientación del deseo u orientación sexual:

Esta orientación está relacionada con nuestra preferencia sexual; es decir, con el sexo con el cual nos sentimos atraídos emocional, sexual y afectivamente. Si nos gustan las personas del sexo biológico contrario, somos heterosexuales, si nos gustan las personas del mismo sexo somos homosexuales.

Expresión del género:

El grupo social y la familia en la que vivimos nos ha formado de una manera determinada dependiendo de nuestro sexo biológico. Por ejemplo, creen que la “niñas” con vulva deben jugar a las muñecas y a la cocina, y los “niños” con pene deben jugar a los carritos y al fútbol: rosa para las niñas y azul para los niños. Por eso, desde los modelos de crianza se busca que los gestos, los hábitos y comportamientos de “niñas” y “niños” sean diferentes. Sin embargo hay niñas que quieren expresarse desde aquello que culturalmente se enciende como masculino y viceversa.

Pero teniendo en cuenta todo esto ¿cuántas combinaciones puede haber entre todas estas categorías? Puedes ser un hombre con pene, heterosexual y femenino. O puedes ser un hombre con pene, masculino y homosexual o puedes ser una mujer transexual, femenina y lesbiana... o puedes ser una mujer con vulva, masculina y heterosexual... Y así, todas las combinaciones posibles. Sin embargo, esto que hemos expuesto sigue siendo muy simplista ya que la realidad de

⁹ Para profundizar en este tema, puedes consultar: Consejería de Derechos Humanos (2017). Presidencia de la República del Colombia. Orientación Sexual, Identidad de Género y Derechos Humanos. Consultado en septiembre de 2018. <http://www.derechoshumanos.gov.co/observatorio/publicaciones/Documents/2017/170213-plegable-lgbti.-webpdf.pdf>

Te invitamos a ver el video en YouTube “La Diversidad Sexual. Una explicación Fácil”. Consultado en septiembre de 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=-1QbTZYiQ6BA&v=1>



las personas no está realmente determinada sólo por los opuestos: masculino/ femenino, pene/vulva, heterosexual/homosexual, cissexual/transgénero, etc. Es mucho más complejo que pensar en estas formas de oposición. Esta forma de ver las cosas se entiende como “sistema sexual binario” que ve dos realidades opuestas en cada categoría... pero hay otros matices.

En cuanto al **sexo biológico**, existen muchas personas que nacen con una anatomía sexual que no encaja con la visión de opuestos o la visión binaria. Por ejemplo, algunas personas tienen una combinación de ambos tipos de genitales o genitales que parecen ser masculinos y femeninos al mismo tiempo. Personas que tienen cromosomas XXY o XXo. A todas estas personas se les llama “intersexuales”. Con la **identidad sexual**, también puede haber muchas variaciones; muchas personas no se posicionan ni como mujer ni como hombre. Algunas mujeres se sienten hombres y mujeres a la vez y se les llama “bigénero”, otros solo parcialmente hombre o mujer “demigénero” y los que no se sienten ni mujeres ni hombres se les conoce como “agénero” y también hay quienes se sienten temporalmente hombres y temporalmente mujeres y se les llama “género fluido”, y otros que ni como género, ni como hombre ni como mujer y se identifican como “del tercer sexo”. Todas estas realidades de la identidad sexual son muy poco visibilizadas. En el fondo, la etiqueta no es tan importante, lo interesante es darnos cuenta de que la identidad va más allá de “ser hombre” o “ser mujer”.

Con la **orientación del deseo sexual** pasa algo similar; no podemos leerlo desde una los opuestos masculino/ femenino. Alguien puede sentirse atraído por los hombres y por las mujeres al mismo tiempo y en diferente intensidad hacia un sexo u otro (lo cual

puede cambiar según el momento de la vida): a esto se le llama “bisexualidad”. Sin embargo, hay a quienes sienten deseo por las personas independientemente de su sexo o género, lo cual se denomina “pansexualidad” o, incluso hay quienes no se sienten atraídos por ningún sexo: “asexualidad”, lo cual no quiere decir, que no pueda sentir amor. Finalmente, con la **expresión del género**, también puede haber muchas variaciones.

Como sabemos, todas las personas tenemos algo de femenino y algo de masculino en nuestros gustos, intereses y forma de expresar nuestra personalidad en general. Hay hombres a quienes les gusta pintarse las uñas. Si hay una persona en el medio, cuyas expresiones son tanto femeninas como masculinas, se les llama “andróginas” porque tienen rasgos de ambos géneros de manera equilibrada.

Entender la complejidad sexual implica entender que todas estas variantes se pueden combinar y que una persona en un momento de su vida puede sentir atracción e identificación por unos rasgos y unas formas que deseo, formas de amar y de expresarse determinadas y esto no la hace una mala persona. Si las personas no dañan a otras, no transgreden la ley por medio de la violencia y el abuso, si hay respeto y amor... todas estas formas de expresión de la sexualidad deben ser aceptadas e incluso celebradas, porque la diversidad nos permite ser más creativos, más empáticos, más carismáticos y más comprensivos con los demás.

Honra lo que eres

Enseña a los chicos de tu grupo a amarse tal y como son. Esto implica respetarse y respetar al otro en su diferencia. Las mujeres hemos asumido una carga histórica. En la Edad Media se nos persiguió por brujas cuando en realidad éramos científicas,



inteligentes y librepensadoras. Se nos ha considerado “el sexo débil”, se nos estigmatiza si llevamos la falda muy corta, si somos demasiado independientes, si decidimos no ser madres, si somos demasiado tímidas, si somos demasiado extrovertidas... al final pareciera que si no nos terminamos de ajustar a los requerimientos de una sociedad que se ha basado en el pensamiento masculino para pensarse y desarrollarse, estamos perdidas.

¿Qué es el sistema patriarcal? Es el sistema de pensamiento basado en la idea de la propiedad privada, la familia en donde la mujer debe estar para la crianza de los hijos y el control e idea de superioridad del hombre sobre la naturaleza. La mujer por su personalidad y cercanía con la naturaleza, debe ser dominada, controlada y “domesticada”. Los conceptos básicos del patriarcado son:

- ◇ El hombre es el sexo fuerte, la mujer es el sexo débil: más frágil, menos capaz y menos inteligente
- ◇ No somos iguales. La desigualdad es algo natural a los humanos.
- ◇ La manera de resolver los conflictos debe ser por la fuerza y la guerra

El hombre, basándose en esas ideas de superioridad ha sido el protagonista de decisiones políticas, económicas, sociales y culturales, mientras que a la mujer se le ha dejado como rol principal la crianza de los hijos, el cuidado de la casa y la satisfacción sexual en función de los deseos del hombre. ¿Cómo reivindicar el rol de las mujeres y la equidad entre los dos géneros? Aquí te proponemos elementos muy importantes: las masculinidades conscientes y la sororidad.



Jornada de Pesca para el documental Los Hijos del Okendo. Fotografía: Ana María Arango.

Masculinidades conscientes

Hemos vivido muchos siglos bajo el dominio del sistema de pensamiento patriarcal. Y éste se sustenta en los modelos de crianza y los mandatos de la construcción de “lo masculino” y “lo femenino”. Así, un niño para ser considerado un “verdadero hombre” debe cumplir con los “mandatos de la masculinidad”:

- ◇ El hombre no llora ni expresa sus emociones, excepto la ira.
- ◇ No muestra debilidad ni miedo, tiene valor
- ◇ Demuestra el poder de control, especialmente sobre las mujeres
- ◇ Es dominante
- ◇ Es protector
- ◇ No quiere ser “como una mujer”
- ◇ Es heterosexual



- ◊ No quiere ser percibido como “un marica”
- ◊ Es fuerte, duro, atlético.
- ◊ Toma decisiones sin necesidad de ayuda.
- ◊ Ve a las mujeres como propiedades/ objetos¹⁰

Tony Porter nos dice:

“Hay algo maravilloso en ser hombre, pero al mismo tiempo, hay algunas cosas que se han ido al cause. Tenemos que revisar ese proceso para deconstruir y definir nuestra idea de masculinidad”.

Cuestionar estos mandatos y la idea de la masculinidad en nuestra sociedad, es una oportunidad para la reconciliación. Cuántas peleas, cuántas guerras se inician por la necesidad de demostrar la hombría. La violencia y el conflicto serían insostenibles sin los mandatos de la masculinidad. Ser masculino no necesariamente está relacionado con el sexo biológico y la identidad sexual. Tiene que ver con lo que anteriormente caracterizábamos como “la expresión de género”, en donde por ejemplo muchas mujeres pueden ser las que practiquen y sostengan estos mandatos de la masculinidad.

Pero hay otros mandatos de la masculinidad que tienen que ver con la energía de la fuerza, de la protección, de la seguridad, el arraigo, la exploración, el pensamiento racional, que son necesarios y que nos complementan como seres humanos tanto a hombres como a mujeres (biológicamente

hablando). Honrar la energía generosa masculina y la energía del cuidado femenina que llevamos dentro, es honrarnos a nosotros mismos. Honrar nuestro femenino tiene que ver como amar nuestro cuerpo tal y como es, conectarnos con nuestra menstruación y todos nuestros fluidos, confiar en nuestra intuición, escuchar nuestro cuerpo, danzar, y fortalecernos junto con otras mujeres en medio de círculos femeninos que hacen de su unión un lugar no para criticarse y sentirse superiores a otras mujeres, sino para ejercer la **SORORIDAD**, es decir, el apoyo y la solidaridad entre mujeres y la capacidad de crear y revolucionar el mundo desde la conciencia y el amor.

Sororidad

Sororidad es honrarnos entre mujeres, hacer alianzas, ser solidarias, dejar de competir y de criticarnos entre nosotras. La sororidad significa hermandad entre mujeres. Sororidad es entender que somos iguales y hacer cambios estructurales en la vida social para transformar las lógicas del patriarcado. Día a día, se ejercen tantas formas de violencia contra la mujer: violencia física, psicológica, verbal, económica, entre otras; la noción de sororidad nos invita a cuidarnos entre nosotras mismas. No hace falta ser amigas íntimas o ser de la misma familia, la sororidad nos invita a generar alianzas especiales por el sólo hecho de ser mujeres y compartir unas realidades de exclusión. Esta solidaridad acoge también por lo tanto a la comunidad LBGTI, y nos invita a cultivar el buen trato y la protección también hacia ellos. La sororidad nos genera una sensibilidad especial por todo aquello que ha sido oprimido por la lógica del patriarcado incluido el mismo territorio.

