



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente

MÓDULO 2



Estrategia Guías de Reconciliación

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS

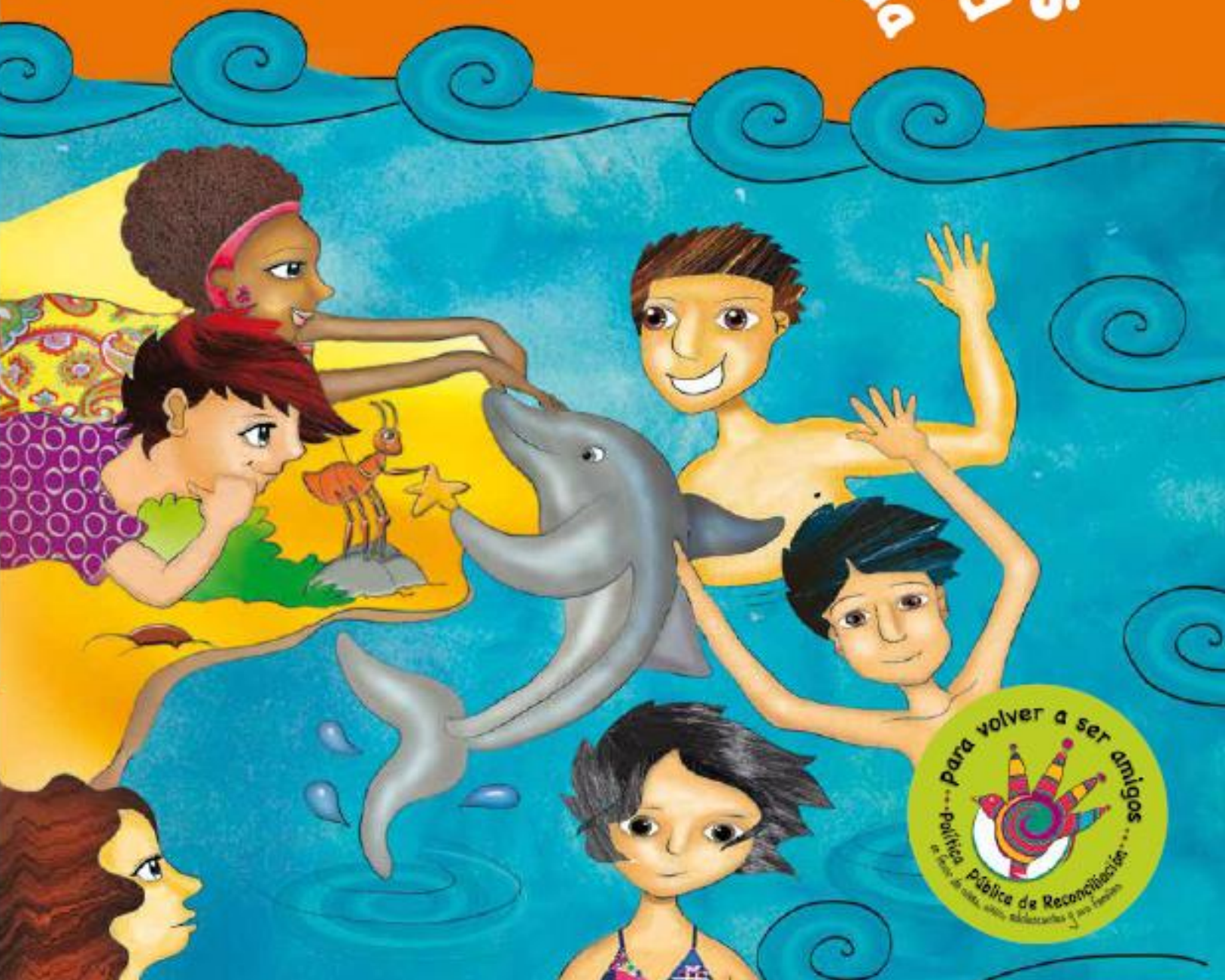


unicef 

para cada infancia

Módulo 2

El reconocimiento de las otras personas y el sentido de unidad con la humanidad y la vida





El reconocimiento de las otras
personas y el sentido de unidad
con la humanidad y la vida





El reconocimiento de las otras personas
y el sentido de unidad con la humanidad y la vida

Presidencia de la República de Colombia

Juan Manuel Santos Calderón
Presidente de la República

Departamento para la Prosperidad Social

Gabriel Vallejo López
Director General

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Marco Aurelio Zuluaga Giraldo
Director General

Francía Helena López López
Subdirectora General

Julio César Grandas Olarte
Director del Sistema Nacional de Bienestar Familiar

**Programa Presidencial de Derechos Humanos y
Derecho Internacional Humanitario**

Alma Viviana Pérez Gómez
Directora

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Roberto de Bernardi
Representante de UNICEF Colombia

Viviana Limpías
Representante Adjunta UNICEF Colombia

Olga Lucía Zuluaga González
Oficial de Protección

Diana Isabel Ramírez
Luis Eduardo Ríos
Jorge Lisandro Garzón
Consultores del Área de Protección UNICEF

Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

Marcelo Pisani Codoceo
Jefe de Misión

Juan Manuel Luna García
Coordinador Programa Migración y Niñez

Daniel Fernández Gómez
Coordinador Unidad de Comunicaciones

María Victoria Hoyos
Monitora Programa de Migraciones y Niñez

Integrantes Comité Técnico Interinstitucional:

Lyda García Delgado
Asesora investigadora ICBF

Nathalia Rodríguez
Juan David Salas
Programa Presidencial de Derechos Humanos y Derecho
Internacional Humanitario

Jorge Enrique Escobar Hernández
Corporación Viva la Ciudadanía
Coordinador

Equipo consultor:
Ana Paola Tinoco Cote
Amanda Bravo Hernández
Claudia Cáceres Domínguez
Paulina Heyck Puyana

Agradecimientos:
Adriana González Maxcyclak
Por el compromiso en la construcción de esta Política y por
su compromiso con todos las niñas, niños, adolescentes y
sus familias de Colombia, con el sueño de entregarles un país
mejor.

Coordinación editorial:
Oficina Asesora de Comunicaciones

Concepto, diseño, diagramación e ilustración.
Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.
www.tallercreativoaleida.com.co

Diseño y diagramación
Bibiana Andrea Alturo Mendoza
Zamara Zambrano Sánchez

Corrección de estilo
Jorge Camacho Velásquez
Miguel Ortiz

Ilustración original
Mario Urazán Roncancio

Impresión
XXX

Primera edición, diciembre 2013
ISBN XXX

Esta publicación es producto del: Convenio No 661 entre
ICBF y OIM. Contrato PSPJ-1677 suscrito entre la OIM y la
Corporación Viva la Ciudadanía. Convenio No. COL/2012/028,
entre el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-UNICEF-
Corporación Viva la Ciudadanía.

Esta publicación es posible gracias al generoso apoyo del
pueblo de los Estados Unidos a través de su Agencia para
el Desarrollo Internacional (USAID), UNICEF y OIM. Los
contenidos son responsabilidad del ICBF y no necesariamente
reflejan las opiniones de USAID o el gobierno de los Estados
Unidos de América, UNICEF, ni de la OIM.

Donación del concepto gráfico del Logo de la Política de
Reconciliación en favor de niñas niños y adolescentes por
el Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.

Índice



El reconocimiento de las otras personas y el
sentido de unidad con la humanidad y la vida

5



Presentación

7

¿Cuál es el objetivo de este módulo?
¿Qué logros de aprendizaje puedo conseguir al desarrollar
este módulo?

8

8

¿Cómo está organizado el módulo?

10



Tu preparación como persona facilitadora

11

¿Qué aspectos informativos y conceptuales tendrás en cuenta
para realizar tu trabajo?

11



Momentos y Actividades

27

Momento 1: Iniciando, Motivando, Aclarando.
Momento 2: Énfasis en el reconocimiento de la otra persona.
Empatía y conciencia de unidad en la diversidad.
Momento 3: Desarrollo de habilidades sociales para la
convivencia.
Momento 4: Máquina de los sueños.

30

35

51

59

Bibliografía.

64

Índice de iconos



Preguntas o reflexión



Momento 1: Iniciando, Motivando, Aclarando.



Momento 2: Énfasis en el reconocimiento de la otra persona.



Momento 3: Desarrollo de habilidades sociales para la convivencia.



Momento 4: Máquina de sueños.



Enfoque psicosocial



Enfoque pedagógico



Enfoque de género



Enfoque étnico



Evaluación y aprendizaje



Iniciativa

El reconocimiento de las otras personas y el sentido de unidad con la humanidad y la vida

En el módulo anterior iniciaste un proceso de sensibilización con las niñas, niños, adolescentes y sus familias sobre el valor de la vida y la necesidad de cuidarla en sus distintas manifestaciones. Trabajaste también, haciendo un especial énfasis en el fortalecimiento de su autoestima y les brindaste una serie de herramientas para ello. Pues bien, en este módulo tu labor es de vital importancia para sus vidas y para la promoción de una cultura de reconciliación y convivencia pacífica.

Tú serás facilitador/a del desarrollo y fortalecimiento en ellos y ellas de uno de los elementos más importantes de la vida en comunidad, la **empatía**, así como de algunas otras habilidades sociales y de comunicación que les ayudarán justamente a que esta convivencia sea la más sana y enriquecedora posible.



Antes de comenzar, queremos que pienses en estas cosas:

Antes de comenzar, queremos que pienses en los siguientes aspectos y que te conectes con tu corazón, con los aprendizajes que has ido recogiendo a lo largo de la vida, y te mires un momento a ti mismo/a.

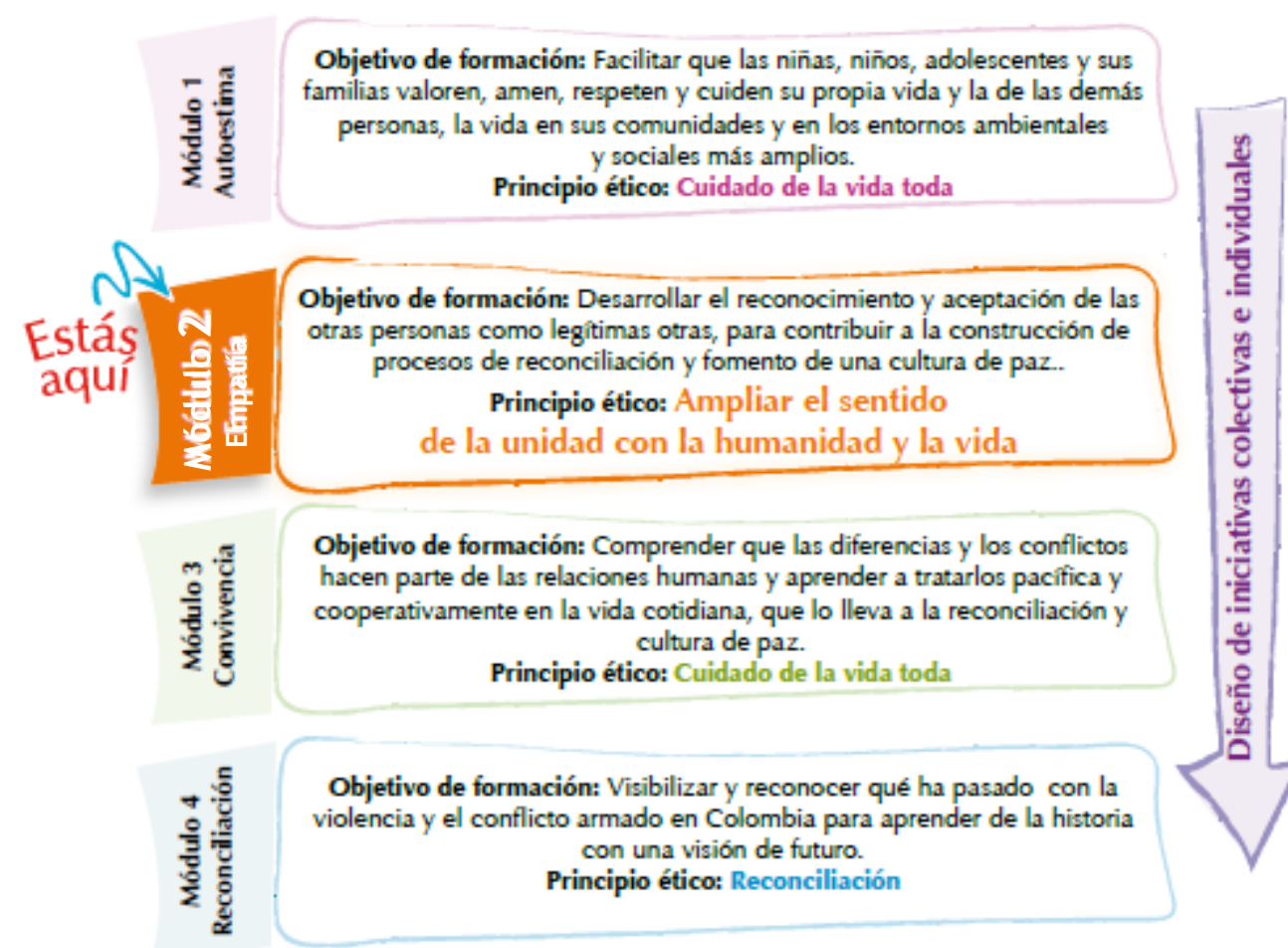
- ¿Qué significa para ti, en la vida cotidiana, ponerte en el lugar de otra persona?
- ¿Cuándo te resulta más fácil ponerte en el lugar de otra persona y cuándo más difícil?
- ¿Recuerdas el círculo de cuidado? ¿A quiénes abarcas en tu círculo?
- ¿A quiénes necesitas tú? ¿Quiénes crees tú que te necesitan? ¿De qué manera podrían necesitarte otras personas?
- Recuerda alguna experiencia en la que, a pesar de que resultara difícil para ti, hayas podido comprender verdaderamente a otra persona.
- Recuerda también alguna experiencia en la que te sentiste comprendido/a por alguien. ¿Cómo recuerdas esa experiencia? ¿Qué te dejó?
- ¿Qué significa para ti "solidaridad"?
- ¿Recuerdas alguna experiencia de solidaridad especialmente significativa?
- También vamos a ver diversas formas de comunicarnos y te preguntamos al respecto: ¿cuál es tu estilo personal de comunicación?
- Cómo te expresas mejor: ¿mediante el canto, los discursos, los escritos, los movimientos corporales tipo danza, la pintura, la fotografía, el dibujo, entre otras formas posibles?
- ¿Qué aspectos encuentras más fáciles y difíciles en la comunicación con las personas con las que interactúas?

