



LIDERAZGOS QUE TRANSFORMAN

Reconociendo nuestras emociones

Con el apoyo de:





Con el apoyo de:



Liderazgos que transforman

Reconociendo nuestras emociones

Medellín, septiembre de 2021

Alexander Cadena

Presidente Ocesa

Manuela Restrepo Sylva

Directora ejecutiva, Fundación
Oleoductos de Colombia

Isabel Sepúlveda Arango

Directora, Corporación Región

Adaptada por:

Ana Cristina Paniagua
Irene Rodríguez Orrego

Luisa Santa

Diseño y diagramación

Nicolás Aristizábal

Impresión

Liderazgos que Transforman es un proyecto enmarcado en el Plan de Manejo Ambiental de Ocesa dentro del Programa de Fortalecimiento Institucional, en el Subprograma de Desarrollo Comunitario.

Esta cartilla se elaboró como parte del trabajo pedagógico que la compañía promovió con este proyecto en los departamentos de Sucre, Córdoba, Santander, Boyacá y Casanare, con el apoyo de la Fundación Oleoductos de Colombia y la Corporación Región.

El contenido de este material, es responsabilidad de la Corporación Región, y no necesariamente refleja las opiniones de la Fundación Oleoductos de Colombia, ni de Ocesa.

Contenido

PRESENTACIÓN	5
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	6

Autoconocimiento	7
Actividad 1: Detrás del nombre	7
Actividad 2: Reconocer nuestras cualidades ..	9
Actividad 3: Mapa del cuerpo	10
Actividad 4: Línea del tiempo	11
RETO	13

Manejo de emociones	15
Actividad 1: En búsqueda del silencio	15
Actividad 2: Recorrido sensorial	17
Instrumento 1	18
Actividad 3: Estados de ánimo	19
RETO	21

Comunicación asertiva	24
Actividad 1: Desenredando rumores	24
Actividad 2: La idea que da vueltas	26
Actividad 3: Cadáver exquisito	30

Actividad 4: La historia de un rumor	31
RETO	34

Empatía	37
Actividad 1: Den un paso al frente	37
Actividad 2: Objetos de la memoria	39
Actividad 3: Historias que inspiran	42
Actividad 4: Cadena de favores	44
RETO	46

Pensamiento crítico	48
Actividad 1: Aprender a observar para leer nuestra realidad	48
Instrumento 2	50
Actividad 2: Mapa comunitario	52
Instrumento 3	54
Actividad 3: Flor de Loto	55
Instrumento 4	56
RETO	58
Instrumento 5	60



↑ JAC Salto y Bandera. Villa de Leyva, Boyacá

PRESENTACIÓN

Esta cartilla hace parte del proceso de formación realizado con 147 Juntas de Acción Comunal (JAC), vinculadas al proyecto Liderazgos que transforman, que es parte del Plan de Manejo Ambiental de Ocesa y tiene por propósito aportar al fortalecimiento de las habilidades individuales y colectivas de liderazgo ciudadano de los y las integrantes de estas organizaciones comunales. Los contenidos propuestos aquí, complementan el proceso formativo del módulo de fortalecimiento de habilidades socioemocionales.

El fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en el ejercicio del liderazgo permite identificar las cualidades de los líderes y lideresas en el constante ejercicio de construcción del tejido comunitario, así como las oportunidades de transformación tanto individuales como colectivas. Esta es una apuesta por el fortalecimiento de las habilidades de autoconocimiento, manejo de las emociones, comunicación asertiva, empatía y pensamiento

crítico para desempeñar roles de liderazgo en las organizaciones sociales y comunitarias.

Esta cartilla propone una serie de actividades lúdicas asociadas a las habilidades socioemocionales que se encuentran descritas en su contenido, y promueve la implementación de herramientas o dispositivos pedagógicos que permiten potenciar destrezas para desempeñar los roles de liderazgo. La descripción de las habilidades socioemocionales y actividades para trabajarlas vienen acompañadas de una serie de preguntas que pretenden incentivar la reflexión y un reto que les invitamos a realizar.