10 Conferencia de Tony Porter en TED. Puedes consultar el video en YouTube en el siguiente link: <https://youtu.be/td1PbsV6B8o>



Integrantes del grupo BlackBoys del Reposo, Quibdó. Fotografía: Ana María Arango



Integración Barrio Uribe Vélez, Quibdó. Fotografía: Ana María Arango

La Sororidad nos invita a reivindicar los saberes ancestrales, el conocimiento de las plantas, la medicina ancestral, la partería. Nos invita a conectarnos con nuestra esencia femenina, a celebrar y honrar nuestro cuerpo, nuestra menstruación y a entender que somos poderosas, intuitivas, sabias y dadoras de vida. Por eso somos guardianas de toda manifestación de vida en el territorio.

Tejer vínculos femeninos en medio de la sororidad, la filiación entre hermanas, no implica estar en guerra con los hombres. Por el contrario, se trata también de honrar la masculinidad en su expresión también guardiana y protectora, fuerte y sensible a la vez. Enseñar a nuestros hijos, hermanitos y sobrinos que pueden hacer los oficios de la casa, cuidar bebés, pueden llorar, mostrar sus sentimientos y que no deben estar condenados y oprimidos por los mandatos de la masculinidad.

La Sororidad es ser soberanas sobre nuestro cuerpo. Honrar nuestra sexualidad. Saber que nuestra vulva y nuestro útero son sagrados, que nadie bajo ningún motivo puede invadirlos, meterse con ellos sin nuestro permiso y consentimiento. La sororidad nos enseña que nuestro útero es un gran centro energético que ha recibido la bendición de ser dador de vida y que, por esto mismo, queramos o no ser madres, debemos cuidarlo y valorarlo.

Mi cuerpo, mi casa, mi barrio, mi comunidad

Tomar conciencia de nuestro cuerpo como primer territorio implica entonces comprender desde dónde vivimos nuestro cuerpo, entender desde qué modelos hemos construido nuestra sensibilidad como hombres y como mujeres, y entender también cómo nuestro cuerpo nos habla del territorio y se relaciona con el territorio. Pero pensar en territorio también implica, más allá de habitar nuestro cuerpo, tomar conciencia de cómo habitamos otros espacios.

Entonces nuestro primer territorio es nuestro cuerpo. Habitarlo implica tomar conciencia de él, nuestros hábitos de cuidado y protección, nuestra gestualidad, nuestra forma de pensarlo y de celebrarlo. Es importante mirarnos al espejo, reconocernos de arriba abajo y comprendernos bellos y perfectos. Hemos caído en la trampa del capitalismo, de la sociedad de mercado que nos hace creer que no estamos completos, que debemos cumplir con unos parámetros de belleza que nos son lejanos, completamente ajenos. Tener autocuidado de nosotros mismos, comenzando por nuestro cuerpo, implica amar y aceptar nuestro cuerpo tal y como



es, agradecerlo y saberlo completo. Aceptarnos con nuestras supuestas “imperfecciones” con nuestras cicatrices, nuestras heridas de guerra es un paso maravilloso para forjar nuestra autoestima, para ser líderes, ser personas grandes y realizar nuestros sueños amando profundamente lo que somos.

Para entender nuestro cuerpo debemos escucharlo; él nos habla, nos avisa, llora cuando no queremos llorar, nos paraliza cuando por voluntad propia no queremos parar. Cuando nos tronchamos un pie, tal vez debíamos parar y reflexionar, cuando nos duele mucho la cabeza, tal vez el cuerpo nos está avisando que estamos pensando demasiado, que debemos liberar y aceptar. Cuando por voluntad propia no lloramos, el cuerpo se vale del resfriado para llorar lo que debe llorar. Podemos generar rituales con nuestro propio cuerpo para fortalecer los hábitos de autocuidado: aplicarnos crema, hacernos un masaje de vez en cuando, hacer deporte, salir a caminar. Son acciones en donde le decimos a nuestro cuerpo que él nos importa, que lo cuidamos y que es importante para nosotros.

Nuestra habitación, nuestra casa es otro importante territorio. ¿De qué manera tratamos este territorio? ¿Lo limpiamos?, ¿Lo ponemos bonito? En este sentido podemos invitar a las niñas, niños y adolescentes a elegir un sitio en su casa para ubicar todas aquellas cosas que son importantes para ellos y recrear una especie de altar, un espacio sagrado en donde recogerse, conectarse consigo mismos. Es importante crear rutinas y rituales dentro de nuestros espacios domésticos,

tal vez hacer un diario, tener unos minutos para la oración, cantar, sembrar algunas plantas, hacer un mural en alguna pared, generar escenarios para compartir con la familia sin que haya pantallas de por medio. Espacios para compartir con nosotros mismos y con la gente a la que queremos. Estas rutinas y rituales dotan de sentido nuestros espacios domésticos y cotidianos; generan sentido de pertenencia. Construir vínculos con nuestros territorios es importante porque nos sentimos importantes y dignos de estar en él. De la misma manera ocurre con espacios como el barrio y la ciudad. ¿De qué manera construimos vínculos con ellos?, ¿de qué manera nos apropiamos de estos escenarios y hacemos parte de sus actividades, de sus programas y estrategias para ser cada vez mejor? Invitemos a los chicos a hacer parte de jornadas de limpieza, de las juntas de acción comunal o de otros colectivos que están encaminados a mejorar la calidad de vida de las personas que habitan los territorios.



Shakira Mosquera. Exalumna carrera de Música y Danza Universidad Tecnológica del Chocó. *Fotografía: Ana María Arango*



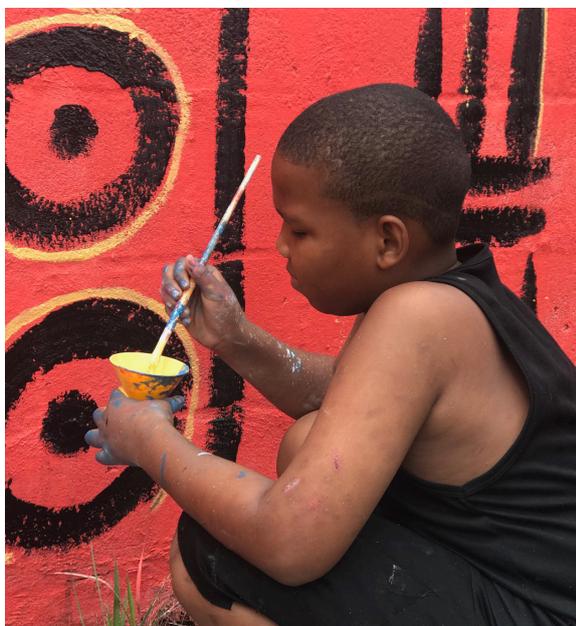
Actividades de Tierra

Las actividades de Tierra se orientan a fortalecer el vínculo de las niñas, niños y adolescentes con sus territorios cotidianos: su cuerpo, su casa, su barrio y su ciudad. Estas actividades buscan que los chicos entiendan el concepto de cuidado y autocuidado; que su cuerpo, como primer territorio es sagrado, que debemos respetar la diversidad de cuerpos, de género y de orientación sexual. Respetar a los demás, es en realidad, respetarnos a nosotros mismos, sabernos íntegros y reconocernos también en nuestra propia diversidad.

Tierra, es una invitación a la reconciliación con nuestros espacios cotidianos, con la ciudad, los territorios vecinos. Es un espacio para aprender a poner límites. Aprender a decir “no”, cuando debemos decir “no”, protegiendo la soberanía de nuestro cuerpo y nuestros espacios físicos.

En tierra cuestionamos las diferentes ideas y comportamientos que existen alrededor de lo masculino y lo femenino. Como vimos anteriormente, hay diversas formas de ser hombre y de ser mujer y es muy importante, sobre todo, preguntarnos en qué momento estamos naturalizando e incluso promoviendo la desigualdad entre hombres y mujeres con ideas como que los hombres no pueden cuidar a sus hijos o hacer los oficios del hogar, las mujeres no pueden jugar fútbol o trabajar en oficios que tradicionalmente han sido relacionados con entornos masculinos como la mecánica, la conducción, la construcción, etc.

En tierra también aprendemos a resolver los conflictos sin violencia y siendo creativos. La comunicación asertiva es muy importante a la hora de resolver nuestras diferencias. Escuchar lo que el otro tiene para decir, saber ponerme en el lugar del otro, implica contención, auto observación, autoconocimiento. La meditación, que permite mirar hacia adentro, es una herramienta que recomendamos. Las niñas, niños, adolescentes y jóvenes no están acostumbrados a meditar, pero puedes comenzar con pequeñas cosas como pedir que cierren los ojos y se conecten con los sonidos del ambiente, con la respiración y con cada parte de su cuerpo.





Mi cuerpo, mi casa, mi barrio, mi ciudad, mi territorio: Meditación

Esta meditación es una preparación para el Módulo de Tierra. Nos invita a conectarnos primero con nuestro propio cuerpo y luego extender nuestra energía hasta expandirnos con el universo, para sabernos seres divinos, parte de un todo celestial y merecedores.

Objetivo

Tomar consciencia de nuestro cuerpo como primer territorio y como extensión de los demás territorios que habito. Tomar consciencia de las formas en que me relaciono con estos territorios, de qué manera los cuido, me cuido y me protejo dentro de ellos, y cuáles son los compromisos que asumo para habitarlos de forma responsable y consciente.

Preparación

Antes de comenzar la meditación, es importante que indagues qué entienden los chicos por meditación. Llega con ellos a una conclusión y busca que hablen desde sus propias palabras. Nosotros entendemos la meditación como un espacio para conectarnos con nosotros mismos y mirar hacia adentro. Haremos una meditación guiada para que las niñas, niños y adolescentes se conecten con su cuerpo y sus territorios; tomen consciencia de ellos y del tipo de relación que han construido con estos escenarios.



Busca un espacio silencioso, con una luz tenue, no demasiado oscuro, pero trata de que no haya una luz fuerte sobre el espacio en el que se llevará a cabo la meditación. Puedes apoyarte con música para meditar, como algunos mantras y puedes, previamente a la meditación encender un incienso que tranquilice a los chicos y les permita sentirse en un espacio distinto y protegido.

Momentos de la actividad

◇ Pídele a los chicos que se pongan cómodos, que suelten todo lo que tengan en sus manos, que vayan al baño si es preciso, que apaguen o coloquen en silencio sus teléfonos



celulares y que cierren sus ojos adoptando una posición recta, pero a la vez cómoda y que no sea una posición en la que fácilmente pueden caer dormidos. Después de que ya están en silencio y con los ojos cerrados puedes comenzar esta meditación guiada. Asegura que tu voz llega a todos los rincones del salón y que tus palabras son claras y precisas. Habla muy lentamente, vocaliza y deja un espacio suficiente entre una frase y otra; sobre todo si se trata de instrucciones que llaman a una acción o visualización distinta.