Te ofreceremos algunas recomendaciones posteriormente sobre qué cosas conviene que tengas en cuenta para desarrollar tu taller.

Recuerda siempre echarle una nueva mirada a tu Carta de Compromiso.



Presentación



En el marco de la *Política pública de reconciliación, niñas, niños, adolescentes y sus familias* han desarrollado:

- Capacidades y habilidades para la reconciliación.
- Iniciativas individuales y colectivas que aportan a la reconciliación en su entorno cercano.

¿Cuál es el objetivo de este módulo?

Objetivo general

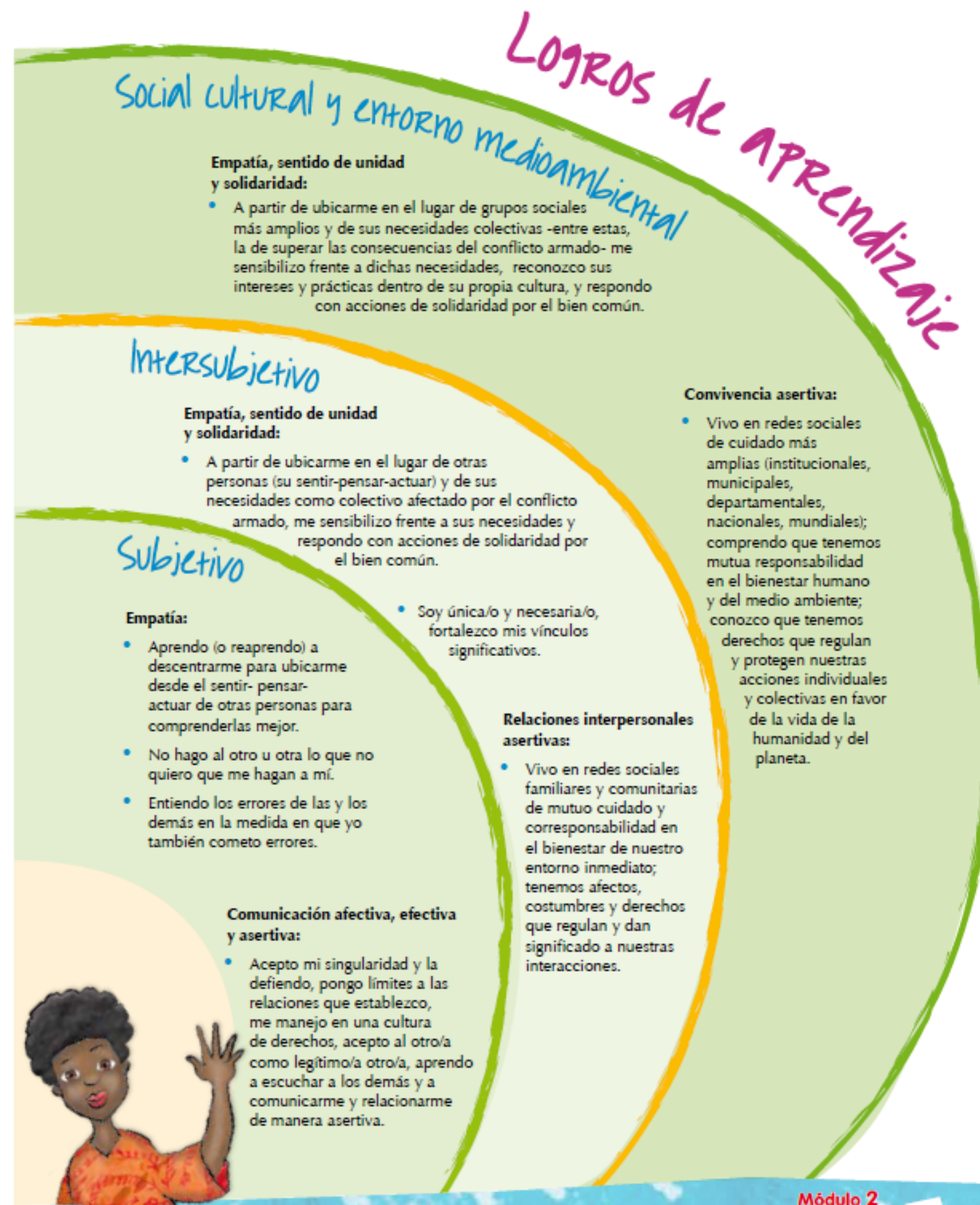
Desarrollar el reconocimiento y aceptación de las otras personas como legítimas otras, y ampliar el sentido de unidad con la humanidad y la vida, como una manera de contribuir a la construcción de procesos de reconciliación y construcción de una cultura de paz.

Objetivos específicos

- Niñas, niños, adolescentes y sus familias inician un camino de reconocimiento y desarrollo de la empatía, como una vía que les permite sensibilizarse frente a las necesidades comunes de todos los seres humanos y responder con acciones de solidaridad por el bien común, fortaleciendo sus vínculos significativos.
- Niñas, niños, adolescentes y sus familias desarrollan algunas habilidades sociales como la comunicación afectiva-efectiva, y las relaciones interpersonales asertivas, que les ayudan a mejorar su desempeño personal, interpersonal y social en perspectiva de reconciliación y construcción de una cultura de paz.
- Favorecer la aplicación de los aprendizajes del módulo por parte de las niñas, niños, adolescentes y sus familias, en la preparación de sus iniciativas individuales y colectivas concretas en torno a la reconciliación.

¿Qué logros de aprendizaje puedo conseguir al desarrollar este módulo?

El cuadro siguiente muestra algunos logros de aprendizaje posibles desde los ejercicios que estamos proponiendo en función de la participación de niñas, niños, adolescentes y sus familias en la Política Nacional de Reconciliación dirigida a ellas y ellos. Estos ejemplos son ilustrativos y no constituyen una exigencia del trabajo que realices.



¿Cómo está organizado el módulo?

El módulo consta de cuatro momentos:



Momento uno: introducción al trabajo que se va a desarrollar con las niñas, niños, adolescentes y sus familias, sensibilización, motivación y establecimiento de unas reglas del juego (normas de convivencia para el desarrollo del taller).



Momento dos: reconocimiento de las otras personas, empatía y sentido de unidad con la humanidad y la vida.



Momento tres: desarrollo de habilidades sociales para la convivencia: comunicación y relaciones interpersonales afectivas-efectivas-assertivas.



Momento cuatro: cierre del módulo con la identificación de lo aprendido y valoración de la experiencia; preparación de iniciativas individuales y colectivas en favor de la reconciliación.



TU PREPARACIÓN COMO PERSONA FACILITADORA

¿QUÉ ASPECTOS INFORMATIVOS Y CONCEPTUALES TENDRÁS EN CUENTA PARA REALIZAR TU TRABAJO?



Desarrollar empatía en las niñas, niños, adolescentes y sus familias, así como otras habilidades sociales. Herramientas desde la perspectiva psicosocial

La *empatía*, entendida como aquella capacidad de ponernos en el lugar de las otras personas y de sentir o saber lo que sienten o necesitan, nos permite reconocer en ellas seres únicos, valiosos y legítimos, y obrar teniéndolos en cuenta. Sin empatía, actuaríamos sin ningún tipo de consideración por los demás y nos resultaría particularmente difícil la convivencia en una sociedad donde sólo estarían presentes los intereses personales y en donde cualquier relación carecería de comprensión, respeto o solidaridad.

Debes tener en cuenta que la empatía no es una capacidad de carácter absoluto, de la cual podamos decir simplemente que algunas personas la tienen y otras no. La podemos entender mejor como un continuo, que puede ir desde manifestaciones básicas de reconocimiento de los sentimientos de las otras personas hasta alcanzar niveles más elevados en los que no solo nos acercamos a su experiencia subjetiva, sino que podemos llegar a identificarnos con ellas, hacer algo en pro de la satisfacción de sus necesidades, así como obrar con el propósito de aliviar y sanar su posible dolor. En este caso hablaríamos de expresiones de solidaridad, altruismo --obrar en función del bienestar del otro u otra (alter-ismo) y opuesto al egoísmo (girar en torno a sí mismo/a) - y compasión --*camino contigo en tu dolor, sufro contigo*¹-. Estas capacidades, desarrolladas de manera extraordinaria, corresponden a unas que han sido llamadas las emociones morales (ver glosario).

Del mismo modo, podemos también hablar de la empatía en relación con el *círculo del cuidado*. Así, en su nivel más elemental, sentimos empatía básicamente por los seres que nos aman, que nos cuidan, que nos hacen bien. En un círculo más amplio, podemos incluir a aquellos que, aun no siendo nuestros seres más cercanos o significativos, comparten su vida con nosotros/as cotidianamente en algunos espacios. En sus niveles más elevados, nuestro círculo abarcaría incluso a aquellos seres que nos han causado algún tipo de dolor, en el sentido de que no por ello debemos causarles daño.

Un círculo amplio nos permite sentirnos y comprendernos parte de un todo, en el que todos y todas estamos profundamente conectados y en el que somos conscientes de que hacer daño a otro/a, implica hacérselo a nosotros mismos/as. En este círculo vemos claramente que nuestra vida tiene un sentido y un propósito.

La empatía, como fortaleza socioemocional, es la base para cualquier práctica de principios éticos de convivencia. Si el otro o la otra no atraviesan nuestro sentimiento, es más posible que lleguemos a violentarle o a pasarle por alto.

Ahora bien, luego de abordar el tema de la empatía, nos dedicaremos también en este módulo a desarrollar otras habilidades sociales, como la capacidad de comunicarnos de manera asertiva, que nos ayudarán a guardar equilibrio en nuestras relaciones, a reconocer y valorar nuestras propias necesidades y derechos, al mismo tiempo que a reconocer las necesidades y derechos de las y los demás. Pretendemos entonces incluir la idea de que "tú cuentas y yo también cuento", que vivimos en un mundo con otros y otras que le dan sentido a nuestra vida y que necesitan de nuestro reconocimiento y consideración.

¹ definición etimológica. Hace referencia a una actitud de elevada empatía hacia el/la otro/a.

¿De qué manera puedes tú como facilitador/a ayudar a desarrollar empatía?

En ese taller te sugerimos una serie de actividades y recursos pedagógicos con los que puedes hacerlo. Queremos también ofrecerte algunas recomendaciones, pues como siempre, tu labor facilitadora aquí es fundamental.

- Reconoce los sentimientos de las niñas, niños, adolescentes y sus familias, permite que los expresen y ayúdales a que sean conscientes de estos. Para desarrollar la capacidad de reconocer los sentimientos de las demás personas, debemos primero desarrollar esa capacidad frente a nosotros/as mismos/as. Pregúntales frecuentemente cómo se sienten y despiértales el "oído emocional".
- Hazles ver cómo nuestras palabras y actuaciones afectan a las y los demás – incluyendo sus sentimientos–, y enséñales a ser responsables al respecto. Es decir, que obren con el principio de no dañar y que, en dado caso, asuman las consecuencias de sus actos y encuentren la manera de "reparar" o subsanar en alguna medida el daño que pudieran haber causado voluntaria o involuntariamente. Hazles referencias frecuentes sobre cómo creen que se sienten o sintieron otras personas en distintas situaciones y lo que sus actos o los actos de terceros implicaron para las demás.
- Escúchalos, no solo con tus oídos sino especialmente con tu corazón. Y a ellas y ellos enséñales a despertar en sí mismos/as ese "corazón escuchador".
- Promueve el cambio de perspectiva, es decir, que se pongan en el lugar de otras personas. Que se imaginen en otras circunstancias. Que puedan sentir lo que otras y otros sienten. Si logras ayudarles a descentrarse, estás contribuyendo de manera significativa en su desarrollo ético.
- Permíteles ver que, aun siendo únicos y enriquecedoramente diferentes, podemos tener cosas en común. Que se conecten entre ellas y ellos, que encuentren afinidades y despierten el sentido de comunidad.
- Ayúdales a despertar la conciencia de que todos/as nos necesitamos. Que nos encontramos en un mundo de interrelaciones y que todo lo que hacen afecta de alguna manera, no solo sus vidas sino las de los demás. Apóyate en la idea del círculo del cuidado –que retomas del módulo 1– en el que todos nos cuidamos mutuamente. Refuerza la noción de que en cualquier momento de la vida podemos ser vulnerables y necesitar de la empatía y solidaridad de otros.
- Crea un espacio emocionalmente acogedor y fomenta entre todas las niñas, niños, adolescentes y sus familias una actitud de comprensión y apoyo, no de censura mutua.

- ⦿ Sé cuidadoso/a al dar opiniones, y enséñales a ellos/as a serlo también. Apóyate, si quieres, en el cuento de "Los tres filtros", que encuentras posteriormente en este mismo texto.
- ⦿ Escúchalos con mente y corazón dispuestos y procura liberarte de todo aquello que no te permita abordarlos desprevenidamente. Del mismo modo, enséñales lo liviano y maravilloso que puede resultar ver a los demás sin esas ideas negativas (prejuicios) que previamente se tienen sobre las personas.
- ⦿ Ayúdales a descubrirse entre sí cosas buenas: talentos, esfuerzos, logros. Así como a obrar con gratitud.
- ⦿ Haz alusión constante a los pequeños detalles que pueden tener entre ellos y ellas, y hacia otras personas y seres, que pueden marcar la diferencia en la vida. Que siempre un reconocimiento, una palabra de alivio o de esperanza, una disculpa por un error cometido, un saludo amable, una expresión de cariño y gratitud, una manifestación de querer ayuda, en fin, las pequeñas cosas, hacen la vida más agradable.

En este taller, de manera especial, puedes acudir a las siguientes **reglas de oro**:

"No hagas a los demás lo que no quisieras que te hicieran a ti mismo/a".

