



Programa Paz y Reconciliación

Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Manual de intervención psicosocial para la reinserción

LA EXPERIENCIA DE MEDELLÍN
Aplicación del modelo "Regreso a la legalidad"

2007



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



OIM Organización Internacional para las Migraciones

Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía.
Manual de intervención psicosocial para la Reinserción.
La Experiencia de Medellín

© Organización Internacional para las Migraciones OIM
Alcaldía de Medellín - Programa Paz y Reconciliación

Primera Edición, Junio de 2007

La OIM está consagrada al principio de que la migración en forma ordenada y en condiciones humanas beneficia a los migrantes y a la sociedad. En su calidad de principal organización internacional para las migraciones, la OIM trabaja con sus asociados de la comunidad internacional para ayudar a encarar los desafíos que plantea la migración a nivel operativo; fomentar la comprensión de las cuestiones migratorias; alentar el desarrollo social y económico a través de la migración; velar por el respeto de la dignidad humana y el bienestar de los migrantes.

ISBN: 978-958-97993-4-5

Esta publicación fue posible gracias al apoyo financiero de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, bajo los términos de referencia descritos en el Acuerdo de Cooperación Número 514-A-00-06-00305-00. Las opiniones expresadas en esta publicación son las del autor y no necesariamente coinciden con los puntos de vista de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional o de la Organización Internacional para las Migraciones.

Diagramación:
CLARA OSPINA FASSBENDER
Preprensa e Impresión:
IMPRESTEC LTDA.
Teléfono: (57-1) 2124713

Sergio Fajardo Valderrama
Alcalde de Medellín

Gustavo Alberto Villegas Restrepo
Secretario de Gobierno

Jorge Fernando Gaviria Vélez
Coordinador General - Programa Paz y Reconciliación

María Adelaida Restrepo Betancur
**Coordinadora área de acompañamiento psicosocial
Programa Paz y Reconciliación**

Equipo asesor

Alejandra Betancur Muñoz
Juan Pablo Estrada Hernández
Lina María Álvarez Saldarriaga
Lina María Jiménez Oviedo
Lucy Emperatriz Gutiérrez Campo
María Elena Sánchez Restrepo
María Teresa Villa Sossa
Mónica Ospina Toro
Nora Patricia Toro Bernal
Tatiana Cárdenas Losada

Equipo de apoyo

Ana María Bernal Botero
Ángela María Villa Betancur
Andres Eloy Contreras Villegas
Betsy Mabel Brun Marquez
Carolina Cardona Pineda
Claudia Marcela Medina Pinzon
Diana Astrid Martínez Gallo
Juliana Garcés Mejía
Juliana Vásquez Sanchez
Marcela Gómez Arboleda
María del Pilar Messino Rodas
María Teresa Cadavid Botero
Nasly Mabel Cortés Zuleta
Natalia Echeverri Duarte
Natalia Orrego Escobar
Norma Isabel Berrío Baquero
Olga Patricia Bermudez Tamayo
Paola Bonilla Rivera



Contenido

PRESENTACIÓN

Manual de intervención psicosocial para la re inserción

CAPÍTULO I

Intervención desde la perspectiva psicosocial

CAPÍTULO II

Acompañamiento psicosocial
(Objetivos y conceptos básicos)

Estrategia metodológica

Criterios básicos de intervención y población
(Individuo, familia y comunidad)

CAPÍTULO III

Introducción para una intervención desde la perspectiva
del desarrollo evolutivo del ser humano

CAPÍTULO IV

Reparación y reconciliación

CAPÍTULO V

Esquema básico de los talleres

CAPÍTULO VI

Talleres de capacitación

CAPÍTULO VII

Avances y resultado generales del área

ANECDOTAS DEL EQUIPO PSICOSOCIAL

GLOSARIO



Presentación

“Del individuo al colectivo, de la persona a la ciudadanía” el Manual de intervención psicosocial para la reinserción, la experiencia de Medellín (aplicación del modelo “regreso a la legalidad”) se constituye en un paso más en el desarrollo de las actividades que se vienen realizando en el programa Paz y Reconciliación de la Alcaldía de Medellín para la atención de los desmovilizados que inician su proceso de reinserción.

En Medellín tenemos un modelo de reinserción que nos permite, desde nuestra experiencia, con los aspectos positivos y las dificultades, reclamar y aportar a la construcción urgente de una verdadera Política Nacional de Reinserción.

Una paz negociada en Colombia en los próximos años, significa que el país debe reinsertar a la vida civil cerca de cuarenta mil personas. Con los reinsertados de las autodefensas pasaremos de veinte mil. Integrar esta población a la democracia y al desarrollo es uno de los más extraordinarios desafíos de la próxima década.

En términos elementales enfrentamos las dos preguntas más simples de todas: ¿Qué ocurre con una persona después de que en la televisión vemos que entrega un arma en un acto público? ¿Qué garantía tenemos de que no va a volver a tomar otra arma a la vuelta de la esquina? Una Política Nacional de Reinserción debe responder estos interrogantes con claridad, de forma que toda la sociedad sea consciente de los costos, los riesgos, los tiempos, los compromisos y los beneficios de la reinserción.

Desmovilizar es el primer paso de la reinserción. Después de dejar las armas, para que un desmovilizado acceda a una auténtica integración social hay un camino que, en general, solo puede recorrer con acompañamiento del Estado y de las instituciones de la sociedad. Si el acompañamiento no se da, los riesgos intrínsecos del regreso a la ilegalidad se multiplican.



Empecemos por reconocer que, con la excepción de algunos jefes, la inmensa mayoría de los colombianos que han ido a la guerra lo han hecho como consecuencia de un desamparo social y emocional, y para reemplazar una historia de violencia debe recomponer aspectos anímicos y psicológicos, construir elementos de identidad individual y habilidades sociales para convivencia: La desmovilización funciona en la dimensión política como un asunto colectivo pero, para que sea efectiva, debe personalizarse.

Se sabe que, desde luego, la reinserción requiere una opción económica para el desmovilizado. Pero el apoyo con un empleo a quien ha dejado las armas es insuficiente, o inútil, si a la par no se logra su adaptación social. Es en el campo de la subjetividad en el que existe mayor desconocimiento e incertidumbre y es en este terreno en el que se deben acentuar, en una primera fase, los esfuerzos: En la relación individualizada se puede precisar un perfil específico del combatiente y ayudarle al reencuentro personal y social.

Formación y Generación de Ingresos.

La mayoría de los combatientes en el momento de entregar las armas no tienen las condiciones educativas básicas requeridas para desempeñar en forma efectiva un trabajo productivo (ver cuadro 4)

El principal capital que podemos entregarles es una formación que les permita adquirir esas herramientas para que en el tiempo puedan vivir de manera autónoma en una sociedad exigente en conocimientos, y para que en un futuro no enfrentemos una trampa moral funesta: “Si no me dan trabajo tengo que delinquir”.

Los temores iniciales del sector privado y de otros sectores de la sociedad para acoger a los reinsertados son razonables. Hemos entendido que no debe haber premura en ubicarlos. La reconstitución personal y de las relaciones familiares y sociales requiere tiempos más amplios que los establecidos para la reinserción. No tiene sentido plazos estrictos de 18 meses para los programas de reinserción: el horizonte tiene que ser más amplio.



Con claridad en estos aspectos, se puede entender que la generación de ingresos es una componente de la formación y no el objetivo inicial y final de la reinserción. Por esta razón son indispensables la formación educativa y la capacitación con experiencia de trabajo. El sector público y entidades privadas, con conocimiento en el tema, pueden hacer el acompañamiento inicial, con ofertas laborales de baja calificación, y formación que contribuya a adquirir la disciplina y los valores necesarios en el trabajo y la vida comunitaria.

El seguimiento individualizado nos indica para cada una de las personas el momento que está lista para ingresar a la sociedad en forma plena y desempeñarse como cualquier ciudadano: Para Graduarse como ciudadano. Aparecen entonces las empresas que se comprometen con el proceso y abren oportunidades en el sector formal de la economía. Durante un tiempo es prudente seguir con el acompañamiento individualizado para identificar dificultades y reforzar los aspectos débiles. No es fácil encontrar para todos la misma opción. Algunos pueden montar proyectos individuales, otros tantos participaran en proyectos productivos de carácter colectivo. Es en este momento cuando el compromiso del sector productivo con la reinserción se convierte en realidad. Es necesario contar con el apoyo y presencia permanente de la empresa privada.

El ejemplo de países centroamericanos que después del conflicto armado no resolvieron bien la reinserción, muestra una criminalidad desbordada y es un espejo al cual tenemos que mirar, concientes de que en Colombia tenemos condiciones aún más complejas dado que el conflicto no se ha terminado y el narcotráfico está vigente.

El Trabajo con las comunidades.

El conocimiento de cada individuo y la atención psicosocial permanente permiten desarrollar un elemento crucial para el proceso de reinserción: vincular las comunidades. Esas comunidades, en la mayoría de las ocasiones, deben superar sentimientos de rencor y miedo para dar acogida al reinsertado. Si no se logra que habitantes y reinsertados se miren a los ojos y empiecen, en el día a día, a



construir confianza, el proceso es frágil. Tal como lo estipula la ley de justicia y paz las comunidades deben ser reparadas en los daños ocasionados por la acción de los grupos armados. Esta tarea que lidera la Comisión Nacional de Reparación debe tener manifestaciones específicas en los territorios en aspectos morales, culturales y materiales.

Hay otro aspecto fundamental que no puede ignorarse: el resentimiento que aparece en las familias y los jóvenes que nunca han estado en la violencia y que están marginados del desarrollo, manifiestan sus sentimientos con una expresión dramática: “Uno tiene que ser un delincuente para que le den oportunidades”. Este es un llamado de atención que nos indica que en forma simultánea tenemos que atender a esta población con programas explícitos que creen oportunidades antes de que sea demasiado tarde.

Estricta justicia con los reincidentes.

Estos procesos no son idílicos. Siempre hay un porcentaje de reincidentes y rezagados, e incluso algunos que entran con la conciencia clara de que están engañando a la sociedad. Con ellos no queda más que la acción punitiva del Estado. En la historia de nuestro país una buena parte de nuestros conflictos están asociados a un sistema judicial que no ha funcionado y que se ha puesto al servicio de intereses particulares. Los encargados de la reinserción deben velar por que se respeten los derechos de quienes cumplen con la ley y atender las denuncias sobre los infractores. Para ello deben mantener las relaciones con los organismos de seguridad y la Fiscalía. Solo una acción decidida en este campo despeja los temores sobre una supuesta impunidad con la que se estaría encubriendo al paramilitarismo.

Si la justicia no funciona con rigor, o solo lo hace a medias, la amenaza de la consolidación o aparición de nuevas estructuras mafiosas que utilizan su poder militar para crear organizaciones de sometimiento y extorsión de las comunidades, y para la apropiación del estado, es muy alta.



Debemos en este punto decir lo de Perogrullo: La reinserción en alguna medida será imperfecta si no se logra asentar la autoridad legítima del Estado en zonas donde su presencia ha sido débil o inexistente. No sobra recordar que es esencial la presencia de la policía y las fuerzas militares en los territorios en los que los ilegales han hecho presencia.

El Acompañamiento Internacional.

La participación de la comunidad de países y organizaciones internacionales es esencial para el posicionamiento del proceso. Colombia debe con una actitud abierta defender las bondades del proceso explicándolo cuantas veces sea necesaria en los escenarios internacionales y escuchando con atención las palabras constructivas que conduzcan a fortalecerlo. El seguimiento riguroso y constructivo tiene impacto interno y ayuda a plantear y resolver problemas que en el marco nacional o local son difíciles de abordar.

Los Costos y la Estructura.

Un programa de esta naturaleza tiene costos económicos importantes, pero son mínimos comparados con los beneficios que obtiene el país. No se puede supeditar la política nacional a la consecución de recursos con la comunidad internacional a la buena voluntad de los gremios de la producción, ni a la contribución libre de los entes territoriales. Todos estos aportes son importantes, pero es necesario constituir un Fondo Nacional que garantice los recursos necesarios para desarrollar un proceso que dure el tiempo que sea necesario y que permita atender el programa con solvencia.

Una propuesta que hemos hecho pública es la creación de una Lotería Nacional, cuyos aportes sirvan para financiar una buena parte de la reinserción. “Apústele a la Paz” sería el motivo de una campaña nacional que serviría para movilizar el país, a partir de una verdadera Política Nacional de Reinserción. Una cifra aproximada de \$200.000 millones de pesos anuales sería suficiente para financiar el programa. Es una suma razonable. Si un esquema de éstos no se



acepta, se tiene que recaudar impuestos, pero no se puede depender de dádivas.

Volvemos al inicio: Desde la consecución de recursos hasta la conducción en detalle del proceso se requiere de un liderazgo nacional. Es urgente la creación de una estructura administrativa, bajo la dirección de un Alto Comisionado, con reconocimiento político, con capacidad para coordinar los niveles nacionales y locales de gobierno, canalizar la cooperación internacional y motivar la participación solidaria de los colombianos. Solo así podemos convertir la reinserción en un gran propósito nacional.

En Medellín se está imponiendo una nueva forma de resolver los conflictos: se trata de la resolución de los mismos a través del diálogo permanente y de manera pacífica. Los beneficiarios realizan acciones conjuntas (desmovilizados, familia y comunidad) para el desarrollo comunitario local, establecen relaciones mediatizadas por la confianza, configuran un proceso de reparación colectiva y directa en el que las víctimas y victimarios transforman sus roles, símbolos y dolores desde el duelo y el perdón para lograr la Paz y la Reconciliación. Este documento es un buen pretexto para comenzar a crear un clima de confianza y credibilidad para que los hombres vuelvan a tener esperanzas y sueños y para que, sobre todo, los barrios se conviertan en un territorio de paz y reconciliación.

SERGIO FAJARDO VALDERRAMA

Alcalde de Medellín



“Del individuo al colectivo, de la persona a la ciudadanía”

Manual de intervención psicosocial para la reinserción

Aplicación del modelo “Regreso a la Legalidad” del Programa Paz y Reconciliación de la Alcaldía de Medellín teniendo en cuenta los aportes que se hacen desde una de las diferentes áreas que contiene el programa: Educación, Generación de ingresos, Atención a víctimas, Investigación social, Atención jurídica, Salud, Fortalecimiento institucional y a la que nos referiremos en este apartado: el área de Acompañamiento y atención psicosocial.



CAPÍTULO I

Intervención desde la perspectiva psicosocial

El modelo general de intervención del programa se denomina “Regreso a la legalidad”, que permite determinar la posición conceptual y ética de la estrategia de intervención. Partimos de un supuesto básico: los seres humanos nacemos como sociales, libres (inscritos en un orden lógico, simbólico y cultural que nos permite actuar), y “legales” (desde el supuesto de la “No ilegalidad”).

Cometer un crimen, un delito, quebrantar una Ley, transgredir una norma, transformar abruptamente un valor en una sociedad, reaccionar inadecuadamente en un momento dado, o, en general, toda ruptura con un elemento establecido por la cultura imperante, puede llevar a cualquier ser humano a transitar por los campos de lo establecido en el Código penal, en este caso el colombiano, y convertir a cualquier individuo en un ilegal. Con este programa que estamos implementando nos hemos trazado el propósito de que, al margen de la situación que conduzca a una persona a la ilegalidad, propendemos por su regreso a la legalidad. No hacemos juicios morales ni establecemos pautas para ningún castigo o venganza, pero sí encauzamos todos los esfuerzos para que se establezca un proceso de reparación y reconciliación entre víctima y victimario, vecinos y familiares, que permita la participación activa de todos los sectores que están implicados en la comunidad en general.

Esta posición nos brinda la posibilidad de establecer parámetros claros de intervención con grupos o individuos que, estando al margen de la ley, deseen iniciar un proceso de transformación personal, familiar y comunitario para regresar a la legalidad, después de realizar el proceso jurídico de la desmovilización con el Gobierno Nacional, quien, en última instancia, es la única entidad oficial con las competencias para intervenir y concretar los posibles acuerdos.

El caso de Medellín es excepcional porque se realizó una desmovilización en tres momentos que se describen a continuación: Parcial: de la negociación con un grupo que tiene más de 31.000 integrantes, inicialmente sólo un bloque de 868 hombres se desmoviliza, el Ex-Bloque Cacique Nutibara. Colectiva: los 868 desmovilizados reciben los mismos beneficios. Urbana: el Bloque estaba compuesto por jóvenes que operaban en Medellín y el Área Metropolitana. Posteriormente, se desmovilizaron otros grupos, conformados por 4.130 personas y se radicaron en la ciudad de Medellín y el Área Metropolitana.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

El proceso de desmovilización en la ciudad se sustenta en tres pilares fundamentales, complementarios y subsidiarios entre sí:

1. Un acompañamiento psicosocial que además del desarrollo de cada individuo pretende establecer lazos de confianza que permitan el desarrollo de las actividades que abarca al individuo, a su familia y a la comunidad.
2. Una oferta educativa amplia y variada en educación formal y no formal.
3. Una estrategia complementaria que pretende, mediante la generación de ingresos, la sostenibilidad futura de la intervención en cada uno de los individuos beneficiarios del Programa.



CAPÍTULO II

Acompañamiento psicosocial, objetivos y conceptos básicos



El área de Acompañamiento psicosocial se constituye en uno de los elementos integradores de todas las áreas del modelo de intervención municipal en la atención a los desmovilizados. Desde esta perspectiva, asumimos que el Modelo de intervención, diseñado desde el Programa, es “más que la suma de las partes” en la que se conjugan la capacitación, la generación de ingresos, el acompañamiento psicosocial, lo jurídico, la salud, la seguridad, las comunicaciones, la investigación social, el monitoreo y la evaluación constante, entre otras. Por eso mantenemos la idea de que es la integración de la atención en aspectos fundamentales

del ser humano en confluencia entre lo psicológico (carácter, inteligencia, comportamiento) del individuo beneficiario y sus relaciones sociales (grupo, familia y comunidad) lo que permite lograr una transformación y permanencia en la legalidad.

Es el acercamiento al individuo, de una manera personalizada y directa, en la que se establecen y fortalecen los vínculos de carácter socio-afectivos. En ello se compromete el equipo que interviene en campo y representa la institución (profesionales de diferentes áreas sociales, orientadores sociales, líderes comunitarios y desmovilizados), con una atención diferenciada a la familia y la comunidad. Esta atención se desarrolla en los sectores en los que alguna vez tuvieron presencia o donde actualmente están radicados los desmovilizados para que ellos mismos se reconozcan en la actividad comunitaria y el liderazgo en la legalidad.

El acompañamiento psicosocial se traduce en una intervención que promueve el desarrollo integral del individuo, teniendo en cuenta los factores desde los que nos aproximamos al ser humano, sujeto de intervención, como ser biológico, psicológico y social o, como lo denomina Engels, el ser biopsicosocial. En el aspecto social se incluyen componentes espirituales, económicos y jurídicos. Según Von Bertalanffy (Teoría general de los sistemas) el ser humano es una unidad en donde los factores biológicos, psicológicos y sociales constituyen un sistema y todos los niveles de organización están unidos de forma que el cambio en uno afecta a los demás.

Como se puede leer en Medicina de familia, un modelo médico de pensamiento y acción de Julio Ceitlin, en la parte que está referida al Modelo biopsicosocial de Engels: “(...) propone un paradigma capaz de incluir científicamente el dominio humano en la experiencia de la enfermedad. El modelo



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

biopsicosocial, derivado de la teoría general de los sistemas, parte de la biología y corresponde a los cambios que la ciencia contemporánea ha hecho en su cuerpo teórico, como por ejemplo, la introducción del principio de indeterminación de Heisenberg en la física cuántica”. Principios que aplican de manera adecuada en la metodología de la acción participativa para la investigación y la acción.

Los puntos esenciales de esta epistemología son:

1. No existe el observador objetivo y prescindente.
2. La presencia del observador y sus instrumentos perturban al fenómeno de una manera no determinable.
3. No hay un fenómeno en sí mismo, la conjunción entre el operador y el fenómeno produce una nueva condición en la que aparecen fenómenos que son productos de ambos.
4. La causalidad de todo fenómeno es múltiple. Las relaciones de causalidad son complejas y no lineales.
5. Se introduce el concepto de incertidumbre.
6. No es posible fragmentar un fenómeno para su estudio. Los fenómenos deben ser tomados siempre como totalidades
7. Siempre debe tenerse en cuenta el contexto.
8. La subjetividad del observador es parte del proceso.

Teniendo en cuenta los principios mencionados, para atender lo biológico, entendido como lo hace la Organización Mundial de la Salud, que define la salud como: “un estado de bienestar completo físico, mental y social y no solamente como la ausencia de enfermedad o dolencia”. “Esta definición subraya la naturaleza biopsicosocial de la salud y pone de manifiesto que la salud es más que la ausencia de enfermedad. El bienestar y la prevención son parte de nuestro sistema de valores y continuamente nos invitan a evitar aquellos hábitos que afecten negativamente la salud: la dieta pobre, la falta de ejercicio y el consumo de drogas y alcohol”.

El área de Acompañamiento psicosocial asume el modelo de intervención como algo más que la simple suma de sus componentes, es el resultado de la interacción de los mismos. De igual manera, el ser humano es más que la suma de los componentes biológicos, psicológicos o sociales que interactúan en función del desarrollo del individuo. Sin embargo, y para lograr un mejor entendimiento de la aproximación que desde el Área de acompañamiento psicosocial se realiza, hacemos la división por contenidos para explicar el tema:

Desde la perspectiva biológica el Área se apoya en el componente de salud del programa desde el cual se garantiza la atención médica y hospitalaria, a través del Sisben, y se complementa de manera integral con actividades que promueven una adecuada nutrición, higiene, relajación y actividades para el cuidado del cuerpo y, en general, para hacer conciencia del mismo con el uso de estrategias y talleres de relajaciones, encuentros deportivos y recreativos.

De otra parte, el comportamiento, el pensamiento y las emociones dependen, en alguna medida, de reacciones biológicas de nuestro cuerpo: neurotransmisores, hormonas, enzimas, etc.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Lo psicológico se refiere a la red de significantes particulares en las que cada sujeto está inscrito, pues allí se encuentran incluidos sus pensamientos, sus sentimientos y sus comportamientos. Lo psicológico tiene que ver con las palabras que atraviesan a cada sujeto y signan sus actos, sus respuestas, sus comportamientos y hacen parte de un sistema más amplio que lo ubica, de una manera determinada, en el mundo; así, cada sujeto y sus palabras particulares se traducen de manera distinta de acuerdo con el individuo y la amplitud de estos significantes. La posibilidad para desplazarse en ellos es lo que permite que se pueda abordar desde lo terapéutico y desde el acompañamiento psicológico.

En este sentido se tienen en cuenta factores tales como: inteligencia emocional, presencia o ausencia de ideas delirantes, manifestaciones neuróticas, elementos de motivación, relaciones afectivas, sentimientos de culpa, vida sexual, relaciones comunitarias y participación en los eventos locales, entre otros.

Lo social se refiere no sólo a la combinación de los factores mencionados (biológicos y psicológicos) sino a la interacción con el otro, con los otros, y todos los procesos mentales, espirituales, económicos, jurídicos y políticos que mediatizan esa relación.

Definitivamente, somos seres sociales. Sin el apoyo de los otros, por lo menos en nuestros primeros días de vida, nuestra subsistencia correría serios peligros. En esos primeros años configuramos buena parte de nuestra existencia, es allí donde aprendemos mediante la imitación y la repetición, pues, imitamos lo que vemos, repetimos las acciones que ocurren en nuestro ámbito social. Las figuras materna y paterna, la autoridad, la forma de relacionarse, las figuras criterio, los modelos y la forma de resolver las situaciones conflictivas, son el resultado de esa socialización inicial en la familia, la escuela y el barrio.

Nuestra función consiste en implementar acciones que, partiendo de una lectura de carácter fenomenológico, permita entender los eventos, descifrar y traducir los códigos con los que los desmovilizados se manifiestan y realizar una intervención de impacto, acertada y sostenible. Para lograrlo, es necesario introducir nuevos modelos o hacer visibles los existentes, promover nuevas figuras criterio, fomentar el liderazgo y las acciones conjuntas en la legalidad, motivar las adecuadas relaciones intrafamiliares, las actividades comunitarias, la reparación colectiva y directa mediante la acción social y propender por la reconciliación entre víctimas y victimarios.

Mediante este tipo de apoyos, los profesionales del Programa pueden conocer la situación de cada uno de los reincorporados en lo que hace referencia a su vivienda, su perfil psicológico, su núcleo familiar y su orientación vocacional. Además, permite estrechar los vínculos y crear un ambiente de mayor confianza en las instituciones del Estado, pues se va construyendo el principio de cultura de la legalidad.

El acompañamiento “uno a uno, persona a persona” intenta descifrar la lógica desde la cual cada beneficiario se inserta en el mundo. Si este aspecto es claro, entonces se comienza en una etapa de desidentificación del imaginario que lo mantenía adherido al grupo al que pertenecía y busca los



significantes nuevos y distintos con los cuales pueda identificarse, sin perder de vista los parámetros de la legalidad y las instituciones del Estado.

En la medida en que los miembros de las organizaciones al margen de la ley se desmovilicen, se hagan visibles y respeten los acuerdos y exista el compromiso de los gobiernos locales y el Gobierno nacional, se podrá lograr una paz sostenible, tal como sucede en la ciudad de Medellín, donde se conjugan estas condiciones: acompañamiento psicosocial, educación, generación de ingresos, salud, jurídica y seguridad para lograr una reinserción exitosa, una reducción de los homicidios que se cometen en la ciudad y una participación activa de los involucrados para construir conjuntamente la ciudad y romper el ciclo cultural de la violencia en el que estamos inmersos desde hace varias décadas.

Romper este ciclo de violencia implica fracturar un ciclo de identificación. En términos terapéuticos se podría definir como aquel evento en el que se permita que los sujetos se desprendan de un “ideal” al que están fuertemente cohesionados, pasar por un periodo semejante al duelo en el que se elabora la pérdida del ideal y, finalmente, se puede construir un ideal nuevo que sea coherente con los principios que fundamentan la legalidad.

Con la implementación de este modelo la meta es finalizar las actividades de intervención de “Regreso a la Legalidad” que potencie un gran ideal social: ciudadanos “graduados” y comprometidos con ellos mismos, con sus familias, con su comunidad, con su ciudad y, necesariamente, con su país.

Para estructurar un modelo de intervención para promover el regreso y permanencia en la legalidad de los miembros de grupos armados al margen de la ley, se precisa de una información previa que permita la implementación de estrategias de acción que sean pertinentes, eficaces y adecuadas. Para hacer un estudio de los principales motivos que llevan a la desmovilización, se utilizaron varios mecanismos de acercamiento. En primera instancia, se recibió información general por parte de los excomandantes de primero y segundo nivel, a través de entrevistas directas, en las que se manifestó, como motivo principal para la desmovilización: “Un profundo interés por la paz”, “una creencia en la legitimidad del Estado”, y una sensación de desgaste que, como sucede con los comandantes de la guerrilla, se traduce en una sensación de envejecimiento de los jefes combatientes. En contraposición, para los de mayor compromiso con lo militar, la motivación fue: “La orden directa”.

Entre los miembros de las bases, que unos se conocen como los “orgánicos”, y “simpatizantes” los otros, se argumenta, a través de las entrevistas realizadas, que entre los motivos para desmovilizarse existe una marcada diferencia en relación con las motivaciones manifestadas por los comandantes. Borrar las penas judiciales, 6,14%, que representa la necesidad más sentida de los excomandantes. 5,47% del total de los desmovilizados habla de una orden directa como motivo para desmovilizarse. Este grupo representa a los orgánicos de primer nivel en la jerarquía de la organización y son, generalmente, los que llevan mayor tiempo de permanencia dentro de la organización y demuestran mayor compromiso con sus jefes o comandantes directos. Recibir los beneficios 34,58%, representa un grupo de personas con intereses en la obtención de beneficios que se concretan en dinero y especie, son los que con mayor facilidad se disponen para acciones ilegales, siempre y cuando exista



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

gratificación en dinero o en lo que éste pueda representar en términos de estatus y reconocimiento entre los miembros del grupo. En lenguaje coloquial, se trata de aquellas personas que “Se venden más fácil y al mejor postor”.

La necesidad de cambio significa el 35,25% de la población entrevistada y remite a un interés personal e interior por transformar las condiciones de vida. En las entrevistas se advierte un marcado temor a la muerte como resultado de la experiencia reciente de un acto delictivo en el que muere o estuvo cerca de morir una persona cercana o el mismo entrevistado. Presentan mayores niveles de paranoia y de estrés post traumático.

El 18, 56% acusa recibir una fuerte presión familiar hecha directamente o a través de la sensación de pérdida afectiva por no presenciar el desarrollo y crecimiento de los hijos, el disfrute de la pareja o los padres, o la pérdida de un ser querido mientras se está por fuera del hogar por problemas de seguridad, por temor o por estar participando en las actividades propias de la vinculación al grupo armado (patrullaje, correrías, evasión).

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

“Estudiar una parte de la situación sin hacer referencia a su totalidad, un hecho sin hacer referencia a su significación, un suceso sin la referencia a sus causas y consecuencias, una crisis particular sin contextualizar las problemáticas generales hace de la lectura de la historia un simple recuento y NO genera la posibilidad de aprendizaje para otros” (Adaptado de Edgard H. Carr, en ¿Qué es la historia?)

El acompañamiento psicosocial está diseñado para propiciar la aplicación de los conocimientos y herramientas que los orientadores sociales vinculados, profesionales en diferentes áreas de lo social, obtienen del Programa Paz y Reconciliación mediante el uso de una metodología mixta que se aproxima al sujeto desde su experiencia hasta su vida cotidiana. Esto quiere decir que las actividades se construyen sobre las experiencias cotidianas y la recolección de la información que se reciba del beneficiario, su familia y la comunidad. Estos son los elementos que guían para la intervención del orientador social. Cuando esta información ha sido interpretada y procesada, se utiliza en la implementación de estrategias de transformación para la intervención social.

El punto de partida son los beneficiarios, sus familias y las comunidades en las que se encuentran. Es allí donde se encuentra el saber experiencial que, aunque subjetivo, propicia el surgimiento de vías auténticas de reparación. Por eso los profesionales del programa, que ya tienen un seguimiento personalizado de cada beneficiario, potencian y facilitan espacios de reparación que no son efectivos si son impuestos, por lo menos en el plano de lo psíquico.

Este acompañamiento se lleva a cabo con los profesionales del programa que cuentan con el apoyo de sus pares, de sus iguales, que son jóvenes desmovilizados, capacitados para realizar un acompañamiento personalizado o, como se dice en el fútbol, nuestra intervención incluye “una



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

marcación hombre a hombre”. Es una actividad que se cumple siempre con la asesoría de un profesional, psicólogo o trabajador social del programa. Con ello pretendemos fortalecer la confianza entre los desmovilizados y establecer vínculos directos con la Administración para la implementación de las acciones conjuntas que faciliten el regreso y la permanencia en la legalidad. Fortalecer esta confianza es favorecer el surgimiento de un nuevo ideal, al que los beneficiarios se puedan asir sin temer que se derrumbe. Para lograr este objetivo es indispensable el profesionalismo de las personas que trabajan en el programa y la honestidad y claridad del proceso; de lo contrario, la caída de este ideal de la legalidad daría al traste con algunos de los logros ya alcanzados. Por eso insistimos en que fortalecer la confianza es ser coherentes, puntuales, cumplidos, comprometidos y, en este caso, actuando siempre dentro de la legalidad.

Durante la capacitación inicial, dirigida a líderes comunitarios en el diligenciamiento de instrumentos y actividades para el levantamiento de diagnósticos rápidos y participativos, los profesionales del Área social acompañan el proceso. Cada profesional asesora directamente a orientadores sociales que se proyectan en la realización del acompañamiento como líder comunitario.

El acompañamiento de los líderes comunitarios se inicia con el reconocimiento de la condición personal del desmovilizado. Este reconocimiento se inicia con la información referida a las actividades de capacitación y estudio (asistencia a las actividades, resultados generales, fortalezas y debilidades), generación de ingresos y el trabajo (relación con la autoridad y las normas, congruencia entre su actividad con la vocación laboral y el talento), situación en salud (Sisben o seguridad en salud), situación jurídica y acompañamiento psicológico (atención psicológica, familiar y comunitaria, intervención en crisis, remisión para la atención en el consumo de sustancias psicoactivas, etc.). La información es recogida por personal del programa y los líderes comunitarios mediante la puesta en marcha de talleres y formatos de fácil diligenciamiento y que permiten una valoración ágil y su inmediata remisión al profesional encargado del grupo, quien revisa la información, hace la retroalimentación al líder comunitario e implementa las estrategias de atención al individuo, la familia o la comunidad, de acuerdo con cada caso en particular.

El acompañamiento de los líderes comunitarios se extiende al reconocimiento y atención de la condición familiar frente a las estrategias utilizadas para definir las pautas de relación y crianza establecidas en los hogares de sus “pares” acogidos (desmovilizados a los cuales acompaña) en temas como crianza, convivencia, condiciones de violencia intrafamiliar y relaciones de pareja. La información es recogida por los líderes comunitarios mediante formatos de fácil diligenciamiento que permitan una rápida valoración y su inmediata remisión al profesional encargado del grupo, quien implementa las estrategias de atención a la familia.

En lo que se refiere a la actividad comunitaria, el líder comunitario, los desmovilizados en proceso de reinserción y los profesionales del programa, promueven la acción barrial de sus “pares”, familias, líderes, organizaciones de base y demás miembros de la comunidad en actividades alrededor de la organización social y la participación comunitaria para el desarrollo de su barrio y la gestión de lo público.



ESQUEMA DE INTERVENCIÓN

Criterios básicos de intervención y población (individuo, familia y comunidad)

Para realizar la actividad de acompañamiento es necesario definir los criterios básicos de intervención.

Si bien el líder comunitario desmovilizado, y en proceso de reinserción, establece una relación de atención permanente, éste no interviene en los niveles de carácter terapéutico, salud o de asistencia jurídica. Su intervención se establece en el plano del acompañamiento, recepción y sistematización de la información que se produce en campo directamente de la fuente. En conjunto con el equipo de atención social define la pertinencia de una intervención directa del programa o su remisión para atención especializada.

Acompañamiento individual. “Acompañamiento persona a persona”.

En un diccionario común encontramos la definición de individuo como indivisible, o como ser organizado. El acompañamiento individual está apoyado por diferentes factores contenidos en el modelo de intervención como áreas comunes en el proceso de intervención que facilitan la recolección de la información, permiten conocer la evolución y desempeño del beneficiario y desarrollar la atención eficiente y oportuna en temas como:

Psicológico. Condiciones generales, autoesquemas, situación frente al consumo de psicofármacos y relaciones interpersonales.

Generación de ingresos. Proveer los recursos mínimos para la manutención del individuo y mejorar la calidad de vida propia y de sus familias. Este aspecto se relaciona directamente con la vinculación laboral, donde se abordan temas como la orientación vocacional, el talento, las relaciones con las normas de la empresa, relación con la autoridad, la disciplina y valores, entre otros.

Educativo. Vinculación y asistencia a centros educativos, necesidades y expectativas del individuo, nivelación, participación en actividades de recreación, deportes y cultura.

Salud. Condiciones generales, Vinculación al régimen subsidiado, manifestaciones verbales referentes a su situación médica y nutricional.

Jurídico. Situación general, necesidad de atención.

El enfoque terapéutico se realiza desde la perspectiva de la atención en crisis y lo referente a una intervención con carácter de asesoría para la realización de remisiones de acuerdo con la necesidad de cada individuo. El acompañamiento ayuda para que cada beneficiario se movilice por sí mismo y no continúe para siempre esperando la intervención de otro –organización, excomandante o programa de acompañamiento– para tomar decisiones acerca de su propia vida. Favorecer nuevos modelos



y nuevos ideales a los que se puedan aferrar permite que los desmovilizados tomen sus propias decisiones de manera autónoma e independiente.

Acompañamiento familiar. “Acción en familia”.

El acompañamiento familiar desarrolla elementos que facilitan el acompañamiento y la atención en temas como:

Terapia familiar. Se realiza un acompañamiento directo con las familias en las que se detecta alta o mediana disfuncionalidad. Se promueve la vinculación de los familiares con las actividades y logros de los beneficiarios, además de la motivación de la participación de las familias en las actividades de integración comunitaria.

Educación familiar. Se abordan temas tales como: figura paterna, figura materna, autoridad, pautas de crianza, convivencia pacífica, violencia intrafamiliar, pareja y educación sexual.

Empresas familiares. Se trabajan temáticas relacionadas con la visión empresarial, propuestas familiares y hace el puente con el Banco de las oportunidades (oferta que provee la Alcaldía de Medellín).

La familia se constituye en eje fundamental en el acompañamiento a los beneficiarios del programa, pues, juega el papel de apoyo cotidiano a los beneficiarios desde la perspectiva de ser hijos, hermanos o padres. Se abordan, de manera diferenciada, y de acuerdo con las condiciones específicas de cada beneficiario, su estructura familiar, elementos de comunicación, demostraciones de afecto. Además de algunas actividades que llevan a cabo conjuntamente: educación sexual y terapia familiar, en los casos en que sea necesario; además de otros factores que comprende una atención integral.

Acompañamiento comunitario “Regreso a la legalidad”.

Núcleos poblacionales. Son las personas que conforman el barrio, su vocación comercial, actividades culturales, fiestas, religión y sitios de encuentro. Estos núcleos se refieren a tres condiciones básicas de tipo de función, vocación y espacio que se destacan en el patrón de desarrollo de los centros poblados o áreas de influencia del exbloque.

- **Aislamiento y dificultad de acceso a la zona:** se trata de unas zonas remotas o con barreras imaginarias interbarriales, en las que es necesario definir su densidad poblacional, sus obstáculos naturales como quebradas o falta de puentes, lotes baldíos y la condición de legalidad del barrio.
- **Tipo de desarrollo generado en los centros poblados:** crecimiento económico, recursos municipales y nacionales invertidos en el sector; de acuerdo con las políticas públicas, infraestructura básica y de equipamientos.



- **Distribución espacial de los centros poblados:** ubicación espacial en el contexto de ciudad, rutas de transporte, comercio y comunicación con otros sectores poblados.

Organización social

Organizarse quiere decir unirse con otras personas para realizar una acción colectiva con el fin de lograr determinados objetivos. Existen organizaciones de base (JAC, JAL, ONG, Instituciones educativas, etc.) que apoyan el trabajo en campo y conocen el tipo de actividad, los proyectos y las transformaciones logradas en el desarrollo social de la comunidad.

Las organizaciones sociales son indispensables para una sociedad democrática, puesto que permiten la distribución del poder y posibilitan la participación ciudadana. Participar en una organización aumenta el poder de las personas y permite a sus miembros influir en su entorno para mejorarlo. Las organizaciones se constituyen, entonces, como espacios imprescindibles para ejercer la participación, puesto que aquí se relacionan personas diversas con un interés común para ejecutar acciones determinadas. A través de ellas resulta más eficiente la tarea de satisfacer las necesidades de las personas en sociedad. Esto significa que, en lugar de que cada persona busque por sí misma las vías de solución o satisfacción de estas necesidades, puede existir un lugar para trabajar en conjunto, especialmente pensado y creado para ese objetivo.

Las organizaciones de ex miembros de grupos alzados en armas, inmersos en el proceso de desmovilización, deben cuidarse de reforzar el imaginario que desde su posición de ex-combatientes se tiene de ellos, pues las organizaciones fundadas en la vía a la legalidad son susceptibles de ser percibidas como la continuación y reproducción de las estructuras de poder e ilegalidad que se combate por otro lado.

La capacidad de organizarse y movilizarse para resolver sus problemas, es una necesidad colectiva crucial entre seres humanos. Hay una mayor tendencia en la población joven que en otros grupos para vincularse y formar organizaciones, por lo que, sin duda, existe una reserva que podría incrementar el capital social de nuestra sociedad en lugar de disminuirlo. Un riesgo que se corre cuando estas organizaciones juveniles carecen de un lugar relevante en la sociedad, que valore sus aportes y les genere una saludable confianza en los acuerdos que regulan la vida en común.

En *El malestar en la cultura* Freud sugiere que para ingresar a dichas organizaciones el sujeto debe renunciar a sus pulsiones sexuales y agresivas pensando en el bien de la comunidad, pero dicha superposición sólo puede lograrse en la medida en que lo que se presente como bien común sea lo suficientemente atractivo (que difícilmente lo es, pues desde esta perspectiva se cuenta con que el ser humano es egoísta y no renuncia con facilidad a sus aspiraciones personales en beneficio de otros). Por esto es que una labor vital en el trabajo comunitario es la promoción del bien común para que se pueda imponer sobre los bienes particulares y no a partir de la violencia sino por la vía de la convicción económica (en el sentido pulsional de ahorrar esfuerzos) en la que un bien para uno se convierte en un bien para los demás y viceversa. Sin embargo, Ernesto Rodríguez explica que ante la transitoriedad de la condición juvenil, que agrupa al 62%



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

de los beneficiarios, los jóvenes difícilmente pueden contar con organizaciones propias para la defensa de sus intereses, puesto que esa función queda en manos de instituciones especializadas, en las que los intereses, desde la óptica de los jóvenes, pocas veces son representados.

Deepa Narayan establece que “las comunidades organizadas tienen más probabilidades de conseguir que las escuchen y que sus demandas sean atendidas, que las comunidades con poca organización; sin embargo, a menudo, les falta capital social en términos de puentes y nexos, es decir, que pueden no estar conectadas con otros grupos distintos de ellas, o con los recursos de la sociedad civil o del Estado”.

Participación comunitaria

La participación comunitaria implica una comunicación efectiva definida por objetivos comunes, diagnóstico comunitario, gestión pública, gestión de proyectos y compromisos comunitarios.

Flisfich define la participación como “aquella referida a acciones colectivas provistas de un grado relativamente importante de organización, y que adquieren sentido a partir del hecho que se orientan por una decisión colectiva”, el bien común por encima del bien particular es un principio no solamente jurídico sino, también, sobre el cual se erige toda cultura. El mismo autor agrega que este tipo de acción deberá estar provista de una dirección más o menos permanente, de un mecanismo de decisión formalizado y de una división del trabajo en términos de roles o posiciones estructuradas y diferenciadas. Sólo así, y con la presencia de todos estos elementos, podría lograrse una participación social como tal. Fortalecer la participación contribuye a disminuir sentimientos de desesperanza, impotencia, soledad y enseña a ejercer poder y control sobre el entorno.



CAPÍTULO III

Introducción para una intervención desde la perspectiva del desarrollo evolutivo

Las cualidades en el desarrollo evolutivo de los jóvenes, en edades comprendidas entre los 14 y 26 años, son, esencialmente, biológicas, físicas, psicológicas y sociales. Biológicas y físicas, entre las que podemos determinar el crecimiento y la definición de rasgos corporales. Psicológicas y sociales, definitivas para el desarrollo y definición de la personalidad, además de la necesidad de afecto que condensa las demás. La necesidad de identificación, la necesidad de afiliación y la necesidad de reconocimiento. Desde el programa se inicia el camino con un proceso de des-identificación de los modelos pasados para poner en funcionamiento una dinámica que permita otra identificación. Desde esta perspectiva se introducen nuevos modelos y se fortalecen las figuras criterio preexistentes.

TRIANGULACIÓN MOTIVACIONAL PARA LA VINCULACIÓN DEL INDIVIDUO A UN GRUPO ARMADO Y OTROS GRUPOS

Necesidad de Reconocimiento

(Por otros miembros del grupo
o por personas ajenas a él)



Necesidad de Afiliación

(Inscripción o pertenencia
a un grupo)

Proceso de Identificación

(Búsqueda de respuesta a la pregunta:
¿Quién soy yo?)

Y seguimiento de modelos
y estímulos del medio,
formación de figuras criterio).

(Propuesta desarrollada por el Psicólogo Jorge Gaviria V.)



Proceso de identificación. (Búsqueda de respuesta a la pregunta: ¿Quién soy yo?). Se siguen los modelos con los que existe mayor identificación y los estímulos del medio que se perciben como adecuados. Se estructuran líneas consideradas dignas de imitar y las personas que llenen tales requisitos se convierten en figuras criterio.

Desde diferentes espacios y actividades se pueden introducir nuevos modelos para imitar, que sirvan para identificarse (profesores, compañeros, maestros, orientadores sociales, etc.) además de la implementación de estrategias para el desarrollo físico, mental y social (bio-psico-social).

Generar reconocimiento y sentido de pertenencia de las personas que intervienen en las actividades, facilita y amplía la inclusión de los nuevos “modelos” que se instauran como competencia con los preexistentes en el medio. Así, las diferentes actividades compiten con el ocio, la inactividad y todas las formas no pacíficas utilizadas para resolver los conflictos.

En la vía de la identificación se evidencia una gran oportunidad, en términos de prevención, pues, al obtener el movimiento propuesto con los beneficiarios –que, en su gran mayoría, son padres– se convierten en los nuevos modelos de identificación de sus hijos y se completa el rompimiento de la cadena de la violencia. Los primeros objetos de identificación que tiene un niño son su madre y su padre; en la medida en que dichas identificaciones operen positivamente las cadenas de violencia se verán modificadas. Para ello se hace un énfasis marcado en actividades reflexivas y terapéuticas sobre la paternidad responsable. Por esta vía podemos recuperar la función del hombre como padre, pues, es en el núcleo familiar donde ocupan espacio aspectos cotidianos como los límites, el respeto y la “legalidad”.

Necesidad de afiliación. (Inscripción o pertenencia a un grupo): si bien una actividad grupal responde, en gran medida, a esta necesidad que tenemos los seres humanos por hacer parte de un grupo, los jóvenes vinculados a grupos al margen de la ley encuentran un elemento aglutinador que los convoca a “pertenecer a un grupo”. Así, la necesidad de afiliación de los jóvenes es ambientada según las condiciones específicas de cada sujeto, de cada barrio o de cada comunidad.

La afiliación del individuo a un grupo facilita la reducción de la angustia, pues le permite evaluar su conducta a la luz de la conducta de los demás, para que pueda responder a una autoevaluación sobre los miembros del mismo. La necesidad de afiliación siempre debe ser vigilada con recelo ya que puede desviar del propósito de hacer responsable de sus actos a cada sujeto para, luego, perderse en el grupo. Entonces, surge la pregunta, ¿cómo favorecer grupos que incentiven al sujeto para que sea responsable e incremente sus niveles de productividad, en el sentido de hacer algo por él mismo? En otras palabras, la preocupación es que el bienestar derivado de pertenecer a estos grupos de pares desaparezca la culpa y, con ella, el motor de su responsabilidad.

Necesidad de reconocimiento. (Por otros miembros del grupo e, inclusive, por jóvenes y adultos que están por fuera del grupo): los jóvenes manifiestan explícitamente la necesidad de hacerse visibles, algunas de las formas para lograrlo son la transformación artificial de la apariencia



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

(mediante la adquisición de “pintas” diferentes, peinados, tatuajes, cirugías, etc.) o la realización de actividades “por fuera de lo común” en su medio inmediato, que dependen, en gran medida, del talento, aptitudes e intereses personales (deportes, arte, negocios, participación comunitaria, conformación de barras, bandas y pandillas).

La propuesta enfatiza en la implementación de actividades encaminadas a generar redes de comunicación intercomunitarias que fortalezcan la participación y el empoderamiento en la construcción de alternativas para el desarrollo colectivo, que le permita a cada individuo hacerse visible y reconocido sin que ello implique la realización de actividades agresivas.

Establecidas estas tres condiciones motivacionales —proceso de identificación, necesidad de reconocimiento y necesidad de afiliación— pasamos al plano de la aplicación general.

Miguel Martínez define, en Los postulados humanistas, diez ítems desde los cuales se profundiza conceptualmente en lo referente al individuo y provee ciertas pautas para entender el enfoque evolutivo que se desarrolla y que facilita la intervención desde el Área de acompañamiento psicosocial. Dicha definición se puede sintetizar de la siguiente manera:

El ser humano vive subjetivamente.

Los sentimientos, emociones y percepciones de toda persona están llenos de elementos y matices que los hacen únicos y personales. Cada persona incluida en el programa desde el Área de atención psicosocial requiere de una intervención diferenciada, tanto desde el acercamiento para la motivación, como desde la intervención terapéutica, la atención a su familia y su comunidad.

La percepción que cada individuo tiene del mundo que lo rodea define las características de su accionar; en este sentido, se hace perentoria la implementación de actividades con el fin de posibilitar en el sujeto la visualización de varias alternativas que le permitan desarrollar sus capacidades dentro de la legalidad.

La persona está constituida por un núcleo central estructurado

Cada persona posee una conciencia de sí mismo, de su origen, es portador y regulador de los estados y procesos de la persona o, como dice uno de nuestros beneficiarios, de forma muy coloquial: “Cada uno tiene su forma de rascarse las pulgas”.

El ser humano está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización

Este impulso nos lleva a organizar la experiencia y si lo puede hacer en ausencia de factores perturbadores graves esta organización se orientará en el sentido de la madurez y del funcionamiento adecuado, tal como lo haría cualquier órgano físico hacia la madurez estructural y funcional.



Es necesario redireccionar este impulso hacia la construcción de un nuevo estilo de vida, dentro de la legalidad, que le permita al individuo obtener la autorrealización.

El ser humano es más sabio que su intelecto

El organismo procesa datos, a veces de manera inconsciente, y genera conclusiones que se le presentan como intuiciones, también relacionadas con la creatividad. Esta función tiene condiciones positivas y negativas. Como positivas podemos señalar el establecimiento de criterios para estructurar la personalidad y la posibilidad de transformación y cambio. Dentro de las negativas se pueden denotar como tales los prejuicios y las reacciones violentas que puede generar una falsa percepción de los hechos. Situación que en los barrios se define como “si me lleva la mala, pues yo me adelanto”, haciendo alusión a la posibilidad del daño físico a otro.

El ser humano posee capacidad de conciencia y simbolización

Esta capacidad permite distinguirnos a nosotros mismos del mundo exterior, posibilita vivir en un tiempo pasado y en el futuro, hacer planes para el porvenir, utilizar símbolos y usar abstracciones, vernos como nos ven los demás y tener empatía con ellos, empezar a amar a nuestros semejantes, tener sensibilidad ética, ver la verdad, crear la belleza, dedicarnos a un ideal y, quizás, morir por él. Realizar estas facultades potenciales es adquirir el estatuto de ser Persona.

Establecer nuevos símbolos dentro de la legalidad es una función determinante de quienes mantienen algún tipo de contacto con los beneficiarios o con sus figuras criterio. Fernando Savater ilustra de manera paradójica este punto: “Los jóvenes a quienes se les ha inculcado una historia distorsionada y una antropología demencial que les hace creerse víctimas, se les convierte así en verdugos”.

Capacidad de libertad y elección

El reconocimiento de la necesidad de elegir constituye el proceso de liberación que el ser humano adquiere para desarrollar su naturaleza. En nuestro caso, algunas personas tomaron la decisión inicial de vincularse a un grupo armado al margen de la ley, hoy toman una nueva decisión: regresar a la legalidad. De nuestro trabajo se infiere que hacemos votos para que permanezcan en ella, y por eso brindamos algunas herramientas para que tengan la libertad de elegirla de manera autónoma.

El ser humano es capaz de relaciones profundas

El ser humano está ávido de relaciones auténticas y profundas, en las que pueda ser él mismo en todas sus dimensiones y aceptado plenamente como es, sin que se le pongan barreras cognitivas o



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

emocionales. Con quienes puede lograr este objetivo, principalmente, es con sus pares; es necesario, entonces, ampliar este espectro de vínculos socio afectivos para que el individuo establezca nuevos parámetros y construya relaciones genuinas.

El ser humano es capaz de crear

Los procesos creativos se dan al margen de la dirección del yo, e incluso, requieren de una renuncia inicial al orden. Si lo que está en juego es la solución de un problema, esto puede ir acompañado de un sentimiento de tensión y desasosiego. Nuestros beneficiarios son creativos, conclusión a la que se ha llegado por los resultados arrojados en el test de personalidad 16PF. Esta creatividad está circunscrita a las actividades cotidianas, razón por la cual nuestro programa introduce nuevos elementos pedagógicos y didácticos en educación formal y capacitación, con el fin de proporcionar al individuo, sujeto de intervención, mayores argumentos para la disertación y la creación.

El ser humano busca un sistema de valores y creencias

Cada individuo tiene fincadas sus esperanzas en algo especial, por lo que vive y trabaja, un propósito principal que puede variar mucho de un individuo a otro. En cada persona existe un proceso evaluador interno que va estructurando un sistema de valores, el cual, a su vez, se convierte en un núcleo integrador de la personalidad y forma una filosofía unificadora de la vida y contiene, además, múltiples significados. La intervención que se establece trabaja con el principio de que respetar unas creencias y canalizar otras permiten establecer valores como la confianza para que las herramientas que se brindan tengan multiplicadores dentro de toda la comunidad.

Cada persona es un sistema de unicidad configurada

Cada ser humano es una creación única de las fuerzas de la naturaleza. Cada individuo debe ser atendido de manera diferenciada. En el programa existen algunas generalidades, en aquellos casos en los que sea pertinente, pero nuestro propósito seguirá siendo la transformación integral del individuo mediante la intervención con él, su familia y su comunidad.



CAPÍTULO IV

Reparación y reconciliación

En Colombia se discute con vehemencia la Ley 975, llamada también de Justicia y Paz, pues se hace énfasis en la supuesta falta de los elementos que permitan alcanzar la verdad, la justicia y la reparación tal como se contemplan en el derecho internacional humanitario. Algunos colombianos exigen una ley que incluya estos “estándares internacionales de verdad, justicia y reparación”, apegados a la letra y la forma, pero olvidan el objetivo último, el espíritu de la ley: la reconciliación.

Hace cerca de 3000 años, existió una diosa que consagraba sus esfuerzos divinos para garantizar “la verdad, la justicia y el equilibrio”, la diosa egipcia Maat. En la actualidad, se transforma el término “equilibrio” por el de “reparación” y en esa transformación se mercantilizó la posibilidad de lograr la reconciliación.

La puesta en escena de la reparación y la reconciliación colectivas, exige un alto grado de capacidad de expresión de los beneficiarios, de las víctimas y de los victimarios, además de un gran sentido de responsabilidad social, liberación ideológica, libertad personal y autonomía. Libertad expresada como el respeto a la dignidad humana o, como lo expresaron los griegos en la palabra Eleuteria: ese tipo de libertad que hace que cada hombre respete en el prójimo la grandeza de la condición humana. La libertad vista como la acción de elegir con responsabilidad. La libertad no termina donde empiezan los derechos del otro, pues la convergencia con el otro nos hace más libres, expande nuestro espacio y remite, de muchas formas, al fomento de la organización y la participación.

Reparación colectiva y directa

Emprender el camino de las acciones de reparación implica asumir la intervención desde la perspectiva de las víctimas y desde el horizonte de los victimarios, como sujetos prestatarios de la reparación que, a su vez, son susceptibles de ser víctimas; evaluar las condiciones pasadas y actuales tanto de los unos como de los otros; hablar de coexistencia, miedo y agresión y desarrollar acciones de duelo, perdón y reconciliación, dirigidas a obtener lo que podríamos llamar un bien común y un objetivo más elevado: la reconciliación del colectivo.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

En este sentido, se regresa al concepto antiguo, ya mencionado, de verdad, justicia y equilibrio, y se cambia, para efectos de la reconciliación, el término de reparación por el de equilibrio. Esto nos permite buscar las acciones de “reparación” de manera colectiva e implica restaurar aspectos más profundos del ser humano como la dignidad, la libertad y potenciar sus habilidades y mejorar sus destrezas para vivir de manera más digna.

Desde el punto de vista de los perpetradores de algún crimen, la razón y una justicia más elevada que la de los mortales, está de su lado. Así, cada grupo justifica sus acciones, evita sentimientos de culpa y evade la responsabilidad por reparar reestablecer algún equilibrio.

Este programa ha permitido algunos hallazgos importantísimos para planear las nuevas estrategias con nuevos grupos. En nuestra indagación nos encontramos con varias similitudes entre la motivación de los jóvenes de los barrios de Medellín y el trabajo de Irenaus Eibl-Eibesfeldt en Biología del comportamiento humano en el que hace un análisis con ocasión del duelo por los caídos entre los Meldpa (Nueva Guinea): “La guerra se siente como algo malo y culposo, lo cual no contradice el hecho de que se pueda participar en ella con entusiasmo y cierta euforia deportiva. Los sentimientos de culpa y el entusiasmo pueden activarse simultáneamente. Esta es precisamente la razón por la cual el atacante, para disculparse ante sí mismo, pretenda que son los otros quienes iniciaron las hostilidades mientras que él se habría visto prácticamente obligado a defenderse”.

Se busca, entonces, generar un proceso colectivo de reparación, en el que tanto víctimas como victimarios abran, con el apoyo del programa, espacios de encuentro para que se realicen acciones conjuntas dirigidas a generar confianza entre las personas que participan y promueven elementos para el desarrollo comunitario. Una vez los espacios de integración son abiertos se empiezan a realizar actividades que ayuden directamente en la reconciliación colectiva. De estas acciones se desprenden actividades especializadas para quienes necesitan un proceso personalizado de duelo, perdón, reparación y reconciliación, de acuerdo con sus propias manifestaciones: su dolor, su grado de victimización, sus necesidades más profundas y sus emociones en las que pueda realizar una catarsis e iniciar la reconstrucción de su proyecto de vida.



CAPÍTULO V

Esquema básico de los talleres

Cada taller está compuesto por 12 pasos, que pueden ser ajustados a las necesidades de tiempo, Lugar y circunstancias propias de cada evento.

Es importante señalar que este manual funciona como un eje, alrededor del cual se abre el espacio para la creatividad, la recursividad y la iniciativa del facilitador y del grupo.

Por la disponibilidad horaria de cada taller (2 horas), se sugiere una metodología mixta, que mantenga como horizonte permanente dos principios básicos de los modernos modelos de formación:

Todo evento de formación ha de ser divertido. Si los eventos de formación no contienen una buena cuota de diversión los niveles de asimilación se hacen más relativos. Sería importante para esto contar con la soltura del facilitador, permitiendo chistes, anécdotas, o por lo menos no ser demasiado estrictos en el cumplimiento de los 12 pasos. El que sea divertido no significa que deba ser algo gracioso o que provoque risa, sino que las actividades mantengan la atención constante de los participantes.

Aplicabilidad vivencial del conocimiento. Si las personas que asisten a eventos de formación no perciben la aplicación práctica de lo que se les enseña o facilita, los niveles de motivación decrecen seriamente, afectando no sólo el taller en curso sino la asistencia a los próximos. El tiempo de la “adoración de lo teórico por lo teórico” ya ha pasado. Conocimiento que no brinde respuestas prácticas para la vida cotidiana es sólo un ejercicio intelectual.



Los 12 pasos a tener en cuenta son los siguientes:

1. Presentación del Facilitador:

Señalando nombre completo del facilitador y una o dos experiencias anteriores relacionadas con la función que va a desempeñar en el grupo. Tenga en cuenta que no decir nada sobre la experiencia previa puede crear cierta inseguridad y falta de credibilidad en los asistentes, pero también puede crear barreras infranqueables el que el facilitador haga una presentación exhaustiva de su hoja de vida. Una buena presentación personal del facilitador es un asunto de 1 minuto. Si el facilitador va a permanecer con el mismo grupo durante todas las sesiones, es importante simplemente recordar el nombre esperando que haya participantes nuevos o que algunos aún no se lo hayan aprendido.

2. Presentación del Tema y de los Objetivos:

Aquí es importante ser concretos en la presentación. El facilitador ha de hacer el ejercicio para que los objetivos del taller se recuerden en pocas palabras. Para talleres de este tipo son inadecuados objetivos como: “Identificar las herramientas necesarias para la construcción efectiva de un proyecto de vida”. Este tipo de objetivos puede ser útil para que el facilitador ubique el contexto del taller más no para presentarlos de esa forma, porque, por extraño que parezca, un objetivo enunciado así se hace abstracto. Serían más efectivos objetivos como: “Disfrutar, aprender, reflexionar, pasarla bien, integrarnos, revisarnos”. Seguido de una pequeña explicación. Si cuenta con ayudas como papelógrafo o acetatos, procure anotar sólo las palabras claves, no el discurso ampliado del objetivo. Esto se puede convertir en una actividad en sí misma, en la medida en que después de presentados los objetivos el facilitador consulte a una muestra de los participantes sobre los mismos. Ha habido facilitadores que con sólo la enunciación de los objetivos de una manera creativa y didáctica construyen toda una sesión de una manera excelente.

3. Encuadre

Este paso, aunque se puede hacer de manera precisa por ser un evento de corta duración, es fundamental para el éxito del taller. El encuadre son las condiciones que el taller tendrá para que la interlocución, el manejo del tiempo y las intervenciones y actitud que se espera de los participantes ayuden a que los objetivos se cumplan. En talleres de más de 8 horas estas condiciones se pueden y deben concertar con el grupo. En sesiones de 2 horas es útil exponerlas de manera sencilla con unas ideas prefijadas por la administración del proyecto, sin dejar de estar abierto a considerar las que los participantes sugieran. Son elementos importantes a tener en cuenta en un encuadre:



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Respetar a quien tiene la palabra
- Cuidar y mantener limpios el salón y los implementos.
- No agredir ni verbal ni físicamente a ninguno de los participantes del grupo.
- Colocarle toda la energía a la realización de las actividades (actitud de participación). Aquí es importante señalar a los participantes que el éxito de la sesión depende de que todos le “metan ganas” al asunto, porque el taller no es una clase de escuela sino una experiencia grupal co - construida
- Permitirse la interacción con todos los miembros del grupo, como una ganancia adicional del taller. (Esto es fundamental mencionarlo para que el grupo no se atomice)
- Optimización del tiempo. Sugerir esta condición libre al facilitador y al grupo de las personas que “se sientan en la palabra”, o que la discusión grupal no se vaya a temas que no son pertinentes a los objetivos y a las actividades

Como se dijo anteriormente, se pueden añadir las que en su momento se consideren pertinentes o las que sugiera el mismo grupo.

4. Presentación y expectativas de los participantes:

Esta actividad es opcional y depende de:

- Tamaño de los grupos. Si el grupo rebasa las 30 personas, para un taller de dos horas es un tiempo que se pierde para la actividad central, a menos que esta sea del conocimiento y la integración del grupo
- Continuidad del grupo. Si es un mismo grupo que se va a reunir periódicamente, es importante que se realice la presentación de los participantes, e incluso se puede unir con el paso que se describirá a continuación
- Apertura o clausura del grupo. Si en cualquier parte del proceso el grupo puede admitir personas nuevas, es importante, como mecanismo de integración y como simple respeto por quien llega, pedirle que se presente y mencione sus expectativas .

Si el grupo es ocasional, si el grupo no se va a mantener en el tiempo con las mismas personas, o si el tamaño del grupo es muy grande, se sugiere utilizar este tiempo de la presentación de los participantes en el desarrollo de la actividad principal que da cuenta del tema.

5. Ejercicio de activación:

Es una primera actividad que permite a los asistentes alistar la atención y la disposición para la actividad central del taller. Habitualmente puede ser un juego o algunos movimientos físicos. Se sugiere que las actividades sean de movimiento, que permitan el acercamiento físico de los participantes o que les provoque risa si han de quedarse sentados.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Los facilitadores deben ser creativos en el planteamiento de estas actividades además de cuidar que las mismas no generen riesgo de accidentes.

NOTA: Estos cinco primeros pasos, más los pasos 10 (retroinformación) y 12 (evaluación) se considerarán como esquema constante (E.C.) a todos los talleres y cada uno variará de acuerdo con las actividades centrales específicas al tema tratado.

6. Exposición del tema.

Esta es una pequeña actividad que bien podría llamarse “encuadre conceptual”. Se trata de una breve exposición del tema de tal manera que los participantes ubiquen el objetivo de la reunión. Esta exposición deberá responder a las preguntas “¿qué es?” el tema tratado. Por ejemplo: ¿qué es la inteligencia emocional? y el “¿para qué?” (Aplicación práctica del conocimiento y pertinencia dentro del programa). De igual forma se puede utilizar este espacio para justificar, cuando se requiera, la importancia de ese tema para las metas que el programa quiere alcanzar.

7. Actividades centrales.

Son los ejercicios o dinámicas que darán cuenta del tema de cada taller. En algunos talleres será posible que una sola actividad sea suficiente, sin embargo en algunas ocasiones se sugieren más para que al facilitador no le sobre tiempo. Si la participación del grupo ha sido muy adecuada, es mejor pasarse 5 o 10 minutos después de las dos horas a que sobren 15 minutos o más porque el facilitador no tenía nada más planeado.

8. Actividades prácticas sociales

Son un conjunto de actividades sugeridas para que los participantes realicen en su comunidad, dándole aplicabilidad a lo aprendido en el taller y proyectándolo a la vida diaria.

9. Retroinformación, Retroalimentación o Feedback:

Luego de cada actividad realizada es indispensable hacer un proceso de retroinformación donde se registre el impacto de la actividad y lo que ésta enseñó a los participantes. Si bien este feedback podría orientarse a lo que las personas piensan sobre el tema se sugiere orientar la participación, más hacia lo que las personas sienten o aprendieron. Orientarlo hacia lo que piensan puede generar discusiones interminables que habitualmente no llevan a ninguna parte. Si bien esta



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

sección tiene un tiempo sugerido se recomienda no ser estricto en el mismo si el grupo está en un alto nivel de producción, ya que ésta es la discusión central que dará cuenta del tema.

10. Conclusiones

Consiste en la reconstrucción de lo tratado en el taller desde lo conceptual y lo vivencial. El facilitador puede hacer precisiones conceptuales adicionales o simplemente recapitular sobre lo alcanzado por el grupo en relación con el tema tratado.