*Cierra tus ojos
Adopta una posición cómoda
Tu espalda está derecha
Las plantas de tus pies se apoyan en el suelo
Toma una respiración lenta y profunda
Eleva tu estómago y suelta el aire lentamente
Conéctate con tu respiración; una respiración suave y uniforme
Al exhalar siente como se van todas tus tensiones
Inhalas amor y paz, exhalas amarguras, miedos y preocupaciones*

*A medida que respiras, las tensiones acumuladas de tu cuerpo se disuelven...
Sientes serenidad en la mitad de tus cejas (tu entrecejo)
Tu mandíbula se afloja, los músculos de tus labios se ablandan
Tus manos descansan... están completamente sueltas
Tu estómago se relaja, tus caderas se relajan, tus piernas se relajan, tus pies se relajan
Toma conciencia de la superficie que tiene contacto ahora mismo con las plantas de tus pies
Toma una respiración profunda y*

*suelta lentamente
Eres consciente de como se disuelven todas tus tensiones
Ahora pon tu atención en el cuero cabelludo
Siente un cosquilleo en lo alto de tu cabeza
Y ahora siente cómo tu coronilla recibe un manantial de luz dorada
Esta luz irradia paz y amor*

*Siente cómo está luz dorada radiante entra poco a poco en el interior de tu cabeza
Sientes en su lento descenso, cómo tu cerebro se armoniza
Sus circuitos y neuronas, cada célula de tu cabeza, fluyen y se nutren de esta luz dorada
Hay en un cabeza un nuevo equilibrio
Experimentas una sensación agradable de orden y lucidez
Agradece por tu cerebro, por la grandeza de todas las células que habitan tu cabeza
Sientes paz. Y sientes que todas tus células se regeneran
La pequeña y radiante esfera baja hasta el centro de tu pecho
Sientes cómo tu corazón se abre como una copa y recibe esta luz
Poco a poco la radiante esfera penetra en el interior de tu pecho
Siente la felicidad de tu corazón y su latido, que se expande al recibir esta energía
Todo tu cuerpo irradia energía de amor.
Agradece al universo por el latido de tu corazón
Por el aire que llega a tus pulmones
Por tu sistema digestivo
Por la sabiduría de tu cuerpo para procesar el aire, los alimentos, para*



*bombear sangre a todos los rincones de
tu ser desde tu corazón
Agradece por la posibilidad de amar,
de respirar, de ser tú mismo
Agradece por tus genitales por el
placer, agradece tu vejiga que te
permite tener en tu cuerpo un
equilibrio perfecto al igual que los
intestinos*

*Conéctate con tus manos, agradece por
ellas y por lo que te permiten hacer y
sentir*

*Agradece por tus piernas y por los
paisajes que has recorrido con ellas
Conecta con las plantas de tus pies y
con el tacto que tienes y que te
permiten habitar el mundo y
conectarte con el territorio.*

*Ahora sientes como tu pecho se vuelve
más y más ancho, se abre hacia el
mundo*

*Emite una luz dorada que llega hasta
tu habitación, imagina que estás en tu
habitación, en tu casa.*

*Tu corazón se sigue expandiendo
Siente como irradia más energía de
amor y paz*

*Y ahora es toda la casa, la que está
llena de luz, una luz fuerte y penetrante
que va acogiendo toda la calle*

*Llena a todos de paz y bienestar
Siente cómo tu pecho se expande más y
más*

*Sientes la sonrisa de tu corazón, que
acoge todas las personas y cosas a tu
alrededor*

*Ahora la luminosidad alcanza todo tu
barrio*

*Siente, como esta energía de paz y
amor es capaz de transformar todos*

los corazones

*Conviertes la tristeza en alegría
La rabia en comprensión*

*Los resentimientos en perdón
Esta luz tiene el poder de expandir
amor, perdón y comprensión por todo
el territorio*

*Sonríele a la gente que te rodea, siente
un profundo amor por este territorio*

*Ahora, esta luz se expande más y más
hasta alcanzar todo tu pueblo, o toda tu
ciudad*

*Las plazas, calles, parques, edificios,
casas, andenes, mercados, hospitales,
cárceles, estaciones de policía...*

*Niñas, niños, ancianos, jóvenes,
mujeres, hombres... son suavemente
acariciados por esta energía sonriente
que brota de tu corazón radiante
Siente como la luz que sale de tu
corazón se expande más y más*

*Ahora la esfera de energía abarca todo
tu país: ríos, mares, montañas,
pueblos...*

*Rocas, animales, plantas, son
arropados por la luz dorada, la paz y
armonía que sale de tu corazón.*

*Tu pecho sigue irradiando más y más y
ahora engloba todo el continente
Otros países, fronteras, otros pueblos,
otras culturas...*

*Todos están dentro de tu corazón
unidos por una luminosidad armoniosa
y serena*

*Que calma el dolor, las tristezas, las
frustraciones*

Es una luz que siembra la esperanza.

*Tu pecho irradia más y más... y ahora
es el planeta el que es acogido por esta*



*esfera de luz que brota de tu corazón
Mares, cordilleras, desiertos, valles,
ciudades, continentes, unidos en la
extensión de esta luz que brota de ti.
Expandes unidad y fraternidad
El planeta en tu corazón sonrío*

*Sientes cómo tu pecho se expande más
y más. Como una onda radiante se
expande hacia el sistema solar, acoge
todos los planetas
Tu corazón se abre más y más en una
onda de amor y bondad
Todo es bello, te conectas con todos los
planetas*

*Ahora tu corazón expandiendo su luz
alcanza la galaxia y otras galaxias y
miles y miles de millones de estrellas
Tu corazón no tiene límites, te conecta
con el universo*

*Eres uno con todo el universo y esta es
tu verdadera identidad
Eres un hijo de Dios, del universo,
grande, amoroso y merecedor
Eres una totalidad consciente
Observas todo
Te identificas con el amor
Con el cosmos
Eres un ser celestial*

Sientes la danza infinita de la creación

*Vuelve lentamente, lentamente,
conecta con tu respiración
Toma consciencia de cada uno de los
sonidos del ambiente
Toma consciencia de tu temperatura,
del aquí y el ahora
Cuando esté bien contigo, puedes abrir
tus ojos
Conserva el silencio*

Cuando ya todos tienen los ojos abiertos, antes de encender la luz (si la tienes apagada) y antes de que se dispersen, pídeles que se organicen en pareja. Puede ser con el amiguito que tienen al lado. Y pídeles que le cuenten a su compañera o compañero la experiencia que acaban de tener con la meditación. El propósito de este ejercicio es que todas las niñas, niños y adolescentes tengan la oportunidad de verbalizar sus sensaciones y visualizaciones inmediatamente después de haberlas vivido. También les puedes dar un espacio para escribir en una hoja o en su cuaderno las ideas que les vengan a la mente después de la meditación. Finalmente, invita a quien quiera compartir su experiencia delante de todo el grupo a que lo haga, por lo general hay chicos más extrovertidos a quienes les gusta compartir con otros sus experiencias y puede ser un momento muy bello.

Cierra esta actividad de la meditación haciendo una reflexión sobre nuestro lugar en el territorio y nuestra capacidad de expandirnos y ser uno con el universo. ¿Cómo nos conectamos con nuestro cuerpo? ¿Por qué es importante agradecer? ¿Qué es el universo? ¿Qué significa ser uno con el universo y hacer parte de la fuente creadora?, ¿Qué relación tiene nuestro cuerpo con esta fuente? Honrar nuestro cuerpo, es honrar nuestro lugar en el mundo y en el universo, saber que somos seres sagrados, conectados con una fuente esencial de amor.

Duración

40 minutos aproximadamente



Materiales y requisitos generales

- ◇ Puedes trabajar preferiblemente en sillas, pero si no las tienes simplemente sienta a los chicos en el suelo.
- ◇ Si tienes la posibilidad, busca un reproductor y sintoniza suavemente una música especial de meditación.
- ◇ Busca un lugar y una hora en donde haya el mayor silencio posible.



Preguntas orientadoras para la reflexión

- ◇ ¿Cómo sintieron su cuerpo antes, durante y después de la meditación?
- ◇ ¿Fue fácil conectarse con su cuerpo y visualizar las imágenes que se iban sugiriendo durante la meditación?
- ◇ ¿Cuáles son nuestros territorios y cuál es nuestro principal territorio?
- ◇ ¿Qué significa que podemos ser uno con los demás territorios y con el universo?
- ◇ ¿Qué logramos sanar con esta meditación?



Representando nuestro cuerpo y sus señales

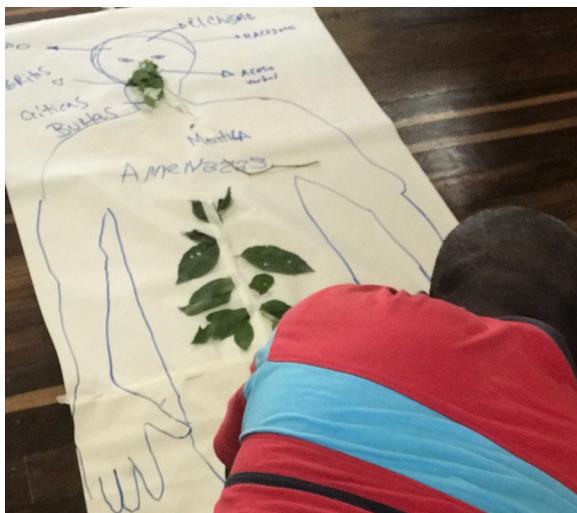
Esta actividad es una cartografía, un mapa de nuestro propio cuerpo en donde ubicamos aquellos elementos, aquellas señales que cuentan historias de nuestra propia vida, que nos caracterizan, que nos hacen ser quienes somos. Es un espacio para honrar este primer territorio tal y como es, un espacio para sanar y perdonar.

Objetivo

Ser conscientes de nuestro cuerpo como primer territorio y de cómo él cuenta nuestra historia. Sus cicatrices marcan momentos de nuestra vida, sus principales rasgos hablan de nuestra familia, las cosas que le hemos hecho como tatuajes, orificios, tintes, etc. hablan de nosotros y de cómo nos construimos día a día como personas, y configuramos una identidad.