"Como no soy perfecto/a y deseo que los demás me comprendan y disculpen mis errores, puedo también entender que los demás tampoco son perfectos y que desean que yo les disculpe sus errores". Gandhi

Podemos dañar de muchas formas. Una de ellas es a través de la palabra. Apóyate, si lo quieres, en esta historia:

Los tres filtros²

Cuenta la historia que un día Sócrates se encontró con un discípulo. Este comenzó a hablarle de un amigo mutuo, frente a lo cual Sócrates le dijo:

*"Antes de hablarme de él, quisiera que esto que me quieres decir, lo pases por tres filtros. Te pregunto, estás completamente seguro de que lo que me estás contando **¿es verdad?**" El amigo le dijo que no estaba completamente seguro. Entonces Sócrates le dijo: "Bueno, no pasó el **filtro de la verdad**. Dime ahora, ¿lo que me cuentas le hace bien a nuestro amigo o a alguien?" "No, creo que no", respondió su viejo amigo. "Entonces", dijo Sócrates, "tampoco pasó el **filtro de la bondad**. Y dime, por último, lo que me cuentas, ¿es absolutamente **necesario** que yo lo sepa?" "No", dijo su amigo. "¿Entonces por qué me lo cuentas? Tampoco pasa el **filtro de la necesidad**".*

¿Cómo desarrollar asertividad en niñas, niños, adolescentes y sus familias?

- ⦿ Promueve en ellas y ellos la libre expresión de su sentir-pensar-actuar sin censurarla, procurando eso sí, que se cuiden de no avasallar ni lastimar a las demás personas con aquello que expresan o hacen (consciencia del daño). Se puede ser firme con respeto y sin maltratar. Y es mucho mejor si lo que se hace o se dice está pensado desde el cuidado, del bienestar y la vida digna de sí mismas/ os, de las demás personas y del medio ambiente (promoción de la vida buena).
- ⦿ Ayúdales a desarrollar –y a privilegiar– las formas dialogadas de entendimiento entre las personas, y que tengan en cuenta el poder de sus palabras para generar relaciones interpersonales y ambientes grupales o sociales más amables y menos hostiles, ya que ello tendrá un impacto grande en los resultados que se propongan en esos encuentros.
- ⦿ Recuérdales también que es importante asumir la propia responsabilidad de aquello que decimos y hacemos, y que si nos percatamos o nos hacen caer en cuenta que hemos herido, lastimado, maltratado o aun violentado a alguien (tal vez hasta a un grupo), es clave reconocer la falta (su corresponsabilidad), pedir

² Tomado de la página web Filosofía - Para la vida ¡y para el alma! "Los tres filtros de Sócrates". Entrada del 14 de noviembre de 2012 por Oldemark Cedeño. Disponible en internet en: http://www.filosofiaparalavida.org/2012_11_los-tres-filtros-de-socrates.html Consultado el 31 de mayo de 2013.

las disculpas (privadas y públicas) correspondientes, aceptar las sanciones que la situación merezca (de acuerdo con las normas y leyes), y ver la manera cómo podemos ayudar a aliviar o reparar el dolor y daño que hubiéramos causado.

- Muéstrales cómo se realizan en la vida cotidiana las anteriores recomendaciones, eso es clave porque tú eres como un espejo para ellos y ellas.

Pautas de enseñanza-aprendizaje para abordar este módulo

Para desarrollar este taller ofrecemos algunas pautas de enseñanza-aprendizaje con información importante, pero que no agota los temas abordados, solo sus aspectos más básicos relacionados con la perspectiva de aportar desde nuestra vida cotidiana a la Política Pública Nacional de Reconciliación de Niñas, Niños, Adolescentes y sus Familias. El sentido general del módulo es *aprender a ser*, poniendo en juego y desarrollando nuestras capacidades de conocer, en este caso, qué es y cómo se desarrollan la empatía, la comunicación afectiva, efectiva y asertiva, y las relaciones interpersonales y sociales en ese mismo sentido.

Se nos muestra un camino para aprender y practicar algunas habilidades que se ponen en práctica en nuestra diaria convivencia, dentro de un marco ético de responsabilidad, cuidado y respeto por la vida; consideración por las otras personas y regulación de nuestras vidas con sentido de justicia.

¿Qué es la comunicación afectiva, efectiva y asertiva?

Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como corporal y gestualmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones o contextos.

Una comunicación afectiva, efectiva y asertiva implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a una persona de cualquier edad a expresar lo que siente, piensa o necesita con claridad, cuidando de no lastimar a la otra persona, y le conducen al logro de sus objetivos personales mediante un intercambio de perspectivas y acuerdos mutuos para la convivencia.

La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de poner límites a la presión de otras personas y de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

¿Qué es la asertividad?

Es una manera firme, pero no agresiva, de establecer, mantener o terminar relaciones interpersonales e, incluso, sociales más amplias. La asertividad en las relaciones ayuda a afirmar las propias opciones y a poner los límites de una relación. Tiene una base en los derechos humanos, por debajo de los cuales no se acepta ningún trato. Puede oscilar entre comportamientos más pasivos o agresivos, según las circunstancias y los criterios de actuación que se elijan.

Es importante tener en cuenta los siguientes estilos comunicativos y sus manifestaciones más frecuentes, que tienen lugar en un marco cultural específico.

Conducta sumisa o pasiva	Expresión verbal o pensamientos	Expresión no verbal
En general, todas aquellas expresiones que dan más importancia o privilegian a la otra persona, poniéndose a merced de quien asume la postura "león".	"Lo que tú digas". "No me tienen en cuenta". "¿Te importaría si...?" "Está bien, lo que tú quieras". "Siempre pierdo".	• Mirada baja y huidiza. • Voz baja con vacilaciones. • Habla entrecortadamente. • Usa muletillas. • Postura nerviosa, encorvada, tensa.
Conducta dominante o agresiva	Expresión verbal	Expresión no verbal
En general, todas aquellas expresiones que dan más importancia o privilegian a la persona, poniéndola por encima de quien asume la postura "ratón".	"Lo digo yo y punto". "Solo yo soy importante". "Lo que tienes que hacer es..." "Si no haces... tendré que..." "Quien manda soy yo".	• Mirada retadora y altiva. • Volumen de voz elevado, amenazante. • Habla precipitada y tajantemente, con insultos y amenazas. • Invasión del espacio de la otra persona. • Gestos corporales obscenos, "malas caras".

Conducta agresivo-pasiva	Expresión verbal	Expresión no verbal
En general todas aquellas expresiones que muestran agresividad de manera encubierta ("solapada"), haciendo sentir muy mal a la otra persona, a quien le cuesta trabajo defenderse.	Expresiones con "veneno" o agresividad encubierta. Tonalidad de la voz, actitud sutilmente hostil, diminutivos humillantes, chismes, chistes mal intencionados, burlas, apodos, ironías que hacen sentir mal a la otra persona.	• El cuerpo se tensiona, se inmovilizan los gestos (los músculos de la cara, los movimientos de manos y cuerpo) • Exagera las demostraciones de calma, de ser correcta o razonable, imperturbable, no demuestra sentimientos, no hay reacción. • La voz se apaga, la mente se concentra en controlar los movimientos y en elegir el tono y las palabras adecuadas para ser agresiva sin parecerlo.

Lo que suele estar en la base de la comunicación agresiva y agresivo-pasiva es:

- Temores: al fracaso, a "perder imagen", a perder el control de las situaciones.
- Falta de confianza en sí mismo/a.
- Intención de demostrar poder o que se "está en control" de las cosas.
- Descarga de ira acumulada.
- Experiencias previas de éxito con el uso de la agresividad y la violencia.
- Intención de manipular a las demás personas.
- Otros que tú conoces a partir de tu propia experiencia.

Y los resultados suelen derivar en:

- Conflictos en las relaciones interpersonales.
- Pérdida del autorrespeto y el respeto de las demás personas.
- Aumento del estrés.
- Posiblemente tenga que enfrentar agresividad o violencia de la otra persona.

- No se consiguen los resultados esperados: no se satisfacen las necesidades que están en la base del comportamiento asumido.
- Otros que tú conoces a partir de tu propia experiencia.

Lo que suele estar en la base de la comunicación pasiva:

- Temores: desaprobación, crítica, pérdida de afecto, pérdida de la relación, etc.
- Pura "cortesía".
- Deseo de evitar confrontaciones.
- Intención de manipular a las demás personas.
- Razones personales como baja autoestima, falta de habilidades, etc.
- Otros que tú conoces a partir de tu propia experiencia.

Y los resultados suelen derivar en:

- Pérdida de confianza en sí mismo/a y de autoestima.
- Quedarse con muchos sentimientos desagradables y "encontrados" (rabia, resentimiento, frustración, etc.).
- Provoca/invita a una respuesta agresiva en los demás.
- Pocas posibilidades de conseguir lo que se quiere o necesita.
- Dificultades en las relaciones interpersonales.
- Otros que tú conoces a partir de tu propia experiencia.

En el siguiente cuadro podemos ver como se manifiestan estas formas de comunicación en los conflictos interpersonales.

Comportamiento	Objetivo	Premisa
Pasivo o inhibido	Yo pierdo/tú ganas	YO no importo
Agresivo	Yo gano/tú pierdes	TÚ no importas
Asertivo	Yo gano/tú ganas	NOSOTROS/AS importamos

Lo que está en la base de la comunicación asertiva:

Considerando los supuestos anteriores, la persona asertiva respeta los derechos propios y los de las demás personas y en su expresión de sentimientos, pensamientos y acciones es:

- Libre, directa, abierta, franca, honesta y apropiada.
- No amenaza ni castiga, no tiene interés en lastimar.
- Dice "no" o "sí" de acuerdo con lo que realmente desea.
- Se respeta a sí misma al expresar lo que siente, piensa o necesita con respeto por los sentimientos, principios de vida y derechos de las demás personas.
- Pregunta para aclarar lo que la otra persona dice o hace y no lo presupone.

Y los resultados suelen derivar en:

- Se siente bien consigo misma/o, con derecho a estar ahí.
- Establece y mantiene límites, fortaleciendo sus relaciones interpersonales.
- Asume responsabilidades y consecuencias en las situaciones en las que expresa su asertividad.
- Cree en sus derechos, los afirma y encuentra sus límites en donde empiezan los derechos de las y los demás.
- Se comporta asertivamente de manera oportuna.
- Acepta sus limitaciones.
- Negocia con las demás personas aquello que desea conseguir apoyándose en la fórmula gana-gana³.
- Tiene un marco ético de comportamiento (del cuidado de la vida, la responsabilidad, el respeto).
- Se expresa de manera asertiva de manera verbal como no verbal (mirada, gestos, postura del cuerpo, etc.).
- Desarrolla un adecuado sentido de "valentía".
- Otros que tú conoces a partir de tu propia experiencia.

³ Ceder algo para ganar ambas partes.

Algunas reacciones ante los comportamientos asertivos:

- En su mayoría, las respuestas son favorables o neutrales.
- Las demás personas la perciben como decidida, abierta y en control de las situaciones.
- Puede ser rotulado/a como muy independiente y perder popularidad por decir lo que piensa.
- Puede resultar atemorizante para algunas personas.
- Algunas personas reaccionan de manera adversa:
 - Respondiendo mordazmente.
 - Agrediendo verbalmente u hostilizando abiertamente.
 - Haciendo "pucheros", mostrándose agredidas.
 - Con reacciones psicósomáticas.
 - Disculpándose excesivamente.
 - Vengándose.
 - Negando lo dicho o hecho.
 - Hipersensibilidad.

Si efectivamente hubo algún exceso, es pertinente disculparse, pero sin exagerar.

Debes tener en cuenta que las **niñas, niños, adolescentes y sus familias** están en proceso de **aprendizaje y maduración**, y que necesitan de tu ayuda para desarrollar la asertividad. Poco a poco aprenderán a comunicarse de esta manera, viéndote a ti, aprendiendo de sus errores, cambiando de perspectiva, sabiendo escuchar y expresarse.

El siguiente "decálogo" nos puede ayudar a comprender el sentido de la asertividad:

Decálogo de derechos y responsabilidades en la asertividad

Derecho a:	Responsabilidad de:
Tomar mis propias decisiones.	Permitir que las demás personas tomen sus propias decisiones.
Ser tratada/o con respeto.	Tratar con respeto a las demás personas.
Rechazar las solicitudes de otras personas (decir "NO").	Rechazar las solicitudes de una manera asertiva.
Cometer errores.	Asegurar que mis fallas no lastimen.
Cambiar de opinión.	Actuar de manera razonable.
Tomarme un tiempo para considerar las solicitudes que me hacen.	Permitirles lo mismo a las demás personas.
Hacer solicitudes razonables.	No imponerle a las demás personas que hagan lo que yo quiero simplemente "porque sí".
Expresar sentimientos, pensamientos y necesidades.	Tener en cuenta los sentimientos, pensamientos y necesidades de las demás personas.



La equidad de género, la empatía y las habilidades para la comunicación

Este módulo es muy importante, desde la perspectiva de género, porque tiene como objetivo reconocer al otro y la otra como legítimos otra y otro, es decir, como iguales en dignidad y derechos. Podrás hablar con las niñas, niños, adolescentes y sus familias, de que hombres y mujeres somos iguales en derechos, pero diferentes físicamente y que, por tanto, no estamos subordinados unos a otros por el sexo al que pertenecemos⁴.

Cuando hablamos de igualdad en esta perspectiva, no nos referimos a que hombre y mujeres son biológicamente iguales, nos referimos a que son iguales en dignidad y derechos y que ninguna diferencia sobre la apariencia de nuestro cuerpo o de nuestra forma de ser justifica un trato discriminatorio.

Los niños y las niñas tienen derecho a disfrutar por igual de las mismas oportunidades para tener una vida sana y un desarrollo pleno. Por ejemplo, tienen derecho, en las mismas condiciones y sin distinción del género al que pertenecen, a asistir a la escuela, alimentarse bien, participar de las actividades y decisiones que sean de su interés, jugar y descansar, entre otros.

⁴ Las culturas donde hay subordinación de las mujeres a los hombres se conocen como sociedades patriarcales.

El respeto a la otra persona como legítima otra, se refleja en relaciones de igualdad y no discriminación entre hombres y mujeres, entre niños y niñas, entre jóvenes y jovencitas. Por eso, es muy importante que durante el taller promuevas relaciones igualitarias, que no hagas distinciones de los derechos de los niños y las niñas, que evites ejemplos que refuercen estereotipos sexistas y que busques modificar patrones culturales basados en la idea de inferioridad o superioridad de algunos de los géneros.