- Búsqueda de la perfección grupal.
- Surgimiento de problemas personales durante el taller.
- División del grupo de acuerdo a diferentes ideas.
- Sentimientos en el grupo de que las actividades son muy infantiles.
- Conocimiento previo del grupo de la actividad programada.
- Resistencia del grupo a participar.
- Preguntas de los participantes buscando llamar la atención o sabotear el proceso.
- Es fundamental tener en cuenta que no se debe buscar que todo el mundo piense igual, ya que la controversia es enriquecedora, pero se debe cuidar no perder el control de la situación ni permitir agresiones entre los participantes.



CAPÍTULO VI

Talleres de capacitación



CRECIMIENTO PERSONAL

AUTOESTIMA

La autoestima se entiende como el valor que un sujeto otorga a la imagen que tiene de sí mismo. Se considera positiva cuando el individuo se respeta y estima, sin considerarse mejor o peor que los demás, es decir, cuando se acepta y reconoce sus capacidades y limitaciones. La autoestima negativa implica la no aceptación del propio ser y lleva a la persona a la insatisfacción y al descontento consigo misma.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Otro concepto del cual se deriva la autoestima, es el auto concepto, el cual se compone de un conjunto de características que el individuo asocia consigo mismo y empieza a formarse desde la infancia, en el momento en que comienza a diferenciarse del mundo. Estas características se identifican, a su vez, por ser organizadas (permiten categorizar la información que posee acerca de sí mismo), multifacéticas (los conceptos están articulados con cada uno de los roles del individuo), jerárquicas (el sujeto tiene un concepto general de sí y conceptos específicos, según cada uno de los roles que desempeña), tienden a mantenerse y son dinámicas (son cambiantes en cuanto el individuo tiende a revalorar su propia imagen).

El concepto de sí mismo involucra las siguientes dimensiones: a) el concepto real, que hace referencia a la percepción que el individuo va formando de su persona a través de las experiencias con los demás, con las comparaciones que le conducen a conclusiones sobre quién es, abarca los aspectos personales (físicos, intelectuales, espirituales, emocionales, sociales); y b) el concepto ideal, que se refiere a cómo desea ser, tomando como referencia modelos de personas presentes en su vida.

El auto concepto está bastante influenciado por la cultura en la que se está inmerso y es el punto de referencia a partir del cual el sujeto se enfrenta a sí mismo, se enjuicia y se evalúa. Las experiencias y la personalidad, desde la infancia, determinarán lo que piense y sienta una persona sobre sí misma.

Factores que influyen en el desarrollo de la autoestima y el auto concepto:

a) necesidad de afecto y aprecio: es esencial en cualquier contexto en el que se desenvuelva una persona. Cuando esta necesidad es satisfecha, genera una autoestima elevada, amor y confianza hacia sí mismo, permite, a su vez, un ambiente de franqueza, confianza y respeto a su alrededor; b) la confianza: es la base para la seguridad de cada persona y se construye a partir de la congruencia de los mensajes emitidos y las acciones de las personas que componen los principales grupos sociales del individuo. La falta de coherencia genera confusión, inseguridad y desconfianza, lo que hace que todo crecimiento posterior se vea vulnerado; c) no enjuiciar: el hecho de ser juzgado constantemente y en exceso crea una persona extremadamente autocrítica, insegura y descontenta consigo misma. Genera dudas sobre las habilidades y capacidades propias. Estos aspectos inciden en el desarrollo de una baja autoestima. Por eso se recomienda enjuiciar la conducta y no la persona; d) respeto por los sentimientos y opiniones del otro: es un factor que determinará la empatía y la comprensión hacia el otro, pues, no hacerlo afectará la validez de sus sentimientos. Escuchar con respeto a un individuo hará que se obtengan emociones sinceras, no fingidas o reprimidas, lo que permitirá orientarlo en dimensiones reales; e) la empatía: es una forma de comprensión que consiste en penetrar en el mundo del otro, ponerse en su lugar, comprender sus sentimientos y emociones. Una persona empática no busca coincidir o discrepar sino comprender sin juicios. Tampoco trata de modificar los sentimientos del otro. f) el ambiente social: la autoestima está determinada, en gran medida, por la opinión que siente un individuo del criterio que tienen los demás sobre él. El concepto de sí mismo ya viene moldeado por las experiencias familiares; si la persona es valorada en el ámbito social, aumentará su autoestima positiva y desarrollará su propia identidad.



OBJETIVO

Promover en las personas la capacidad de liderar y mediatizar sus procesos intrapersonales e interpersonales, a través del fortalecimiento de los autoesquemas.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Explorándome*

Duración: 20 minutos

Materiales: lápices, hojas

Metodología:

Se les solicita a los jóvenes que dibujen un cuerpo humano que los represente. Una vez hayan terminado el dibujo, se les sugiere que al lado de la frente escriban lo que piensan de ellos mismos; al lado de la boca, lo que dicen las personas cercanas sobre ellos; al lado del corazón, los nombres de las personas importantes en su vida; al lado de las manos, lo que han hecho con su propio esfuerzo; al lado del pie derecho, las metas que tienen a corto, mediano y largo plazo; al lado del pie izquierdo, los obstáculos que les han impedido salir adelante y aquellos a los que se pueden enfrentar en busca de sus metas. Luego, se pregunta a cada uno sobre lo que escribió y el facilitador deberá hacer una lista en un tablero o un papel para compartir las opiniones, reflexiones y conclusiones del grupo.

Actividad 2. *Lo que más me gusta de mí*

Duración: 30 minutos

Materiales: de 3 a 5 pliegos de cartulina, 1 paquete de tarjetas pequeñas, lápices, hojas blancas, revistas, tijeras, pegamento

Metodología:

Se dividen los grupos en subgrupos, de acuerdo con el número de participantes. Se entrega a cada joven una hoja para que escriban lo que más les gusta de sí mismos, luego deben representar esta característica con el uso de otros materiales (características de su manera de ser y de actuar, que los hacen valiosos como persona). Ejemplo: “mi sentido del humor”, “soy amistoso”, etc. Al final, se comparten los valores que se destacaron en cada grupo.

Resultados esperados

- Valorarse y aceptarse por lo que son y no por lo que poseen.
- Construir una imagen objetiva de sí, que se corresponda con la realidad de sus habilidades y debilidades.
- Enfrentar el mundo con más confianza, expresar sus creencias, ideas, opiniones y valores, sin temor al ridículo y sin sentirse amenazado.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- En una mesa redonda, fortalecer la autoestima de cada miembro de la familia, de su pareja y, en general, de la gente que lo rodea, señalando los aspectos positivos.
- Invitar a los interesados para reflexionar sobre la importancia de mantener una actitud positiva de sí mismo, haciendo alusión a personas del barrio que, por su forma de ser, han salido adelante a pesar de las adversidades.
- Elaborar carteles alusivos al tema y ponerlos en lugares visibles: iglesias, centros comunitarios, murales, etc.



AUTOCUIDADO

El autocuidado es una práctica personal que todo ser humano debería aplicar para lograr un estilo de vida sano. Y, aunque trae sólo beneficios, las personas difícilmente toman conciencia de ello porque no incorporan comportamientos y hábitos saludables o positivos en su cotidianidad.

Una de las prácticas más comunes del autocuidado es la actividad física, acompañada de otras como una adecuada alimentación, una correcta respiración y relajación, un buen sueño y un descanso reparador; además, es preciso evitar el consumo de sustancias que agreden al cuerpo, y asumir una actitud preventiva frente a la salud.

El concepto de actividad física se refiere a una amplia variedad de movimientos musculares, y no debe asociarse únicamente con la práctica del deporte, ya que cualquier ejercicio moderado como caminar, bailar, subir escaleras, montar en bicicleta, y todos los que impliquen un gasto de energía mayor al de reposo, también traen beneficios físicos para la salud.

La actividad física no necesita ser ardua para ser benéfica ya que, por ejemplo, 30 minutos de práctica con intensidad moderada, todos o casi todos los días, serán suficientes para obtener beneficios.

Tipos de actividad física

Caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, bailar, montar en bicicleta, nadar, realizar tareas domésticas, correr, hacer ejercicios aeróbicos, saltar la cuerda, practicar algún deporte.

Beneficios de la actividad física

Físicos

- Prevención y recuperación de las enfermedades crónicas
- Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
- Disminución del riesgo del cáncer
- Mantenimiento y aumento de la fuerza muscular
- Regulación de la glicemia y disminución del riesgo de presentar diabetes
- Disminución del colesterol
- Prevención de la osteoporosis
- Mejora de la postura corporal
- Pérdida de peso
- Aumento de la flexibilidad



Psicológicos

- Mejora el estado de humor y la autoestima
- Liberación de tensiones y manejo del estrés
- Optimiza la calidad del sueño
- Aumenta la atención y la concentración
- Crece la capacidad para combatir la ansiedad y la depresión
- Mejora la capacidad de expresión

Socioafectivos

- Estimula la participación y la iniciativa
- Amplía el entorno social y promueve el conocimiento de nuevas amistades y se cambia la rutina
- Ayuda a canalizar la agresividad
- Mejora la imagen corporal
- Facilita la conservación de los roles y la adquisición de otros nuevos

OBJETIVOS

- Identificar la importancia del autocuidado en los niveles físico, psicológico y socio afectivo.
- Conocer conductas de autocuidado y estilos de vida saludables.
- Evaluar conductas propias de autocuidado
- Definir metas relacionadas con estilos de vida saludables

ACTIVIDADES

Estas actividades tienen como finalidad que los asistentes se conozcan y compartan experiencias sobre sus vidas y que, en conjunto, desarrollen el concepto del autocuidado y la vida sana.

Actividad 1. Cuestionario de diagnóstico y de mantenimiento

Duración: 30 minutos

Materiales: cuestionario, lápices

Metodología:

El facilitador entregará a cada participante un cuestionario y cuando esté diligenciado se hará la socialización para que refuerce la motivación en la participación de varios de los participantes.

Cuestionario

- ¿Qué tipo de ejercicio físico realizo habitualmente? (en períodos mínimo de 15 días)
- ¿Qué facilita realizar un ejercicio físico?
- ¿Qué dificulta hacer ejercicio físico?



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- ¿Qué otro tipo de cuidados tengo con mi cuerpo?
- ¿Mis hábitos alimenticios son adecuados?
- ¿He agredido mi cuerpo con sustancias nocivas?
- ¿Soy consciente de la importancia de dormir bien, relajar mi cuerpo y evitar el estrés de una forma sana?

Actividad 2. Cuidado de los sentidos

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas de papel periódico, marcadores

Metodología:

El facilitador conformará subgrupos de acuerdo con la cantidad de asistentes, entre los que pueda repartir cada uno de los sentidos: visión, olfato, audición, gusto, tacto y posturas.

En un tiempo máximo de 10 minutos, cada grupo deberá generar la mayor cantidad de formas de cuidar el sentido que se le haya asignado. Luego, se socializa el trabajo de cada grupo, identificando las formas más fáciles y accesibles de asumir esas propuestas grupales.

Actividad 3. Consejos prácticos para la vida saludable de mi familia

Duración: 30 minutos

Materiales: marcadores de colores, fichas

Metodología:

Se conforman subgrupos de acuerdo con el número de participantes, cada uno de los cuales va a proponer 5 actividades que favorezcan el autocuidado en la familia. Cada miembro del equipo las escribirá en una ficha y cada participante compartirá la ficha con su familia.

Actividad 4. Plan de enseñanza

Duración: 30 minutos

Materiales: marcadores, hojas de papel periódico

Metodología:

En subgrupos de 5 personas, se elabora un plan para enseñar a los niños de la comunidad cómo realizar un adecuado mantenimiento del cuerpo, por qué es importante tener una alimentación sana, cuáles son los comportamientos nocivos para la salud, qué actividades favorecen una vida saludable. Al finalizar este paso, se exponen los resultados.



Actividad 5. *Relajación*

Duración: 45 minutos

Materiales: grabadora para poner música suave

Metodología:

El facilitador, a través de una guía hablada, llevará a los asistentes a un estado de relajación determinado como una herramienta alternativa para el manejo de las tensiones y promover un estilo de vida saludable.

Se pide a los participantes que cierren los ojos y dejen la mente en blanco, libre de pensamientos, luego, que imaginen un lugar tibio, tranquilo, blando y suave para recostarse en ese espacio.

Calentamiento. Ejercicios de respiración

Se pone una mano sobre el abdomen y la otra sobre el estómago, en cada inspiración se debe dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones, por lo tanto, debe moverse la mano que está sobre el abdomen y no la que está sobre el estómago. Con las manos en la misma posición, realizar una inspiración de tres tiempos, pasando el aire al pecho, luego al estómago y, finalmente, al abdomen o vientre.

Para conseguir una espiración más regular y completa se hace la misma inspiración anterior, pero al espirar se cierran los labios de manera que quede un pequeño orificio por el que salga (como al soplar una vela sin apagarla). Esto servirá para ajustar el ritmo de la respiración.

Los tres tiempos de respiración se hacen en forma continua, se eliminan lentamente los ruidos de la respiración hasta llegar a un ciclo respiratorio normal.

Inducción a la relajación

Después de haber realizado los ejercicios de respiración, el tallerista dirá, en forma pausada y suave a los asistentes, que experimenten una sensación de paz, de tibieza y de tranquilidad que entra por los pies, y que recorre lentamente los talones, las piernas y, sucesivamente, todas las partes del cuerpo. El facilitador podrá apoyarse en un esquema que conozca y maneje.

Ejercicios de respiración

El tallerista realizará los mismos ejercicios de respiración que se practicaron al principio, expresando que en cada espiración que hagan deben expulsar los pensamientos que no les hagan falta y los sentimientos negativos como la rabia, los miedos, los dolores y las amarguras.

Luego, se invita para que abran lentamente los ojos, de acuerdo con la dinámica de cada uno y que vayan regresando mentalmente a la sala.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

- Hacer, al lado de los miembros de la familia, una lista de los elementos —factores o partes del cuerpo— relacionados con la salud que quieran cuidar. A partir de allí, se puede elaborar un plan de autocuidado semanal que contenga los aspectos necesarios para ser atendidos por cada miembro de la familia en un periodo de una semana.
- Compartir con algunos amigos la actividad del taller que más le llamó la atención, con el objeto de darle continuidad a este evento.

Evaluación

El tallerista recogerá las percepciones e impresiones del grupo sobre las actividades y el tema tratado con el apoyo de unas preguntas significativas.

Preguntas de apoyo

¿Qué opinan del taller?

¿Cómo se sintieron?

¿Cuál fue el aspecto que más les gustó del taller?

¿Qué ganancias creen que obtuvieron con la realización del taller?

Cada participante escribe, con una sola palabra, la experiencia vivida y el aprendizaje adquirido.

Resultados esperados

Al finalizar el taller los participantes estarán en capacidad de:

- Identificar las pautas para un estilo de vida saludable.
- Evaluar las conductas propias utilizadas frente al cuidado de su cuerpo.
- Incorporar las acciones de autocuidado en la vida diaria: alimentación saludable, actividad física y prácticas preventivas.

Bibliografía

*Basado en: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile, taller de autocuidado: *Relajación y vida sana*.

*<http://www.inta.cl/materialEducativo/Rojo2.pdf>



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



OIM Organización Internacional para las Migraciones



EXPRESIÓN DE AFECTO

El afecto es un conjunto de sentimientos surgidos de la relación con el mundo, cada persona es, por tanto, responsable de armonizar su estado emocional, reconociendo y comprendiendo lo que se siente para darle un trato inteligente a estos sentimientos y elevarlos a la categoría de valor. Además, es necesario para un adecuado desenvolvimiento del hombre, en todos los ámbitos y acciones que realiza durante su vida.

Los diferentes afectos que nos despiertan las diversas situaciones, personas o espacios, surgen de la sensibilidad frente a estos estímulos y la interpretación personal que hacemos de ellos. Cada persona tiene la responsabilidad directa sobre sus afectos particulares y es, en cada uno en quien se deberá trabajar los esquemas que enmarcan estas interpretaciones.

La intensidad con la que se sienten y expresan los afectos hace parte de aquella manera como nos relacionamos con el mundo. Aquí, en esta instancia de la vida es donde surgen los múltiples espacios como el social, el familiar, el de pareja, el de la amistad y el laboral, aunque son valorados con diferente intensidad, de acuerdo con los intereses y tendencias particulares de la persona. Más allá del empuje emocional, generador de sentimientos, el afecto infunde energía para darle sentido a la existencia.

Todas las personas contamos con manifestaciones de afecto que son fundamentales para reconocer ya que van desde compartir caricias, abrazos y besos hasta depositar confianza en el otro, aconsejarle, criticarle de manera positiva, reconocer sus bondades, acompañarle y apoyarle en sus diferentes procesos de vida, escucharle, respetarle sus decisiones, corregirle cuando esté fallando y otras maneras positivas de expresar afecto. Es muy importante que tengamos conciencia de que no sólo podemos brindar afecto a otras personas sino que, además, lo podemos imprimir en todas nuestras acciones diarias hacia los demás y hacia nosotros mismos. Por ejemplo, cuando trabajamos con amor, cuando admiramos la naturaleza, cuando respetamos los animales y plantas y cuando valoramos nuestra propia existencia.

A partir de manifestaciones afectivas podemos construir espacios de cambio en nuestro entorno, en nuestra familia, en el barrio, en la localidad, en la ciudad y en el país, es decir, con una buena organización, revitalizada con una participación desde el afecto, con positivismo y esperanza, se alcanzarán las metas que se planteen.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

En nuestra cultura nos hemos acostumbrado a las manifestaciones de violencia, indiferencia, acoso y escepticismo, pero, paradójicamente, hemos ido dejando a un lado las expresiones de afecto, tal vez por temor a demostrar “debilidad” o por miedo a perder el control de las situaciones, sentirnos desprotegidos, inferiores o, incluso, por parecernos “anticuado” o pensar que nos mostramos dependientes. Sin embargo, la realidad es otra. Únicamente muestra valentía, capacidades y poder, quien demuestra sus afectos de manera positiva, ya que en unas cálidas relaciones interpersonales es que se fundamenta una persona exitosa, que ha elaborado su ser con grandes méritos como para ser respetada, una persona que no teme al qué dirán, pues sabe que es a partir de los valores positivos como se construyen grandes proyectos.

OBJETIVO

Propiciar un espacio reflexivo en el que los participantes adquieran elementos conceptuales y habilidades para que fortalezcan la expresión del afecto en su vida cotidiana.

Resultados esperados

Al finalizar los talleres los participantes estarán en la capacidad de:

- Reconocer la importancia del afecto en la vida cotidiana, sus manifestaciones y posibilidades de expresión.
- Desarrollar habilidades en la expresión de emociones con el fin de generar más empatía en las áreas familiar, social, escolar, laboral y personal.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Mímica.*

Duración: 40 minutos

Materiales: tarjetas o fichas bibliográficas,

Metodología:

Se toman más o menos 20 tarjetas, de acuerdo con el número de participantes. En cada tarjeta, y de manera visible, se escribe un sentimiento. De manera alternativa, cada participante deberá tomar una tarjeta y realizar movimientos gestuales o corporales que indiquen el sentimiento escrito. El resto del grupo deberá decir cuál es el sentimiento expresado. Posteriormente y, a manera de lluvia de ideas, se analizará el lenguaje corporal como medio para transmitir emociones.

¿Las personas pueden expresar un mensaje con sus gestos y su cuerpo y otro, simultáneamente, con sus palabras?



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- ¿Qué emociones son más frecuentes en su vida cotidiana?
- ¿Las emociones que más experimenta son benéficas para su vida?
- ¿Cómo expreso emociones a mi familia?

Posteriormente, se escuchan comentarios de los participantes, que pueden ser sobre las experiencias y las dudas para proporcionar elementos y estrategias para enfrentar la problemática planteada.

Actividad 2. Necesidades afectivas.

Duración: 45 minutos

Materiales: hojas, lápices

Metodología:

Se divide el grupo en cuatro subgrupos, discutirán y escribirán cinco o seis necesidades afectivas que tengan sus hijos, hermanos, padre o compañero y cómo pueden ayudar frente a estas necesidades afectivas. (Es indispensable tener en cuenta el tipo de población al que se dirige la actividad).

Luego, mencionan cuatro formas en las que se está expresando el afecto en su familia. Si lo desean, pueden dibujar. Cada participante explica su trabajo.

Actividad 3. Preguntándome sobre mi afectividad

Duración: 30 minutos

Materiales: cuestionario “Preguntándome sobre mi afectividad”

Metodología:

A cada participante se le entrega el cuestionario con el fin de que se interrogue sobre su afectividad:

- ¿Cuál es mi manera más frecuente de expresar afecto?
- ¿A qué personas les expreso afecto con mayor frecuencia y por qué?
- ¿A qué personas quisiera poder expresarle mi afecto y no puedo y por qué?
- ¿De qué personas quisiera recibir afecto más frecuentemente?
- ¿Qué tan amable soy con las personas que no conozco?
- ¿Cómo expreso afecto a mis amigos?
- ¿Cómo expreso afecto a mis familiares?
- ¿Cómo expreso afecto a mi pareja?
- ¿Cómo expreso afecto a mis compañeros de estudio o de trabajo?
- ¿Cómo expreso afecto a mis vecinos?
- ¿Cómo me expreso afecto a mí mismo?

Voluntariamente, los participantes podrán hablar de sus respuestas para, posteriormente, hacer los comentarios y extraer las conclusiones.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Comience por expresarse afecto a usted mismo, reconociendo sus propios triunfos y permitiéndose disfrutar de ellos, contando con tiempo para hacer aquello que más le gusta y compartiendo con aquellas personas que quiere.

Mantenga actitudes de amabilidad social tales como:

- Saludar y despedirse, dar las gracias.
- Pedir excusas cuando molestamos a alguien o cometemos un error.
- Ceder el puesto a ancianos, minusválidos y mujeres embarazadas en el transporte público.
- Hacer una llamada telefónica a esa persona que quiere pero hace mucho no habla con ella, (sin ninguna excusa, sólo para expresarle afecto).
- Realizar una reunión para conocer mejor a sus vecinos y compartir un rato agradable.
- Salir con sus hijos o padres con el fin de crear una mejor relación de confianza.

Invitar a sus hijos para que, juntos, realicen actividades poco cotidianas.

- Expresar afecto no sólo con palabras sino por medio de mensajes escritos o pequeños detalles.
- Imprimir afecto a todo lo que hace, “es la única forma de que salga bien”.

Evaluación

Duración: 15 minutos

Cada participante dividirá una hoja en dos secciones, en una escribirá “Esto aprendí”, en la otra “En esto tengo que seguir trabajando”.

Luego, se socializan las respuestas de manera voluntaria.

Bibliografía:

* Gaviria, Jorge (200) *Hilos Manual de Formación Cívica y Humanística*.



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



OIM Organización Internacional para las Migraciones

MANEJO DE LA AGRESIVIDAD

La agresividad puede entenderse como un comportamiento de quien trata de imponer sus propios deseos contra las resistencias de los demás, mediante una forzada superación de éstas, recurriendo a la lucha o a la amenaza.

Desde la perspectiva psicológica se puede definir como cualquier forma de conducta dirigida a dañar a otro ser viviente; aunque también implica el incumplimiento de normas y leyes sin que sea socialmente justificable.

En el ser humano existen cuatro emociones básicas que han cumplido una función adaptativa: la tristeza, el amor, la ira y la alegría.

La agresión, que proviene de la ira, y el comportamiento agresivo, han sido estrategias evolutivas en la adaptación del ser humano y, sin ellas, la defensa del territorio y de las familias no hubiera sido posible.

La ira es una emoción básica que no es provocadora, es decir, permanece acallada y sólo se activa cuando hay que defender algo como el territorio o la protección del grupo (el hogar, los hijos, la pareja o la familia), la privacidad (espacios sociales o límites corporales) o la protección de la valoración personal, social o familiar.

Ante cualquiera de estos eventos se producirá una respuesta emocional como activación fisiológica (hiperventilación, taquicardia, sudoración o pilo erección), tensión muscular, postura de ataque y expresión facial de ira. La funcionalidad de estas respuestas es alejar o destruir el evento peligroso.

Si se observa esta emoción, pero no desde la perspectiva moralista, se entenderá que tiene una gran importancia en la adaptación y en la supervivencia, razón por la cual se hace presente actualmente en el repertorio de conductas del ser humano y es útil para enfrentar el mundo e interactuar con otros.

Se debe insistir en la idea de que la ira es funcional, adaptativa y no provocadora, comunicativa y protectora, a diferencia de la agresividad que también es una emoción pero que implica un aprendizaje desde épocas tempranas de la vida. En este aprendizaje influyen factores como la afectividad, las relaciones familiares y el contexto social y escolar. Es decir, el comportamiento agresivo y la emoción básica de la ira, tienen manifestaciones similares, pero la ira ha tenido una función protectora de la especie y no pretende dañar sin motivo con quien se enfrenta, sino defender algo.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Muy diferente es la agresividad, en la que surgen comportamientos que maltratan al otro, tanto en su parte física como psicológica, generando lesiones simples, moderadas o graves. Además, el comportamiento agresivo se constituye en respuesta habitual a la presencia de los conflictos. Desde cualquier punto de vista es negativo en la interacción con otros.

La agresividad también debe diferenciarse de la violencia, pues la primera se convierte en insumo para actos violentos y va dirigida hacia aquellos más cercanos como la familia, los amigos, los vecinos o compañeros de trabajo. En cambio, la segunda se torna política y social e implica daños físicos sobre una persona o sobre un grupo de personas y sus pertenencias. La violencia pretende aniquilar la vida y la agresividad no siempre implica un daño físico, sino que también incluye la coerción, la manipulación, la intimidación, la amenaza, la devaluación y el maltrato en todas sus expresiones.

Como se trata de un comportamiento agresivo, tan nocivo para los vínculos afectivos de todos los tipos y para las interacciones personales, se hace necesario emprender acciones que permitan la toma de conciencia y el manejo de tales características presentes en los seres humanos.

OBJETIVO

Promover el desarrollo de herramientas que permitan el manejo del comportamiento agresivo, con el fin de disminuir al máximo sus efectos negativos en las relaciones interpersonales.

ACTIVIDADES

Actividad 1. Ejercicio de visualización atravesando el túnel de la agresividad

Duración: 1 hora

Materiales: colchonetas, toallas o un objeto suave para apoyar el cuerpo, música de meditación o de relajación, guía de respiración

Metodología:

En un lugar silencioso, con poca luz y sin interrupciones, se invita a los participantes para que se acuesten con la boca hacia arriba sobre el objeto suave escogido para la actividad, procurando ubicarse de la manera más cómoda posible.

EL facilitador debe Decirles a los participantes: Ahora cierre los ojos y concéntrese en su respiración: respire hondo, por la nariz, llévelo al estómago, exhale por la boca, inhale despacio, exhale lentamente, inhale, exhale.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

1. 6 Imagine que sus pensamientos están escritos en las paredes que lo rodean. Véase caminando hacia el enchufe y apagando la luz, ahora está completamente oscuro, respire hondo y lleve el aire hasta el estómago, inhale por la nariz, exhale por la boca, inhale, exhale.
2. 6 Ahora usted hará un viaje por el túnel del tiempo y va a regresar a la escena más violenta que haya tenido con alguna persona en los últimos tiempos.
3. 6 Recuerde y visualice ahora, qué ocurrió, cuáles fueron las razones que la causaron y por las cuales usted reaccionó violentamente.
4. 6 Ahora usted está enojado.
5. 6 ¿Qué está pasando en su cuerpo?
6. 6 ¿Qué siente en los músculos de su cara, del cuello, del pecho, de los hombros, de los brazos, de las piernas? (Pausa)
7. 6 ¿Cómo es su respiración? ¿Siente frío, calor? ¿En qué parte de su cuerpo siente dolor? (Pausa)
8. 6 Observe cómo lo transforma su enojo y su cólera
9. 6 ¿Qué hace? ¿Qué dice? (Pausa)
10. ¿Frente a quién expresa su enojo? (Pausa)
11. ¿Cómo reacciona ella? (Pausa)
12. ¿En qué parte de la escena ubica a sus hijos? (Pausa)
13. ¿Qué hacen? ¿Cómo se sienten? (Pausa)
14. ¿Cómo se siente ahora? (Pausa)
15. Siga respirando, inhale por la nariz, exhale por la boca, inhale, exhale, deje que su cuerpo flote.
16. ¿Cuántas veces se ha repetido esta misma escena en su vida?
17. Respire profundamente, inhale, exhale, inhale, exhale.
18. Toda la tensión va abandonando progresivamente su cuerpo, hágalo despacio. Usted está cada vez más relajado.
19. Inhale, exhale, inhale, exhale. (Pausa)
20. Cuando esté listo, despiérese e incorpórese de a poco. Hágalo despacio, 1, 2, 3, 4, 5, puede abrir los ojos.

Actividad 2. Racionalizando la agresividad

Duración: 45 minutos

Materiales: cuestionario, lápices

Metodología:

Se entrega un cuestionario a cada participante, que leerá el facilitador antes de ser respondido para resolver cualquier inquietud sobre el mismo. Luego, se propone que compartan las experiencias, haciendo la aclaración de que existe una estrecha relación entre los pensamientos erróneos o creencias negativas y las causas de la agresividad, remarcando como pensamientos opcionales algunos más racionales y positivos.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Recuerde una escena en la que haya sido agresivo con otra persona.

a) Describa brevemente la escena que recordó

b) ¿Qué fue lo que hizo o dijo en esa situación?

c) Escriba 3 ó 4 señales corporales que estuvieron presentes cuando se enojó (temblores, sudoración, agitación)

d) Describa lo que pensó antes, durante y después de la situación. ¿Por qué razones considera que actuó o actuaron agresivamente?

e) ¿Cómo cree que debería actuar para resolver el conflicto que generó la agresión?

f) ¿Cuál o cuáles cree usted que son los derechos personales que agredió en la persona con quien fue agresivo?



Actividad 3. *Diario de la agresividad*

Duración: 20 minutos

Materiales: lectura

Metodología:

Se propondrá a cada participante llevar un registro de su agresividad durante la próxima semana, a través de un formato con la lista de algunas creencias y la reflexión sobre unas preguntas. Deberá anotar la fecha del comportamiento agresivo y calificar su intensidad del 1 al 5 donde (1) significa nivel de menor agresividad y (5) nivel de mayor agresividad.

Evaluación

- ¿Qué reflexión realiza de la lectura?
- ¿Cuáles son las creencias que favorecen su comportamiento agresivo?
- Identifique sus creencias en un evento agresivo que se haya presentado en los últimos días.

Creencias que favorecen el comportamiento agresivo (anexo)

1. Sólo yo tengo derecho a intentar conseguir mis objetivos y a defender mis derechos.
2. Sólo yo merezco ser respetado (en esta circunstancia, aquí, etc.), porque yo soy, y los demás son (o no son) y, por tanto, no merecen mi respeto.
3. Sólo yo tengo derecho a pedir que me ayuden, y los demás no pueden negarse. Sólo yo puedo negarme a prestar ayuda.
4. Sólo yo tengo derecho a sentirme, y a decírselo a. Cómo se sientan ellos/as es su problema. A mí no me importa en absoluto.
5. Sólo yo tengo derecho a opinar, los demás no lo tienen.
6. Sólo yo puedo equivocarme, y no me importan las consecuencias que tengan mis actos u opiniones, para algo soy yo el hombre.

Actividad 4. *Conciencia sobre mí mismo*

Duración: 15 minutos

Materiales: formato guía, lápices

Metodología:

Se invita a los participantes para que completen el formato, de acuerdo con sus propias vivencias; finalmente, se lleva el ejercicio a una socialización.



Formato control de impulsos (anexo)

Las cosas que me molestan

Cómo reacciono

1 _____	2 _____
3 _____	4 _____
5 _____	6 _____

Cómo podría controlarme

1 _____	2 _____
3 _____	4 _____
5 _____	6 _____

Resultados esperados

- Al finalizar la actividad los participantes estarán en capacidad de identificar las situaciones que les generan sentimientos agresivos.
- Desarrollar estrategias de autocontrol ante dichas situaciones.

Evaluación

Al finalizar el taller el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo sobre las actividades y el tema tratado.

Preguntas de apoyo

¿Qué opinan del taller?

¿Cómo se sintieron?

¿Cuál fue el aspecto que más les gustó del taller?

¿Quién desea narrar la escena que recordó?

¿Qué cambios han ido sintiendo en su cuerpo?



¿Qué ganancias creen que obtuvieron con la realización del taller?

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

Enseñe a los miembros de su familia a realizar ejercicios de relajación como estrategia para controlar impulsos agresivos.

- Llevar a cabo el diario de la agresividad.
- Compartir con amigos la actividad que más le llamó la atención del taller.

Bibliografía

- *Manual de autoestima y autocuidado para varones involucrados en violencia intrafamiliar, Instituto de apoyo a grupos vulnerables, Iquitos, Perú, 2004.*
- *Modelo terapéutico para hombres que requieren apoyo para la interacción con su pareja. Manual del facilitador. Proyecto de desaprendizaje de la violencia. Municipio de Medellín, programa de Convivencia ciudadana, Secretaría de Solidaridad, Universidad de San Buenaventura, Medellín 2004.*





MANEJO DE LAS FRUSTRACIONES

Se entiende por frustración la operación que impide cumplir, a un animal o a una persona, la respuesta a un estímulo, es decir, el estado de decepción creado emocionalmente cuando alguien espera realizar su deseo y se ve impedido.

Existen diversas formas para manejar la frustración: cuando una persona no logra realizar un deseo, unas veces, podrá caer en un estado de tristeza o depresión, cuya intensidad dependerá de la frustración; otras personas reaccionarán agrediendo a la persona o la situación que causó el fracaso.

Una frustración crea un estado vivencial de fijación a la situación. La persona frustrada será sumamente sensible a todo planteamiento que le recuerde su pérdida; sentirá angustia al ponerse en las mismas circunstancias en las cuales fracasó y pensará ver repetida la misma situación de pérdida, lo cual lo conducirá, en último término, a una existencia introvertida y poco arriesgada para no repetir la misma decepcionante circunstancia. Por otra parte, la persona frustrada siente la necesidad imperiosa de superar su pérdida, por lo cual, de una forma ambivalente, se siente atraída y angustiada ante la temática frustrante.

Es importante destacar que cuando nos referimos a la frustración no siempre debemos tomarla en el sentido de que exista una creencia o faltante en lo real, sino, también, que habrá frustración cuando, por alguna razón subjetiva, un sujeto no pueda realizar su deseo aunque no haya obstáculos para ello. En este último caso, habría que indagar los núcleos internos que generan este conflicto.

Es de suma importancia resaltar que la frustración puede ser sufrida por un grupo, una sociedad o una nación. Por ejemplo, frustraciones vividas por grupos sociales, en una época determinada, han condicionado su situación sucesiva. Al igual que en el individuo, es difícil evitar los efectos de la frustración en un grupo social. Una nación que pierde una batalla también puede desarrollar un sentimiento de frustración que la conduzca al mismo planteamiento para lograr el triunfo.

En conclusión, tolerancia a la frustración es la capacidad para aceptar eventos de pérdida sin que se compruebe una condición de desadaptación social. Cuando un sujeto tiene baja tolerancia a la frustración, decimos que se trata de una persona para la cual una situación mínima se convierte en un gran problema.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Sentimientos como la ira o la violencia casi nunca surgen solamente de la frustración sino de una baja tolerancia. Cuando nos enfurecemos, insistimos en que lo que nos frustra no debería existir, es decir, que no sólo es injusta sino que, además, su carácter de injusta no debería existir, no lo soportamos, y quienes indebidamente ponen trabas en nuestro camino se pueden considerar unos animales que no deberían actuar de la manera como actúan.

En conclusión, cuando decimos que una persona tiene tolerancia a la frustración, nos referimos a que lo que tiene es cierto equilibrio interior que le permite continuar amando y trabajando frente a, o a pesar de la frustración.

OBJETIVO:

Desarrollar destrezas en el manejo de las emociones y de la frustración.

ACTIVIDADES:

Actividad 1. *Aprendiendo a manejar mi frustración*

Duración: 1 hora

Materiales: fichas bibliográficas de 2 colores, lápices

Metodología:

Se entregan a cada uno de los participantes dos fichas bibliográficas de diferente color, en una deberá escribir un evento de su vida en el que se haya sentido frustrado. Deben explicar que ocurrió, cómo se sintieron, cómo actuaron y qué estrategias utilizaron (qué hicieron o dejaron de hacer). En la otra ficha bibliográfica deberán escribir un evento de su vida en el que hayan sentido que toleraron la frustración. Esta actividad se hace con el fin de comparar las diferentes reacciones y estrategias que implementaron en los dos eventos de su vida. Luego, cada uno de los participantes socializa la actividad y, por último, el facilitador expone las conclusiones de esta actividad.

Actividad 2. *Construyendo una torre alta, firme y hermosa*

Duración: 1 hora

Materiales: plastilina, espaguetis crudos

Metodología:

Se divide el grupo en subgrupos y a cada uno se le entrega una barra de plastilina y espaguetis crudos (la cantidad se entrega de acuerdo con el número de participantes, mínimo entregar 10 espaguetis). No se entregan otros materiales. Luego, se da la instrucción de construir una torre alta, firme y hermosa, la cual no se puede pegar al piso ni al techo ni a ninguna otra superficie, es decir, debe sostenerse sola. Cuando cada subgrupo termine su torre se socializa el ejercicio.



Actividad 3. Frustraciones y éxitos

Duración: 45 minutos

Materiales: hojas, lápices

Metodología:

A cada uno de los participantes se les entrega una hoja y un lápiz, se les da la instrucción para que dividan la hoja en 4 cuadrantes. Los jóvenes deben escribir en un cuadrante las metas que se propusieron y que, por falta de esfuerzo, no han cumplido; en otro cuadrante, las metas que se propusieron y que ahora consideran imposibles de cumplir; en un tercer cuadrante, escribir las metas que sí cumplieron. En el último cuadrante las que se van a proponer cumplir para el futuro.

Luego, se realiza una plenaria para comparar la información contenida en los cuatro cuadrantes, se reflexiona sobre los sentimientos generados por las metas que cumplieron y por las que no. Finalmente, se hace una retroalimentación con énfasis en las metas no cumplidas, para concluir que no son un motivo de frustración sino una nueva oportunidad para trabajar y esforzarse por llevarlas a cabo.

Evaluación

A continuación se presentan tres formas para evaluar el tema que se ha trabajado en las actividades:

- Cada participante divide una hoja de papel en dos secciones. En una sección escribirá “Esto aprendí” y en la otra “En esto debo seguir trabajando”. Luego, se socializan las respuestas y se comparten de manera voluntaria.
- Copie en un lugar, a la vista de todos, el objetivo del taller. Pida a los participantes que contesten si éste se cumplió. Revise los comentarios para corregir y mejorar el trabajo futuro.
- En un papel pegado en la pared, simulando un mural, pida a los participantes que escriban su opinión acerca del taller.

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Haga una lista con las personas de su comunidad de las actitudes que le molestan de la gente y busque posibles soluciones.
- No se desanime con las primeras dificultades que encuentre, busque apoyo en alguien de confianza.
- Haga una lista con las metas que tiene planeadas para el corto plazo y que estén referidas a la familia y la comunidad. Póngala en un lugar visible para recordarlas y llevarlas a cabo.

Bibliografía

- MERANI, Alberto L. *Diccionario de psicología. Ed. Manuales y tratados. Grijalbo. México 1979.*
- *Monografías.com César González Echeverría. inipecci@cmet.net.*
- Grotberg, Edith (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit, the International resilience Project; Bernard Van Leer Foundation. La haya, Holanda*
- COLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional. 1996*
- María Angélica Kotliarenco; Irma Cáceres. *Documento Estado del arte de la resiliencia Organización Panamericana de la Salud.*
- <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resil6x9.pdf>





MANEJO DEL TIEMPO



El tiempo es uno de los recursos más apreciados por el ser humano. Para aprender a valorarlo y a planificarlo a corto, mediano y largo plazo, se considera imprescindible:

- Identificar metas, objetivos y prioridades.
- Conocer la organización y planificación del tiempo.
- Identificar los factores de distracción.
- Lograr las habilidades que permitan manejar el tiempo adecuadamente.

Cada persona es única y planifica lo que tiene que hacer de acuerdo con sus necesidades; por lo tanto, se piensa que no existe una forma correcta o incorrecta de manejar el tiempo. En este sentido, el sistema ideal es aquel que se adapta a las necesidades del individuo, haciéndolo sentir bien y productivo. La verdadera medida del éxito en el manejo del tiempo no es cuánto se logra hacer sino cómo se siente la persona que está usando ese tiempo. Así pues, lograr el balance adecuado le permitirá a cada uno encarar cada día con eficiencia.

Un paso importante para empezar a organizar y manejar adecuadamente el tiempo es saber qué hay que hacer y cuándo hay que hacerlo.

El establecimiento de metas y objetivos claros, permite desglosar las tareas necesarias para alcanzarlos. Para lograr este objetivo es necesario hacer un balance de lo más productivo y lo menos satisfactorio.

Hay algunas pautas que pueden llegar a facilitar el manejo del tiempo:

- a. De todo el conjunto de asuntos pendientes, es mejor empezar por lo que se cree más importante o urgente.
- b. Dedicarle el tiempo justo a cada tarea.
- c. Ser realista en las metas y objetivos. Aceptar que no todo se puede hacer al mismo tiempo.
- d. Planificar un tiempo suficiente para cada tarea.
- e. Concentrarse en una cosa a la vez.
- f. Planificar cada día. Hacer listado de actividades.
- g. Aprender de los errores para no cometerlos nuevamente.
- j. Destinar tiempo para el descanso.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Son muchas las actividades que se desencadenan alrededor de aspectos como el trabajo, los hijos, la pareja, el hogar, la familia extensa y la recreación. Para afrontar de la mejor manera posible estos roles y responsabilidades, es prudente hacer un análisis profundo de cuáles son las prioridades.

OBJETIVOS

- Brindar un espacio de reflexión para que los participantes encuentren respuestas al tema del manejo del tiempo, con el fin de aprovecharlo productiva y satisfactoriamente.
- Resaltar la importancia de la organización y la planificación en las actividades que se realizan, y aportar herramientas que permitan revisar las actitudes frente al manejo del tiempo en la vida cotidiana.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Aprovechando el tiempo para obtener mejores resultados.*

Duración: 30 minutos.

Materiales hojas, lápices

Metodología:

Se divide el grupo en subgrupos y se invita para que respondan las siguientes preguntas:

- a. ¿Soy consciente de cuáles son los elementos más importantes en mi vida diaria?
- b. ¿Todas las tareas que hay que hacer son igualmente importantes?
- c. ¿Todas necesitan la misma cantidad de tiempo para realizarse?
- d. ¿Cada día dedico un tiempo para planear mis actividades?

Cada participante registrará en una hoja las diversas actividades que diariamente realiza en orden de importancia. Se les pide considerar las siguientes observaciones:

- a. Visualizar si las actividades más importantes tienen el tiempo suficiente para realizarse coherentemente.
- b. Analizar si el tiempo libre es suficiente para descansar y para dedicar espacios para compartir con otras personas de la comunidad y de la familia.

Se comparten las distintas experiencias, se permite la reflexión y el análisis y se invita a los participantes para que multipliquen esta actividad con los familiares más cercanos.



Actividad 2. *¿Cuáles son mis metas para el corto, mediano y largo plazo?*

Duración: 40 minutos

Materiales: 2 hojas por persona, lápices

Metodología

Cada participante escribe en una hoja una breve historia de su vida, con énfasis en el uso del tiempo, ¿qué metas se ha fijado y qué logros ha obtenido?

En otra hoja señalan sus metas a corto, mediano y largo plazo, considerando cómo podrían aprovechar las herramientas que se han trabajado alrededor del manejo adecuado del tiempo.

Se hace una plenaria en la que cada uno expone sus experiencias y comparte cuáles son sus metas y cómo puede alcanzarlas. Finalmente, se retroalimentan las conclusiones y se brindan los argumentos necesarios para aclarar dudas e interrogantes.

Resultados esperados

Al finalizar los talleres los participantes estarán en capacidad de:

- Identificar metas, objetivos y prioridades para implementar un plan de acción que esté referido al uso pertinente y productivo del tiempo.
- Reconocer las variables que intervienen en el uso inadecuado del tiempo.
- Planear el tiempo de acuerdo con las diferentes actividades diarias.

Actividades prácticas para desarrollar en familia y en comunidad

- Se invita a todos los participantes para que compartan en familia la discusión sobre cómo manejar el tiempo con las personas que conviven con ellos y crear conciencia en torno a la necesidad que existe por enriquecer las relaciones intrafamiliares. Este diálogo puede enfocarse en considerar las prioridades que procuren el bienestar de todos.
- Se sugiere una reflexión seria y madura en su comunidad sobre la importancia de fijarse metas para el corto, mediano y largo plazo, para buscar el desarrollo social y fomentar la organización y la integración. Con este propósito se podría crear un espacio de reflexión y planeación, donde participen líderes comunitarios, personas representativas en el sector y miembros del barrio que desean aportar iniciativas, proyectos y propuestas que apunten al mejoramiento de la calidad de vida. Así mismo, se plantea la posibilidad de crear programas de capacitación conjuntos para sensibilizar a la comunidad acerca de la trascendencia que cobra, cada vez más, el manejo adecuado del tiempo libre en actividades deportivas, artísticas y de formación humana.



Evaluación

A continuación se presentan tres formas para evaluar el tema que se ha trabajado en las actividades:

Cada participante divide una hoja de papel en dos secciones. En una sección escribirá “Esto aprendí” y en la otra “En esto debo seguir trabajando”. Luego, se socializan las respuestas y se comparten de manera voluntaria frente al grupo.

Copie en un lugar, a la vista de todos, el objetivo del taller. Pida a los participantes que contesten si éste se cumplió. Revise los comentarios para mejorar y reforzar el trabajo futuro.

En un papel pegado en la pared, simulando un mural, pida a los participantes que escriban su opinión acerca del taller.

Conclusiones

- Lograr el balance adecuado en el manejo del tiempo y en nuestras actividades, permitirá encarar cada día con entusiasmo y motivación.
- Ser lo más productivo posible en cada momento de la vida y disfrutar de todo lo que hacemos, nos proyectará a lograr nuestras metas y objetivos.

Bibliografía

- SERNA, H. (1999). *Causas de pérdida del tiempo*. Santafé de Bogotá: Editores Ltda.
- DENTON, D. (1991). *Personalidad y manejo del tiempo*. Madrid Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- WALKER, D. (1991). *Tecnología al servicio del tiempo*. Madrid Ediciones Díaz de Santos, S.A.



MANEJO DEL DINERO

Quien administra dinero debe comprender que los gastos familiares y personales son de dos tipos, que podríamos llamar gastos necesarios y gastos suntuarios. Los primeros hacen referencia al cubrimiento de los gastos urgentes y básicos, es decir, aquellos productos de primera necesidad. Los segundos se relacionan con los deseos, que no son tan urgentes ni tan indispensables. Para la supervivencia del núcleo familiar

Ahorrar dinero para que nos demos el lujo de acceder a ciertos placeres, produce un efecto estabilizador sobre la norma financiera de la familia, pues, una vez ahorrada la suma necesaria se sabrá si es posible o no permitirse ese gusto.

Para poner en práctica una adecuada administración del dinero, es importante no comprar a crédito hasta no haber cancelado los créditos adquiridos. De este modo, se sugiere ahorrar lo suficiente hasta completar el monto que permita la compra en efectivo de los artículos deseados.

Todo presupuesto familiar debe incluir dos clases de ahorro, pero el aspecto esencial es la adquisición del hábito. Un tipo de ahorro es aquel para compras futuras previstas (ahorro operacional) como la compra de muebles o electrodomésticos. La segunda clase de ahorro se destinará para los imprevistos o emergencias, para las que se recomienda ahorrar aproximadamente el 5% del ingreso bruto cada vez que se recibe un sueldo, hasta acumular el doble o el triple del ingreso mensual.

Todo el plan de economía familiar debe hacerse de mutuo consentimiento, pues las responsabilidades del hogar son compartidas para lograr mayor armonía hogareña y contribuir en la consolidación de unos lazos familiares que involucren la enseñanza de principios de administración financiera para que quienes conforman la familia estén mejor preparados para afrontar sus responsabilidades económicas.

De acuerdo con esta presentación, se trabajará el taller con un principio fundamental: “El dinero, como todo activo, debe ser manejado por el sujeto y no a la inversa”.

OBJETIVO

Brindar las herramientas básicas en el aspecto financiero familiar que sirvan de apoyo en el fortalecimiento de valores como la responsabilidad y la organización.



ACTIVIDADES

Actividad 1. Manejo del dinero I

Duración: 45 minutos

Materiales: hojas en blanco, billetes de juguete, lápices

Metodología:

De manera individual y anónima, los participantes escribirán en la hoja los ingresos económicos que reciben por quincena y especificarán, con detalle, cuáles son los gastos en los que invierten su sueldo, incluyendo gastos fijos, deudas, créditos y extras. Cada participante entregará la hoja al tallerista con los datos registrados.

Actividad 2. Manejo del dinero II

Duración: 30 minutos

Materiales: tablero, tiza o marcador borrable, calculadora, hojas, guía de información (Ver anexo 1).

Metodología:

Cada participante recibirá la guía como un instrumento para seguir la explicación teórica sobre el manejo del dinero. El tallerista explica las leyes del dinero especificadas en el anexo 1 y permite un espacio para que los participantes elaboren las preguntas que consideren pertinentes. Una vez expuestas las leyes del dinero, se aclaran las metodologías con las que se debe sacar el porcentaje. Se realizan algunos de los ejercicios propuestos en el anexo 2, y se verifica que cada participante tenga clara la manera en que se realiza dicho procedimiento.

Actividad 3. Manejo del dinero IV

Duración: 20 minutos

Materiales: hojas, lapiceros

Metodología:

Después de recibir la capacitación referida al tema del manejo del dinero, los integrantes que aportan económicamente en la familia, establecen la proyección de un fondo común. Dicho fondo será manejado por la persona a la que se le deposita mayor confianza.

Se establecerá el reglamento que regirá el fondo familiar (muy diferente a la conformación de una natillera, puesto que este fondo es eminentemente familiar).



Resultados esperados

- Reconocimiento de la administración del dinero con el fin de utilizarlo productivamente y permitir un equilibrio entre ingresos y egresos financieros.
- Ejecución de un plan de trabajo personal y familiar que posibilite la aplicación de la teoría.
- Sensibilización sobre la importancia que tienen la disciplina y la constancia con el fin de cumplir la meta de una estabilidad financiera en el hogar.

Evaluación

En 5 minutos, los participantes deberán escribir los siguientes aspectos:

- ¿Por qué recomendaría este taller?
- ¿Qué modificaría de la metodología?
- ¿La metodología del tallerista fue apropiada? ¿Por qué?
- ¿Se respondieron todas las dudas en el taller?

ANEXOS

Anexo 1

Las leyes del dinero:

1. El 70% de los ingresos se utiliza para pagar los gastos fijos: arriendo, servicios, mercado, transporte, otros (celular).
2. El 10% de los ingresos mensuales se invierte en el pago de deudas: créditos, clubes, otros.
3. Otro 10% de los ingresos mensuales se utiliza para un ahorro inteligente para el futuro: dinero reservado para la edad adulta mayor.
4. Y un 10% final de los ingresos mensuales corresponde al dinero que se puede utilizar en recreación, diversión, es decir, en gustos propios.

Anexo 2

Con el fin de ejercitarse en porcentajes y lograr aplicar las leyes del dinero, se realizan, individualmente, los ejercicios que aparecen a continuación.

;

- A \$600.000 sacarle el 10% y el 70%, respectivamente
- A \$400.000 sacarle el 10% y el 70%, respectivamente
- A \$1'500.000 sacarle el 10% y el 70%, respectivamente

Bibliografía

- CLASON, George S. *El hombre más rico de Babilonia*. Ediciones Castillo: Monterrey, N.L. 1979. P 147.





ENVIDIA Y PEREZA

Para abordar conceptos como el de la envidia y la pereza, debe hacerse una referencia a su fuente histórica. Los pecados capitales, por definición, describen comportamientos netamente humanos o terrenales en contraposición con lo esperado por los parámetros de lo moral, que son establecidos por los convenios sociales.

Desde una dimensión psicológica, se caracterizan por ser autodestructivos para quien los asume en su estilo de vida. Los pecados capitales son: la envidia, la avaricia, la lujuria, la soberbia, la pereza, la gula y la ira; estos pecados adquieren un estatus social en el orden de lo innombrable cuando alcanzan niveles extremos, convirtiéndose en aspectos rechazados por el autoconcepto positivo y la estima.

Las emociones y pensamientos autodestructivos que algunos seres humanos pueden llegar a experimentar al “desear intensamente” algo poseído por otro, como una condición de vida, un objeto, una posición social, etc., se refieren a las características que describen la envidia, que se origina en el afán por atesorar. La envidia es considerada como un sentimiento enlazado a otros como la competitividad, la rivalidad, la ira, los celos y la venganza. Además, puede llegar a ser corrosiva no solamente para el envidiado sino para quien la experimenta. Al abordar este concepto, se deben tener en cuenta tres componentes principales: el sujeto que desea poseer, el envidiado o rival y una posesión material o no. Desde este punto de vista, la envidia negativa se puede manifestar como una sensación de incomodidad o malestar asociado a la tristeza. La envidia sana puede expresarse conjuntamente con la admiración; estas tendencias se desprenden de la necesidad innata por evaluar los logros y las condiciones de vida.

Por otra parte, la pereza puede definirse como la ausencia de voluntad para responder a las necesidades y actividades de cualquier tipo. Es la falta de deseo para realizar esfuerzos físicos o psicológicos en pro del bienestar personal o colectivo. Una persona cuya característica predominante en su comportamiento sea la pereza, suele renunciar a los deberes consigo mismo, con su familia o con la comunidad.

OBJETIVO

Identificar actitudes que están presentes en la vida cotidiana y que, de alguna manera, limitan las relaciones interpersonales.



ACTIVIDADES

Actividad 1. *¿Qué aporta la envidia a nuestras vidas?*

Duración: 45 minutos

Materiales: frases, hojas, lápices

Metodología:

Se entregan al grupo unas frases para que se analicen y se discutan. Después de esto se construyen conceptos generados por el grupo sobre la envidia y la pereza.

Frases

“La tristeza por el bien ajeno o la alegría por el mal ajeno”.

“La venganza es la respuesta instintiva natural ante el insulto y la ofensa que hace que la persona se sienta –empatada- con quien fue su agresor”.

Conclusiones

- Una vez socializada la actividad, se reflexiona sobre aquellos aspectos de la envidia que aportan a la vida de cada uno y los que, por el contrario, pueden obstaculizar las relaciones humanas.
- Pensar qué factores propician los sentimientos de envidia y cómo se puede contrarrestarlos.

Actividad 2. *El alimento para la vida*

Duración: 60 minutos

Materiales: papelógrafo, marcadores, lápices, hojas

Metodología:

Inicialmente, se lee un párrafo de un texto seleccionado previamente y se les pide a los participantes que lo relacionen con alguna experiencia de su vida, para que, posteriormente, inventen una historia. Este ejercicio es propicio para que se haga de forma individual.

Texto

“Todo necesita alimento para vivir y crecer, incluidos nuestro amor y nuestro odio. El amor es algo vivo, al igual que el odio. Si no nutrimos nuestro amor, éste puede morir. Si cortamos el alimento a nuestra violencia, ella también morirá”.

Conclusiones

- Propiciar un espacio en el que cada participante pueda reflexionar acerca de cómo cada acto que se lleve a cabo en la vida propia está relacionado, de una u otra forma, con los demás aspectos y personas que componen el diario vivir de cada uno.
- Luego, socializar con los participantes sobre las ideas que tienen para vivir en armonía y cómo se pueden mejorar.



Resultados esperados

Al finalizar el taller, los participantes estarán en capacidad de:

Potencializar actitudes positivas que ayuden en la generación de comportamientos asertivos que logren un crecimiento personal.

Evaluación

En 5 minutos, los participantes deberán responder las siguientes preguntas:

- ¿Por qué recomendaría este taller?
- ¿Qué modificaría de la metodología?
- ¿La metodología del tallerista fue apropiada? ¿Por qué?
- ¿Se respondieron todas las dudas en el taller?

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Brindar un espacio de reflexión para que entre todos compartan situaciones en las que han experimentado, personal o familiarmente, situaciones en las que la pereza y la envidia han cobrado protagonismo.
- Reflexionar acerca de las posibles y más adecuadas formas para solucionar las diversas problemáticas expuestas.

Bibliografía

- www.compumedicina.com/psiquiatria/psi_010504b.htm
- www.noticias.com/articulo/23-12-2005/humberto-trujillo-contreras/siete-pecados-capitales-o-defectos-caracter-513k.html





INTELIGENCIA EMOCIONAL

El ser humano tiene una inteligencia que está directamente relacionada con las emociones. Su influencia en el éxito personal, social y profesional de las personas es irrefutable y depende de su adecuado desarrollo en la vida de un individuo.

La inteligencia emocional debe entenderse, como su nombre lo indica, a partir de dos conceptos: a) Inteligencia, que hace referencia a la capacidad de asimilar, guardar, elaborar y utilizar la información que constantemente recibe un individuo de su medio ambiente y que le permite enfrentar situaciones y resolver problemas; y b) Emoción, concebida como un estado afectivo de mayor o menor intensidad y de corta duración.

Las emociones se encuentran ubicadas en el cerebro más primitivo, denominado cerebro reptíleo, encargado de la manifestación de los instintos básicos de supervivencia. En este cerebro se encuentra el centro encargado de controlarlas, denominado la amígdala. Como las emociones son producidas por ideas, recuerdos, vivencias, deseos y pasiones y siempre vienen acompañadas por cambios corporales o del estado de ánimo, se requiere de una interacción con la corteza cerebral para lograr su control, pues es allí donde se integran las habilidades cerebrales superiores y más complejas de la mente humana.

Las emociones más reconocidas en las personas son el temor, la sorpresa, la tristeza, el disgusto, la ira, la esperanza, la alegría y la aceptación. De su correcto manejo pueden derivarse las siguientes habilidades: el control de impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc. Estas habilidades conforman rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una sana adaptación social.

Un importante estudio del tema afirma que la inteligencia emocional, incluye dos tipos:

- La Inteligencia personal, compuesta por una serie de competencias que determinan el modo en el que cada persona se relaciona consigo misma. Esta inteligencia comprende tres aspectos: a) conciencia en uno mismo, entendida como la capacidad que tiene un ser humano para reconocer y entender, en sí mismo, las fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones y necesidades, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás; b) la autorregulación o control de sí mismo, que permite controlar las propias emociones e impulsos para enfocarlos hacia un objetivo. Implica responsabilizarse de los propios actos, pensar antes de actuar y evitar los juicios prematuros, y c) la auto-motivación, entendida como la habilidad para entusiasmarse internamente de manera continua para conseguir las metas y enfrentar los problemas.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- La Inteligencia interpersonal, entendida como la habilidad que tienen las personas para relacionarse y adaptarse con el entorno social. Al igual que la anterior, está compuesta por factores tales como la empatía, esa capacidad para entender las necesidades, sentimientos y emociones de los demás y responder acertadamente; las habilidades sociales, que son las aptitudes que le permiten a una persona relacionarse con los demás.

OBJETIVO

Promover en los jóvenes el desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales que les permita conocerse, aceptarse y adaptarse coherentemente con su medio.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Todas las emociones hacen parte de nosotros*

Duración: 30 minutos

Materiales: una hoja con el modelo de frase para cada participante

Metodología:

El facilitador indica a cada participante que tome una frase neutral, es decir, que no despierte emociones. (Anexo 1). El objetivo de la actividad es lograr que los participantes lean la frase y expresen cada una de las emociones mencionadas a continuación.

- Alegría (risa)
- Tristeza (llanto, sin aliento)
- Serenidad
- Rabia
- Felicidad
- Seriedad

El orientador leerá primero y dará un ejemplo del ejercicio, luego otorga la palabra a los participantes que quieran expresar sus criterios personales.

Al final se comparte la experiencia y se hace una reflexión sobre la capacidad que tienen los seres humanos para expresar las emociones, el tipo de relación que existe, lo que un individuo piensa, siente y manifiesta y las distintas maneras para explicitarlo.

Actividad 2. *Un momento de reflexión*

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas, lápices



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Metodología:

Se entrega a cada participante una hoja para que responda las siguientes preguntas:

- ¿Cree reconocer cuando un amigo está preocupado? ¿Por qué?
- ¿Qué hace cuando un amigo le comparte sus preocupaciones, sus miedos o inquietudes?
- ¿Cómo reacciona cuando un amigo le comparte sus alegrías, sueños o deseos?
- ¿Cómo actúa cuando está preocupado, cuando siente miedo o tristeza?
- ¿Qué hace cuando siente alegría, tiene sueños o deseos?

Al final de la actividad, se discute sobre la importancia de reconocer y desarrollar, en uno mismo y en los demás, los recursos personales para enfrentar las emociones y compartirlas con las demás personas.

Resultados esperados

Los individuos que hayan desarrollado las siguientes actividades estarán en capacidad de:

- Reconocer con mayor autonomía sus emociones y sentimientos.
- Identificar las situaciones en las que se deba flexionar antes de actuar en las diversas circunstancias de la vida.
- Tomar decisiones basadas no sólo en las emociones sino en la razón.
- Ser críticos en aquellas situaciones que supongan un desajuste emocional.
- Expresar emociones, sentimientos y pensamientos oportuna y coherentemente.

Evaluación

En 5 minutos, los participantes deberán responder los siguientes interrogantes:

- ¿Por qué recomendaría este taller?
- ¿Qué modificaría de la metodología?
- ¿La metodología del tallerista fue apropiada? ¿Por qué?
- ¿Se respondieron todas las dudas en el taller?

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Compartir situaciones en las que hayan expresado alguna emoción (sea positiva o negativa) de manera inadecuada.
- Hacer una lista de los comportamientos que manifiestan emociones de rabia, miedo, ira. Además, elaborar una lista paralela con alternativas diferentes para expresar las mismas.
- Expresar a través de la mímica las distintas emociones y procurar que el resto de las personas adivinen las emociones.

ANEXOS 1. Frase • Los planetas son 9 y giran alrededor del sol. Uno se llama Saturno, otro Neptuno y otro Plutón”.

Bibliografía

- GOLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional*, José Vergara Editor.





DEPENDENCIA EMOCIONAL

“El miedo no es tanto a lo desconocido como a apartarnos de lo conocido, así estemos cansados de sufrir con eso”.

La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra; es el miedo a la libertad y se caracteriza por comportamientos sumisos, falta de confianza, dificultad en la toma de decisiones, inhabilidad para expresar desacuerdo y por un temor extremo al abandono, a la soledad y a la separación. Se puede describir como la prisión interior vigilada por el miedo, la pasividad, la negación de la realidad y los sentimientos de culpa. Hace parte del carácter y se nutre de circunstancias desafortunadas en la infancia de cada quien. La dependencia emocional se manifiesta en lo afectivo, en lo sexual, en lo laboral, en lo profesional, en lo social y en lo económico.

Hombres y mujeres basan sus elecciones de pareja en lo socialmente aceptable, pero se dan cuenta de la equivocación cuando descubren la mediocridad detrás de la fachada. Las peores elecciones ocurren cuando están puestas, primordialmente, en el atractivo físico o en el poder económico de las personas. En ambos casos, tarde o temprano, si no hay más que esto, las relaciones terminan en un gran malestar.

Cuando estas circunstancias generan angustia o depresión, es probable que, para aliviar tales síntomas, se requiera un tratamiento médico, pero también es pertinente tener en cuenta que la disminución de dichos síntomas es sólo el comienzo de un proceso más profundo. Uno de los primeros pasos para que se dé la independencia, es combatir la fascinación por la comodidad. “Yo quiero ser libre, pero no quiero renunciar a mi comodidad”. Y esto, obviamente, es imposible, pues la libertad sólo se conquista a través de la lucha cotidiana.

A continuación se enumeran las características de la dependencia emocional:

- Necesidad excesiva de aprobación de los demás.
- Relaciones exclusivas y “parasitarias” (se busca que el otro no se quede solo).
- El anhelo de tener pareja es tan grande, que se ilusiona y fantasea enormemente al comienzo de una relación o con la simple aparición de una persona.
- Generalmente, se adoptan posiciones subordinadas en las relaciones.
- Dicha subordinación es un medio y no un fin (se da para recibir).
- Las relaciones no llenan el vacío emocional, pero se atenúa.
- La ruptura supone un auténtico trauma, pero los deseos de una relación son tan grandes que, una vez han comenzado a recuperarse, buscan otra con la misma fuerza.
- Se presenta déficit de habilidades sociales como falta de asertividad.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Existe baja autoestima y un auto concepto negativo, que no se ajusta con la realidad.
- El estado de ánimo es cambiante, con tendencias a sufrir preocupaciones.
- Las agravantes más frecuentes de este trastorno son los depresivos y los ansiosos, y, en menor medida, los trastornos de la personalidad o los relacionados con sustancias.

Se puede inferir, entonces, que la dependencia emocional es una conducta que puede sufrir cualquier ser humano, pero lo importante es que cada uno se valore y se respete para lograr la libertad y la independencia en cada una de sus acciones.

OBJETIVOS

- Detectar las características de la dependencia emocional, presente en la personalidad de cada persona.
- Reconocer las consecuencias que trae la dependencia emocional.
- Brindar herramientas para sobrellevar la dependencia emocional.
- Trabajar en la sana costumbre de amar intensamente y sin apegos.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Soy fruto de mis éxitos y de mis fracasos*

Duración: 1 hora

Materiales: hojas blancas, lápices, hojas de papel, papelógrafo, marcadores, música instrumental

Metodología:

Con esta actividad se busca desarrollar conciencia de los propios logros y fracasos, así como entender el por qué de muchas de las actitudes ante determinadas situaciones.