Preparación

Necesitarás un espacio amplio y un rollo de papel craft. Invita a los chicos a conformar parejas. Puedes hacer antes un ejercicio de reconocimiento del lugar y cuando estén dispersos invítalos a que tomen de la mano a una persona. Cuando ya estén tomados de la mano, puedes invítalos a que se numeren. Uno será 1 y el otro 2. El Número 1 es el espejo



Cartografías Corporales. Corp- Oraloteca, 2018. Fotografía: Ana María Arango

así que debe imitar todos los gestos que hace el número 2. Después de un tiempo cambia e invita al número 2 a ser el espejo. Luego invítalos a sentarse en el suelo.

Momentos de la actividad

- ◇ Cuando los chicos se encuentren en el piso en pareja, reparte trozos de papel craft del largo de su cuerpo. Debes cortar el papel de tal manera que el cuerpo de cada uno de los participantes quepa perfectamente en él.
- ◇ Cada participante debe tener su trozo de papel. Invita al número 1 de la pareja a acostarse encima del papel y al número 2 a dibujar su silueta.



◇ Sobre la silueta los chicos deberán señalar todas aquellas señales que hay en su cuerpo y que sienten que son importantes para ellos porque hablan de su historia personal: cicatrices, marcas de nacimiento, tatuajes, etc.

◇ Repite el mismo proceso ahora con el número 2.

◇ Finalmente, invítalos a reflexionar primero en parejas y luego en grupo, sobre lo que significan estas marcas, cómo hablan de una historia personal, familiar o social y cómo se sienten con respecto a ellas. Es importante que los chicos no se sientan presionados a la hora de hablar, debe ser un ejercicio libre y respetuoso.

Duración

1 hora.

Materiales y requisitos generales

- ◇ Rollo de papel craft
- ◇ Marcadores
- ◇ Lápices
- ◇ Tijeras

Preguntas orientadoras para la reflexión

◇ ¿De qué manera nuestro cuerpo es un relato de nuestra historia?

◇ ¿Qué significa ser soberanos, es decir, mandar sobre nuestro propio cuerpo?

◇ ¿Qué nos dice nuestro cuerpo y sus marcas de nacimiento o de acontecimientos?

◇ ¿Cómo nos sentimos frente a nuestro propio cuerpo?



Usted a mi me respeta

“Usted a mi me respeta” es un ejercicio de empoderamiento personal en el que se busca que los participantes entiendan la importancia del autocuidado; la importancia de exigir respeto y de poner límites en los momentos en los que hay que poner límites. Invitamos a las chicas y chicos a imaginar circunstancias extremas, momentos por ejemplo de acoso, en donde es importante mirar a los ojos al acosador y decirle, sin dudar, sin risas, y sintiéndolo de verdad “usted a mi me respeta”.



Objetivo

Trabajar con las niñas, niños, adolescentes y jóvenes el concepto del respeto y la necesidad de poner límites a quienes nos hacen daño o nos piden hacer daño a otros.

Preparación

Genera un escenario de reflexión con las niñas, niños y adolescentes sobre el concepto de respeto. Invítalos a definir este concepto desde sus propias palabras. Si puedes, escríbelas en un tablero o en una cartelera. Y finalmente, invítalos a reflexionar qué significar cuidar nuestro propio cuerpo y no permitir que nadie lo vulnere. Asegúrate de leer y entender muy bien esta actividad.

Momentos de la actividad

- ◇ Organiza a las niñas, niños y jóvenes en un círculo.
- ◇ Explica los objetivos y la dinámica de la actividad muy claramente.
- ◇ Ve pasando frente a cada uno de ellos; uno por uno, míralo fijamente a los ojos. Con firmeza y seriedad, y dile “usted a mí me respeta”. Después de que tu le dices esto, él te debe contestar “usted a mi me respeta”. No te moverás de ese puesto y no pasarás al siguiente chico hasta que realmente creas lo que él o ella te dice. Es probable que bajen la mirada, que se rían... invítalos amorosamente a hacerse



respetar. Hazles creer que están en una situación límite y que deben marcar fronteras y defender su espacio. Repite nuevamente “usted a mí me respeta”, hasta que todos y cada uno de los participantes de la actividad pueda decir esta frase de manera categórica y convincente.

◇ Pídeles a los chicos que escriban en una hoja de papel todas aquellas situaciones en las que deben decir “usted a mí me respeta”

◇ Reflexión colectiva

Duración

30 minutos

Materiales y requisitos generales

- ◇ Espacio grande o abierto
- ◇ Lapiceros
- ◇ Hojas de papel bond

Preguntas orientadoras para la reflexión

- ◇ ¿Qué significa poner límites?
- ◇ ¿En qué situaciones debemos poner límites?
- ◇ ¿Qué pasa cuando no sabemos poner límites?
- ◇ ¿Puedes dar algunos ejemplos de situaciones que ocurren en nuestra vida cotidiana en las que debemos exigir respeto?



¿“Sé Mental” o Semental?

Se- Mental es una campaña que lideramos desde ASINCH (Asociación para las investigaciones culturales del Chocó) y que invita a las personas a cuestionar el machismo y todo aquello que tiene que ver con los mandatos de la masculinidad y que hieren tanto a los hombres como a las mujeres. Desde Se-Mental desarrollamos plataformas de reflexión para comprender cómo opera el patriarcado y su relación con la violencia basada en género. Desde allí planteamos un ejercicio que se llama “Escucha bonito” y que tiene que ver con la actividad que te exponemos a continuación.

Objetivo

Reflexionar en torno a los mandatos de la masculinidad y los estereotipos de lo masculino y lo femenino en nuestra sociedad.

Preparación

Prepara una selección de canciones que sean muy reconocidas por las niñas, niños y jóvenes; canciones que sean muy divulgadas por las redes sociales y medios masivos de comunicación, y que consideres que agreden a la mujer y la convierten en un objeto.



Comparsa Se- Mental en San Pacho. Quibdó, 2018.
Fotografía: Made In Chocó

Estudia previamente la parte teórica del módulo Tierra, sobre todo aquella en donde te hablamos de los Mandatos de la Masculinidad. Es importante que llegues muy preparada o preparado para abordar esta discusión, ya que esos mandatos de la masculinidad en nuestra cultura son muy fuertes y verás que hay mucha prevención por parte de los chicos a la hora de cuestionar esta dimensión de su subjetividad. Las chicas estarán mucho más abiertas. Si dentro de tu equipo de formadores hay un hombre, es preferible que sea él quien oriente la discusión en torno a los mandatos de la masculinidad y que sea él quien oriente las reflexiones en torno a las canciones que se analizarán.

Parte por la mitad cuartos de papel bond y prepara unos marcadores.



Momentos de la actividad

- ◇ Pídeles a las niñas, niños y jóvenes que escuchen atentamente las canciones, sin cantarlas, sólo en una atenta escucha, y que escriban en los cuadros de papel bond los mensajes que más retienen a la hora de escuchar cada una de estas canciones.
- ◇ Coloca entre tres y cuatro canciones
- ◇ Al terminar el ejercicio pega los trozos de papel en la pared
- ◇ Pídeles a las chicas y chicos que lean estos mensajes
- ◇ Genera una reflexión final en torno a los mensajes que dejan las canciones y, si quieres, usa las preguntas orientadoras que te daremos a continuación. Invita a los chicos a escucharse entre sí, a honrar la palabra y la intervención del otro y a comprender que puedo ejercer una comunicación asertiva y amorosa.

Duración

1 hora aproximadamente

Materiales y requisitos generales

- ◇ Reproductor de audio
- ◇ Baffle
- ◇ Papel bond
- ◇ Marcadores

Preguntas orientadoras para la reflexión

- ◇ ¿Cuáles son los principales mensajes que nos quedan después de escuchar estas canciones?
- ◇ ¿Cómo se relacionan estos mensajes con los mandatos de la masculinidad?
- ◇ ¿De qué manera estos mensajes pueden afectar el relacionamiento entre hombres y mujeres en nuestra cotidianidad?
- ◇ ¿Cómo se sintieron al escuchar estas canciones?
- ◇ ¿Qué podemos hacer para tomar consciencia del impacto que generan estas canciones en nuestras formas de relacionamiento y sobre todo en las expresiones de violencia basada en género?



Carta al cuerpo

Escribir una carta al cuerpo es una oportunidad para sanar, reconocer, agradecer y perdonar. La carta al cuerpo es un espacio de encuentro con ese primer territorio, un espacio para honrarlo y comunicarnos con él desde una lógica que ha sido completamente ajena para nosotros ya que no nos enseñan realmente a hablar con nuestro cuerpo, y éste es un acto sumamente importante para trabajar en nuestra autoestima y autoconfianza.

Objetivo

Generar un escenario de consciencia corporal y de agradecimiento a nuestro cuerpo como primer territorio.

Preparación

Para esta actividad puedes elegir llevarles una canción como “Gracias a la Vida” de Violeta Parra o, hacer una relajación previa en donde invites a las niñas, niños y adolescentes a conectarse con cada parte de su cuerpo y agradecer. Por ejemplo, pídeles que cierren los ojos, que se conecten con sus pies y que agradezcan a sus pies todo lo que les ha permitido andar, que, a través de sus pies, agradezcan su camino. Genera un escenario es-



Taller de Arte, Corp- Oraloteca. Fotografía: Ana María Arango

pecial, con una energía especial, para que posteriormente los chicos de manera individual escriban una carta a su propio cuerpo.

Momentos de la actividad

- ◊ Realiza un ejercicio de relajación corporal o escucha de una canción que los invite a dar gracias por su cuerpo. Se recomienda “Gracias a la Vida”, de Violeta Parra.
- ◊ Dispón el espacio para que los chicos se acuesten en el piso o se sienten en una mesa para escribir una carta al cuerpo. Ofréceles más de 20 minutos para este ejercicio.
- ◊ Invita a los chicos a hacer una reflexión en torno a lo que escribieron. Tal vez algunos van a querer leer su carta en voz alta.



◇ Asegúrate de propiciar el escenario perfecto para esto y exigir respeto por parte de quienes escuchan.

Duración

40 minutos aproximadamente

Materiales y requisitos generales

- ◇ Reproductor de audio
- ◇ Bafle
- ◇ Papel bond
- ◇ Lapiceros

Preguntas orientadoras para la reflexión

- ◇ ¿Por qué crees que es importante hablarle a nuestro cuerpo?
- ◇ ¿Qué tipo de cosas le queremos decir a nuestro cuerpo?
- ◇ ¿De qué manera hacemos daño a nuestro cuerpo?
- ◇ ¿Qué tipo de compromisos podemos asumir con nuestro propio cuerpo?
- ◇ ¿Cómo estos compromisos se relacionan con la forma en que vivimos y asumimos nuestra sexualidad?