Trabajar el sentido de unidad y la conciencia de la interconexión y dependencia de todos y todo -el ambiente, animales, entorno social próximo, etc.-, desde la perspectiva de género, permite fortalecer redes de solidaridad y de protección frente a la violencia basada en género. Las redes sociales son fundamentales para que, en casos de maltrato físico, sexual o psicológico basado en género, los niños y las niñas cuenten con personas y espacios protectores. Para abordar este tema en particular te recomendamos realizar la actividad *La Red de Afectos*, que encuentras en la cartilla de apoyos pedagógicos adicionales.



La empatía, la conciencia y el sentido colectivo en la diversidad cultural.

El espacio entre las culturas no es un espacio vacío, es un espacio lleno de contenidos, de aprendizajes, de flujos de conocimientos. La percepción que normalmente unas culturas tienen sobre otras tiende a ser estereotipada o cargada de prejuicios.

Sabemos que convivimos con culturas, pero comúnmente lo que ocurre es que esta diversidad se percibe como un valor lejano y a veces peligroso. Sin embargo, uno de los componentes que forman la identidad es la alteridad, es decir, que vemos en las demás culturas lo que no somos.

Sin embargo, también las relaciones entre las culturas generan procesos identitarios donde se valoran o acogen prácticas culturales de los otros grupos de la sociedad; estos son los procesos de difusión cultural, lo que es especialmente rico en las culturas mestizas.

Es importante poner en evidencia estos elementos que compartimos entre culturas, con el fin de dar paso a la comprensión de los procesos empáticos entre ellas. Impulsar formas adecuadas de relacionamiento con un uso de la palabra que no represente posiciones de dominio, es fundamental en el reconocimiento al otro culturalmente diverso.

Reconocer a las demás culturas no solo implica darnos cuenta de su semejanza con la nuestra, sino a su vez, en una sociedad que se ha reclamado multiétnica y pluricultural, admitir que esas diferencias hacen parte de la riqueza cultural para que igualmente sean partícipes del desarrollo de la nación y de la democracia.

Acercarse a entender otras identidades culturales implica hacer un ejercicio de diálogo intercultural, donde en estos espacios de flujo de conocimiento, se promueve el entendimiento de la otra persona, la comprensión de cómo es su experiencia de vida, de cómo ha sido su cultura. Para ello se hace fundamental entender que las relaciones interculturales que buscan el entendimiento de esa otra persona deben generarse en un sentido de igualdad, de relaciones horizontales que permiten el desarrollo de la democracia participativa y del proyecto histórico de nación.

Importancia de las normas para la convivencia pacífica y los principios de solidaridad y corresponsabilidad

Con el marco jurídico queremos contarte que el tema que estás abordando en este módulo, desde la perspectiva jurídica, hace referencia a la idea según la cual, para una convivencia basada en la protección a la vida digna y en el respeto de los otros y otras, requerimos normas. Por eso es tan importante que uses este taller como oportunidad para hablar de la importancia del respeto de la ley.

Para la convivencia, entonces, como sociedad, hemos diseñado normas sobre derechos civiles y políticos, económicos, sociales, culturales y del ambiente. Algunas de esas normas están plasmadas en las leyes que hemos abordado en esta guía (Constitución Política, Ley de Infancia y Adolescencia, y Ley de Víctimas y Restitución de Tierras).

El sentido de la unidad, que queremos fortalecer en este módulo, en Derecho se llama *principio de solidaridad y corresponsabilidad*. Al respecto, la Constitución Política, en el Artículo 1, dice que *esta nación se funda en el respeto a de la dignidad humana, en el trabajo y la **solidaridad** de las personas que la integran*.

La Constitución Política, en su Artículo 44, establece que "la familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos". El Artículo 10 del Código de la Infancia y Adolescencia establece que es corresponsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado para garantizar el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Artículo 10. **Corresponsabilidad**. Para los efectos de este código, se entiende por corresponsabilidad, la concurrencia de actores y acciones conducentes a garantizar el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes. La familia, la sociedad y el Estado son corresponsables en su atención, cuidado y protección.

La corresponsabilidad y la concurrencia aplican en la relación que se establece entre todos los sectores e instituciones del Estado.

No obstante, lo anterior, instituciones públicas o privadas obligadas a la prestación de servicios sociales, no podrán invocar el principio de la corresponsabilidad para negar la atención que demande la satisfacción de derechos fundamentales de niñas, niños, adolescentes y sus familias.

Otro artículo de ese código dice que todos y todas en la sociedad tenemos la obligación y la responsabilidad de tomar parte activa en el logro de la vigencia efectiva de los derechos y garantías de los niños, las niñas y los adolescentes.

Artículo 40. **Obligaciones de la sociedad**. En cumplimiento de los principios de corresponsabilidad y solidaridad, las organizaciones de la sociedad civil, las asociaciones, las empresas, el comercio organizado, los gremios económicos y demás personas jurídicas, así como las personas naturales, tienen la obligación y la responsabilidad de tomar parte activa en el logro de la vigencia efectiva de los derechos y garantías de los niños, las niñas y los adolescentes. En este sentido, deberán:

1. Conocer, respetar y promover estos derechos y su carácter prevalente.
2. Responder con acciones que procuren la protección inmediata ante situaciones que amenacen o menoscaben estos derechos.
3. Participar activamente en la formulación, gestión, evaluación, seguimiento y control de las políticas públicas relacionadas con la infancia y la adolescencia.
4. Dar aviso o denunciar por cualquier medio, los delitos o las acciones que los vulneren o amenacen.
5. Colaborar con las autoridades en la aplicación de las disposiciones de la presente ley.
6. Las demás acciones que sean necesarias para asegurar el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.



Por todo lo anterior, te sugerimos practicar y promover con las niñas, niños, adolescentes y sus familias, las siguientes:

Reglas de oro⁵:

Sé impecable con tus palabras.

No te tomes nada personalmente.

No hagas suposiciones.

Haz siempre lo máximo que puedas.

Al hablar recuerda siempre los tres actos: bondad, verdad y necesidad.

Momentos y actividades

Te presentamos un mapa con las actividades que te sugerimos para este módulo. Si lo deseas, puedes tomar otras actividades de la **Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional**.

Las actividades subrayadas se desarrollan en toda la guía y se van conectando entre los distintos módulos; son las actividades más importantes y necesitamos que las realices con los niños/as y adolescentes cuando trabajas con grupos. Procura apuntarle a la integralidad de los objetivos descritos en todos los momentos. Junto con las actividades subrayadas debes elegir al menos una de las otras que te proponemos o tomarla de la **Cartilla de Recursos Didácticos y para el Abordaje Emocional**.

⁵ Las cuatro primeras reglas corresponden a principios de vida de la cultura tolteca, tomados por el investigador mexicano Miguel Ruiz. Cfr. RUIZ, Miguel. Los Cuatro Acuerdos. Barcelona. Editorial Urbano, 1997.

Momento 1. iniciando, motivando y aclarando

Actividades

- A. El círculo de los súper poderes de la convivencia (para todas las edades).
- B. El agua (para todas las edades).

Momento 2. Énfasis en el reconocimiento de la otra persona. Empatía y conciencia de unidad en la diversidad

Actividades

- A. El burro llega a la meta (para todas las edades).
- B. La gata y la rata (para niños/as y adolescentes).
- C. Desarrollar empatía en condiciones difíciles (para todas las edades).
 - Historia 1:** Manuela tiene Alopecia Areata.
 - Historia 2:** La historia de Camilo (para niños/as mayores de 10 años).
- D. Me pongo en tu lugar (para desarrollar empatía con las niñas, niños, adolescentes y sus familias, que han sufrido en el conflicto armado).
 - La historia de Angie (8 años).
 - La historia de Nicolás (8 años).
 - La historia de Laura (15 años).
 - La historia de Juan (12 años)
- E. La hoja arrugada (para todas las edades).
- F. Actividad puente: Danza colectiva (para niños/as mayores de 10 años).
- G. El león y el ratón (para niños y niñas).
- H. Pintura colectiva. Pintar sin consciencia de unidad y con consciencia de unidad (para todas las edades).

Momento 3. Desarrollo de habilidades sociales para la convivencia

Actividades

- A. Encuesta para "asertómetro" (para todas las edades).
- B. La entonación al hablar (para todas las edades).
- C. El cuerpo también habla (para todas las edades).
- D. Teatro foro: habilidades sociales (para todas las edades).

Momento 4. Máquina de los sueños

Actividades

- A. Iniciativa Colectiva: Escogiendo sueños.
- B. Compromiso personal.
- C. Evaluación y aprendizajes.
- D. Tu propio ejercicio de evaluación.

Otras actividades que puedes desarrollar en este momento

- A. La vela encendida.



Momento



1 Iniciando, motivando y aclarando

Objetivos

- Creación de un ambiente cálido y acogedor para las niñas, niños, adolescentes y sus familias.
- Motivación hacia el trabajo que vamos a realizar.
- Sensibilización hacia los principios orientadores del proceso de formación.
- Acuerdos para la convivencia.
- Recordar los aprendizajes del módulo anterior.

Actividades

A. El círculo de los súper poderes de la convivencia (para todas las edades).

Desde el momento de inicio de este taller, podemos introducir la idea de *que somos parte de un todo, de una comunidad y que todos nos necesitamos unos a otros*. El disponernos en círculo nos ayuda a prepararnos en este sentido.

Este es el primer momento en que convocas al círculo, el mismo que formarán luego de cada actividad para reflexionar. A lo largo del taller puedes utilizar pequeños juegos de conexión para volver nuevamente a este círculo⁶.

Procura darle a este primer momento un carácter especial y encantador para las niñas, niños, adolescentes y sus familias, de tal manera que se conecten emocional y espiritualmente contigo y con el taller, y sean receptivos para los mensajes que queremos dejarles. Por ejemplo, puedes invocar al espíritu del módulo, **el reconocimiento de los otros como legítimos**, e invitar a hacernos más sensibles a los demás. Si quieres, puedes llevar algún símbolo o disfraz que les represente este principio. La actividad del agua que te describimos posteriormente puede ayudarte mucho en este sentido.

Recursos: las tarjetas de los animales

Propósito: Sensibilizarnos frente a las otras personas. Abrirnos a la empatía y a la conciencia de unidad. Al finalizar esta actividad estableceremos algunas normas de convivencia.

Descripción: Invita a las niñas, niños, adolescentes y sus familias a formar un círculo. Haz una lluvia de ideas sobre lo que significa el círculo. Si quieres, pues motivarles a cantar.

Reflexión: En el círculo todos/as somos igualmente importantes. Nadie es mejor que nadie. El círculo significa el poder de la unión. Todos/as estamos unidos/as formando un gran poder. El círculo también significa que en él nos cuidamos mutuamente.

Recuerda la actividad de *Los súper poderes de la convivencia* y *Las guardianas y los guardianes de la paz*. Recuerda las tarjetas anteriores y preséntales dos nuevos animales/poderes con los que trabajarán en este módulo.

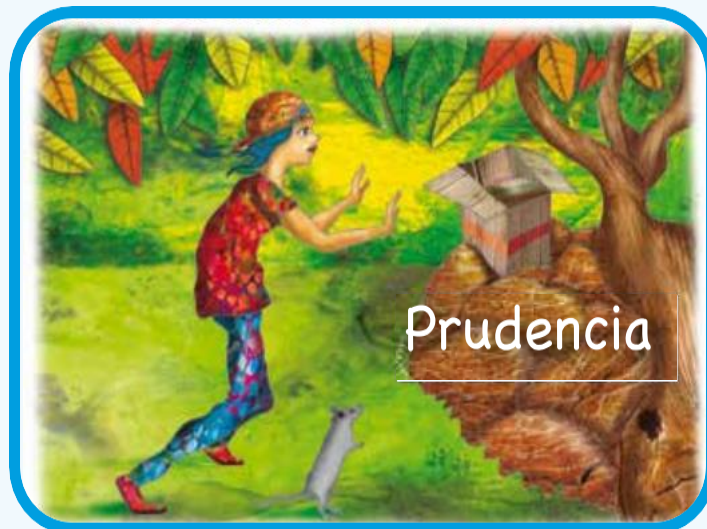
⁶ Puedes utilizar, por ejemplo, en el caso de niños y niñas, coplas como "El ciempiés no tiene pies", que encuentras en "El Retorno a la alegría"

Tarjeta del León



El león nos enseña que, a veces para cuidarnos y cuidar de la vida digna, necesitamos ser conscientes de nuestra fuerza interior y ser firmes, grandes y valientes.

Tarjeta del Ratón



El ratón nos enseña que, a veces para cuidarnos y cuidar de la vida digna, necesitamos ser conscientes de nuestra vulnerabilidad, no asumir riesgos innecesarios y actuar con humildad y prudencia.

Cada una de ellas representa actitudes fundamentales para la comunicación.

En este taller realizaremos actividades con el agua y el fuego, que representan poderes de la naturaleza.

Recuerda que antes de realizar esta actividad, debes conocer las características del grupo y lo que cada uno de estos animales puede representar, acudiendo a aquellos que en su cultura son referentes de lo que quieres resaltar. Lo importante es que cada tarjeta hable de un principio de convivencia, como la solidaridad, el buen trato, la aceptación de las demás personas.

B. El agua (para todas las edades)⁷

Recursos: Vasos, una jarra de agua, un frasco pequeño de tinta, un gotero.

Propósito: Desarrollar la empatía y la responsabilidad por nuestros propios actos.

Descripción: Tienes un vaso con agua. Haces una pequeña reflexión con las niñas, niños, adolescentes y sus familias, sobre el agua, su pureza, la necesidad que tenemos de ella y el bien que nos hace. Les cuentas que el agua puede dejar de ser pura y que eso nos afecta a todos. Les pides entonces que cada uno diga alguna palabra o frase horrible, lo que quiera, y que cada vez que lo haga, eche una gotita de tinta. Uno a uno se va pasando el vaso con el agua que poco a poco se va enturbiando.