- El facilitador explica los objetivos del ejercicio. Discute la importancia del reconocimiento de los triunfos y fracasos y asumirlos como barreras o alicientes en las actividades cotidianas.
- A cada participante se le entregan varias hojas blancas y un lápiz. Se les pide, además, que hagan una lista de:
 - ✓ Los triunfos que más le han generado felicidad, seguridad y orgullo.
 - ✓ Los fracasos que le han producido más dolor, frustración y miedo.
 - ✓ Cosas cotidianas que le dan y que le quitan seguridad. (Amistad de un amigo, rechazo de una persona, amor de padres, etc.).
- Los participantes se dividen en parejas y uno a otro, se explican las situaciones escritas en la hoja.
- Cada miembro elabora una carta de reconocimiento para su pareja, usando la información recibida en el punto 3. La carta se escribirá directamente a su pareja.
- Se intercambia las cartas, se leen y se extraen conclusiones personales.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Se reúne nuevamente el grupo y se les sugiere a los participantes que tendrán la oportunidad de presentar y recomendar a su pareja. Cada participante se ubica por detrás de su compañero, con sus manos puestas en los hombros del otro, y lo presenta ante el grupo.
- Después de que todos los miembros hayan sido presentados, las personas podrán aclarar cualquier información sobre ellos mismos.
- El facilitador explica la idea de que lo que una persona dice de otra, significa mucho para reflejar algunos valores.
- El facilitador sugiere a los participantes que discutan lo que han aprendido sobre sí mismos durante el ejercicio.
- Se reúne el grupo entero y el facilitador invita para que opinen acerca de los factores que tienen influencia en dar y recibir afecto y elogios.

Variaciones:

- Después de la presentación, los participantes pueden leer las listas que les dieron a sus parejas al comienzo de la actividad.
- Los participantes pueden leer las cartas escritas para ellos, en lugar de presentarlos verbalmente.
- Los participantes pueden agregar información adicional.
- Se pueden elogiar oralmente para complementar las cartas.

Actividad 2. *Cómo me comunico con los demás*

Duración: 45 minutos

Materiales: papelógrafo o cartelera, marcadores, música instrumental

Metodología:

Con esta actividad se busca analizar las habilidades sociales y el grado de comunicación que los participantes tienen para favorecer una reflexión personal que busque detectar el nivel de seguridad y libertad en la interacción con los otros.

- El facilitador comenta el objetivo de la actividad: pensar sobre cómo se están comunicando. Sin embargo, antes de hacer una discusión general o grupal, se realiza una reflexión personal.
- Para esta reflexión, el facilitador suministrará unas hojas fotocopiadas con las siguientes preguntas que invitan al análisis personal:
 - ✓ ¿Cómo me siento cuando ingreso a un grupo por primera vez?
 - ✓ ¿Qué hago cuando el grupo empieza a trabajar?
 - ✓ ¿Qué hacen las otras personas cuando me conocen en la primera impresión?
 - ✓ Cuando estoy en un nuevo grupo, ¿cuándo me siento bien?
 - ✓ ¿Cómo reacciono cuando la gente guarda silencio?
 - ✓ ¿Qué postura asumo cuando alguien habla mucho?
 - ✓ ¿Qué tipo de temores experimento en un grupo?
 - ✓ ¿Cómo reacciono cuando alguien me ataca?



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- ✓ ¿Cuándo me siento herido más fácilmente?
- ✓ ¿Qué piensan aquellos que me conocen bien?
- ✓ ¿Cuándo me siento solo en un grupo?
- ✓ ¿En quiénes confío?
- ✓ ¿Cuándo es que la gente me quiere?
- ✓ ¿Cuál es mi gran fuerza persona?
- ✓ ¿Yo soy?
- ✓ ¿Cuándo estoy triste?
- ✓ ¿En qué circunstancias me siento ansioso?

- El facilitador dará 20 minutos para realizar las posibles respuestas. Posteriormente, y sólo los que quieran participar, compartirán sus reflexiones.
- Se sugiere un debate en grupo para finalizar con un intercambio de ideas e inquietudes.

Actividad 3. *El viaje*

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

El facilitador plantea la siguiente situación:

“Imagínense que por una situación de emergencia tiene que abandonar su país y tal vez no vuelva en 2 años”. Para este viaje tiene la posibilidad de:

- Llevar 5 objetos. ¿Cuáles llevaría?
- Dejar 5 objetos. ¿Cuáles dejaría?
- Realizar solamente 3 llamadas telefónicas, ¿A quién se las haría y por qué?
- Mencione 3 llamadas telefónicas que no haría y por qué.
- ¿Qué haría al llegar al nuevo país?
- Señale 3 sentimientos que le produce dejar el país de origen.
- Exprese 3 sentimientos que experimentaría en el nuevo país.

Terminado el cuestionario, el facilitador indaga sobre las diferentes respuestas de los participantes, hace alusión a las razones y sentimientos despertados cuando se dejan las cosas y sentimientos que valoran y aman y por qué se sienten apegados a esos objetos y personas, qué tendría en cuenta para despedirse y llevar, y por qué dejar algunos otros objetos y personas sin dificultad.

Se concluye con la reflexión sobre dependencia emocional y cómo fomentar herramientas para combatirla.



Actividad 4. *Qué te hace más feliz*

Duración: 30 minutos

Materiales: lápices, hojas, fotocopias

Metodología:

El facilitador le pregunta al grupo que ¿cuáles son los aspectos que generan y producen la felicidad?

Brinda un tiempo para pensar las posibles respuestas, interroga a uno por uno y el grupo va aplaudiendo la intervención de cada participante.

Las personas que expresaron que su felicidad depende de otros, deben poner, al lado de la frase, una D de Dependencia. A quienes respondieron que la felicidad depende de sí mismos, deben poner una estrella al lado de la frase.

Cuando se ha terminado la actividad, se socializa con la pregunta que anima la conversación: ¿qué sintieron los participantes cuando definieron que la felicidad depende de otros y cómo afrontar esta situación?

Para terminar, se puede realizar una actividad de motivación para aumentar los ánimos.

Resultados esperados

Al finalizar el taller, los asistentes estarán en la capacidad de delimitar dónde acaba el amor dónde empieza la dependencia y tener claros los límites para evitar el chantaje emocional. Si se acepta dicho juego, se fomentan los sentimientos de culpabilidad que contribuyen a minar la autoestima.

Se buscará el diálogo y la reflexión sobre las relaciones, para que cada persona esté en la capacidad de comunicar al otro lo que espera de ella.

Evaluación

En 5 minutos, los participantes deberán responder los siguientes interrogantes:

- ¿Por qué recomendaría este taller?
- ¿Qué modificaría de la metodología?
- ¿La metodología del tallerista fue apropiada? ¿Por qué?
- ¿Se respondieron todas las dudas en el taller?

Bibliografía

- BANDURA, Albert. *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad.*
- CASTELLO BLASCO, Jorge. *Características y tratamiento.*
- MAY, Dorothy. *Codependencia: La dependencia controladora, la dependencia sumisa.*
- CASTELLO BLASCO. *Dependencia emocional: características y tratamiento*





PENSAMIENTO POSITIVO

El pensamiento afecta todas las acciones que el ser humano realiza a lo largo de su vida y altera, de manera negativa o positiva, todo el entorno.

Es preciso mantener un esfuerzo constante por trabajar en los ámbitos mental y físico para el beneficio propio y de los demás, manteniendo como premisa el hecho de “querer y poder” lograr cualquier cosa que se haya propuesto.

Pensar en la edad, el trabajo, el dinero o la soledad, como limitaciones para lograr ser un mejor individuo en la familia o en la comunidad, sólo genera frustraciones personales que, posteriormente, se verán reflejadas en el comportamiento y afectarán las relaciones y situaciones en las que se vea envuelto. Por lo tanto, es menester tener la mente abierta para el cambio y para recibir cada instante como una oportunidad para plantearse nuevas metas y adoptar conductas positivas. Las herramientas son los pensamientos propios y dichos pensamientos deben ser positivos.

En este sentido, vale la pena reconocer la responsabilidad de que se es lo que se ha pensado y asumir el compromiso para que las conductas que se adopten estén de acuerdo con el pensamiento positivo que se sostenga, eliminando la preocupación, la tristeza y la rabia y fortaleciendo la autoestima y el valor del otro.

Establecer metas elevadas y nobles que por ningún motivo puedan dañar a los demás, ayuda a mantener la mente sana y a manejar bajos niveles de estrés y ansiedad.

El pensamiento positivo, en su forma más constructiva, no niega el dolor y ni el sufrimiento que existen en el mundo y en la vida del ser humano. Hay muchos problemas que deben ser afrontados y negar que existen no tiene sentido; es necesario verse involucrado en ellos y encarar esta inclusión con la idea positiva de que se puede hacer algo, aun si la respuesta no se ve claramente. La negación crea desesperanza y desarrolla tensiones. Nadie es inmune al dolor, la clave es saber que se puede llevar una vida productiva y significativa, sean cuales sean las circunstancias externas.

Las ocasiones desfavorables no dominan la vida, la falta de voluntad, sí. Por lo tanto, es vital que se reconozcan las limitaciones pero concentrarse en lo que sí se puede hacer.

El pensamiento negativo saca todo fuera de proporción. Algunas personas tratan el problema de un techo con goteras como si fuera un huracán y encuentran dificultades en cada solución. La Ley de Murphy dice: “Nada es tan fácil como parece, todo lleva más tiempo de lo que usted espera; si algo puede salir mal, saldrá, y en el peor momento posible”. La Ley de Maxwell dice: “Nada es tan difícil



como parece; todo es más gratificante de lo que esperas; si algo puede salir bien, saldrá, y en el mejor momento posible”. ¡La elección es personal!

OBJETIVO

Proporcionar herramientas básicas para adoptar una actitud mental positiva frente a las diversas situaciones de la vida diaria.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Visualización*

Duración: 30 minutos

Metodología:

El orientador deberá realizar verbalmente preguntas orientadoras para centrar al participante en la actividad, tales como:

- ¿Cuál situación de tu vida recuerdas que te genere tristeza, rabia o dolor?
- ¿Qué pensamientos negativos tienes frente a las personas que te causaron daño o frente a ti mismo?
- ¿Qué has hecho para cambiar la actitud negativa que te genera la situación?
- ¿Qué puedes hacer para modificar esos pensamientos negativos?

Actividad 2. *Análisis de casos*

Duración: 35 minutos.

Materiales: copia de casos diferentes para cada equipo, lápices

Metodología:

Esta actividad permite adoptar posiciones diversas frente a situaciones que pueden presentarse en la vida diaria con una actitud mental positiva, buscando que el participante se identifique con los personajes y encuentre posibles soluciones a sus dificultades. Ver ejemplos Anexo 1.

Se divide el grupo en subgrupos de tres y se les asigna un caso para analizar y discutir las posibles soluciones. Finalmente, se exponen en común los diferentes casos y se sacan conclusiones.

Nota: Los casos pueden modificarse de acuerdo con las necesidades o las dificultades más frecuentes en el grupo y los nombres deben ser cambiados en caso de que hayan participantes que se llamen de la misma forma, para no herir susceptibilidades.



Actividad 3. Reflexión

Metodología:

Esta actividad permite que los participantes analicen la forma de adoptar una actitud mental positiva con el análisis de una historia, mediante la identificación de una alternativa para aislar los pensamientos negativos de sus situaciones cotidianas de conflicto.

El orientador deberá narrar a los participantes la siguiente historia u otra, si lo considera oportuno, y realizar un análisis en el que participen los asistentes.

Un joven discípulo le dice a su sabio maestro:

“Oye, un amigo tuyo estuvo hablando muy mal de ti y quiero contarte las cosas tan horribles que ha dicho”.

¡Espera, espera! lo interrumpe el maestro. ¿Ya has hecho pasar por las tres rejas lo que vas a contarme?

¿Las tres rejas?, comenta el joven

¡Sí!, las tres rejas. La primera reja es la de la verdad. ¿Estás seguro de que lo que quieres decirme es absolutamente cierto?

¡No! La verdad, lo oí comentar a unos vecinos.

Ah! ¡Dice el maestro! Al menos lo habrás hecho pasar por la segunda reja, que es de la bondad. Eso que deseas decirme ¿es bueno para alguien? O ¿es bueno para mí?

¡No, en realidad no! Al contrario — responde el joven—.

¡Ah, vaya! La última reja es la de la necesidad. ¿Es necesario hacerme saber eso que tanto te inquieta?

A decir verdad, no. Si te lo cuento a lo mejor cambio tu felicidad por tristeza.

Entonces, dijo el maestro sonriendo, si no es verdadero ni bueno ni necesario, dejémoslo en el olvido.

Resultados esperados

Los participantes deben estar en capacidad de adoptar una actitud mental positiva frente a situaciones de dificultad o conflicto y mantener la motivación frente a la vida.

Evaluación

En 5 minutos, los participantes deberán responder las siguientes preguntas:

- ¿Por qué recomendaría este taller?
- ¿Qué modificaría de la metodología?
- ¿La metodología del tallerista fue apropiada? ¿Por qué?
- ¿Se respondieron todas las dudas en el taller?



Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Compartir la experiencia del taller con la familia y amigos cercanos.
- Reunirse en familia, o con un grupo de amigos cercanos, para identificar las actitudes negativas personales que han dañado a otros y tomar acciones correctivas teniendo como base las herramientas que el taller ofrece. Una forma de hacerlo puede ser tomando un papel y escribiendo todos esos pensamientos negativos que sean generados por determinadas situaciones y escribir al frente de cada uno de ellos un posible sustituto positivo, analizando las ventajas que pueden surgir de dicha situación. Es importante recordar que cada error o situación de conflicto puede ser una oportunidad de aprendizaje.
- Reunirse con la familia y exponer un futuro cercano positivo, lleno de éxito, afecto y compañía. Esta actividad permite conocer las expectativas de cada integrante del grupo familiar para el futuro y establecer un compromiso personal para aportar en la realización del mismo.
- Pensar bien sobre sí mismo y proyectar los valores que posee en todas las actividades que realicen con la familia y la comunidad, sentirse orgulloso de lo que se ha logrado y considerarse absolutamente capaz de lograr lo que se proponga con esfuerzo, dedicación y auto confianza.
- Plantear en familia, o con un grupo de amigos cercanos, algún caso hipotético que haga referencia a situaciones reales que pueden presentarse y proponer en consenso, posibles soluciones, partiendo del pensamiento positivo como la mejor alternativa para comenzar a actuar.

Bibliografía

- RISO, Walter. "Pensar bien, sentirse bien". Bogota. Grupo Editorial Norma. 2004.
- <http://www.liderazgoymercadeo.com>
- <http://www.econolink.com.ar/exitoemp/exiemp4.htm>
- <http://gemart.galeon.com/penspos.htm>

ANEXO 1

Caso 1: Susana es una joven de 19 años que acaba de terminar su bachillerato pero aún no decide en qué ocuparse, pues frecuentemente piensa que no sirve para nada, que no será capaz con una carga académica universitaria y que, como no tiene experiencia en ningún empleo, lo hará mal y la despedirán enseguida. Estos pensamientos la han llevado a la desesperación, se siente triste e inútil. ¿Qué le dirías a Susana para que cambie su actitud negativa?

Caso 2: Pepe es un joven de 24 años que perdió a su mejor amigo en un accidente. Desde entonces no le encuentra sentido a su vida, se lamenta frecuentemente y bebe sin control. Su depresión lo lleva a tener pensamientos tales como que la vida no vale la pena y que prefiere morir a seguir viviendo sin su amigo. ¿Qué le dirías a Pepe para que cambie su actitud negativa?

Caso 3: Manuela es una joven de 20 años que acaba de terminar con su novio y está muy triste, ahora no quiere salir con sus amigos, piensa que todos los hombres la van a traicionar y dice que jamás encontrará un hombre como su exnovio, ahora cree que es fea y que nadie la quiere. ¿Qué le dirías a Manuela para que cambie su actitud negativa?



RESILIENCIA

Según algunos autores, la resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas. Este término fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a las personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan de manera sana y exitosa desde la perspectiva de lo psicológico.

Una persona resiliente, es aquella que cuenta con un conjunto de características sociales y psicológicas que le posibilitan una vida sana, aunque siempre estará expuesta a factores de riesgo. Estas características se desarrollan a través del tiempo, resultan de la combinación entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De esta manera, la resiliencia no se piensa como un don innato sino que se adquiere durante el proceso evolutivo, en la interacción de las personas con su entorno.

En varios estudios se buscaron factores que resultaran protectores para seres humanos que vivieran situaciones difíciles o críticas y una vez fueran detectados, se trataran de estimular. Estos factores fueron:

- Autoestima consistente: Es el fruto del cuidado afectivo por parte de un adulto significativo.
- Humor: Se trata de encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
- Introspección: Es la capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una auto respuesta sobre los propios actos o estados de ánimo.
- Independencia: Se define como la capacidad para establecer límites entre uno mismo y el medio; también es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- Capacidad de relacionarse: Es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

Finalmente, la resiliencia debe entenderse como un proceso de superación de la adversidad a través de la puesta en marcha de factores personales de protección. Esos factores permiten que el individuo logre desarrollar actitudes adaptativas en situaciones difíciles, para lo que es fundamental el apoyo social, familiar e institucional.



OBJETIVO

Identificar en las personas la presencia o ausencia de factores protectores y, en ambos casos, estimular el desarrollo y la permanencia de los mismos, con el fin de fortalecer la capacidad para adaptarse al mundo de manera sana.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Reflexión en subgrupos*

Duración: 1 hora

Materiales: hojas y lápices

Metodología:

Dividir el grupo en dos y analizar:

- Las razones por las que algunas personas, ante dificultades personales, familiares o sociales, reaccionan de manera destructiva (para ellos o los demás.)
- De qué manera las personas pueden superar obstáculos considerables como la pobreza, lo económico, el maltrato, la drogadicción etc.

El facilitador guiará un proceso para que el grupo analice y haga la respectiva devolución.

Actividad 2. *Capacidad y limitaciones*

Duración: 20 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

El facilitador entrega a los participantes una hoja de papel y los lápices. Les sugiere que en el lado derecho de la hoja listen sus habilidades, talentos, capacidades, recursos y fuerzas positivas, y en el lado izquierdo las debilidades, limitaciones, incapacidades y errores. El facilitador observará que sean revisadas todas las áreas:

- Física,
- Intelectual,
- Emocional,
- Espiritual,
- Social.

Al terminar el listado, se les pedirá que analicen sus respuestas y pongan: una “C” si es factible de cambio, “D” si es factible de desarrollo y “A” si no es factible ninguna de las dos. Luego, el facilitador integra subgrupos de 4 personas y les pide que comenten los resultados de la actividad y



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

que piensen en esta pregunta: ¿Qué necesitamos para poder lograrlo?

Se hará una plenaria en la que el facilitador solicitará el aporte de cada subgrupo y guiará un proceso para que el grupo total determine cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Actividad 3. *Conocimiento de mí mismo*

Duración: 20 minutos

Materiales: cuestionario “Conocimiento de mí mismo”, lápices

Metodología:

Se distribuye el cuestionario “Conocimiento de mí mismo” para que lo contesten individual y honestamente. El facilitador formará subgrupos de 4 personas y les solicitará que comenten sus respuestas, aclarando actitudes y sentimientos que las apoyen. Finalmente, se hará una plenaria en la que los subgrupos hagan sus aportes y conclusiones finales.

Resultados esperados

Los participantes al finalizar el taller estarán en capacidad de:

- Reconocer el término resiliencia y apropiarse de él.
- Identificar los factores protectores de la resiliencia.

Evaluación

En 5 minutos, los participantes deberán responder las siguientes preguntas:

- ¿Por qué recomendaría este taller?
- ¿Qué modificaría de la metodología?
- ¿La metodología del tallerista fue apropiada? ¿Por qué?
- ¿Se respondieron todas las dudas en el taller?



Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Hacer una lista de situaciones difíciles que surjan de sus propias experiencias y proponer actitudes adecuadas para enfrentarlas.
- Crear y fortalecer grupos de apoyo con miembros de la comunidad y de la familia.
- Tomar como modelo casos o experiencias de personas que vivieron dificultades y lograron superarlos.

ANEXO 1 “Conocimiento de mí mismo”

HOJA DE TRABAJO	
CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO	
Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Cinco cosas que me gustan de mí. • Cinco cosas que no me gustan de mí.
Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos? • ¿Cuáles son mis temores?
Espiritual	<ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué momentos he manifestado mis creencias y principios espirituales? • ¿En qué circunstancias he tenido contacto con mi yo espiritual? • ¿En qué ocasiones me he sentido en paz, feliz y pleno?
Social	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás? • ¿Qué prejuicios tengo en mis relaciones? • ¿Qué clase de personas me molestan?
Profesional	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Supero las crisis o me cuido de ellas? • Dos experiencias en que haya obtenido éxito y dos en las que no. • ¿Me gusta trabajar en equipo o solo?



TOMA DE DECISIONES

Los seres humanos continuamente tomamos decisiones de mayor o menor importancia para nuestras vidas. Podemos aprender a tomar decisiones en la medida en que conozcamos más sobre nosotros mismos y sobre el asunto del que debemos asumir alguna postura. De esta manera, estaremos más preparados y lo haremos de manera más consiente, más acertada y previniendo posibles consecuencias nefastas.

Las decisiones que tomamos están influenciadas por nuestros deseos, valores, necesidades y conocimientos. Igualmente, los amigos, la familia y los medios de comunicación tienen influencia sobre nuestras decisiones.

Cada que nos enfrentamos a una situación problemática, regularmente no sabemos cuál es el mejor camino para salir adelante. Para evitar tanta confusión, se han identificado algunas técnicas que permiten elegir de manera efectiva, rápida y acertada. En primer lugar, se deben definir las razones que dificultan la toma de decisiones:

- Falta de información, conocimientos y experiencia.
- La identificación y estructuración del problema.
- Falta de una metodología para agilizar y dar claridad sobre la solución del problema.
- Ausencia de un criterio claro, organizado, crítico y analítico.
- La poca utilización de ayudas visuales que posibiliten la magnitud gráfica del problema.
- Las vacilaciones, inseguridad y desconfianza en los análisis realizados.
- Análisis precipitados en los que no se tienen en cuenta los factores que inciden directamente en el problema. También, su lado opuesto: profundizar demasiado en el problema, pues se eterniza la toma de una decisión.
- No centrarse en las razones realmente válidas.
- Los aspectos atractivos y llamativos en los que sólo es posible una escogencia.
- Los aspectos críticos y las consecuencias negativas en las alternativas que presenta el problema.
- Posiciones encontradas en las que no se admiten otros paradigmas.
- No escuchar las razones antes de hacer una evaluación.
- La presión por el tiempo y por la influencia de otras personas o del grupo.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Es fundamental contar con varias estrategias que permitan comprender las causas del problema, sus posibles estrategias de solución y sus consecuencias, pues, en cualquier proyecto que se emprenda, personal o social, es necesario tomar decisiones de manera rápida y que permitan la participación de los equipos de trabajo y su despliegue de creatividad y entusiasmo. Por esto se debe trabajar constantemente en el desarrollo de una visión global de las situaciones que permitan un análisis claro de las estrategias usadas para llegar a decisiones precisas y efectivas.

OBJETIVO

Brindar herramientas que permitan afrontar claramente las decisiones que se toman en una perspectiva personal, familiar, social y comunitaria.

Resultados esperados

Al final del taller los participantes estarán en capacidad de:

- Evaluar las diferentes posibilidades de solución frente a un problema.
- Propiciar la participación grupal en la toma de decisiones en los proyectos sociales.
- Utilizar herramientas y técnicas para tomar decisiones de manera efectiva.
- Desarrollar habilidades en los procesos de solución de problemas y conflictos.

ACTIVIDADES

Actividad 1. Dinámica sobre estudios de casos

Duración: 45 minutos.

Materiales: hojas, lápices

Metodología:

El facilitador conforma 3 grupos, de acuerdo con el número de participantes en el taller, para que realicen el siguiente ejercicio:

Cada grupo, a través de la experiencia, crea una situación problemática de su entorno, para tomar una decisión frente a la situación que se presenta; se trabajan las ventajas y las desventajas de sus decisiones.

Después, se pide a cada grupo que nombre un representante para que presente la situación que cada uno de los grupos eligió.

Por ejemplo: ustedes son de la Junta de Acción Comunal, tienen \$15.000.000, que se ganaron por ser la junta más organizada de la ciudad. Ese dinero lo deben invertir a favor de toda la comunidad. ¿Qué harían al respecto?

Actividad 2. Dinámica sobre técnica individual

Duración: 30 minutos

Materiales: fotocopias de la reflexión, lápices, papel



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Metodología:

El facilitador le pide al grupo que haga un círculo para que trabajen la siguiente técnica individual. Cuando terminen esta actividad, se sugiere que sea compartida, sobre todo en la parte que está referida a las conclusiones.

1. ¿Mencione 4 decisiones que han tomado?
2. ¿En qué se apoyó para tomar esas decisiones?
3. ¿Cómo evaluaría en la actualidad las decisiones que tomó?

Evaluación

Atendiendo a cada uno de los ejercicios, el primer paso utilizado para la evaluación será la indagación verbal, por parte del facilitador, sobre cómo se sintieron realizando la actividad.

De considerarse pertinente, se diligenciará el siguiente formato de evaluación:

FORMATO DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES	
Tipo de actividad:	_____
Nombre de la actividad:	_____
Fecha _____	Número de asistentes: _____
Lugar:	_____
Persona responsable:	_____
1. ¿Cómo se sintió realizando la actividad?	_____ _____ _____
2. ¿Siente que la actividad puede aportar algunas herramientas reales para la toma de dediciones?	_____ _____
3. ¿Qué recomendaciones haría para el mejoramiento de las actividades?	_____ _____ _____

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

Al final del taller, se sugerirá a los participantes realizar actividades con los miembros de su familia y su comunidad de tal modo que el taller proyecte sus efectos en estos ámbitos y refuerce lo realizado hasta el momento.



Durante esta semana, cuando tenga una dificultad en su familia o comunidad ¡Deténgase! Piense antes de actuar, invite a su familiar, vecino o amigo, para que se dediquen por un momento a pensar sobre el por qué están discutiendo y las posibles soluciones para dicha dificultad. Recuerde tomar decisiones bien meditadas e intente controlar sus impulsos para que no se apresure y tenga que lamentarse después. Durante esta semana no tome decisiones a la carrera, piense antes de actuar en las consecuencias de sus actos y cómo influyen en las personas que lo rodean. Intente encontrar espacios que le permitan tomar decisiones acertadas, sin la influencia del ruido de la calle. Invite a sus familiares y amigos para que realicen estos ejercicios y, poco a poco, entre todos, construyan más y mejores espacios de convivencia. Para finalizar, en la próxima reunión, comparta con el grupo los resultados de estos ejercicios y las decisiones que logró tomar.

Bibliografía

GAVIRIA VÉLEZ, Jorge Fernando. *HILOS. Jóvenes tejedores de sociedad*. Bogotá.

YEPES, Carlos. *Formato de priorización por consenso*. Facultad de Salud Pública. U de A. 2005.



P ROYECTO DE VIDA

Cada persona ha de esforzarse para conocerse a sí misma y para buscar sentido a su vida a través de la creación de proyectos y objetivos que la llenen de contenidos. La vida de todo hombre precisa de un norte, de un itinerario, de un argumento y no puede ser una simple sucesión fragmentaria de días sin dirección.

Existe una relación entre las aspiraciones y metas que una persona tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo. Planear la vida permite ubicar de forma clara las posibilidades dentro de un contexto real, para que sus conductas se proyecten acertadamente. Factores como la toma de decisiones, la asertividad, los valores y la autoestima, si se integran en la estructura psicosocial del individuo, contribuirán a definir su nivel de aspiraciones y las posibilidades para cumplirlas.

Para que la vida tenga un sentido claro, es preciso reflexionar con frecuencia, de modo que las contradicciones y las incoherencias que se presentan se puedan contrarrestar porque son obstáculos que desvían del itinerario que se trazan los seres humanos.

Llegar al final de la vida satisfechos por haberla vivido plenamente, es uno de los principales objetivos del ser humano. Mientras más temprana y organizada sea la planeación, mayores posibilidades habrá de alcanzar las metas.

OBJETIVOS

Facilitar el diseño de un proyecto de vida a mediano y largo plazo, por medio de comportamientos asertivos que fortalezcan el compromiso, la motivación y el desarrollo personal.

ESTE SOY YO	ESTE ES MI FUTURO
-------------	-------------------



ACTIVIDADES

Actividad 1. *Entrevista conmigo mismo dentro de diez años*

Duración: 30 minutos

Recursos: copias del formato propuesto para la entrevista (las preguntas pueden modificarse, de acuerdo con las necesidades del grupo, ver anexo 1), lápices

Metodología:

Esta actividad permitirá visualizar un futuro a mediano y largo plazo y para lograr este objetivo se parte de la referencia del actual proyecto de vida.

El orientador motiva para que los asistentes se vean a sí mismos dentro de diez años y que contesten el cuestionario sugerido de acuerdo con lo que creen que será su vida en el futuro.

Se le asignará a cada participante un formato con las preguntas de la entrevista, que puede ser diligenciado de forma individual o en parejas. Cada uno asume el rol de periodista frente a su compañero. Finalmente, se reúne todo el grupo y se exponen algunas respuestas.

Puntos para a reflexionar:

¿Es difícil imaginar tu futuro? ¿Por que sí o por qué no?

¿Algunas personas tienen un futuro más claro que otras?

¿Qué se necesita para lograr las metas propuestas?

¿Existe algo que se pueda hacer en este momento para que las metas se conviertan en realidad?

Actividad 2. *Mi presente y mi futuro*

Duración: 15 minutos

Recursos: hojas de papel tamaño carta u oficio, revistas, periódicos o catálogos para Materiales: lápices, colores o marcadores, colbón

Metodología:

Esta actividad permitirá identificar las características de la personalidad, el estilo de vida actual y la manea de proyectarlo.

Se le asignará a cada participante una hoja de papel, que doblarán a la mitad y en la que escribirán en la parte superior de cada una: ¡Este soy yo! ¡Este es mi futuro! Como se ilustra a continuación:

Se recortarán, de las revistas, las fotografías, palabras, dibujos, (o que los hagan ellos mismos), que simbolicen aspectos que los representan y que puedan tener relación con su futuro. Los recortes pueden hacer referencia a rasgos físicos, cualidades o defectos, partes del cuerpo, ropa, profesiones, pasatiempos, niños, viajes, casas, etc. Estos deberán pegarse en la hoja en forma de collage. Después



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

de terminada la actividad, se hará una reflexión en la que haya una nutrida participación sobre las conclusiones que se puedan extraer de la misma.

Puntos para reflexionar:

¿Utilizaron símbolos positivos o negativos para el ejercicio? ¿Por qué?

¿Es difícil imaginarse el futuro?

¿Existen símbolos semejantes entre el presente y el futuro? ¿Por qué?

Actividad 3. *Pronóstico de resultados*

Duración: 15 minutos

Materiales: copias del formato “Pronóstico de resultados”. Ver anexo 2, lápices

Metodología:

Esta actividad permitirá hacer las consideraciones sobre las consecuencias implicadas en la toma de decisiones.

Se propone introducir la actividad diciendo que la elaboración del proyecto de vida involucra mirar hacia el futuro. Analizar lo que puede pasar si hago esto o dejo de hacerlo.

Asigne a cada asistente una copia del formato “Pronóstico de resultados” y sugiera que escriba, al frente de cada acción, una posible consecuencia, de acuerdo con el criterio personal. Ver anexo 2.

Resultados esperados

El participante deberá estar motivado para diseñar un proyecto de vida a mediano y largo plazo, a través de comportamientos asertivos, toma adecuada de decisiones, autoconocimiento y desarrollo personal.

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Fijarse metas concretas para mejorar la vida en comunidad o en familia y programar actividades, de acuerdo con los intereses familiares y comunitarios, haciendo actas escritas que contengan las firmas de los participantes.
- Hacer de cada evento comunitario una oportunidad de aprendizaje, por medio de una evaluación de resultados.
- Reunirse con la familia o con un grupo de integrantes de la comunidad y analizar algunos de los errores que se han cometido en el pasado y que han afectado el futuro del barrio o del hogar. Proponer acciones que permitan resarcir los daños causados, desarrollar nuevos proyectos y evitar posibles recaídas.
- Invitar a la familia: padres, hijos y pareja, para que, y de forma escrita, se comprometa en la planeación del proyecto de vida que incluya las aspiraciones de cada uno de los integrantes del grupo y se establezcan compromisos que faciliten el desarrollo del mismo. Dicho proyecto debe llevar la firma de todos.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Compartir los intereses y motivaciones propias con los amigos y familiares más cercanos, para permitirles que aporten herramientas para desarrollar el proyecto de vida.
- Apoyarse en las personas con mayor experiencia dentro de la comunidad o la familia, para tomar decisiones acertadas y encaminadas en el logro de un proyecto de vida propio.
- Alejarse de las personas o situaciones que distraigan o afecten de manera negativa, las metas propuestas en el proyecto de vida.

Bibliografía

- PICK DE W. Susan, AGUILAR G. José. *Planeando tu vida*. Editorial Planeta, México, 1993.
- MADDALENO, Matilde, SERRANO Carlos. *La salud del adolescente y el joven*. Ed. OPS, Washington, 1995.

ANEXOS

Anexo 1. ENTREVISTA CONMIGO MISMO DENTRO DE 10 AÑOS.

NOMBRE _____

(En diez años)...

1. ¿Estás vivo? _____
2. ¿Cuántos años tienes? _____
3. ¿Dónde vives? _____
4. ¿Estás casado? _____
5. ¿Cuántos hijos tienes? _____
6. ¿A qué dedicas tu tiempo? _____
7. ¿Cuál ha sido la mejor decisión que has tomado en los últimos 10 años?

8. ¿Cuál ha sido la peor decisión que has tomado en los últimos 10 años?

9. ¿Has estado en la cárcel en los últimos 10 años? Sí ____ No ____ ¿Por qué?



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

10. ¿Qué le aconsejas a los jóvenes, 10 años menores que tú, para que planeen su proyecto de vida?
11. ¿Crees que diseñar un proyecto de vida es todo lo que se necesita para llevarlo a cabo?
12. ¿Lograste todas las metas que habías decidido conquistar? Sí ____ No ____ ¿Por qué?
13. ¿Quiénes te ayudaron a desarrollar tu proyecto de vida?

14. ¿Alguien quiso que tomaras una decisión equivocada? _____ ¿Lo hiciste? _____ ¿Por qué?

15. ¿Puedes elaborar tu proyecto de vida solo? Sí ____ No ____ ¿Por qué?

Anexo 2. PRONÓSTICO DE RESULTADOS... ¿QUÈ PASARÌA SI? ...

NOMBRE _____

1. Te graduaste del colegio _____
2. Abandonaste el colegio _____
3. Fuiste a la Universidad _____
4. No fuiste a la Universidad _____
5. Cometiste un delito _____
6. Nunca infringiste la Ley _____
7. Le diste afecto a tus hijos _____
8. Nunca estuviste con tus hijos _____
9. Tus amigos se alejan de ti _____
10. Conservas tus amistades _____
11. Consumes drogas _____
12. Te alejaste de los vicios _____





FAMILIA

V ALORES

Los valores son aquellas cualidades que poseen las personas, la familia, los grupos, las comunidades, las ideas y, hasta las cosas. Por ello adquieren reconocimiento, aprecio y aceptación social. Los valores se construyen para darle sentido a lo que el ser humano hace. Los valores sirven para orientar la vida con base en criterios ideales que se pueden poner en práctica en su proyecto de vida y para las relaciones interpersonales.



Resulta difícil comprender el concepto de “valor” por cuanto ha sido equivocadamente considerado en varios sentidos: como precio de un objeto, el valor de uso y el valor de cambio. No obstante, desde una perspectiva ética, los valores son considerados como los comportamientos, normas y conceptos que se reconocen como válidos y son aceptados culturalmente para la convivencia de una colectividad.

La familia educadora en valores, es aquella que crea en los hijos conciencia y convicciones de vida personal, actitudes para la convivencia y decisiones de superación y de realización en todos los aspectos. Por ende, la familia es el medio natural en el que los hijos aprenden a ser personas, a



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

relacionarse con sus semejantes y a elaborar y desarrollar su proyecto de vida, mediante la vivencia plena del amor. Se deduce entonces que el valor esencial transmitido por la familia, es crear y fomentar el derecho a la vida. El valor fundamental, que hace posible vivir en plenitud, es el amor, que, en última instancia, garantiza la unidad y la estabilidad familiar.

La familia cumple un papel esencial en la transmisión de los valores que les servirán a las personas para constituirse como seres sociales, capaces de hacer valer sus derechos, pero conscientes de los deberes que, como miembros de una comunidad, deben cumplir.

Cada ser humano debe construir un proyecto ético con base en la escala de valores y en la responsabilidad que se tiene con sus propios deseos, intereses y necesidades, sin afectar los de los demás. Un proyecto ético tiene que ver con lo que cada ser humano piensa, desea y valora de sí mismo y de los demás, tiene que ver con las normas de comportamiento establecidas para marcar los límites entre sus deseos y los de los demás, entre sus derechos y los de sus semejantes.

¿Cuáles son las características de los valores?

La humanidad ha adoptado criterios a partir de los cuales se establece la categoría o la jerarquía de los valores. Algunos de esos criterios son:

- **Durabilidad:** los valores se reflejan en el curso de la vida. Hay valores que son más permanentes en el tiempo que otros. Por ejemplo, el valor del placer es más fugaz que el de la verdad.
- **Integralidad:** cada valor es una abstracción íntegra en sí misma, no es divisible.
- **Satisfacción:** los valores generan satisfacción en las personas que los practican.
- **Polaridad:** todo valor conlleva un contravalor.
- **Jerarquía:** las jerarquías de valores no son rígidas ni predeterminadas, se van construyendo progresivamente a lo largo de la vida.
- **Trascendencia:** los valores trascienden el plano de lo concreto, otorgan sentido a la vida y a la sociedad.
- **Dinamismo:** los valores se transforman con las épocas, de acuerdo con el ciclo vital que presenta la persona.
- **Aplicabilidad:** los valores se aplican en las diversas situaciones de la vida, entrañan múltiples acciones prácticas que reflejan los principios valorativos de la persona.
- **Complejidad:** los valores obedecen a causas diversas, requieren complicados juicios y decisiones.

Vale la pena destacar tres tipos de valores, que se complementan entre sí:

- **Valores personales:** cualidades que distinguen a las personas y que la acreditan para obrar conscientemente. Ejemplos: amor, humildad, responsabilidad, paz, honestidad, realización personal.
- **Valores familiares:** cualidades que se forman en el hogar y que, a su vez, fortalecen la convivencia. Ejemplos: respeto, solidaridad, diálogo, comprensión.
- **Valores sociales:** cualidades que permiten la convivencia y la sociabilidad, generan lazos relacionales con sus semejantes. Ejemplos: cooperación, tolerancia, justicia, igualdad, diferencia, libertad.



OBJETIVOS

- Fomentar los valores individuales como medio para superarse y fortalecer el proyecto de vida.
- Resaltar los valores familiares para propiciar una mejor convivencia dentro del hogar.
- Facilitar acciones positivas en la comunidad que redunden en una mayor convivencia pacífica.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Galería de valores*

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas de colores, marcadores, cinta de papel

Metodología:

- Escribir los valores enunciados a continuación sobre las hojas de colores, que se ubicarán en forma de galería, para desarrollar el taller o, si se prefiere, en el costado de las sillas dispuestas como en una mesa redonda.
- Los participantes observarán y leerán, de manera personal, cada uno de los valores y tomarán el valor que más se asemeja a ellos, o el valor de mayor importancia para sus vidas.
- Cada uno expresará la importancia que tiene el valor elegido con su vida. Se debe tener en cuenta su posición en la familia y en su comunidad.

Listado de valores:

Vida, amor, generosidad, amistad, compañerismo, perdón, diálogo, comprensión, sinceridad, entusiasmo, solidaridad, alegría, paz, reconciliación, armonía, afectividad, ternura, patriotismo, unión, respeto, tolerancia, justicia, paciencia, amabilidad, laboriosidad, honradez, disciplina, creatividad, fe, nobleza, humildad, verdad, felicidad.

Actividad 2. *Fortaleciendo mis valores*

Duración: 30 minutos

Materiales: globos inflados, marcadores

Metodología:

- Cada participante reflexionará sobre sus debilidades y elegirá una de ellas y tendrá en cuenta que esta debilidad interfiere en su crecimiento personal.
- Los participantes inflarán el globo y escribirán la palabra relacionada con la debilidad.
- Luego, realizarán una autorreflexión que explique, ante el resto de los participantes, de qué manera interfiere esta debilidad en su proyecto de vida.
- En orden, cada participante explotará su globo para que, de manera simbólica, inicie su transformación interior.
- Los participantes elegirán un valor que ayudará a fortalecer el proceso de cambio y reflexionará al respecto.



Actividad 3. Sopa de letras

Duración: 30 minutos

Materiales: copia de la sopa de letras, bolígrafos

A	M	O	R	E	N	A	M	C	A	I	C	N	A	R	E	L	O	T	A
P	O	R	H	O	N	R	A	D	E	Z	U	O	P	A	N	U	N	C	M
L	R	O	F	A	M	S	I	L	I	A	N	E	S	P	T	A	S	D	I
A	E	U	G	R	C	I	J	U	S	T	I	C	I	A	U	T	E	I	S
N	S	D	O	E	A	N	M	A	S	D	O	E	V	C	S	E	R	S	T
T	P	R	E	C	N	C	W	Q	F	Y	N	D	A	I	I	R	D	C	A
Y	E	D	L	O	I	E	O	P	E	A	S	D	F	E	A	N	R	I	D
N	T	A	A	N	V	R	R	C	X	Z	Ñ	L	K	N	S	U	I	P	H
M	O	D	B	C	W	I	E	O	R	T	P	Y	H	C	M	R	T	L	O
N	L	I	O	I	J	D	H	G	S	F	E	D	U	I	O	A	R	I	P
O	Ñ	V	R	L	X	A	C	V	B	I	R	N	M	A	Q	W	A	N	E
I	H	I	I	I	J	D	K	L	Ñ	P	D	O	I	U	Y	T	P	A	R
S	G	T	O	A	F	J	D	A	S	K	O	A	L	Ñ	M	N	M	B	V
N	K	A	S	C	Ñ	P	O	I	U	Y	N	T	D	I	A	L	O	G	O
E	J	E	I	I	G	F	P	A	Z	D	S	R	A	W	Q	Z	C	X	C
R	A	R	D	O	X	A	M	A	B	I	L	I	D	A	D	C	V	B	N
P	M	C	A	N	W	E	R	T	Y	U	I	O	A	I	R	G	E	L	A
M	A	S	D	F	G	S	E	N	T	I	M	I	E	N	T	O	F	A	L
O	M	S	I	T	O	I	R	T	A	P	C	V	N	O	B	L	E	Z	A
C	O	M	P	A	Ñ	E	R	I	S	M	O	J	L	V	I	D	A	U	T

Amor
Generosidad
Amistad
Compañerismo
Perdón
Dialogo

Comprensión
Sinceridad
Entusiasmo
Compartir
Alegría
Reconciliación

Sentimiento
Patriotismo
Ternura
Unión
Respeto
Paz

Tolerancia
Justicia
Paciencia
Amabilidad
Honradez
Disciplina

Creatividad
Vida
Fe
Nobleza
Laboriosidad
Humildad



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Metodología:

- Se entrega a cada participante una copia de la sopa de letras en la cual deberá encontrar los valores que aparecen.
- Reflexionar sobre los valores encontrados, analizar la carencia o exceso en la aplicación de valores en la vida cotidiana.

Resultados esperados

Al finalizar las actividades, los participantes estarán en capacidad de:

- Identificar plenamente la escala de valores de cada ser humano en particular y respetar la de los demás.
- Mejorar los lazos afectivos entre los miembros de la familia.
- Reflejar una adecuada práctica de los valores en la interacción con los diferentes grupos poblacionales.
- Ampliar el nivel de conciencia sobre las cualidades que cada uno tiene como ser humano.

Evaluación

Al finalizar el taller el facilitador dedicará aproximadamente 5 minutos para recoger las impresiones del grupo con respecto a las actividades y el tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sintieron al realizar el taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Hablar de valores humanos significa aceptar al hombre como el supremo valor entre todas las realidades humanas, y que no debe supeditarse a ningún otro valor terreno como el dinero, el Estado, o las ideologías.
- Si el “mundo de los valores” puede servir de guía para la humanidad en sus aspiraciones de paz y fraternidad, deben servir también de guía para el individuo en sus deseos de autorrealización y perfeccionamiento.
- La escala de valores será la que determine sus pensamientos, sus sentimientos y su conducta. La carencia de un sistema de valores bien definido, sentido y aceptado, instalará al sujeto en una indefinición y vacío existencial que le dejará a merced de criterios de los demás.
- Los valores nos ayudan a despejar los principales interrogantes de la existencia: quiénes somos y qué medios nos pueden conducir al logro de ese objetivo fundamental del proyecto de vida.





RELACIÓN DE PAREJA

El amor implica respeto hacia el otro y hacia uno mismo y proporciona una relación equitativa. No puede ser una forma de dependencia y, como cualquier otro sentimiento, está sujeto a un proceso de desarrollo. Su mantenimiento requerirá esfuerzo, voluntad, sentido común y, por qué no, cierta dosis de perspicacia y buen humor, con el fin de mantener vivos la ilusión y el deseo.

Hay que preparar los caminos de la convivencia y luego, mantenerlos, no como una carga insostenible sino, por el contrario, como algo que por ser justamentepreciado, requiere cuidado y dedicación.

El amor dentro de la convivencia “situación con la que la mayoría de románticos “naufrajan”, implica saber amar, y ello requiere un aprendizaje. Posiblemente los errores para corregir, y que son los más comunes, sean los de creer que amar es sencillo, que lo más difícil es encontrar a la persona adecuada.

Muchas personas se basan en dos premisas:

- Centrar la atención en ser amados, no en amar.
- Lo difícil no es amar sino encontrar “la media naranja”.

Sin embargo, un concepto de vida en pareja, realista y objetivo, que implique el crecimiento y satisfacción mutua, significa, ante todo, ser responsable de la propia felicidad y la del otro, saber analizar, aprender y conocer la interacción, mostrar afecto e interés hacia el otro, mostrar nuestros propios deseos, problemas y frustraciones, como una actitud que facilite el mejoramiento continuo de la relación. Por lo tanto, la persona con la que decidamos convivir debería complementarse con nosotros para establecer una interacción equitativa, sin dejar de lado la idea de que, en determinados momentos de la vida, uno de los dos tenga que afrontar con mayor responsabilidad, y por causas ajenas, la carga de la relación: pérdida del trabajo, enfermedad o accidentes.

Ni el carácter opuestos se atrae ni hay que buscar el alma gemela, pero sí hay que aprender de las habilidades que nos permitan aceptar y adaptar a la relación aquellas características de nuestra “media naranja”. Cuando surgen las primeras dificultades, algunos creen que el amor ha muerto, o que se han equivocado de pareja. Sin embargo, no hay que precipitarse ni tomar decisiones impulsivas. Simplemente, es necesario analizar qué es lo que está ocurriendo.



OBJETIVO

Propiciar un espacio en el que los participantes expresen sus sentimientos para que fortalezcan los vínculos afectivos de sus parejas.

Resultados esperados

Al finalizar el taller los participantes estarán en capacidad de:

- Fortalecer el vínculo afectivo de la pareja.
- Contribuir en el desarrollo de habilidades y estrategias de afrontamiento.
- Generar la expresión de emociones positivas y negativas dentro de la pareja.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Los momentos*

Duración: 20 minutos

Materiales: hojas, lápices

Metodología:

El facilitador explica el ejercicio: “Nuestra vida está atravesada por muchos momentos afectivos. Algunos de ellos nos han marcado fuertemente, por eso los recordamos con mayor nitidez; por lo tanto, se comentarán algunos de ellos

Las personas reciben una hoja de papel dividida en tres partes y un lápiz. Se les invita a escribir tres momentos afectivos que consideren han influido en su vida, tanto positivos como negativos.

Posteriormente, se resuelven algunos interrogantes.

- ¿En la actualidad esos momentos generan influencia en mi vida?
- ¿Cómo puedo enfrentar o fortalecer mi vida a partir de estos momentos?
- ¿Qué mensaje me deja esta actividad y cómo aplicarla en la vida?
- ¿Cómo me siento en estos momentos?
- En forma voluntaria los participantes expresan sus comentarios e inquietudes, el facilitador, o los participantes, pueden hacer señalamientos al respecto.

Actividad 2. *Expresando sentimientos*

Duración 45 minutos

Materiales: hojas, lápices

Metodología:



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Cada participante escribirá en una hoja de papel diez sentimientos positivos que podría manifestar a su pareja, pensando en los hechos ocurridos en los últimos veinte días. También, se puede referir a sentimientos de carácter general que, con frecuencia, le vienen a la mente pero que nunca transmite. Luego, se intercambian las listas entre cada pareja o se habla de ésta con el fin de sacar conclusiones sobre el tema propuesto.

NOTA: Es ideal que la pareja del participante asista al taller, de lo contrario, puede modificarse la actividad y dejar el intercambio de las listas como un ejercicio que pueden hacer en sus casas.

El listado puede hacerse también con actitudes, comportamientos que agradan y desagradan de la pareja, para reforzar actitudes y generar otras.

Posteriormente, se realiza una plenaria. Se divide el grupo en subgrupos y a cada grupo se entrega una ficha con una palabra que haga alusión a la relación de pareja. Cada grupo la debe definir y crear una situación para representarla por medio de una poesía, una canción, una trova o un dramatizado.

Actividad 3. Hacia una solución

Duración: 45 minutos

Materiales: hojas, lápices

Metodología:

Responder, de manera individual, y, luego, en parejas, el cuestionario sobre discordia conyugal. Discutir los principales puntos, sacar conclusiones y en plenaria presentarlas al resto del grupo.

NOTA: Es conveniente que asista la pareja del participante.

Cuestionario

1. Escribe cuatro actitudes correctas cuando se enfrentan a una discordia conyugal.

A

B



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

C

D

2- De las anotaciones anteriores, ¿cuáles discutes más frecuentemente con tu cónyuge? Luego, decide y escribe qué aspectos vas a comentarle a tu pareja y cómo vas a manejar las fallas para no deteriorar la relación ni perder la armonía.

3- ¿Consideras que tu relación de pareja tiene problemas que justifiquen la ayuda de un experto?

4- ¿Qué has hecho para impedir que los problemas avancen y deterioren la relación?

Actividad 4. Analizando los mensajes

Duración: 1 hora

Materiales: hojas, lápices, fichas

Metodología:

Se divide el grupo en subgrupos y a cada uno se le entrega una ficha con una frase que deberán analizar. Luego, responden los interrogantes y se socializa.

Supongamos que una pareja habla entre sí y el compañero desea que le compren unos cigarrillos, por lo tanto, dice:

FRASE 1

“¡Ve a comprar cigarrillo!”. (La intención, según la forma empleada, parece ser la de ordenar).

FRASE 2

“¡Si no vas a comprarme cigarrillos ahora, el sábado no salimos!” (Chantaje)

FRASE 3

“¡Es tu responsabilidad ser una buena esposa, por tanto, haz el favor de ir a buscar los cigarrillos”. (Moralizar)



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

FRASE 4

“¡Si no estuvieras pendiente solo de lo tuyo, deberías darte por enterada de que necesito cigarrillos”.
(Criticar)

FRASE 5

“Vas a comprarme cigarrillos o eres una de esas mujercitas que no quieren que su maridito fume”.
(Ridiculizar)

FRASE 6

“No vas a comprarme cigarrillos por que estás vengándote de lo de ayer”. (Destructivo)

FRASE 7

“¡Eres una inútil, no sirves ni para comprarme cigarrillos”

Cada grupo analiza una ficha y responde las siguientes preguntas:

- 1- Está bien dicho el mensaje. Sí, no ¿por qué?
- 2- ¿Qué modificaría del mensaje?
- 3- Escribe nuevamente el mensaje reestructurado
- 4- ¿Qué genera este mensaje en una pareja?

Posteriormente, se realiza una plenaria en la que se escuchan las respuestas y se hacen observaciones sobre la importancia de la comunicación en la pareja.

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Haga compromisos sobre los cambios que debe generar con el fin de contribuir al bienestar de usted mismo y al de su pareja.
- Sea claro cuando exprese sentimientos e ideas.
- Busque alternativas frente a la resolución de conflictos.
- Expresa abiertamente y de forma adecuada lo que le agrada y lo que le desagrada de su pareja.
- Controle sus emociones negativas.
- Comparta diferentes espacios con su pareja en el tiempo libre.

Evaluación

Duración: 10 minutos

Cada participante dividirá una hoja de papel en dos sesiones; en una escribirá “esto aprendí” y en la otra “en esto tengo que seguir trabajando”. Luego, se socializan las respuestas y se comparten voluntariamente ante el grupo.

Bibliografía:

- Felii Maria Helena, Gueil Maria Antonia, *Relación de pareja, técnicas para la convivencia*, Editorial Martinez Roca S.A 1992.
- Gil Maria, Lombana Maria Victoria, *Practitalleres, una guía fácil y practica en el desempeño profesional*, 2000.





P AUTAS DE CRIANZA

Las pautas de crianza están mediadas por los modelos paradigmáticos pedagógicos y las experiencias vividas e imaginarios de los padres y madres de la familia o, en su defecto, por las personas que cuidan los niños. Las pautas de crianza de los hijos equivalen a las normas necesarias para que los miembros del hogar convivan. De acuerdo con las normas que existan en una familia y de la manera cómo se hagan respetar, depende que el hijo asuma la norma, la incorpore y pueda socializarse positivamente con las demás personas. Es un proceso de auto aceptación como ser libre pero dependiente y como aceptación, según las normas sociales o grupales. Según la carga de afecto, de amor, de autoridad, de comunicación, de diálogo y de respeto, será la caracterización social de los hijos en “educados o mal educados”, afectivos o agresivos.

Se pueden denotar cuatro pautas o modelos de crianza:

Permisivo o apático: se caracteriza por permitir, de forma deliberada, la libre acción de los hijos para no causar traumas o fisuras en el crecimiento psicofísico.

Autoritario o castigador: es la voluntad y la fuerza del padre, la madre o persona a cargo, la que se impone constantemente pero desconoce al otro. Se carece de afectividad y existe una constante exigencia de perfección, según la imposición de los paradigmas del adulto.

Sobreprotector: se asume que los hijos son incapaces de hacer las cosas o de tomar una decisión y, por ello, los encargados de la crianza suplantando todas las responsabilidades y derechos de sus hijos para evitarles problemas y frustraciones.

Asertivo: se ofrece a los hijos espacios y tiempos para jugar, para dialogar, para compartir, no sólo porque hace parte de las obligaciones de los padres sino porque tienen derechos como seres humanos.

No se puede olvidar que estas pautas de crianza están determinadas por las condiciones que generen el Estado y la sociedad misma para procurar procesos continuos de parámetros ideales y posibles. La educación, entonces, es la mejor herramienta para hacer de los objetivos y metas factores que posibiliten la disminución de la violencia familiar y social.



OBJETIVO

Brindar un espacio de reflexión para que los participantes comprendan la importancia de implementar pautas de crianza para generar habilidades y confianza en los niños.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *¿Cómo corregir la conducta de los hijos?*

Duración: 45 minutos

Materiales: cuestionario “¿Cómo corregir la conducta de sus hijos?”, lápices o lapiceros

Metodología:

Se entrega a cada participante un cuestionario para que lo responda. Posteriormente, se socializan las respuestas.

- ¿Cómo corrige usted a su hijo?
- ¿Es frecuente el castigo físico para sus hijos?
- ¿Los regaña o les grita?
- ¿Les prohíbe algo que les gusta, por ejemplo, jugar con otros niños o ver televisión?
- ¿Ha obtenido buenos resultados con alguno de los castigos anteriores?
- ¿Han cambiado sus hijos de conducta?
- ¿Realmente se ha puesto a pensar en identificar cuál es la conducta que quiere corregir?
- ¿Cuál es la causa de esa conducta negativa?
- ¿En qué forma se puede acabar con esa causa?

Al finalizar la actividad, se hace alusión sobre un aspecto sobresaliente: en lo que tiene que ver con pautas de crianza no hay verdades absolutas y lo que sí es relevante es que vale la pena detenerse y pensar antes de aplicar un correctivo, sanción o castigo.

Actividad 2. *Cuestionario individual*

Duración: 20 minutos

Materiales: fotocopia “¿Cuál es tu papel dentro de la familia?”

Metodología:

Se entrega a cada participante un cuestionario con el fin de responderlo y, luego, socializarlo.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

¿Cuál es tu papel dentro la familia?

¿De qué forma contribuyes para que la relación con los integrantes de tu familia sea armoniosa?

¿Qué entiendes por autoridad y poder?

¿Qué es una norma dentro de la familia?

¿Qué habilidades se deben inculcar al niño?

¿Cómo se lleva a cabo la autoridad en tu familia?

Se comparten las respuestas y se aclaran inquietudes para posibilitar una mejor comprensión del tema.



Actividad 3. *Análisis de casos*

Duración: 45 minutos

Materiales: fotocopias de casos

Metodología:

El facilitador divide al grupo en subgrupos, de acuerdo con el número de participantes y a cada grupo se le asigna un caso para que lo lea, analice y responda el cuestionario.

¿Qué tipo de autoridad se está ejerciendo en el caso?

¿Esta es una buena forma de educar a los hijos?

¿Qué recomendaciones daría al padre de familia?

Finalmente, se hace una reflexión general y se sacan conclusiones.

Caso 1.

Una madre de familia acude al castigo físico como medio para controlar a su hijo de 5 años. Constantemente le grita, le pide que se porte bien y no lo deja jugar, ni pintar ni explorar su mundo.

Caso 2.

Unos padres de familia, cuya ocupación les quita la mayor parte del tiempo y los lujos son la prioridad. Dan a su hijo, de 9 años, todo lo necesario, y hasta más: ropa, juegos, paseos, juguetes, dinero. El joven toma decisiones por sí mismo. La mayor parte del tiempo la pasa con una persona de confianza, quien lo cuida.

Caso 3.

Juan tiene 15 años, vive con su abuela de 60 años. Juan cuenta que su abuela lo sabe todo, que nunca se equivoca, que conoce de muchos temas y que debe hacer lo que ella diga, puesto que todo lo que ella dice es lo correcto.

Resultados esperados

Al finalizar el taller los participantes estarán en capacidad de:

- Implementar en su quehacer diario las pautas de crianza, con el fin de crear estrategias para que los niños las afronten adecuadamente.
- Comprender la importancia de las pautas de crianza para fomentar la autoestima y la autoridad dentro de la familia.

Evaluación

Duración: 20 minutos.

En parejas, los participantes elaborarán un ensayo, en una página, sobre sus conclusiones del taller. Adicionalmente, escribirán una pregunta sobre aquello que no quedó lo suficientemente claro.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Posteriormente, se hará una plenaria con las conclusiones.

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Dialogue con su familia sobre las normas y pautas establecidas para llegar a unos consensos razonables.
- Tenga en cuenta a las personas que estén a su alrededor para la conformación de normas.
- La opinión de las personas también es importante para la toma de decisiones.
- Establezca un manual de convivencia dentro de su familia o comunidad en el que cada miembro tenga una función, una responsabilidad o un rol.

Bibliografía:

- Gil Maria, Lombana Maria Victoria, *Practitalleres, una guía fácil y practica en el desempeño profesional, 2000.*
- ICBF, *Escuela de padres, serie en video de formación familiar segundo ciclo, Centro Cultural Ignacio de Loyola, Editorial Cecil.*





MASCULINIDAD

Sentirse varón o potente no es algo innato o natural. Más bien, es el producto de una construcción cultural adquirida e interiorizada. Prueba de ello son los diferentes modelos e imaginarios que existen sobre la masculinidad y potencia en la historia y en las diversas culturas. Hoy surgen espacios y funciones que deben ocuparse para identificarse y ser identificado como varón. Cada hombre construye su subjetividad a partir de los modelos que el entorno produce.

Cada individuo estructura una conducta que debemos considerar como el logro al que ha accedido. Son sus posibilidades frente a sus circunstancias, aunque, en determinado momento, le produzcan malestar o dolor.

Suele decirse que ser varón está ligado a saber, poder y tener; ser importante, sentirse orgulloso y confiado de sí mismo. Cualidades con un denominador común: potencia.

Ahora bien, este héroe que debe realizar conquistas exitosas, que debe dominar sus pasiones y con un cuerpo que debe resistir todo, se encuentra con la discordancia entre el modelo interiorizado y las propias posibilidades de concretarlo.

Esta contradicción es fuente permanente de conflicto en el marco de una sociedad que le permite, cada vez menos, el éxito, pero que se lo exige cada vez más.

Es frecuente escuchar que nunca se es suficientemente varón, que siempre se podría ser más. El riesgo sobre la desvalorización es permanente. La debilidad y el fracaso siempre acechan: “sentirse poco varón, fallar como macho”.

Esta inseguridad se suele resolver con actitudes prepotentes, de allí que surjan tendencias hacia la desconfianza, la disminución de la capacidad para comunicarse, el silencio, la sexualización de los vínculos, la pobreza en la empatía, la anestesia y el bloqueo emocional y corporal. Por esta misma razón resultan peligrosas algunas propuestas que se caracterizan por postular el imperativo de la actitud positiva. Su consigna más conocida es: “tú puedes”. Entran en sintonía con el mandato masculino del héroe que todo lo puede —Superman—, pero no contribuyen al reconocimiento, procesamiento ni elaboración de los conflictos en juego. Por eso mismo es común que nos encontremos con situaciones perjudiciales cuando el fracaso se hace mayúsculo cuando “no se puede” tener actitud positiva (poder) para poder. Este conjunto de ideales masculinos que estamos describiendo, incluye la protección y el bienestar de los suyos: la función de proveedor.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

El modelo se constituye en un mandato difícil de cumplir y también de desobedecer: ser un héroe sin dar cabida a la fragilidad, la cual es vivida con extrañeza cuando aparece.

El varón posee los privilegios de pertenecer al grupo dominante y se encuentra con el déficit y las patologías derivadas de mantener esa posición: muertes súbitas, accidentes, ejercicio impulsivo de la violencia, aislamiento, dificultades intolerables con la potencia sexual. Este cuadro de situación hace pensar en los varones como “población en riesgo”. La sensación de riesgo suele generar actitudes defensivas. Las mismas, muchas veces, aparecen como defensa de los privilegios que plantea el modelo patriarcal, pero son, básicamente, la defensa de la identidad. Acosados por las circunstancias, confusos, poco autorreflexivos, los varones tienden a atrincherarse.

La historia de la definición de los roles de género ha puesto, a los dos sexos, a perder características fundamentales; por ejemplo, la mujer, durante décadas, se encasilló en roles maternos y de cuidado del hogar y el hombre fue circunscrito a un rol de proveedor, limitando sus capacidades y derechos de expresión afectiva.

Actualmente, se atraviesa por un momento en el que se deben replantear los roles para enriquecer las diversas manifestaciones de la identidad de género y desmitificar los roles asignados hasta el momento.

Algunos de los más relevantes mitos acerca de la masculinidad son:

- Los hombres tienen que ser fuertes.
- Los hombres no lloran.
- Los hombres valen según lo que tienen.
- Los hombres son promiscuos.
- Los hombres quieren siempre sexo.
- Todos los hombres son iguales.
- Los hombres son violentos.
- Todos los hombres son materialistas.
- Los hombres no toman pastillas para dolores.
- Los hombres son incapaces de amar.
- Los hombres son muy tranquilos.
- Los hombres son egoístas.
- Los hombres tienen que saber de todo.

OBJETIVOS

- Propiciar la autorreflexión y la expresión de sentimientos acerca de la masculinidad.
- Promover la construcción de nuevos modelos de masculinidad.



ACTIVIDADES

Actividad 1. *Descubriendo nuestros roles*

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices, colores, cinta

Metodología:

Entregar una hoja de papel a cada participante y pedirle que, luego de dividir la hoja en dos, haga un dibujo de lo que para cada uno significa ser hombre y ser mujer. Uno en cada lado de la hoja. Al terminar los dibujos, cada participante irá comentando por qué simbolizó de esa manera al hombre y a la mujer y ubicará el dibujo en un mural de modo que pueda ser exhibido durante la sesión.

Actividad 2. *Cuestionario sobre masculinidad*

Duración: 30 minutos

Materiales: copias del cuestionario, lápices

Metodología:

Repartir a cada uno de los participantes un cuestionario y, al finalizar, propiciar una plenaria sobre el significado de la masculinidad para cada uno.

- Cuando usted era niño: ¿Qué le decía la familia que debería hacer un niño y una niña?
- Cuando usted era niño: ¿Qué le decía la escuela que debería hacer un niño y una niña?
- Cuando usted era niño: ¿Qué le decía la Iglesia que debería hacer un niño y una niña?
- ¿Qué es lo mejor de ser hombre?
- ¿Qué es lo peor de ser hombre?

Actividad 3. *Evaluando ideas irracionales sobre masculinidad*

Duración: 30 minutos

Materiales: copias del listado

Metodología:

Se forman subgrupos, de acuerdo con el número de participantes y se entrega una copia del listado de ideas irracionales sobre masculinidad para que el subgrupo debata los enunciados y encuentre puntos que contrastan dicha idea.