Puedes tomar estas cinco actividades como base para tu taller, pero si tienes más tiempo con los chicos puedes ser aun más creativo. Puedes, por ejemplo, en este módulo de Tierra organizar reuniones con líderes locales: presidentes de juntas de acción comunal, presidentes de consejos comunitarios, o personajes que tengan que ver con la búsqueda de bienestar, autonomía y buen vivir dentro del territorio.

Puedes planear jornadas de limpieza, siembra, o una visita a un lugar en donde los chicos puedan relajarse y honrar su cuerpo: termales, piscinas, etc. Puedes organizar visitas guiadas por el territorio con algún guía que sepa muchas cosas sobre la historia que ha vivido el pueblo o la ciudad. Organiza todo tipo de actividades en donde las niñas, niños y adolescentes se conecten con su cuerpo como primer territorio, pero también con su casa, su barrio y su ciudad.



Alas



BlackBoys Reposo de Quibdó en Territorios En-cantados. Fotografía: Paula Orozco

El módulo de Alas está orientado a cuestionar la lógica del miedo y todos aquellos acuerdos que hemos hecho con nosotros mismos y que nos limitan. Alas nos invita a volver a creer, a pensar y conectarnos con nuestros sueños, con lo que queremos para nuestra vida desde la vivencia del presente y

desde la toma de consciencia de los pensamientos con los que vibramos, atraemos o repelemos las cosas en nuestra realidad.

Todo en nuestro mundo está compuesto de energía, y esta energía vibra en varios niveles. No somos conscientes de ella, vemos la materia como algo estático, pero en realidad



la materia: una mesa, o una silla, por ejemplo, están compuestas por macropartículas que se encuentran en constante movimiento.

Mis palabras y mis pensamientos, emiten energía con una frecuencia determinada. Es por eso que decimos que, si nuestro pensamiento y palabras vibran en una frecuencia baja, atraeremos a nuestra vida situaciones con una frecuencia baja. Si nuestras palabras y pensamientos vibran en una frecuencia alta, de la misma manera, este es el tipo de situaciones que atraeremos a nuestra vida. Porque somos energía y la energía atrae o repele. Es decir, ¿qué pensamientos y palabras nos hacen vibrar muy bajo? Todos aquellos relacionados con sentimientos de miedo, rencor, celos, envidia, juicio, queja... estar quejándonos de todo y por todo, hace que nuestra energía se vuelva muy pesada veremos solamente pesadez y desastres en nuestra cotidianidad. Los pensamientos y palabras que elevan nuestra energía son aquellos que se relacionan con el amor, la solidaridad, el perdón, la risa, el buen humor y el agradecimiento. Agradecer es una forma fenomenal para elevar nuestra frecuencia vibratoria. Hay personas que han logrado salir de depresiones muy muy profundas, solamente haciendo el ejercicio de agradecer, haciendo listas de agradecimiento todos los días.

Tener este conocimiento es muy importante en este último proceso de *Raíces, Tierra y Alas*; porque ALAS se trata de soñar, de sentirnos merecedores y de aprender ciertas herramientas que nos apoyan a la hora de construir y trabajar por nuestros sueños¹¹.

Magia es creer en ti mismo

“Magia es creer en ti mismo, si puedes hacer eso, puedes hacer que cualquier cosa suceda”. Invita a los chicos a hacer una reflexión en torno a cómo nuestros contextos de crianza y educación nos envuelve en acuerdos, lenguajes y comportamientos en donde se nos induce a no creer en nosotros mismos. El sistema educativo reconoce nuestras “competencias” a través de números que nos clasifican: “eres un 3.5, eres un 2.7, eres la número 17 del salón”. Este sistema nos invita a competir, a ser poco solidarios y nos invita a creer que como sujetos siempre hay algo que nos falta. Por su parte, muchas pautas de crianza también están basadas en el miedo, en el castigo, e incluso encontramos formas de expresión de algunos padres hacia sus hijos en donde les dicen “no sirves”, “eres tonto”, “no entiendes nada”, “no sé por qué te tuve”, etc. Mucho daño y mucha tristeza represada en tantos corazones.



Cesar Moya. Festival de Vení Cantá, 2018. Fotografía: Made In Chocó

Entonces nos encontramos frente a modelos de educación en donde se nos dice que estamos incompletos. Así, nos hallamos en

11 Para profundizar un poco más en torno a las herramientas que te brindamos en este módulo, puedes consultar: Hicks, E., & Hicks, J. (2007). *El Secreto de la ley de la Atracción en Acción*. Video DVD). México: Art House movies de México.



una continua búsqueda para cambiar algo de nosotros que no termina de encajar con el sistema. Hacemos entonces que nuestra felicidad dependa de factores externos: “seré feliz cuando tenga novio”, “seré feliz cuando tenga una moto”, “seré feliz cuando me pueda ir a otro lugar”, “seré feliz cuando tenga mucho dinero”, “seré feliz cuando pueda vestirme con determinada ropa”, etc.” Y al final, esta felicidad, así consigamos estas cosas y situaciones, no llega, o al menos, no se instala. Esta necesidad de complementarnos con situaciones o elementos que están fuera de nosotros, hace parte del hecho de saber-nos incompletos. Ponemos condiciones a nuestra paz interior, a nuestro bienestar y a nuestra seguridad. “La magia es creer en ti mismo”, significa **VERNOS COMO SERES COMPLETOS, MARAVILLOSOS AQUÍ Y AHORA**. Creer en nuestra capacidad para llevar a cabo nuestros sueños independientemente de lo que otros sugieran. Somos nosotros quienes decidimos a qué y a quién darle poder. Cuando aprendemos a confiar en nuestras capacidades, nos conectamos más fácilmente con nuestros sueños, nos sentimos merecedores de soñar, y este es el primer paso para crear a esa persona maravillosa, que no se parece a nadie, que no tiene por qué ser como otro. Que simplemente es la mejor versión de quienes somos, iporque somos completos, inteligentes y maravillosos!

Agradece

Agradecer es uno de los sentimientos con más alta vibración. Quiere decir, que elevamos nuestra energía y nos conectamos con frecuencias altas que nos permiten atraer a nuestra vida las mejores experiencias. Cuando trabajamos con nuestros sueños es muy importante que iniciemos agradeciendo lo

que ya tenemos para pedir al universo, a la vida, las nuevas situaciones, experiencias o cosas que queremos para nuestra vida. **Para tener lo que queremos es muy importante comenzar por querer lo que ya tenemos.** Esta es una regla fundamental. Si vivimos en modo de queja, la información que enviamos a nuestra propia realidad, es que no sabemos valorar lo que tenemos, por lo tanto, no somos merecedores.

Cuando agradecemos, merecemos. Si quieres una bicicleta, comienza por agradecer tus piernas que te han permitido llegar a tantos destinos. Si quieres una moto, comienza por agradecer tu bicicleta. La gratitud es el sentimiento de estima por los dones y favores recibidos. El agradecimiento elimina la negatividad en nuestros pensamientos. Al enfocar nuestros pensamientos en dar las gracias, necesariamente nos conectamos con emociones positivas que aumentan nuestra frecuencia y permiten que estemos abiertos para atraer experiencias maravillosas a nuestras vidas. El rencor, la tristeza y la frustración se disuelven con el agradecimiento. Es muy difícil atraer bienestar a nuestra vida si nos estamos quejando y demostramos insatisfacción frente a lo que tenemos en nuestro presente; estos pensamientos generan emociones y frecuencias vibratorias que atraen aun más experiencias negativas y frustrantes.

Las personas agradecidas son más felices y viven más que aquellas personas que no expresan gratitud. Si ponemos en una balanza aquellas cosas que hemos dado frente a aquello que hemos recibido, tal vez nos demos cuenta que hemos recibido más de la vida de lo que ella ha recibido de nosotros. Así que el universo tiene un amor incondicional y está dispuesto a darnos todo aquello que necesitemos y todo aquello que nos permita trascender; todo aquello que pidamos



con claridad y convicción. Y es muy importante para esto, estar agradecido y abiertos a las cosas maravillosas que la vida tiene para nosotros.

Sueña con claridad y nombra tus sueños

Nuestros sueños se concretan cuando hay claridad. Eres digno y merecedor. Puedes soñar y encaminarte a realizar lo que te propones. Atraes y construyes lo que quieres y necesitas en tu vida, todo aquello que realmente te hará trascender y aprender cosas maravillosas con respecto a ti mismo y a los demás. Enfócate en propósitos claros. Si un día quieres una cosa y otro día quieres otra, estás enviando señales confusas a quienes te rodean, a ti mismo y a las circunstancias que se te presentarán, cuando no te enfocas claramente en lo que quieres, dispersas la energía y dejas de ver nuevas oportunidades.

Nuestra realidad es construida por nosotros mismos, son nuestros pensamientos los que construyen nuestra realidad, porque vemos el mundo a partir de los lentes que nos ponemos para verlo. ¿Qué quiere decir esto? Si estás obsesionado con la violencia, pondrás más atención a los hechos de violencia y verás violencia a donde quiera que vayas. Si por el contrario estás enamorado, verás a tu enamorada o enamorado en todas partes, escucharás su voz y de repente toda tu realidad se reducirá a tu estado emocional de enamoramiento, dejarás de pensar en muchas cosas y sólo tendrás ojos para tu ser amado. Lo mismo ocurre con nuestros propósitos. Si piensas con claridad en lo que quieres vas a verlo en cada lugar y, así mismo las oportunidades: la gente te hablará de eso, sin saber por qué, verás situaciones que se relacionan con tus propósitos y podrás contarles a las personas lo mucho que amas, ese sueño que te obsesiona.

Sé claro con lo que te propones. Tus pensamientos, tus emociones y tus creencias marcan tu intencionalidad y construyen la realidad en tu vida; son una brújula que le dicen al Universo, hacia dónde quieres ir. Pero si estás cambiando constantemente tus intenciones, vas a confundir la ruta de tu vida. Sé claro: si quieres abundancia económica para ti y tu familia, expresa cuánto necesitas, nómbralo, escríbelo, haz una lista de tus metas y sueños, comparte tus sueños con tus seres más queridos.

Cuando nombras tus sueños, cuando los escribes, estos se vuelven más reales y toman más poder. Y para que se hagan realidad es muy importante trabajar los bloqueos que tenemos frente a nuestros propios sueños, es importante aprender a ser pacientes y es importante, sobre todo, trabajar, ser muy disciplinados para que estos sueños se hagan realidad. Los bloqueos son todos aquellos pensamientos y creencias que nos distancian de nuestros sueños: “no soy capaz”, “es muy difícil”, “no soy lo suficiente”, “la gente rica es mala y deshonesto”, “el dinero es sucio”, “es peligroso”, etc. Ser consciente de nuestros bloqueos nos permite trabajarlos y sanarlos.