Reflexión: Cuando termina el ciclo, promueves con el grupo la reflexión en torno a cómo nuestro ambiente, relaciones interpersonales y nuestro mismo corazón pueden dañarse, con pequeñas y grandes cosas. Entonces, vuelves a pasar el vaso con el agua turbia, y les pides que echen un poco de agua al tiempo que dicen cosas hermosas, para entre todos limpiar el agua que contaminamos de mala energía. Al final, cuando ya todos hayan echado su agua, reflexionas con el grupo sobre lo que significa reparar. Que sí es posible purificar el agua, pero que necesitamos muchas gotas de agua limpia, muchas acciones de amor, cuidado y solidaridad por los otros/as. Que, si bien diversas cosas han afectado entornos de nuestra vida cotidiana, podemos hacerlos más sanos y protectores para todos/as.

⁷ Actividad sugerida por las maestras de yoga para niños/as y adolescentes Blanca Cecilia y Luz Amparo Riveros.

Si lo ves necesario, puedes aclararles que esta idea de purificar el agua no tiene que ver en absoluto con excluir a algunas personas de la sociedad, sino todo lo contrario, con llenar la vida de todos y cada uno/a de sentido y valor, así como de mutuo reconocimiento.

Acuerdos para el desarrollo del taller

Después de realizar la actividad del agua, podemos sellar un *pacto de unión en el grupo* para recordar lo que tendremos en cuenta para que marche bien el taller. Rescatamos la idea de *cuidarnos* que desarrollamos en el taller anterior y la de los poderes individuales que asociamos con los animales. Cada uno de los participantes ofrece su *poder* para la convivencia.



2 Énfasis en el reconocimiento de la otra persona. Empatía y conciencia de unidad en la diversidad

Objetivo

- ⦿ Desarrollar la empatía.

Actividades

A. El BURRO llega a la meta (para todas las edades)

Recursos: Frases preparadas, pliegos de papel de periódico (opcional: elementos para preparar disfraces sencillos de "burro").

Propósito: Reflexionar sobre el impacto que tienen las maneras en que nos comunicamos para lograr que otras personas cumplan nuestros propósitos e introducir el tema de la empatía.

Descripción: Busca un espacio amplio donde el grupo participante pueda desplazarse de un lugar a otro sin encontrar obstáculos y organiza pequeños grupos señalando que uno de sus integrantes deberá asumir el rol de "burro". Si cuentas con tiempo y materiales, puedes pedir que le hagan el disfraz correspondiente. Entregas en secreto a quienes hagan de "burro" unas instrucciones que deberán seguir fielmente (ver el texto para recortar).

El juego consiste en que cada grupo haga llegar su "burro" lo más rápido posible a un punto elegido. Entrega a los grupos unos cartuchos de papel (o les entregas papel para que los hagan) semejando un fute para arrear al "burro" que debe avanzar en cuatro patas para alcanzar la meta. Deben probar diversas estrategias hasta conseguir que el "burro" llegue al punto elegido.

Instrucciones para el burro: Solo puedes reaccionar positivamente o avanzar ante las buenas palabras, caricias o cosas parecidas, y no por expresiones de "arreo" u órdenes frías.

Reflexión:

- ¿Qué fue lo que hicieron inicialmente para que el burro avanzara? Haces notar las palabras, la fuerza de la voz, el uso de la fuerza física.
- Quienes hicieron de "burro" expresan cómo se sintieron durante el juego en los momentos en que les trataban de obligar física y verbalmente a moverse.
- ¿Quiénes se pusieron en el lugar del burro (empatía)?
- ¿Qué otras estrategias utilizaron para conseguir la cooperación del "burro"?
- ¿En qué momento consiguieron descubrir de qué manera avanzaba el "burro"?
- Comenta algunas situaciones de la vida diaria que podrían asemejarse con sucedido en el juego.

B. La gata y la Rata⁸ (PARA niños/as y adolescentes)

Recursos: Lectura sugerida impresa en hoja aparte

Propósito: Inducir a los niños/as y adolescentes a ubicarse en la situación de otro/a y generar reflexión a partir de esto.

Descripción: Leemos la historia, procurando hacerlo de una manera que genere emociones en los niños/as y que puedan escucharla claramente.

La gata y la rata

Cierra los ojos e imagina que abandonas este salón. Encuentras un camino, un largo camino que recorres. Está oscuro... Ves a lo lejos una casa que parece abandonada. Te acercas a ella. Te das cuenta de que la puerta está entreabierta y que puedes entrar. La abres lentamente, mientras escuchas cómo chirrea. Todo está oscuro adentro. Tímidamente ingresas al salón más cercano a la puerta. Observas todas las cosas. De repente, sientes que tu cuerpo comienza a temblar. No entiendes qué pasa. Miras tus manos, se están haciendo pequeñas, están cambiando de forma. Te das cuenta de que todo/a tú te estás haciendo más pequeño/a. Estás cambiando de forma. Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello. En ese momento, tienes cuatro patas y te das cuenta de que te has convertido en una rata. Miras a tu alrededor, ves que la puerta se mueve ligeramente. Entra una gata, recorre el salón, se queda quieta un momento. Entonces mira hacia el lugar donde tú te encuentras. Ya sabe que estás allí. Se acerca a ti, va a comerte. De pronto, en ese momento, comienzas a convertirte en una gata y ves que ella se convierte en una rata. Ahora ella es una rata y tu una gata. Ahora tú la persigues...

Poco a poco despertamos. Abrimos los ojos, nos miramos las manos...

⁸ Adaptación de la actividad propuesta en el artículo disponible en "Actividades para trabajar Empatía" de Educa Rueca, disponible en Internet en: <http://www.educarueca.org/spip.php?article952> Consultado el 31 de mayo de 2013.

Reflexión:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Algunas veces te has sentido como la gata: intimidante, amenazante?
- ¿Algunas veces te has sentido débil, impotente, amenazado/a como la rata?
- ¿Cómo podrías relacionar esta historia con el sentirse más fuerte y poderoso que otros? ¿Con el estar algunas veces en una situación más fuerte y poderoso/a que otros/as, y en otras ocasiones, estar en una situación de vulnerabilidad?
- ¿Qué lección te deja esta historia?
- ¿Qué piensas de la frase "no hagas a otros lo que no quieras que te hagan a ti"?

Puedes apoyarte también en esta otra frase:

"Ayuda a los demás. Si no puedes hacerlo, al menos no les hagas daño".
Dalai Lama

B. Desarrollar empatía en condiciones difíciles (para todas las edades).

Recursos: Historia seleccionada impresa en hoja aparte.

Propósito: Desarrollar empatía por otras niñas, niños, adolescentes y sus familias, en situaciones difíciles.

Descripción: Induce a niños, niñas y adolescentes a ponerse en el lugar de otras personas que atraviesan por situaciones especialmente difíciles. Primero invítales a imaginarse una situación en particular y luego léeles una breve historia.

Te ofrecemos varias historias para que escojas la que consideres se adapta mejor para el trabajo con tu grupo.

Historia 1: La historia de Manuela (actividad recomendada para todas las edades, más para niños/as)

Manuela tiene Alopecia Areata

Imagínate por un momento que te levantas de tu cama y te das cuenta de que todo tu pelo quedó allí. Te miras en el espejo y observas que ya no tienes ni siquiera pestañas ni cejas. ¿Cómo te sentirías?

Voy a contarte una historia real de una niña colombiana como tú.

Manuela es la niña de una joven pareja. Sus ojos son grandes y expresivos, su piel es blanca como la de su padre y tiene un temperamento similar al de su madre, es tierna y un poco tímida. Sin embargo, hay algo en ella que le resulta difícil entender. No tiene pelo, ni siquiera cejas ni pestañas. Y aunque en su casa se siente feliz, a veces no le resulta sencillo el colegio. Los otros niños la ven rara, le dicen "calva" y otras cosas. Y hay personas que la miran con pesar porque creen que tiene una enfermedad grave. En realidad, Manuela tiene una enfermedad extraña llamada Alopecia Areata, de la cual no se va a morir, pero que le hace la vida un poco difícil. ¿Sabes qué hizo su padre? Tan pronto supo lo que le ocurría a Manuela y que esta enfermedad era para toda la vida, resolvió quitarse el pelo también.

Reflexión:

- ¿Qué sentiste al escuchar la historia?
- ¿Imaginaste un segundo cómo te sentirías en su lugar?
- ¿Qué sientes con respecto a lo que hizo su padre?
- ¿Cómo te gustaría que obraran los demás contigo? ¿Con lástima? ¿Si fueras compañero/a de Manuela, qué crees que ella necesitaría de ti?

La historia de Camilo

Alguien me contó una historia que quiero compartir con ustedes. Sucedió en verdad, en un colegio de Bogotá.

Mi amigo había sido profesor en un colegio. Fue de visita un día y encontró una placa con la imagen de un niño y decía "In memoriam", que quiere decir "en recuerdo", de Camilo.

Recordó que Camilo había sido su alumno alguna vez y preguntó qué había sucedido. Le contaron que él no tenía amigos en el colegio y que se veía triste. Que un grupo de niños se burlaban mucho de él, mientras sus demás compañeros observaban simplemente lo que sucedía. No era invitado a jugar en el recreo y, cuando repartían trabajos en grupo, no encontraba fácilmente con quien hacerse. Camilo sufría mucho, pero tal vez nadie sabía hasta qué punto. Y un día, lleno de dolor, se quitó la vida. En el colegio todo el mundo quedó muy impactado. En su honor, los niños que se burlaban de Camilo elaboraron una placa para recordarlo.

Reflexión:

Diriges la reflexión a través de preguntas como estas, y cada quien puede comentar lo que desee, lo que no, simplemente lo reflexiona para sí.

- ¿Qué sentiste?
- ¿Has vivido alguna vez una situación de exclusión? ¿Te ha pasado alguna vez algo como a Camilo?
- ¿Alguna vez te has burlado o has apartado a alguien en tu salón?
- ¿Qué has hecho al ver que otras/os niñas/os se burlan o hacen daño a otros/as?
- ¿Cómo hubiera podido ser mejor esta historia?
- ¿Qué le dirías a Camilo?
- ¿Qué le dirías a sus compañeros?
- ¿Si hubieras estado con él, de qué manera ayudarías a Camilo y a su familia? ¿Qué cosas le hubieras dicho?

C. Me pongo en tu lugar (para desarrollar empatía con las niñas, niños, adolescentes y sus familias, que han sufrido en el conflicto armado)

Es muy importante que realices esta actividad y que hagas la lectura de tres historias de estas que te presentamos a continuación, ya sea en este Módulo en el que desarrollas **empatía**, o en el Módulo 4, cuando abordamos el Conflicto Armado. Tú eliges el momento más indicado, de acuerdo con tu criterio. Recuerda promover en los niños/as que se pongan en el lugar de otros/as en situaciones distintas a las suyas e idealmente, en el otro lado humano del dolor de la guerra.

Es indicado para niñas/os y adolescentes, teniendo en cuenta un lenguaje acorde a la edad.

Recursos: Historias seleccionadas impresas en hojas aparte

Propósito: Generar reflexión y sensibilización frente a otras realidades. Promover la empatía.

Descripción: A continuación, encuentras cuatro historias de niñas, niños, adolescentes y sus familias, víctimas del conflicto armado por diversas razones. Escoge las que desees, léelas al grupo o pídeles que ellas y ellos lo hagan.

Reflexión: Retoma en grupo los aspectos más importantes de aquellas historias; pídeles que, de manera individual, le escriban una carta o le hagan un dibujo a él/la protagonista que deseen, para aliviar su dolor y darle esperanza.

Una variación de la actividad –que puede resultar enriquecedora– es preguntar a las niñas, niños, adolescentes y sus familias, si conocen historias parecidas a las que contamos, y qué les dirían a las personas que han sufrido en ellas para ayudarlas a encontrar esperanzas en la vida. Frente a cada una de estas historias, puedes plantear preguntas como:

¿Qué sentiste?

¿Qué cosas le agregarías a la historia para que tomara un rumbo mejor?

¿Qué le dirías a su protagonista?

Historias:

La historia de Angie (8 años)

Angie es una linda y alegre niña de 8 años. Vivía con sus papás, su abuela y sus dos hermanitos menores de 4 y 2 años en una pequeña finca en donde cultivaban yuca y algunos frutos. No eran ricos, ni mucho menos, pero tenían lo suficiente para vivir bien. A Angie le encantaba jugar cerca de su casa con sus dos amigas, Sofía y Jenny, con quienes iba a la escuela veredal cada día. También era muy feliz jugando con su perrito "Lucas".

Angie quiere mucho a su abuelita, pues siempre ha sido muy especial con ella y cuando su mamá la regaña o castiga, la abraza con cariño y le dice cosas bonitas que la hacen sentir mejor.

Un día, las cosas se pusieron feas en aquella vereda, y los papás de Angie les dijeron a todos en la familia que debían sacar sus corotos e irse a otro lugar. Angie no pudo llevar consigo a su perrito, ni despedirse de sus amigas, ni volver a aquella escuela.

Se fueron de nohecita al municipio más cercano, donde su papá buscó un pequeño lugar para que pudieran vivir todos y donde días después consiguió un trabajo por unos días. Pero las cosas tampoco salieron muy bien que digamos. Y ayer, apenas ayer, llegaron a la gran ciudad, a la capital, en cuyo terminal de buses Angie se siente como un bicho raro, pues nunca había visto tanta gente junta. "¡Menos mal abuelita viajó con nosotros!", piensa Angie. Extraña a sus amigas y a su perrito, no sabe ni siquiera cómo están. Tampoco imagina aún cómo será llegar a una nueva ciudad, entrar a un nuevo colegio, hacer nuevamente amigos. Y ya no tendrá a Lucas cuando se sienta triste o asustada.

La historia de Nicolás (8 años)

Nicolás vivía con su mamá y su papá en una pequeña, pero hermosa casa, cerca al cultivo de frutas de su mamá. Nicolás no entendía muy bien en qué trabajaba su papá, porque no le hablaban de eso, pero sí sabía lo mucho que lo quería. En realidad, su papá era a veces muy bravo con su mamá, y eso le hacía sentir cosas raras, pero también era muy feliz cuando le traía algún carro de regalo y cuando lo alzaba para que pudiera ver a lo lejos desde sus hombros. Un día, sus papás tuvieron una pelea muy grande, algo relacionado con el trabajo de papá, que no le gustaba mucho a mamá. Su mamá hizo una maleta para los dos y se llevó a vivir a Nicolás a otro lugar. Su mamá estaba llorando y temía por papá. Nicolás no quería molestarla con preguntas, pero "¿qué iba a pasar con su papá?, ¿no lo iba a volver a ver?", se preguntaba. Solo sabía lo mucho que le extrañaría y lo feliz que sería el día en pudiera verle de nuevo y subirse en sus hombros. Pero nadie quería hablar con Nicolás acerca de su papá.