Ideas irracionales sobre masculinidad

- Los hombres tienen que ser fuertes.
- Los hombres no lloran.
- Los hombres valen según lo que tienen.
- Los hombres son mujeriegos y promiscuos



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Los hombres quieren siempre sexo.
- Todos los hombres son iguales.
- Los hombres son violentos.
- Todos los hombres son materialistas.
- Los hombres no toman pastillas para dolores.
- Los hombres son incapaces de amar.
- Los hombres son muy tranquilos.
- Los hombres son egoístas.
- Los hombres tienen que saber de todo.

Resultados esperados

- Al finalizar las actividades se espera que los participantes logren identificar comportamientos propios de la tradicional manera de vivenciar la masculinidad.
- Disminuir comportamientos e ideas irracionales sobre la masculinidad.

Evaluación

Al finalizar el taller el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo con respecto a las actividades y el tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al realizar el taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Pregúntele a varias personas que si recuerdan cómo era la distribución de funciones anteriormente.
- Hable a sus hijos acerca de los derechos y características de las personas, de acuerdo con cada uno de los géneros.
- Comparta sus aprendizajes con amigos que no hayan asistido a la actividad.

Bibliografía

- *Manual de autoestima y autocuidado para varones involucrados en violencia intrafamiliar. Instituto de apoyo a grupos vulnerables, Iquitos, Perú, 2004*
- *WWW. encolombia.com*
- *SUNSHINE L. A la conquista del supermacho. Montevideo. Ed. Urraca. 1994.*
- *RISO, Walter. Intimidaciones masculinas. Santafé de Bogotá. Ed. Norma, 1998.*



SEXUALIDAD

La conducta sexual humana, a pesar de ser una función biopsicológica, puesto que necesita de otra persona para la reproducción de la especie, no se puede pensar como si se tratara de un asunto individual, pues está demarcado en el ámbito de lo social y de lo simbólico.

Definir el concepto de Sexualidad es un reto para el momento cultural que vive la sociedad, ya que existen tantas definiciones como sujetos, y hay personas con conocimientos acerca del tema, otras con muy pocos conocimientos y, también, nos encontramos con personas que se limitan a las creencias, mitos e ideologías que por lo general, no se corresponden con lo que debería ser la sexualidad, entendida en sentido estricto. Existen muchos imaginarios sobre este tema.

Por estas razones expuestas es que se precisa una definición que articule varias ramas del saber como la biología, la sociología y la psicología, para abordar científicamente un asunto que hace parte integral del ser humano. El hombre es, por naturaleza, un ser sexuado en todas las dimensiones que influyen en su desarrollo: la individual, la familiar y la social.

Vale la pena aclarar que la sexualidad no hace referencia a anticonceptivos, partos, órganos genitales, manifestaciones sexuales femeninas o masculinas, entre otras. Hace referencia a la relación de un sujeto consigo mismo y con su entorno, en la que se manifiesta la ética personal y social que le permite desarrollarse y capacitarse para vivir valores como el amor, la ternura, la tolerancia y el respeto, reconociendo que cada persona es única e irreplicable.

El proceso de crecimiento individual lleva a la persona a pasar etapas de crecimiento personal articuladas a las etapas evolutivas que le permiten un desarrollo físico, psicológico y social (cultural y familiar), inherentes a la vida del hombre.

Biológico: Se refiere a la anatomía, sus funciones, sus aspectos hormonales y neurológicos.

Psicológico: es la capacidad para crear pensamientos, sentimientos, imágenes y emociones.

Físico: Está referida a la parte externa del cuerpo, con sus movimientos, sus expresiones y sus ademanes.

Cultural: Son los actos protocolarios, reuniones, manifestaciones sociales y símbolos.

Familiar: Se trata de la seguridad, la dignidad, la protección y acogida que se brindan mutuamente los integrantes de una familia.

Social: Define los roles: masculino, femenino y otros géneros, en la interacción con los demás, como seres sexuados.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

La expresión sexual se identifica por la comunicación entre los seres humanos, sus sentimientos, las manifestaciones de afecto, el placer, la reproducción, el miedo y la autoridad, entre otros. La sexualidad se inicia en el vientre, en ese lugar comienzan las primeras sensaciones que penetran por los sentidos en vía de desarrollo.

Durante el ciclo de la vida los factores biológicos, psicológicos, físicos, familiares, sociales y culturales, condicionan la sexualidad humana por vías muy complejas. .

Derechos sexuales y reproductivos

1. Derecho a condiciones apropiadas para el desarrollo de la vida humana.
2. Derecho al libre ejercicio de la sexualidad, a disfrutarla, con o sin finalidad coital.
3. Derecho a una sexualidad placentera, independiente de la reproducción.
4. Derecho al uso de métodos anticonceptivos.
5. Derecho a conocer, respetar y amar el propio cuerpo.
6. Derecho al amor, la sensualidad y el erotismo, a tener afecto y relaciones sexuales.
7. Derecho al orgasmo y a ser libres en la intimidad.
8. Derecho a la relación sexual, independiente de la edad, estado civil, modelo familiar, exento de cualquier forma de violencia, abuso o acoso sexual.
9. Derecho a la maternidad y a la paternidad, a decidirla y a vivirla por elección, no por obligación.
10. Derecho a participar con responsabilidad en la crianza de los hijos.
11. Derecho a la educación sexual oportuna, gratuita, integral y científica.
12. Derecho a los servicios de salud que se requieran para la gestación y el parto.
13. Derecho a la adopción y a tratamientos para la infertilidad.
14. Derecho a no tener actividad sexual.

Desde el vientre, en la niñez y, sobre todo en la primera infancia, se crean los códigos que moldean al individuo para toda la vida, y de acuerdo con los conocimientos adquiridos, se amplían los conceptos para tener una visión más clara sobre la sexualidad humana.

OBJETIVOS

Brindar elementos, teórico y prácticos, sobre la sexualidad para que se advierta al ser humano como un individuo sexuado en la búsqueda permanente de crecimiento personal, familiar y social.

Reconocer la importancia intrínseca de la sexualidad y su trascendencia en el ser humano para su desarrollo integral, y para que construye un proyecto que sea para la vida y el amor.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Enriquezca su vocabulario*

Duración: 30 minutos.

Materiales: papelógrafo, marcadores



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Metodología:

Se pide al grupo que se divida en subgrupos, de acuerdo con el número de integrantes. Se entregan los materiales y cada equipo debe generar el mayor número posible de sinónimas del término que el facilitador escriba.

Una de las personas del equipo escribirá en la hoja todas las palabras que se originen en su grupo. El facilitador enunciará las palabras y dará tres minutos para que los participantes escriban los sinónimos que hayan escuchado sobre ellas.

Las palabras son: pene, vagina, masturbación, tobillo, coito, senos, pestaña, homosexual, testículos y boca. Se pueden emplear todas o unas cuantas, pero intercalando partes del cuerpo que tradicionalmente se han asumido como eróticas, con aquellas que no han sido miradas como tales. Esto para que la discusión sea más significativa.

Se puede emplear un elemento distractor que reduzca la carga emotiva que genera enunciar ciertos términos, con la promesa de un premio sorpresa para los participantes.

Actividad 2. Acróstico

Duración: 20 minutos.

Materiales: hojas de block, marcadores, lápices.

Metodología:

Escriba la palabra sexualidad en sentido vertical. Solicite a los participantes enunciar palabras que inicien por cada una de las letras de la palabra, especialmente aquellas relacionadas con el sexo, la genitalidad y la sexualidad.

Luego, con ayuda de las palabras derivadas de la palabra sexualidad, se construye el concepto de sexualidad.

Actividad 3. Caja de preguntas

Duración: 30 minutos.

Materiales: cajas, trozos de papel, lápices

Metodología:

Se solicita a los participantes que escriban todas las preguntas que deseen hacer sobre sexualidad, sin escribir su nombre para que haya más libertad en las preguntas, que se introducen en la caja. Al final, se sacan y se discuten las respuestas que surjan de la conversación.



Actividad 4. Carta al padre

Duración: 1 hora

Materiales: sobres de carta, hojas de block, lapiceros

Metodología:

Se entrega un sobre y una hoja a cada miembro del grupo para que escriba una carta a su padre, a su madre o a ambos, sobre la educación sexual que les dieron. No se deben escribir los datos del destinatario ni del remitente. Cada uno marca el sobre con una señal personal. El facilitador sirve de correo, y debe recibir todas las cartas. Luego, reparte las cartas pero pide que no tomen la propia para que, en la posición de padre, la respondan.

En cada sobre se deben depositar las cartas de los supuestos padres e hijos. Los sobres se ponen en un lugar común en el centro del salón y, cuando estén todos, se les pide a los participantes que reconozcan su sobre y lean en silencio las respuestas. Finalmente, se hace la socialización del taller utilizando la metodología de plenaria activa.

Resultados esperados

Al finalizar las actividades los participantes estarán en capacidad de:

1. Reflexionar sobre el tema de la experiencia personal de la sexualidad.
2. Clarificar conceptos sobre sexo, sexualidad, genitalidad, reproducción y orgasmo.
3. Desarrollar un concepto responsable y ético para vivir la sexualidad y encontrar en ella una manera más amplia de relacionarse con los demás.

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

1. Abrir espacios de reflexión y análisis que permitan la expresión libre de los sentimientos y pensamientos frente al tema.
2. Proporcionar los elementos, teóricos y prácticos, para la intervención directa en las diferentes dinámicas familiares.

Cierre

1. La sexualidad debe ser entendida como una dimensión integral del ser humano que permita abrir espacios para la reflexión, el análisis, la crítica y la participación colectiva.
2. La sexualidad humana expresa la vida misma en su sentido de proyecto en plenitud, de manera que sea posible concebirla al margen de la formación total del hombre.
3. La sexualidad es un tema fundamental en cualquier ámbito que propenda por la formación de los jóvenes, ya que permite una concepción clara y responsable de la vida y el amor.



CRISIS FAMILIARES

Es innegable que en todos los hogares se presentan dificultades y conflictos. De allí la importancia de conocerlos y aprender a afrontarlos. La familia no ha sido siempre la misma, en tiempo y lugar, debe responder al desafío de los cambios internos como el crecimiento de los hijos, y de los externos como las influencias que impone la sociedad y la cultura. Pero esto no es obstáculo para que no se mantengan vivas sus principales funciones. A la familia le llegan nuevas ideas y valores de la sociedad porque sus miembros participan en ella. Esto le crea conflictos, pues, en muchos casos, se enfrentan con sus principios.

Algunas de estas dificultades que se experimentan en la vida familiar se advierten en: frustraciones, desacuerdos, tensiones, riñas, separaciones, que, en la mayoría de los casos, se dan por el manejo inadecuado de las emociones. Por ejemplo los celos, el abuso de alcohol y drogas, el manejo inadecuado del dinero. Factores que resaltan la existencia de conflictos que contribuyen al deterioro de la familia. Para evitarlos, es necesario buscar alternativas que ayuden a solucionar estas dificultades.

LA FORMACIÓN DE LAS CRISIS

En su desarrollo, la familia sufre cambios importantes que exigen ciertas adaptaciones. Tiene una organización en el periodo del primer hijo; otra, cuando los hijos entran a la adolescencia y los padres en la madurez; otra, cuando los hijos se casan y siguen su camino y los padres envejecen o cuando quedan solos los hermanos.

Cuando se presenta un conflicto, hay una especie de aviso que nos indica la necesidad de cruzar una nueva etapa. Además de ver los problemas de esta forma, a veces no se encuentran soluciones y se van formando las verdaderas crisis familiares.

SEÑALES ANTE LAS CRISIS

Los conflictos tienen un mensaje. Por lo mismo, la solución del conflicto no se puede hacer si no se ha aprendido a reconocer ese mensaje familiar. Por ejemplo, carencias afectivas, actitudes autoritarias, insatisfacción familiar, no aceptación del papel de madre, de padre, de esposo, de esposa, de hijo, de hermano etc. Estos son mensajes ocultos en los distintos conflictos familiares.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Son muchas las maneras que se emplean para ocultar los mensajes y no confrontarlos. Son varias las excusas para no revelar el mensaje, se recurre a justificaciones insulsas y se brindan soluciones débiles.

Debemos tener presente que la actitud sana ante el conflicto está apoyada en el descubrimiento de la realidad y exige la comprensión de la causa del conflicto para atacarlo.

TIPOS DE CRISIS

- Crisis normativa: momentos positivos, evolutivos para el sistema familiar en proceso de modificación. Ejemplo: el ingreso del primer hijo al sistema educativo.
- Crisis de desarrollo: son los cambios que la familia realiza en la transición de las etapas. Ejemplo: intercambios en el manejo de la autoridad generados en la relación de los padres con sus hijos en la etapa de la adolescencia.
- Crisis estructural: la familia se desorganiza frente a una situación originada por factores internos o externos y son muy recurrentes. Ejemplo: la pérdida de empleo del proveedor económico de la familia.
- Crisis eventual o accidental: causadas por el impacto de una situación inesperada. Ejemplo: muerte violenta de un ser querido.

ETAPAS DEL CICLO VITAL

Noviazgo: las principales características de esta etapa están centradas en el conocimiento del otro para compartir el afecto, reconocimiento de las familias de origen e identificación de puntos comunes.

Crisis: Falsas expectativas frente al otro.
Temor por salir de la familia de origen.
Tomar la decisión sin ser planeada.

Consolidación del matrimonio: las principales características de esta etapa están centradas en compromiso con el nuevo sistema, distribución de funciones y tareas, diferenciación y separación de los sistemas familiares de origen.

Crisis: Asumir el rol de esposo de modo diferente al de novio.
No establecer límites claros con otros sistemas con los que se relacionan (familias de origen).
Gestación no deseada.



La llegada del primer hijo: las principales características de esta etapa están centradas en la conformación del subsistema paternal, ejercicio de la paternidad y maternidad, inicio de la relación triádica (padre, madre e hijo), ambos padres experimentan grandes preocupaciones.

Crisis: Utilizar el embarazo como medio para estabilizar la relación conyugal.
Desplazamiento de la función conyugal por la parental.
Gestación no deseada.
Interferencia de otros sistemas.

Familia con hijos en la etapa preescolar: las principales características de esta etapa están centradas en relaciones con otros sistemas, determinación de pautas de crianza flexible y razonable, el niño ha iniciado su independencia e individualización.

Crisis: La sobreprotección del niño.
El hijo como excusa para los problemas de pareja no resueltos.
Primera salida del hogar por parte de los hijos.

Familia con hijos adultos: las principales características de esta etapa están centradas en decisiones de los hijos acerca del futuro ocupacional o establecimiento de relaciones, conformación familiar y metas generales. Existe el reencuentro con el subsistema conyugal y el comienzo del proceso de jubilación.

Crisis: Dificultad en la salida del hogar de un hijo que está paternalizado. (No se ha dado el destete).
Participación de los padres en la dinámica y vida de los hijos, que impide la reorganización de los límites dentro de la familia.

OBJETIVO

Proporcionar un conocimiento básico sobre las crisis que se pueden presentar dentro de la familia y las múltiples maneras para enfrentarlas.

Resultados esperados

Al finalizar el taller los participantes estarán en capacidad de:

- Reconocer la existencia de algunas crisis dentro de las familias.
- Identificar las causas de las crisis.
- Implementar el diálogo como estrategia para brindar soluciones y enfrentar las crisis.



ACTIVIDADES

Actividad 1. Reflexión individual

Duración: 30 minutos

Metodología:

Se entregan estas preguntas para que cada participante las responda, de acuerdo con sus propios criterios.

1. ¿Cuáles son las actitudes positivas frente a los problemas que puede implementar nuestra familia?

2. ¿Cuáles son las actitudes negativas que se pueden dar ante los conflictos?

3. ¿Cuáles son las principales causas de conflicto en la vida familiar?

4. ¿Qué sugerencias se pueden tener en cuenta para la solución de los conflictos?

Posteriormente, se realiza una socialización en la que los participantes den a conocer sus respuestas, con el propósito de brindar elementos teórico- práctico para toda la comunidad que asiste al taller.



Actividad 2. Crisis familiar

Duración: 30 minutos

Metodología:

Se entrega a cada participante un cuestionario con el fin de que lo respondan individualmente, después se socializa con el grupo.

- 1- Enuncie o identifique una crisis por la que haya pasado en su familia en los últimos seis meses, diga cómo incidió en los miembros de la familia, cómo se enfrentó y qué aspectos positivos y negativos se pueden extraer de la crisis experimentada.
- 2- Enuncie o identifique una crisis por la que esté pasando actualmente en su familia, diga cómo está influyendo esta crisis en los miembros de la familia, cómo se está enfrentando, y qué aspectos positivos y negativos resalta de la experiencia.

Posteriormente, cada participante lee sus respuestas y se hacen recomendaciones generales sobre este aspecto.

Actividad 3. Análisis de caso

Duración: 40 minutos.

Metodología:

Se divide el grupo en dos subgrupos, se expone un caso donde se ve claramente un conflicto familiar sin resolver. Un subgrupo debe pensar en una solución positiva y otro en una negativa para resolver la problemática planteada.

Caso

En una familia de escasos recursos económicos, el padre, cabeza de familia y responsable de la alimentación de cuatro hijos y su esposa, acostumbra consumir alcohol diariamente, esto está ocasionando dificultades dentro de la dinámica familiar, ya que él no está respondiendo de manera adecuada con los gastos del hogar. Ha comenzado a tener problemas y conflictos con su esposa, ya que los hijos llevan más de ocho días sin alimentarse adecuadamente, lo que produce debilitamiento y bajo rendimiento académico.

Después de la lectura del caso, cada subgrupo expresa sus posibles soluciones del problema y, luego, los participantes podrán expresar cuál de las dos posturas les parece la más pertinente y argumentan por qué.

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

Implemente el diálogo para la resolución de conflictos.

- Sepa escuchar y tenga en cuenta la opinión de las otras personas.
- Controle emociones negativas.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Tenga en cuenta a su familia o comunidad para buscar alternativas frente a una dificultad.
- Sea sensible ante las dificultades que se presenten.
- Mantenga una actitud abierta a la conciliación.

Evaluación

Duración: 10 minutos

Cada participante deberá redactar lo que más le gustó de la actividad y luego lo socializa en el grupo.

Bibliografía:

Agudelo Manuel, Comfama Departamento de Educación: Curso de Fundamentos de la vida familiar. Pag: 345-370



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



OIM Organización Internacional para las Migraciones

PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

EMBARAZO es el periodo comprendido desde la fecundación hasta el parto. Su duración es de nueve meses calendario, 220 días o 40 semanas lunares, tiempo en el que se producen las principales estructuras y el crecimiento normal de un nuevo ser dentro de la cavidad uterina.

Primer periodo: desde la fecundación hasta la décima segunda semana, en él se forma el embrión.

Segundo periodo: comprendido entre las semanas trece y veinticuatro. Se desarrolla el feto.

Tercer periodo: desde la semana veinticinco hasta el momento del parto. En este periodo se gana peso, talla y se preparan los órganos y sistemas para su función extrauterina.

El embarazo constituye una de las experiencias de mayor impacto en la vida de la mujer. Durante nueve meses su organismo sufre cambios en su estado físico y su estado emocional también se ve sujeto a cambios y a nuevas sensaciones. El conocimiento del proceso fisiológico del embarazo y la adecuada preparación de la mujer para la trascendental función de traer un hijo a la vida, son elementos que contribuyen a que el embarazo sea una experiencia satisfactoria.

Es importante conocer oportunamente el estado de embarazo para darle mejor manejo ya que, si bien es cierto que no constituye una situación de enfermedad, sí es necesario tener en cuenta ciertas recomendaciones en lo que se refiere a controles médicos, consumo de alimentos, drogas y bebidas, uso de vestuario y calzado, descansos, ejercicios, actividad física, sueños y condiciones afectivas que pueden poner en peligro el desarrollo normal del embarazo. El embarazo se diagnostica por sus síntomas, signos y pruebas de laboratorio.

Los síntomas son cambios que permiten reconocer la interrupción de la menstruación o amenorrea, la elevación de la temperatura basal y las náuseas o malestares matutinos.

Las pruebas de laboratorio más conocidas son las de Galli, las inmunológicas y las de radio-inmuno ensayo.

La mujer embarazada presenta algunos cambios, entre los que se cuentan: los senos, el aparato reproductor, la piel, el sistema circulatorio, los riñones y el sistema hormonal.

Con estos cambios, vale la pena estar prestar atención a los síntomas que pueden indicar posibles complicaciones:



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Pérdida de sangre a través de la vagina.
- Hinchazón del rostro o los dedos.
- Dolores de cabeza fuertes y constantes.
- Visión borrosa.
- Dolores abdominales
- Vómitos persistentes.
- Escalofrío o fiebres.
- Dolor cuando se orina.
- Pérdidas de fluido vaginal.

Con relación al embarazo en las adolescentes, encontramos un común denominador y es que, en la gran mayoría, por no decir en la totalidad de los casos, es indeseado y, de acuerdo con lo que plantean algunos autores, implica riesgos para la salud de la madre y del niño. Sin embargo, aparece un contra argumento que plantea que, en términos gineco obstétricos, un embarazo no representa riesgo para la madre adolescente, pero desde la perspectiva de la construcción de un proyecto de vida y de las posibilidades de participación social de la madre, sí tiene varias implicaciones profundamente negativas. Por ejemplo, cambios en el aspecto físico, pérdida de la imagen social, interrupción de las posibilidades y oportunidades de estudio y empleo. Estos ejemplos sirven para graficar que el embarazo adolescente reduce la participación femenina en la fuerza laboral.

El embarazo en adolescentes no debe ser entendido únicamente como un problema individual, pues los adultos, a veces, desconocen el contexto socio-cultural y responsabilizan a los jóvenes del embarazo, olvidando que éste tiene motivos más profundos como la violencia intrafamiliar, la falta de afecto y de solidaridad, inadecuada comunicación, sobrevaloración de la virginidad y falta de paternidad responsable.

Algunas de las causas más recurrentes de los embarazos en adolescentes, son:

- Falta de información y de formación.
- Presión del medio.
- El machismo.
- Pasividad y conformidad de la mujer.
- Irresponsabilidad ante la procreación.
- Ingenuidad en la toma de decisiones.
- Falta de comunicación con el grupo familiar.

Las posibles consecuencias del embarazo en adolescentes, son:

- Partos de alto riesgo puesto que la pelvis es demasiado estrecha para permitir el paso de la cabeza del niño, lo que provoca agotamiento, hemorragias y, en algunas ocasiones, la muerte.
- La anemia y el parto prematuro.
- Los abortos con sus consecuencias físicas y psicológicas.
- Los hijos de madres adolescentes tienen una mayor posibilidad de morir durante el primer año de vida y están más expuestos a riesgos como: bajo peso, retraso en el desarrollo psicomotor,



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

prematurez y malformaciones congénitas, aumento de la frecuencia de infecciones y otras enfermedades.

- El padre de la criatura rechaza a la joven o niega su paternidad.
- Desaprobación, disgusto, rechazo y maltrato por parte de los padres y demás familiares de la embarazada.
- Dificultades para continuar los estudios o para obtener una mayor capacitación técnico-profesional.
- Escasez o insuficiencia de recursos económicos y bajos niveles de vida.
- Sobreprotección materna o, inversamente, abandono, violencia y agresión.

OBJETIVOS

Favorecer la autoestima, el reconocimiento de los riesgos de salud y las consecuencias psicológicas y sociales de la maternidad y la paternidad precoces y de los embarazos no deseados.

Contribuir para que se tome conciencia de las implicaciones que la reproducción humana tiene para la vida individual, familiar y social.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Pensando en el futuro*

Duración: 45 minutos.

Materiales: papelógrafo, marcadores, lectura reflexiva

Metodología:

El grupo se subdivide en dos equipos: el A y el B. El equipo A utilizará la izquierda del tablero y el B la derecha. Se solicita a los integrantes del equipo A que escriban oraciones que indiquen “lo que deben hacer los adolescentes” para planificar un futuro que les permita mejorar su calidad de vida. Los integrantes del equipo B escribirán oraciones que indiquen “lo que no deben hacer los adolescentes” cuando planifican su futuro.

A continuación, en plenaria, se invita a los participantes para que analicen una a una las oraciones escritas en el tablero. El equipo A elabora un resumen de los mensajes más importantes de todo lo que los adolescentes deben hacer para ocupar ciertas posiciones en la sociedad. El otro equipo elaborará un listado de mensajes sobre lo que los adolescente no deben hacer para el logro de dichos objetivos.

Por último, los 2 equipos escribirán las metas que pueden plantearse para sus vidas futuras: estudiar, casarse, aprender otro idioma, tener hijos, trabajar, viajar. Hacerlo de forma que queden en orden de importancia.

Plenaria y socialización.



Actividad 2. *¿Cuándo tendremos un hijo?*

Duración: 60 minutos.

Materiales: tarjetas reflexivas, hojas de papel periódico, papelógrafo, marcadores

Metodología:

Se divide el grupo en 4 equipos y se les pide que elijan un representante por cada uno. Se entrega a cada representante las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la razón que lleva a una pareja a tener hijos?
- ¿Está de acuerdo con esa razón? ¿Por qué?

El representante del grupo escribirá los puntos más significativos sobre los conceptos emitidos. Se realiza una plenaria para que cada representante presente el resumen de las opiniones emitidas en el grupo. Los demás participantes podrán hacer aportes adicionales.

Resultados esperados

Al terminar la actividad los participantes estarán en capacidad de:

- Reconocer las ventajas de planificar el futuro para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida individual, familiar y social.
- Observar el sentido que cobra el hecho de no apresurarse en la búsqueda de una pareja para tener hijos. Es muy pertinente que esto suceda cuando se haya preparado biológica y afectivamente, además de tener resuelto el tema de la estabilidad laboral.
- Prever las consecuencias que tiene para la vida futura la formación de pareja a temprana edad y la procreación prematura.
- Identificar que la reproducción humana puede y debe ser asumida en forma consciente, libre y responsable.
- Resaltar la importancia de la participación afectiva y social del padre y de la madre en la gestación, nacimiento y crianza de los hijos.

Evaluación

Al finalizar el taller el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo, con respecto a las actividades y el tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sintieron al realizar el taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Propiciar espacios de diálogo, reflexión y análisis en los que los jóvenes puedan expresarse de manera abierta, libre y responsable.
- Facilitar procesos de crecimiento personal que incluyan diversas temáticas, para que los jóvenes asuman una actitud más responsable, honesta y decidida frente a la vida.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Brindar elementos conceptuales y prácticos que permitan a los jóvenes tomar conciencia de las causas y consecuencias de la formación de pareja y de los embarazos no deseados a temprana edad.

Bibliografía

- *Colección Formación y desarrollo humano. Un proyecto para jóvenes. La sexualidad. Segunda edición. Medellín, junio de 2003. Comfenalco Antioquia, Corporación El minuto de Dios, Corporación Presencia Colombo-Suiza, Fundación solidaria La Visitación, Corporación Paise Joven.*
 - *La sexualidad en los niños y los adolescentes. Hacia la construcción de un estado del conocimiento. Ministerio de Educación Nacional. Proyecto Nacional de Educación Sexual. Santafé de Bogotá, julio de 2001.*
-

LECTURA REFLEXIVA SOBRE EL TEMA DEL EMBARAZO.

PENSAR, PENSAR Y TOMAR UNA DECISIÓN

La decisión de tener un hijo compete, en términos iguales, a ambos miembros de la pareja. Antes de llegar a esa decisión es esencial que se piense y se analicen las situaciones que podrían afectar a la pareja y al futuro hijo.

Se deben evitar motivaciones puramente emocionales como “debe ser lindo tener un hijo”, o por retener a la pareja. Se pueden tener relaciones sexuales para dar y recibir afecto en forma muy íntima y para disfrutar el placer físico, mantener una buena comunicación entre los miembros de la pareja y una adecuada planificación.

Toda pareja tiene el derecho de recibir suficiente información sobre la responsabilidad de lo que significa la paternidad y la maternidad para que pueda decidir si quiere o no un embarazo. Tanto el padre como la madre tienen derecho a tener hijos.

Al tomar la decisión, de manera consciente, informada y responsable, están ejerciendo su derecho a la libertad de procrear. Nuestra responsabilidad implica estar conscientes de los derechos de los hijos para tener amor, seguridad y bienestar. Un hijo requiere atención constante de ambos padres en los primeros años de vida y esto implica una reducción de la libertad y restricciones en la participación de eventos sociales.

La vida de la pareja cambia considerablemente con la llegada de un hijo. Un embarazo implica algunas incomodidades y riesgos para la mujer y que la pareja debe estar dispuesta a enfrentar, así como las posibles contingencias sobre la salud del niño.

La atención del embarazo, el parto, la salud, la educación y otras necesidades del niño, exigirán erogaciones económicas que la pareja debe prever y proveer.



Contenido propuesto para elaborar las tarjetas

1. Juan le ordenó a María que debía empezar a planificar antes de iniciar sus relaciones sexuales.
2. Abelardo renunció a un buen empleo, que había desempeñado desde hace varios años, para viajar a otra ciudad y no enfrentar el embarazo de su novia Margarita.
3. Los maestros de Aurora no le informaron sobre los métodos de planificación porque estaban convencidos de que la inducirían a iniciar su vida sexual. Ahora, sin haber terminado su bachillerato, Aurora tiene un embarazo de seis meses.
4. Sandra es una fumadora compulsiva y no acepta dejar de fumar aunque esté embarazada. Para colmo, su compañero bebe todos los días.
5. Raquel y Pedro decidieron tener un bebé, después de tres años de casados y de haberlo pensado conjuntamente. Harán muchos esfuerzos para darle lo que necesita.
6. Rodrigo y Martha tuvieron 10 hijos. Cuatro de ellos murieron por falta de atención y cuidados.
7. José y Adriana tuvieron siete hijos. Ellos dicen que así tendrán quién los cuide y los mantenga cuando sean viejos.
8. Marcela acude al médico para solicitarle que le ponga un dispositivo sin que su compañero se entere, porque cree que él no estaría de acuerdo con esto.
9. La situación económica de Pilar y René es verdaderamente angustiosa, con un hijo de seis meses, después de haber abandonado sus estudios, ella sin trabajo y él con un salario mínimo.
10. Se le preguntó a Alfredo por qué razón su esposa estaba esperando al décimo hijo, a lo que contestó: “Esa cuestión de los anticonceptivos me parece inmoral, uno debe tener los hijos que lleguen”.
11. Adela tenía un hijo de 2 años al iniciar su vida conyugal con Rafael. Ahora tiene, además, a Gustavo, hijo de ambos. El problema familiar es que el hijastro recibe muy mal trato y escasa ayuda económica del padrastro.
12. Pablo se encuentra muy disgustado con Rosa porque su primogénito tiene un año y ella no desea tener, aún, otro hijo.



PADRE Y MADRE SOLTERISMO



“La familia es la institución social que regula, canaliza y confiere significado social y cultural a estas dos necesidades” (a sexualidad y la procreación). “Incluye también la convivencia cotidiana, expresada en la idea del hogar y del techo: una economía compartida, una domesticidad colectiva, el sustento cotidiano, que van unidos a la sexualidad ‘legítima’ y la procreación”.

Saber de la familia de hoy, de la familia conyugal y de sus lazos sociales, supone comprender la estructura en la que se fundan los diversos intercambios de los miembros que la componen.

Sus formas históricas sólo pueden entenderse como una construcción de la cultura. La familia, como institución social y entorno de constitución de la subjetividad de hombres y mujeres, es un espacio de significados, de sentidos que, como producto del lenguaje, escriben e inscriben la historia social e individual de quienes la constituyen.

La familia es una institución necesaria para el desarrollo de cada uno de los individuos que la componen y de la sociedad. La estructura y las funciones de las familias han cambiado, pero algunas se siguen practicando:

- La socialización: aprender las normas y valores de la sociedad en la que vivimos, con el fin de realizar el papel como adultos.
- La protección psicoafectiva: ofrecer afecto y seguridad a las personas que lo necesitan, especialmente en los primeros años de vida, que son los de mayor importancia y de gran influencia en el desarrollo de cada persona.



Existen varios tipos de familia:

Nuclear: compuesta por padre, madre e hijos. Pareja sin hijos: díadas conyugales o parejas que se unen sin fines procreativos.

Nuclear transitoria: son aquellas familias nucleares que readaptan sus funciones recibiendo hijos y nietos provenientes de madresolterismo, ruptura o matrimonios tempranos de los hijos.

Abuelos-padres o tíos-padres: son grupos en los que los nietos pasan a la tutela de los abuelos o tíos, por diferentes motivos: hijos de padres drogadictos, niños no bienvenidos en una nueva unión, niños abandonados por sus padres, abuso de menores, padres que pierden la tutela o huérfanos.

Extensa: está compuesta por tres generaciones que comparten vivienda, economía o afecto.

De un solo progenitor: existen diferentes formas de organización, provenientes de la ruptura del vínculo inicial: díada materna, díada paterna. Por rompimiento o viudez los hijos pueden quedar junto al padre o la madre y, posteriormente, la cabeza de familia puede buscar reacomodo económico o afectivo. La díada materna también puede provenir por el madresolterismo, por anhelo exclusivo o voluntario de maternidad, por no planificar o como mecanismo para lograr apoyo de la pareja.

Usualmente estas familias son conocidas como familias de mujeres u hombres cabezas de familia, en los que el padre o la madre, por diversas razones y circunstancias, se convierten de un día para otro en madre y padre al mismo tiempo; su vida se llena de obstáculos y grandes sacrificios con el propósito centrado en ver progresar a sus hijos.

Algunas personas piensan que ser padres es muy sencillo. Sin embargo, cuando se tiene la experiencia de ser padres y se es responsable, empiezan a surgir preguntas, confusiones y dudas sobre si se está realizando bien el trabajo de la paternidad. Aquí es donde las personas se dan cuenta que ser padre o madre no es tarea fácil, menos en esta época en la que no todas las familias están conformadas por un padre, una madre y sus hijos, sino que se ven, constantemente, familias para las que sólo uno de los dos, es responsable de la crianza de los hijos.

Por otro lado, la paternidad sin la mediación del matrimonio no es una manifestación social reciente, pero actualmente es una realidad instalada y culturalmente aceptada. Es preciso que las personas sean conscientes de que la maternidad y la paternidad no se limitan a la procreación, ya que incluyen un compromiso con todo el proceso de educación de los hijos.

OBJETIVO

Brindar los conocimientos suficientes para que los participantes tengan elementos claros sobre lo que implica ser padre o madre.



ACTIVIDADES

Actividad 1. *Estudio de caso*

Duración: 30 minutos

Materiales: fotocopias del caso, lápices

Metodología:

Se presenta el caso y luego se discute a partir del cuestionario planteado.

Caso

María del Carmen, de 42 años, se dedicó a trabajar como empleada doméstica por días. Para tener una entrada fija mensual se propuso buscar un empleo continuo y hace 5 años está laborando en una unidad residencial como aseo y tiene 4 hijos: Carlos de 19 años, Laura de 11 años, Daniel de 6 años y Martín de 2 años. Su compañero, Jorge, al que conoció hace 20 años, vive con ellos de manera ocasional, pero ella es la responsable de los gastos, de la casa y de los hijos. El ingreso familiar se complementa con la ayuda de Carlos, su hijo mayor, que trabaja desde los 16 años. Ya que Jorge no aporta y cuando lo hace es muy poco. El trabajo en la casa, más su empleo como aseo, la sobrecarga. Por tal motivo descuida un poco a sus hijos.

Preguntas

1. ¿Qué opina de la actitud del compañero de María del Carmen?

2. ¿Cree que María del Carmen y Jorge pueden llegar a un acuerdo para organizar sus tareas de madre y padre? ¿Cuál podría ser ese acuerdo?

3. ¿Cómo cree que afecta esta situación en la educación de los hijos?

4. ¿Qué consejo le darías a cada uno (María del Carmen y Jorge) para mejorar la situación?

Después de leer el caso y de resolver las preguntas, se realiza una socialización, con el fin de que los participantes puedan dar a conocer sus diferentes opiniones.



Actividad 2. *Puntos de discusión*

Duración: 40 minutos

Materiales: cuestionario, lápices

Metodología:

Se entrega a cada participante un cuestionario para que lo resuelva individualmente y luego se discute y se analiza con los demás miembros del grupo.

Cuestionario:

- ¿Cree que es difícil trabajar y educar un hijo al mismo tiempo? ¿Qué lo hace más fácil?
- ¿Cambiaría un hijo sus planes educativos? ¿Está en capacidad de estudiar y educar un hijo al mismo tiempo?
- ¿Estaría dispuesto a terminar con su vida social o sus diversiones y pasar más tiempo en casa? ¿Extrañaría la privacidad y el tiempo libre?
- ¿Puede realmente mantener un hijo?
- ¿Conoce la responsabilidad que un hijo exige?
- ¿Cree que existen diferencias en el afecto que una madre o un padre pueden expresar a sus hijos?

A continuación, se realiza una plenaria para que los participantes den a conocer sus respuestas ante los demás compañeros

Actividad 3. *La responsabilidad de ser padres*

Duración: 40 minutos

Materiales: fotocopia de las áreas, lápices

Metodología:

Antes de comenzar la actividad, es de suma importancia señalar que la decisión de tener un hijo debe ser analizada y deseada, ya que lleva consigo una gigantesca responsabilidad frente a la nueva vida.

Se divide el grupo en cuatro subgrupos, a cada uno se le entrega una hoja de papel con cuatro categorías. (Ver anexo 1).

Cada subgrupo debe pensar en la forma en la que un hijo puede afectar las áreas de la vida que se identifican en las hojas. Es indispensable que piensen en los aspectos negativos y positivos que un hijo puede traer.

Posteriormente, cada grupo compartirá sus pensamientos e ideas y para generar una discusión sobre los puntos en los que se presentan desacuerdos.



Resultados esperados

Al finalizar el taller los participantes estarán en capacidad de:

- Identificar las diferencias entre paternidad responsable e irresponsable.
- Reflexionar acerca de las consecuencias implicadas en el padre y madre solterismo.
- Reconocer las dificultades que se pueden dar en un hogar en el que sólo hay un padre de familia responsable de la crianza de los hijos.

Evaluación

Duración: 10 minutos.

De manera verbal y voluntaria, se le pregunta a los asistentes del taller cómo se sintieron durante la actividad, qué creen que es lo que más les puede servir para su vida, qué aprendizajes obtuvieron y cómo pueden implementar los nuevos conocimientos en la familia.

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Defina qué implicaciones puede tener una persona al traer un hijo al mundo sin tener una familia constituida.
- Observe cuáles son las problemáticas y dificultades más comunes por las que pasan las madres o padres solteros de tu familia o tu comunidad.
- Reúna a varias personas de su comunidad para que conozcan la importancia de una familia y la dificultad en la crianza de los hijos cuando solo hay un padre o una madre responsable de los mismos.

ANEXO 1.

<p>1. Educación / Carrera</p> <p>Cambios negativos. Cambios positivos.</p>	<p>2. Amigos / Vida social</p> <p>Cambios negativos. Cambios positivos.</p>
<p>3. Finanzas / Dinero</p> <p>Cambios negativos. Cambios positivos.</p>	<p>4. Rutina Diaria</p> <p>Cambios negativos. Cambios positivos.</p>

Bibliografía.

- * <http://members.tripod.cl/orientacionfamiliar/solterosconhijos.htm>
- * http://eltiempo.terra.com.co/educ/angelamarulanda/Articulo-Web-_nota_interior-287526.html.
- * CORSI, Jorge. *Violencia intrafamiliar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social.* Buenos Aires: Paidós, 1994. 252 p.
- * FELIU, María Elena. *Relación de pareja, técnicas para la convivencia.* España. Editorial Martínez Roca, 1992. 68 p.
- * LOMBANA, María Victoria y GIL María. *Practitalleres, una guía fácil y práctica en tu desempeño profesional.* Medellín: 2000. Capítulo Pautas de crianza. 1 y 95 p.
- * JELIN, Elizabeth: *Pan y afectos. Las transformaciones de las familias.* Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica, 1998. P. 55.





VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La violencia entre los géneros es un fenómeno marcado por algunas diferencias, donde los hombres se ubican, mayoritariamente, del lado del agresor y las mujeres, entre las víctimas.

La violencia intrafamiliar es definida como todo acto cometido en la unidad doméstica por un miembro de la familia que perjudica gravemente el cuerpo, la integridad psicológica o la libertad de otro miembro de la familia. Si bien sus principales víctimas son ancianos, niños y mujeres, estas dos últimas son las más comunes.

Hay muchas formas de resolver un conflicto dentro de la familia, pero una de las más usadas en la actualidad es el uso de la violencia, en un primer momento, la evasión y la búsqueda de ayuda, en un segundo momento. En un principio, el hombre utiliza la violencia para enfrentar el conflicto con su mujer o sus hijos. Frente a los actos violentos la mujer reacciona con sumisión y soporta los malos tratos, pero cuando el asunto se vuelve común ella, la mujer, comienza a resistirse mediante actos que denotan su oposición y desacuerdo, se torna rebelde, acude a la evasión del conflicto y a la ayuda de un tercero que medie entre ella y su esposo.

Existen diversos tipos de violencia que se pueden implementar por parte de cualquiera de las personas del hogar. Teniendo en cuenta los planteamientos de Jorge Corsi (1994) en su libro “Violencia familiar”, estos tipos de violencia se pueden resumir de la siguiente manera:

- **Violencia física:** es toda acción que implique el uso de la fuerza contra otra persona, puede consistir en golpes, patadas, pellizcos, lanzamiento de objetos, empujones, cachetadas, rasguños y cualquier otra conducta que atente contra la integridad física, ya sea que produzca marcas o no en el cuerpo.
- **Violencia verbal:** se da cuando una persona insulta, ofende o le dice cosas mortificantes a otra, en este caso a algún miembro de la familia. La violencia verbal tiene lugar cuando, mediante el uso de la palabra, se deja entrever que la otra persona no hace nada bien, se le ridiculiza, se le humilla y se le amenaza en la intimidad o ante familiares, amigos o desconocidos. Es difícil detectarla.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- **Violencia emocional (psicológica):** es todo acto que realiza una persona contra otra para humillarla y controlarla; esto se puede producir mediante intimidación, amenazas, manipulación, humillaciones, acusaciones falsas, vigilancia, persecución o aislamiento. Se produce, por ejemplo, cuando se les prohíbe salir de la casa, trabajar o estudiar, no se les permite tener relaciones interpersonales o visitar a los familiares, se les amenaza constantemente con quitarles a las hijas y a los hijos, cuando se les pone algún tipo de sobrenombres descalificadores, cuando viven amenazados por herir o atacar a seres queridos, etc.
- **Violencia sexual:** este tipo de abuso es difícil de ser demostrado, a menos que vaya acompañado por lesiones físicas; se produce cuando uno fuerza al otro para mantener relaciones sexuales o le obliga a realizar conductas sexuales en contra de su voluntad. La violencia sexual se puede presentar como acoso, abuso sexual, violación o incesto.
- **Violencia patrimonial:** es aquella que está dirigida contra los bienes y pertenencias. Por ejemplo: que les destruyan la ropa, les escondan la correspondencia o los documentos personales, les quiten el salario, les vendan o destruyan los enseres domésticos, en fin, que dispongan de los bienes propios sin su consentimiento.

OBJETIVO

Proporcionar la información requerida para que haya un reconocimiento de los diferentes tipos de violencia intrafamiliar

Resultados esperados

Al finalizar el taller los participantes estarán en capacidad de:

- Identificar algunas formas para enfrentar los conflictos dentro del hogar.
- Conocer los tipos de violencia que se pueden dar dentro de la familia.
- Conocer las consecuencias negativas de la presencia de la violencia dentro de la familia.
- Reconocer las posibles estrategias para solucionar los diversos conflictos.

ACTIVIDADES

Actividad 1. Quiero saber acerca de...

Duración: 30 minutos

Metodología:

Antes que nada, se entregan las siguientes preguntas a cada participante. Posteriormente, se discuten las posibles respuestas para que, al final, se extraigan las conclusiones sobre el tema sugerido.

Preguntas

1. ¿Cuáles son los tipos de violencia más comunes cuando se enfrenta un conflicto en tu hogar?



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

2. Además de la violencia, ¿de qué otra forma se pueden resolver los conflictos dentro del hogar?
3. ¿Por qué las personas aguantan o soportan el maltrato por parte de algún miembro de la familia?
4. ¿Qué estrategias se pueden implementar cuando se presentan problemas de violencia intrafamiliar?
5. ¿Qué podemos hacer en nuestros hogares para prevenir la violencia intrafamiliar?

A continuación, se realiza una socialización para que los participantes puedan dar a conocer sus principios y propuestas referidas a la violencia intrafamiliar.

Actividad 2. Buscando alternativas para los conflictos familiares

Duración: 50 minutos

Metodología:

Se divide el grupo en 4 subgrupos, a cada grupo se le plantea un problema concreto que se puede dar en la familia: la incomprensión, la falta de comunicación, la infidelidad, los celos, etc., luego, se le pide a cada subgrupo que invente una situación o conflicto de una pareja o familia que esté inmerso en la problemática que le tocó. Pasados 20 minutos, se invita a cada subgrupo para que intercambie resultados de las situaciones conflictivas desarrolladas.

Posteriormente, cada grupo sugiere alternativas para cada problemática, y que sean expuestas en una plenaria, con el propósito de que los demás participantes conozcan e identifiquen elementos teóricos y prácticos en la solución de los conflictos intrafamiliares.

Actividad 3. Análisis de casos

Duración: 30 minutos

Materiales: fotocopia donde se narra el caso, papel, lápices

Metodología:

Se divide el grupo en dos equipos y se les entrega un caso y sus respectivas preguntas.

1. Juliana estaba muy triste con las discusiones familiares que se generaban casi todos los días en su hogar y no sabía qué hacer para sortear esa situación. A sus escasos 12 años, su profesora, Daniela, se había dado cuenta de su reciente desinterés por el colegio y por los juegos que antes le encantaban. Por eso decidió preguntarle qué estaba pasando y por qué estaba triste.

Juliana le contó que su padre, Augusto, —que siempre estaba de mal humor—, era un hombre rudo y que, de un tiempo para acá, no hacía sino pegarle cada vez que la veía. La última vez fue con un machete de la casa, lo que la había asustado mucho porque la dejó con algunos cortes en



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

los brazos. Generalmente el padre de Juliana no tenía en cuenta a Cristina, su madre, una mujer débil que no podía hacer nada para evitar estas golpizas, al contrario, pensaba que lo ocurrido con su hija era muy normal y, según ella, era producto de la rebeldía diaria de Juliana, quien hacía enfurecer a su padre.

Cuestionario

- ¿Qué opinas sobre la actitud que asume Cristina frente al problema de su hija?
- ¿Qué actitud debe tomar Daniela frente al problema que enfrenta Juliana?
- ¿Cuál es el límite del castigo que puede propinar un padre para corregir a sus hijos?
- ¿Qué puede hacer una menor de edad maltratada continuamente por sus padres?
- ¿De qué forma solucionarías este caso?

2. Roque y Romelia pelean desde que se conocen y eso fue hace más de 15 años. Sin embargo, con el paso del tiempo aumentaba la intensidad y agudeza de los conflictos. Con frecuencia, Roque llegaba ebrio y maltrataba físicamente a su mujer y a sus hijos, pero cuando estaba sobrio, su comportamiento no era tampoco el mejor. De hecho, insultaba a Romelia delante de los vecinos y familiares.

Estas circunstancias habían elevado el clima de tensión familiar, lo que los llevó a una separación. Roque se marchó para otra ciudad. Algunos meses después, Roque le pidió a Romelia que lo dejara hospedarse unos días en la casa, puesto que deseaba volver a la ciudad pero no encontraba vivienda. Romelia accedió y, a los pocos días, Roque llegó ebrio, le pegó e intentó asfixiarla con unas cuerdas. Roque, con violencia, le recordó que la casa estaba a nombre suyo y la sacó a la calle con sus hijos.

Cuestionario

- ¿Qué tipos de violencia observas en este caso?
- ¿A qué lugares puede acudir una persona que presente problemas de violencia en su hogar?
- ¿Qué opinas de la actitud de Romelia frente al problema que enfrenta?
- ¿De qué forma se pueden ver perjudicados los hijos de la pareja, en este problema que presentan sus padres?
- ¿De qué forma solucionarías tú este caso?

Posteriormente, se hace una mesa redonda para que los participantes de cada grupo, de manera voluntaria, expresen sus criterios acerca de las respuestas.

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Observar qué tipos de conflictos estamos presentando con las personas de nuestra comunidad y que, de cierta forma, están ocasionando problemas en la forma de relacionarnos.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Hablar con las personas mayores sobre los métodos que existían para solucionar los conflictos hace 50 años y hacer un paralelo con las nuestras.
- Observar cuáles son los problemas más comunes que presentan las familias de mi comunidad y qué están haciendo para resolverlos.

Evaluación

Duración: 10 minutos

Se entrega el siguiente cuestionario a cada uno de los participantes al taller, para que lo diligencien en forma escrita: ¿Cómo se sintieron durante la actividad? ¿Qué creen que es lo que más les puede servir para su vida? ¿Qué aprendizajes obtuvieron? ¿Cómo pueden implementar los nuevos conocimientos ante la familia?

Bibliografía

- *Trabajo de grado. Estudio sobre la relación de poder y el cuerpo a partir de los casos denunciados por el V.I.F en la Fiscalía general de la nación seccional Medellín. Jenny María Cardona Pineda. Marcela Gómez Arboleda. Fundación Universitaria Luís Amigo. 2004. p 182.*



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



OIM Organización Internacional para las Migraciones



COMUNITARIO

FARMACODEPENDENCIA

(Abuso de las drogas y el alcohol)

La farmacodependencia o drogadicción, se refiere al grado de dependencia de un individuo hacia los fármacos. Es un problema social presente en todo el universo, que afecta al individuo en su integridad, deteriora su calidad de vida y obstaculiza sus procesos de desarrollo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la farmacodependencia es un estado psíquico y, a veces, físico, que se constituye en la relación entre un organismo vivo y un fármaco. Se caracteriza por propiciar modificaciones en el comportamiento y la presencia de reacciones impulsivas para tomar el fármaco en forma continua o periódica, con el fin de experimentar efectos y evitar el malestar producido por la privación.

Es importante aclarar que, dentro de la sociedad, el consumo de alcohol, por ser una sustancia legalizada, no se asume como una droga, aunque lo sea, pues causa los mismos efectos psicológicos en una persona que tiende a distorsionar aspectos de la realidad.

La farmacodependencia es una enfermedad progresiva porque, cuando el sujeto consume la sustancia tóxica de manera compulsiva y ésta actúa sobre el sistema nervioso central (cerebro), se altera su funcionamiento y ocasiona un grado de dependencia física o psicológica.

El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) es un problema biológico y médico que conduce a la autodestrucción y genera una disminución significativa del individuo en todas sus áreas.

En la dependencia física el consumo prolongado de drogas como alcohol, tranquilizantes, opio y sus derivados, conlleva que estas sustancias se conviertan en una parte de la química del cuerpo. Por lo tanto, cuando el individuo las suspende, su cuerpo experimenta problemas de funcionamiento y se produce lo que se conoce como el Síndrome de abstinencia, que se caracteriza por un conjunto de síntomas como mareo, taquicardia, náuseas, temblor y, algunas veces, convulsiones. Cuando se han pasado estos síntomas aparece nuevamente la necesidad de ingerir dosis de la SPA.

En la dependencia psicológica el individuo siente una necesidad incontrolable por consumir SPA para evitar la ansiedad y el malestar que produce la falta de consumo.



Clases de farmacodependientes

El experimentador: consume por curiosidad o por presión de amigos.

El social: persona que consume en reuniones con amigos, de manera ocasional.

El buscador: siente que la droga es necesaria para poder vivir.

El disfuncional: consume drogas en mayor cantidad y frecuencia y presenta serias dificultades con su familia, el rendimiento laboral, académico, deterioro físico, emocional y conflictos con el medio.

El destructivo: mezcla diferentes sustancias. Además de su consumo, agrede y se autoagrede. Puede participar en actividades delictivas.

Causas de la farmacodependencia

Este es un fenómeno que tiene la droga como origen y que afecta profundamente a la persona que consume y a sus más allegados. En la mayoría de los casos la fuente de esta enfermedad son los problemas familiares socioeconómicos, individuales y la búsqueda de aprobación.

Droga: sustancia que, al ser consumida por una persona, actúa sobre el cerebro y altera el funcionamiento del organismo, la conducta y el comportamiento. Son sustancias tóxicas que dañan las células del cuerpo y del cerebro (neuronas).

La acción sobre el cerebro puede bloquear su funcionamiento (depresora) o excitarlo hasta ritmos forzados (estimulantes). Hay otro tipo de drogas que producen alucinaciones que hacen que el individuo perciba la realidad de manera distorsionada. Las sustancias más comúnmente usadas en nuestro medio son el alcohol, el cigarrillo, la marihuana, la cocaína y las pepas (Rohypnol).

Individuo: algunas personas tienen predisposiciones genéticas características en su personalidad, que conducen más fácilmente a consumir SPA. Algunas de estas características son: baja autoestima, dificultades para asimilar e interiorizar las normas, carencias psicoafectivas, poco reconocimiento de figuras de autoridad o figuras criterio, dificultades en las relaciones interpersonales, en la resolución de conflictos, pobre capacidad para tomar decisiones y falta de estrategias para contrarrestar la presión de grupos, cuadros depresivos y trastornos patológicos de la personalidad.

Sociedad: promueve el consumo de SPA ya que permite su fácil adquisición, a través de la influencia de medios publicitarios que invitan a consumir alcohol y cigarrillo, uso de medicamentos sin receta médica, disminución en las oportunidades de estudio, trabajo y recreación.

Consecuencias de la farmacodependencia

La farmacodependencia puede causar problemas relacionados con la salud física y mental, alteración del humor, modificación del comportamiento interior y otros relacionados con disfunciones en la familia, el trabajo, la condición económica y la Ley, además, se incrementa la violencia y la inseguridad social.

Hay un deterioro progresivo del individuo en sus diferentes áreas del desarrollo que obstaculiza la posibilidad de autorrealización.

En el aspecto psicológico se pueden producir dificultades en la comunicación, interferir en la capacidad de concentración y la atención, se provocan daños en la memoria, en la capacidad para



resolver conflictos, disminución del rendimiento académico, de la motivación para los deportes y otras actividades productivas, creativas y recreativas, además de dificultades para el control de impulsos y despreocupación en el individuo por asumir conductas de autocuidado.

OBJETIVOS

- Posibilitar un espacio de reflexión en torno al uso y abuso de las sustancias psicoactivas.
- Sensibilizar sobre las posibles causas y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas y prevenir el consumo de las mismas.
- Fomentar un diálogo abierto y directo sobre el tema, confrontando a los participantes frente a su relación con las sustancias psicoactivas.
- Brindar información sobre centros de atención y apoyo a los que se puedan dirigir, en el caso de necesitarlos.

ACTIVIDADES

Actividad 1. Frente al consumo de sustancias psicoactivas

Duración: 30 minutos.

Materiales: fotocopia del cuestionario, lápices

Metodología:

Cada participante recibe el cuestionario que se ha elaborado previamente sobre los fármacos y lo responde de acuerdo con sus propios criterios.

Cuestionario

- ¿Qué no puede faltar en una rumba?
- ¿Qué piensas de las personas farmacodependientes?
- ¿Por qué la gente se emborracha o usa drogas?
- ¿Qué consecuencias genera el uso de alcohol o de drogas?
- ¿Qué situación familiar favorece el consumo de alcohol o de drogas?
- ¿Qué situación familiar protege del consumo de alcohol o de drogas?
- ¿A qué comportamientos conduce el consumo y abuso de las drogas?

Se realiza una breve socialización de manera voluntaria y, en la medida en la que surjan preguntas, se confrontan con la teoría.

Actividad 2. Cuestionario de mitos sobre el consumo

Duración: 10 minutos.

Materiales: formato de enunciados para responder Verdadero o Falso.



Metodología:

El facilitador leerá el formato para aclarar las inquietudes que surjan. Posteriormente, entregará un formato que contiene varias preguntas para que las responda. Cuando todos hayan respondido el cuestionario se realiza una breve socialización de manera voluntaria.

Formato de preguntas		
Preguntas	V	F
¿Los hijos de fumadores tienen riesgo de ser fumadores?		
¿El humo del cigarrillo sólo afecta al que está fumando?		
¿La emoción de una fiesta depende de la cantidad de licor y droga que se consuma?		
¿Rechazar un trago hace parte de mala educación?		
¿Emborracharse ayuda a olvidar los problemas?		
¿Una alternativa para prevenir la drogadicción es mejorar las relaciones familiares?		
La marihuana es una hierba y no un químico. ¿Por eso es más natural y no hace daño?		
¿El reconocimiento de la problemática con las drogas es el primer paso para comenzar un tratamiento?		
¿Las drogas se pueden usar y dejar cuando se desee?		
¿Cuando una persona está bajo los efectos de la droga sabe lo que hace?		
¿Cuando las personas consumen drogas se sienten más tranquilas?		
¿Las drogas sirven como anestésico?		
¿Es más perjudicial consumir alcohol que marihuana?		
¿Consumir drogas compulsivamente es una enfermedad?		
¿La adicción al juego y a las apuestas es tan peligrosa como la adicción a las drogas?		

Actividad 3. ¿Qué conozco sobre la droga y el alcohol?

Duración: 45 minutos

Materiales: hojas de papel bond, marcadores

Metodología:

Se divide el grupo, de acuerdo con el número de integrantes. A cada subgrupo se reparte un paquete de materiales y se pide que escriban en la cartelera el nombre de las drogas que conocen y sus efectos. Luego, se hace la socialización y la confrontación entre la teoría de la farmacodependencia y los conocimientos previos del grupo.



Actividad 4. El mapa de la localidad

Duración: 45 minutos

Materiales: hojas de papel bond, marcadores, plastilina, revistas, pegante

Metodología:

Se divide al grupo en subgrupos de acuerdo con el número de integrantes y se reparten los materiales entre los subgrupos. Luego, se pide a cada grupo que elabore un mapa que ilustre la situación de consumo en el sector donde vive. Se deben tener en cuenta los sectores de mayor riesgo, la población afectada por el fenómeno, la población en situación de vulnerabilidad, los recursos comunitarios e institucionales.

Actividades prácticas para trabajar en familia y en comunidad

- Reunirse en grupos para elaborar una campaña creativa, dirigida a la educación de los miembros de la comunidad en la prevención del consumo de drogas desde tempranas edades. Se pueden emplear estrategias que promuevan conductas sanas como actividades recreativas, deportivas y culturales.
- Asistir con una persona cercana, que presente o no dificultades con el consumo de drogas, para una sesión de grupo del programa de Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos, que se realizan en diferentes barrios de la ciudad. Esto con el fin de vivenciar y conocer más de cerca la experiencia de terceros que se encuentren en la misma situación y lograr una sensibilización mayor frente al tema.

Resultados esperados

Al finalizar las actividades los participantes estarán en capacidad de:

- Determinar causas y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas.
- Analizar cómo el entorno social, personal y familiar, influyen en el consumo o prevención de SPA.
- Reconocer si presentan o no riesgo y vulnerabilidad frente al consumo de drogas.

Evaluación

El tallerista recopilará información sobre las percepciones y emociones que tuvieron los participantes cuando se realizaron las actividades propuestas y con base en unas preguntas de apoyo.

Preguntas de apoyo:

¿Qué opinan del taller?

¿Cómo se sintieron?

¿Cuál fue el aspecto que más les gustó del taller?

¿Qué ganancias creen que obtuvieron con la realización del taller?

De manera breve y por escrito cada participante sintetiza en una sola palabra la experiencia y el aprendizaje.

Bibliografía

* *Manual P.I.P. Programas Integrales de Prevención “Jóvenes libres de drogas”. Corporación LEXCOM de Colombia, Alcaldía de Neiva. Edición departamento editorial Lexcom.*





MANEJO DE CONFLICTOS INTRAPERSONALES E INTERPERSONALES

Según lo establecido sobre la interacción y realidad social a partir del modelo socio cultural, la existencia del conflicto es generalmente aceptada como un aspecto inevitable de la sociedad; que aparece con la vida del ser humano. La vida sin conflictos es un mito, y de existir, no ofrecería oportunidades para desarrollar las habilidades para sobrevivir y evolucionar.

El desarrollo humano en sociedad procede por etapas, que son usualmente situaciones de cambio y movilizadas por la aparición de conflictos.

Considerados estos planteamientos, existen dos puntos de vista para concebir el conflicto:

- Como choque, lo que obedece más a un conocimiento popular y cultural.
- Como generación de oportunidades, visto desde el punto de vista del conocimiento científico

Esta última postura implica una transformación del conflicto tomado como problema para ser visto como una oportunidad de mejorar las condiciones de vida de los individuos, a partir de la adquisición de herramientas que permitan ver las situaciones de una manera objetiva, que motiven una resolución pacífica de los conflictos, tanto intrapersonales como interpersonales.

El conflicto hace parte de las relaciones cotidianas, y en ese espacio relacional las personas se reconocen a sí mismas, a través de las diferencias y semejanzas con otros. Un individuo ha de ser lo suficientemente sensato y asertivo para reconocer con claridad sus necesidades, derechos, sentimientos, comportamientos y lo suficientemente reflexivo para darse cuenta de que éstos pueden ser transformados en las relaciones con otros, sin necesidad de utilizar la violencia.

Las causas estructurales del conflicto se dan en lo colectivo, en lo social y en lo político. Las causas de acciones humanas e individuales son las que se manifiestan en las diferentes ideologías, valores, pensamientos, posiciones e intereses.

El conflicto intrapersonal es un estado al que accede un individuo cuando está motivado para dar lugar a dos o más respuestas mutuamente incompatibles. Este conflicto surge cada vez que nos enfrentamos con una toma de decisión.



Etapas del conflicto

Formación: cuando surge el conflicto pueden existir objetivos incompatibles, tensiones, diferencias y desacuerdos, aunque las partes pueden no estar muy conscientes de esto. El conflicto se va manifestando a medida que estas diferencias se van profundizando y sobresalen más. Cuando se van reconociendo se convierten en aspectos determinantes y diversos sectores empiezan a actuar sobre esas diferencias; es en este apartado donde se empiezan a consolidar las divisiones sociales.

Intensificación: se presenta cuando los mecanismos utilizados no pueden responder de una manera constructiva y las partes en conflicto han llegado a una expresión abierta de las diferencias. A medida que la intensificación continúa, se empiezan a desarrollar las siguientes dinámicas: los temas que están en juego en el conflicto pueden cambiar; a medida que las partes modifican sus objetivos y, con frecuencia, aumentan sus exigencias iniciales. Las partes del conflicto se dirigen hacia instancias externas con el fin de lograr apoyo y las partes están más propensas a actos de violencia.

Recrudescimiento: esta etapa del conflicto emerge cuando las diferentes partes han avanzado al uso de la fuerza. Durante esta etapa siempre se culpa a la otra parte, que puede ser el problema en sí, porque el otro se torna en, aunque la justicia está de nuestra parte. Esto, a su vez, lleva a la idea de que el conflicto sólo puede ser resuelto con un resultado de ganadores o perdedores, lo que se logra más efectivamente con el uso de la fuerza.

Mejoramiento: es la etapa que corresponde al alivio del conflicto, con frecuencia se presenta cuando éste alcanza un plano en el que las partes empiezan a sentirse insatisfechas con el inútil punto muerto al que han llegado. Una mezcla de motivaciones puede promover una tregua. Entre las motivaciones se encuentran, por ejemplo, el agotamiento de las tácticas usadas, el deseo de terminar con tanta la destrucción, la presión de mediadores o de la población civil afectada por el conflicto. Sin embargo, a veces, esta tregua es utilizada más bien para redoblar esfuerzos violentos.

Acuerdo o resolución: en un acuerdo del conflicto las partes avanzan, de alguna forma, hacia el cambio de su comportamiento y actitud. El comportamiento cambia a medida que las partes dan fin a la violencia directa y abandonan algunas de sus metas con el interés de lograr otras. Pero muchos acuerdos pueden tener un impacto inicial mínimo en las dimensiones psicológicas de un conflicto porque pueden permanecer los sentimientos de hostilidad, temor y sospecha, las percepciones de injusticia y desigualdad estructural que inicialmente sostuvieron el conflicto.

Mecanismos para la resolución de conflictos

Son aquellos instrumentos que sirven de apoyo o dan vía para crear espacios y procedimientos adecuados en la solución de un conflicto específico, ya sea a partir de una instancia judicial, o de acuerdos entre los actores.

- **La conciliación:** el conciliador no decide ni impone soluciones. Tiene la tarea de guiar las partes para definir, identificar y delimitar claramente las pretensiones y necesidades. Debe ser



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

neutral e imparcial cuando interviene en un conflicto.

- **La negociación:** es un mecanismo en el que dos o más partes que tienen un problema, discuten ideas y propuestas con el objetivo de lograr un acuerdo que beneficie a los involucrados.
- **La concertación:** es un proceso en el que diferentes grupos de personas toman decisiones conjuntas sobre problemas que afectan a un sector determinado de la población.
- **La mediación:** no pretende dar soluciones estrictas a un problema, lo que busca es reconstruir el tejido social, deteriorado por factores como la violencia.

El tratamiento de conflictos

1. Reconocer el problema: identificarlo, establecer cómo se manifiesta.
2. Representarlo socialmente: conocer sus causas, consecuencias, involucrados y posiciones frente al problema, además de identificar fortalezas y debilidades.
3. Buscar alternativas para transformarlo: dar prioridad, de acuerdo con las posibilidades reales de aplicación.

OBJETIVO

Generar las estrategias adecuadas para la resolución de conflictos con el fin de mejorar la calidad de vida y el mejoramiento de las relaciones consigo mismo y con las personas del entorno cercano.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *La mancha*

Duración: 30 minutos

Material: hojas de papel, vinilos para realizar la mancha

Metodología:

Se divide el grupo en subgrupos y se les entrega una hoja de papel o cartulina en la que hay una mancha sin forma definida. Se indica a los participantes que observen la imagen y luego describan lo que ven en ella.