La paciencia también es un elemento muy importante a la hora de trabajar en nuestros sueños y proyectarlos. A veces queremos que las cosas se nos den inmediatamente. Recuerda que los tiempos del Universo son perfectos, que los sueños se trabajan y que muchas veces esos impedimentos que encontramos en nuestro camino, son en realidad pruebas que nos fortalecen y que nos sirven para creer. ¿Cuántas personas abandonan sus sueños porque escucharon un comentario o vivieron una situación desafortunada? Recuerda: “construyo castillos con las piedras que me lanzan”. Las situaciones que te ponen a prueba, que te hacen tambalear,



son aquellas que te convierten en una persona fuerte y perseverante y tenaz. Bendice los obstáculos y lucha con paciencia por lo que realmente amas.

La paciencia, está relacionada con el otro elemento que hemos mencionado, que es la disciplina. No basta con tener claridad sobre tus sueños y nombrarlos. Debes, además tener control y disciplina. Estudiar, leer, averiguar, ensayar, practicar, aprender, todos estos elementos te permiten tener control sobre aquello que deseas. Si deseas ser el mejor futbolista, debes practicar, levantarte temprano, alimentarte bien y tener unos hábitos específicos que te permitan ser el mejor futbolista. No basta con quererlo, no basta con nombrarlo y tener paciencia de que tu sueño se te de. Debes controlar tus tiempos, aprender y ser muy disciplinado para ser el mejor.

Finalmente, y esto se relaciona con todo lo que hemos dicho, es muy, muy importante vivir acoger tus sueños y propósitos con pasión, con mucha pasión. Habla de tus sueños desde el agradecimiento y el amor, no hables de tus sueños desde las dudas y los miedos. Hablar de tus sueños con pasión y alegría, le darán más fuerza y todo a tu alrededor se conspirará para que todo aquello que quieres se haga realidad.



“Yair Kiki” comparsa de San Pacho, 2018. *Fotografía: Ana María Arango*

Trabaja en tus afirmaciones y creencias

Piensa en todas las creencias y afirmaciones que haces sobre ti mismo y evalúa como éstas te acercan o alejan de tus sueños. Si eres consciente de que mantienes pensamientos sobre ti mismo que te limitan, tienes toda la capacidad de construir nuevos acuerdos, nuevos sistemas de creencia, decretos y afirmaciones que puedes repetir una y otra vez y que te fortalecen y fortalecen el camino hacia tus sueños.

Invita a las chicas y chicos a hacer afirmaciones que comiencen por YO SOY y que estén orientados a consolidar nuevas creencias y decretos que fortalezcan su personalidad y su capacidad para alcanzar sus sueños y propósitos:

YO SOY INTELIGENTE

YO SOY DISCIPLINADO

YO SOY CONSTANTE

YO SOY FELIZ

YO SOY FUERTE

YO SOY AMOROSA

YO SOY CREATIVO

YO SOY ARTISTA

YO SOY SOBERANO

YO SOY EXCELENTE, etc.

Las afirmaciones y decretos se escriben y se repiten una y otra vez. Se puede escoger tres o cuatro afirmaciones y crear un nuevo hábito: cuando estamos a punto de dormir, al despertarnos, al viajar, al tomar una ducha... podemos repetir una y otra vez nuestra afirmación.



Visualiza

La visualización es una forma consciente de utilizar nuestra mente para crear imágenes y manifestar lo que queremos. Esta visualización la podemos desarrollar en nuestros pensamientos, y a la vez, la podemos materializar: Podemos dibujar o recortar de una revista, esculpir, representar teatralmente, etc. Por ejemplo, podemos sacar de una revista el carro o la casa que queremos, para darle así más fuerza a nuestra visibilización¹².

La visualización es un recurso para elevar tu vibración y ponerte en sintonía con eso que quieres. Muchos deportistas de alto rendimiento la usan; construyen una imagen en donde aparecen llegando a la meta y alcanzando el reto que se ha propuesto alcanzar. Es importante estar en permanente contacto con lo que quieres lograr: ver programas de televisión que hablan sobre el tema, buscar amigos o conocidos que saben al respecto, buscar en la web o en las redes sociales. Vuélvete monotématico con tu sueño y siente que ya lo has logrado. Conéctate realmente con él.

Te proponemos aquí algunos elementos claves para visualizar tus sueños y de esta manera darles más fuerza.

1

Decide lo que quieres: En el fondo sabemos lo que queremos, pero a veces sentimos miedo con respecto a estas cosas: Miedo a fracasar, miedo a ser juzgado, etc. Piensa más allá de tus bloqueos mentales, qué es lo que te gustaría alcanzar.

2

Describe cómo te sentirías si eso ya lo tuvieras: Crea un escenario para visualizar. ¿Cómo en realidad iría tu vida? Imagina un escenario concreto: ¿Cuanto quieres ganar?, ¿qué exactamente quieres tener?, ¿Qué tipo de pensamientos tendré?, ¿qué tipo de cosas haré durante el día? Esto servirá para tener la imagen más clara y poner en modo positivo y de atracción de cosas buenas para ti.

3

Enfócate a menudo en ello: Pon la mente fuera de tu realidad cotidiana y pon la mente en lo que quieres visualizar; busca que sea lo más recurrente posible. Sueña, que realmente, soñar no cuesta nada. Cuando tienes la mente en tus sueños, estás dejando de pensar en problemas, conflictos, chismes; situaciones que realmente no te aportan absolutamente nada.

4

Acuerda momentos precisos en el día para visualizar: Coloca la alarma si es necesario para visualizar aquello que quieres. Escoge las mañanas o las noches para llevar a cabo tu visualización. Trata de concentrarte y de tener la mejor energía a la hora de hacerlo, sin reproches, sin miedos, sin dudas.

¹² Para profundizar en el la teoría y las metodologías de la Visualización para la materialización de tus sueños, puedes consultar el libro Visualización Creativa de Shakti Gawain (1978).



5

Transmitirle a tu visibilización energía positiva: Agradece, agradece aquí y ahora por esa casa que vas a tener, por los estudios que vas a lograr, por las experiencias que vas a vivir. Como ya sabes el agradecimiento eleva tu energía, y la alta frecuencia en tu energía atrae para ti los mejores momentos; y si vienen momentos difíciles vas a tener mayor sabiduría y tranquilidad para abordarlos.

Medita

Además de tener enormes beneficios para nuestra salud, la meditación nos ayuda a conectar con nosotros mismos y con nuestro Ser Superior. Nuestro Ser Superior es esa dimensión de nuestra mente que conecta con Dios, con aquello que consideramos Sagrado, Sublime, con aquello que es verdaderamente trascendental en nuestra vida. Tal vez no quieres llamarlo Dios; prefieres hablar de Universo, Fuente Creadora, Pachamama, no hay una forma correcta o incorrecta de vivir nuestra espiritualidad.

Cuando tus propósitos conectan con tu misión en el mundo, con ese poder que se te ha dado, a ti y sólo a ti, porque eres único, irrepetible y maravilloso, tus sueños no le hacen daño a nadie y de manera bella y fluida se convierten en una realidad. Conecta con tu esencia, mira hacia adentro, pregúntate a ti mismo y a tu Ser Superior, cuál es tu misión, cuál es tu camino correcto; ese camino amoroso en donde cuidas, proteges, ayudas a los demás. Tal vez es importante además de ser claro, de afirmar tus capacidades y de visualizar, conectar

tus propósitos con una misión grande y trascendental para ti y para el mundo.

La meditación es una práctica de entrenamiento mental que te lleva a otros estados de consciencia diferentes a los que vives en tu cotidianidad. En nuestra cotidianidad nuestra mente está acelerada, tiene cientos de pensamientos por minuto, juzga y llama un flujo enorme de emociones. Con la meditación tomamos consciencia de estos pensamientos y aquietamos nuestra mente. Cuando nuestra mente está serena dejamos a un lado nuestras preocupaciones. Adiestrarnos en la meditación nos permite descubrir nuestro interior, auto conocernos y cultivar la paz de nuestro corazón.

Nuestra mente suele ser inestable y vulnerable a las circunstancias adversas que nos rodean: si conseguimos hacer lo que queremos nos ponemos contentos, pero si, por el contrario, no logramos hacer lo que queremos, nos enfadamos con nosotros mismos y con todo a nuestro alrededor. La meditación nos guía para observar nuestras propias emociones, verlas de lejos y controlarlas. Nos ayuda a tomar cierta distancia y comprender que nuestra esencia no son esas circunstancias y las emociones que las acontecen en nuestra mente y nuestro cuerpo. Meditar es tomar distancia de nosotros mismos, de nuestro ego y esa personalidad que creemos ser, pero que en realidad es sólo un personaje "El EGO". Tomar distancia de nuestras emociones es en realidad lo que nos permite tener inteligencia emocional, y sólo se logra observando, siendo testigos de nuestros pensamientos. Observar nuestros pensamientos y saber que podemos influir sobre ellos y vibrar con ellos en frecuencias de amor y de agradecimiento, es una de las ventajas que trae meditar, ver hacia adentro y trabajar por la soberanía de nuestra propia mente, de nuestro camino y de nuestra propia forma de vivir y llevar a cabo nuestros sueños.



Actividades de Alas

Las actividades de Alas se orientan a ofrecer herramientas de formulación de planes de vida y proyecto de vida a partir del fortalecimiento a la autoestima. Se busca que los chicos, en lugar de enfocarse en el conflicto, se enfoquen en su capacidad para soñar y en su lugar en el mundo como merecedores de grandes cosas para ellos. Si las niñas, niños y adolescentes se conectan con sus sueños, con aquello que los hace sentir bien, aquello que les apasiona y les hace tener curiosidad sobre el mundo, bajan sus niveles de ansiedad y de agresividad.

Mantener la mente ocupada en algo que te hace sentir especial, es una oportunidad para la reconciliación, es una forma de implementar una cultura de la no violencia. Ensayamos a partir de este módulo de Alas, proponer nuevos retos para la comunidad: crear un centro cultural, construir un parque entre todos, hacer murales con mensajes de paz y reconciliación, crear una compañía de teatro, crear nuevos equipos deportivos, disponer de un espacio todas las semanas para hacer muestras de cine, crear un campeonato deportivo, etc. Crea actividades que mantendrán ocupada la mente de los chicos de la comunidad, que los harán sentirse importantes, participar y soñar con nuevas oportunidades y formas de vida para ellos mismos. Busca en páginas web y redes sociales iniciativas de transformación social en torno al arte, la

cultura, las comunicaciones y el deporte, e inspírate con ellas.