La historia de Laura (15 años)

Laura era una niña obediente y dócil, que no quería contrariar a nadie. Cuidaba a sus hermanitos menores, con quienes disfrutaba mucho y era además muy buena estudiante. Y sí que estudiaba con esfuerzo, pues en su casa no estaban de acuerdo con ello. En realidad, sus padres querían que ayudara más en las labores de la casa y en la atención de la tienda, pero ella tenía sueños para su vida, quería llegar lejos, y recordaba las palabras de su tía que tanto la quería y que siempre le decía que no renunciara a sus sueños. Su tía había enfermado y ya no estaba con ellos, pero le había dejado cosas lindas en su alma. La situación en su casa era a veces insoportable y Laura sentía que debía luchar contra la corriente. Un día conoció a un hombre de esos que son poderosos y reconocidos por ahí, quien quedó fascinado con su linda figura, y ante la insistencia del personaje, se fue a vivir con él. Ya han pasado algunos meses desde entonces y las cosas no van bien para Laura. Se siente sola, lejos de su tía y de alguien que la quiera de verdad. Quisiera escapar de esta vida que siente como en una cárcel, pero tiene miedo, mucho miedo y a nadie le importa allí su bienestar.

La historia de Juan (12 años)

Juan es el hijo del medio de Doña Gladys y Don Carlos, dos personas trabajadoras del campo. Tiene dos hermanos mayores y una hermana menor. Desde niño ha sido "el hijo problemático" de la familia, como le han dicho muchas veces sus papás y sus hermanos. Trabaja con poco agrado ayudándole a su papá y asiste a la escuela veredal, donde más bien es silencioso y tiene pocos amigos. Su mamá está un poco enferma y cansada, y le mira frecuentemente con preocupación. Pero no hablan, no hablan mucho en casa. Juan se siente un poco desubicado en la vida y no sabe para qué podría ser bueno, pues nunca ha sentido que lo sea y menos alguien se lo ha dicho alguna vez. Al otro lado del río que atraviesa su vereda, hay un campamento de "esa gente", como le llaman por ahí y ha escuchado que hay unas niñas muy lindas. Juan quiere saber si de pronto allá pueda ser bueno para algo. Han pasado varios meses desde que dejó su casa y su familia y se unió a este grupo. No sabe nada de ellos, ni siquiera si su mamá le extraña un poco. Al comienzo se sentía importante y poderoso, pero le han pasado cosas muy

tristes, como la muerte de su mejor amigo, de la que casi no pudo ni hablar, y a veces quisiera vivir una vida en la que pudiera hacer otras cosas y no estar en peligro de morir o tener que ver morir. A veces quisiera salir corriendo y abrazar a su mamá, aunque ella no era dada a esas cosas. Pero no puede hacerlo, ni siquiera decirlo a nadie. Siente que nadie le comprendería. Y no sabe cuánto tiempo más estará acá.

La historia de Andrés

Julián y María esperaban con ilusión a llegada de su primer bebé. Estaban llenos de sueños y planes, y todo parecía sonreír en sus vidas. Pensaban una y otra vez cuál sería su nombre, y un día, como una idea mágica, este les surgió. Andrés. Así se llamaría aquel niño que representaría su amor. Un amor que había comenzado casi desde niños y que, estaban seguros, nadie ni nada podría apagar. Julián era un joven militar y aunque sabía de los riesgos de su profesión, algo desde pequeño le llenaba de valor e ideales por defender. Un día tuvo que asumir una misión en una región lejana a la ciudad en donde vivía con María y un presentimiento triste desde su interior apareció al despedirse de ella. ¿Qué abrazo más melancólico! El orden público allí no era nada fácil, pero Julián no podía renunciar a su misión. Y un día, un día de esos grises y tristes, en un enfrentamiento con uno de los grupos armados de allí, Julián cayó preso. ¿Y su María? ¿Qué pasaría con ella? ¿Y su bebé? ¿No estaría allí para verle nacer? Pasaron días... semanas y meses, y María con valentía recibió a su bebé sin tener a su lado el amor de Julián. Pero ella nunca renunció a ese amor que guardaba en lo más profundo de su corazón y le enseñó a su hijo a amar a su padre. Y el pequeño Andrés fue creciendo y en él, el amor por su padre también. ¡Y qué bendición eran aquellas cartas que desde la selva llegaban con frases cargadas de cariño y que con ilusión respondían María y Andrés! Pasaron ya no solo meses sino años, muchos años. Y Andrés en su sorprendente madurez y valor, pedía a través de los medios que le dejaran conocer a su padre, que le permitieran a este, regresar a su hogar. Pero nunca supo si fue escuchado y si esto sucedió, porque no pudo conocerle aún con vida. Y un día, un día de esos grises y tristes, un disparo de gracia mató sus sueños, y su padre, su amado padre, en la distancia murió. Y solo pudo verlo cuando con honores militares recibieron su cuerpo en aquel frío aeropuerto. Y luego, cuando abrazado al féretro, no quería separarse de él.

En este momento del módulo puedes utilizar otras historias que hablan de **ponerse en el lugar de otro/a**, como la del "Príncipe y el mendigo". También puedes hacer una breve lectura de "El Principito", de Saint-Exupéry, en particular el episodio del encuentro con el zorro, pues resalta la amistad verdadera, en donde expresamos hermosamente la empatía.

C. La hoja arrugada (para todas las edades)

Recursos: Lápices y papel.

Propósito: Sensibilizar a las niñas, niños, adolescentes y sus familias sobre las implicaciones que tiene el lastimar a otros. Esta actividad puedes desarrollarla integradamente con la de "Perdonar y ser perdonado/a" que encuentras en la Cartilla de Recursos Didácticos, teniendo en cuenta las apreciaciones que hicimos sobre el perdón en la Cartilla de Preparación General. No olvides que el perdón es un proceso interior que no puedes forzar en nadie, pero tampoco impedir.

Descripción: Pide a niñas, niños, adolescentes y sus familias, que en una hoja se dibujen o escriban su nombre y, a su alrededor, dibujen o escriban el nombre de las personas que sientan que los quieren mucho y a quienes quieren mucho también. Luego, pídeles que, de la forma que quieran, unan su dibujo o su nombre con el de esas personas, representando los vínculos que les unen con ellas.

Invítales a escribir o dibujar de la manera más hermosa posible, representando lo que significan esas personas para ellos y ellas. A pensar en todos los momentos hermosos que esas personas les han dado, en todas las cosas bellas. Espera a que terminen y pídeles que piensen en aquellas cosas que han hecho y que han podido lastimar a aquellas personas y aquellos lazos que les unen. Invítales a recordar cada cosa. Entonces diles que tomen la hoja, la arruguen lo más que puedan y la extiendan de nuevo. Promueve la reflexión con preguntas como las que aparecen más adelante.

Reflexión:

- ¿Qué sentiste?
- ¿Es posible reparar el daño?
- ¿Qué cosas lastiman, qué cosas ayudan a reparar?

Orienta la reflexión en torno a la idea de que, si bien cada vez que hacemos daño a otro, este crea una herida, hay cosas que podemos hacer. A veces el daño no es reparable en todo el sentido. Puedes conectar esta reflexión con la de la *Vela encendida*, descrita en la actividad inicial de sensibilización.

Para darle más fuerza a esta actividad, luego de reflexionar sobre el daño, pídeles que hagan algo con la hoja de tal manera que simbolice su sentimiento de reparación.

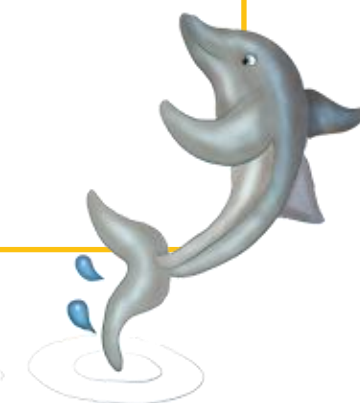
En este momento del módulo puedes utilizar o remplazar alguna de las actividades con las siguientes que encuentras en la **Cartilla de Recursos Didácticos**:

Meditación de la empatía.

Los Cuatro acuerdos.

Una historia contada entre todos.

¿Qué creo yo que necesitan?



D. Actividad puente: Danza colectiva (para niños/as y adolescentes mayores de 10 años).

Recursos: Música del gusto de niñas, niños, adolescentes y sus familias (puedes hacer previamente un sondeo para conocer sus preferencias e incluso pedirles que la traigan), y reproductor de música.

Propósito: Generar distensión. Construir entre todos/as una coreografía en la que nos sintamos reconocidos/as.

Descripción: Como el grupo ha estado reflexionando, te sugerimos una actividad de movimiento. Colocas una pieza musical y pídeles que bailen, que sigan la música con su cuerpo. Luego de algunos minutos pídeles que, sin hablar, hagan entre todos/as una coreografía espontánea, en la que cada uno/a debe hacer algo importante. Recuérdales que todos son igualmente importantes y que es hermoso que sean diferentes entre sí.

E. El león y el ratón (para niños y niñas, pero puedes también utilizarla con adolescentes para trabajar con ellos el sentido de interdependencia)

Recursos: Fábula impresa en hoja aparte.

Propósito: Generar reflexión en las niñas, niños, adolescentes y sus familias sobre cómo podemos necesitarnos unos a otros.

Descripción: Lee la fábula de una manera divertida y luego haz una breve reflexión.

El ratón y el león (fábula de Esopo)

Unos ratoncitos, jugando sin cuidado en un prado, despertaron a un león que dormía plácidamente al pie de un árbol. La fiera, levantándose de pronto, atrapó entre sus garras al más atrevido de la pandilla.

El ratoncillo, preso de terror, prometió al león que si le perdonaba la vida la emplearía en servirlo; y aunque esta promesa lo hizo reír, el león terminó por soltarlo. Tiempo después, la fiera cayó en las redes que un cazador le había tendido y como, a pesar de su fuerza no podía librarse, atronó la selva con sus furiosos rugidos. El ratoncillo, al oírlo, acudió presuroso y rompió las redes con sus afilados dientes. De esta manera, el pequeño exprisionero cumplió su promesa, y salvó la vida del rey de los animales. El león meditó seriamente en el favor que acababa de recibir y prometió ser en adelante más generoso.

Reflexión:

- ¿Qué te gustó de esta historia?
- ¿Aprendiste algo con ella?

Siempre podemos necesitar unos de otros. No importa cuán pequeños o no poderosos nos sintamos.

F. Pintura colectiva. Pintar sin conciencia de unidad y luego con conciencia de unidad (para todas las edades)

Recursos: Cartulinas, temperas de diferentes colores, pinceles.

Propósito: Romper las fronteras de la acción individual para pasar a una propuesta colectiva. Buscar que cada participante entre en contacto con los pensamientos y las acciones de las y los demás, buscando que sus acciones, bien sean de aceptación o de intervención, sean aportes a una propuesta pictórica unificada.

Descripción: Forma grupos de 3 a 5 niñas, niños, adolescentes y sus familias. Entrega a cada grupo materiales para hacer una pintura: témperas preferiblemente y una cartulina grande. Pídeles que realicen entre todos/as una pintura. Permite que se expresen libremente, buscando que en el desarrollo de la actividad se genere una interrelación creativa entre ellos: que acepten las acciones pictóricas de sus compañeros en la hoja común. Promueve que sobrepasen los límites imaginarios que se forman sobre la cartulina, debido a su ubicación con respecto a este. Indícales que la hoja deberá estar totalmente cubierta de color, sin espacios en blanco. Solicita que le den un nombre a su pintura.

Reflexiones:

- Pídeles a los grupos que expliquen su pintura colectiva.
- ¿Qué sintió cada una/o de ellos realizando el trabajo?
- ¿Cómo se sintieron en relación con los aportes de los demás niños y niñas del grupo?
- ¿Se sienten orgullosos del resultado?
- ¿Qué hubiesen necesitado para hacer un mejor trabajo?
- ¿Lograron dar un sentido o propósito común a su pintura?



Objetivos

- Desarrollar asertividad.
- Aprender a escuchar, a dialogar y a establecer lazos de confianza. Buscar maneras de encontrarse con las otras personas de manera clara y directa o establecer distancias necesarias sin tener que recurrir a la agresión.

Es muy importante que les transmitas a las **niñas, niños, adolescentes y sus familias**, de una manera sencilla, las ideas básicas de la **comunicación asertiva**, a través de la retroalimentación que hagas de las actividades que escojas y resaltes los aprendizajes que de forma inductiva van logrando y expresando.

Actividades

A. Encuesta para "asertómetro" (para todas las edades)

Recursos: Figura de ratón y figura de león dibujadas en hojas aparte (se pueden reemplazar las figuras con las palabras "ratón" y "león"), cinta de enmascarar para trazar una línea en el piso que sugiera la conexión de las dos figuras (una en cada extremo).

Propósito: Aprender a buscar maneras de encontrarse con las otras personas de manera clara y directa o establecer distancias necesarias sin tener que recurrir a la agresión.

Descripción: Introduce con situaciones hipotéticas el tema de las formas asertivas de relacionarse. Ante cada situación planteada, pide a las y los participantes que se ubiquen en alguno de los dos extremos que has demarcado en el piso con los dibujos o letreros de "ratón" y "león"; también pueden colocarse en algún lugar intermedio. Esta ubicación simboliza que sus respuestas o reacciones ante cada situación están más cercanas a la respuesta dura o fuerte del león o a la respuesta débil o sumisa del ratón.

En cada situación, pregunta al azar por qué alguien se ubicó en un punto determinado y cómo actuaría en esa situación, pidiéndole que la represente ahí mismo. Pregunta al resto del grupo si esa respuesta y la forma como se dio logra su propósito. Puedes extender más la reflexión contra argumentando para que no sea la respuesta elegida la que convenza inmediatamente.