Actividad 2. *El conflicto secreto*

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

Cada participante, en media hoja, escribirá un conflicto que aún tenga sin resolver. Sin poner su nombre, cada participante deberá hacerle una marca que después pueda reconocer. Luego, se recogen todos los conflictos, se revuelven y se reparten de nuevo y en desorden. Nadie debe quedarse con el



conflicto que escribió. Cada participante deberá sugerir dos soluciones para el mismo.

El facilitador pedirá a los participantes que recojan sus conflictos para realizar la plenaria sobre cómo se sintieron y lo que piensan de las sugerencias recibidas.

Actividad 3. El mapa de conflictos

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

El facilitador pedirá que la hoja recibida sea dividida en cuatro partes y que titulen cada segmento con las siguientes áreas: familiar, afectiva, laboral y personal. Entendiendo por situaciones inconclusas aquellas experiencias que generan incomodidad, resentimiento o tristeza, se le indicará a cada participante que escriba en cada sección aquellas situaciones inconclusas que tiene por resolver y las posibilidades que tiene para solucionarlas.

Actividad 4. Juego de negociación intersectorial

Duración: 45 minutos

Materiales: ninguno

Metodología:

Se divide el grupo en subgrupos de 5 personas. Cada persona del subgrupo deberá escoger uno de los siguientes roles: jefe de una banda armada, sacerdote, líder comunitario, representante de las familias y representante de la juventud.

Una vez asignados los roles se informará que el Gobierno ha otorgado 20 millones de pesos para una obra social.

Por separado, cada grupo deberá elaborar un plan de inversión con ese dinero, de acuerdo con las necesidades particulares de cada sector. Cada uno, según su rol, deberá proponer algo que deba hacerse con ese dinero en el barrio y persuadir a los demás para que su plan sea acogido. Deben ponerse en práctica los diferentes pasos de la negociación y resolución pacífica de conflictos.

Resultados esperados

Al finalizar las actividades los participantes estarán en capacidad de:

- Vivenciar el conflicto como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje.
- Utilizar las estrategias propuestas para la resolución de conflictos.



Evaluación

El tallerista recopilará información sobre las percepciones y emociones que tuvieron los participantes cuando realizaron las actividades y se apoyará en unas preguntas generales:

Preguntas de apoyo:

¿Qué opinan del taller?

¿Cómo se sintieron?

¿Cuál fue el aspecto que más les gustó del taller?

¿Qué ganancias creen que obtuvieron con la realización del taller?

Además, de manera breve y por escrito cada participante deberá sintetizar en una sola palabra su experiencia y su aprendizaje.

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

- Escoger dos conflictos que se consideren menores y practicar la resolución de los mismos, a partir de las ideas trabajadas en el taller.
- Realizar carteles con mensajes alusivos a las estrategias positivas para resolver conflictos. Ubicarlos en sitios de mayor visibilidad posible.

Bibliografía

- *Formación y desarrollo humano, un proyecto para jóvenes, guía profesores. COMFENALCO, Antioquia, 1999.*
- *Posse Obregón, Julian. Relaciones y Manejo del conflicto. Bogotá, ceja. 2000*
- *Caballero Gonzales, Amparo. El Conflicto Interpersonal como oportunidad para el aprendizaje. Medellín, investigación y desarrollo Vol. 10 Número 1. Mayo 2002.*
- *Merlano A, Alberto. Solución Pacífica de conflictos Interpersonales. Santa Fe de Bogotá, Lupa Empresarial número 3. 1998*





COMUNICACIÓN EFECTIVA

Las relaciones humanas se basan en la calidad de la comunicación, con ella se intercambian emociones, sensaciones y pensamientos, convirtiéndose así, en un factor determinante en las relaciones interpersonales.

Para comunicarnos, los seres humanos utilizamos el lenguaje oral, el escrito, el gestual y el corporal, lo que permite que nos comuniquemos de manera más efectiva.

La comunicación es, también, condición ineludible para la reparación de las relaciones, pues es por su mediación que superamos malentendidos, resolvemos conflictos y hacemos negociaciones. En síntesis, se podría decir que la comunicación es el fundamento de todas las interacciones sociales.

Comunicar implica la posibilidad de materializar los pensamientos, por ello, la verdadera comunicación sólo se presenta cuando se respeta y hace posible la autoexpresión. Por lo tanto, la comunicación que se impone hoy en nuestra realidad, es la que parte de la vida misma para su desarrollo, comprensión y aplicación.

El proceso de comunicación entre los seres humanos ocurre por la relación entre el emisor y un receptor; la comunicación puede fluir en una dirección y terminar ahí, o el mensaje puede producir una respuesta del receptor.

Mensaje: es la información codificada que el emisor envía al receptor. Nuestro mensaje se ve afectado por el código o grupo de símbolos que utilizamos para transmitir el significado.

Emisor: también llamado fuente de mensaje, es quien inicia la comunicación. Éste tiene una información, una necesidad o un deseo, así como un propósito para comunicarlo a una o a varias personas.

Receptor: es la persona que, por medio de sus sentidos, percibe el mensaje del emisor y ambos, emisor y receptor, deben tener la capacidad para razonar sobre los conocimientos, las actitudes y los antecedentes culturales que influyen en la capacidad de recepción y de emisión.



El modelo de comunicación está compuesto por siete partes:

La fuente de comunicación: el emisor

Codificación: convertir el mensaje en forma simbólica

Mensaje: lo que se comunica

Canal: medio a través del cual viaja el mensaje

Decodificación: traducción del mensaje de comunicación del emisor

Receptor: el que recibe el mensaje

Retroalimentación: es el eslabón final del proceso de comunicación del mensaje transmitido. Determina la comprensión del mensaje

Es bueno resaltar un elemento fundamental en este tema: la comunicación no verbal. Los seres humanos no solamente nos comunicamos por medio de las palabras, también se transmiten mensajes a través de gestos, miradas, actitudes y comportamientos. Estos elementos constituyen lo que se denomina “comunicación no verbal”.

Las implicaciones de la comunicación no verbal son muy significativas. Cada vez que una persona se relaciona con otra se está comunicando, ya sea por medio de palabras o conductas, inclusive por medio del silencio. Algunos teóricos han enfatizado este aspecto con un postulado ampliamente reconocido: “es imposible no comunicar”.

Obstáculos en la comunicación

- La violencia verbal: cuando las personas se relacionan y se gritan o se insultan entre sí.
- La descalificación: es la crítica severa y excesiva, además de ser negativa y destructiva frente a cualquier tipo de planteamiento.
- La falta de escucha: por parte de cualquiera de las personas que están entablando un diálogo o una conversación.
- El irrespeto de la diferencia: cuando alguna de las personas, con quien se establece una comunicación, quiere imponer sus puntos de vista sobre los de los demás.

OBJETIVOS

- Comprender la importancia de la comunicación efectiva para un mejor desempeño en las relaciones interpersonales.
- Reflexionar sobre las formas de comunicación y la incidencia de este aspecto en los diferentes comportamientos.
- Propiciar que los participantes construyan sus propias estrategias para que manejen una mejor comunicación.



Resultados esperados

Al finalizar estas actividades, los participantes estarán en capacidad de:

- Conocer la importancia de una adecuada comunicación.
- Adquirir herramientas prácticas para el mejoramiento de la comunicación.
- Deberán identificar los diferentes procesos de comunicación que se dan en la vida diaria y la relación que tienen con la construcción de las relaciones interpersonales.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Teléfono roto*

Duración: 20 minutos

Metodología:

Se organiza el grupo en un círculo y se le pide a uno de los participantes que diga una frase larga y, a la primera persona que se encuentre a su derecha, le dirá la frase, lo mismo hará el compañero y así, sucesivamente, hasta que el mensaje llegue a la última persona del círculo, quien deberá decir la frase en voz alta y se contrastará ésta con la frase que dijo el compañero al inicio. Luego, se hará una discusión sobre lo ocurrido.

La intención es reflexionar con los participantes, a partir del primer mensaje y del último que llegó, para buscar las causas que generaron la distorsión del mensaje, si esta situación se presentó porque también se debe abordar el aspecto positivo para reforzarlo si el mensaje no presentó ninguna modificación.

Actividad 2. *Círculo de la comunicación*

Duración: entre 20 y 30 minutos

Material: carrete de hilo grueso o lana

Metodología:

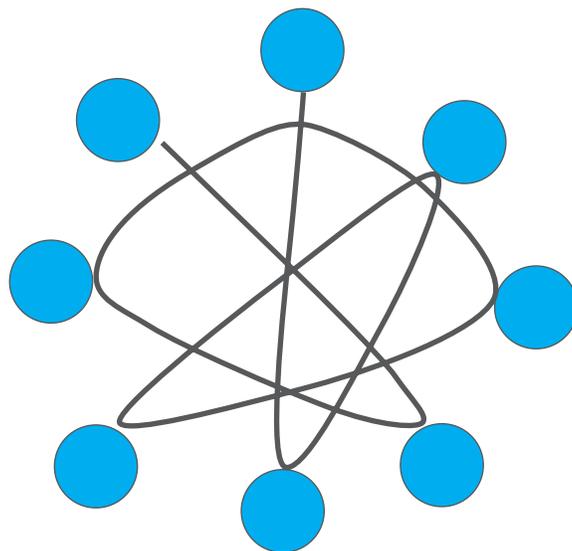
El facilitador dirige el grupo con la finalidad de formar un círculo en el que puedan estar cómodos. Comenta, además, que la idea es crear una red de relaciones. El que inicia el ejercicio utilizará un rollo de hilo grueso o lana del que envolverá un trozo en el dedo o en la mano, de manera que quede muy fija. Dice su nombre y la importancia que tiene la comunicación en su vida cotidiana.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Una vez que se haya identificado y tenga bien sujeto un pedazo del carrete en sus dedos o mano, lo pasará al siguiente, para que vaya creando la red de comunicación y de relaciones.

Este proceso continuará hasta el último participante. El gráfico indica la forma como queda al final la red de comunicación.



Una vez terminada la red, el facilitador deberá invitarlos para que hagan un acercamiento conceptual sobre la red que acaban de crear.

Posteriormente, puede invitar a un participante para que suelte un punto de la red de comunicación y que este gesto se convierta en punto de partida para la reflexión sobre este tipo de problema en la vida real.

Después de esta actividad pueden evaluar el proceso a partir de algunas preguntas:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué elementos deben hacer parte de una red de relaciones y de comunicación para que funcione?
- ¿Tienen ideas contrarias sobre este tema de la comunicación en la vida cotidiana?
- Si la red se desbarató en algún momento, ¿por qué ocurrió y cómo se relaciona esto con las experiencias cotidianas?

Para finalizar, deben desenredar la red, enrollando nuevamente el carrete de hilo o lana, y repetir pero el nombre de quien recibe el carrete. Es importante que el facilitador haya mencionado esta regla, para que los participantes recuerden nombres de los compañeros y lo que expresaron sobre la importancia de la comunicación.

Una vez que el carrete se haya enrollado, se socializa la experiencia.



Actividad 3. Copiando el dibujo

Duración: 20 a 30 minutos

Material: dibujo original, hojas en blanco, colores, cinta de enmascarar

Metodología:

El grupo se divide en equipos de 5 personas (aunque esto puede variar, de acuerdo con la cantidad de personas que hayan asistido al taller, pero la idea es que los grupos no queden ni muy pequeños ni muy numerosos).

Inicialmente, se explica que al finalizar la actividad cada equipo debe realizar el mismo dibujo que tiene el facilitador en sus manos, de la siguiente manera:

El facilitador tiene en sus manos un dibujo, realizado previamente, (anexo a este documento) además, un representante de cada equipo deberá pasar alrededor del lugar donde está el facilitador, quien mostrará el dibujo por un tiempo de 3 segundos. Posteriormente, la persona que fue a ver el dibujo deberá contarle a sus compañeros lo que vio y hacer el dibujo de acuerdo con esas indicaciones. Después de 2 ó 3 minutos pasará el segundo representante de cada equipo y realizará el mismo procedimiento y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo hayan pasado a ver el dibujo.

Es importante anotar que cada equipo es autónomo en la manera de realizar el dibujo.

Al finalizar se recogen todos los dibujos y se pegan en un tablero o pared alrededor del dibujo original del facilitador. Esto con el objeto de observar cuál de todos fue el que quedó igual, o cuál es el más parecido. Sobre esta definición se inicia la socialización de la actividad, que puede estar respaldada por algunas preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo realizaron el dibujo?
- ¿Qué estrategias utilizaron?
- ¿Qué fue lo más fácil?
- ¿Cuáles fueron las mayores dificultades?
- ¿Por qué al finalizar el dibujo no quedó igual al original?
- ¿Cómo fue la comunicación entre ustedes para lograr el objetivo?
- ¿Qué formas distintas de la comunicación verbal utilizaron?

La intención es hacerles caer en cuenta que el dibujo que ellos elaboraron es un mensaje distorsionado con respecto a la información original que se presentó representada en el dibujo del facilitador y comentar situaciones que se relacionen con las vivencias cotidianas de cada uno.

Nota: esta actividad se puede realizar también adicionando un grado de dificultad que consiste en que los participantes no pueden hablar, sólo a través de cualquier otro medio deben realizar el mismo dibujo con su grupo e ingeniarse la manera de transmitirle a sus compañeros lo que han observado.



Actividad 4. Sociodramas

Duración: entre 25 y 40 minutos

Materiales: papel periódico, marcadores, cinta de enmascarar

Metodología:

Se divide el grupo en subgrupos de acuerdo con el número de participantes y se les asigna la siguiente tarea.

Si son 4 grupos, dos deberán dramatizar un caso en el que se presente una comunicación distorsionada y confusa; los otros dos, dramatizarán el caso contrario: donde se presente una adecuada comunicación. Cada participante tendrá una función clara en el caso.

Posteriormente, se realiza la presentación de los sociodramas para identificar los aspectos que hacen parte de una comunicación adecuada o no. En este punto se ponen a consideración los aspectos que identificaron a través del sociodrama. Luego, cada equipo expone lo que quiso dar a conocer.

Aportes para el tallerista y para los participantes

- * La participación consiste en permitir expresar a cada quien sus emociones y sentimientos.
- * La escucha implica prestarle atención a la otra persona en sus planteamientos.
- * La escucha promueve el desarrollo de la autoestima y de la propia identidad, y se constituye en un requisito fundamental en el proceso de comunicación.
- * Cuando se escucha a la otra persona, se puede brindar una respuesta de sus planteamientos para fortalecer la posibilidad del diálogo, incluso en el disenso.
- * A través de la comunicación no verbal representada en gestos, miradas, actitudes y comportamientos, se comparte y se convive.
- * Es importante generar espacios para compartir, dialogar y, por qué no, controvertir sobre algún tema. De esta manera se crean actitudes de expresión desde diferentes puntos de vista.
- * El éxito de los procesos comunitarios y de las relaciones interpersonales está basado en la capacidad que tienen sus gestores para implementar una pertinente estrategia de comunicación, tanto en su forma como en su contenido.

Observaciones

- * El dibujo que se anexa al documento para la actividad de Copiando el dibujo se elabora en policromía, es decir, en color. Pero es opcional, pues el facilitador tiene la voluntad para realizar modificaciones o adicionar algunos detalles.

Bibliografía

- * GARCÍA RÍOS, José Raúl, ET AL. PACO, Programa Paz, Acción y Convivencia, Siete principios básicos para la Convivencia Social. Cruz Roja de la Juventud. Medellín, 1998. 55 Pág.
- * GUTIÉRREZ, Guillermo. Manual para el trabajo de los asesores de familia. Estrategias para la prevención temprana de la violencia en los niños. Programa de Convivencia Ciudadana, Alcaldía de Medellín. Ediciones Gráficas Ltda. Medellín, 154 Pág.
- * LÓPEZ, de ECHEVERRI, Olga Lucía. Desarrollo familiar. 1 Ed. Medellín. Funlam. 1999. 69 Pág.
- * Guía metodológica para los agentes multiplicadores. Talleres, Pactos por la infancia. Gobernación de Antioquia.
- * Documento de Internet. UNICEF. La Juventud Opina: Actúa.



ANEXO

Gráfico para la actividad Copiando el dibujo.





ASERTIVIDAD

Se puede definir como la capacidad que tenemos los seres humanos para afirmarnos a nosotros mismos, para defender los propios derechos, es decir, para comportarnos de acuerdo con el derecho que tenemos de ser quienes somos.

Esta habilidad consiste en comunicar nuestras creencias, sentimientos y opiniones de manera directa, honesta, adecuada, considerada, respetuosa y oportuna, para crear las condiciones que permitan eficacia (conseguir aquello que se propone) y para establecer relaciones positivas.

La asertividad puede entenderse como la expresión efectiva de los sentimientos que se potencializan para la vida diaria. Las personas tienen intereses y formas de ver el mundo distinto, lo que favorece que un conflicto interpersonal se pueda generar con mayor facilidad.

La persona que practica una conducta asertiva se percibe como auto eficaz, Pues se siente capaz de hacer aquello que cree y desea hacer. Un estilo asertivo permite conservar una relación de confianza con los otros y mejorar la autoestima. Cuando estas habilidades no están lo suficientemente desarrolladas, o se emplean de forma equivocada, surgen la frustración y la insatisfacción. La asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse.

Es importante resaltar que el proceso de socialización se origina, en primera instancia, en la familia, lugar en el que se inicia la formación de habilidades sociales, lo continúa la escuela, que enfatiza y obliga a desarrollar la habilidad más compleja y específica. Simultáneamente está actuando el propio desarrollo o las etapas naturales de la vida de un individuo, que le hacen ciertas exigencias. En este sentido ocupan un lugar importante las relaciones que se establecen con el grupo de amigos. La conducta asertiva de las personas es situacional, puede variar de un contexto a otro, de una situación a otra, incluso, de una época a otra. Es posible que un comerciante sea asertivo en su trabajo y poco asertivo en la crianza de sus hijos, o que un profesor sea asertivo con sus compañeros de trabajo pero no con sus jefes.



OBJETIVO

- Desarrollar pautas para el autoconocimiento y el desarrollo de la asertividad.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Derechos asertivos*

Duración: 20 minutos

Materiales: lápices, fotocopia con el texto sobre “Derechos asertivos: “Yo tengo derecho” y “Los otros tienen derecho a recibir de mí. (Ver lista de derechos asertivos en anexo 2)

Metodología:

Se solicita a los participantes que identifiquen, individualmente, los derechos que creen tener en la familia, en el trabajo y en la sociedad. Luego, se forman en grupos de 3 personas y se comparten las opiniones de cada uno. Se les pide que traten de destacar, con sus aportes, al menos cinco derechos que los subgrupos creen tener en lo familiar, en lo laboral y en lo social. Cuando terminen, se leen las conclusiones. Una vez determinados estos derechos, el facilitador pedirá que pasen a definir aquellos que creen que tienen los miembros de sus familias, de su trabajo y de la sociedad.

Anexo

Derechos asertivos

Yo tengo derecho a...

- En mi casa: _____

- En mi trabajo: _____

- En mi grupo de amistades: _____

Los otros tienen derecho a recibir de mí:

- En mi casa: _____

- En mi trabajo: _____

- En mi grupo de amistades: _____



Actividad 2. *¿Qué tan asertivo soy?*

Duración: 20 minutos

Materiales: hojas, lápices

Metodología:

El facilitador leerá los apartados: “Ocasión en la que no fue asertivo, ocasión en la que fue hostil y ocasión en la que fui asertivo”, dejará un tiempo después de cada historia. Los participantes deberán identificar si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo, también deberán comunicar experiencias propias y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad.

Ocasión en la que no fue asertivo:

La semana pasada mi hermano tomó 500 pesos de mi cartera sin pedírmelos, en consecuencia, no puede ver la película que quería esa noche. Él acostumbra hacer cosas como ésta, pero nunca le digo nada.

Ocasión en la que fue hostil:

Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui...la dejé con la palabra en la boca.

Ocasión en la que fue asertivo:

El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro, le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí el favor que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. Él apagó el cigarro.

Posteriormente, el facilitador les solicita a los participantes que hagan un autoanálisis sobre los comportamientos (agresivo, asertivo y no asertivo) que muestran en cada una de las áreas de vida:

- Salud
- Trabajo
- Economía
- Familia
- Sociedad
- Esparcimiento
- Estudios (actuales)

Actividad 3. *Seré o no seré asertivo*

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas, lápices



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Metodología:

Los participantes se reúnen en parejas con el fin de responder al siguiente cuestionario, para lo que deben elegir Falso o Verdadero, de acuerdo con sus criterios y creencias.

1. ¿Es necesario que un ser humano sea querido y aceptado por todo el mundo? F ___ V ___
2. ¿Uno tiene que ser muy competente y saber resolverlo todo si quiere considerarse necesario y útil? F ___ V ___
3. ¿Hay gente mala y despreciable que debe de recibir su merecido? F ___ V ___
4. ¿Es horrible que las cosas no salgan de la forma que uno quiere? F ___ V ___
5. ¿La desgracia humana se la debemos a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos? F ___ V ___
6. ¿Es más fácil evitar que hacer frente a algunas dificultades o responsabilidades? F ___ V ___
7. ¿Siempre se necesita de alguien más fuerte que uno mismo para poder confiar? F ___ V ___
8. ¿No se debe estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás? F ___ V ___

Posteriormente, se debaten y analizan las respuestas con todo el grupo.

Resultados esperados

- Identificar el nivel de desarrollo de su propia capacidad asertiva.
- Practicar los derechos asertivos conmigo, con la familia y la con la comunidad.

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

- Leer los derechos asertivos con las familias y la comunidad para ponerlos en práctica.
- Realizar ejercicios de asertividad sobre cómo reaccionar ante circunstancias cuando estamos con amigos, con vecinos y con familiares.
- Practicar comportamientos asertivos en familia.

Anexo 2

Derechos asertivos

Todo ser humano tiene derecho a ser quien es y a expresar lo que piensa y siente. Cuando esto se hace de forma asertiva se asegura el máximo respeto por los demás y por uno mismo.

1. Algunas veces, usted tiene derecho a ser el primero.
2. Usted tiene derecho a cometer errores.
3. Usted tiene derecho a tener sus propias opiniones y creencias.
4. Usted tiene derecho a cambiar de idea, opinión o actuación.
5. Usted tiene derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.
6. Usted tiene derecho a pedir una aclaración.
7. Usted tiene derecho a intentar cambiar lo que no le satisface.
8. Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
9. Usted tiene derecho a sentir y expresar dolor.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

10. Usted tiene derecho a ignorar los consejos de los demás.
11. Usted tiene derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.
12. Usted tiene derecho a negarse a una petición, a decir “no”.
13. Usted tiene derecho a estar solo, aun cuando los demás deseen su compañía.
14. Usted tiene derecho a no justificarse ante los demás.
15. Usted tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas de los demás.
16. Usted tiene derecho a no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.
17. Usted tiene derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás, o de la ausencia de mala idea en las acciones de los demás.
18. Usted tiene derecho a responder, o no hacerlo.
19. Usted tiene derecho a ser tratado con dignidad.
20. Usted tiene derecho a tener sus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.
21. Usted tiene derecho a experimentar y expresar sus propios sentimientos, así como a ser su único juez.
22. Usted tiene derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
23. Usted tiene derecho a pedir lo que quiere.
24. Usted tiene derecho a hacer menos de lo que es capaz de hacer.
25. Usted tiene derecho a decidir qué hacer con su cuerpo, tiempo y propiedad.
26. Usted tiene derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
27. Usted tiene derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos en que los derechos de cada uno no están del todo claros.
28. Usted tiene derecho a hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona.

Después de leer esta lista, identifique cuál de estos derechos olvida con mayor frecuencia y cuál cree que debe incorporar para su vida cotidiana. No pretenda recoger varios simultáneamente. Es mejor hacerlo de uno en uno.

Elabore una tarjeta con su enunciado y déjela en algún lugar al que acceda regularmente (la carpeta de estudio, la agenda, el libro que está leyendo, el bolso, la puerta de la nevera). Cada vez que vea la tarjeta, léala.

De esta manera, obrará como recordatorio de su propósito por incorporar ese nuevo derecho a su vida.





DIAGNÓSTICO COMUNITARIO

El diagnóstico comunitario es una técnica que permite recoger y analizar información, en un grupo o comunidad, para conocer cuáles son los problemas y oportunidades sobre determinado tema. Esta información puede ser aplicada para la elaboración de proyectos y permite conocer los intereses, necesidades y dificultades de un grupo o comunidad.

En las comunidades se tienen muchas necesidades y algunas de ellas son evidentes, pero satisfacerlas requiere un esfuerzo común, los involucrados deben ponerse de acuerdo en qué es efectivamente lo que hay que resolver y establecer un plan de prioridades. Además, cuando se busca la financiación para algún proyecto que resuelva estas necesidades, uno de los primeros procesos que pedirán será el de un diagnóstico que se haya hecho de manera estructurada.

Los diagnósticos comunitarios pueden ser altamente sofisticados y complejos o simples y elementales, pero ambos son igualmente importantes. Un estudio con modelos metodológicos, científicamente controlados, puede ser tan fundamental para una comunidad como la indagación informal que se hace en la tienda del barrio.

Los diagnósticos pueden ser sectorizados para tener información más exacta sobre áreas específicas de nuestra comunidad, o pueden ser generales para obtener una visión global de las problemáticas de la localidad. Además, se obtiene información básica que sirva para programar acciones concretas, llámense proyectos o actividades, para tener un cuadro de la situación que sirva para las estrategias de actuación.

OBJETIVOS

- Promover el desarrollo de un pensamiento sistematizado acerca de los problemas, las posibles soluciones para que se comparta con el grupo.
- Facilitar la comprensión de las condiciones y circunstancias de la realidad inmediata de un grupo determinado.
- Propiciar un espacio para que los participantes enfrenten sus problemas grupales y, en conjunto, evalúen las posibles vías de solución.



ACTIVIDADES

Actividad 1. *Árbol de problemas*

Duración: 1 hora

Materiales: papel, lápices, marcadores o tizas, tarjetas de tres colores diferentes, cinta y tablero o papelógrafo

Metodología:

El árbol de problemas pretende describir las formas como se presentan diferentes problemáticas en un grupo o comunidad. Se relacionan sus causas y posibles soluciones. El tronco, las raíces y las ramas ayudan a analizar un problema en toda su magnitud. A continuación, se explicarán los pasos para desarrollarlo:

- A) El facilitador divide el grupo en subgrupos, según el número de participantes y cada grupo expresa la problemática y prioriza la necesidad más común.
- B) A cada subgrupo se le entregan las tarjetas de tres colores diferentes para identificar los problemas, las causas y las consecuencias.
- C) Después se ubican en el árbol que previamente el facilitador dibuja y pone en un lugar visible. Se ubican las tarjetas de la siguiente manera: los problemas en el tronco, las causas en la raíz y las consecuencias en las ramas.
- D) El contenido de las tarjetas se socializa frente a todo el grupo.
- E) Las tarjetas deben ser agrupadas y tematizadas, de acuerdo con las semejanzas y diferencias para encontrar relaciones y analizar la situación.
- F) Los participantes escuchan las percepciones de cada uno de sus compañeros frente a la situación trabajada, debaten y discuten los puntos de vista.
- G) El facilitador guía la profundización y análisis del tema a partir de preguntas como: ¿Cuáles son los problemas más frecuentes? ¿Qué consecuencias afectan más el entorno? ¿Qué soluciones tomar para resolver los problemas? ¿Quiénes pueden ser parte de las soluciones? ¿Qué se quiere cambiar de la situación y por qué?
- H) El grupo reflexiona sobre el trabajo realizado y se sacan conclusiones.

Actividad 2. *Mapa diagnóstico*

Duración: 45 minutos

Materiales: dos pliegos de cartulina, marcadores, colores, lápices, plastilina, pegante de papel y papel de colores

Metodología:

El facilitador comenzará la actividad con una breve motivación sobre el trabajo en equipo y la participación de todos los integrantes y dispondrá el trabajo de la siguiente manera:



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

1. Dividirá el grupo en dos subgrupos de manera independiente. A cada grupo le asignará un pliego de cartulina y la mitad del material previamente seleccionado. 2. Al primer grupo, se le indicará que realice un mapa del sector donde se está trabajando y ubique en él las tres situaciones problemáticas más relevantes. En la construcción del mapa no podrá utilizar letras o números. Al segundo grupo se le pedirá que realice el mapa con las mismas condiciones, pero ubicará las 3 fortalezas más relevantes del sector. (Las indicaciones se darán de manera general para no coartar la creatividad de los participantes, se explicará que pueden utilizar los materiales que quieran y que el mapa debe ser lo más completo posible.) Cada grupo tendrá un tiempo estimado de 20 a 25 minutos. 3. Cada subgrupo elegirá un participante que expondrá su mapa frente al grupo. 4. Después de las dos exposiciones, se invitará al grupo para que haga una reflexión bien argumentada sobre las debilidades y fortalezas del sector y establecer un plan de acción preliminar para potenciar las fortalezas y solucionar las dificultades. 5. Finalmente, se revisa conjuntamente el material elaborado y se motiva al grupo para que esté atento a las necesidades de su comunidad.

Actividad 3. *Diagnóstico global*

Duración: 45 minutos

Materiales: hojas de papel periódico, marcadores, cinta

Metodología:

En grupos de 5 personas se elabora un instrumento que sirva para diagnosticar, de manera general, la comunidad en la que viven. Cada grupo será autónomo para considerar las distintas áreas que va a evaluar, cómo lo va a hacer, la planeación que se requiere, las personas y los recursos necesarios para realizar el diagnóstico (20 minutos).

Es importante que el supervisor tenga en cuenta el siguiente esquema para la retroinformación:

- Nombre de la localidad o comunidad
- Personas responsables del diagnóstico
- Metodología que van a implementar en el diagnóstico (entrevistas, encuestas, reportes voluntarios) y la manera en la que se tabulará la información.
- Recursos financieros y físicos para la realización del estudio
- Muestra poblacional: Número de personas por sector al que se atenderá para que brinden la información
- Identificación de las áreas que se indagarán (por ejemplo, salud, empleo, grupos culturales, empresas o grupos productivos, recreación y deporte, manifestaciones religiosas, etc.)
- Utilidad del diagnóstico. Determinar qué se hará con el estudio y a qué sectores o instituciones se hará llegar para que sea utilizada como herramienta de planeación de actividades.

El supervisor se abstendrá de dar esta información hasta que cada grupo presente su trabajo.

Será importante que el supervisor haya escrito previamente este esquema y lo alimente con los aportes de los grupos.



Actividad 4. *Simulacro de diagnóstico*

Duración: 40 minutos.

Materiales: hojas de papel periódico, marcadores, cinta

Metodología:

Se divide el grupo en tres subgrupos, dos de los cuales serán conformados por las distintas comunidades, el tercero será un grupo investigador que llevará a cabo un diagnóstico comunitario.

Los grupos que representan a las comunidades se organizarán durante 10 minutos sobre qué sector representará cada persona. Los investigadores utilizarán 10 minutos para elaborar rápidamente el instrumento (se puede contar con los ya realizados en los ejercicios anteriores).

Luego, se comparten en plenaria las dificultades y se tratan de identificar las problemáticas de cada comunidad.

Este ejercicio es muy útil para saber, de forma sencilla, algunas dificultades que presenta la realización de un diagnóstico; sin embargo, es posible que la información final, por ser ficticia, resulte ambigua, abstracta o contradictoria.

Resultados esperados

Al finalizar el taller los participantes estarán en capacidad de:

- Reconocer la dinámica de su comunidad y plantear posibles vías de mejoría.
- Realizar un diagnóstico participativo en su comunidad.
- Recoger la información rápida y veraz.
- Elaborar proyectos comunitarios.
- Valorar los diagnósticos comunitarios como requisitos primarios para la satisfacción de las necesidades.
- Reconocer los elementos básicos de un diagnóstico comunitario.

Evaluación

Atendiendo a cada uno de los ejercicios, el primer paso utilizado para la evaluación será la indagación verbal por parte del facilitador acerca de cómo se sintieron realizando la actividad.

De considerarse pertinente se diligenciará el siguiente formato de evaluación:

FORMATO DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES.	
Tipo de actividad:	_____
Nombre de la actividad:	_____
Fecha _____	Número de asistentes: _____
Lugar:	_____
Persona responsable:	_____



1. ¿Cómo se sintió realizando la actividad?

2. ¿Siente que la actividad puede aportar algunas herramientas reales para la toma de decisiones?

3. ¿Qué recomendaciones haría para el mejoramiento de las actividades?

Actividades prácticas para realizar en comunidad y con la familia

Al final del taller se sugerirá a los participantes que realicen actividades con los miembros de su familia y comunidad, de tal modo que el taller proyecte sus efectos en estos ámbitos y refuerce lo realizado hasta el momento.

“A la hora de emprender un proyecto comunitario recuerde estar atento a las fortalezas y debilidades de su comunidad. Gran parte del éxito o fracaso de su proyecto, podrá estar directamente relacionado con el mucho o poco conocimiento que usted tiene de su entorno. Es pertinente que los participantes identifiquen al menos una fortaleza y una debilidad que no haya aparecido en el ejercicio realizado. Igualmente, observe a su familia y mire qué fortalezas y dificultades tiene, pues, del conocimiento que tengamos de nuestros espacios dependerá nuestra capacidad para hacer frente a las adversidades que se nos presentan en el camino. Comparta con sus familiares, vecinos y amigos sus observaciones, de esta manera, con el apoyo y el empeño de todos, el trabajo comunitario será más productivo y eficaz”.

- Realizar el diagnóstico con la ayuda de los líderes comunitarios para un mejor conocimiento del barrio. Esta actividad se puede desarrollar antes de llegar a intervenir en las diferentes necesidades encontradas con la población.
- Indagar en las instituciones oficiales y privadas, asentadas en nuestra comunidad, los diagnósticos vigentes.
- Contactar a personas de la comunidad que estén interesadas en llevar a cabo un diagnóstico o que ya lo estén haciendo y analizar la manera de participar en el mismo.
- Hacer un ensayo de diagnóstico para elaborar un instrumento sencillo que se pueda aplicar en la cuadra donde vivimos.

Bibliografía

* MANA. *Pautas de crianza y factores de protección a la familia. Módulo 1. Pactos por la infancia. Gobernación de Antioquia. 2003.*





COMPROMISOS COMUNITARIOS

El sentimiento de identidad con la comunidad, con sus propósitos y objetivos, es una condición previa para generar y sustentar la organización de la misma, la cual debe crear condiciones de progreso social, económico y cultural para que la participación activa y el compromiso de todos sus miembros sean la base para mejorar su nivel de vida de acuerdo con sus necesidades, determinando características propias y particulares que brindan identidad y sentido de pertenencia.

Dentro del compromiso comunitario debe tenerse en cuenta el reconocimiento de las diferencias, las potencialidades, las restricciones, las pluralidades y los desarrollos desiguales, que afectan de manera directa a quienes habitan y hacen parte de la comunidad.

Para propiciar condiciones que posibiliten que una comunidad sea un espacio competitivo, ambientalmente sostenible, espacialmente dotada y solidaria, es necesario reconocer en el ejercicio de la planeación participativa, una herramienta fundamental que contribuya al desarrollo humano integral y sostenible, a partir del reconocimiento, potenciación, intervención y valoración del territorio en todas sus dimensiones.

Se debe hacer un reconocimiento del otro como ser humano, para que, juntos, se fortalezcan el trabajo en equipo y logren la consecución de metas colectivas, lo que es posible a partir de la generación de espacios de encuentro, diálogo, interacción, consenso y disenso, en busca de la construcción y apropiación del sentido de un “nosotros”. Para todo ello debe haber un proceso de liderazgo comunitario en el que se forman las funciones que pueden ser ejercidas por diferentes personas, de acuerdo con las circunstancias y momentos específicos por los que atraviese la comunidad, dinamizando los compromisos, la participación y los procesos comunitarios.

Cada miembro de nuestra comunidad es una individualidad. La comunidad se forma por el enlace de esas individualidades, con sus propias relaciones sociales. Si la comunidad se concientiza de sus necesidades y comparte un sentimiento de propósito, una sensación de fortaleza o la conciencia de ser responsables de sus propios procesos de desarrollo, es capaz de construir una comunidad mejor.

Participar en la solución de nuestras problemáticas es una práctica de convivencia, porque participar es una forma directa de manifestar la voluntad colectiva para preservar el bien común.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

En la medida en la que nos organizamos para participar, se crean y afianzan los lazos y vínculos comunitarios, se fortalece el tejido social y, en general, se sientan las bases para lograr una democratización de la gestión y la participación para el desarrollo.

La real importancia de estos mecanismos y organismos de participación no está en su conformación, sino en que constituyen espacios de verdadera intervención y reconocimiento de los intereses y las aspiraciones comunitarias.

El proceso de desarrollo comunitario posibilita el encuentro de diversas visiones, ideas y sueños, para la construcción colectiva de escenarios futuros, dinamizando el reconocimiento del territorio, la reconstrucción del tejido social y la generación de empresas solidarias, a partir de procesos organizados, participativos, planificados y evaluados, a fin de lograr el empoderamiento comunitario de la gestión compartida del desarrollo.

OBJETIVOS

- Promover la autogestión de las comunidades para el trabajo en equipo.
- Fortalecer el compromiso comunitario.
- Generar espacios de encuentro y reencuentro de todas las personas que compartan en una misma comunidad.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Mi compromiso*

Duración: 1 hora, de 2 a 4 semanas para completarla

Materiales: hojas de trabajo, un espacio en la pared, cinta pegante

Metodología:

Explicar a la comunidad que esta actividad brindará la oportunidad de practicar el establecimiento de metas, haciendo un compromiso con algún miembro del grupo. Se les pide a los integrantes del grupo que se distribuyan por parejas para realizar el trabajo. Se entregan las hojas de trabajo. Se sugiere que piensen una meta a corto plazo que les gustaría realizar en las siguientes semanas. Por ejemplo, ahorrar dinero, terminar una tarea difícil, realizar un proyecto en la casa, o pasar algún tiempo con un amigo especial o un pariente. (Aunque es mejor no darles ideas para comprometerlos en la construcción de sus propias metas). Solicite a cada persona que:

- Escriba la meta a corto plazo que haya elegido.
- Fije la fecha en la que será cumplida la meta.
- Hable sobre su meta con su compañero y mencione 3 objetivos o pasos específicos que lo ayudarán a lograr su meta.
- Firme su contrato y que su compañero sirva de testigo.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Brinde de 10 a 15 minutos para que cada persona elabore un compromiso y que muestren sus contratos en alguna área de exhibición. Realice una plenaria con el grupo completo para que discutan las siguientes preguntas:

- ¿Es más fácil lograr algo si lo haces paso a paso?
- ¿Es más importante tener un amigo que te ayude?
- ¿Qué sucede si no logras tu meta?
- ¿Qué puedes hacer entonces?
- ¿Cuáles son las razones por las que, a veces, fracasamos en el logro de una meta?
- ¿Cómo se sienten cuando se logra una meta que ustedes mismos fijaron?

Anexo

Hoja de trabajo	
<p>Metas a corto plazo: mi compromiso con mi comunidad</p> <p>Yo, _____, en completo uso de mi razón, por este medio, declaro mi intención de lograr las siguientes metas dentro de mi comunidad a corto plazo antes del _____ (Fecha)</p> <p>Mi meta es: _____</p> <p>Para lograr esta meta, cumpliré los siguientes objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. _____2. _____3. _____ <p>Firma: _____ fecha de hoy: _____</p> <p>Testigo (firma) _____ fecha de hoy: _____</p> <hr style="border-top: 1px dotted black;"/> <p>Para llenar después de la fecha apuntada</p> <p>Yo cumplí mi meta _____ Yo no cumplí mi meta _____</p> <p>Firma: _____ fecha de hoy: _____</p> <p>Testigo (firma) _____ fecha de hoy: _____</p>	

Actividad 2. *La comunidad ideal*

Duración: 60 minutos.

Materiales: 30 tarjetas del mismo tamaño (10 verdes, 10 azules, 10 amarillas), papelógrafos, marcadores

Metodología:

Debe escribirse en las tarjetas la siguiente información:

VERDES:

- La comunidad está dominada por un terrateniente.
- 35% son niños y 40% son jóvenes.
- No hay servicio de salud en la comunidad.
- Hay 5 cantinas.
- En el oriente hay 3 ojos de agua, pero no hay servicio público.
- El 80% de los adultos es analfabeta.
- En la región se cultiva maíz.
- Somos cerca de 10,000 habitantes.

AZULES:

- Nuestra comunidad es fea.
- Tenemos muchos problemas.
- Los hombres son muy borrachos.
- Somos muy ignorantes.
- Somos muy poco participativos.
- Hay muchos perezosos que no les gusta trabajar.
- Las mujeres no trabajan.
- Nuestra comunidad es pequeña.

AMARILLAS:

- Hace 15 años mataron a 30 campesinos por líos de tierras.
- Los primeros pobladores fueron indígenas.
- Hace 5 años llegó la única maestra que tenemos.
- Todos somos católicos.
- Celebramos la fiesta de Santo Domingo.
- Las mujeres tenemos una pequeña cooperativa de telares.
- Desde niños cultivamos la tierra.
- Los viejos de la comunidad saben hablar todavía la lengua indígena

Se debe seleccionar a un pequeño grupo de participantes, sin que el resto se dé cuenta, para que jueguen el rol de la comunidad, entre ellos se distribuirán las tarjetas anteriormente elaboradas. Para empezar la plenaria se pedirá la participación de 5 ó 7 voluntarios, a quienes se les indicará que



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

hacen parte de un equipo promotor que llega a una determinada comunidad y que de lo que se trata es de planificar una Comunidad ideal. Se les debe advertir que toda la información necesaria para dicho trabajo se encuentra en la asamblea. Puede dejarse al alcance el papelógrafo y un marcador. Comúnmente el primer grupo de voluntarios diseña la comunidad sin ningún orden, a veces hasta la dibujan en el papelógrafo a espaldas del grupo. La coordinación deberá participar ingeniosamente, motivando a quienes juegan el rol de la comunidad para que opinen sobre el trabajo del equipo promotor, o para que exijan su derecho de ser tenidos en cuenta. Se dará oportunidad de pasar a otro equipo de voluntarios en la medida en que se observe que se haya iniciado un proceso de interacción entre los promotores y la comunidad imaginaria. El desarrollo de la táctica se va dando cuando cada grupo de voluntarios va superando los errores de los anteriores equipos, es decir, cuando motive la participación de la comunidad y reconozca, más o menos ordenadamente, la información que ésta le proporciona. Se reflexionará el proceso, cuando se juzgue que exista una abierta relación entre el equipo promotor y la comunidad, tratando de encontrar una planificación adecuada en las necesidades reales. Para iniciar la reflexión debe permitirse la expresión vivencial de los participantes, luego, tratar de reconstruir las etapas importantes de la técnica, es decir, las distintas acciones realizadas por los equipos promotores. El instructor guía un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Resultados esperados

Por medio de la actividad que se realiza, se pretende obtener una mayor cohesión en la comunidad a la que se está interviniendo con el fin de lograr un mayor sentido de pertenencia y compromiso con sus propias vidas, con el entorno y su desarrollo común.

Evaluación

Se le pedirá al grupo que formen subgrupos y se les entregará una hoja para que evalúen el taller, y que tengan en cuenta los aspectos positivos y los aspectos por mejorar.

Bibliografía

* *Formación y Desarrollo Humano un Proyecto para Jóvenes. Resolución de Conflictos. Medellín. Comfenalco Antioquia 1999.*



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



OIM Organización Internacional para las Migraciones



P ROACTIVIDAD – CREATIVIDAD

La proactividad es la capacidad humana para generar ideas, acciones y sensaciones por sí mismo, sin necesidad de un referente externo. Consiste en el desarrollo autoconsciente de proyectos creativos y audaces para la generación de mejores oportunidades, emprendiendo acciones dirigidas al cumplimiento de metas propuestas. La proactividad va un paso más allá y busca descubrir necesidades que van a aparecer en un futuro.

Algunos autores consideran que la esencia de la persona proactiva es la capacidad para liderar su propia vida. Al margen de lo que pase a su alrededor, la persona proactiva decide cómo quiere reaccionar ante los estímulos externos y centra sus esfuerzos en su círculo de influencia, es decir, se dedica a aquellas cosas de las que puede hacer algo. La proactividad no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento qué se quiere hacer y cómo se va a hacer, por lo tanto, no se es esclavo de las acciones que sobre las personas se efectúen, sino libre ejecutor de su propia conducta.

Podría decirse que el comportamiento proactivo es la creencia de las personas en su potencial para mejorarse a sí mismas, a su situación y a su entorno. Las personas que se rigen por este comportamiento anticipan o detectan estresores potenciales y actúan para prevenirlos.

Las personas proactivas se caracterizan por lo siguiente:

- Están buscando continuamente nuevas oportunidades.
- Se marcan objetivos efectivos orientados hacia el cambio.
- Se anticipan y previenen situaciones problemáticas.
- Hacen cosas diferentes.
- Emprenden la acción y se aventuran, a pesar de la incertidumbre.
- Perseveran y persisten en sus esfuerzos.
- Consiguen resultados tangibles, puesto que están orientadas a resultados.

CREATIVIDAD

Se puede definir como la capacidad para inventar algo nuevo, de transformar algo conocido de forma innovadora o de apartarse de los esquemas de pensamiento y conducta habituales. Como toda capacidad propia de los seres humanos, y como característica inseparable de la razón, se puede llegar a desarrollar o potencializar. El hombre es creativo por naturaleza, tiende a crecer, a proceder



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

de maneras que no le vienen dadas, a manifestarse libremente a través de la ciencia, el arte o de las acciones que desarrolla en su vida cotidiana.

En psicología, se le atribuyen las siguientes características: originalidad (considerar las cosas o relaciones desde un nuevo ángulo), flexibilidad (utilizar los objetos de forma inusual pero razonable), sensibilidad (detectar problemas o relaciones hasta entonces ignoradas), fluidez (apartarse de los esquemas mentales rígidos) e inconformismo (desarrollar ideas razonables en contra de la corriente social).

La creatividad no es privativa de alguna área en particular. No existe ninguna diferencia fundamental en el proceso creativo como aparentemente puede parecer en cuanto a pintar una obra de arte, componer una sinfonía, idear un nuevo instrumento bélico, desarrollar una teoría científica, descubrir nuevos procedimientos en relaciones humanas.

La creatividad se puede asociar con lo nuevo, con lo diferente, lo original, con el resultado de un proceso que conduce a algo que no existía antes, que puede ser un producto, un sistema o una solución distinta a un problema, y que sea valiosa, aunque sólo lo sea para su autor.

Se puede afirmar que existen diferentes niveles de creatividad. Hay un nivel superior, que precisamente se confunde con la genialidad, que se presenta cuando un individuo realiza o aporta algo novedoso y que resulta valioso para muchas personas, la sociedad o incluso la humanidad entera. Pero también hay un nivel intermedio, es decir, que contribuye a un conjunto menor de personas, como la organización, una empresa o la comunidad, y que se puede manifestar como un proceso de mejoramiento, una campaña cívica o un proyecto; Y por último, se encuentra el nivel de creatividad personal, que es valiosa en lo afectivo para el sujeto creador, y se presenta cuando se soluciona un problema o desarrolla algo diferente, y se puede relacionar con un pasatiempo, una relación familiar o la realización personal

En el nivel superior resulta evidente: el progreso de la humanidad se debe a nuevas ideas, todo lo que no es natural, es artificial y creado por el hombre; en el nivel medio, podemos decir que las empresas y comunidades deben innovar constantemente en la búsqueda de ideas, modelos o sistemas. Y en el nivel individual, para crecer como personas, como parejas, como profesionales, como padres o como empleados e, incluso, para mejorar la calidad de vida, se necesita de la creatividad.

OBJETIVOS

Crear un espacio que fomente la creatividad de los participantes y se identifique qué es la proactividad y su importancia en la construcción de proyectos de vida en el ámbito personal, familiar y comunitario.



ACTIVIDADES

Actividad 1. *Conceptos*

Duración: 30 minutos.

Materiales: papelógrafo, marcadores, cinta

Metodología:

Poner en cuatro lugares del salón, una hoja de papel en el que se escribirán en el encabezado las siguientes palabras: Proactividad–Creatividad–Iniciativa–Reactividad.

Cada participante debe pasar por cada una de las hojas y debe escribir el significado que considere de cada palabra. Se socializan los significados escritos en cada hoja. El facilitador diferenciará los términos y propiciará que el grupo los asimile. La actividad culminará con un llamado a la proactividad y a la creatividad como maneras para solucionar los problemas y promover las comunidades.

Actividad 2. *Nuevos inventos*

Duración: 30 minutos.

Materiales: hojas, lápices, marcadores, colores, temperas, revistas, cartón, material reciclable

Metodología:

Cada participante, con el material asignado, debe “hacer una creación-aparato” que no haya sido inventado aún y sólo se da esta información.

Posterior a esto, cada participante explicará al resto del grupo su funcionalidad, costo y beneficios. Por último, cada uno debe intentar persuadir al grupo para que lo compren. Al finalizar, en plenaria, voluntariamente los participantes podrán compartir cómo fue su proceso creativo, brinda herramientas para potenciar las capacidades creativas.

Actividad 3. *Las llaves mágicas*

Duración: 60 minutos.

Materiales: una caja, 5 llaves, papel y lápices

Metodología:

El facilitador explicará a los participantes lo siguiente: entre ustedes elegiré a cinco personas, cada una representará distintas funciones en una comunidad, por ejemplo: un líder, un sacerdote, un vendedor, un profesor y un conductor de bus. (Las funciones que se escojan deberán variar, según las características del grupo). A cada una de estas personas les entregaré una llave mágica que podrá abrir esa caja, que contiene suficiente dinero y que de ella pueden tomar la cantidad que necesiten, pero sólo podrán hacerlo una vez.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Sin embargo, antes de abrir la caja, tendrán cinco minutos para contestar individualmente la siguiente pregunta: ¿Según el rol que representas, cuánto dinero tomarías y en qué lo emplearías?

Terminada la explicación escoge los 5 participantes (procurando que sean los más adecuados, de tal manera que en realidad asuman su rol), les asignará su función, les dará la llave y los mandará a responder la pregunta. Mientras tanto, deberá dividir al resto de la asamblea en 5 grupos. Pasados los 5 minutos cada representante se integrará a un grupo y el coordinador dará la siguiente instrucción: Ahora, cada grupo deberá discutir la respuesta que dio el representante, teniendo en cuenta el rol que jugó el mismo, es decir, si están de acuerdo con las necesidades que eligió el representante, si son reales o no, si el dinero que sacaría será suficiente para cubrirlas etc. En la discusión, el grupo deberá completar las necesidades que consideren importantes, según el rol que les tocó y, además, deberá jerarquizar las necesidades por orden de importancia.

Se escribirán las conclusiones en una hoja de papel. Para esto el facilitador debe proporcionar tiempo suficiente.

Con la exposición del trabajo de los grupos en plenaria, se inicia el proceso de reflexión en el que los puntos más importantes para discutir son:

¿En qué se diferencian las respuestas individuales con la conclusión del grupo?

¿Cómo varían las necesidades, según el rol que juega uno en la comunidad?

¿Son necesidades reales de la comunidad las que mencionaron o son peticiones personales?

¿Qué factores contribuyeron en la jerarquización que hizo el grupo de las necesidades de la comunidad?

¿Qué importancia tiene el dinero y otros recursos para satisfacer las necesidades comunitarias?

Actividad 4. Guiones de películas

Duración: 45 minutos.

Materiales: copias de los guiones, hojas, lápices

Metodología:

Se organizan equipos de 4 personas, se les entrega una copia del guión. Cada grupo deberá plantear 3 posibles finales de la historia y seleccionarán el final que más les guste. Luego lo dramatizarán.

Guiones

- Un día un grupo de jóvenes se fue a acampar a La Pintada. La primera noche todo marchó bien, excepto porque un par de chicas, cuando volvían del río, sintieron que alguien las estaba persiguiendo, cuando llegaron al campamento se dieron cuenta que.....



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Rafael siempre había sido un niño muy tranquilo, ese día era su cumpleaños y todos sus amigos estaban ahí para celebrarlo. Él estaba muy feliz, incluso la chica que le gustaba había ido a su fiesta, Rafael estaba decidido a pedirle que fuera su novia y justo cuando iba a hacerlo.....
- Entre Cristina y Pablo había sido amor a primera vista, ya llevaban 5 años de casados y tenían una niña llamada Melissa. Pablo había regresado de un viaje de negocios, de repente se había vuelto muy violento. Una semana después Pablo le confesó a Cristina que en ese viaje.....

Resultados esperados

Al finalizar las actividades los participantes estarán en capacidad de:

- Reconocer la importancia de la proactividad y su significado.
- Entender la creatividad como una capacidad que se puede entrenar, ejercitar y desarrollar.
- Aplicar la creatividad en las diferentes áreas de la vida.
- Evaluar qué tan creativos son los participantes y qué tan desarrollada está la proactividad.

Evaluación

Al finalizar el taller, el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo con respecto a las actividades y el tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sintieron al realizar el taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?

Actividades para desarrollar con familia y comunidad

- Invitar familiares y amigos para generar nuevas propuestas que mejoren la calidad de vida del barrio.
- Discutir con miembros de la familia y la comunidad la importancia y las implicaciones de ser proactivo.
- Evaluar la rutina diaria para que, por medio de la creatividad, se generen nuevas ideas que la mejoren.

Bibliografía

- *HILOS. Manual de formación cívica y humanística. Jóvenes tejedores de sociedad. Alcaldía Mayor, Santafé de Bogotá.*
- Fuente: www.areasrh.com. Maria Pallarés.
- www.personal.creterividad.htm. Alejandro Schnarch.
- ENCARTA. Biblioteca de Consulta Microsoft. 2005.
- www.laflecha.net/canales/empresas/articulos/que_es_proactividad
- www.laflecha.net/articulos/ciencia/proactividad
- www.azc.mx/publicaciones/gestion/num6/ar11.html
- www.neuronilla.com/pags/noticias/noticia.asp?id=141





LIDERAZGO Y AUTONOMIA

La palabra líder proviene del inglés Leader que significa el que dirige, el que conduce. La etimología misma aporta un dato importante: “El liderazgo no es una condición que se tiene una vez y para siempre o con la que se nace, sino una función para desempeñar”.

Se es líder cuando efectivamente se conduce un grupo, en este contexto se plantea la función de liderar como un servicio que se puede cumplir dirigiendo, instruyendo, apoyando, delegando, según el grado de interés de las personas y sus funciones. “Ser líder no es un privilegio sino un compromiso para ayudar a otros para ofrecer sus potencialidades en función de su objetivo común”. Para que una persona pueda ser reconocida y desempeñarse como un verdadero líder debe conocer sus fortalezas y debilidades, para saber cuándo posee las habilidades necesarias para tomar el liderazgo en determinada situación, enfocado no en un logro personal sino grupal. De esta manera, el liderazgo es una función de servicio que no consiste en recibir sino en dar y exige una flexibilidad y atención permanentes en las necesidades de los demás como la familia, la comunidad, el barrio o la ciudad. El verdadero líder moviliza de muchas maneras pero, principalmente, con el ejemplo de sus propias acciones enmarcadas, lógicamente, en principios y valores dentro de un código de ética humano.

Características de los líderes

- El líder es respetuoso.
- El líder siempre estimula a los miembros de su equipo.
- El líder es honesto.
- El líder es persuasivo.
- El líder sabe escuchar.
- El líder es íntegro e integrador.
- El líder promueve la autonomía y la toma de decisiones.
- El líder se compromete con la resolución de conflictos.
- El líder es humilde.
- El líder logra la cohesión de grupo.

OBJETIVO

Desarrollar una actitud reflexiva sobre la necesidad de una adecuada autonomía para el desarrollo de procesos tanto personales como grupales, a la vez que se brindan herramientas para lograr un liderazgo participativo.



ACTIVIDADES

Actividad 1. *Cartas para etiquetarse*

Duración: 45 minutos

Materiales: un juego de cartas (preparadas con anterioridad por el facilitador) para cada subgrupo.

Metodología:

Con anticipación, el facilitador prepara un juego de cartas para cada uno de los subgrupos. Las cartas se preparan de la siguiente forma:

Las cartas se elaboran con tarjetas 3X5 en las cuales se deben escribir diferentes adjetivos calificativos (positivos y negativos) como: honrado, alegre, introvertido, extrovertido, estudioso, deportista, agresivo, etc. Es necesario elaborar por lo menos cinco tarjetas por cada participante. Es decir, si el subgrupo está integrado por 8 participantes, entonces es necesario elaborar, por lo menos, 40 tarjetas. El facilitador divide al grupo en subgrupos de 5 a 10 integrantes y explica a los subgrupos la actividad: “Las cartas se ponen sobre la mesa, en el centro del subgrupo, un voluntario toma la primera carta, observa la ilustración y si se siente identificado con lo que ahí aparece, se queda con ella, si no es así, la pone junto al montón y le da la oportunidad a la persona que se encuentra a su lado derecho para que tome o deje la carta. Se continúa de la misma forma y al terminar la ronda, si nadie retiró la carta se elimina y se continúa con la siguiente”. Los subgrupos reciben, por parte del facilitador, su juego de cartas y empieza la dinámica, que se culmina en el momento en el que se acaban las cartas. En sesión plenaria cada participante muestra al grupo sus cartas y comenta por qué se siente identificado con ellas. Los demás pueden intervenir con las preguntas que considere pertinentes hacer.

Actividad 2. *Identificando líderes*

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

El facilitador divide al grupo en subgrupos de 6 participantes y selecciona a un miembro de cada subgrupo, le solicita que salga del salón. Mientras los equipos terminan de organizarse, el facilitador se reúne en forma privada con las personas que salieron del salón y les indica que su papel será el de observadores, les pide que, al regresar al salón, se sienten a un lado de su equipo y se fijen quién es el participante a quien se dirige el mayor número de miembros durante la conversación que van a sostener. Así mismo, les menciona que podrán tomar parte en la conversación, siempre y cuando no interrumpen la comunicación. El facilitador y los observadores regresan al salón y éste les indica a los subgrupos que tendrán 15 minutos para discutir sobre un tema de interés general. Los subgrupos discuten sobre el tema y, cuando pasa el tiempo determinado, el facilitador reúne a los participantes en una sesión plenaria y pide a los observadores de cada subgrupo que hagan sus comentarios. Con



base en estos comentarios del observador el facilitador pregunta a varios de los participantes de cada subgrupo: ¿Por qué te dirigiste a él en la conversación? Buscando descubrir los aspectos positivos que hacen a una persona ser vista como líder. Finalmente, el facilitador guía un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Actividad 3. *Todo el mundo, Alguien, Cualquiera y Nadie*

Duración: 40 minutos

Materiales: copias de la lectura *Todo el mundo, Alguien, Cualquiera y Nadie*

Metodología:

Se divide el grupo en subgrupos de tres personas, a cada subgrupo se le entrega una copia de la lectura y deberá resolver estos enunciados:

1. Reflexione en grupo qué mensaje o enseñanza le genera a usted y a su comunidad la anterior lectura.
2. Recreen esta misma historia con un sociodrama en el que proyecten el sentido que ustedes consideren conveniente para desarrollar en su barrio y comunidad.

Luego, cada subgrupo expone al grupo la reflexión que realizó y el sociodrama.

Todo el mundo, Alguien, Cualquiera y Nadie

Esta es la historia de cuatro personas que habitaban en la comunidad Morro alto, llamadas *Todo el mundo, Alguien, Cualquiera y Nadie*.

Había un importante trabajo para hacer y *Todo el mundo* estaba seguro que *Alguien* lo haría, *Cualquiera* lo podía hacer pero *Nadie* lo hizo.

Alguien se enojó porque eso era un trabajo para *Todo el mundo*, pero *Cualquiera* pensó que lo podía hacer, pero *Nadie* se dio cuenta que *Todo el mundo* no lo haría.

Al final, eso terminó en que *Todo el mundo* le echó la culpa a *Alguien* cuando *Nadie* hizo lo que *Cualquiera* pudo hacer.

Actividad 4. *Animales*

Duración: 20 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

El facilitador solicita a cada participante que piense en dos o tres animales que por alguna de sus características pueden tener similitud con parte de sus rasgos de personalidad y que los escriba. Después de cinco minutos se les solicitará que digan al grupo el total de los animales que se imaginaron y que haya una amplia descripción de las razones por las que se consideraron similar. Para finalizar, el facilitador guía un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida



Evaluación

1. Con respecto a los talleres, ¿qué recuerdos se le vienen a la mente? (positivos y negativos).
2. ¿Qué es lo que más le ha gustado de los talleres psicosociales?
3. ¿Qué es lo que menos le ha gustado de los talleres psicosociales?
4. ¿Qué le gustaría cambiar de los talleres?
5. ¿Qué opina de la metodología empleada en los talleres?
6. ¿Cuál es la contribución de los talleres para su desarrollo personal (intelectual, emocional y socialmente)?

Actividades prácticas para realizar en familia y en comunidad

El camino de la vida.

Se le da una hoja de papel y un plumón a cada participante. Éstos tienen que poner un punto en el papel, el cual representa su nacimiento y, sin levantar el plumón del papel, representar una serie de incidentes críticos de su vida.

Describiéndose a sí mismo

Con el uso de diversos materiales (papel, tijeras, pegamento, cinta adhesiva, periódicos y recortes de revistas), los participantes crean collages en los que se describen a sí mismos.

¿Soy una persona autónoma?

- Proponga a su familia que reflexione sobre su actitud de autonomía y se plantee retos personales para sacar adelante.
- Analice qué relaciones de dependencia maneja usted actualmente y comience un proceso de liberación e independencia que lo conduzca a situaciones de libertad y autonomía en pro de su desarrollo personal.



EMPODERAMIENTO

Como su nombre lo indica, el empoderamiento consiste en otorgar a una persona cierto poder, de acuerdo con sus capacidades y condiciones, así como por su interés en el logro de un objetivo.

Es importante tener en cuenta que en el empoderamiento juegan un papel vital la persona que otorga el poder y quien lo recibe, con sus habilidades, destrezas y, sobre todo, su compromiso, lo que garantiza el éxito o fracaso de la meta que se persigue. En este proceso las personas, las organizaciones y los grupos que carecen de poder, toman conciencia de las dinámicas del poder que operan en su contexto y desarrollan las habilidades necesarias para lograr un control razonable sobre sus vidas.

El empoderamiento es, por tanto, algo más que tomar decisiones puesto que incluye los procesos mediante los cuales las personas se perciben como capaces para ocupar un espacio en el que pueden decidir.

El empoderamiento implica deshacer las construcciones sociales negativas de forma que las personas que hayan sido afectadas por alguna situación en particular se vean con la capacidad y el derecho para actuar e incidir en su realidad inmediata.

La definición de poder, en términos de dominación, contrasta con otra que define el “poder” como aquello que tienen algunas personas para estimular la actividad de otras y elevar su estado de ánimo. Un aspecto de esta definición de poder es el tipo de liderazgo que surge del deseo de ver que un grupo alcanza aquello que se propone y que sea el grupo quien fije su propia agenda de trabajo.

Cabe observar que hay tres dimensiones del empoderamiento:

- **Personal:** supone desarrollar el sentido del yo, de la confianza y de la capacidad individual.
- **Relaciones próximas:** se refiere a la capacidad para negociar dentro de las relaciones interpersonales, para que haya una influencia acertada en las decisiones que se tomen.
- **Colectivo:** cuando los individuos trabajan conjuntamente para lograr un impacto más amplio de lo que hubiesen podido cada uno por separado. Incluye la participación en estructuras políticas decisorias y en la acción colectiva, basada en la cooperación y no en la competencia.

El concepto de empoderamiento es sinónimo de participación, fortalecimiento de capacidades, sostenibilidad y desarrollo institucional. Si se usa equitativa y deliberadamente, puede contribuir en la planificación y en la acción de cada comunidad.



OBJETIVO

Lograr que los participantes comprendan y se apropien del concepto de empoderamiento para que identifiquen cuáles son las características y los medios externos que poseen para desarrollarlo dentro los espacios de interacción social.

Resultados esperados

- Conceptualizar el tema de empoderamiento.
- Identificar las características personales, de relación y colectivas, que permitan desarrollar el empoderamiento en los individuos. ⇐
- Conocimiento de las fortalezas para mantener un verdadero empoderamiento.
- Explorar herramientas que faciliten el desarrollo del empoderamiento colectivo.
- Generar confianza dentro de la comunidad y en cada uno de los participantes en estas actividades que tienen propósitos tan significativos para el mejoramiento y el progreso de su propio contexto.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *El camino de los ciegos*

(primera parte de la actividad)

Duración aproximada: 35 minutos.

Material: tiza, dos vendas

Metodología:

El facilitador dividirá al grupo en dos equipos, ubicará a cada equipo a un lado del salón y elegirá a un solo voluntario, quien será “el ciego”. Al voluntario se le vendarán los ojos. En el piso, se dibujarán dos caminos y se pondrá al voluntario en el comienzo de los dos caminos. El facilitador explicará que el objetivo del juego es que cada uno de los equipos, por medio de la voz, convenza al voluntario para seguir el camino que lo llevará a la meta. (Cada equipo tiene un camino determinado para alcanzar una meta definida). Se dirigirá la reflexión sobre la capacidad que tienen los equipos para la organización, su dirección, convicción y, sobre todo, cómo nos dejamos guiar ciegamente por otros y nos confundimos. Además, es pertinente pensar sobre la pérdida de compromiso con algún proyecto. Es importante recalcar la necesidad de contar con habilidades de dirección y convicción para ejercer un buen empoderamiento, pues, aunque la autonomía es esencial para el empoderamiento, no se debe perder de vista el trabajo en equipo.