Aquí te traemos algunos ejemplos:

- ◇ Agroarte en Medellín
- ◇ Colectivo de Comunicaciones de los Montes de María
- ◇ Colectivo Mejoda en Cali
- ◇ Son Batá en Medellín

Alas, es una invitación a la reconciliación con nosotros mismos y nuestras limitaciones. Es pensarnos como verdaderos agentes de cambio y transformación. Te invitamos a trabajar este módulo de Alas primero contigo mismo y luego, a hacerlo extensivo a tu comunidad. ¡Buena Suerte!



Actividad de Somos Paz. Ciudadela MIA, Quibdó. Fotografía: Ana María Arango



Meditación Alas

Esta meditación es la introducción al módulo en donde buscamos romper con la lógica de los miedos. La idea de esta meditación es que los participantes se conecten con sus más profundos deseos, ofrece un espacio íntimo para la conexión con los sueños y con la forma como queremos trascender y transformar nuestros contextos para evolucionar hacia una mayor conciencia y plenitud.

Objetivo

Conectar con nuestro ser Interno, con nuestro Ser Superior, sabio y bondadoso, para recrear mentalmente nuestros sueños y metas. Construir frases afirmativas que fortalezcan nuestra autoestima.

Preparación

Antes de comenzar la meditación, es importante que vuelvas con los chicos a recordar el sentido de la meditación y la disposición que debemos tener a la hora de realizarla. Llega con ellos a una conclusión y busca que hablen desde sus propias palabras.

Busca un espacio silencioso, con una luz tenue, no demasiado oscuro, pero trata de que no haya una luz fuerte sobre el espacio en el que se llevará a cabo la meditación. Puedes



apoyarte con música para meditar, como algunos mantras y puedes, previamente a la meditación encender un incienso que tranquilice a los chicos y les permita sentirse en un espacio distinto y protegido.

Momentos de la actividad

◇ Pídele a los chicos que se pongan cómodos, que suelten todo lo que tengan en sus manos, que vayan al baño si es preciso, que apaguen o coloquen en silencio sus teléfonos celulares y que cierren sus ojos adoptando una posición recta, pero a la vez cómoda y que no sea una posición en la que fácilmente pueden caer dormidos. Después de que ya están en silencio y con los ojos cerrados puedes comenzar esta meditación guiada. Asegura que tu voz llega a todos los rincones del salón y que tus palabras son claras y precisas. Habla



muy lentamente, vocaliza y deja un espacio suficiente entre una frase y otra; sobre todo si se trata de instrucciones que llaman a una acción o visualización distinta.

*Cierra tus ojos
Adopta una posición cómoda
Tu espalda está derecha
Las plantas de tus pies se apoyan en el
suelo
Toma una respiración lenta y profunda
Eleva tu estómago y suelta el aire
lentamente
Conéctate con tu respiración; una
respiración suave y uniforme
Al exhalar siente como se van todas tus
tensiones
Inhalas amor y paz, exhalas
amarguras, miedos y preocupaciones

A medida que respiras, las tensiones
acumuladas de tu cuerpo se disuelven...
Sientes serenidad en la mitad de tus
dos cejas (tu entrecejo)
Tu mandíbula se afloja, los músculos de
tus labios se ablandan
Tus manos descansan... están
completamente sueltas
Tu estómago se relaja, tus caderas se
relajan, tus piernas se relajan, tus pies
se relajan
Toma conciencia de la superficie que
tiene contacto ahora mismo con las
plantas de tus pies
Toma una respiración profunda y
suelta lentamente
Eres consciente de como se disuelven
todas tus tensiones...
Estás completamente relajado

Ahora desde arriba y como una*

*cascada cae una luz dorada brillante
Envolviéndote desde la cabeza hasta los
pies
Sientes el poder creador y
materializador de esta luz dorada.
Toma un tiempo para pensar en todas
aquellas cosas que quieres materializar
en tu vida
Conéctate con tus sueños, con las metas
que tienes para ti
¿Qué quieres ser, hacer, saber o tener?
(espera de 30 segundos a un minuto)

Ahora con la imagen clara de lo que
quieres
Siéntete envuelto en esta luz dorada y
imagina que ya estás allí, que lo estás
viviendo en este momento, imagina que
ya lo eres, ya lo sabes, ya lo estás
haciendo
Si esto está ocurriendo ya en tu vida,
¿cómo te sentirías?
Envía al universo la sensación de que lo
tienes
De que lo eres
Envíale al universo la sensación de que
ya lo estás haciendo
¿Te sentirías feliz?
¿Cómo te sientes?
Vive esta experiencia con tus cinco
sentidos:
Qué ves alrededor, a qué huele, ¿qué
escuchas, qué sabor tienes en la boca,
qué temperatura sientes, ¿cómo se
siente tu piel con esta sensación real de
que ya lo tienes en tu vida?
Agradece por tenerlo
Agradece con el corazón
Y repite: En armonía para todo el
mundo y de acuerdo con la voluntad
divina, bajo la gracia y de manera
perfecta, sigues envuelto en esta luz
dorada brillante que enviarás a través
de tus pies al centro de la madre tierra
ahora*



Ahora, crea una frase con aquello que eres,

Aquello que representa las cualidades que te permiten alcanzar tus sueños

Como: Yo Soy Inteligente, Yo soy dedicado y yo Soy Capaz...

O, Yo soy Amoroso, Yo Soy disciplinado y Yo soy Sabio...

Escoge tres atributos y repítelos varias veces anteceditos por "Yo Soy"

Construye tu afirmación y repítela una y otra vez

Yo soy....

Yo soy...

Yo soy...

Tomas un aire blanco y exhalas un aire gris y oscuro

Tomas aire blanco por la nariz, y exhalas un aire gris claro

Tomas aire blanco, y exhalas aire blanco

Vuelve lentamente, lentamente, conecta con tu respiración

Toma consciencia de cada uno de los sonidos del ambiente

Toma consciencia de tu temperatura, del aquí y el ahora

Cuando esté bien contigo, puedes abrir tus ojos

Conserva el silencio

◇ Cuando ya todos tienen los ojos abiertos, antes de encender la luz (si la tienes apagada) y antes de que se dispersen, pídeles que escriban en un papel su afirmación.

◇ Cierra esta actividad de la meditación haciendo una reflexión sobre la importancia de agradecer, visualizar, crear afirmaciones que son decretos, nombrar y meditar. Sentir que ya estamos viviendo nuestros sueños. Para esta explicación es importante que te apoyes en la introducción del Módulo Alas.

Duración

30 minutos aproximadamente

Materiales y requisitos generales

◇ Puedes trabajar preferiblemente en sillas, pero si no las tienes simplemente sienta a los chicos en el suelo.

◇ Si tienes la posibilidad, busca un reproductor y sintoniza suavemente una música especial de meditación.

◇ Busca un lugar y una hora en donde haya el mayor silencio posible.

Preguntas orientadoras para la reflexión

◇ ¿Cómo sintieron su cuerpo antes, durante y después de la meditación?

◇ ¿Fue fácil conectarse con su cuerpo y visualizar las imágenes que se iban sugiriendo durante la meditación?

◇ ¿Cómo nos sentimos cuando conectamos con nuestros sueños?

¿Surgen miedos? ¿Cómo podemos transformar esos miedos?

◇ ¿Qué logramos comprender con esta meditación?



Mapa del Tesoro

El mapa del tesoro es la materialización de la técnica de visualización creativa. Para darle sentido a esta actividad es muy importante que hayas leído la introducción de Alas y entiendas el gran poder de esta herramienta. Se trata de representar físicamente nuestros sueños, y luego esa representación ponerla en un lugar en donde estemos permanentemente en contacto con ellos. Esto hará que nuestro inconsciente conecte con estos anhelos y siguiendo la Ley de la Atracción, vibremos en una alta frecuencia que nos permita atraer las más bellas y grandes oportunidades para la realización de nuestros sueños.

Objetivo

Fortalecer la autoconfianza y autoestima a partir de decretos y de la visualización creativa, trabajando torno a los sueños y las afirmaciones que nos dan confianza.

Preparación

Necesitarás un espacio amplio y preferiblemente con mesas para que los chicos estén más cómodos a la hora de trabajar. La preparación a esta actividad es la meditación de la actividad No. 1 del Módulo Alas, justo la anterior a esta. Así que procura que sean ac-



Taller de Raíces, Tierra y Alas. ASINCH. Fotografía: Ana María Arango

tividades seguidas y que los chicos tengan la oportunidad de hacer justo estas dos actividades sin abandonar ninguna de las dos.

Será muy importante que cuentes con suficientes materiales para que los chicos puedan hacer su mapa del tesoro. Personalmente prefiero las revistas; sin embargo, si no hay revistas puedes usar colores o crayolas. Las crayolas resultan muy cómodas a la hora



de trabajar con niñas, niños y adolescentes. Es probable que no tengas suficiente presupuesto para hacer esta actividad con todos los materiales que proponemos. No te cortes. La vida también es así, hay quienes tienen que llevar a cabo sus sueños con menos recursos. Y hay quienes, teniendo infinidad de recursos, no se conectarán no sabrán representar sus sueños. Así que aquí lo que importa es la intensidad. Si sólo tienen papel y un lapicero, con ellos haremos un buen mapa del tesoro.

Momentos de la actividad

- ◇ Reparte los materiales de manera equitativa.
- ◇ Invita a las niñas, niños y jóvenes a representar sus sueños en el cartón o papel.
- ◇ Asegúrate de que tengan suficiente tiempo para hacerlo y de que lo hagan en silencio. El silencio en este ejercicio es importante.
- ◇ Al finalizar debes pedirles que recojan los materiales y hagan un círculo. Asegúrate de garantizar la mejor energía para este ejercicio. Explícales que si se burlan de sus compañeros en realidad se están burlando de sí mismos. Exige total respeto en este ejercicio, es muy importante que los chicos realmente se conecten y se apoyen entre sí.
- ◇ Cada chico pasará al frente y hablará de sus sueños como si ya los hubiese realizado o los estuviera realizando en el momento presente. Al terminar de explicar su mapa del tesoro dirá “Así es” y los demás compañeros contestarán “Así es” ... luego deberá leer su afirmación de YO SOY, que escribió en el papel después de la meditación. Finalmente, todos aplaudirán, haciéndole saber a la chica o chico que está al frente que esos sueños y esas afirmaciones son muy importantes.