Para cerrar, haz énfasis en que algunas respuestas son más efectivas que otras, dependiendo de los contextos y circunstancias, y que de lo que se trata ahora es de aprender a ser firmes sin ser agresivas/os para conseguir nuestros propósitos.

Dependiendo del tiempo de que dispongas, puedes proceder de la misma manera con otras preguntas, buscando mostrar respuestas en diversos puntos entre los extremos.

Preguntas: ¿Cómo te comportarías en los siguientes casos?

- Tu tía favorita te ha tejido un saco que te parece horrible, pero ella quiere que te lo pongas para la próxima reunión familiar.
- Por diversas razones, has estado llegando tarde al colegio y te han dicho que la próxima vez no te dejan entrar. Hoy tienes un examen y la persona que atiende la puerta del colegio cerró un par de minutos antes de que tú llegaras.
- Has estado limpiando la sala de tu casa con mucho esmero porque vas a recibir visitas importantes y preciso llega una amiga con su hermanito con los zapatos llenos de barro.
- Tu compañera/o de pupitre te pide que le des la respuesta correcta a una pregunta del examen.
- Estás en el baño y entran unos niños que empiezan a empujar a otro más pequeño que encontraron ahí.
- Otras que puedes presentar según tu experiencia.

Ejemplo de una situación:

Te has enterado de que un grupo de compañeras muy populares de tu salón se inventaron que te diste besos con un niño que a ti no te gusta. Acabas de encontrarte con una de esas niñas y le vas a expresar qué piensas al respecto.

Cuatro pasos para construir un mensaje asertivo:

Paso 1: Describe objetivamente la situación.

Mensaje asertivo	Mensaje no asertivo
"Cuando ustedes repiten o cuentan algo que se supone que hice..."	"Ya me enteré de que ustedes andan inventándose cosas que no he hecho..."

Paso 2: Comunica las emociones y sentimientos que surgen de lo descrito.

Mensaje asertivo	Mensaje no asertivo
"Me siento ofendida."	"Y les digo que están buscando que las ponga en su sitio."

Paso 3: Expresa tus necesidades.

Mensaje asertivo	Mensaje no asertivo
"Preferiría que me preguntaran si es verdad o no lo que han oído..."	"La próxima vez que sepa que están diciendo cosas de mí..."

Paso 4: Expresa qué quieres que haga la otra persona, con lo cual podrías satisfacer tu necesidad.

Mensaje asertivo	Mensaje no asertivo
"Y en cualquier caso, dejen de repetirlo."	"Juro que se las ven conmigo."

Mensaje asertivo completo: "Cuando ustedes repiten o cuentan algo que se supone que hice, me siento ofendida. Preferiría que me preguntaran si es verdad o no lo que han oído y, en cualquier caso, dejen de repetirlo."

Las características de un mensaje asertivo:

- **Claridad:** describe la situación o problema en la forma más objetiva posible.

- **Transparencia:** no culpabiliza, agrade o exige, directamente ni de manera implícita.
- **Llaves:** para abrir la posibilidad del diálogo, sin necesidad de que la otra persona se defienda. No plantea toda la solución, solo parte de ella.
- **Calma los ánimos:** puede usarse aun en medio de una situación muy caldeada emocionalmente.

Practican con los siguientes ejemplos:

- Tu mamá le dio permiso a tu hermano de salir hasta las 12 y a ti te dio permiso solo hasta las 10.
- Tu profesor te había prometido prestarte el balón a la hora del recreo y cuando saliste, te diste cuenta de que se lo había dado a otro niño.
- Tu profesora te dijo que te estabas copiando el examen y tú solamente estabas pidiéndole a tu amiga el borrador.
- Un amigo tuyo te invitó a una reunión con sus amigos de un grupo armado.
- Un chico de un grupo armado te mandó a decir que quiere ser tu novio.
- Tus amigos quieren que vayan a probar valentía en un campo donde hay minas antipersonales.
- En el colegio se burlan de ti porque eres un niño desplazado y no tienes uniforme.

Nota importante: De acuerdo con las circunstancias, se pueden buscar formulaciones que se acerquen más a la postura más fuerte o a la menos fuerte. Por ejemplo, situaciones que requieren exigir el cumplimiento de derechos humanos vulnerados, o situaciones de clara desventaja para hacer frente a situaciones que amenazan la seguridad y la vida.

B. La entonación al hablar (para todas las edades)

Recursos: Otras palabras para agregar a la lista entregada más adelante

Propósito: Identificar la intención con la que se expresan las palabras.

Descripción: Toma la frase "Sí, señor/a", y repítela para expresar distintas cosas:

- Alegría
- Dominación
- Sumisión
- Desesperación
- Sarcasmo
- Burla
- Molestia

Reflexión: No solo significan las palabras en sí mismas, sino la intención con que se expresan.

C. El cuerpo también habla (para todas las edades)

Recursos: Espacio amplio.

Propósito: Identificar que podemos comunicarnos sin palabras.

Descripción: Pide a los niños, las niñas y los adolescentes que se pongan en parejas y que se cuenten mutuamente una historia sin hablar, solo usando los gestos y el cuerpo en general.

Reflexión: Invítales a contar la historia que entendieron y a confirmarla con quien se las contó. Luego habla de la experiencia, resaltando que podemos comunicarnos sin palabras y de hecho lo hacemos todos los días.

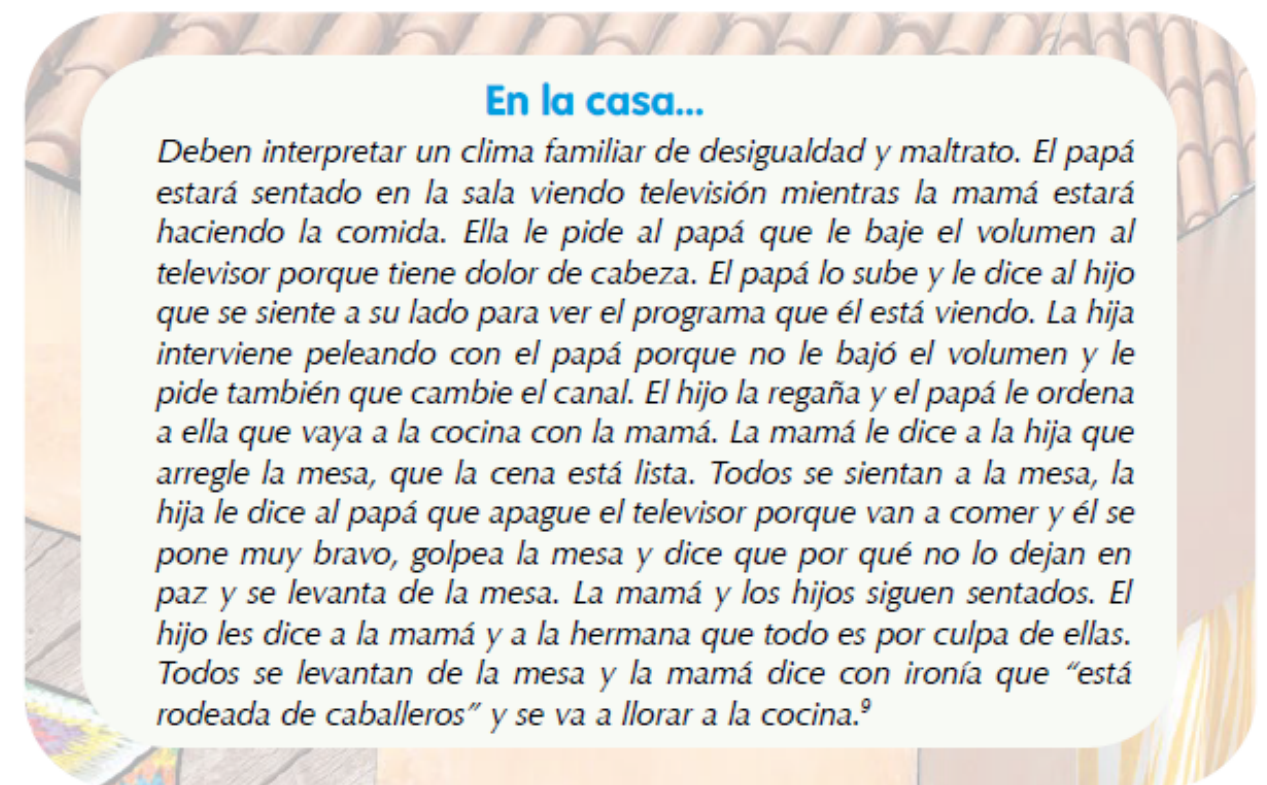
D. Teatro foro: habilidades sociales (para todas las edades)

Recursos: Vestuario, maquillaje, escenografía (opcional).

Propósito: Identificar las diversas formas de comunicación y trabajar los elementos de la comunicación asertiva.

Descripción: Solicita al grupo que formen subgrupos de 4 a 6 integrantes. Uno o varios grupos harán una representación y otros servirán de público.

Entre las personas que montarán la obra se repartirán los personajes de una familia (mamá, papá, hijos, hijas, abuela/o, tíos/as, etc.). Es conveniente que los personajes correspondan a la configuración familiar (o red vincular) más frecuente del contexto.



⁹ Adaptación de la actividad propuesta en: CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER - COMUNIDAD DE MADRID. Construyendo la igualdad, prevenimos la violencia de género. Guía didáctica taller. Actividad dirigida a alumnado de educación secundaria. Madrid. Comunidad de Madrid. 2006. Páginas 24-26. Disponible en internet en: http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Publicaciones_FA&cid=1142320422703&idConsejeria=1109266187278&idListConsj=1109265444710&idOrganismo=1109266228570&language=es&pagenome=ComunidadMadrid%2FEstructura&pid=1255430110076&sm=1109266101003 Consultado el 31 de mayo de 2013.

Reflexiones: Para propiciar la reflexión, pide al grupo que:

- Identifique los tipos de comunicación: pasiva, agresiva, pasivo agresiva y asertiva.
- Pide a los actores que cambien la manera en que se comunican de la siguiente manera:
 - A. Más agresiva.
 - B. Mejora la comunicación: entre papá y mamá; entre papá e hijo; entre papá e hija; entre los hijos; entre la mamá y la hija; entre la mamá y el hijo.
- Analiza con el grupo lo que pasa en cada caso.
- ¿Qué hacer cuando la situación es muy agresiva? ¿A quién podemos acudir?
- ¿Cuáles son los derechos y las responsabilidades involucradas en esta situación?
- Utiliza las siguientes herramientas para mejorar la comunicación:
 - A. Tres filtros
 - B. Los cuatro pasos del mensaje asertivo
 - C. Las reglas de oro



Objetivos

- Identificar iniciativa colectiva para la reconciliación.
- Identificar compromiso personal con base en lo aprendido.
- Evaluar el taller.

Actividades

A. Iniciativa Colectiva: Escogiendo sueños

Recursos: Pliegos grandes de papel y marcadores o calcomanías o papeletas de colores, según la manera en que consideres pertinente que las niñas y niños expresen públicamente su voto.

Propósito: Identificar de forma concreta cómo podemos contribuir a la reconciliación en nuestro entorno cercano –mis compañeros/as de taller y yo– desde nuestro ámbito de actuación.

Descripción: En la actividad pasada, las niñas, niños, adolescentes y sus familias se fueron a sus casas con la tarea de pensar en cómo mejorar su sueño para la reconciliación.

Como facilitador/a te proponemos que:

- ⦿ Preguntes a las niñas, niños, adolescentes y sus familias, sobre sus ideas.
- ⦿ Expliques que hoy escogeremos una o varias propuestas que pensamos son las mejores para su entorno cercano.
- ⦿ Des un tiempo para mejorar lo que habían propuesto el taller pasado y proponles que, si quieren, pueden unir sus propuestas y mejorarlas juntas/os.
- ⦿ Agrupes las ideas que se parecen entre sí, identificando aquellas que tienden hacia un compromiso personal y otras que tienden hacia una actividad colectiva que implique gestión con las instancias de gobierno y cooperación internacional.
- ⦿ Identifiques aquellas acciones que se escapan del alcance de las niñas, niños, adolescentes y sus familias, y reconociendo la importancia de sus ideas, pídeles que desarrollen aquellas ideas que sean realizables por ellas y ellos con el apoyo de personas adultas e instituciones cercanas.
- ⦿ Tengas mucho cuidado con aquellas ideas que puedan, de alguna forma, poner en riesgo a las niñas, niños, adolescentes y sus familias, o que vayan en contra de los principios del cuidado de la vida y el reconocimiento de la otra persona como legítima otra. La idea es que reflexiones con ellos y ellas para que busquen alternativas que correspondan al espíritu de la reconciliación.

Después de identificar las iniciativas, promueve la elección de una o varias de ellas. Para ello puedes facilitar la descripción de las ideas que ellos han propuesto preguntándoles:

- ¿Dónde estamos hoy en relación con esa propuesta?
- ¿Cómo aporta la propuesta a la reconciliación?
- ¿Cómo creen que se puede trabajar para hacerla realidad?

Busca que niñas, niños, adolescentes y sus familias participantes lleguen a un acuerdo sobre cuál es la propuesta (sueño o idea) que les parece mejor para hacer realidad la reconciliación en su entorno cercano. Pueden unir las propuestas.

Algunos criterios para la selección:

- ⦿ La más acorde con el propósito de la reconciliación.
- ⦿ En la que es más fácil intervenir con los recursos locales.
- ⦿ Beneficia a más niños, niñas y adolescentes.
- ⦿ Beneficia por igual a niños, niñas y adolescentes.
- ⦿ Beneficia a niñas y niños de zonas rurales, en situación de discapacidad o víctimas del conflicto armado.

Si no logran un acuerdo, proponles hacer una elección basada en los mismos criterios. La elección la puedes hacer dándole a las niñas, niños, adolescentes y sus familias calcomanías o un marcador, y que cada uno/a pase al tablero y haga visible su voto, cuidando que todos y todas participen de la elección.

Resultado esperado: Las niñas, niños, adolescentes y sus familias han escogido uno o varios sueños (ideas y propuestas) para trabajar por hacerlos realidad.

Tarea para la casa: Para el próximo encuentro piensen cómo hacer realidad la propuesta que eligieron. Cómo participarán, qué necesitan, qué se puede hacer para conseguirlo, etc.