Segunda parte de la actividad

Materiales: vendas, cancha o un lugar al aire libre

Metodología:

En esta parte los mismos voluntarios de la actividad anterior serán los únicos que podrán ver. Los demás integrantes de cada grupo deberán vendarse los ojos. El facilitador ubicará cada grupo en un extremo de la cancha. Cada grupo se tomará de la espalda de su compañero hasta que se forme la figura de un tren. El facilitador escogerá un punto central al que deben llegar ambos grupos con el propósito de que las distancias de los puntos de partida y de llegada sean iguales para cada uno. El facilitador dará la indicación al líder de cada grupo, es decir, al único de ellos que no tiene los ojos vendados, para que conduzca a su equipo hasta el punto de llegada. Se realizará una retroalimentación en el grupo para que, de manera voluntaria, los participantes expresen cómo se sintieron durante la actividad, tanto quienes estaban ciegos, como los dos líderes que podían ver. Se procura que los participantes comparen su participación en las dos partes de la actividad.

Actividad 2. Juego de roles

Duración: aproximada: 60 minutos.

Metodología:

El facilitador dividirá al grupo en subgrupos de 4 personas y se asignarán un número de 1 a 4. Repartirá los siguientes roles a los participantes, de acuerdo con el número que le haya sido asignado, así:

Número uno: padre de familia. (Variable: maestro de escuela).

Número dos: facilitador de un grupo.

Número tres: jefe de un partido político.

Número cuatro: director de un proyecto social.

Se les pide, a los participantes que portan el número uno, que, como padres de familia, maestros, impartan una orden a sus otros tres (3) compañeros. Esa orden deberá tener cierto grado de dificultad, pero que sea posible de realizar. Luego, acompañará a sus otros 3 compañeros en el proceso de seguimiento de la orden; incluso, puede ayudar en el caso de que sea absolutamente necesario. Los participantes que tienen el número dos impartirán una orden como facilitadores de grupo. En este caso, podrán acompañar a su equipo en el seguimiento de la orden pero no podrán ayudarles directamente. Los participantes a los que se asignó el número tres, harán lo mismo, pero no podrán acompañar a su equipo en el cumplimiento de la orden. Quienes portan el número cuatro, impartirán una orden y colaborarán, si lo consideran oportuno, de acuerdo con su capacidad de “empoderar a los demás”.

Luego, se realizará una mesa redonda para compartir la experiencia, en la que cada persona, voluntariamente, dirá como se sintió, qué dificultades encontró en el ejercicio y qué habilidades descubrió en sus compañeros y en sí mismo.



Actividad 3. *Juego de la bolsa*

Duración aproximada: 30 minutos

Materiales: cuatro bolsas pequeñas, marcadas con los números 1, 2, 3 y 4. Cada bolsa contiene un objeto diferente:

- La # 1: un plátano o una fruta
- La # 2: una botella con agua (con tapa)
- La # 3: una cebolla (blanca, con olor no muy fuerte)
- La # 4: un billete al que se adhiere un papelito en el que se escriba: “la persona que escoja esta bolsa debe devolverme al facilitador”.

Metodología:

Intente que la bolsa # 4 dé la idea de que está vacía. Las bolsas deben estar cerradas para que los participantes no vean su contenido.

El facilitador pondrá las bolsas en el centro del grupo y solicitará la participación de tres voluntarios que pasarán al frente, detrás de cada bolsa elegida. (Se dispondrá de una bolsa extra y sin participantes). En este momento, se pregunta a cada participante que por qué eligió esa bolsa y no otra. Luego, se pide a cada uno que levante la bolsa seleccionada y que calcule su peso. (No permita que la manipulen). Los participantes tendrán mayor información si tienen claro el peso de la misma. Se sugiere, además, que si alguno está interesado en cambiar la bolsa por la que aparece como extra, lo puede hacer en este momento. Cada participante especula sobre el objeto que tiene en la bolsa, por eso la puede tomar, palparla, olerla y observarla. Si aún no han decidido cambiarla por la bolsa extra, lo pueden hacer en este momento. Se pregunta a los participantes sobre el objeto o contenido que puede tener la bolsa. Finalmente, y después de utilizar sus sentidos y habilidades, los participantes podrán abrir las bolsas y ver su contenido.

Puntos para la discusión

¿Cómo se llega a la decisión de elegir las bolsas?

¿Tomamos decisiones aunque sabemos que nos van a perjudicar notablemente?

¿Tomamos decisiones con el apoyo de la suerte y sin la información suficiente?

Actividad 4. *El mural cooperativo*

Duración aproximada: 40 minutos

Material: papel periódico, pinceles, vinilos de colores

Metodología:

Esta actividad se realiza en espacios amplios, abiertos o cerrados. Ponemos el papel periódico, de forma continua, en una superficie lisa. Con música de fondo, los integrantes del grupo deben pintar trazos de diferentes colores sin levantar el pincel del papel, tal como lo deseen o como se los sugiera



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

la música. Una vez realizados los primeros trazos, se colorean. Después de hacer los dibujos y trazos, miramos en común la pintura realizada. Se comenta las características generales del mural. En esta actividad es importante observar el proceso y el resultado.

El proceso: distinguir las personas que salen más frecuentemente a pintar, las personas que lideran el grupo, las que se inhiben o se abstienen de pintar. Observar el proceso de trabajo: si se es cooperativo o individualista, si hay unión en el trabajo y si existe búsqueda del trabajo conjunto.

Resultado: Es importante advertir el tipo de dibujos y si los colores son cálidos o fríos.

Actividades para practicar en comunidad y en familia

Planear con suficiente tiempo las actividades realizadas en la cotidianidad y establecer horarios para cada actividad. Este ejercicio permitirá desarrollar entrenamiento para una verdadera toma de decisiones.

Escribir en una planilla las decisiones que se tomen y que contenga la fecha, la decisión, la ventaja, la desventaja y los posibles resultados. Se sugiere hacer una reflexión durante el taller sobre las ventajas y desventajas que tiene cada decisión en la vida de las personas. Además de sus consecuencias.

Empoderar a uno o varios miembros de la familia para que ejerzan la autoridad, demarquen los límites y las normas, con el propósito de que haya una expresión del afecto y una verdadera comunicación asertiva dentro del hogar.

- Ayudar al fortalecimiento de la capacidad de la sociedad civil organizada y de los ciudadanos particulares para que jueguen un rol clave en el empoderamiento de los pobres.
- Promover la implementación de proyectos por medio de organizaciones comunitarias.

Metodología:

Se entregará a cada participante dos tarjetas de colores diferentes. Se pone un letrero en el que se escriba: “Esto me sirvió”. En otro lugar uno en el que se lea: De estas cosas no tengo seguridad sobre su utilidad”. Se pedirá a cada participante que en la tarjeta del primer lugar responda la pregunta del primer letrero y en la segunda la respuesta de las cosas que no son tan útiles. Se deja un tiempo para que cada uno responda las preguntas. Posteriormente se pegan las tarjetas debajo de los letreros. Antes de salir, puede permitirse la expresión verbal voluntaria de lo que sintieron en esta actividad.



Anexos.

Cuestionario sobre el empoderamiento:

La discusión de las dinámicas, se puede apoyar con el siguiente cuestionario.

¿Qué características personales debe tener una persona para que asuma un adecuado empoderamiento?

¿En qué situaciones he sentido que me ha faltado empoderamiento y por qué?

¿Qué inconvenientes podría tener una persona que carezca de empoderamiento?

¿En qué situación me he sentido verdaderamente empoderado?

¿En qué situaciones considero que no debo empoderar y por qué?

¿Para qué creo que me sirve el empoderamiento?

Bibliografía

* www.bancomundial.org/foros/lessons.htm#3

* *Desafío de la educación sexual. CIDE educación Sexual. Santiago de Chile. 1998.*



SENSIBILIDAD FRENTE A LAS MANIFESTACIONES DE LA CULTURA

Una antigua definición de cultura dice que es la manera en la que los pueblos y las comunidades hacen las cosas, teniendo en cuenta las formas de sentir, pensar y proyectarse. Por esto, cualquier manifestación que se presente con las personas de una comunidad constituye un mecanismo de participación, que, a su vez, genera identidad en los hábitos, costumbres y las maneras de relacionarse.

Si bien la cultura es un poderoso aprendizaje difícil de cambiar, no se puede desconocer que cada época trae consigo características que alimentan la cultura anterior hasta transformarla. Cabe destacar, además, que la cultura se modifica por la influencia de otras culturas.

Cada grupo tiene su propia cultura, que trasmite a los demás. Cada familia, cada comunidad y cada país producen un toque característico que le permite su singularidad pero sigue siendo permeable.

Todas las personas tienen acceso a estas manifestaciones desde el momento del nacimiento, sin embargo, por ser individuos diferentes, sienten más afinidad por unas manifestaciones culturales que por otras.

La educación de la escuela y de la familia también influye de manera decidida; si a un niño se le facilita acceder a estas manifestaciones culturales desde temprana edad, él, por sí mismo, podrá encontrar con cuál quedarse para crear su propia identidad.

Una comunidad que no promueve sus propias manifestaciones culturales corre el riesgo de quedarse sin características que lo diferencien de las demás comunidades, pierde su identidad y sufre las graves consecuencias económicas, propias de esta condición.

OBJETIVO

Reconocer las distintas manifestaciones de la cultura y crear conciencia sobre la importancia de promoverlas y divulgarlas.



ACTIVIDADES

Actividad 1. Manifestaciones culturales

Duración: 60 minutos

Materiales: papeles, lápices

Metodología:

El facilitador pedirá a cada uno de los integrantes que señale las manifestaciones culturales más conocidas. Cada participante irá leyendo su listado y el facilitador tomará nota de las que no se repiten. Si queda faltando alguna, el facilitador la agregará al listado. Cada participante deberá elegir una de las expresiones de la cultura anteriormente anotadas por el facilitador, de acuerdo con sus propios gustos, se les da un tiempo máximo de 20 minutos para que preparen una presentación que esté en consonancia con la expresión cultural que eligieron. Cada participante o grupo hará la presentación para el resto de sus compañeros.

Actividad 2. Manifestaciones culturales

Duración: 20 minutos

Materiales: tablero, marcadores

Metodología:

Se divide al grupo completo en 4 subgrupos para que se repartan las siguientes manifestaciones de la cultura:

- Música
- Poesía
- Danza
- Artesanías

Cada grupo hará una presentación de la importancia de dicha expresión de la cultura, qué pasaría en la sociedad si no existiera y de qué manera podría promoverse. Un representante de cada grupo hace la presentación ante los demás grupos.

Actividad 3. Cuestionario de manifestaciones de la cultura

Duración: 15 minutos

Materiales: fotocopias del cuestionario sobre “manifestaciones culturales”

Metodología:

Se entrega a cada participante el siguiente cuestionario sobre las “manifestaciones culturales”:

- ¿Cuál de las manifestaciones de la cultura me gusta más?



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- ¿Qué aporta a mi vida esa manifestación cultural?
- ¿Qué habilidades especiales tengo para alguna de las expresiones culturales?
- ¿A qué personas admiro más en la música, la literatura, el teatro, la danza y la pintura?

Estas respuestas se comparten en parejas y, posteriormente, se socializan ante el grupo.

Actividad 4. Expresiones culturales

Duración: 30 minutos.

Materiales: papelógrafo, hojas de papel periódico, marcadores

Metodología:

Se escriben las siguientes palabras: Danza, Teatro, Poesía. Se pide a los participantes que elijan una de las tres, de acuerdo con sus gustos. Se les da un tiempo máximo de 15 minutos para que preparen, de manera sencilla, una presentación. En la plenaria se pueden analizar un poco los temas tratados en las presentaciones y vincularlo, si es posible, con las realidades sociales particulares.

Resultados esperados

Al finalizar las actividades los participantes estarán en capacidad de:

- Identificar las diferentes manifestaciones de la cultura.
- Reconocer la manifestación de la cultura con la cual tienen más afinidad los participantes.
- Crear estrategias para conocer y desarrollar la manifestación cultural con la que los participantes se identifiquen más.

Evaluación

Se le pedirá al grupo que forme subgrupos y se les entregará una hoja con el fin de evaluar el taller, teniendo en cuenta los aspectos positivos y negativos del taller. Además de los aspectos para mejorar.

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

- Indagar en las comunidades, qué se está haciendo para promover y desarrollar las expresiones culturales.
- Buscar sitios especializados para el desarrollo de las manifestaciones culturales con la que más se identifica.
- Acercarse a las personas que desarrollan alguna manifestación cultural específica y establecer un diálogo con ellas, a fin de aprender las posibilidades y obstáculos que han enfrentado.





ROMPIENDO PARADIGMAS

Un paradigma es un concepto a través del cual vemos diferentes aspectos de la realidad. Son las creencias sobre las que actuamos y pensamos de determinada manera y que, unidas a las creencias de los otros, se va construyendo la realidad. Tenemos paradigmas para casi todo lo que hacemos, pensamos, sentimos y proyectamos.

Por ejemplo, un paradigma puede ser: “Lo más importante de la vida es el dinero”, o “la mejor manera de resolver los problemas es a los golpes”. Si bien hay muchas personas que creen firmemente en estas ideas, hay otras que no piensan así.

Esta es una de las características de los paradigmas: nunca pueden ser completos o absolutos con relación a la totalidad de las experiencias.

Por un lado, los paradigmas tienen la ventaja que permiten la comprensión de las personas en términos comunes, pero, por otro lado, tienen la gran desventaja de convertirse en las vendas sobre los ojos que impiden ver otras posibilidades.

Para quien cree que el dinero es lo más importante será difícil, si no imposible, aceptar que haya personas para las que el dinero no es ni siquiera necesario. Si se trata de imponer un paradigma sobre otro, una de las posibles consecuencias será la violencia.

La mayoría de los conflictos interpersonales tienen en su base una diferencia de paradigmas que chocan y, es justo esto lo que hay que reconocer para estar atento sobre los cambios de la realidad.

Los paradigmas se rompen por los grandes cambios sociales, pero también por los procesos personales.

Es necesario romper los paradigmas que impiden que consigamos nuestros objetivos y que pueden ser dañinos para nosotros mismos y la comunidad. Para ello es importante, en primer lugar, reconocerlos y saber que en algunas situaciones de la vida, si no cambiamos voluntariamente, éstas nos cambiarán a la fuerza.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Los seres humanos, cuando pensamos en paradigmas, creemos que estamos tratando con verdades absolutas y considerar que las cosas pueden ser diferentes sería imposible. Recordemos aquellas situaciones que se creyeron como verdades absolutas y que, a pesar de eso, hoy nos parecen absurdas, Por ejemplo, cuando pensaban que la tierra era cuadrada, tildaron de loco a aquel que quiso mostrar lo contrario, empezó a creer en la redondez. Con esta situación se produjo un cambio importante de paradigma.

Hay muchas cosas que en algún momento se pensaron imposibles pero que la creatividad de muchos ha logrado conseguirlas. Aquí valdría la pena una frase famosa que alude a que: “Los que consideran que algo no se puede hacer no se deben interponer en el camino de los que ya lo están haciendo”. Sólo quienes se atreven a romper paradigmas generan cambios.

OBJETIVO

- Identificar los paradigmas imperantes en nuestra manera de actuar y en la vida de la comunidad.

Resultados esperados

Al finalizar el taller los asistentes deben estar en capacidad de:

- Saber qué son los paradigmas, sus ventajas y sus desventajas.
- Reconocer cuándo un paradigma está impidiendo ver las cosas de manera diferente.
- Reconocer la importancia de la ruptura de algunos paradigmas.
- Diseñar estrategias para romper los paradigmas.

ACTIVIDADES

Actividad 1. Inventario de paradigmas

Duración aproximada: 30 minutos

Metodología:

Cada persona realizará una lista de lo que piensa sobre:

- Las mujeres
- Los hombres
- Los políticos
- La familia
- Los niños
- Los ancianos
- Los sacerdotes o pastores
- El gobierno



En grupos de 4 personas, se comparten los distintos conceptos y se realiza la retroinformación, para mostrar las múltiples concepciones que existen sobre los aspectos señalados.

Actividad 2. Retando nuestra manera de pensar

Duración aproximada: 15 minutos

Metodología:

Se les sugiere a los participantes que elaboren conceptos que hagan comprensibles las siguientes frases:

- El desayuno estaba delicioso porque el hilo estaba pegajoso
- El chorro de agua se interrumpió porque empezó a llover
- El coche tuvo que irse porque la moneda está doblada
- Los chorros bloqueaban la luz

Se les pide que trabajen durante 10 minutos en las posibles soluciones y se socializan los resultados. Si no han logrado ubicar algunos conceptos que darían sentido a estas frases, se les indican las siguientes soluciones:

- Es la expresión de un insecto con respecto a la tela de araña
- Aparato de riego automático de césped (hierba)
- Un parquímetro
- En una ventana sucia

Se les muestra a los participantes cómo nuestros paradigmas pueden impedir ver nuevas posibilidades.

Actividad 3. El sospechoso de asesinato

Duración aproximada: 30 minutos

Metodología:

El facilitador lee o escribe el siguiente problema: “Una pareja de policías llegó a la escena de lo que parecía ser un homicidio y halló muerta a la víctima, tendida a la orilla de un camino rural. La única pista eran unas huellas de llantas que habían quedado marcadas en el barro, de la poco transitada carretera. Los policías siguieron las huellas hasta un caserío distante, alrededor de kilómetro y medio. Aunque había tres hombres sentados en la parte delantera de la casa, uno de los policías estaba seguro que debía interrogar al hombre sentado en medio, a pesar de que ninguno de los tres tenía coche ni barro en las botas.

Cada participante deberá responder: ¿Cómo supo el policía que tenía que interrogar al hombre sentado entre los otros?



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Se asigna un tiempo de 10 minutos para compartir las posibles respuestas. La solución es la siguiente: la dificultad para resolver este problema radica en que la mayoría de las personas tiende a hacer hipótesis que no son necesariamente ciertas y que lo hacen imposible de resolver. En este caso, la mayoría supone que las huellas de llanta eran de un automóvil. La única razón por la cual uno de los policías supo cuál era el sospechoso fue que las huellas de llanta eran producidas por una silla de ruedas, y el hombre sentado en la parte delantera de la casa estaba sentado en una. En la retroalimentación se muestra de nuevo cómo podemos ser engañados por nuestros propios paradigmas.

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

Identificar los paradigmas imperantes en los medios en los que nos movemos cotidianamente.

Indagar sobre algunos problemas, aparentemente insolubles, de nuestra comunidad y detectar cuáles son los paradigmas que pueden estar haciendo difícil encontrar una solución definitiva.

Ensayar nuevas maneras de hacer las cosas.

Hacer una lista de los principales problemas que se están afrontando actualmente e investigar con algunas personas que ya han resuelto problemas semejantes.

Evaluación

En parejas, los participantes elaborarán un ensayo, máximo de una página, sobre las conclusiones del taller. Adicionalmente, escribirán una pregunta sobre aquello que no les quedó claro para compartirla en el grupo.

Bibliografía

HILOS. Manual de formación cívica y humanística. Jóvenes tejedores de sociedad. Alcaldía Mayor de Bogotá.



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



OIM Organización Internacional para las Migraciones

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Desde sus orígenes, los medios de comunicación se han asumido como agentes informadores, reproductores de la realidad y fieles narradores de la verdad. Por esto algunos los llaman “el cuarto poder”.

La comunicación es muy importante en la vida de los seres humanos. A lo largo de la historia de la humanidad el hombre ha creado diversos medios de comunicación, variados y útiles. Con los avances tecnológicos se han logrado sistemas de comunicación más eficaces, de mayor alcance, más potentes y prácticos. Hoy en día, los medios de comunicación constituyen una herramienta persuasiva que permite mantener continua comunicación con los distintos sucesos sociales, políticos y económicos en el universo entero.

Los principales medios de comunicación son: el periódico, los libros, las revistas, el teléfono, la radio, la televisión e Internet. Además, los satélites han permitido una comunicación más amplia y eficiente, especialmente en la televisión y la telefonía.

En cuanto a los medios de comunicación, enfocados al aspecto comunitario es importante decir que fueron creados con el fin de cumplir una función de desarrollo para su población y son una gran oportunidad para generar y encauzar liderazgos en torno a propuestas de cambio social.

Es necesario crear un debate social amplio para que las políticas y definiciones sobre los medios comunitarios garanticen la libertad de expresión y su verdadera función social.

El manejo de los medios de comunicación se debe apoyar en la ética y debe estar en constante diálogo con la cultura, las necesidades, los parámetros y el lenguaje de las personas a las que dirige, para asegurar que los mensajes sean comprendidos de una manera clara, que motive a los receptores en el interés por la información que se está transmitiendo.

Por lo expuesto hasta aquí es que se hace fundamental reconocer cuál será el medio de comunicación más adecuado para llevarle información a cada sector de la población y recurrir a un manejo creativo, certero y apropiado para cada uno de ellos.



OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los efectos que están generando en la actualidad los medios de comunicación en la sociedad y en la familia en general.
- Construir estrategias que permitan asumir, de manera adecuada, las dificultades que se puedan presentar en torno a la información suministrada por los medios de comunicación.
- Diseñar propuestas que permitan optimizar la información y aprovecharla como herramienta para la construcción de procesos en todos los niveles.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *El carrusel de la socialización*

Duración: 30 a 40 minutos

Materiales: papel periódico, colores, revistas, pegante, tijeras, cinta de enmascarar

Metodología:

Se divide el grupo en cuatro subgrupos y se les pide que se ubiquen en cuatro partes distintas del salón o sitio de reunión. Cada uno representará a un medio de comunicación diferente: radio, televisión, internet o prensa escrita. A cada grupo se le da un pliego de papel periódico, revistas, pegante, tijeras y marcadores para que representen, de manera creativa, (dibujo, historieta, palabras) la forma cómo está influyendo el medio de comunicación asignado en aspectos como la educación en la familia y la comunidad en general.

Se realiza una plenaria con el fin de mirar cuáles aspectos son más significativos y evidentes, si los positivos o negativos para apropiarse del tema y fomentar una opinión crítica y propia del mismo.

Actividad 2. *Estudio de caso*

Duración: 20 minutos

Materiales: papel periódico, marcadores, colores (opcional)

Metodología:

Se divide el grupo en tres subgrupos, cada uno de ellos será libre de escoger la técnica que desee entre socio-drama y dibujo, en la que deberá construir una sugerencia frente al siguiente caso:

La familia Mendoza está conformada por padre, madre y tres hijos, Juana de 17, Carla de 12 y Miguel Ángel de 7 años. Ambos padres laboran, por lo tanto, sus hijos permanecen solos todo el tiempo, sin la supervisión de un adulto. Los tres menores son adictos a la televisión, al internet y a la radio. ¿Qué alternativas les plantea a los padres y a los tres menores?



Finalmente, se recogen los trabajos realizados por los diferentes subgrupos y se exponen al resto del grupo para favorecer el análisis y la reflexión.

Actividad 3. Imitando los medios de comunicación

Duración: 20 a 30 minutos

Materiales: titulares de noticias actuales, recortadas de periódicos o revistas, papel periódico, marcadores, colores, pegante, lápices o lapiceros, cinta de enmascarar

Metodología:

Se divide el grupo en subgrupos, de acuerdo con el número de participantes de manera que no queden muy numerosos. Posteriormente, se le entrega a cada equipo un titular de un artículo de una revista o periódico, seleccionado previamente. (La idea es que estos titulares hagan referencia a noticias actuales y que sean de interés para cualquier grupo poblacional). A continuación, los grupos deberán elaborar toda la noticia con base en el titular que se les entregó y, luego, a cada uno se le asigna un medio de comunicación por el que deben transmitir la noticia (radio, prensa, revista, televisión).

Finalmente, se hará una socialización de la actividad en la que se observarán los siguientes aspectos:

- La facilidad o no para redactar un artículo con un solo punto de partida: un titular.
- Cuál es la posición que asumen los participantes representando a un medio de comunicación como tal, es decir, no como televidentes ni lectores ni oyentes, sino como emisores de la información.
- Identificar la intencionalidad y el grado de coherencia y claridad o de amarillismo en la emisión de la noticia.
- Reflexionar sobre las actitudes que genera el hecho de recibir información diaria y permanente de los medios frente a todo tipo de situaciones y la manera como incide en la vida diaria.

Actividad 4. Construyendo nuestra publicidad

Duración: 30 minutos

Materiales: cartulina, marcadores, revistas, tijeras, pegante

Metodología:

El facilitador dividirá el grupo en cuatro equipos, a cada uno se le asigna un producto para que lo ofrezcan, publicitariamente hablando, mediante la elaboración de un afiche: un par de zapatos, una marca de leche, alimento para perros y una fábrica de velas. Se sugiere que diseñen algo creativo y que “venda”, que llame la atención de quien lo vea y quiera comprarlo. Posteriormente, cada equipo expondrá al grupo su trabajo y, para finalizar, se reunirá el grupo en plenaria para recoger los aspectos comunes utilizados por los diferentes grupos como nombres llamativos, mensajes, imágenes. Se hace una reflexión sobre la importancia de analizar la publicidad y sus consecuencias en nuestras vidas.



Resultados esperados

Al finalizar las actividades los participantes estarán en capacidad de:

- Conocer cuáles son los medios de comunicación que más se utilizan en el medio social.
- Identificar las funciones básicas de estos medios y la importancia que tienen en el desarrollo de procesos sociales, familiares y comunitarios.
- Diseñar estrategias que permitan resolver dificultades que se presentan en los comportamientos por la influencia de ciertos medios.

Evaluación

Al finalizar el taller, el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo con respecto a las actividades y al tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron durante la realización del taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

Es importante tener en cuenta algunas situaciones cuando se accede a algunos medios de comunicación. Estas son algunas generalidades prácticas:

- Es bueno aprovechar los medios de comunicación para estimular el diálogo familiar para comentar temas de interés y fomentar la actitud crítica.
- No estar psíquicamente pasivos. Un buen programa de TV estimula intelectualmente como un buen libro.
- Los contenidos de ciertos programas interesantes, tanto de televisión como de internet, pueden servir de materia de trabajo para el estudio; inclusive para el colegio y afianzar algunos temas sobre la cultura misma.
- Se puede fomentar la unión de la familia con el uso mesurado de los medios de comunicación.
- Acompañar a los niños, en la medida de lo posible, mientras están frente al televisor para enseñarles a tener una mente activa y crítica de cuanto ven. Que sepan comentar y valorar actitudes, gestos y conductas.
- Generar espacios diferentes de interacción y utilización del tiempo libre con el fin de disminuir el tiempo dedicado a algunos medios de comunicación que, muchas veces, se convierten en adictivos.

Bibliografía

- * Centro de Familia. UPB. Familia y ecología humana. Medellín, Universidad Pontificia Bolivariana. 1994.
- * VILLEGAS P. María Eugenia. Desarrollo familiar III. Medellín. Funlam.1997.
- * Facultad de Trabajo Social. Desde el fondo. Cuadernillo temático N° 21. La familia.
- * Fundación Barco. Esquema para la presentación del proyecto de atención institucional. Santafé de Bogotá. 2000.



PARTICIPACIÓN Y ORGANIZACIÓN COMUNITARIA

La Constitución Nacional, especialmente en el artículo 134 de 1994, Decreto 2.629, de 1994, contempla la participación ciudadana como un mandato al Estado y, en consecuencia, como un derecho de la comunidad, así: “El Estado contribuirá a la organización, promoción y capacitación de las asociaciones profesionales, cívicas, sindicales, comunitarias, juveniles, o de utilidad común no gubernamentales, sin detrimento de su autonomía, con el objeto de que constituyan mecanismos democráticos de representación en las diferentes instancias de participación, concentración, control y vigilancia de la gestión pública que se establezcan”.

La participación es a la vez un derecho y un deber. Es un derecho porque, mediante ella, la sociedad se construye, el individuo orienta el destino común, se fijan las pautas de comportamiento individual y colectivo, y se designan las instituciones políticas que deben orientar a la colectividad. Es un deber, porque la participación es solidaridad con el otro, es cooperación y colaboración con la organización social

La participación comunitaria considera al individuo, sus afectos y necesidades; es decir, la autoestima y la valoración que la persona tiene de su propia dignidad y la conciencia que posea como ciudadano portador de deberes y derechos determinan, en últimas, las motivaciones que siente para participar y para establecer la utilidad y el beneficio no sólo individual sino colectivo de dicha participación.

El objetivo principal de la participación es hacer más directo y más cotidiano el contacto entre los ciudadanos y las diversas instituciones del Estado, posibilitar que éstas tengan más en cuenta los intereses y opiniones de aquellos antes de tomar decisiones o de ejecutarlas. Las autoridades locales pueden encontrar en las organizaciones comunitarias una importante posibilidad para ejecutar sus planes de gobierno, para asegurar la transparencia en la gestión pública y, también, para generar trabajo honrado y reactivar la economía local.

Podemos encontrar, entre otros, los siguientes mecanismos de participación ciudadana con respecto a las instituciones representativas, partidos y administración:

- El voto: para elegir funcionarios en el Gobierno Nacional.
- El plebiscito: es el pronunciamiento del pueblo convocado por el Presidente de la República, mediante el cual acepta o rechaza una determinada decisión del ejecutivo.
- El referéndum: es la convocatoria que hace el pueblo para que se apruebe o rechace un proyecto de ley o se evalúe una norma ya existente.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- La consulta popular: es el mecanismo mediante el cual el Presidente somete una pregunta de interés nacional o regional a consideración del pueblo, para que éste se pronuncie al respecto. La decisión tomada por el pueblo será de obligatorio cumplimiento cuando se obtengan la mitad más uno de los votos.
- El cabildo abierto: es la reunión política de los concejos municipales o las Juntas Administradoras Locales, en las que los ciudadanos pueden participar directamente con el fin de discutir asuntos de interés común.
- Revocatoria del mandato: es el derecho público por medio del cual los ciudadanos dan por terminado el mandato que le han conferido a un Gobernador o a un Alcalde.

Igualmente, la participación tiene otros ámbitos en las organizaciones sociales, que existen autónomamente de los partidos políticos y sus mecanismos participativos: Juntas de Acción Comunal. Juntas Administradoras Locales. Juntas Deportivas Municipales. Emisoras de radio comunitaria. Televisión comunitaria. El personero de los estudiantes y el gobierno escolar. Consejos Municipales de juventud. Los comités de padres de familia o de vecinos. Asociaciones de mujeres y de ancianos. Comités regionales y locales para la prevención y atención de desastres. Asociaciones en defensa del medio ambiente, entre otras.

La participación comunitaria debe estar dirigida para el mejoramiento continuo de la calidad de vida de los ciudadanos a partir de acciones dentro de su comunidad.

OBJETIVO

Brindar elementos teóricos y prácticos que permitan reconocer qué es y cuáles son los mecanismos de participación y organización comunitaria que existen en el país, la ciudad y el barrio.

Resultados esperados

Al finalizar el taller los participantes estarán en capacidad de:

- Reconocer los diferentes mecanismos y procesos de participación.
- Reflexionar sobre sus propias posibilidades de participación en lo local, lo regional y lo nacional.
- Promover el desarrollo de procesos de participación de acuerdo con sus intereses particulares y comunitarios.
- Establecer cuál es la participación de los asistentes dentro de las instituciones u organizaciones existentes en su comunidad.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Identifico mi barrio*

Duración aproximada: 30 minutos

Materiales: hojas de papelógrafo, lápices, colores, plastilina



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



OIM Organización Internacional para las Migraciones

Metodología:

Se divide el grupo en 4 subgrupos y se reparte el material. Se indica que deben elaborar un mapa del barrio para ubicar las organizaciones comunitarias existentes en el mismo. Se realizan los siguientes cuestionamientos a cada subgrupo:

¿Cuál es la función que ejerce cada una de esas organizaciones comunitarias?

¿Cómo participa cada uno de ellos dentro de dichas organizaciones?

¿Cómo podría mejorar la participación de cada uno dentro de sus barrios?

Luego de responder, se socializa la actividad y se enfatiza en el tema de la participación.

Actividad 2. *La bomba*

Duración aproximada: 15 minutos

Materiales: bomba inflada, cronómetro

Metodología:

Se divide al grupo en subgrupos de seis hasta diez participantes. Se pregunta: ¿cuánto tiempo podrán mantener una bomba inflada en el aire, simplemente soplándole? Se indica a los participantes que en cada subgrupo deberán unir sus manos todos los integrantes hasta formar un círculo. Uno de los integrantes del subgrupo lanzará la bomba al aire y los integrantes, sin soltarse de las manos, deberán mantenerla flotando durante el mayor tiempo posible. El facilitador toma el tiempo con el cronómetro y realiza la actividad hasta cumplir con la meta propuesta por el subgrupo al inicio de la actividad. El grupo se reunirá y discutirá acerca de la importancia de la participación conjunta en la consecución de un objetivo.

Actividad 3. *Construyendo*

Duración aproximada: 20 minutos

Materiales: tijeras, pitillos, cinta adhesiva, colbón

Metodología:

Se pone sobre una mesa el material dispuesto para la actividad y se le da al grupo las siguientes indicaciones:

El grupo deberá dividirse en subgrupos, es necesario que participen todos. Con el material deberán armar una figura que represente al grupo, ésta puede ser una figura geométrica, alguna torre o lo que el grupo crea que representa a su grupo. El facilitador observará las actitudes del grupo mientras realiza la actividad. Una vez terminado el ejercicio, se pide que pasen a sus lugares y sólo uno de ellos explicará lo que representa la figura que realizaron. El facilitador dice lo siguiente mientras desbarata la figura: “Está bien la figura que hicieron, pero es muy frágil y se puede desbaratar fácilmente”. Junta todos los pedazos del material y hace una bola grande, después toma la cinta adhesiva y con ésta envuelve completamente la bola. De manera que quede unida y no sea tan fácil desarmarla por más que le busquen. Es pertinente hacer la siguiente anotación: “Así es como



debe funcionar una organización, con fortaleza, difícil de separar, superando obstáculos hasta la consecución de objetivos”.

Actividad 4. *Identificando necesidades dentro de mi barrio*

Duración aproximada: 45 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

Los participantes deberán dividirse en subgrupos e identificar entre todos una necesidad del barrio, de acuerdo con las edades, distribuidas así: niños, adolescentes, adultos mayores. Cada subgrupo deberá formular un proyecto de intervención con los siguientes requisitos:

- Objetivo del proyecto
- Plan de intervención para participar activamente en el caso
- Resultados esperados, es decir, aquellos eventos o situaciones que deben darse para alcanzar el objetivo del proyecto.

Se socializa el proyecto a través de una cartelera y se comparte cómo es la participación de los asistentes dentro del barrio al que pertenecen.

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

- Reúnanse con un grupo de amigos y compartan ideas sobre las maneras en las que se pueden desarrollar planes de participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida del sector.
- Consiga información sobre los diferentes fondos gubernamentales de apoyo a proyectos de participación ciudadana.
- Analice algún problema de su barrio, reúna suficiente información al respecto y plantéese usted mismo varias vías de solución.
- Investigue sobre los recursos y posibilidades de su entorno para el desarrollo de proyectos de mejoramiento en la calidad de vida de su localidad.
- Mantenga una mente positiva y optimista para llevar a cabo procesos de participación.
- Fortalezca en usted mismo la capacidad para tolerar frustraciones, a favor de la perseverancia y empeño para alcanzar metas.
- Establecer con su familia los mecanismos de participación que con mayor frecuencia han utilizado.
- Realizar con los miembros de su familia un listado de las organizaciones e instituciones comunitarias que conozcan y de las cuales hacen parte.

Evaluación

Duración aproximada: 10 minutos

Entregue a cada participante una hoja de papel para que escriban los tres aspectos que más recuerden de lo que hicieron en el taller. Que también escriban si tienen alguna sugerencia. No olvide recoger y archivar esta información, pues es una forma de evaluar el Programa de Formación humana.



FORMACIÓN DE EQUIPOS PRODUCTIVOS

Un equipo de trabajo se define como una entidad social altamente organizada en torno a la realización de una tarea común. Se compone de un número reducido de personas que adoptan e intercambian roles, de acuerdo con procedimientos previamente definidos, en un clima de respeto y de confianza. Supone una relación de interdependencia y colaboración entre sus miembros, que se traduce en la aceptación recíproca y en la responsabilidad compartida de sus tareas.

Para lograr el éxito de un trabajo en equipo se requiere fundamentalmente dos tipos de funciones: las de ejecución del contenido de la tarea, es decir, iniciar, buscar información y opiniones, clasificar y elaborar, resumir, buscar consenso, y las de mantenimiento de los adecuados procesos de interacción grupal, que son: armonizar, conciliar, reducir tensiones, explorar las diferencias, facilitar la comunicación y participación, animar, reconocer errores, analizar y estudiar la satisfacción del grupo y la utilización de los recursos.

Lo que hacen juntos los miembros del equipo es crear a través de tres procesos psicosociales:

- Participación: todos los miembros tienen experiencia del proceso que se trata de mejorar, los conocimientos son válidos y tienen que ser tenidos en consideración.
- Integración de ideas opuestas: lo que se consigue cuando se profundiza en las ideas aportadas y cuando se relacionan las ideas que supuestamente se oponen entre sí.
- La construcción de un objetivo compartido: capaz de integrar los diferentes intereses de los miembros. Se realizan, también, tres aprendizajes:
 - Aprender a pensar a partir de los aportes de todos.
 - Aprender a expresar con claridad los intereses personales, aceptando que los otros expresen con la misma claridad los propios.
 - Aprender a descubrir la interdependencia objetiva en la satisfacción de los intereses personales.

En grupo se trabaja de manera individual y posee un nivel socio-afectivo bajo, donde las voluntades no se encuentran agrupadas para lograr un propósito común. Se asumen roles de acuerdo con las características de personalidad



- **Papeles constructivos:**

Orientador: guía hacia la solución de problemas, clarifica objetivos, facilita la exploración y expresión, coordina la combinación de conocimientos y habilidades.

Facilitador: provee datos, resume, es recursivo, abre perspectivas de comunicación.

Estimulador organizador: receptor del clima grupal, baja la tensión.

Observador: vela por el mantenimiento del grupo, contribuye en alto grado en el crecimiento oportuno del proceso del grupo y del contenido de la tarea.

- **Papeles destructivos:**

Agresor, dominador: trata de manipular, hiere, adula, enfrenta a los demás.

Entorpecedor: es resistente al cambio, destruye, desanima, retiene información.

Reprochador, soslayador: falta de atención, evade las responsabilidades.

- **Papeles dependientes:**

Sumiso: acepta faltas que no cometió, suscribe adhesiones sin convicción.

Aislado: indiferente, apático, lejano.

Dependiente: muestra necesidad de constante apoyo y reafirmación.

Los mejores equipos traducen sus propósitos comunes en objetivos específicos y medibles de desempeño, que proporcionan un camino seguro. Los objetivos específicos sirven para definir un grupo de productos de trabajo, facilitan la comunicación clara y las discusiones constructivas, ayudan a los equipos para estar concentrados en la obtención de resultados. Tienen un aspecto nivelador sobre el comportamiento del equipo. Permiten lograr pequeñas victorias mientras trabajan en el propósito general. Mantienen vivo el deseo de progreso. La combinación del propósito y los objetivos específicos son esenciales para el buen desempeño.

En otras palabras, un equipo es más que la suma de sus partes. Un equipo es un pequeño grupo de personas con habilidades complementarias, posiblemente interdisciplinarias, comprometidas con un objetivo común, que buscan un excelente desempeño y una meta en la que todos son responsables, y, por ende, el compromiso y la confianza llegan por añadidura.

OBJETIVO

Brindar elementos que faciliten la comprensión en la conformación de equipos productivos como estrategia de desarrollo que favorece el logro de resultados y del talento humano.

Resultados esperados

Al finalizar el taller los participantes estarán en capacidad de:

- Reconocer pautas de comportamiento para participar en un equipo.
- Establecer la diferencia entre los conceptos de grupo y equipo.
- Identificar la importancia de establecer metas y objetivos específicos en el desarrollo de las



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

actividades de un equipo productivo.

- Dar a conocer la eficiencia del trabajo en equipo.
- Identificar los aspectos esenciales que comprometen el desarrollo del trabajo en equipo.
- Conocer los procesos psicosociales de los equipos.

Actividad 1. La avenida complicada

Tiempo: 45 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

El grupo deberá dividirse en subgrupos para resolver una tarea que consiste en encontrar un método de trabajo que pueda resolver el problema que presenta el siguiente texto:

En esta “Avenida Complicada” hay cinco casas enumeradas: 801, 803, 805, 807 y 809, de izquierda a derecha. Cada casa se caracteriza por un color diferente, por un coche de marca diferente, por una bebida preferida y por un animal doméstico. Las informaciones que posibilitan la solución son:

Las cinco casas están localizadas en la misma avenida y en la misma acera. El mexicano vive en la casa roja. El peruano tiene un coche mercedes. El argentino tiene un cachorro. El chileno bebe Coca cola.

Los conejos están a la misma distancia del Cadillac que de la cerveza. El gato no bebe café ni habita en la casa azul. En la casa verde se bebe güisqui. La vaca es vecina de la casa donde se bebe Coca cola. La casa verde tiene como vecina, a la derecha, la casa gris. El peruano y el argentino son vecinos. El propietario del Volkswagen cría conejos. El Chevrolet pertenece a la casa roja. Se bebe Pepsi cola en la tercera casa. El brasileño es vecino de la casa azul. El propietario del Ford bebe cerveza. El propietario de la vaca es vecino del dueño del Cadillac. El propietario del Chevrolet es vecino del dueño del caballo.

AVENIDA COMPLICADA

801	801	801	801	801
				
Color: Coche: Bebida: Animal: Propietario:	Color: Coche: Bebida: Animal: Propietario:	Color: Coche: Bebida: Animal: Propietario:	Color: Coche: Bebida: Animal: Propietario:	Color: Coche: Bebida: Animal: Propietario:

Actividad 2. La Nasa

Tiempo: 20 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

Se forman subgrupos de acuerdo con el número de participantes. Se motiva para que se imaginen que están en una nave espacial en la cara iluminada de la luna. Por algunos problemas técnicos tienen que abandonar la nave y caminar hasta una estación lunar. Sólo han quedado 14 artículos en buen estado dentro de la nave.

Se entrega una lista con esos artículos para que seleccionen los cinco que consideran más importantes para sacar de la nave: una caja de cerillas, una lata de alimento concentrado, 20 metros de cuerda de nylon, 30 mts² de seda de paracaídas, un aparato de calefacción, una lata de leche en polvo, dos bombonas de oxígeno de 50 litros, un mapa estelar de las constelaciones lunares, un bote neumático con botellas de CO₂, una brújula magnética, 20 litros de agua, bengalas de señales, un maletín de Primeros auxilios y un receptor y emisor de FM accionado con energía solar.

Después de varios minutos, se hace una puesta en común para que cada asistente explique el porqué de su elección. Se podría llegar a una conclusión.

Se entregan los resultados aportados por La Nasa, que ha puntuado de 1 a 5, según la importancia de cada artículo, así:

1. Bombonas de oxígeno (no hay oxígeno en la Luna);
2. Agua (no se puede vivir sin ella);
3. Mapa estelar (necesario para orientarse);
4. Lata de alimento (se puede vivir algún tiempo sin alimento);
5. Receptor y emisor de FM. (Para comunicarse con la base).

Actividad 3. Palillos creativos

Tiempo: 30 minutos

Materiales: palillos, colbón

Metodología:

Sugiera que los participantes trabajen en parejas. La primera vez que hagan esta actividad reparta, para cada pareja, aproximadamente 40 palillos. La tarea es que creen algún tipo de producto creación con sus palillos. Las únicas reglas son que cada participante tiene la oportunidad de ayudar en la toma de la decisión sobre el producto y la forma de hacerlo. Después de 15 minutos haga que paren las actividades para que cada grupo observe los productos de los demás grupos. Luego, permita que concluyan la labor asignada. Realice una discusión con base en las siguientes preguntas:

¿Cómo decidieron qué hacer?

¿Qué problemas tuvieron con los materiales? ¿Cómo los resolvieron?

¿Qué problemas tuvieron para tomar la decisión?

¿Para qué sirve el objeto creado?



Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

- Conozca y analice los roles asumidos por usted y sus compañeros en los trabajos llevados a cabo dentro del grupo, procurando neutralizar los papeles destructivos y fortaleciendo los positivos.
- Motive la potencialización de fortalezas que existen en los miembros de su familia para conformar un verdadero equipo.
- Reúnase con personas de su localidad y gestione procesos de participación para los equipos que estén conformados.
- Compare los resultados de las tareas realizadas por los grupos y los equipos productivos y analice las posibilidades de mejoramiento.
- Conozca y valore el trabajo realizado por equipos productivos.

Evaluación

Duración aproximada: veinte minutos

Materiales: tizas, marcadores

Con una línea divide el tablero en dos partes. En una de ellas escriba “Aspectos positivos” y en la otra “Aspectos por mejorar”. Brinde elementos para que piensen en aspectos positivos y negativos del taller. Luego, entregue varias tizas o marcadores para que los participantes escriban sus observaciones. Por último, las respuestas. Si lo considera pertinente, solicite que se amplíen algunas respuestas que no son claras para el resto del grupo. Guarde las respuestas del grupo porque con ellas es posible mejorar el trabajo que estamos haciendo.

Bibliografía

- Belbin, R. Meredith. *Equipos Gerenciales*. Bogotá, norma. 1984
- García Díaz, María. *El Trabajo en Equipo: Productividad y Calidad de Vida en el Trabajo*. México, Fondo Educativo Interamericano. 1983
- www.foros.marianistas.org
- www.educarrueca.org





MECANISMOS DE DEFENSA

Los mecanismos de defensa, o estrategias de afrontamiento, son procesos psicológicos automáticos que protegen al individuo de la ansiedad y de las amenazas externas: una situación embarazosa; o internas: un recuerdo desagradable. Los mecanismos de defensa suelen ser inconscientes.

Tipos de mecanismos de defensa

Afiliación: se refiere al tipo de comportamiento en el que la persona, frente a una amenaza, interna o externa, busca ayuda en los demás.

Altruismo: el individuo se enfrenta a conflictos emocionales y se dedica a satisfacer las necesidades de los demás.

Anticipación: ante una amenaza interna, externa o un conflicto, se anticipa a las consecuencias y consideran, de forma real, las soluciones alternativas.

Autoafirmación: es la persona que se enfrenta a conflictos emocionales y expresa sus sentimientos de forma no manipuladora.

Auto observación: el individuo se enfrenta a amenazas internas o externas y reflexiona sobre sus propios pensamientos, sentimientos, motivaciones. Actúa de acuerdo con ellos.

Sentido del humor: es enfrentar los conflictos emocionales haciendo hincapié en los aspectos divertidos o irónicos de las situaciones estresantes.

Sublimación: se caracteriza por enfrentar las amenazas cuando se canalizan los sentimientos o impulsos, potencialmente desadaptativos, en comportamientos aceptables socialmente.

Supresión: el individuo se enfrenta a los conflictos emocionales evitando, intencionalmente, pensar en problemas, deseos y sentimientos que producen malestar.

Abstención: se refiere a evadir, cuando hay conflictos emocionales, con palabras la responsabilidad de los pensamientos, los sentimientos y las acciones.



Disociación: el individuo afronta los conflictos mediante una alteración temporal de las funciones de integración de la conciencia.

Formación reactiva: se sustituyen los comportamientos, los sentimientos y los pensamientos por otros totalmente opuestos.

Represión: se enfrentan las situaciones expulsando de la conciencia sentimientos o deseos que le producen malestar. Este mecanismo de defensa se manifiesta en distorsiones de la imagen de sí mismo y de los demás, para no afectar la autoestima.

Devaluación: en momentos de conflicto emocional, el individuo se enfrenta a los demás porque les atribuye cualidades exageradamente negativas.

Idealización: es el tipo de comportamiento que se caracteriza por enfrentar las situaciones de amenaza interna o externa y le atribuye a los demás cualidades exageradamente positivas.

Omnipotencia: el individuo actúa ante un conflicto como si dispusiera de poderes o capacidades especiales y como si fuera superior a los demás.

Negación: se refiere a la no aceptación de aspectos dolorosos de la realidad externa o interna.

Proyección: la persona se enfrenta a los conflictos porque le atribuye a los demás sentimientos o pensamientos propios pero que le resultan inaceptables.

Racionalización: el individuo inventa sus propias explicaciones, tranquilizadoras pero incorrectas, para encubrir verdaderas motivaciones que rigen sus pensamientos o acciones.

Fantasía autista: enfrentarse a situaciones de amenaza interna o externa, mediante fantasías excesivas que sustituyen la resolución de los problemas.

Polarización: es la tendencia de ver a los demás como buenos o malos sin conseguir integrar las cualidades positivas y negativas de cada uno.

Agresión pasiva: es el afrontamiento de las situaciones adversas con reacciones agresivas internas, sin que el otro llegue a percibirlo, y funciona como una máscara que esconde hostilidad y resentimiento.

Quejas o rechazo de ayuda: el individuo expresa quejas o peticiones de ayuda que esconden rechazo y hostilidad, que luego se expresan con rechazo o desagrado ante cualquier ofrecimiento de ayuda.

Retirada apática: la persona, en lugar de afrontar la situación, simplemente se retira sin dar muestras de cambios en sus sentimientos.

OBJETIVO

Identificar los mecanismos de defensa más utilizados para afrontar situaciones difíciles en lo personal, familiar y social.



ACTIVIDADES

Actividad 1. *Mis formas de relacionarme con los otros*

Duración: 1 hora

Metodología:

Se divide el grupo en dos subgrupos y se organizan en dos hileras, una frente a la otra. Se encuadra con la siguiente premisa: “Cada uno va a expresarle al compañero, de forma respetuosa, los comportamientos que lo caracterizan cuando establece contacto con las demás personas”. Luego, se socializan los sentimientos y pensamientos surgidos durante el desarrollo de la actividad.

Conclusiones y cierre de la actividad

A partir de la manera en la que cada participante suele relacionarse con los demás y su forma de expresar los sentimientos y pensamientos, se propicia un espacio de reflexión en el que se manifieste si en las interacciones con los demás se evidencia con exactitud y asertividad lo que realmente se desea expresar. Para finalizar se analizan las formas más adecuadas y propicias para relacionarse y expresar a otro lo que se desea, partiendo de las conclusiones e ideas que ha dejado el taller.

Actividad 2. *Lo que genero en los demás*

Duración: 1 hora

Materiales: lápices, hojas en blanco

Metodología:

Se forma el grupo en mesa redonda. A cada participante se le entrega una hoja en blanco en la que escribirá su nombre completo. Se encuadra el grupo con la siguiente premisa: “Se rotan las hojas a la derecha y cada uno expresará lo que piensa y siente por esa persona”. Posteriormente se pide a los participantes, que expresen su vivencia frente a la actividad de forma voluntaria.

Conclusiones y cierre de la actividad

- Reflexionar acerca de los diversos sentimientos que otra persona puede generar en cada uno.
- Analizar cuáles de esos sentimientos y emociones que otros generan en cada uno, hacen parte de sí mismo y las posibles razones que llevan a caer en estas proyecciones.
- Propiciar un espacio de discusión que permita manifestar las razones por las cuales se generan sentimientos tan distintos.



Actividad 3. Cómo le digo a los demás lo que siento y pienso de ellos

Duración: 60 minutos

Materiales: marcadores, lápices, hojas en blanco

Metodología:

Se pide a los integrantes que elijan una persona del grupo y que identifiquen una palabra que describa su forma de ser. Luego deberán plasmar esa palabra en un cartel pequeño para pegarlo en la espalda de esta persona. Los participantes caminarán en forma de círculo para que todos observen los carteles de los compañeros. Después, se socializa la experiencia y se comparte lo que lo que sintió cada uno acerca de los calificativos que le asignaron.

Conclusiones y cierre de la actividad

- Reflexionar cómo se observan estas situaciones en la vida cotidiana de cada persona, haciendo énfasis en la forma en que suelen hacerse los comentarios que se refieren a los demás.
- Propiciar el análisis acerca de la actitud que se toma cuando alguien dice algo relacionado con su personalidad.

Resultados esperados

Al finalizar el taller, los participantes estarán en capacidad de:

Aprovechar los espacios de reflexión grupal que permitan generar procesos de introspección y auto análisis para replantear las barreras que cada uno se pone en la relación con otro y el sentido de tales mecanismos de defensa.

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

- Generar espacios reflexivos en los que se propicie un auto análisis para identificar mecanismos defensivos que cada persona utiliza en la interacción con el otro.
- Identificar nuevas formas para llevar a cabo las tareas o actividades cotidianas, en las que se busque una ruptura en con estos mecanismos defensivos.

Bibliografía

FRANCES, Allen y otros. *DSM-IV*. Barcelona, España: Editorial Mason. 1995. 908p.

http://www.psycoactiva.com/diccio/diccio_m.htm



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



OIM Organización Internacional para las Migraciones

REPARACIÓN Y RECONCILIACIÓN

CONFLICTO

El conflicto es un enfrentamiento entre dos o más partes, causado por un choque de intereses, valores o acciones. Surge de la discrepancia entre personas y aumenta cuando no se utilizan medios efectivos de comunicación y negociación para encontrar soluciones en momentos de cambio, convirtiéndose en una dificultad personal o colectiva que limita el desarrollo de los procesos sociales. Desde una perspectiva positiva el conflicto y su resolución son un proceso de aprendizaje y enriquecimiento que permite la búsqueda de alternativas, la definición de límites y la participación de los grupos.

“La transformación del conflicto o su resolución analítica, intenta buscar los actores, sus necesidades y sus prioridades. Esta concepción pone el acento en el trabajo dentro del conflicto, a partir de su reconocimiento, sus mecanismos, su lenguaje, sus definiciones y sus movilizaciones”.

La solución de los conflictos, desde el enfoque de la transformación, surge de un proceso de aprendizaje continuo que permite espacios de interacción en los que se fomenten mecanismos de mediación y negociación, que potencien actitudes asertivas y permitan una oportunidad de cambio. Esto implica renunciar a los puntos de vista particulares.

Proceso educativo

Para la resolución positiva de los conflictos es indispensable formar sujetos responsables, capaces de generar espacios de participación que posibiliten procesos de escucha activa, apertura del otro, cuestionamiento de las ideas propias y una posición crítica frente a sus actos. Por esto es que se propone implementar un enfoque formativo en competencias comunicativas, que faciliten la conversación efectiva, en las que se hace uso de procesos mentales como la comparación, la clasificación, el análisis y la síntesis.

Son competencias esenciales para la resolución asertiva de los conflictos:

Escuchar: hace referencia a la función del receptor, que consiste en atender lo que el otro plantea, sus puntos de vista. Por ello es importante conocer el significado de las palabras utilizadas y posponer las ideas propias.



Preguntar: es el producto de la escucha activa y de la identificación de lo que no se entiende en el discurso del otro. Su objetivo es aclarar conceptos básicos en la conversación.

Argumentar: es una construcción discursiva que pretende sustentar una opinión y requiere de un proceso de análisis de lo que se ha escuchado.

Proponer: es un argumento que pretende dar alternativas para una diferencia y se enfoca en la negociación de los intereses de las partes.

Formas para afrontar los conflictos

Competición: imponer las ideas propias sin tener en cuenta los planteamientos de la otra parte.

Sumisión: consiste en no exponer las ideas ni confrontar los objetivos para evitar discusiones. En ocasiones, esta actitud tiende a confundirse con el respeto y la buena educación, lo que puede generar malestar en la persona que ejerce esta posición.

Negociación: es un mecanismo en el que las partes discuten las ideas y propuestas, con el objetivo de lograr un acuerdo que beneficie a los involucrados.

Conciliación: las partes involucradas llegan a un acuerdo y los beneficia equitativamente. En ocasiones, es necesario acudir a una tercera instancia (conciliador), que facilite este proceso.

Concertación: cuando diferentes grupos de la sociedad toman decisiones acerca de problemas comunes para el mejoramiento de la calidad de vida.

Mediación: tiene como objetivo fortalecer las redes sociales para fomentar los niveles de participación y la construcción en comunidad. Es una herramienta que contribuye a la transformación positiva del conflicto.

OBJETIVOS

- Identificar las formas en las que se manifiestan los conflictos y las alternativas de solución desde la comunicación asertiva.
- Fomentar espacios de reflexión dentro de la comunidad en los que se aborden problemáticas de su interés.

ACTIVIDADES

Actividad 1. Estudio de caso

Duración: 60 minutos

Materiales: fotocopias con el texto del caso, papelógrafo, marcadores, lápices, hojas en blanco

Metodología:

Se comienza la actividad con la lectura del texto “Jonathan” y se reparte a cada participante una



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

copia con las preguntas que guiarán la discusión para que sean respondidas individualmente y, luego, se invita para que haya una participación voluntaria de los participantes.

Caso.

Jonathan es un joven estudiante que se encuentra muy preocupado. En su colegio tiene problemas con el profesor de matemáticas, no logran entenderse, se violentan verbalmente por cualquier motivo y ya le está resultando difícil concentrarse. A veces, le pasa por la mente pararse y darle un puñetazo al profesor cuando lo recrimina y lo amenaza con expresiones que indican que no lo quiere ver más en su clase. Pese a esta situación, Jonathan tiene muy buenas relaciones con otras profesoras, especialmente con las de Sociales y la de Español.

En su casa tiene enfrentamientos porque su padre se muestra agresivo, llega embriagado y maltrata a su familia. En este momento Jonathan está angustiado y no sabe cómo resolver este conflicto. Cree que si no controla sus impulsos frente a su profesor de matemáticas lo van a castigar y, posiblemente, lo van a suspender del colegio.

Guía de preguntas:

¿Cuál es el conflicto?

¿Quiénes son las personas involucradas?

¿Cuáles son las consecuencias?

¿Cuáles serían las alternativas de solución en este conflicto?

Para terminar, se realiza una plenaria en la que los participantes responden en público, voluntariamente, las preguntas para establecer un diálogo significativo.

Actividad 2. Cuchara, cuchillo y tenedor

Duración: 50 minutos

Materiales: papelógrafo, marcadores, dos cucharas, dos cuchillos y dos tenedores

Metodología:

Esta dinámica tiene como objetivo la identificación de los roles, a partir de una metáfora referida a la función que desempeñan cada uno de estos tres elementos en la cocina: la cuchara como facilitadora de la unión, el cuchillo como aislador y agresor, y el tenedor como divisor e hiriente. A partir de un juego circular de estos utensilios (Tingo-Tango), se sugiere a varios integrantes del grupo para que describan cómo y para qué se utilizan cada uno de estos utensilios cotidianamente. Se establece la metáfora de que, a partir de las funciones que se realizan en la cocina con estos materiales, se puede metaforizar con las acciones de agresión y no agresión de las personas y con las formas de comunicación que se establecen. Posteriormente, se da inicio a la discusión abierta sobre las formas de comunicación que se emplean en la comunidad, la familia y las instituciones.

Finalmente, se hacen inferencias y se realiza el cierre de la actividad.



Actividad 3. Reflexión

Duración: 45 minutos

Materiales: fotocopias con los textos, hojas en blanco tamaño carta, lápices

Metodología:

Para comenzar, se solicita a los integrantes del grupo que se formen en parejas. A cada una, se le entrega una copia de las lecturas sugeridas. Cada pareja leerá cuidadosamente los textos, los discutirá y pensará en una manera creativa para presentarlas a sus compañeros. Finalmente, cada pareja expondrá lo elaborado y se abrirá un espacio grupal para la discusión de los textos.

Textos:

“Si se cree que hay que enseñar que la violencia nunca debe ser respondida con violencia, está mal dicha la consigna, lo que hay que enseñar es que la violencia siempre es respondida, antes o después, por la violencia como único medio de atajarla y que es precisamente esa cadena cruel de estímulo y respuesta la que hace temible e impulsa a tratar de evitarla en lo posible”.

Fernando Savater

“La violencia es una relación de fuerza que daña el funcionamiento orgánico o psíquico y emocional, que hiere o golpea, mata o presiona, suprime derechos o limita su ejercicio. Y siempre con un fin: sostener o sustituir un poder, un conjunto de intereses específicos, un ordenamiento social, una escala valorativa o mundo de representaciones”.

Franco Saúl

Resultados esperados

- Reconocer los diferentes tipos de conflictos que se presentan en la comunidad.
- Aceptar la diferencia cuando se presentan conflictos.
- Construir estrategias para la solución de conflictos de acuerdo con las características particulares de cada comunidad.
- Fomentar espacios de reflexión que permitan reforzar mecanismos de participación activa.

Evaluación

Al finalizar el taller el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo con respecto a las actividades y al tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sintieron al realizar el taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

Dialogar con la familia y con la comunidad acerca de las siguientes premisas:

- Un conflicto es una oportunidad de cambio
- Un conflicto es una posibilidad de aprendizaje
- Un conflicto es una oportunidad para el encuentro con las ideas del otro

Es importante fomentar el diálogo constructivo y la tolerancia con la diferencia

Bibliografía:

- *Proyecto Red de jóvenes para la prevención de la farmacodependencia, la sexualidad insegura y la violencia. Etapa II. Redescubrirte: enhebrando saberes en salud y juventud. Medellín: Editorial Marín Vieco Ltda., 2005. p. 122.*
- *Fundación Universitaria Luis Amigó. Proyecto de jóvenes. Conflicto, forma de relación social.*





VENGANZA

Cuando una persona no consigue lo que cree que merece, cuando se siente lesionada en sus aspiraciones o ve frustradas sus metas, puede generarse un impulso en contra de aquello que le impide obtener lo que desea. Este impulso se llama revancha y lleva a la persona a satisfacer lo que no ha podido conseguir de otra manera más asertiva.

En la venganza intervienen factores emocionales que se mezclan entre sí, sin lograr determinar un sentimiento único y específico, lo que genera reacciones poco asertivas que, por lo general, hacen daño a terceros e, incluso, a la misma persona. Cuando se lleva a cabo, la percepción de la persona está casi siempre influenciada por otros sentimientos y emociones, que originan reacciones desproporcionadas.

En el deseo de venganza intervienen, también, las disposiciones del propio yo hacia la persona u objeto de esa venganza. En este impulso puede estar presente el sentimiento de odio que, cuando se presenta, ese alguien odiado es percibido como protagonista de la situación, lo que implica que la persona dirija sus acciones continuamente hacia su destrucción. De este modo, cuando logra su meta y lo destruye, tiene una sensación de pérdida ya que el objeto odiado se había convertido en el punto central de su vivencia.

OBJETIVO

Reflexionar cómo la venganza genera comportamientos y actitudes desencadenantes de conflictos en nuestro entorno.

ACTIVIDADES

Actividad 1. Refranes

Duración: 45 minutos

Materiales: refranes, lápices, papelógrafo, hojas blancas, marcadores



Metodología:

Se divide el grupo en subgrupos y se entrega a cada participante un refrán para analizarlo, según sus creencias, valores y sentimientos. Luego, se hará una plenaria en la que se expondrá al grupo el producto de la actividad, se reflexionará sobre el tema y se hará el cierre de la actividad.

Anexo

Refranes:

- “Ojo por ojo y diente por diente”
- “Venganza dulce pero dañina”
- “El que a cuchillo mata, a cuchillo muere”
- “En camino largo hay desquite”
- “Con la misma vara que mides, serás medido”.

Actividad 2. Estudio de caso

Duración: 50 minutos

Materiales: fotocopias de casos, lápices, papelógrafo, hojas blancas, marcadores

Metodología:

Se divide el grupo en cuatro subgrupos, se les entrega un caso para reflexionar y para que busquen estrategias que impliquen evitar futuras venganzas.

Caso

Juan, un joven de 23 años, se desempeña como mensajero en una empresa de textiles de la ciudad, tiene una moto hace aproximadamente un mes, después de ahorrar durante 2 años y hacer un préstamo en un Banco. Es cabeza de familia, mantiene a su madre, a su esposa y dos hijos. Durante su jornada laboral fue víctima de un atraco, en el que le robaron su moto, el dinero de una quincena y otra cantidad que pertenecía a la empresa. Tres meses después Juan se encuentra, en el parque de su barrio, a una de las personas que lo robó.

Actividad 3. Psicodrama

Duración: 60 minutos

Materiales: lápices, papelógrafo, hojas

Metodología:

Se divide el grupo en 3 subgrupos, se pide identificar una situación que genere malestar y sentimientos de venganza, luego, se realiza un psicodrama. Todos los integrantes del grupo deben participar y asumir un rol dentro de la trama.



Resultados esperados

Al finalizar el taller, los participantes estarán en capacidad de:

- Reflexionar sobre los efectos de la venganza.
- Comprender el proceso del perdón de manera que facilite emprender este camino a partir de la discusión sobre las condiciones humanas y el afecto.

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

- Elabore, con varios miembros de su familia o de la comunidad, un listado de personas a las que les gustaría pedirle excusas.
- Ejercite la tolerancia con los miembros de su familia y comunidad cuando se presenten situaciones conflictivas.

Bibliografía

- CATALÁN BITRIÁN, José Luis. *Emociones básicas*. www.cop.es/colegiados





DUELO Y PÉRDIDA

“El muerto no muere cuando fallece sino cuando desaparece su recuerdo, para ser más exactos: el sentimiento, la emoción que ese recuerdo produce”.

Pocas personas llegan a aceptar la muerte como un proceso natural y normal en la vida y aquellas que lo consiguen, probablemente, tengan una vida más feliz. Para esto, hay que entender al duelo como una reacción natural frente a la pérdida de alguien o algo importante. Esto último puede estar representado en el status social, el rol laboral, la separación de los hijos en la edad adulta, la ruptura de una relación íntima o el momento posterior a la partida de uno de los padres del hogar. Sin embargo, está comprobado que el tipo de duelo más difícil de afrontar es el que está ligado con la muerte de una persona cercana.