◇ Al finalizar la ronda realiza una reflexión en torno a la actividad y cómo apoyamos o no nuestros sueños.

Duración

Depende del número de niños. Aproximadamente 2 horas.

Materiales y requisitos generales

- ◇ Cuartos de cartón paja
- ◇ Muchas revistas
- ◇ Lápices
- ◇ Tijeras
- ◇ Pegante
- ◇ Crayolas
- ◇ Colores
- ◇ Lapiceros
- ◇ Marcadores

Preguntas orientadoras para la reflexión

- ◇ ¿Cómo nos relacionamos con nuestros sueños después de esta actividad?
- ◇ ¿Cómo apoyamos los sueños de nuestros compañeros?
- ◇ ¿De qué manera presentamos nuestros sueños ante los demás y por qué?
- ◇ ¿Por qué es importante hablar de nuestros sueños y visibilizarlos?



Ritual de Cierre

El ritual de cierre es un espacio que puede ser construido colectivamente y que implica la participación de todas las personas que hicieron parte del proceso de Raíces, Tierra y Alas: participantes, talleristas, invitados, apoyo logístico, etc. Se trata de un escenario con una esfera muy especial para agradecer la oportunidad de haber vivido este espacio de transformación. No hay un único cierre. En cada lugar, en cada contexto puedes imaginar la forma más bella y amorosa de hacerlo. Aquí te damos algunas ideas:

Objetivo

Desarrollar un espacio de integración y compartir para cerrar el proceso de Raíces, Tierra y Alas.

Evocación de los cuatro elementos

Este ritual es un acto de agradecimiento a los cuatro elementos: fuego, aire, agua y tierra. Se encienden unas velas como símbolo de transmisión de energía y conocimiento; se propone una canción conocida por todos para convocar el poder del aire y llenando nuestros pulmones agradecemos el momento: la respiración, el aquí y el ahora. En un pequeño totumo pasamos el agua de mano



Actividad de Siembra Vení Cantá, Territorios En- Cantados

en mano, y es la oportunidad, no solamente de dar gracias por los ríos, las quebradas y los mares, sino también de pedirles perdón, por tanto, tanto daño. Finalmente, honramos el elemento tierra y sembramos en ella plantas como santamaría, yarumo y albahaca, entre otros arbustos. El poder de cada planta se convoca: se les pregunta a niños e invitados qué propiedades tienen estas plantas. La siembra simboliza un nuevo comienzo y la retribución a la madre por todos los frutos recibidos.

Limpieza espiritual con los baños de hierbas

Prepara con los sabedores de la región previamente un baño de hierbas amargas y un



baño de hierbas dulces. Las hierbas amargas son para despojarnos de todo aquellos que nos limita y hace daño. Las hierbas dulces, son protección y energía que atrae cosas maravillosas para nuestra vida. Los sabios de tu comunidad sabrán específicamente cuáles son las plantas que tienen estas propiedades. Asegúrate de que la cantidad sea suficiente para el número de personas que asistirán al ritual de cierre. También es importante que elijas un lugar abierto, si hay la posibilidad de hacerlo frente a una quebrada o un río mucho mejor.

Antes de hacer el ritual cerramos los ojos e invocamos los miedos y frustraciones que todavía podemos llevar dentro de nosotros. Uno a uno, los participantes van pasando para recibir un baño de hierbas amargas, una limpia o “baño de despojo”. Son los baños que en el Pacífico colombiano arrebatan a la gente las malas energías. De arriba hacia abajo y diciendo “esta agüita se lleva todos mis malos pensamientos y todo lo que me carga”, el agua fluye. Después del baño con las hierbas amargas, procedemos a hacer el baño de las hierbas dulces. Su aromático olor impregnará el ambiente. Antes de bañar nuestro cuerpo con el nuevo baño, decimos uno a uno en voz alta “esta agüita, endulza mis pensamientos”. Y luego, procedemos a bañarnos, de abajo hacia arriba, con este mágico regalo de la naturaleza.

El objetivo de esta actividad es marcar un nuevo inicio, conectándonos con energía plena y abundante de la madre naturaleza.

Tejido que comparte el corazón

En la mañana se reparten retazos de colores, relleno y agujas con hilo. Cada uno de los participantes coserá un corazón, pero no sabe que la idea es entregarlo al final. Cuando ya estén todos los corazones, entrega pequeñas madejas de lana de colores a cada uno de los participantes. Cada participante debe decir su afirmación, elegir a una persona para entregarle su corazón y lanzar su lana de color para unirse con esta otra persona. Quien recibe el corazón hace lo mismo con otro participante. Al final veremos una representación real de los vínculos que se han fortalecido en esta experiencia. Asegúrate de que las personas digan la afirmación personal que construyeron en su meditación del Módulo Alas, antes de entregar su corazón y lanzar su hilo que lo ata a la otra persona. Al final realiza una reflexión y un acto de agradecimiento.

Estos son sólo algunos ejemplos. Puedes hacer otras cosas como diseñar y dibujar un mural con un mensaje importante para la comunidad, hacer una cena comunitaria, preparar una tertulia con fogata y cantos... Es importante cerrar el proceso con una actividad que les guste y sobre todo, en la que participen todas y todos.



Un ciclo de amor propio, reconciliación y transformación



Candelaria Valencia Arango en Raspadura. Fotografía: Margarita Arango.

“...destruido el valor de la vida, no es extraño que destruyéramos los valores de la justicia, la honradez, la verdad, la compasión, la lealtad, la solidaridad, la paz. Y que, polarizados en interpretaciones sobre la brutalidad de la violencia, nos confundamos en odios y señalamientos y sigamos postergando la construcción de la moral ciudadana y pública, mientras la confianza colectiva se desploma. Mi sentir es que el final de la guerra es la oportunidad para cimentar en la dignidad humana la moral pública que convierta los valores formulados en la Constitución del 91 en hábitos sociales, empresariales, institucionales y políticos. Esta es la dignidad presente en la conciencia personal, que reclama consistencia con la grandeza humana. Que solo se tienen cuando nadie está excluido de ella. Que, fuera de Dios, no debemos a nadie. Que da origen al Estado como la institución que creamos los ciudadanos para garantizar a todas y todos por igual las condiciones de la misma dignidad”.

Francisco De Roux¹³



Raíces, Tierra y Alas es una metodología integral, una búsqueda por lo que Francisco de Roux llama La Grandeza Humana. Buscamos así cuestionar tres lógicas que son el origen de la inequidad, la injusticia y la pobreza: La lógica de la colonialidad que nos hace dudar de quienes somos, sentirnos menos y darle más valor a lo ajeno -lógica que no nos permite ponernos en pie y luchar por nuestros derechos, la que me hace despreciar a mi propio hermano-; la lógica del patriarcado, que parte de la idea de la superioridad del hombre sobre la mujer, promueve la violencia al convertirnos a las mujeres en objeto y hace que entre nosotras mismas nos veamos como rivales; y la lógica del miedo, que nos pone en condición de víctimas, nos hace dudar de nuestras capacidades y del poder de transformación que tenemos de nosotros mismos y de la sociedad.

Valorar nuestra ancestralidad, es un acto político. Amarnos a nosotros mismos, nuestro color de piel, nuestra fisonomía, nuestro cabello, es un acto político, frente a un sistema de pensamiento colonial que pone lo indígena, lo afro, lo femenino, la naturaleza, la infancia, la juventud y todo lo que no cabe en “la norma”, en una escala inferior. Honrar los territorios originarios es honrarnos a nosotros mismos. Honrar nuestra identidad sexual y su forma de expresarse sin hacer daño a nadie, es honrarnos a nosotros mismos. Honrar nuestros sueños, es pasar el

capítulo de la víctima; sentirnos seres poderosos capaces de transformar el miedo en amor, capaces de transformar el lenguaje de la guerra en reconciliación: honrarnos a nosotros mismos.

Estamos en un momento fundamental en la historia de Colombia. Un momento en donde más que nunca debemos creer que la Paz es posible, que otro país es posible. Ser Agentes de Paz y Reconciliación implica en primer lugar creer en nosotros mismos, estar en paz con nosotros mismos, honrar nuestra memoria, sanar y perdonar. Enfocar nuestra atención en nuestras potencialidades y talentos más que en nuestras culpas y resentimientos es una oportunidad enorme para cambiar la realidad de miedo y zozobra.

Recuperar la Ética es infalible para construir una sociedad, un país en paz. Volver a valorar y a honrar la vida. Ser seres íntegros con el territorio, con nuestros compañeros, con la palabra, con las acciones. Raíces, Tierra y Alas es una invitación a mirar dentro de nosotros; entender el dolor que llevamos dentro, nuestros miedos... contemplarlos en primer lugar. Sentir dolor es sinónimo de estar vivos, debemos volver a sentir, porque es la única forma de volver a ser empáticos, es decir, comprender que el otro soy yo mismo. Esa es la integralidad de la vida, en eso consiste honrar la vida: entender que somos uno, que todo lo que doy, es a mí mismo a quien se lo doy.

Bibliografía

- Consejería de Derechos Humanos (2017) *Orientación Sexual, Identidad de Género y Derechos Humanos*. Presidencia de la República del Colombia. <http://www.derechoshumanos.gov.co/observatorio/publicaciones/Documents/2017/170213-plegable-lgbti.-webpdf.pdf>
- Gawain S.(1978) *Visualización Creativa*. Nascav (España) 1995.
- Hellinger, B. (2009). *El inconsciente colectivo y las Constelaciones Familiares*. (Trad. E. Aladro). Cuadernos de Información y Comunicación [en línea], 14, 83-88. Universidad Complutense de Madrid, España. (Original en inglés, 2001). Consultado en septiembre de 2018. de: <http://revistas.ucm.es/inf/11357991/articulos/CIYCo909110083A.PDF>
- Hicks, E., & Hicks, J. (2007). *El Secreto de la ley de la Atracción en Acción*. Video DVD). México: Art House movies de México.
- Mosquera Rentería,I. (2015) *Un poeta épico, costumbrista y de compromiso social*. Disponible en: <http://www.vamosaandar.com/wp-content/uploads/2015/01/Azabache-enero-2015-1.pdf> Consultado el 28 de septiembre de 2018.
- Ruiz, M. (1997). *Los Cuatro Acuerdos*. Urano Editorial.
- Un Curso de Milagros, (1978). *Transcrito por Helen Schucman*. Fundación para la Paz Interior.





Raíces, Tierra y Alas se terminó de imprimir en Bogotá D.C., en el mes de diciembre de 2018, en los talleres de Opciones Gráficas Editores Ltda.

Somos una empresa responsable con el medio ambiente.