B. Evaluación y aprendizajes



Con niñas, niños, adolescentes y sus familias:

La realización de los ejercicios de evaluación sugeridos requiere que realices la consolidación de la información que recojas y le hagas un sencillo análisis.

Primer ejercicio: Entrega una hoja a cada niña, niño y adolescente participante, y pídeles que escriban su edad, sexo y etnia, de ser el caso, y a continuación, en pocas palabras, las tres cosas más importantes que aprendieron en el taller.

Y para expresar cómo se sintieron en el taller, les pides que dibujen una mano aprobando con el pulgar hacia arriba y/o desaprobandando con el pulgar hacia abajo.

C. Compromiso Personal

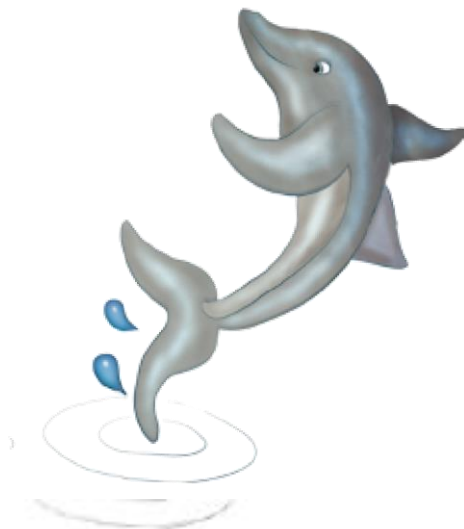
Luego, en sus bitácoras, trabajan:

- Escribo o dibujo en mi bitácora lo que quiero recordar de hoy.
- Mi compromiso personal de hoy a partir de lo que aprendí es: Este compromiso es parte de mi iniciativa personal, y no tengo que compartirlo si no quiero. Puedo buscar una persona de mi confianza que me acompañe en esta iniciativa y me ayude a recordar mi compromiso personal.

D. Tu propio ejercicio de evaluación

Es importante hacer una observación atenta de la manera como se desenvuelven niñas, niños, adolescentes y sus familias, a partir de los ejercicios propuestos, y elaborar al final una valoración de lo sucedido con base en las siguientes preguntas o indicaciones:

- ¿Qué actividades disfrutaron más las niñas, niños, adolescentes y sus familias?
- ¿Qué actividades se les dificultaron más?
- Enumero los tres aspectos más importantes del trabajo con el grupo.
- Enumero los tres aspectos que requiero reforzar con el grupo.
- Mi compromiso personal de hoy a partir de lo que aprendí es:
- Escribo en mi bitácora lo que quiero recordar de hoy.
- Otros comentarios y sugerencias que me surgen.



Otras actividades que puedes desarrollar en este momento

A. La vela encendida¹⁰

Coloca en el centro del círculo una vela encendida. Haces una pequeña reflexión sobre ella. Recuerda el inicio de la actividad del Módulo 1, en donde utilizaste esta analogía en relación con el tema del cuidado de la vida.

En esta ocasión haz énfasis en la *empatía*, en *ponerte en el lugar de la otra persona*. Ella simboliza la luz que todos/as tenemos en nuestro interior; que hay cosas que nos avivan esta llama, como otras nos la pueden apagar. Que debemos tenerla encendida. Que cuando lastimamos a otra persona, al querer apagar su luz, la nuestra se hace más débil aún. Si quieres, puedes leerles este pequeño cuento:

El Mundo

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

- El mundo es eso - reveló -. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

Del Libro de los abrazos de Eduardo Galeano¹¹.

¹⁰ La idea de la vela encendida es recomendada por las maestras de yoga para niñas, niños, adolescentes y sus familias, Blanca Cecilia y Luz Amparo Riveros

¹¹ GALEANO, Eduardo. Texto tomado de: "El mundo, cuento de 'El libro de los abrazos'". Disponible en internet en: http://www.amor.com.mx/el_mundo_cuento_de_el_libro_de_los_abrazos.htm Consultado el 31 de mayo de 2013.

Bibliografía

- ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA DEFENSA DEL MENOR MALTRATADO – FUNDACIÓN FES, “Aprendiendo a Vivir en Armonía”. Bogotá. 1993.
- COLOMBIA. MINISTERIO DE JUSTICIA Y DEL DERECHO. ARCOS A., María Teresa, HEYCK P., Paulina. Con Paz en la Escuela. Bogotá. 1998.
- FROMM, Erich. The Art of Loving. Nueva York. Editorial Harper and Row. 1957.
- GARBARINO, James. El impacto de la guerra en el desarrollo humano de los niños. Documento de la conferencia impartida en la Mesa de trabajo de expertos internacionales Modelo integrado de atención psicosocial con enfoque diferencial e Investigación El conflicto armado en las niñas, niños, adolescentes y sus familias: una investigación de consecuencias, impactos, afectaciones y daños psicosociales en el contexto colombiano. Bogotá, 23 de abril de 2013. Organizada por ICBF, OIM y UNICEF.
- GOLEMAN, Daniel. La inteligencia emocional. Bogotá. Edit. Javier Vergara. 1996.
- JARÉS, Xesús. Educación para la paz. Madrid. Editorial Popular. 1991.
- MATURANA, Humberto. La democracia es una obra de arte. Bogotá. Editorial Magisterio. s/f.
- OLMEDA, Jover. Relación educativa y relaciones humanas. Barcelona. Editorial Herder. 1991.
- PÉREZ SALES, Pau, Trauma, culpa y duelo Hacia una terapia integradora. Edición inédita.
- RESTREPO, Luis Carlos. El derecho a la ternura. Bogotá. Arango Editores. 1994.
- RUIZ Miguel. Los Cuatro Acuerdos. Barcelona. Editorial Urbano, 1997.
- SAVATER, Fernando. El valor de educar. Bogotá. Editorial Ariel. 1997.
- Ética para Amador. Bogotá. Editorial Ariel. 1999.
- SELIGMAN, Martín. La auténtica felicidad. Barcelona. Ediciones B. 2003.

Librería

- ARGUÍS R., Ricardo, BOLSAS V., Ana Pilar, HERNÁNDEZ P., Silvia, y SALVADOR M., María del Mar. Programa Aulas felices-Psicología Positiva aplicada a la educación. Zaragoza. Equipo SATI. Segunda edición. 2012. Disponible en Internet en: <http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER - COMUNIDAD DE MADRID. Construyendo la igualdad, prevenimos la violencia de género. Guía didáctica taller. Actividad dirigida a alumnado de educación secundaria. Madrid. Comunidad de Madrid. 2006. Disponible en internet en: http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Publicaciones_FA&cid=1142320422703&idConsejeria=1109266187278&idListConsj=1109265444710&idOrganismo=1109266228570&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&pid=1255430110076&sm=1109266101003 Consultado el 31 de mayo de 2013.
- EDUCARUECA. Actividades para trabajar Empatía. Posteo el 8 de febrero de 2010 por Emilio. Disponible en Internet en: <http://www.educarueca.org/spip.php?article952> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- GALEANO, Eduardo. “El mundo”, cuento de El libro de los abrazos. Disponible en internet en: http://www.amor.com.mx/el_mundo_cuento_de_el_libro_de_los_abrazos.htm Consultado el 31 de mayo de 2013.
- HAIDT, J. The Moral Emotions. En: Davidson RJ, Scherer K, Goldsmith H (eds). Handbook of Affective Sciences. Oxford University Press, 852-870, Oxford, 2003. Citado por: MERCADILLO, Roberto E., DÍAZ, José Luis, BARRIOS, Fernando A. “Neurobiología de las emociones morales”. En: Salud Mental, Vol. 30, No. 3, mayo-junio 2007. Páginas 2 y 3. Disponible en internet en: <http://www.inprf-cd.org.mx/pdf/sm3003/sm300301.pdf> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- KAGAN J: Human Morality and Temperament. Nebr Symp Motiv, 51:1-32, 2005. Citado por: MERCADILLO, Roberto E., DÍAZ, José Luis, BARRIOS, Fernando A. Neurobiología de las emociones morales. En: Salud Mental, Vol. 30, No. 3, mayo-junio 2007. Páginas 2 y 3. Disponible en internet en: <http://www.inprf-cd.org.mx/pdf/sm3003/sm300301.pdf> Consultado el 31 de mayo de 2013.
- Los tres filtros de Sócrates. Posteo el 14 de noviembre de 2012 por Oldemark Cedeño en: Revista Filosofía - Para la vida ¡y para el alma! Disponible en internet en: http://www.filosofiaparalavida.org/2012_11_los-tres-filtros-de-socrates.html Consultado el 31 de mayo de 2013.
- MERCADILLO, Roberto E., DÍAZ, José Luis, BARRIOS, Fernando A. Neurobiología de las emociones morales. En: Salud Mental, Vol. 30, No. 3, mayo-junio 2007. Páginas 2 y 3. Documento online. Disponible en internet en: <http://www.inprf-cd.org.mx/pdf/sm3003/sm300301.pdf> Consultado el 31 de mayo de 2013.

¿Qué materiales encuentras en esta Guía Pedagógica?

Para realizar esta Guía Pedagógica, cuentas con los siguientes materiales que la integran:



- **Cartilla de preparación general** (que revisas en este momento): encuentras en ella la presentación de la Guía Pedagógica, el contexto en el que la desarrollamos, algunos aportes desde los distintos enfoques desde los cuales elaboramos, y algunas recomendaciones.



- **Carta de compromiso**: que te pedimos revisar cada vez que realizas un módulo nuevo.



- **Cartilla de recomendaciones para que trabajes con la Red Vincular** de las niñas, niños, adolescentes y sus familias (familias y personas más cercanas a ellos/as), de manera que puedan ser un apoyo adicional al proceso que vivirán en el desarrollo de esta Guía Pedagógica. Te ofrecemos algunas "reglas de oro", para ayudarles a promover en las niñas, niños, adolescentes y sus familias la autoestima, la esperanza y el respeto por las demás personas. También te brindamos algunas pistas para adelantar actividades con las redes vinculares de apoyo.



- **Cartilla de recursos didácticos y abordaje emocional para todos los módulos**: en donde encuentras diversos recursos que puedes utilizar de manera transversal en todos los módulos.



- **Cartilla del Módulo 1**: El cuidado de la vida y la autoestima.



- **Cartilla del Módulo 2**: El reconocimiento de las otras personas y el sentido de unidad con la vida.



- **Cartilla del Módulo 3**: Habilidades para la convivencia y el sentido de justicia.



- **Cartilla del Módulo 4**: Una mirada a nuestra historia en perspectiva de reconciliación.



- **Cartilla "Déjala volar"** (con su respectivo CD): material diseñado para hablarle a las niñas, niños, adolescentes y sus familias, acerca de la Ley de Víctimas 1448, que utilizarás en los módulos 3 y 4.



- **Tarjetas "Amigos/as de la Reconciliación y la Paz"**: que utilizarás en todos los módulos.

Carta de compromiso personal con las niñas, niños, adolescentes y sus familias

Teniendo en cuenta el respeto que me merecen las niñas, niños, adolescentes y sus familias y la oportunidad que me brinda la vida al facilitar este proceso, me prepararé a conciencia antes de realizar cada taller.

Tendré muy en cuenta los objetivos de cada módulo, y en concordancia con estos, realizaré todas las actividades y adaptaciones que considere necesarias.

Resaltaré en los talleres los espíritus del cuidado de la vida toda y el del reconocimiento de los/as otros/as como legítimos/as otros/as.

Me exigiré a mí mismo/a, ser el o la mejor modelo de los principios éticos que promuevo: tolerancia, respeto, solidaridad, cuidado de mi misma/o, de los otros y de mi grupo.

Haré de este, un espacio protector, cálido, amable, respetuoso de cada quien, en donde cada niño, niña y adolescente sea valioso/a, único/a e importante para mí y para todo el grupo. Garantizaré que todos nos tratemos bien, nos cuidemos unos/as a otros/as y que respetemos también a quienes no están presentes.

Procuraré que cada taller sea una experiencia realmente única, especial y mágica (en el sentido encantador y fascinante de la palabra), de tal manera que las niñas, niños, adolescentes y sus familias abran su corazón para nuevos aprendizajes. Para lograrlo, pondré todos mis recursos personales: creatividad, recursividad, conocimientos, intuición, inteligencia, calidez, alegría y carisma.

Escucharé con atención cada cosa que las niñas, niños, adolescentes y sus familias digan. Reconoceré sus aportes, los tendré en cuenta y, en lo posible, anotaré aquellos que resulten especialmente enriquecedores.

Continuamente haré afirmaciones que les ayuden a creer en sí mismas/os, a valorarse y a valorar a las y los demás. Reconoceré los logros y esfuerzos personales y grupales.

Si algún niño, niña o adolescente expresa dolor, lo permitiré. Le escucharé con empatía y comprensión. No lo juzgaré. Le daré la importancia que merece, le diré cosas que le permitan saber que sentir está bien y que le den alivio, esperanza y confianza de que es comprendido/a.

Fomentaré la mutua empatía y solidaridad, reconociendo de manera especial todas aquellas manifestaciones de deseo de ayudarse y aliviarse unos/as a otros/as.

Promoveré la participación con respeto de las personas pertenecientes a grupos étnicos y me esforzaré porque el espacio de trabajo integre aportes de los participantes de estos grupos y tenga en cuenta sus culturas.

No reforzaré estereotipos de género y buscaré que los niños y las niñas desarrollen todas sus capacidades y habilidades sin importar su género, promoviendo así el derecho a la igualdad real y efectiva.



„ Queremos paz,
felicidad, armonía, por
favor, gracias

„UN DÍA PARA MÍ ES UN DÍA MÁS DE
ESPERANZA PARA LA PAZ”

„Dialogar para perdonarse
y volver a ser amigos/as”

„Un diálogo para tener
armonía y lograr
la paz”

„Queremos paz, felicidad,
armonía, por favor, gracias

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Avenida Carrera 68 N° 64C-75 Sede de la Dirección General
PBX (51) 4377630 Bogotá
Línea gratuita nacional ICBF: 01 8000 91 8080
Línea gratuita nacional para la Prevención del Abuso Sexual: 01 8000 11 2440
www.icbf.gov.co



En convenio con



OIM Organización Internacional para las Migraciones

Con el apoyo de



Taller Creativo
de Altitud Educativa P. U. de A.
comunicación al mundo y valores de la vida