Si bien todos los individuos experimentan dolor cuando pierden a un ser querido. El duelo no afecta a todos de la misma manera, esto depende mucho de las circunstancias en las que muere la persona. Por ejemplo, si una persona estuvo enferma mucho tiempo o estaba anciana, es probable que se espere su muerte, aunque no necesariamente esto haga que sea más fácil aceptarla (y el sentimiento de duelo estará presente de todos modos). De igual manera, algunas personas descubren que saber que alguien va a morir les da tiempo para prepararse, así como cuando un ser querido sufre mucho antes de morir, las personas pueden, incluso, tener una sensación de alivio cuando llega la muerte.

Por el contrario, si la persona que falleció era muy joven, es posible que se tenga una sensación de que es terriblemente injusto. Así como perder a alguien repentinamente como resultado de un acto de violencia, o por un accidente de automóvil, puede ser muy traumático, sin importar la edad de la persona.

El proceso de duelo es individual, cada persona lo vive de formas diferentes. Algunos buscan el apoyo de otros y encuentran alivio en los buenos recuerdos. Otras personas tratan de mantenerse ocupadas para alejar su mente de la pérdida. Otros, se deprimen y se alejan de sus amigos o evitan los lugares o situaciones que hacen recordar a la persona fallecida. Y es que así como la gente siente el duelo de muchas maneras, también lo maneja de forma diferente.

Por lo general, la expresión del duelo está estrechamente relacionada con la cultura a la que se pertenece, así como las acciones simbólicas y expresivas que se efectúan de manera posterior a una pérdida de este tipo. La muerte implica distintos tipos de emociones, tales como el llanto, la negación y el aturdimiento.



En el duelo, la pérdida es real, o sea que se pierde un objeto del mundo externo y se tiene claro cuál es. Por tal motivo, la persona comienza a experimentar y a registrar conductas anormales (sin ser patológicas), como menor productividad, sensación de vacío. Un duelo es normal cuando las respuestas de una persona a la pérdida no van más allá de las esperadas y se presentan los síntomas predecibles. Se puede considerar que este estado será breve y se superará con el paso del tiempo.

La melancolía sería equivalente a un duelo patológico. En este caso, el duelo se produce ante una pérdida que puede o no ser real, la cual provoca un estado de ánimo deprimido, desinterés por el mundo externo, autorreproches, insomnio, productividad inhibida, la persona siente un vacío interno. Las variedades patológicas del duelo abarcan alteraciones de la salud tanto física como mental. Los grados de estas alteraciones van desde leves hasta muy graves.

Podemos dividir el proceso de duelo normal en tres etapas:

- **Shock:** la persona suele presentar aturdimiento, nudos en la garganta, llanto, desconfianza, negación (comportarse como si la muerte no se hubiera producido), suspiros, sentido de irrealidad y vacío en el estómago.
- **Preocupación:** se observa ira, insomnio, tristeza, agotamiento, debilidad, anorexia (pérdida de apetito y de peso), anhedonia (desinterés en las actividades placenteras), introversión, pensamientos sobre el difunto, culpabilidad, dificultad en el sueño y para concentrarse.
- **Resolución:** la persona puede recordar el pasado con placer, recupera el interés por otras actividades y establece nuevas relaciones.

El duelo resuelto es aquel en el que la persona es capaz de recordar al fallecido sin sentir dolor, cuando se ha aprendido a vivir sin él o ella, cuando se deja de vivir en el pasado y se puede invertir de nuevo toda la energía en la vida y en los vivos. En cambio, si el dolor parece empeorar, si se sienten deseos de lastimarse a sí mismos o se tienen pensamientos suicidas, se debe hablar con alguien de confianza y expresarle lo que siente.

OBJETIVOS

- Mostrar la importancia de decir “adiós” al fallecido y sentirse comfortable en la nueva situación.
- Detectar los patrones de resolución de duelo que tiene cada persona.
- Conocer las consecuencias de no realizar un adecuado duelo.
- Brindar herramientas de afrontamiento para sobrellevar las diferentes pérdidas en la vida.
- Trabajar en la sana costumbre de expresar la afectividad.

Resultados esperados

Al finalizar el taller de duelo, los participantes tendrán la capacidad de reconocer las diferentes etapas por las que pasa una persona que ha perdido a un ser querido: qué síntomas tiene, cuánto



tiempo dura, y qué consecuencias puede prevenir; para adquirir la capacidad de velar por su propia salud mental y física. A su vez, lograrán tener un recuerdo de la persona querida mejor y más real (no es necesario olvidar), y realizar un proyecto personal de su vida y que permita estar más felices y hacer felices a los demás.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Ritual de despedida*

Duración: 1 hora

Materiales: hojas blancas, lápices, música instrumental, recipiente para quemar los papeles, fósforos

Metodología:

El facilitador enuncia el tema y pide un minuto de silencio por los seres queridos que han perdido. Pasado este minuto, se hace un ejercicio de relajación en la que el facilitador dará las siguientes instrucciones:

- Cada persona va a evocar a la persona que ha perdido.
- Pensar en lo que no se le pudo dar, en lo que les gustaría decirle. (Situaciones inconclusas).
- Se le dice en la imaginación, con el corazón, cada uno tiene la certeza que hizo lo que estaba en sus manos y si se siente alguna culpa pídale perdón con toda sinceridad. Digan todo lo que les faltó decir.
- Para finalizar, el facilitador invita a cada participante para que se despidan y le diga adiós a ese ser querido, como forma de aceptar la libertad y de empezar a recordar con amor.

Terminado este ejercicio el facilitador le entrega a cada persona una hoja en la que plasmarán lo vivido, después, uno por uno, quema las hojas como una catarsis que cristalice la despedida.

Para finalizar el taller, se hará una plenaria en la que se busca que las personas puedan expresar todo lo que sintieron para hacer un adecuado cierre.

Actividad 2. *Reacciones frente a una pérdida*

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas con las preguntas, lápices, hojas de papel papelógrafo, marcadores, música instrumental

Metodología:

El facilitador expondrá qué es el duelo, hace énfasis en las cuatro reacciones ante una pérdida. Posteriormente, divide el grupo en subgrupos y entrega hojas y lápices a cada uno y pide que respondan las siguientes preguntas:



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- ¿Por qué tenemos que morir?
- ¿Qué tipo de reacciones se presentan cuando existe negación, rabia, depresión y aceptación? Explíquelas.
- ¿Cuáles son los primeros pensamientos que se nos vienen a la cabeza después que perdemos a un ser querido?
- ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos de la ausencia del ser querido?
- ¿Cómo podríamos tener más tranquilidad después de una pérdida?
- ¿Cómo podemos resolver un duelo?
- ¿Cómo podemos ayudar a una persona que esté pasando por un duelo?

Cuando terminen de responder el cuestionario, se socializan las respuestas para buscar acuerdos en los términos utilizados.

Actividad 3. *Mis peores pérdidas*

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas blancas, lápices, música instrumental

Metodología:

El grupo se dividirá en subgrupos. El facilitador dará la instrucción de que en cada uno hablen sobre sus peores pérdidas y que elaboren una lista de éstas en orden de importancia ¿Qué es lo que más le ha dolido perder?

Mientras el grupo trabaja, el facilitador debe observar posibles sentimientos negativos y problemas para enfrentar el tema.

Al finalizar, se empezará la socialización de todas las experiencias, se brinda un espacio para que las personas que lo necesiten puedan expresar todos los sentimientos.

Actividades para manejo de superación de pérdidas y duelo

Las personas estamos sometidas constantemente a situaciones de pérdida: de cosas, de puestos de trabajo, de pareja, y pérdida por fallecimiento de personas queridas. Quizás esta última sea de las situaciones más difíciles de superar en la vida. Afrontar estas situaciones inadecuadamente puede dar como resultado, además de un mayor dolor, unas secuelas nefastas en el plano afectivo que, posteriormente, pueden hacer perder asuntos significativos de la vida y no disfrutar plenamente lo que se posee.

Bibliografía

WORDEN, William *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Editorial Paidós. Barcelona. 1991.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Lecciones de vida*.

PERDÓN-TOLERANCIA



PERDÓN

El perdón es una alternativa, entre varias otras, que se puede escoger cuando se está herido, es una decisión que hay que tomar y no se puede forzar.

No significa estar de acuerdo con lo que pasó ni excusar el comportamiento de quienes les han herido. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que te lastimó. Simplemente, significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que causan dolor o enojo. Es entender que los seres humanos siempre están expuestos para recibir desilusiones de otras personas y de ciertas situaciones. El grado de desilusión está relacionado, en gran medida, con la relación y el vínculo afectivo con dicha persona. Es, además, comprender las limitaciones de los seres humanos y las equivocaciones y errores que se cometen, sin desconocer que existen personas que tienen el propósito de herir, dañar o destruir con intención.

Perdonar es tomar la decisión de desprendernos del pasado para sanar el presente. Su principal beneficio es reafirmar que no se es víctima del pasado. Algunas investigaciones científicas han demostrado claramente que aprender a perdonar mejora el bienestar físico y emocional. Según estos estudios, seguir cultivando el rencor dentro de sí mismo obstaculiza el desarrollo personal y profesional, conduce a tomar decisiones desacertadas y hace que el cuerpo libere sustancias químicas asociadas con el estrés, que tienen un efecto negativo sobre la salud.

El perdón enriquece el corazón porque le da mayor capacidad de amar; si se perdona con prontitud y sinceramente, se está en posibilidad de comprender las fallas de uno mismo y las de los demás, actuando generosamente en ayudar a corregir los propios errores.

TOLERANCIA

Es la actitud y comportamiento, individual, social o institucional, caracterizado por la consciente permisividad hacia los pensamientos y acciones de otros individuos, sociedades o instituciones, pese a que los valores morales o éticos de aquéllos no coincidan, o, incluso, desaprobemos los de éstos. La tolerancia se puede manifestar prácticamente en todas las actividades humanas, pero muy especialmente en los aspectos religiosos, culturales, políticos y en las relaciones de género. Los principales actores y receptores de la tolerancia son el individuo y el Estado.



La tolerancia es el respeto de las ideas, las creencias y prácticas de los demás cuando son diferentes a las propias. Para vivir en comunidad es necesario ser tolerantes, significa aceptar la diversidad.

Para ser más tolerantes ayudaría:

- Acercarse a los demás con la mayor disposición de servir.
- Amar y respetar a quienes están alrededor por lo que son y lo que hacen para establecer relaciones más estables y duraderas.
- Valorar las diferencias que existen con los demás; esto enriquece pues las debilidades se cualifican con los atributos y cualidades de otros.
- Reconocer que nadie tiene el monopolio de la verdad.
- Ser positivos en lo que hacemos.
- Ser sinceros en lo que decimos.
- Entender que todos tienen vida privada.

OBJETIVO

Proporcionar un marco teórico-práctico sobre el perdón y la tolerancia en las relaciones interpersonales, como un paso hacia la formación de relaciones más humanas y dignas.

ACTIVIDADES

Actividad 1. *Aprender a perdonar*

Duración: 45 minutos.

Materiales: papel, lápices

Metodología:

El facilitador comenzará la actividad sensibilizando al grupo sobre la conveniencia de practicar el perdón en la cotidianidad, para desarrollar la habilidad de la tolerancia en la vida diaria y facilitar el perdón en las situaciones críticas de la vida. Cada participante, inicialmente, se escribirá una carta a sí mismo, perdonándose por haberle causado dolor a alguien o por haber hecho algo de lo que se arrepiente. Luego, escribirá otra carta dirigida a alguien que le haya causado mucho dolor y quisiera empezar a perdonarlo.

La carta debe iniciarse con el relato lo más detalladamente posible sobre lo sucedido, la forma como se sintió y las reacciones de ese momento. También, debe asumir la responsabilidad frente a lo sucedido. Cuando hayan terminado, cada uno leerá interiormente su carta y luego realizará un avión, que simboliza la partida de malas experiencias. Cada participante lanzará su avión al aire diciendo: “Yo no quiero esto para mi vida”.

El facilitador recoge los aviones y los rompe o los quema.



Actividad 2. Frases reflexivas

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas, lápices, copia de las frases

Metodología:

Se conforman grupos de 4 participantes para debatir las frases entregadas por el facilitador. Luego, se realiza la socialización con los beneficios y ventajas de perdonar y tolerar.

Frases

- Herir te hace menos que tu enemigo, la venganza te hace igual, el perdón te hace más.
- Perdonar no es olvidar sino recordar y dejar partir.
- La declaración del perdón es la clave para liberarte.
- Aligera tu carga y estarás más libre para moverte hacia tus objetivos.
- Solamente libres del peso del pasado, podremos aprovechar el resultado valioso que una renovación nos trae.
- Los resentimientos nos impiden vivir plenamente sin saber que un simple acto del corazón puede cambiar nuestras vidas y la de quienes nos rodean.
- Perdonar es sanar.
- La bondad y la sensatez deben unirse siempre; errar es humano, perdonar divino.
- Una palabra nos libera del peso y dolor de la vida: amor.
- Aquello que es pasado y que no se pudo evitar no se debe sufrir.
- El perdón nos libera de ataduras que nos amargan el alma y enferman el cuerpo.

Actividad 3. Perdonar y tolerar

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices, cinta pegante

Metodología:

Se entrega a cada participante una hoja para responder las siguientes preguntas:

1. ¿Qué situaciones, circunstancias o personas me generan resentimiento?
2. ¿Qué situaciones, circunstancias o personas me dificultan la tolerancia?
3. ¿Cómo me expreso o manifiesto cuando siento resentimiento?
4. ¿Cómo me expreso o manifiesto cuando no soy tolerante?

Se socializa la actividad y se da a cada participante una hoja de papel para que la parta en seis pedazos, sin olvidar las preguntas relacionadas con el perdón y la tolerancia. Luego, se da la instrucción para que peguen la hoja con cinta y dejarla nuevamente restablecida. Se comparte con el grupo completo y se realiza la siguiente observación: ante un error o una falla cometida, existe la posibilidad de repararla y, aunque la persona (la hoja) no quede como antes, la huella que queda permite un aprendizaje y la posibilidad del perdón.



Actividad 4. Video foro con la película Cadena de favores

Duración: 3 horas (2 sesiones).

Materiales: película “Cadena de favores” en formato Dvd, televisor, reproductor de Dvd

Metodología:

En la primera sesión se hace la presentación de la película. En la segunda sesión se socializa y se responden las preguntas que están orientadas al perdón y a la tolerancia:

- ¿Qué nos enseña la película acerca del perdón?
- ¿Cómo maneja el niño las diferencias con sus compañeritos?
- ¿Cuál es el papel que cumple el profesor?
- ¿Perdonará la madre la muerte de su hijo?

Resultados esperados

Al finalizar las actividades los participantes estarán en capacidad de:

- Reflexionar acerca de los beneficios de perdonar en la vida personal y social.
- Desarrollar habilidades para poner en práctica el perdón y la tolerancia consigo mismos y en las relaciones con los demás.

Evaluación

Al finalizar el taller el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo con respecto a las actividades y el tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sintieron al realizar el taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

Acérquese a un familiar o vecino con quien haya tenido algún tipo de conflicto, si se siente capacitado, pídale perdón por el malestar causado y solicítele que le diga qué es lo que más le molesta de usted, para analizar la situación y hablar de las diferencias presentadas entre los dos.

- Tenga siempre en cuenta que antes de juzgar a alguien en una situación de conflicto piense en las razones y en la situación en general. Recuerde, además, la diversidad de percepciones.

Bibliografía

- FRED LUSKIN. *Perdonar es sanar*. Editorial Norma. 2002.
- HILOS. *Manual de formación cívica y humanística. Jóvenes tejedores de sociedad*. Alcaldía Mayor, Santafé de Bogotá.
- ENCARTA. *Biblioteca de Consulta Microsoft*. 2005.
- *Formación y desarrollo Humano. Un Proyecto para Jóvenes; resolución de conflictos*. Medellín. Comfenalco. Antioquia. 1999



DERECHOS HUMANOS

Se entiende por derechos humanos una serie de principios básicos que se consideran inalienables, es decir, de respeto hacia todas las personas en todas las instituciones privadas, públicas y por encima de cualquier justificación de índole política, militar, social y económica. Se trata de considerar que el ser humano posee una serie de derechos primarios que convocan al respeto a las demás personas, por encima de su nacionalidad, raza y religión.

En el área social la historia ha venido evolucionando, madurando una serie de conceptos que buscan ser pilares de una civilización respetuosa, tolerante, responsable y que busque la igualdad teórica, jurídica y de hecho, entre los habitantes del planeta. En la antigüedad se establecían numerosas diferencias que hoy son ampliamente superadas por las sociedades más avanzadas, es decir, existía una jerarquía social que daba derechos privilegiados a unos sobre otros, como era el caso de reyes, nobles y personas de castas dominantes, quienes eran considerados seres signados por la divinidad y, en consecuencia, hombres con más derechos que los comunes mortales. Por fortuna se han presentado cambios políticos y sociales que han reconocido que las diferencias no pueden ser sustanciales sino que son secundarias debido a circunstancias que han favorecido a unos por encima de otros, es decir, hay diferencias que son de índole educativo, económico o, inclusive, de género, pero que no son consideradas esenciales sino dependientes de determinadas condiciones históricas, de tal forma que no pueden vulnerar los que consideramos Derechos Humanos.

Dentro de los Derechos Humanos podríamos señalar algunos como fundamentales, es decir, que constituyen la base para que una sociedad pueda vivir en convivencia y en paz. Dentro de los esenciales se pueden enumerar: el derecho a la vida, el derecho a la libertad, el derecho a la salud, el derecho a una familia, el derecho a un nombre, el derecho a la educación e, inclusive, el derecho al trabajo.

Hay otros derechos considerados por algunos pensadores como derechos de segunda generación, sin que esto disminuya su importancia, pero sí se encuentran todavía en un proceso de mayor difusión y reconocimiento de sus consecuencias y límites, nos referimos a los derechos de asociación, el derecho a un medio ambiente sano, el derecho a la seguridad social, el derecho a la protección especial de las madres cabeza de familia, el derecho de los ancianos y, por encima de todos, el derecho de los niños.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

La Organización de Naciones Unidas tiene como objetivo principal, y así lo establece el Artículo 1 de su Carta Constitutiva, promover y vigilar la observación de los Derechos Humanos en los países miembros; de allí que todos sus órganos, pero especialmente la oficina de Derechos Humanos, busque tener presencia en los países en los que hay denuncias sobre violación de Derechos Humanos. En Colombia existe esta dependencia conocida como Oficina del alto comisionado para los derechos humanos, a la cual tiene acceso cualquier persona en nombre propio o en representación de otros y que funciona desde abril de 1997.

Algunas de las funciones de esta oficina son:

- Observar la situación de los Derechos Humanos en todo el país.
- Asesorar a las autoridades, instituciones y sociedad civil en el desarrollo de políticas y programas para promoción y protección de los Derechos Humanos.
- Informar sobre lo observado al Alto comisionado.

En Colombia, además de la Oficina del alto comisionado, existen otras instituciones que se encargan de velar por el cumplimiento de los Derechos Humanos, como la Defensoría del pueblo y las personerías de todos los municipios. Paralelamente, la Constitución de 1991 estableció la Acción de Tutela como un mecanismo ágil y de inmediato cumplimiento en caso de que sean violados los Derechos Humanos o asuntos relacionados con la convivencia ciudadana, permitiendo que cualquier persona, sin discriminación alguna, pueda obtener respuesta a su petición o reclamo. Este mecanismo ha sido indudablemente el de mayor difusión e importancia en nuestro país.

OBJETIVOS

Llegar a una definición conjunta de lo que son los Derechos Humanos e identificar cuáles son.

Identificar algunas de las entidades nacionales e internacionales que velan por el cumplimiento de los Derechos Humanos.

Resultados esperados

Discutir con argumentos sobre el tema de Derechos Humanos.

Conocer cuáles son los Derechos Humanos.

ACTIVIDADES

Actividad 1. La noticia

Duración: 30 minutos

Materiales: noticias en las que se presenten violaciones de Derechos Humanos, papelógrafo, marcadores



Metodología:

El facilitador divide al grupo en subgrupos de 5 personas y les entrega una foto o recorte, les pide que la analicen y expongan al grupo cuál derecho humano se está violando, para lo que deben utilizar el papel papelógrafo y responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuál derecho humano se está violando?
- ¿Cómo creen que se podría evitar la violación de este derecho humano?

Actividad 2. Sociodrama sobre Derechos Humanos

Duración: 60 minutos

Metodología:

El facilitador divide al grupo en subgrupos de 5 a 7 personas, de acuerdo con la cantidad de participantes, Les pide que se reúnan y representen, por medio de un sociodrama, la violación de un derecho humano, para Presentarla al grupo. Esta representación podrá ser de manera verbal o no verbal.

Actividad 3. Campaña para Derechos humanos

Materiales: papel papelógrafo, revistas y periódicos, colbón, tijeras, marcadores

Duración: 30 minutos

Metodología:

Se divide al grupo en subgrupos de 4 participantes y se les pide que escojan un derecho humano y elaboren una campaña publicitaria que promueva su cumplimiento. Dicha campaña será presentada a todo el grupo.

Evaluación de los talleres psicosociales

Con respecto a los talleres, ¿qué recuerdos se le vienen a la mente? (positivos y negativos).

¿Qué es lo que más le ha gustado de los talleres psicosociales?

¿Qué es lo que menos le ha gustado de los talleres psicosociales?

¿Qué le gustaría cambiar de los talleres?

¿Qué opina de la metodología empleada en los talleres?

¿Cuál es la contribución de los talleres para su desarrollo personal, intelectual, emocional y social?

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

Analizar dentro de la familia, o en la comunidad, qué derechos humanos se pueden estar violando y plantear posibles estrategias para evitar que esto siga sucediendo





ANÁLISIS CRÍTICO DE LA REALIDAD

Los seres humanos, como seres sociales, convivimos en comunidad y en sociedad, esto significa que compartimos no solamente el espacio sino también las costumbres, la cultura, el lenguaje e, incluso, una misma realidad. Es decir, las cosas o situaciones que afectan a nuestro país también nos afectan a nosotros, directa o indirectamente. Lo que cambia de esta realidad es la interpretación y el interés que cada uno haga de ella, lo cual está influido por nuestra historia y lo que hemos aprendido de nuestros padres y amigos. Por ejemplo, cuando en el noticiero veo que detuvieron a una persona por narcotráfico, algunas personas pensarán que es algo bueno para el país, mientras que la familia de esta persona pensará que es injusto y los socios del negocio pensarán que van a perder dinero.

Cualquiera que sea nuestra posición frente a las distintas situaciones que hacen parte de la realidad del país y del mundo, es importante reconocer en ellas mi postura y reconocer en qué momento me pueden afectar. Cuando se habla de realidad hacemos referencia a lo que conocemos no sólo porque lo hemos experimentado nosotros mismos sino, también, por lo que nos muestran los medios de comunicación, que hacen una primera interpretación de esta realidad. Así, muchos le dan más importancia al número de muertos que hubo en una masacre, mientras que otros hacen su énfasis en la manera en que el Ejército reaccionó. De la misma manera reaccionamos las personas frente a la información recibida, le damos mayor importancia a lo que más nos interesa y, a partir de aquí, asumimos nuestra propia postura.

OBJETIVO

Brindar herramientas que permitan la construcción de una postura crítica frente a las realidades posibles de nuestro país y del mundo en general.

Resultados esperados

- La persona estará más consciente de la importancia de los medios de comunicación en la construcción de la realidad del país.
- Los participantes reconocerán su capacidad de análisis frente a las situaciones de la vida.
- Mayor conciencia de las diferencias que pueden haber entre los seres humanos, reconociendo que esto es lo que nos permite construir nuestra propia postura.



ACTIVIDADES

Actividad 1. Tomando postura

Duración: 45 minutos

Materiales: revistas y periódicos actuales, marcadores, papel de papelógrafo

Metodología:

Se divide a los participantes en grupos de 3 personas que, en la medida de lo posible, no sean “muy amigos”. Se le da a cada grupo una revista o periódico y se sugiere que busquen el artículo o la noticia que más les interese. En el pliego de papel van a escribir cuál creen que es la parte principal y su opinión acerca de esta. En el momento de socializar se pregunta por qué escogieron esa noticia y no otra y se muestra cómo cada persona le da más importancia a unos aspectos que a otros, porque ello depende de su historia e intereses personales.

Actividad 2. El juzgado

Duración: 30 minutos

Metodología:

Entre los participantes se selecciona a dos voluntarios, quienes serán el acusado y el juez. El resto del grupo se divide en partes iguales, una será quien defiende y la otra quien acusa. Se lee lo siguiente:

“Pedro era un gran comerciante, tenía su propio negocio con el que sostenía económicamente a su familia y parientes, a veces, cuando le iba muy bien, ayudaba a los vecinos e, incluso, construyó la iglesia y el parque del barrio. En la comunidad todos lo apoyaban y cuando tenían alguna dificultad recurrían a él. Por esta razón se asombraron mucho al ver que a Pedro se lo llevan a la cárcel por narcotráfico”.

- No se brinda más información y se pide a los grupos que intenten, a partir de ahí, crear los argumentos, unos para acusar y los otros para defender a Pedro.
- Se nombra un representante por grupo para exponer los argumentos, mientras que el otro grupo escucha en silencio.
- Al final, será el juez quien dé el veredicto, es decir, quien lo acusa o lo libera de la culpa.
- Se hace una retroalimentación con el grupo sobre cómo se sintieron y de la importancia de reconocer que muchas veces juzgamos a los otros sólo desde nuestra mirada, sin darle cabida a lo que otros puedan estar percibiendo. Es necesario que nos paremos en un punto de vista con argumentos y no por seguir la masa o la corriente.



Actividad 3. Reconociéndome

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas de papel, lápices

Metodología:

Se le reparte a cada participante una hoja de papel y un lápiz para que exprese lo que piensa sobre las siguientes afirmaciones:

- “El Nacional es el mejor equipo del mundo”
- “Los paisas son los mejores trabajadores del planeta”
- “El estudio es la única puerta hacia el futuro”
- “Las personas gordas son perezosas”
- “Lo importante es tener dinero, no importan los medios para conseguirlo”.
- Se les pide a algunos voluntarios que lean sus respuestas y se comparan las mismas con el fin de mostrar la posición de cada persona frente a una realidad común.

Actividades prácticas para desarrollar con la familia y la comunidad

- Crear un buzón de puntos de vista o sugerencias para que sea ubicado en la sede de la Junta de Acción Comunal, en el que los miembros de la comunidad puedan expresar sus ideas.
- Acercarse cada vez más a los medios de comunicación para ubicarse en la actualidad del país
- Buscar un momento en el que la familia opine acerca de algún tema y se escuchen todos.





CULTURA DE LA LEGALIDAD

La cultura de la legalidad es la aceptación de las normas por parte de todos los ciudadanos. Aceptar las normas debe ser un acto consciente en el que es necesario conocer para qué hay reglas y por qué son importantes. Existe una cultura de la legalidad cuando el pensamiento dominante o mayoritario de una sociedad simpatiza o es coherente con las normas legales y con el Estado Social de Derecho.

Una cultura de la legalidad ayuda a prevenir la delincuencia y otras violaciones de la ley. La mayoría de las personas obedecen la ley porque esperan que los otros hagan lo mismo. Ellas reconocen que este sistema es el mejor para todos. Sin esa cultura es más probable que las personas no respeten la ley cuando se trata de satisfacer sus propias necesidades y preferencias inmediatas.

Sin leyes y procuración de justicia, una cultura de la legalidad es incapaz por sí misma de asegurar el Estado Social de Derecho. Debe haber un proceso específico de creación y aplicación de las leyes. La cultura necesita ser respetada, tanto por ser considerada legítima, como por su poder coercitivo. Pero las autoridades necesitan la cultura porque sin ella la sociedad puede quedar abrumada por la delincuencia, caso en el cual sería necesaria una presencia policial constante para prevenir y controlar la delincuencia.

No se espera que todas las personas en una sociedad crean en la viabilidad o conveniencia del Estado de Derecho. Una sociedad con una cultura de la legalidad estaría caracterizada por ciudadanos comunes y corrientes que creen que las leyes, y el sistema para implementarlas, administrarlas y cambiarlas, es fundamentalmente equitativo y justo y ofrece la mejor alternativa para alcanzar justicia.

Una cultura de la legalidad es vital para el funcionamiento pacífico de nuestra sociedad. Se distingue por poseer las siguientes características:

- Los miembros de la sociedad conocen, en su gran mayoría, las normas y leyes.
- Las personas tienen la voluntad de respetar las normas y leyes.
- Existe una rama estructurada, la judicial, y unos órganos de control, el Ministerio público y la Contraloría General de la República que procuran el cumplimiento de la justicia y la imposición de una serie formal de consecuencias (castigos) para los trasgresores.
- Para cada violación de la ley existen consecuencias preestablecidas. Las consecuencias dependen del tipo y gravedad de la trasgresión.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Existe un debido proceso para los acusados.
- Existe solidaridad con las víctimas y, en algunos casos, hay un sistema formal de apoyo para las víctimas y sus familiares.
- En una sociedad con cultura de la legalidad, la actitud de la mayoría frente a la delincuencia es negativa y se condena tanto la delincuencia como la corrupción (usar el puesto público para beneficio personal).

Hay tres niveles de aceptación de una cultura de la legalidad:

En un nivel básico, las personas obedecen las leyes porque temen a las sanciones. En el siguiente nivel, ellas obedecen las leyes porque quieren pertenecer a la sociedad. El tercer y último nivel es el ideal en cuanto a la aceptación de la cultura de la legalidad. Aquí las personas obedecen las leyes porque comprenden que es lo correcto para el bienestar colectivo en un Estado Social de Derecho.

OBJETIVOS

- Generar y fomentar en los participantes un cambio de actitud orientado hacia el respeto por las leyes, la participación en la comunidad, la toma de decisiones saludables y el papel que juegan los individuos, los padres, las familias y la sociedad en la solución de los problemas que amenazan la seguridad pública.
- Brindar elementos teóricos y prácticos que permitan a los participantes adquirir mayor responsabilidad social descubriendo por sí mismos la importancia de respetar las normas sociales.
- Permitir a los participantes discernir qué papel juegan en la promoción y apoyo del Estado Social de Derecho.

ACTIVIDADES

Actividad 1. Normas Propias vs. Normas establecidas

Duración: 1 Hora.

Materiales: pliegos de papel periódico, marcadores, hojas blancas, lápices

Metodología:

Para comenzar, es importante que el grupo conozca el significado de varios términos como:

Norma: es una guía o regla establecida por las personas, grupos o sociedades que indica cómo comportarse o actuar; los ciudadanos deben obedecer y cumplir las normas o sufrir una sanción o castigo.

Leyes: son normas formales establecidas por el Estado. El Gobierno hace cumplir las leyes por medio de sanciones cuando se las viola. Las leyes se deben aplicar a todos de manera equitativa.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Costumbres: son prácticas, modales y acciones establecidos hace mucho tiempo y que las personas usan en su vida social, pero que no tienen fuerza de ley o penas obligatorias por su incumplimiento. Sirven como método informal de control social.

Las normas, leyes y costumbres son necesarias porque:

- Imponen orden en la sociedad, la familia, las comunidades y las escuelas.
- Contribuyen a establecer una condición de vida segura y agradable.

Luego de tener estos términos claros, se pide a los participantes que escriban, en un pliego de papel periódico, una lista de las normas, leyes y costumbres que conocen. Luego, se comparan y contrastan las consecuencias de violar las normas, leyes y costumbres, después se presentan las ventajas de cumplir la ley. Deben tener en cuenta las consecuencias, tanto para los individuos como para la sociedad. Estimular a los participantes para que presenten ejemplos específicos.

Variación: puede hacerse como ejercicio escrito individual.

A continuación se dan ejemplos de posibles consecuencias de la violación de las normas, leyes y costumbres, así como de lo contrario: su respeto y acatamiento.

	Para el individuo	Para la sociedad
Violación de las normas familiares y escolares	Desconfianza de los padres y demás miembros de la familia. Castigo. Sentimientos de vergüenza y de culpa. Pérdida de la autoestima. Reprimenda. Suspensión. Expulsión.	El irrespeto generalizado a toda norma: el individuo puede preguntarse ¿por qué hay que respetar otras normas? Pérdida de armonía social. Ciudadanos no educados. Desertores escolares. Ciudadanos con problemas de comportamiento.
Violación de las leyes	Persona desconfiada. Multas. Cárcel. Antecedentes penales.	Sociedad caracterizada por la desconfianza general. Disolución del orden social. Peligro para los ciudadanos. Temor. Costos de tribunales y cárceles. Derechos ciudadanos en riesgo.
Violación de las costumbres	Reputación negativa. Considerado grosero por los demás. Pérdida de amigos.	Condiciones desagradables de vida. Falta de respeto mutuo.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

	Para la sociedad	Para la sociedad
Cumplimiento de las normas familiares y escolares	Satisfacción de los padres y demás miembros de la familia. Aprobación y aprecio. Sentimientos de orgullo, satisfacción. Autoestima. Pertenenencia.	Respeto generalizado a las normas: el individuo experimenta las bondades de vivir en armonía y de poder confiar en los demás. Armonía social. Ciudadanos bien educados. Progreso social.
Acatamiento de las leyes	Sentirse ciudadano productivo. Solidaridad social. Reconocimiento social.	Construcción del tejido social. Confianza ciudadana. Seguridad. Ahorro del dinero público. Derechos ciudadanos protegidos.
Seguimiento de las costumbres	Buena reputación. Respeto de los amigos.	Condiciones agradables de vida. Respeto social compartido.

A continuación, se pide a los participantes que, en grupo, elaboren una lista de normas para regular su comportamiento en la actividad, y que tengan en cuenta que en algunos casos hay normas que ya han sido estipuladas y que no se pueden modificar.

Cumplido el tiempo para el desarrollo de esta actividad cada grupo expone su lista de normas. Luego, será responsabilidad de los participantes obedecer estas normas. El facilitador podría estimular a los participantes para que establezcan consecuencias para el caso en el que las normas no sean respetadas.

Estas normas y consecuencias podrían exhibirse en el sitio de encuentro como referencia.

Una vez acordadas las normas del escenario y los protagonistas de la actividad, se pide a los participantes que las comparen y contrasten con las normas del trabajo, del colegio, de la universidad, del hogar, o de alguna otra institución, (aquí se pueden involucrar todas las instituciones que el facilitador o los participantes sugieran o creen convenientes).

Luego, se realiza una serie de preguntas:

- ¿Esos dos grupos de normas coinciden o existe conflicto entre algunas de ellas?
- ¿Por qué creen que se genera conflicto?
- ¿Creen que es importante reconciliar las diferencias entre las normas?
- ¿Cómo se haría una reconciliación entre las normas en conflicto?
- ¿Qué pasaría si los participantes de la actividad deciden que pueden dejar de asistir al taller cuando éste les parezca aburrido y esto está prohibido dentro de las normas que rigen la realización de la actividad?



Actividad 2. *Estado Social de Derecho*

Duración: 1 hora

Materiales: fotocopias del texto guía, fotocopias de las preguntas, hojas blancas, lápices

Metodología:

Para comenzar, es importante que el grupo conozca la teoría que se describe a continuación:

Texto guía:

El Estado de Derecho se refiere a aquellos estados que permiten a los ciudadanos establecer normas destinadas a regir a todos por igual, sin distinción de raza, credo, género, antecedentes familiares, o circunstancias económicas, políticas o sociales. El Estado de Derecho también está dirigido a proteger los derechos humanos y civiles, y el debido proceso para todos, no sólo para el mandatario, autoridades o élites poderosas.

Existen tres elementos esenciales o principios en el Estado de Derecho:

- Todos los ciudadanos deben participar, directa o indirectamente, en la creación de las leyes;
- Las normas se aplican a todos por igual, y
- Las normas protegen tanto a los individuos como a la sociedad.

¿Qué no es el Estado de Derecho?

Es importante que los participantes puedan distinguir entre una sociedad de Estado de Derecho y una sociedad que simplemente tiene muchas normas o leyes. Algunas personas pueden pensar que tenemos Estado de Derecho cuando existe un sistema de normas. En los imperios Azteca e Inca, en el antiguo Egipto, o en la Europa medieval, algunos podrían argumentar que existía Estado de Derecho porque los gobernantes y los reyes imponían leyes que todo el mundo tenía que obedecer; si no lo hacían, eran sancionados o ejecutados. Pero esto no es lo que significa el Estado de Derecho. Se puede afirmar que el Estado Social de Derecho es una manera de organizar el poder en una sociedad que defiende los valores y principios de un Estado de derecho, pero ajustados a las exigencias de las sociedades contemporáneas.

El Estado Social y el Estado de Derecho protegen los mismos ideales, pues garantizan los principios:

- De la libertad (las normas protegen tanto a los individuos como a la sociedad),
- De la igualdad (las normas se aplican a todos por igual), y
- Del autogobierno (todos los ciudadanos deben participar, directa o indirectamente, en la creación de las leyes).

Y se ajustan a las exigencias actuales al propender por:

- Garantizar las condiciones materiales mínimas que le permitan tener a todas las personas una vida digna y poder disfrutar de los derechos fundamentales y
- Garantizar el principio democrático que le permita participar en la toma de decisiones de todas aquellas acciones de Estado que lo afecten.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Por una parte, el Estado de Derecho permite organizar el poder en una sociedad. Su principal objetivo, en consecuencia, es crear una sociedad con reglas claras que impidan a los gobernantes incurrir en excesos y arbitrariedades.

En Colombia, por su parte, el Estado Social de Derecho responde a exigencias que contienen los grandes cambios sociales que ocurrieron en los siglos XIX y XX, y a los defectos en la calidad de la representación y participación ciudadana.

Lo “Social” del Estado de Derecho: los cambios que implicaron para las sociedades occidentales acontecimientos tales como la revolución industrial, la aparición de las grandes ciudades, o la aparición de gran número de obreros dedicados a trabajar en fábricas, generaron transformaciones en la manera de vivir de las personas.

Lo “Democrático” del Estado de Derecho: el otro gran efecto que conllevó la transformación del Estado consistió en la necesidad de profundizar en los medios y mecanismos con que contaban los ciudadanos para asegurar el principio democrático, es decir, para garantizar el autogobierno (que ellos mismos sean quienes se gobiernen).

Para tener en cuenta

Los dos tipos de Estado son “formas de organizar el poder”, que responden a épocas históricas y contextos sociales diversos pero contienen rasgos particulares, según las condiciones sociales en que se inscriben.

El Estado Social de Derecho responde, en esencia, a un cambio en la concepción de la sociedad.

Para el Estado de Derecho lo importante es garantizar un marco legal estable que asegure el desarrollo pacífico y autónomo de la sociedad (la mano invisible del mercado).

En el Estado Social de Derecho se considera necesario que el Estado se “socialice” (es decir, que la sociedad se meta en el Estado) y que la sociedad se “estaticé” (que el Estado entre a regular diferentes aspectos sociales).

Se pide a los participantes que, con el texto anterior, resuelvan los siguientes casos:

Casos para debatir

- Uno de los problemas que se plantea en un Estado Social de Derecho es que no se cuenta con recursos para atender a todas las necesidades existentes. Esto genera un debate muy profundo: ¿Cuáles necesidades deben primar?
- En un hospital hay tres grupos con claros problemas de salud: enfermos terminales (con sida y cáncer), niños y ancianos. Los recursos con que se cuenta sólo permiten una de las siguientes opciones:
 - a. Atender de la mejor forma a todos los miembros de uno de los tres grupos.
 - b. Atender de forma medianamente adecuada solamente a dos de los grupos.
 - c. Atender a los tres grupos, pero excluyendo tratamientos y remedios importantes.



Preguntas:

¿Cuál opción seguir? ¿Por qué? ¿Qué se debe tener en cuenta para tomar la decisión? ¿Cuál sería la solución más eficiente, cuál daría más y mejores resultados? ¿Sería ésta la decisión más justa?

Otro de los problemas en un Estado Social de Derecho tiene que ver con la participación. ¿Cuándo debe concederse y en qué medida?

Para finalizar, pregunte a los participantes qué creen que pasaría si no tuviéramos leyes: ¿Creen que estarían seguros? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Quién estaría seguro: los fuertes, los menos fuertes o los débiles? ¿Qué creen que pasaría eventualmente?

Actividad 3. Dilemas morales, ley y justicia

Duración: 1 hora y 30 minutos

Materiales: fotocopia del texto guía, hojas blancas, lápices, pliegos de papel periódico, marcadores

Metodología:

Aunque el objetivo de las leyes es la justicia, se pueden presentar situaciones en las que un ciudadano se enfrenta a una ley que considere injusta. Si bien la acción le puede parecer moralmente correcta, puede que legalmente esté prohibida. La persona que desea funcionar dentro de una cultura de la legalidad, a veces, enfrenta difíciles dilemas morales.

Primera parte:

Entregue las fotocopias del texto referido al caso de Carlos o al del robo en una tienda. Divida el grupo en subgrupos de 3 ó 4 personas. Pida a cada grupo que lea la descripción del escenario y discuta las preguntas que se repartieron. Estimule a los participantes para que fundamenten y defiendan sus opiniones. Después de que cada grupo haya tenido suficiente tiempo para ocuparse de las preguntas, reúna a los participantes para comenzar el debate sobre las amplias implicaciones sociales de este dilema.

¿Qué le pasaría a la sociedad si se permitiera robar lo que se necesita?

Retroalimentación

Las leyes existen por una razón determinada y, aunque parezcan injustas, hay que obedecerlas. Las leyes deben aplicarse por igual a todas las personas para que la sociedad sea equitativa, para que funcione y para aspirar a la justicia. Tal como en el caso de Carlos, toda persona que viole la ley debe ser castigada, no importa cuán buena sea la razón por la cual cometió el delito. Si la persona no es castigada, se está enviando como mensaje a la sociedad que está bien robar mientras uno tenga una muy buena razón.

La tarea final será intercambiar ideas sobre las posibles alternativas legales que pueden servir a Carlos para conseguir atención médica para su esposa.



Para repartir El caso de Carlos

Una mujer tenía un cáncer y muy pronto iba a morir. Sólo existía un remedio que podía salvarle la vida. El remedio era una sustancia radioactiva cuyo investigador lo había descubierto recientemente. El remedio era costoso, pero el investigador quería que la gente pagara diez veces más de lo que a él le costaba producirlo, pues pagaba \$1'000.000 por la sustancia radioactiva y cobraba \$10'000.000 por una pequeña dosis de la droga.

Carlos, el esposo de la mujer enferma, recurrió a todos los medios legales y a todas las personas que conocía para pedirles plata prestada, pero sólo alcanzó a reunir cerca de \$5'000000, la mitad de lo que el investigador pedía. Carlos le contó al investigador que su esposa se estaba muriendo, y le pidió que le vendiera la droga más barata o que le dejara pagar una parte ese mismo día y el resto después. El investigador le dijo: “Yo he investigado durante muchos años sobre esta droga y he invertido mi vida y mi dinero en esto, merezco una retribución por mi esfuerzo y por eso no se la voy a vender más barata”.

Luego de agotar todos los medios legales para conseguirla, Carlos se sintió desesperado. Está pensando en entrar al laboratorio del investigador y robarse el remedio. Siente que está ante un problema. Él debería ayudar a su esposa y salvarle la vida. Pero, por el otro lado, la única manera para conseguir el remedio es robando la droga.

Preguntas para analizar y debatir

- ¿Carlos debe robar la medicina?
- ¿Por qué sí o por qué no?
- Si él decide robar la medicina y lo arrestan, ¿debe ser castigado? Y en ese caso, ¿cuál sería el propósito del castigo?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias de las acciones de Carlos para sí mismo, su esposa, el científico y la sociedad?
- En general, ¿deben las personas hacer todo lo posible por obedecer las leyes?
- ¿Por qué sí o por qué no? ¿Cómo se aplica esto a lo que Carlos debe hacer?

Para repartir Dilema sobre robo en una tienda

Mientras está de compras en una tienda con un amigo, usted nota que ese amigo está robando. Usted mira a su alrededor y se da cuenta que el gerente de la tienda lo está mirando.



Preguntas:

- ¿Qué debería hacer usted? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias de sus actos? ¿Para usted mismo? ¿Para su amigo? ¿Para el dueño de la tienda? ¿Para la comunidad?
- ¿Elegiría usted un curso de acción distinto si fuera un extraño el que estuviera robando a su lado? ¿Si sus padres fueran los dueños de la tienda?
- ¿Qué haría usted si el dueño de la tienda no lo estuviera mirando?

Actividad 4. Delinquir no paga

Duración: 1 hora

Materiales: video Delinquir no paga, televisor, Dvd o VHS, fotocopia del cuestionario Delinquir no paga, lápices

Metodología:

Presentar a los participantes el video Delinquir no paga, y luego atender la inquietudes o aportes que tengan frente al video.

Posteriormente, se reparte a cada uno de los participantes el formato de preguntas Delinquir no paga y se les pide que lo respondan de manera individual.

Para finalizar, se comparten algunas de las respuestas dadas y luego el facilitador realiza una plenaria basada en dichas respuestas.

Para repartir

Delinquir no paga.

Resultados esperados

Al finalizar las actividades los participantes estarán en capacidad de:

- Entender la cultura de la legalidad. Explicar cómo apoya el Estado de Derecho y mejora la calidad de vida de una sociedad.
- Explicar cómo se involucran las personas en comportamientos corruptos o delictivos. Exponer el impacto que tienen en la sociedad el delito y la corrupción, incluyendo a los individuos, a las familias y a la sociedad como un todo.
- Entender el papel que los individuos pueden jugar para marginar el delito y la corrupción y promover una cultura de la legalidad.
- Creer que las acciones tienen consecuencias que pueden influenciar mi vida y la vida de otros.
- Tener un sentido de control sobre su propia vida.
- Creer que tienen una responsabilidad en la sociedad y la obligación de comportarse de acuerdo con la ley.
- Toma de decisiones: pensar en forma crítica sobre las acciones y sus consecuencias a corto y largo plazo.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Solución de problemas: analizar problemas en la sociedad, identificar respuestas legales que sean adecuadas, evaluar los posibles resultados de estas respuestas.
- Razonamiento legal y moral: sopesar diferentes afirmaciones de valores y necesidades. Articular el principio: yo distingo entre “lo bueno” y “lo malo” desde el punto de vista personal sin que se atente contra la integridad física, moral y psicológica del otro, entre “lo legal” y “lo ilegal”.

Evaluación

Al finalizar el taller el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo con respecto a las actividades y el tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sintieron al realizar el taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?

Actividades prácticas para realizar con la familia y la comunidad

- Cuando antepones tus valores a tu propia satisfacción vales mucho más.
- Creer que mis acciones tienen consecuencias que pueden incidir en mi vida y en la de otros.
- Tener un sentido de control sobre mi propia vida.
- Antes de actuar sé consciente de que tienes una responsabilidad en la sociedad y la obligación de comportarte de acuerdo con la ley.
- Piensa en forma crítica sobre tus acciones y sus consecuencias a corto y largo plazo.
- No mientas ni permitas que tus hijos mientan por ti.
- Ten presente las normas que rigen en los sitios donde te encuentres.
- No te involucres en actos ilegales.
- Conoce las leyes que rigen tu sociedad.
- Respeta las normas sin importar si alguien te está observando.
- Infórmate de las vías legales para la solución de conflictos.

Bibliografía

- *Cultura de la legalidad. Versión 2.1. Colombia. Programa presidencial de lucha contra la corrupción, Ministerio de Educación Nacional, National Strategy Information Center, Secretaría de Educación 2004. Diseño, diagramación e impresión: Teoría del Color Ltda.*
- www.anticorrupcion.gov.co
- www.presidencia.gov.co
- www.trustfortheamericas.org



REPARACIÓN SOCIAL

Es indudable que el progreso de las sociedades requiere la capacidad de superar conflictos, de perdonar ofensas y de renunciar a ciertas reivindicaciones circunstanciales en aras de la concordia y el bien común históricamente viable. Sin embargo, el problema estriba en si ese perdón y renuncia se van a establecer sobre la base de la verdad y la justicia o de la mentira y la injusticia perpetuadas. Es evidente que nadie va a devolver su juventud al disidente apresado, su inocencia a la joven violada, su integridad al torturado o los muertos y desaparecidos a sus familiares. Lo que sí puede y debe restituirse públicamente es su nombre y su dignidad, el reconocimiento formal de que lo ocurrido es injusto y, hasta donde se pueda, una reparación material. Y, en el caso de los “desaparecidos”, una clarificación de lo sucedido y, si fuera posible, la devolución de los restos mortales de la víctima o de la propia persona, en el caso de aquellos que fueron separados de su familia. El cristianismo llama al perdón, sí, pero sobre la base de la verdad y de la justicia, y hasta en la moral más tradicional sólo se habla de reconciliación junto con el “propósito de enmienda”, es decir, del reconocimiento del mal cometido y de la “satisfacción de obra”, es decir, de la reparación.

La reparación ha sido descrita con el “propósito de aliviar el sufrimiento de las víctimas y hacer justicia eliminando o compensando, hasta donde sea posible, las consecuencias del acto injusto”. Como complemento de formas más primordiales de tratamiento médico o psicosocial o de soporte, muchos expertos creen que la búsqueda de la reparación tiene unos beneficios terapéuticos significantes. Buscar la reparación es una parte importante del proceso de rehabilitación, ya sea para la víctima individual como para el resto de la sociedad

La reparación en el marco de la Ley de Justicia y Paz, ha sido entendida como un derecho de las víctimas que comprende las acciones de: restitución, indemnización, rehabilitación, satisfacción y garantía de no repetición en los ámbitos de: el resarcimiento económico, la atención física y psicosocial a las víctimas, el restablecimiento de la dignidad a través de la difusión acerca de la verdad de lo sucedido, la desmovilización y desmantelamiento de los grupos al margen de la ley y manifestaciones simbólicas que permitan mantener la memoria histórica de lo sucedido.

OBJETIVOS

Sensibilizar sobre la importancia de reconocer y atender los daños que se pueden presentar luego de experimentar una vivencia traumática.



ACTIVIDADES

Actividad 1. *Reflexión*

Duración: 45 minutos

Materiales: hojas blancas, lápices, papelógrafo, marcadores

Metodología:

Para comenzar la actividad se sensibiliza al grupo acerca de la importancia de ser sinceros en las intervenciones que realizarán.

A continuación, se entrega a cada participante una hoja en blanco y el cuestionario previamente establecido. En la hoja en blanco deberán anotar sus respuestas o apreciaciones con la mayor sinceridad posible.

¿Mi momento o experiencia más feliz o mi mayor logro?

Tres cosas que hago particularmente bien.

Tres áreas, características o actitudes que desee mejorar

Lema personal por el cual vivo (o trato de vivir)

Un concepto que me gustaría que dijeran de mí, si yo muriera hoy

Tres cosas que me gustaría aprender a hacer bien

Tres logros que me gustaría tener en mi vida

Tres cosas que me gustaría empezar hoy

Mis tres objetivos prioritarios.

Se socializan las respuestas, se reflexiona sobre las consecuencias personales identificadas después de vivir una situación traumática y cómo éstas han repercutido en su familia y en su comunidad.

Actividad 2. *Dibujando un valor*

Duración: 60 minutos

Materiales: hojas blancas, lápices, colores, témperas, marcadores

Metodología:

Se entregan los materiales para que elaboren cuatro símbolos (dibujos) que representen sus más profundos y anhelados valores en la vida. Se indica que hagan los dibujos en el orden de importancia que tenga para cada uno de los participantes.

Luego, se socializa la experiencia, se sacarán conclusiones y se hará el cierre de la actividad.



Actividad 3. Plenaria

Duración: 60 minutos

Materiales: hojas blancas, lápices, papelógrafo, marcadores

Metodología:

En una sesión plenaria corriente se intercala un incidente de dos a tres minutos. (Ataque físico resultante de un altercado verbal, un enfrentamiento a golpes por una diferencia de opiniones, una escena de celos por hablar con una amiga muy cercana, una discusión familiar por sentirse rechazado por preferencias de la madre, el padre o por un hermano).

Se interrumpe súbitamente la situación calmando a las personas que intervienen en el altercado simulado. Se invita a los participantes para que escriban lo que sucedió, y se pide que sean lo más específicos posibles. En la misma hoja deben escribir la estrategia que consideran más adecuada para manejar esa situación.

Se recogen los informes.

Se socializan las estrategias empleadas para manejar la situación y se hará cierre de la actividad.

Actividad 4. Rompecabezas

Duración: 60 minutos

Materiales: hojas tamaño carta, lápices, colores, papelógrafo, rompecabezas, témperas, fotocopias

Metodología:

Se divide el grupo en tres subgrupos. A cada uno se le entrega un rompecabezas incompleto que deben armar y, para completarlo, deben buscar las fichas en los rompecabezas de los otros grupos. Al finalizar, se hace una socialización en la que se recogen sentimientos, pensamientos y percepciones durante el desarrollo.

Resultados esperados

Reconocimiento de situaciones de vulnerabilidad y violación de los derechos del otro.

Expresión de sentimientos y pensamientos frente a las situaciones de pérdida y violencia.

Evaluación

Al finalizar el taller el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo con respecto a las actividades y el tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sintieron al realizar el taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Actividades prácticas para realizar con la familia y la comunidad

Reconozca la verdad y el sufrimiento que vivió durante una situación traumática.

Promueva la investigación de algunos hechos del pasado no reconocidos.

Cree mecanismos de verdad y atención a las víctimas.

Trabaje con los grupos que pueden estar implicados en la recuperación del pasado (particularmente las víctimas, pero también los perpetradores).

Dignifique a las víctimas y sus familias. La dignificación de las víctimas puede hacerse a través del reconocimiento de los hechos, las peticiones de perdón por el daño causado y las conmemoraciones públicas.

Escuche y acompañe a las víctimas, algunas pueden querer tanto recordar como olvidar, porque el recuerdo produce dolor.

Se necesitan aptitudes y actitudes de escucha y de respeto.

El respeto a la memoria de los muertos y a la dignidad de los supervivientes debe formar parte de las distintas actividades que impliquen enfrentar el dolor, expectativas de reparación o formas de conocer el sufrimiento de sus familiares.

Bibliografía:

- MARTIN-BARO, Ignacio. *Democracia y reparación*” (1983): *Polarización social en El Salvador*, Estudios Centroamericanos, ECA.
- *Secretariado Nacional de Pastoral Social. CARITAS colombiana. www.pastoralsocialcolombia.org*



RECONCILIACIÓN

La reconciliación supone volver a las amistades o atraer y acordar los ánimos desunidos. Además, conlleva componer y ajustar los ánimos de aquellos que estaban opuestos entre sí. En todas sus acepciones, la reconciliación es un proceso que tiende a asegurar la convivencia y reconstruir los vínculos entre personas, grupos o sectores sociales que han sido rotos por causa de distintos tipos de conflictos.

Reconociendo las causas que producen la fractura del tejido social, la re-conciliación debe apuntar, entonces, a un doble proceso: la superación de las causas estructurales que están en la base de los conflictos socio-políticos y la violencia política, además de la puesta en marcha de programas y acuerdos de reparación social.

Cinco factores son centrales en este proceso de reconstrucción del tejido social: la despolarización social, la lucha contra la impunidad, la reparación social, la construcción de ciudadanía y la cultura de la paz.

La reconciliación de una sociedad enfrentada y que ha vivido graves fracturas sociales o políticas no excluye el conflicto. Es necesaria una manera diferente de ver los procesos de negociación política que tratan de solucionar los conflictos. Para algunos, se trata solamente de llegar a un acuerdo entre “las partes”, en términos que favorezcan cambios sociales. Para otros, la negociación es una manera de buscar la gobernabilidad de una región, “resolviendo” el conflicto, pero sin promover cambios sustanciales.

OBJETIVOS

Identificar las condiciones necesarias para reconstruir los vínculos personales, grupales y sociales que se han roto por causa de algún conflicto.



ACTIVIDADES

Actividad 1. Reflexión

Duración: 40 minutos

Materiales: hojas blancas, lápices, papelógrafo, marcadores

Metodología:

Cada participante reflexionará sobre los siguientes asuntos:

Pensar en dos situaciones del pasado que no se han podido olvidar.

Recordar a una persona a la que se le tiene rencor.

Identificar qué siente al recordar una situación conflictiva y las estrategias de reconciliación con personas que le han causado daño.

Se socializarán las respuestas y se hace el cierre de la actividad.

Actividad 2. Carta de Re-conciliación

Duración: 30 minutos

Materiales: hojas blancas, lápices, papelógrafo, marcadores

Metodología:

Los integrantes del grupo escribirán una carta a una persona con la que hayan tenido dificultades y no han podido olvidar lo sucedido. Para ello deben tener en cuenta:

¿Por qué están resentidos?

¿Qué les sucedió con esta persona?

¿Qué solución han buscado para resolverlo?

¿Hay personas interesadas en colaborar para mejorar la situación?

Se socializarán las respuestas y se hace el cierre de la actividad.

Actividad 3. Collage

Duración: 60 minutos

Materiales: revistas, cartulina, tijeras, pegante, hojas, fotocopias, lápices, colores

Metodología:

Se organizan grupos de 4 personas, a cada equipo se le entregaran revistas, cartulina, tijeras, pegante y se les pedirá que con ese material hagan un collage sobre el proceso de reconciliación que viven actualmente. Luego, se socializa el trabajo de cada grupo, se sacarán conclusiones y se hace el cierre de la actividad.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Resultados esperados

- Adquisición de estrategias para la solución de conflictos.
- Reconocimiento de las condiciones de vida actuales relacionadas con sus proyectos de vida.

Evaluación

Al finalizar el taller el facilitador dedicará 5 minutos para recoger las impresiones del grupo con respecto a las actividades y el tema tratado. Podrá utilizar las siguientes preguntas

- ¿Cómo se sintieron al realizar el taller?
- ¿Qué aspectos positivos resaltarían del taller?
- ¿Qué aspectos se podrían mejorar?
- ¿Cuál otra actividad se podría realizar?

Actividades prácticas para realizar con la familia y la comunidad

- Especificar demandas, evitar una escalada de ellas.
- Evitar movimientos de venganza que no permitan gestiones conciliadoras.
- Respetar reglas consensuadas de decisión.
- Cambiar la idea de que no se trata de eliminar el conflicto sino que se debe asumir una visión más realista del mismo desde posiciones menos mediatizadas y polarizadas.
- Legitimar voces críticas que tengan credibilidad y reconocimiento en los dos polos.
- Promover y difundir experiencias positivas de reencuentro, diálogo o debate entre sectores opuestos políticamente.

Bibliografía:

- LOZADA, Mireya. *Re-conciliación: el desafío de la reparación social* (2005), editor@mediosparalapaz.org





CAPÍTULO VII

Avance y resultados generales del área de acompañamiento psicosocial

Los profesionales del Programa llevan a cabo el acompañamiento psicológico, familiar y social a través de encuentros individuales, grupales y talleres.

Jóvenes reintegrados (118) realizan su práctica como “Orientadores” y apoyan las actividades de convocatoria, logística y apoyo al desarrollo de las mismas con los beneficiarios del programa, la familia y la comunidad.

Generación de confianza y establecimiento de vínculos socioafectivos que le permiten al individuo en proceso de reintegración para desarrollar nuevas formas de socialización en la legalidad.

Vinculación de la familia en las actividades propuestas para mejorar las condiciones afectivas del beneficiario, reconstrucción de la estructura familiar, cambios en las relaciones de autoridad y mayor grado de responsabilidad familiar, con la pareja y los hijos.

Reducción de los indicadores clínicos de conductas agresivas.

Reducción del consumo de sustancia psicoactivas.

Conformación de organizaciones sociales barriales, participación en las juntas de acción comunal y establecimiento de nuevos tipos de liderazgo social en la legalidad.

Acompañamiento Psicosocial				
Actividades área de acompañamiento psicosocial	Total activ./04	Total activ./05	Total activ./06	Total activ./07
Talleres de capacitación en desarrollo humano	426	1891	6981	7381
Entrevistas directas de avaluación, vocalización y desarrollo	811	934	21239	2659
Perfil psicológico a través de test (16pf, wategg, CMT, BETA 3)	0	150	789	1041
Visitas familiares	481	1234	3594	3924
Atención y asesoría psicológica en clínica (beneficiarios, familiares y comunidad)	302	456	8915	9215
Actividad de integración comunitaria	232	397	1660	1750



PRINCIPALES MOTIVOS DE CONSULTA CLÍNICA

(Beneficiarios, familiares, comunidad)

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	990
RELACIÓN DE PAREJA	900
DUELO	790
FARMACODEPENDENCIA	720
INTERVENCIÓN EN CRISIS	700
PAUTAS DE CRIANZA	680
RELACIONES FAMILIARES	600
AUTOESTIMA	350
DEPRESIÓN	220
ESTRÉS POSTRAUMÁTICO	160
MANEJO DE LA ANSIEDAD	160
INASISTENCIA ALIMENTARIA	145
TOMA DE DECISIONES	140
MANEJO DE EMOCIONES	140
AGRESIVIDAD	125
ANSIEDAD	120
COMPORTAMIENTO DESAFIANTE	118
COMUNICACIÓN	120
HIPERACTIVIDAD	120
ALCOHOLISMO	117
CONVIVENCIA PACÍFICA	115
DIFICULTADES ACADÉMICAS	110
MANEJO DEL DINERO	110
PARANOIA	110
PROYECTO DE VIDA	100
RELACIONES INTERPERSONALES	100
SÍNTOMAS PSICÓTICOS X SPA	95
ABUSO SEXUAL	95
ADICCIÓN AL JUEGO	91
AUSENTISMO LABORAL	90
CARENCIAS AFECTIVAS	88
CONTROL DE IMPULSOS	86
CRISIS ADOLESCENCIA	85
CRISIS EVOLUTIVA	85
DEPENDENCIA	80
DEPRESIÓN INFANTIL	80
DIFICULTADES ESCOLARES	70
IMPULSIVIDAD	65
INESTABILIDAD EMOCIONAL	65
ESTRÉS POST PENADO	50
TRASTORNO DEL SUEÑO	30
TOTAL CONSULTANTES:	9215

Información obtenida y sistematizada por la OIM para definir el perfil vocacional



Alcaldía de Medellín
Programa Paz y Reconciliación



OIM Organización Internacional para las Migraciones

Cuestionario de Personalidad 16 P.F.				
Indicadores Clínicos				
Indicador Clínico	EXBCN (2005)	EXBCN (2006)	EXBHG Y OTROS (2005)	Descripciones
Despreocupación	98%	63%	94%	Demuestran cierta despreocupación en cuanto a las normas del grupo y poca perseverancia en la consecución de sus propósitos. Tienden a estar en desacuerdo con las normas sociales, evidencian actitudes de oposición. Poseen altos índices de irresponsabilidad, evitan las obligaciones.
Inestabilidad Emocional	63%	43%	73%	Se trata de personas con bajas fuerzas del ego. Propensas a ser afectadas por los sentimientos cuando se frustran. A veces, son inestables emocionalmente. Con disposición para evadir responsabilidades, necesidades y exigencias de la realidad. Se quejan esporádicamente. Generalmente, son variables en actitudes e intereses. Con poca tolerancia a la frustración. Tienen muy bajo el autocontrol. Tienden a la insatisfacción y manifiestan síntomas neuróticos.
Tensión	51%	40%	39%	Suelen ser sujetos tensos, intranquilos y de fácil irritabilidad. Tienden a sentirse exigidos por dar respuestas socialmente deseables. Poca cohesión social y bajo liderazgo.
Inseguridad	55%	37%	38%	Los beneficiarios presentan tendencia a la inseguridad, son intranquilos, preocupados y deprimidos. Se culpan por sus acciones erradas. Se afectan con facilidad, y son muy sensibles a la aprobación de los otros. Suelen ser sujetos aprehensivos y de variabilidad emocional. Denotan altos niveles de dependencia y falta de autonomía.
Emocionalidad	3%	1%	0%	Algunos de los beneficiarios evaluados presentan una tendencia con gran sensibilidad emocional. Son idealistas, soñadores, impacientes y poco prácticos: se afectan con facilidad por los sentimientos, reflejan alta necesidad de reconocimiento y aprobación externa, dependencia e inhibición

Algunos resultados de la encuesta de percepción realizados por la OIM

La frecuencia con la que se presenta el indicador clínico Emocionalidad no es altamente significativa para la estadística y para la interpretación, por lo que no se considera adecuado elaborar una impresión diagnóstica o una caracterización grupal con base en el porcentaje arrojado.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

La frecuencia con la que se presentan los indicadores clínicos: Despreocupación, Inestabilidad emocional, Inseguridad y Tensión deben ser objeto de atención individualizada con el fin de transformar positivamente las condiciones de empleabilidad de los beneficiarios.

Es de suma trascendencia analizar los casos particulares en los que se presentan niveles altos en los indicadores clínicos para que se haga un acercamiento argumentativo integral, con base en los resultados obtenidos en los demás instrumentos evaluados y aplicados, para medir la incidencia que tiene el indicador en el Perfil ocupacional de los beneficiarios.

En cuanto a los procesos de entrevista, se evidencia que factores como liderazgo, independencia, autonomía, asertividad e iniciativa, son de baja prevalencia en el grupo evaluado. Igualmente, se identifica un limitado repertorio social o déficit en diferentes habilidades sociales como la estabilidad en las relaciones, la comunicación verbal, la expresión corporal, la tolerancia y la seguridad personal, aspectos que se deben fortalecer, por medio de la intervención psicosocial y del proceso de capacitación, para el mejoramiento de los perfiles ocupacionales, realizado paralelamente dentro del plan de trabajo.

AREA INTELECTUAL Y DE FORMACION

Para el análisis de esta área se tuvieron en cuenta diferentes criterios.

Primero. Los resultados obtenidos en la prueba de Inteligencia P.M.A (Prueba de Aptitudes Mentales Primarias), la cual arroja dos grandes apreciaciones: el Índice Global de Inteligencia (Coeficiente Intelectual) y las habilidades o aptitudes mentales son los más sobresalientes en el grupo evaluado.

Segundo, se hace una estimación del nivel de formación académica presente en el grupo de trabajo.

1. El Índice Global de Inteligencias o Coeficiente Intelectual presente en el grupo de los beneficiarios evaluados.

Test de aptitudes mentales primarias P.M.A.			
Índice global de inteligencia o coeficiente intelectual			
Coeficiente Intelectual	EXBCN (2005)	EXBCN (2006)	EXBHG Y OTROS (2005)
Superior	28%	23%	14%
Normal alto	19%	14%	13%
Normal	25%	32%	34%
Normal bajo	16%	6%	20%
Deficiente	12%	25%	19%



CLASIFICACIÓN DEL COEFICIENTE INTELECTUAL DE LOS BENEFICIARIOS EVALUADOS

Como puede observarse, el mayor porcentaje de los beneficiarios tienden a presentar un coeficiente intelectual que se ubica entre el rango Norma – Superior.

Dicha cifra permite identificar aspectos referentes a las sobresalientes capacidades intelectuales presentes en el grupo evaluado. Los beneficiarios cuentan con adecuadas habilidades mentales, que les permite enfrentarse y solucionar, con altas probabilidades de éxito, diferentes clases de problemas que exijan análisis, síntesis, razonamiento y uso de aptitudes de índole verbal y numérica.

Sin embargo, también se observa que, aunque en menor proporción, que algunos de los beneficiarios tienen a ubicarse en un rango inferior al anterior (normal bajo – deficiente).

Cuando se relaciona esta calificación con los otros resultados obtenidos en el resto de los instrumentos de evaluación aplicados, se observa que dicha condición se relaciona de manera directa con la cantidad y calidad de formación académica recibida por los beneficiarios. Esta comparación permite descartar la presencia de otros factores de carácter mental que justifican la disminución en la capacidad intelectual de los evaluados.

1. El siguiente cuadro demuestra el grado de formación académica presente en el grupo evaluado y permite graficar la relación de los resultados anteriores con la escolaridad de los beneficiarios.

Nivel	Porcentaje
Cursan 8 y 9 (CLEI N°4)	19.3%
Cursan 10 y 11 (CLEI N°5-6) o bachilleres.	
Son cursos de formación complementaria	52.6%
Bachilleres que adelantan cursos de formación complementaria. Técnicos o tecnológicos.	22.6%
Cursan estudios universitarios	5.3%

2. Las Aptitudes Mentales Primarias o habilidades sobresalientes en el grupo, se estiman a partir de la evaluación de los dos mejores resultados obtenidos sobre el grupo de las cinco aptitudes evaluadas.



Test de aptitudes mentales primarias P.M.A.				
Factor (Aptitud-habilidad)	EXBCN (2005)	EXBCN (2006)	EXBHG Y OTROS (2005)	Descripciones
FACTOR E. FLUIDEZ VERBAL	89%	89%	85%	Capacidad para hablar y escribir con facilidad. Requerida para las siguientes ocupaciones: locutores, actores, auxiliares de vuelo, comerciantes, vendedores. La fluidez verbal es de gran importancia para hablar en público, en la actuación por radio, en debates, conferencias o en el periodismo.
FACTOR N. CALCULO NUMÉRICO	56%	43%	33%	Capacidad de manejar números, resolver problemas cuantitativos rápidamente y con acierto. Requerida para las siguientes ocupaciones: calculadores, cajeros, contadores, banqueros, dependientes del comercio o jefes de almacenes.
FACTOR E. CONCEPCIÓN ESPACIAL	25%	32%	42%	Capacidad para imaginar y concebir objetos en dos o tres dimensiones. Se exige esta aptitud, por ejemplo, para oficios como dibujante, electricista, conductor, mecánico o ebanista, en los cuales se necesita especialmente la capacidad de enfocar y localizar perfectamente objetos en el espacio.
FACTOR V. COMPRENSIÓN VERBAL	19%	24%	28%	Capacidad de comprender ideas expresadas en palabras. Dichos factores necesarios en las profesiones como: secretario, profesor, bibliotecario, vendedor o en cualquier clase de cargo subalterno en el cual se reciban órdenes orales.
FACTOR R. RAZONAMIENTO	11%	11%	12%	Capacidad para resolver problemas lógicos, prever y planear. Dicha aptitud contribuye en la formación y desempeño de médicos, maestros, educadores o futuros formadores de empresas.
FACTOR V. COMPRENSIÓN VERBAL	19%	24%	28%	Capacidad de comprender ideas expresadas en palabras. Dichos factores necesarios en las profesiones como: secretario, profesor, bibliotecario, vendedor o en cualquier clase de cargo subalterno en el cual se reciban órdenes orales.
FACTOR R. RAZONAMIENTO	11%	11%	12%	Capacidad para resolver problemas lógicos, prever y planear. Dicha aptitud contribuye en la formación y desempeño de médicos, maestros, educadores o futuros formadores de empresas. se afectan con facilidad por los sentimientos, reflejan alta necesidad de reconocimiento y aprobación externa, dependencia e inhibición



Los resultados obtenidos permiten identificar que las principales fortalezas intelectuales de los beneficiarios, se encuentran en las habilidades relacionadas con la fluidez verbal y el cálculo numérico. La habilidad de razonamiento es la que se identifica con un menor porcentaje de desarrollo, lo cual indica la necesidad de refuerzo y estímulo, por parte del programa, de las diferentes funciones mentales relacionadas con la capacidad para planear, organizar y resolver problemas lógicos.

MOTIVACIONES LABORALES DE LOS BENEFICIARIOS EVALUADOS

Diferentes motivaciones laborales, identificadas en los beneficiarios evaluados, con el uso de la prueba C.M.T, Cuestionario de Motivación para el Trabajo. Para tal fin, se realiza un seguimiento y una descripción de las principales motivaciones o intereses sobresalientes en los tres grandes grupos de motivaciones, evaluadas por el instrumento.

Para el análisis de los resultados, se tienen en cuenta los dos factores motivacionales más representativos para el grupo de beneficiarios evaluados.

Desde la perspectiva laboral, los beneficiarios presentan una notable preferencia por la Afiliación y el Reconocimiento, como las variables internas de carácter cognitivo y afectivo de las que se derivan los principales sentimientos de agrado o desagrado en su experiencia laboral. Las anteriores motivaciones son entendidas como la orientación para obtener o conservar, en el entorno laboral, relaciones interpersonales satisfactorias, de las cuales se deriven sentimientos o expresiones de aceptación social o admiración por lo que es y por lo que hace.

Como medios preferidos para la obtención de retribuciones o beneficios deseados en el trabajo, los evaluados se inclinan por la Expectación y por la Aceptación de normas y valores institucionales. Tienden a adoptar modos de comportamiento que muestran expectativa, confianza y pasividad ante las designaciones de la empresa o las determinaciones de la autoridad, es decir, de las personas de las que se pueden derivar los incentivos deseados. Igualmente, los beneficiarios demuestran una gran facilidad para adaptarse a las normas y valores organizacionales o empresariales, ya que consideran este comportamiento como el medio preferido o ideal para la obtención de las retribuciones y reconocimientos esperados. Dicho comportamiento es de gran importancia y funcionalidad para la adaptación y el desempeño de los beneficiarios en los entornos laborales, al igual que para el buen funcionamiento de las relaciones interpersonales y de poder, presentes en todo grupo de trabajo.

Finalmente, las principales variables que suscitan el interés por el trabajo y que refuerzan modos de comportamiento, dirigidos en la obtención de logros, son el Salario (Retribución económica asociada al desempeño en el puesto de trabajo) y el Grupo de Trabajo. Los beneficiarios tienden a asignar un alto valor a la posibilidad que el trabajo les brinde para socializar y estar en contacto con otras personas, participar en actividades colectivas, compartir y aprender de otros. El salario representa una compensación justa que debe obtenerse por sus esfuerzos y desempeños, considerándolo como uno de los principales factores que orienta la posibilidad de emplearse.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

Por otra parte, los evaluados presentan una baja motivación por la Autorrealización y el Contenido del trabajo en el momento de estar inmerso en un contexto laboral. Es insuficiente la expresión de deseos o el interés demostrado por la vinculación o realización de actividades que impliquen o exijan la utilización de habilidades y conocimientos. Es muy bajo el interés por la vinculación en actividades laborales que impliquen autonomía, liderazgo y variabilidad de funciones.

Cuestionario de motivación para el trabajo C.M.T.

Condiciones motivacionales internas

Factor	EXBCN (2005)	EXBCN (2006)	EXBHG Y OTROS (2005)	Descripciones
Reconocimiento	79%	80%	77%	Expresión de deseos o acciones para obtener de los demás atención, aceptación o admiración por lo que es sabe o es capaz de hacer.
Afiliación	75%	74%	74%	Expresión de intenciones o de comportamientos orientados a obtener o conservar relaciones afectivas satisfactorias
Logro	28%	26%	24%	Motivación por inventar, hacer o crear algo excepcional, de obtener alto nivel de excelencia para aventajar a otros
Poder	18%	15%	25%	Deseos o acciones que buscan ejercer dominio, control o influencia sobre personas o grupos
Autorrealización	0%	41%	33%	Deseos o acciones encaminadas al mejoramiento de las propias capacidades y conocimientos para alcanzar niveles superiores en la experiencia laboral



Medios preferidos para obtener retribución en el trabajo

Factor	EXBCN (2005)	EXBCN (2006)	EXBHG Y OTROS (2005)	Descripciones
Aceptación de normas y valores	46%	55%	43%	Orientación al cumplimiento de normas y políticas para contribuir con el logro de los objetivos de la empresa y buscar la permanencia en el puesto de trabajo o la obtención de incentivos
Expectación	65%	54%	67%	Modos de comportamiento que muestran expectativa, confianza y pasividad ante los designios de la empresa o las determinaciones de la autoridad
Dedicación a la tarea	30%	37%	28%	Dedicación de tiempo, esfuerzo e iniciativa por el trabajo, tendencia a mostrar responsabilidad.
Aceptación de la autoridad	28%	34%	25%	Comportamientos que demuestran acato, reconocimiento y aceptación por las figuras representativas de la autoridad
Requisición	31%	29%	37%	Modos de comportamiento que buscan obtener retribuciones, influenciando directamente a la persona que puede concederlas, mediante persuasión, confrontación o solicitud personal y directa



Condiciones motivacionales externas				
Factor	EXBCN (2005)	EXBCN (2006)	EXBHG Y OTROS (2005)	Descripciones
Salario	96%	89%	89%	Valoración por la retribución económica asociada al desempeño en un puesto de trabajo, lo cual proporciona compensación por los esfuerzos, prestigio y seguridad para atender las necesidades personales.
Grupo de trabajo	59%	56%	58%	Motivación por vincularse en actividades laborales que proporcionen condiciones sociales que permitan contacto, participar en actividades colectivas, compartir y aprender de otros.
Promoción	24%	29%	21%	Motivación por ascender jerárquicamente en un puesto de trabajo. Deseos de proyección, progreso y adquisición de mayores responsabilidades.
Supervisión	21%	27%	29%	Valoración por las acciones de consideración, reconocimiento o retroalimentación por parte de los representantes de la autoridad organizacional.
Contenido de trabajo	0%	25%	3%	Interés por encontrar condiciones en el puesto de trabajo que proporcionen autonomía y agrado por la labor o el oficio específico que se debe desempeñar



Anécdotas del equipo psicosocial

¿Y MAÑANA QUÉ?

Desde el comienzo del programa me preguntaba por el futuro de aquellos jóvenes que, con una actitud apática y retraída, daban a entender que sólo vivían y hacían lo que el día a día les designaba. Un día, cuando hacíamos el taller sobre Proyecto de vida, me inquietó un integrante que expresó no querer pensar en un mañana. Ante mis preguntas respondió: “Yo vivo el día, es que de pronto mañana estoy muerto”. Posteriormente, en un taller sobre Manejo del dinero, el joven continuaba con su idea. Al iniciar los talleres el joven sólo decía: “Profe, a lo que vinimos, se fue pues, empiece el taller”, siempre inventaba excusas tales como: “Profe, tengo hambre, hace días no veo a mis hijas, yo le repongo el taller después, póngame a hacer alguna cosa y me voy”. En otras ocasiones llegaba tarde al taller y sus razones indicaban miles de cuentos que todos escuchaban y se reían, no más espera, entre y siéntese. Incluso, llegó a dormirse sentado y sus compañeros sólo lo miraban, le preguntaban en voz alta y respondía: “Profe, es que anoche me acosté muy tarde. Transcurren los talleres uno tras otro, risas tras risas, cuestionamientos, lecturas, reflexiones, chistes, llegadas tardes, sueños. Cinco o seis meses después, este joven expresaba lo siguiente: “Quiero estudiar informática o hacer algo este año que inicia”. Yo no disimulé mi alegría y le expresé que era una muy buena idea, ese día quedé impactada y recordé, hora tras hora, aquellas palabras que aún no he olvidado. Aquel joven continúa con sus cuentos, excusas y cara de chiste, pero entendió que puede haber un mañana.



LA ESPERANZA SE MULTIPLICA

Hoy me siento muy orgullosa de mi hijo pues antes salía en la madrugada con un fusil o salía con un cuaderno, antes era agresivo en la casa, hoy llega hablando de `violencia intrafamiliar`”. Esto se lo escuché a la madre de un muchacho Durante la ceremonia en la que algunos beneficiarios se graduaron como Buenos ciudadanos y reafirmaron su compromiso de paz. Estas expresiones llenaron de satisfacción, pues concluía que la señora estaba hablando sólo de su hijo, pero que en ese mismo salón se estaba repitiendo la historia en más de doscientas familias. Realmente sentí mucho orgullo porque estoy convencido de que para otras familias todavía existen ilusiones. Me llené de esperanza.

“SOY UN ÁNGEL Y MIS CEJAS SON LAS ALAS”

Soy un ángel y mis cejas son las alas”, repetía una y otra vez el joven, mientras su madre lo miraba desconsolada sin entender en qué momento su hijo se había “enloquecido”. El día anterior llegó a su casa con los ojos “más por allá que por aquí”, comentaba, y añadía que por fin se habían acabado las dificultades económicas, que él ahora era millonario, dueño de casas, carros y otros bienes incontables. Sus ojos se desplazaban de un lado a otro como intentando evitar el contacto con la realidad, parecía inmerso en un mundo donde sus “alas” le permitían ser libre y podía tener todo lo que durante tanto tiempo había anhelado. Por momentos incluía en su “mundo” a quienes estábamos a su alrededor, nos compartía parte de sus millones, nos dio desde apartamentos hasta aviones, repetía una y otra vez: “soy un ángel y mis cejas son las alas”. Pocas semanas después, quizá porque se cansó de volar sin rumbo o porque sus ojos esquivos finalmente se encontraron con los de su madre y vieron la realidad de su dolor. El joven guardó sus alas y regresó de ese mundo que había creado, llegó a un mundo no tan perfecto y con todas las carencias y dificultades que lo rodean, pero, finalmente, su mundo. Desde una perspectiva médica seguramente existe una explicación para lo que le sucedió a este joven, pero no puedo evitar asombrarme con el poder de la mente humana que le permitió tener, disfrutar y hasta compartir todos sus sueños, violando únicamente los límites y las reglas que nos separan entre la realidad y la ficción.



LOS SERES QUE NOS ACOMPAÑAN

A veces me sorprenden las condiciones infrahumanas en las que algunos seres humanos nos adaptamos e, incluso, cómo el sufrimiento se convierte en algo tan subjetivo que se vuelve imposible de generalizar. El primer encuentro que tuve con las ratas, esos pequeños y, para mí, poco agradables seres, fue en el Morro de Moravia. Estaba en una visita domiciliar que tenía la particularidad de que era una de las casas más humildes en las que había estado: de madera y sobre piso de tierra, con una sola ventana para ventilar todo el lugar, un baño compartido por cuatro familias y casi al aire libre, dos habitaciones oscuras y ocupadas únicamente por un colchón, cada una. Lo que más me llamó la atención del lugar fue la oscuridad y el olor a humedad. En ese momento, cuando supe que no había dónde sentarme y que un balde es el mejor taburete en, ese contexto, entendí eso de la pobre y frágil condición humana. Avanzada la entrevista, vi que la señora con la que conversaba se levantó y llamó un animal que estaba en unas cajas ubicadas exactamente al lado mío. Ingenuamente, y llevada por mi amor por los animales (aunque no a todos) le pregunté si tenían alguna mascota, a lo que me respondió que no, que estaba llamando a una rata que se acababa de esconder detrás de la caja. Creo que en otro contexto mi reacción hubiera sido tan histérica que debían traer camisa de fuerza para tranquilizarme; sin embargo, entendiendo que no siempre podemos comportarnos como quisiéramos, opté por mostrar una gran serenidad, pensé: “que no se me mueva una pestaña” y dije a la señora: “No se preocupe, continuemos que ella se sale ahora”. Como dije anteriormente, este fue mi primer encuentro con dichos seres. De ahí en adelante, han sucedido varios encuentros similares, y lo único que ha cambiado es que ya las ratas, y sus pequeños hijos, salen a saludar hasta la mitad de la sala, como si quisieran decir: “aquí estamos, también formamos parte de esta familia”.



LÁGRIMAS COLOSALES

Imperturbable me senté en el salón, dispuesto para las asesorías psicológicas individuales, esperé con paciencia: los lentes montados, las piernas cruzadas, un tomo de las obras completas de Freud en el regazo. Los minutos pasaban y yo me dejaba llevar por una lectura apasionante sobre signos y síntomas, casos clínicos y semiología. De pronto, atravesó el portal un moreno colosal, con cabello corto, labios pronunciados y ojos saltones. Mi alarma fue evidente, el libro se me deslizó entre los brazos, la montura de los lentes se desacomodó en mi rostro y, con suerte, atine a preguntar: “¿Qué lo trae por aquí?”. La frase de cajón, repetida tantas veces, parecía más falsa que nunca, mi voz temblorosa no atinó a decir nada más, él hombre rompió el silencio cuando, entre lágrimas, confesó su desconsuelo, su soledad y su tristeza. Intenté, después de un rato, un par de intervenciones al término de las cuales, me dijo: “Déjese de guevonadas, necesito que me escuche”. Me sorprendí, me puse impávido y me sentí inerme; comprendí, una vez más, que el semblante es secundario, que las interpretaciones pueden esperar y que el saber siempre viene del otro, así sea un moreno descomunal que aparece como amenazante, pero que, como todos, carga su propio sufrimiento y su manera de enfrentarse al mundo.



SIN SOMBRILLA Y SIN ZAPATOS...

Era una tarde de lluvia, de esas en las que las calles se convierten en lagunas, y yo me disponía a tomar el bus. Estaba cansada, sentía frío, tenía hambre, no llevaba sombrilla y, entre tanto afán y tanta lluvia, en el intento desesperado por subir al carro, uno de mis zapatos se enredó en las escaleras y cayó rodando por una de las lomas más empinadas del barrio que, justo aquella tarde, tomaba forma de cascada. El bus arrancó y mientras la gente pasaba la registradora, pasaron varios minutos para decirle al conductor lo que había sucedido. Ya era demasiado tarde, el aguacero estaba en todo su esplendor y yo muy lejos de aquel camino que arrastró con mi zapato.

Me senté resignada a perderlo y a llegar a mi casa prácticamente descalza. De repente, escuché gritos y silbidos que venían de dos muchachos con los que comparto mis días y a quienes dedico mis jornadas de trabajo. Habían recogido mi zapato, que vieron rodar loma abajo, y entre las carcajadas que, paradójicamente, suelen ser comunes en esos rostros que han enfrentado tantas tristezas, habían emprendido una carrera contra el agua para alcanzarme y entregármelo.

El bus no se detenía y con la determinación característica de aquellos jóvenes inquietos y mojados, arrojaron mi zapato por la única ventana que estaba abierta.

Con un sentimiento que se confunde entre la vergüenza y la alegría, veía cómo mi zapato volaba sobre las cabezas de los compañeros de viaje.

Aquel día llegué más tarde de lo acostumbrado, mojada, cansada, con frío, con hambre y sin sombrilla, pero tenía mis dos zapatos puestos y una sonrisa dibujada en mi cara, esa sonrisa que todavía aparece cada vez que recuerdo aquella tarde en la que esos valientes muchachos, que han superado tantas guerras, no tuvieron miedo de emprender una carrera contra el tiempo para demostrar entre los truenos, el frío y las gotas de lluvia, tanta solidaridad.



SIN MÁSCARAS

Era la primera jornada que se llevaría a cabo en el aspecto de la salud, la expectativa era alta: los beneficiarios preguntaban: “¿Qué tenemos que hacer?”. Las madres comunitarias, cada una con sus 14 niños, esperaban ansiosas, era el primer acontecimiento de este tipo. Sabían que en el barrio había desmovilizados pero no los identificaban.

Llega el día esperado, son las 8 a.m., los muchachos estaban listos para recibir a los niños; los profesionales en Salud también tenían curiosidad sobre el fenómeno de los desmovilizados: “¿Esta actividad la coordinaron ellos?”. Y bueno, todos reunidos con una tarea específica, algunos organizando la llegada de los niños y hacia dónde se iban a dirigir: vacunación, optometría o salud oral; otros, cuidarían de los niños en la recreación.

Empiezan a llegar los niños e inician la labor más difícil: vacunación. Un niño de ocho años que, desde el momento que entró al salón, se resistió a ser vacunado, aumentó la tensión entre los asistentes. En este momento llegó el coordinador, quien, en otra época, había ejercido el cargo de comandante y se apropia de la situación, pero esta vez no lo hizo a través de la fuerza sino de la ternura y palabras cariñosas: sienta en sus piernas al niño que seguía llorando y le brinda la tranquilidad que ninguno de los profesionales pudo lograr.

Fue una gran labor y, sobre todo, una posibilidad para ver expresiones de ternura en los muchachos hacia los niños: algunos rostros toscos, parcos y agresivos dejan de lado esa máscara que creó la violencia y dan a conocer a los niños que son personas capaces de sentir y expresar afecto.



EL MIEDO NO ES UN BUEN CONSEJERO

Una mañana, eran casi las 10:30, estaba dictando un taller en el barrio y uno de los muchachos, caracterizado como muy conflictivo, llegó tarde por segunda vez, yo le dije que por su impuntualidad no podría firmar la asistencia. Se fue y, unos minutos más tarde, regresó, me llamó y en tono firme me dijo: “Venga vamos allí, que necesitamos arreglar este problema, porque usted no nos deja firmar”, yo lo invité para que intentáramos sostener una conversación en ese mismo espacio. Argumentó con vehemencia que no podía ser allí. Mi reacción fue emotiva, cargada de miedo, indignación y rabia, casi visos de provocar una confrontación cara a cara. Dije, con un tono serio: “Yo no voy a interrumpir el taller y si quiere, apenas termine, yo voy y hablamos donde quiera”. Era mi segundo taller y los otros muchachos me miraban con intriga. Luego, pude argumentarle con sólidas razones por las que se debe respetar la puntualidad. Hoy, ese muchacho “conflictivo” es todo lo contrario. Debemos abstraernos de nuestras emociones si queremos lograr espacios que nos permitan desarrollar eficientemente nuestra labor.



VOLVER A SENTIR...

No distinguía el sentir de las miradas...miradas inocentes que apenas comienzan a recorrer su camino de vida, pero que, irónicamente, han vivido con intensidad el horror de la guerra y sus atroces consecuencias. Miradas tristes de los ancianos, cansadas de vivir el conflicto urbano. Parece que la misma bala también hubiese atravesado el corazón de esas miradas que veían cómo sus sueños y esperanzas se derrumban día a día junto con la vida de aquellas personas que caían en combate, por causa de una guerra absurda.

Participar en el proceso de evolución de un nuevo tejido social y de las huellas que dejó la guerra en las comunidades, es una experiencia enriquecedora. Contribuir en un proceso de cambio positivo en el interior de los protagonistas y responsables de la guerra y facilitar espacios que permitan un mayor grado de conciencia y de crecimiento personal, contribuye a que esas miradas frías, perdidas y apagadas, puedan volver a brillar y a sentir la magia y la energía del universo que se confabulan con todos los que ahora viven la paz.

Sentir las miradas que antes parecían agonizar y que ahora transmiten sonrisas y alegrías, es percibir cómo ahora reviven sus sueños y sus esperanzas, con la ilusión de que las personas se sensibilicen, valoren y asuman con compromiso y responsabilidad su vida y la de los demás.



AQUEL PARADÓJICO PRIMERO DE ABRIL

Este día comenzó con el desarrollo de la actividad que habíamos planeado varios días atrás con el fin de propiciar un espacio en el que se hiciera un reconocimiento del mes clásico de los niños. El día estaba propicio para realizar la actividad, sábado, y hacía sol, lo que garantizaba una buena participación y presagiaba una sana diversión de los principales protagonistas del día. Creamos las condiciones para vivir en un espacio diferente que facilitara el fortalecimiento de los vínculos entre los actores que hacen parte del desarrollo de la cotidianidad del sector: los beneficiarios del programa, sus familias y la comunidad.

Terminada la actividad, me dirigí hacia la Funeraria Villa Nueva, lugar en el que también se estaba recreando otra realidad. En este nuevo escenario no se realizaba una integración, no había ninguna celebración ni se presenciaban actividades lúdicas o recreativas. Reinaban la tristeza, el dolor, la ira y la desolación, causadas por la pérdida de un ser querido, un hijo, nieto, sobrino, primo, hermano, vecino, y “parcero”. Fue el 22 de marzo, hacia el medio día, cuando una llamada a mi celular avisaba una tragedia: un accidente de tránsito en el que estaba involucrado un beneficiario del programa de uno de los sectores donde intervengo. Murió este joven, después de 9 días de estar en la Unidad de Cuidados Intensivos de la Policlínica. Cuando ingresé a la sala de velación sentí la paradoja de la existencia misma: no hacía mucho tiempo estaba escuchando las risas de los niños que hacían evidente la felicidad, ahora me encontraba en medio del llanto que produce la pérdida de aquel ser querido. Dentro de la sala me encuentro rostros que expresan impotencia y desconcierto y que se preguntan: ¿Por qué ahora, cuando tenemos una mejor oportunidad de vivir? Y afirmaciones como: “No nos morimos en la guerra en la que estuvimos, no nos mataron y ya no nos matan, nosotros nos matamos solos”, “Ahora tenemos que valorar más nuestra vida, ahora que tenemos oportunidades para salir adelante”, “Antes, cuando estábamos en la ilegalidad enterramos varios parceros, pero ahora que estamos en la legalidad no queremos enterrar a ninguno más”. Frases que expresan lo difícil que es enfrentar un nuevo estilo de vida con la muerte como compañía y aceptar que situaciones como estas hacen parte de la realidad que se está creando y recreando constantemente, y que definitivamente dejan huella en la vida de todos los actores protagonistas de este proceso.



¡COMO NIÑOS!

La mañana estaba lluviosa y gris. Este clima me preocupaba porque no es el ideal para disfrutar de un paseo, de una piscina o de un tobogán y de mangas que invitan al reposo.

Después de la reflexión y de poner las reglas claras sobre esta jornada, esperé para ver qué actividades preferían realizar los beneficiarios. Como si hubiesen perdido años y tristezas, salieron entusiasmados a jugar fútbol. El primer partido terminó con un marcador 9 a 6. Posteriormente, el disfrute del agua, de la piscina y del tobogán, y después otro partido, y así pasó el día, entre risas y gritos alegres.

Particularmente, me llamó la atención el comportamiento de uno de los beneficiarios: jugó tres partidos, nadó, utilizó el tobogán, no se intimidó ante las burlas de sus compañeros por jugar fútbol en bóxer. Tenía un brillo especial, parecía que no se le agotaran las sonrisas.

Al finalizar la jornada, se me acercó y agradeció por el paseo. Me dijo que hacía 7 años no se metía a una piscina y que lo más parecido a esto eran las ciénagas que atravesaba con miedo y cargando un fusil. Miedo de los animales que abundan en el fondo de estas ciénagas.

Me contó algunas experiencias que vivió durante la guerra y cómo ésta impidió el disfrute libre y pleno de la vida, del juego, de la risa, de la alegría y de tantos momentos simples y sencillos que son, también, alimento para el espíritu humano.

Me alegra que él y todos los demás hayan disfrutado aquel día, ¡como Niños! Ojalá sean muchos más los que reencuentren en su corazón la capacidad para disfrutar la magia de los pequeños y grandes momentos.



UN BUEN CURSO DE COCINA

No era un día cualquiera, en esta oportunidad celebraríamos El día de los niños con la comunidad. La celebración consistía en hacer un sancocho y actividades recreativas para los niños. Todo estaba dispuesto para empezar y uno de los beneficiarios se ofreció, entusiasmado, para cocinar, pues afirmaba que estaba haciendo un curso de cocina en el Sena y que se sentía absolutamente capacitado para asumir solo este reto. Frente a esta propuesta hubo reacciones contrarias. La comunidad, por su parte, apoyaba la idea, mientras que algunos de los beneficiarios descalificaban las facultades de su compañero. Sin embargo, a pesar de los comentarios en contra, no renunció. Sugirió que nadie debía meter la mano en la comida. Se encargó de cocinar para las 100 personas de que asistieron a la celebración. El sancocho le quedó exquisito y desde ese momento la comunidad que participó del evento lo ve de una forma diferente, es más, ya piden que él esté presente en las diferentes celebraciones que se realicen en el sector.



UN ESPACIO PARA HABLAR

Era un taller de Paternidad Responsable, dirigido para los beneficiarios del barrio. Ellos debían representar, a través de una figura en plastilina, lo que significaba cada uno de los padres para sí mismos, luego debían hacer los comentarios sobre la figura realizada. La entrega de la barra de plastilina fue como un detonante de los sentimientos y emociones arraigados en el alma de estos jóvenes y guardados durante tanto tiempo dentro de sí. Estos comentarios evidenciaron, sobre todo, una latente necesidad de desahogo, simulando un iceberg que ocultaba una profunda ausencia paterna. Cuando llegó el turno para compartir los significados de las figuras, un joven empezó a contarnos la experiencia con su padre y su voz comenzó a sentirse temblorosa. Alcanzó a recordar capítulos de su vida frente a nosotros, detenía su discurso por instantes, hasta que se sumió en un mar de lágrimas que lo hicieron retirarse un momento para tomar aire o, tal vez, fuerzas. Al volver, aclaró, con algo de pudor, que los días pasados no habían sido los mejores y necesitaba desahogarse, que nunca había hablado de esas cosas y en ese espacio se sentía bastante cómodo para hacerlo. Frente a esto, los compañeros afirmaron que eran pocos los espacios que tenían para hablar en un ambiente de confianza y respeto, construido por todos y para todos. Situación que me conmovió y llenó de orgullo.



¿SERE YO SEÑOR?

Siempre se ha dicho que cada persona tiene un doble en otro lugar del mundo, pero la mía resultó más cerca de lo que me pude imaginar.

Un día estaba en Barrios Unidos realizando una intervención y la hermana de un beneficiario me preguntó que si yo había tenido alguna vez novio en ese sector. Yo, sorprendida, le dije que no y es ahí donde comienza con la historia: “resulta que El tío—e tendero del barrio al que apodaban así— me asegura que tú eres Marcela, una niña que vive en Belén y que fuiste la novia de un pelao que vive por allí arriba y que tienen un hijo”. Yo, sin salir de mi asombro, repetí que jamás había estado con nadie del sector. Así, se repitió varias veces hasta el punto en el que el tendero me lo dijo personalmente y seguía asegurando que era yo y que en repetidas ocasiones le había pedido ayuda para que el padre de mi supuesto hijo respondiera por él. Hasta que un día llegué al barrio y mi supuesto “tiniebla” estaba en la tienda, me lo presentaron y sacó de la duda a todo el mundo “ella es muy parecida pero no es ella”. ¡Qué mejor testimonio que el del mismo doliente!

Aclarado todo, pensé que en adelante las cosas serían diferentes, pero esta es la hora en la que el tendero de Barrios Unidos me mira y se ríe con esa mirada inquietante que insiste que yo soy la joven que en repetidas ocasiones le pidió ayuda para tener un padre para sus hijos.



AGUA PASÓ POR AQUÍ Y CASI QUE NO LA VI

Era la primera salida pedagógica que realizamos con el grupo del barrio Villa de Guadalupe. Un día soleado y nos encontrábamos rodeados de naturaleza y de una gran piscina con agua cristalina que refrescaba el ambiente de trabajo habitual. De pronto, dos de los jóvenes del grupo se acercaron a mí y entre risas y frases cómicas me sujetaron de ambos brazos y me lanzaron al agua con la mayor fuerza posible. Pensé mil cosas, sentí temor, mal genio y risa, eran sentimientos encontrados que se conjugaron aún más cuando bebí una buena cantidad de agua tibia y sentí mi camiseta blanca pegada al pecho así como el resto de la ropa. Por muchos días estuve segura que lo sucedido ese día obedecía a una grave falta de respeto y todo el grupo debía repararlo. Hoy, después de reflexionar comprendo que fue la forma más espontánea para acercarme y hacerme parte de su espacio, quizás traspasando el convencionalismo y la diplomacia que empleamos muchas veces en la cotidianidad con el objeto de realizar nuestro trabajo de la mejor manera posible.



UNA HISTORIA DE AMOR

Esta es la historia del menor de mis beneficiarios, un joven de origen humilde y con una vida llena de anécdotas increíbles, sobre todo, si se tiene en cuenta que es casi un niño. Él mismo presume de ser “El cachorro”, como si no quisiera aceptar que hace unos meses reclamó un documento que lo identifica como mayor de edad. Estaba paseando en la zona costera, salió de una discoteca, solo, a descansar en la playa, y vio una jovencita fumando algo, él le preguntó muy sutilmente: ¿eso es baretta? Ella le dijo ¡no! Es un cigarrillo, y así empezó una conversación llena de halagos por su belleza y que concluyó con una cita para el día siguiente, pero ella nunca llegó. Días después, se encontraba caminando con sus amigos cuando vio un bus que iba a salir de la ciudad con rumbo para Bogotá. Recordó el lugar de procedencia de la joven, la llamó, y efectivamente ahí estaba. Ella bajó del bus y le dio su teléfono, mientras el conductor los aturdía con su pito. Una vez en Medellín, él no dejaba de llamarla e hizo hasta lo imposible para ir a visitarla, se gastó el auxilio humanitario, pidió un préstamo al 20% y se fue con uno de sus compañeros. En la desconocida ciudad vivió toda una odisea, se instaló en un hotel barato y llegó de sorpresa a la casa de la joven, pero ella no estaba, así que la llamó a su celular y concretaron otra cita, a la que ella asistió con otra amiga. Él sólo tenía dos mil pesos y mucha hambre porque ya se había gastado todo en el pasaje, amablemente las invitó a tomar algo y ellas pidieron capuchino. La cuenta era de dos mil doscientos pesos, él, nervioso, pidió los doscientos pesos con el argumento de que no tenía moneda. No quería que le descubrieran su historia de vivir en el norte, y tener una excelente posición económica, lo que sustentaba con ropa fina y un celular avanzado que le prestó un amigo. “Me averigüé una dirección de ricos y me llevé un celular con cámara y MP3”. Después de su encuentro se quedó sin un peso, una encuestadora quiso abordarlo, pero en su lugar él le contó su tragedia, ella le dio los mil pesos para el pasaje, tomó el bus y se quedó dormido, se despertó a kilómetros de su destino y armó un escándalo, y dejó claro que era “extranjero”, el conductor lo tuvo que pasar a otro carro en el que casi lo atracan. Pudo sobrevivir. Se devolvió para Medellín, pero trajo algo que no lo deja en paz hasta ahora: ésta es una joven estudiante de Derecho, algo izquierdista, amante de la política y que odia el proceso de reinserción para los desmovilizados y, mucho, a Uribe. Cuando le relataba su historia, le contó que había estudiado Medicina, habló de las necropsias que hacía a las víctimas de la violencia y que pudieron generar su rechazo a los actores armados, aunque estuvieran desmovilizados; él pensaba que tal vez pudo ser él mismo quien le hubiese quitado la vida a alguno de ellos, y que ella ni se imaginaba con quién estaba hablando. Sus palabras cada vez hacían más difícil contarle su verdadera identidad. Él, pudo sostener una mentira en Bogotá, nunca le mencionó su condición actual de reinsertado, pero el problema ahora es que se comprometió a mandarle a ella el pasaje para que llegue a Medellín. Por lo pronto, ya tiene lista una familia ficticia, en una casa bonita, con una moto prestada y sólo ruega que no le quiten los beneficios, pues la mala suerte parece que lo acompaña, pues un día, por quitarle un arma a un borracho que estaba haciendo tiros al aire y amenazando a la esposa, ahora está sindicado por porte ilegal y su gran preocupación es que lo expulsen del programa y que se quede solo con las deudas que le dejó su aventura. Claro que si todo sale bien, cuando ella esté a punto de devolverse, le va a contar toda la verdad, y espera que la sinceridad de sus palabras no se convierta en el final de esta historia.



UN CAMBIO REAL

En una mañana fría, como casi todas las del sector de San José La Cima, me encontré con uno de los muchachos que me esperaba en el paradero del bus con el objetivo de que habláramos antes de iniciar la actividad que teníamos programada, y me contó lo que había sucedido el fin de semana anterior: un señor de la comunidad abusó sexualmente de una niña de 6 años y él lo sabía, lo conocía porque era su vecino de toda la vida. Al narrarme los hechos percibí en su mirada la rabia y el dolor que produce esta situación, pero más grande fue mi alegría y satisfacción al enterarme que, como una persona civilizada, había dialogado con el implicado para cerciorarse de lo ocurrido y ambos llegan a la estación de Policía donde, según sus propias palabras: “La justicia debe actuar y no yo”. “Si fuera otra época lo hubiera matado por violador, pero eso ya no me corresponde porque no soy el dueño de la vida de nadie”. “Eso lo he aprendido y entendido en este proceso”. En ese momento, comprendí que todo el trabajo que él y yo hemos realizado en este diario caminar, vale la pena, que estamos recogiendo los frutos de las semillas de esperanza que sembramos y me motiva aún más a continuar cosechando vida.



NADIE SABE PARA QUIÉN TRABAJA...

En cierta ocasión, debía atender a un joven beneficiario que se encontraba detenido y que habían diagnosticado como positivo, estaba depresivo por la noticia y con pensamiento suicidas.

Me dispuse para ir al centro penitenciario y atenderlo. Cuando llegué me informaron que se encontraba en el Pabellón de máxima seguridad, lugar al que yo nunca había ingresado. Tenía cierta ansiedad, llegué a la puerta, se abrió, mostré el permiso y pregunté dónde podía atender al beneficiario, el guardián me contestó: “doctora, siga a la otra reja y mándelo a llamar ya que no hay un sitio donde lo pueda atender, debe ser en la reja”. Caminé veinte metros y lo mandé llamar con el guardián. Fueron quince minutos de espera acalorada, pues no había sombra y eran exactamente las dos de la tarde. Cuando, por fin, se acerca un joven de contextura delgada, con un olor característico de suciedad y un poco descuidado en su apariencia física, su rostro tenía un color pálido, lo saludé de manera afectuosa, me presentarme y lo escuché.

Como era de suponer, estaba muy alterado, nervioso y ansioso, las palabras que utilizaba tenían un toque de rencor y resentimiento contra otra persona. Yo lo escuchaba muy atenta, cuando fue prudente intervine para decirle que este momento era difícil mas no imposible para salir adelante y afrontar el futuro. Me respondió: ¿Cuál futuro si estoy por un homicidio que no cometí? Inmediatamente pensé: “Con quién estoy hablando si se supone que está enfermo y obviamente no está aquí por homicidio sino por otro delito”. Le pregunté si tenía claro de dónde venía yo y si conocía la abogada. No tenía ni idea. Lo dejé terminar, se despidió agradeciéndome por haberlo visitado.

Salí del patio un poco confundida y me despedí con un gran interrogante que se lo hice saber al guardián: ¿Quién es ese joven? Y él me respondió con una sonrisa en el rostro: es un homónimo y esto pasa frecuentemente en ese sitio.



SORPRESA NAVIDEÑA

El día estaba hermoso para realizar la actividad navideña que se tenía planeada para que los jóvenes compartieran un día de juegos y entretenimiento con los niños de su comunidad. Fue pasando la mañana, era ya casi medio día, cuando mandaron, de parte del Programa, los ingredientes para hacer la natilla y los buñuelos, para sorpresa mía, había que hacerla, porque yo creía que todo estaba listo para comer. Sólo acaté a decir: “Muchachos, hay que hacer la natilla y los buñuelos”. “¿Cómo?”. Gozaron con el mal entendido y me sorprendió gratamente la forma como colaboraron todos: una señora de la comunidad, muy amablemente, nos prestó su casa, otros buscaron la olla, otros prepararon el fogón, mientras otros seguían jugando y divirtiéndose con los niños. Con el esfuerzo y la dedicación de todos pudimos compartir un plato de natilla, que, además, brindó a los jóvenes mucha satisfacción por sentir que hicieron sonreír a los niños de su comunidad en época navideña.



Glosario

Actores primarios del conflicto:

Los actores en conflicto son aquellas unidades de decisión que están, directa o indirectamente, involucradas en el conflicto y tienen un interés marcado en su resultado. Los actores primarios son partes cuyos objetivos son percibidos por ellos mismos como incompatibles y que interactúan directamente en la búsqueda de sus propios objetivos. Estos “actores primarios” hacen referencia, principalmente, a lo relacionado con bandas y combos, los cuales se definen así:

Bandas:

Organización especializada con metas continuas, jerarquía y liderazgo relacionado con el poder. (Capacidad de control sobre los demás miembros). No poseen, necesariamente, sitios de referencia.

Combos:

Grupo con miembros fijos, aunque sin jerarquía y con actuaciones coyunturales, según oportunidades diversas o necesidades frente a las cuales la unión con otros es necesaria para su resolución. Igualmente, tienen un referente territorial y el liderazgo (centro de red) se deriva de la habilidad requerida para la tarea puntual. Son entendidos como vehículos para la resolución de necesidades.

Pandillas:

Denotan un combo unificado, cuyos miembros son permanentes y, eventualmente, ejercen actividades vandálicas y presentan dominio territorial.

Parche:

Red flexible, sin jerarquía ni meta específica o continua, cuyo centro varía, de acuerdo con el tipo de consumo del momento (el que tiene droga, el que es más gracioso, el que tiene dinero).



Acuerdo:

Situación en la que dos partes, que se encuentran en distintas posiciones, frente a una situación específica, encuentran una posición neutral que establece beneficios para ambas partes.

Amnistía:

Decisión del Estado por medio de la cual se olvidan los hechos.

Civilidad:

Es el acatamiento de las reglas fundamentales de convivencia. A la persona que “practica” la civilidad se le puede denominar como civilizada.

Las reglas de civilidad (llamadas, por algunos, como reglas de urbanidad) son simples, pero si no se observan de manera generalizada y si no se dan las facilidades para acatarlas, se convierten en una dificultad para el desarrollo individual y colectivo.

Las reglas elementales de civilidad son: no tirar basura en la vía pública, no utilizar los espacios públicos para lo que no son, atravesar la calle por los lugares indicados, observar las señales de Tránsito y las indicaciones de las autoridades, ceder el paso o el lugar a personas con capacidades diferentes o en situación de riesgo, preñez o edad avanzada.

Las reglas de civilidad más complejas son: el respeto a la vida, la tolerancia y el respeto por la diferencia como elementos básicos de los derechos humanos y la participación y la organización social y comunitaria.

La observancia de reglas de civilidad mantiene estables las expectativas normativas de la sociedad, es decir, lo que las personas podemos esperar unas de otras. Si no hay civilidad, el comportamiento social se vuelve impredecible e, incluso, caótico.

Ser un sujeto capaz de vivir en un marco social, donde se reconozcan los derechos y deberes para estar dentro de una sociedad.

Conflicto:

Situación en la que se enfrentan, en un plano de oposición, dos o más partes que, por cualquier causa, han llegado a ser incompatibles. Desde la psicología el conflicto se entiende como un proceso que se da en el marco de las relaciones humanas y va desde situaciones y cuestiones irrelevantes hasta las más trascendentales. La posibilidad



de resolución requiere la intervención de terceros para que aporten elementos o instrumentos eficaces para la superación del conflicto. De otro modo, el conflicto no siempre tiene una connotación negativa cuando de él se aprovecha la posibilidad que ofrece a un individuo para adaptarse, activa y pasivamente, a la realidad. Su resolución se refiere tanto a la superación de los obstáculos como a los procesos que implican la satisfacción de las necesidades: los acuerdos y desacuerdos, los encuentros y desencuentros, las tareas complementarias, las diferencias y los juegos de poder, las coincidencias y los objetivos en común, etc.

Convivencia pacífica:

Hace referencia a la capacidad de vivir en una comunidad en la que los conflictos se resuelven a través del diálogo y, en general, se utilicen formas no violentas de relacionarse con las personas que nos rodean.

Corresponsabilidad:

Hace referencia a la reducción sistemática de la dependencia emocional (Restrepo, 1997). Dependencia que se origina por una necesidad básica no cubierta (de acuerdo con la teoría de Maslow, son necesidades de deficiencia: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, y necesidad de atención; y necesidades de crecimiento: autorrealización (Quitmann, 1989) y que se satisface en relación con los otros, de tal manera que las personas cercanas quedan como copartícipes en el trabajo individual para no llenar ese vacío sino propiciar el espacio para que el sujeto satisfaga la necesidad de acuerdo con un plan de vida.

Corte Penal Internacional. CPI.:

Es el primer Tribunal encargado de investigar y llevar ante la justicia a los individuos que violen gravemente los derechos humanos y el Derecho Internacional Humanitario como el genocidio, los crímenes de guerra, los crímenes de lesa humanidad (así hayan sido cometidos fuera de un conflicto armado) y la agresión. También, le competen los crímenes que ocurran en conflictos no internacionales. Le corresponde atender los crímenes ocurridos después del primero de julio de 2002, fecha en la que esta Corte entró en vigor. Su jurisdicción no está cronológica ni geográficamente delimitada y actúa sólo cuando los estados no pueden o no tienen la voluntad de investigar y/o juzgar tales crímenes, complementando los sistemas de justicia nacionales.



Dejación de armas:

Acto por medio del cual un grupo insurgente destruye o hace entrega de sus armas a un tercero neutral tras un acuerdo de paz con un gobierno legalmente constituido.

En Colombia se utilizó este término por primera vez durante el proceso de negociación realizado entre la administración Virgilio Barco y el grupo insurgente M19.

Democracia:

Forma de gobierno y estilo de vida, cuyo fundamento es la participación directa o indirecta del pueblo en la conformación, el ejercicio y el control del poder público.

En el sistema democrático la autoridad se basa en la voluntad popular, expresada en elecciones periódicas, libres, auténticas y disputadas. La existencia de la democracia implica el reconocimiento efectivo de los Derechos Humanos, la sujeción de los gobernantes al orden jurídico y el respeto por el pluralismo y la práctica de la tolerancia, entre otros aspectos.

La República de Colombia está constitucionalmente definida como democrática, participativa y pluralista

Derecho a la paz:

Derecho fundamental de toda persona para disfrutar de la tranquilidad que surge del orden justo, y a unirse al empeño de cuantos se esfuerzan por conseguir la finalización efectiva de la guerra y el logro de la armonía en las relaciones de los hombres y de los pueblos. Para la Constitución la paz es un derecho y un deber de obligatorio cumplimiento. (Véase Paz).

Derechos Humanos:

Son el conjunto de características y atributos propios del ser humano, derivado de su dignidad, por lo que no pueden ser afectados o vulnerados. Sin ellos, las personas no pueden existir ni llevar una vida propiamente humana. Por tanto, es imprescindible que los estados y sus leyes los reconozcan, los difundan, protejan y garanticen.

Desmovilización:

Se entiende por desmovilización el acto individual o colectivo de dejar las armas y abandonar el grupo armado organizado al margen de la ley, realizado ante autoridad competente.



Desmovilizar:

Acción mediante la cual una persona, o un grupo armado, abandona la actividad militar. En Colombia se refiere a combatientes irregulares que se reincorporan a la vida civil.

Desmovilizado:

Decreto Número 128 del 22 de enero de 2003. “Aquel que por decisión individual abandone voluntariamente sus actividades como miembro de las organizaciones armadas al margen de la ley, esto es, grupos guerrilleros y grupos de autodefensa, y se entregue a las autoridades de la República”.

Entrega de armas:

Es la acción física que ejecuta un grupo armado en la que pone en disposición del Estado las armas que, en su momento, fueron de uso ilegal de un determinado grupo insurgente. Se realiza como medio extraordinario para garantizar la continuidad del proceso político y cese de hostilidades para mantener la paz. Se encuentra estrechamente relacionado con la dejación de armas que significa el abandono de la accionar militar en contra del Estado, que tiene como fin acallar el fuego de las armas.

El desmovilizado que haga entrega de armamento, munición, explosivos y armas de destrucción masiva, recibirá, del Ministerio de Defensa Nacional, una bonificación económica, conforme al reglamento que expida ese Ministerio.

El Comité Operativo para la Dejación de las Armas –CODA- expide un certificado que da cuenta de la pertenencia del desmovilizado a una organización armada al margen de la ley y de su voluntad de abandonarla. Esta certificación permite el ingreso del desmovilizado al proceso de reincorporación y el otorgamiento de los beneficios jurídicos y socioeconómicos de que hablan la ley y este Decreto.

Estado:

El Estado es “un ordenamiento jurídico para los fines generales que ejerce el poder soberano en un territorio determinado, al que están subordinados, necesariamente, los sujetos que pertenecen a él”. Cada uno de los elementos constitutivos del Estado puede ser definido así:

El territorio: lugar en el que el Estado ejerce su soberanía y está constituido no sólo por el suelo sino por el subsuelo, las áreas marinas



y submarinas y el espacio aéreo, el espectro electromagnético y el segmento correspondiente de la órbita geoestacionaria.

El pueblo: constituido por todas las personas que se encuentran en ese territorio y que, por ello, están bajo la influencia de lo determinado por el ordenamiento jurídico.

La soberanía: entendida como la característica del poder estatal que implica que dicho poder sea supremo en el orden interno e independiente en el orden externo. El derecho, como instrumento de la soberanía, regula y relaciona estos tres elementos.

El Estado: en síntesis, es una organización de poder que ejerce un control social eficaz sobre una población dentro de un territorio delimitado, que desarrolla un orden jurídico como forma específica de control social, en aras de mantener un determinado orden de convivencia y cooperación. Esa organización de poder se reconoce como soberana dentro de dicho territorio.

Gobierno:

Organización política que engloba a los individuos y a las instituciones autorizadas para formular la política pública y dirigir los asuntos del Estado. Los gobiernos están autorizados para establecer y regular las interrelaciones de las personas dentro de su territorio, las relaciones de éstas con la comunidad como un todo y las relaciones de la comunidad con otras entidades políticas.

Indulto (o Gracia presidencial): perdón total o parcial que concede el Presidente de la República sobre el cumplimiento de una pena impuesta a personas contra las cuales se han dictado sentencias condenatorias por delitos políticos y delitos comunes conexos con ellos, salvo secuestro y narcotráfico. (Véase Amnistía).

Justicia:

Virtud por la cual la voluntad del ser humano se inclina a practicar lo justo, dándole a cada uno lo suyo, esto es, su derecho. Se tiene que éste es el objeto de la justicia, por lo que se requiere la existencia previa del derecho para realizar la acción de justicia. Es así como se afirma que la justicia sigue al derecho.

Lugar de concentración:

Es un área precisa y determinada del territorio nacional, dispuesta para la ubicación de los integrantes de los grupos armados ilegales



con los que se adelante un proceso de paz. En este lugar se pretende generar un escenario de encuentro y de intercambio del proceso de negociación con distintos sectores y actores de los ámbitos nacionales e internacionales.

Marco jurídico:

Se refiere a las leyes, reglamentos, estatutos y políticas que enmarcan un tema específico como, por ejemplo, los que tratan de la problemática de la violencia en Colombia como son la Ley 418 del 1997, Ley 548 de 1999, la Ley 782 del 2002 y la Ley 975 del 2005 y el Decreto 128 de 2003.

Municipio:

El Municipio es la institución jurídico-política que personifica, con facultades públicas y capacidad civil, una o varias comunidades de familias, entidades, bienes y trabajo, la cual está emplazada en un término legalmente circunscrito al que extiende su poder jurisdiccional e integrada en el Estado como órgano final de su jerarquía administrativa territorial.

Paz:

Tranquilidad pública y quietud de los estados que nace de la realización de la justicia, en contraposición a la guerra o a la turbulencia. Designa el gran objetivo de la humanidad sobre cuyo contenido no existe, sin embargo, acuerdo alguno. Hablar de paz plantea el problema de su opuesto, la guerra, aunque no significa solamente ausencia de ella y, para muchos, se refiere es a la no-violencia. La paz es uno de los valores que con la Constitución se desea asegurar a los colombianos, y constituye un derecho y un deber de obligatorio cumplimiento. (Véase Derecho a la Paz).

Preclusión:

Agotamiento del derecho o facultad procesal por el transcurso del tiempo o algún acto incompatible. Couture la define como “la pérdida, extinción o consumación de una facultad procesal” y puede resultar de 3 situaciones:

1. Por no haber observado el orden u oportunidad dados por la ley para la realización de un acto.
2. Por haberse cumplido una actividad incompatible con el ejercicio de otra.
3. Por haberse ejercido ya una vez válidamente esa facultad. (Consumación propiamente dicha).



Reconciliación:

Ocurre cuando se da un proceso para componer y ajustar los ánimos de los que estaban opuestos entre sí. Conformer dos o más proposiciones contrarias. Ganar los ánimos y la benevolencia. Volver a las amistades. Traer y acordar los ánimos.

Concertación, armonización: celebración de un acuerdo entre dos o más partes interesadas, con el fin de darle solución a un conflicto. Se da el nombre de reconciliación al acto por el cual las partes, con ayuda del conciliador, llegan a un acuerdo que les evita iniciar o continuar un proceso jurídico. Es un instrumento en la solución pacífica de las controversias.

Reincorporación:

Se define como la acción de reincorporar o reincorporarse, es decir, volver a unir a algo lo que se había separado. Incorporar de nuevo a una persona a un empleo o servicio.

Incorporar:

Unir una cosa a otra para que formen un cuerpo. Incorporarse. Empezar una persona a formar parte de un grupo.

En términos del proceso de Paz que atraviesa el país en la actualidad y, según el Decreto número 128 del 22 de enero de 2003, se define Reincorporación como el proceso mediante el cual se pretende el reintegro a la vida civil de los miembros de las organizaciones armadas irregulares que han decidido vincularse a un proceso de Paz o de aquellas personas que han abandonado dichas organizaciones. La reincorporación está relacionada con las medidas de orden legal, democrático, social y económico que se requieren para la integración de dichas personas al seno de la sociedad. Este es el reto y objetivo preponderante del Estado que se intenta lograr mediante el ofrecimiento de alternativas vitales y productivas orientadas hacia la legalidad.

Reinserción:

La raíz de esta palabra tiene origen en el verbo sero, sérere, satum que significa sembrar, plantar. El término reinserción, entonces, está referido a replantar, recuperar, reincorporar a un individuo a una sociedad de la cual había sido marginado por razones políticas, económicas, culturales o sociales. Este proceso se da, generalmente, a través de un acompañamiento institucional tendiente



a la orientación, seguimiento y asistencia de diferentes tipos, que permite al individuo reintegrarse efectivamente a su comunidad de origen.

En Colombia se le dice así al acto de regreso a la vida civil, por parte de personas que se encontraban alzadas en armas. (Ver Desmovilizar).

Reparación:

Se considera un deber de los miembros de grupos armados beneficiados por la Ley de justicia y paz y, además, un derecho de las víctimas. Se entiende por reparación todas aquellas acciones que propendan por la restitución, indemnización, rehabilitación, satisfacción y las garantías de no repetición de las conductas.

- **Restitución:** realización de acciones que propendan por regresar a la víctima al estado anterior a la comisión del delito.
- **Indemnización:** compensar por los perjuicios causados por el delito.
- **Rehabilitación:** realizar las acciones tendientes a la recuperación de las víctimas que sufren traumas físicos y psicológicos como consecuencia del delito.
- **Satisfacción o compensación moral:** consiste en realizar las acciones tendientes a restablecer la dignidad de la víctima y difundir la verdad sobre lo sucedido.
- **Garantías de no repetición:** desmovilización y desmantelamiento de los grupos armados al margen de la ley.
- **Reparación simbólica:** toda prestación realizada en favor de las víctimas o de la comunidad en general que tienda a asegurar la preservación de la memoria histórica, la no repetición de los hechos, el perdón público y el restablecimiento de la dignidad de las víctimas.
- **Reparación colectiva:** debe orientarse a la reconstrucción psicosocial de las poblaciones afectadas por la violencia. Este mecanismo se prevé de manera especial para las comunidades afectadas por hechos de violencia sistemática.
- **Comisión Nacional de Reparación y Reconciliación:** es creada por el Vicepresidente de la República. Conformada para un periodo de 8 años. Algunas de sus funciones serán: Garantizar a las víctimas su participación en procesos de esclarecimiento judicial. Hacer seguimiento y verificación de los procesos de reincorporación. Recomendar criterios sobre las reparaciones.



Coordinar comisiones regionales para la restitución de bienes. Adelantar acciones nacionales de reconciliación que busquen impedir la reaparición de hechos de violencia que perturben la paz nacional.

Se consideran actos de reparación integral los siguientes:

- Entrega al Estado de los bienes obtenidos ilícitamente para la reparación de las víctimas.
- Declaración pública que restablezca la dignidad de la víctima y de las personas vinculadas con ella.
- Reconocimiento público de haber causado daños a las víctimas, la declaración pública de arrepentimiento, la solicitud de perdón dirigida a las víctimas y la promesa de no repetir tales hechos punibles.
- Colaboración eficaz para la ubicación de los cadáveres de las víctimas.
- La búsqueda de los desaparecidos y de los restos de personas muertas y la ayuda para identificarlos y volverlos a inhumar, según las tradiciones familiares y comunitarias.

Resiliencia:

El vocablo Resiliencia tiene su origen en el latín, en el término resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. La resiliencia es un término que proviene de la Física y se refiere a la capacidad de un material para recobrar su forma original después de haber sido sometido a altas presiones.

Por analogía, en las ciencias humanas se comenzó a utilizar esta palabra para designar la facultad humana que permite a las personas, a pesar de atravesar situaciones adversas, salir no solamente a salvo, sino, aun, transformadas por la experiencia.

Capacidad que probablemente sea tan antigua como la humanidad, y, seguramente, fue la única manera que tuvieron muchos pueblos y personas que fueron capaces de resistir la destrucción. La resiliencia es la capacidad que tiene una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas, a veces, graves. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, después de vivir una situación traumática, han conseguido encajarla



y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. Aunque durante mucho tiempo las respuestas de resiliencia han sido consideradas como inusuales e incluso patológicas por los expertos, la literatura científica actual demuestra de forma contundente que la resiliencia es una respuesta común y su aparición no indica patología sino un ajuste saludable a la adversidad

Verdad:

(Del latín veritas, que traduce en griego alétheia, compuesto de negación y la raíz del verbo lanthano, estar oculto; por tanto «lo que está patente, visible»).

Es la conformidad entre lo que se dice, piensa o cree y la realidad, lo que es o lo que sucede. Así se ha entendido tradicionalmente la verdad, interpretada como correspondencia o coincidencia, entre la mente y la realidad o los enunciados y los hechos.

En sentido estricto, es la correspondencia de una proposición o enunciado con los hechos. Por ello decimos que un enunciado es verdadero si describe los hechos como son y que es falso si no los describe como son. En consecuencia, la verdad es, ante todo, una propiedad del discurso declarativo; lo verdadero o lo falso pertenece a los enunciados o proposiciones y no a los hechos. Es, pues, un concepto puramente epistemológico. Así lo ha entendido fundamentalmente la tradición, desde Aristóteles, para quien la verdad consiste en afirmar lo que es y en negar lo que no es, y la Escolástica medieval, que la define como la «adecuación entre el entendimiento y las cosas» (Tomás de Aquino), hasta los lógicos modernos, entre ellos Tarski, que ha aceptado este concepto de verdad como correspondencia y lo ha liberado de todas las connotaciones metafísicas, construyendo la denominada teoría semántica de la verdad.

Sin embargo, no todos los enunciados verdaderos lo son por su correspondencia con los hechos. «Mañana lloverá o no lloverá» nada tiene que ver con la realidad y, sin embargo, es un enunciado verdadero: es una verdad lógica. Esto último hace plausible la denominada teoría de la coherencia de la verdad. La teoría de la adecuación o correspondencia debe complementarse con la de la coherencia, y con la teoría pragmática de la verdad.

Víctima:

Para los efectos de la Ley 975 de 2005, se entiende por víctima la persona que, individual o colectivamente, haya sufrido daños



directos tales como lesiones transitorias o permanentes que ocasionen algún tipo de discapacidad física, síquica y/o sensorial (visual y/o auditiva), sufrimiento emocional, pérdida financiera o menoscabo de sus derechos fundamentales. Los daños deberán ser consecuencia de acciones que hayan transgredido la legislación penal, realizadas por grupos armados organizados al margen de la ley.

También se tendrá por víctima al cónyuge, compañero o compañera permanente, y familiar en primer grado de consanguinidad, primero civil de la víctima directa, cuando a ésta se le hubiere dado muerte o estuviere desaparecida. La condición de víctima se adquiere con independencia de que se identifique, aprehenda, procese o condene al autor de la conducta punible y sin consideración a la relación familiar existente entre el autor y la víctima.

Igualmente, se considerarán como víctimas los miembros de la Fuerza Pública que hayan sufrido lesiones transitorias o permanentes que ocasionen algún tipo de discapacidad física, psíquica y/o sensorial (visual o auditiva), o menoscabo de sus derechos fundamentales, como consecuencia de las acciones de algún integrante o miembros de los grupos armados organizados al margen de la ley.

Así mismo, se tendrán como víctimas al cónyuge, compañero o compañera permanente y familiares en primer grado de consanguinidad, de los miembros de la Fuerza Pública que hayan perdido la vida en desarrollo de actos del servicio, en relación con el mismo, o fuera de él, como consecuencia de los actos ejecutados por algún integrante o miembros de los grupos organizados al margen de la ley.

Víctima, *definición de la ONU:*

Se entenderá por víctimas a las personas que, individual o colectivamente, hayan sufrido daños, inclusive lesiones físicas o mentales, sufrimiento emocional, pérdida financiera o menoscabo sustancial de sus derechos fundamentales, como consecuencia de acciones y omisiones que violen la legislación penal vigente en los estados miembros, incluida la que proscribe el abuso de poder. Podrá considerarse “víctima” a una persona, independiente de que se identifique, aprehenda, enjuicie o condene al perpetrador e independientemente de la relación familiar entre el perpetrador y la víctima. En la expresión víctima se incluye, además, en su caso, a los familiares o personas a su cargo que tengan relación inmediata



con la víctima directa y a las personas que hayan sufrido daños al intervenir para asistir a la víctima en peligro o para prevenir la victimización. Por tanto, víctima del delito puede ser una persona, sus familiares o personas a su cargo, o grupos de personas, en los que se pueden entender grupos nacionales, étnicos, raciales o religiosos, incluso sociedades o pueblos completos, como en el caso de los delitos que atentan contra la soberanía y la integridad de un Estado, genocidio, crimen del apartheid y otros.

Aquella persona que experimenta subjetivamente con malestar o dolor una lesión objetiva de sus bienes jurídicos.



Fuente Bibliográfica

- CARVER, Charles y SCHELER, Michael.
Teorías de la personalidad.
Tercera edición. Ed. Prentice Hall: México.
Pág. 411 – 413. 1996.
- DAZA, Ana; SALAZAR, Gustavo. ET AL.
Experiencias de intervención en conflicto urbano.
Tomo I. Alcaldía de Medellín, Convivencia ciudadana, Medellín.
Pág.488
- Decreto 128 del 22 de enero de 2003.
- Diccionario de Filosofía.
Empresa Editorial Herder S.A., Barcelona.
Autores: Jordi Cortés Morató y Antoni Martínez Riu.
- Diccionario Larousse.
Décima segunda versión 2006-01-04.
- Documento de internet:
Resolución de conflictos ambientales. Nueva perspectiva para el
análisis y solución de conflictos.
Iván Ormachea Choque.
- <http://www.definicion.org>
- <http://www.mediosparalapaz.org>
- LEY 975 DE 2005
- Ministerio de Defensa Nacional. Ley de Justicia y Paz.



Del Individuo al Colectivo, de la Persona a la Ciudadanía

- Ministerio de Defensa Nacional. Ley de Justicia y Paz.
- BOBBIO, Norberto En:
Estado, Gobierno y Sociedad.
México: Fondo de Cultura Económica. 1989 p. 128.
- QUITMANN, Helmut.
Psicología humanística.
Ed. Herder: Barcelona. Pág. 69, 70. 1989.
- RESTREPO, Horacio.
Conferencia: El concepto de Desarrollo. Medellín. 1997.
- CHINCHILLA, Tulio Elí.
Constitucionalista y docente Universidad de Antioquia.
- Casa Editorial El Tiempo,
Grandes enseñanzas, un libro de valores, fascículo 11.
Bogotá, 2005.
- www.psicofarmacología.bizland.com
- www.psicologia-online.com
- www.virtualcom.es/vcom/psico/per_7
- MARES, Faviola, Autoestima y autocuidado para varones involucrados en violencia familiar. Iquitos, Perú, 2004.