El presente material está dirigido entonces, a los líderes, lideresas y personas afiliadas a las Juntas de Acción Comunal que se interesan por la construcción del tejido social comunitario y reconocen en el fortalecimiento de sus habilidades socioemocionales una oportunidad de transformación de los procesos organizativos y de comunidad.

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

¿QUÉ SON?

Son habilidades que permiten comprender y regular los pensamientos, emociones y conductas. Las habilidades socioemocionales nos permiten adaptarnos a nuestro entorno, ser recursivos y respetar al otro y la otra, ya que facilitan las relaciones sociales e interpersonales.

Veamos qué son y para qué sirven.

¿CUÁLES SON?

AUTOCONOCIMIENTO

MANEJO DE EMOCIONES

COMUNICACIÓN ASERTIVA

EMPATÍA

PENSAMIENTO CRÍTICO



AUTOCONOCIMIENTO



¿Qué es?

Es la habilidad de conocernos y reconocernos, de tomar conciencia sobre nuestros propios pensamientos y emociones. El fortalecimiento de esta habilidad implica identificar los valores que conforman nuestra identidad y tener conciencia de cómo éstos influyen en nuestra experiencia y conducta.

¿Para qué sirve?

El autoconocimiento permite la identificación de nuestras emociones y el reconocimiento de las reacciones que tenemos ante situaciones adversas. La gestión adecuada de las emociones es necesaria para regular nuestros comportamientos ante situaciones inesperadas.

El conocernos mejor nos permite ponernos en el lugar del otro y relacionarnos mejor con los demás, contribuyendo a la construcción del tejido social.



ACTIVIDADES PARA TRABAJAR ESTA HABILIDAD

Actividad 1: Detrás del nombre

Propósito: Identificar los rasgos y características de la personalidad que nos hacen únicos.

Qué necesitamos:

Hojas de papel
Lápices
Colores

Descripción de la actividad:

1. Escribamos nuestro primer nombre letra por letra de forma vertical. Decoremos cada una de las letras para que se diferencien de las otras.
2. Reflexionemos sobre: ¿Cuál es la historia de mi nombre?, ¿conozco a muchas personas con el mismo nombre o es muy singular?, ¿cómo me gusta que me nombren?, ¿me hubiese gustado llamarme de otra forma?, ¿será que el nombre determina nuestra forma de ser?
3. Usando las letras de nuestro nombre construyamos un acróstico con características de nuestra personalidad que nos hacen únicos.

C omo muy rápido

A mo a mi familia

R onco muy fuerte

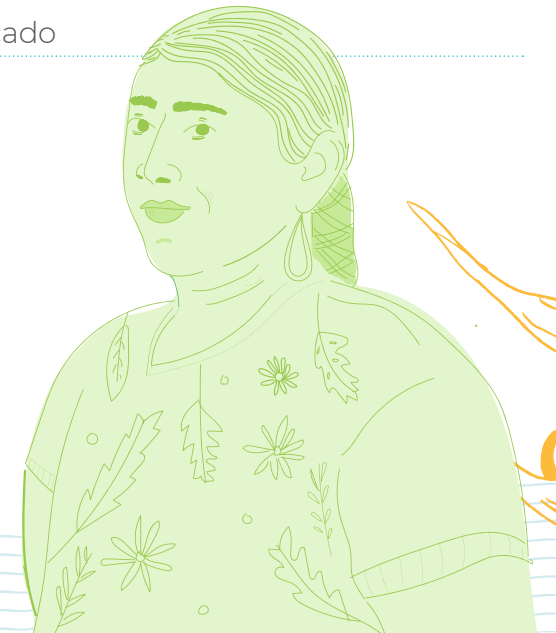
M adrugó todos los días a las 5 a.m.

E nseño en la escuela

N o me gusta el pescado



¿Cuáles son esas características de tu personalidad que más te gustan? ¿cuáles te gustaría cambiar?



Actividad 2: Reconocer nuestras cualidades

Propósito: Reconocer nuestras propias cualidades y ponerlas al servicio de nuestros proyectos y acciones cotidianas, así como al servicio de los demás.

Qué necesitamos:

Hojas de papel
Lápiz o lapicero

Descripción de la actividad

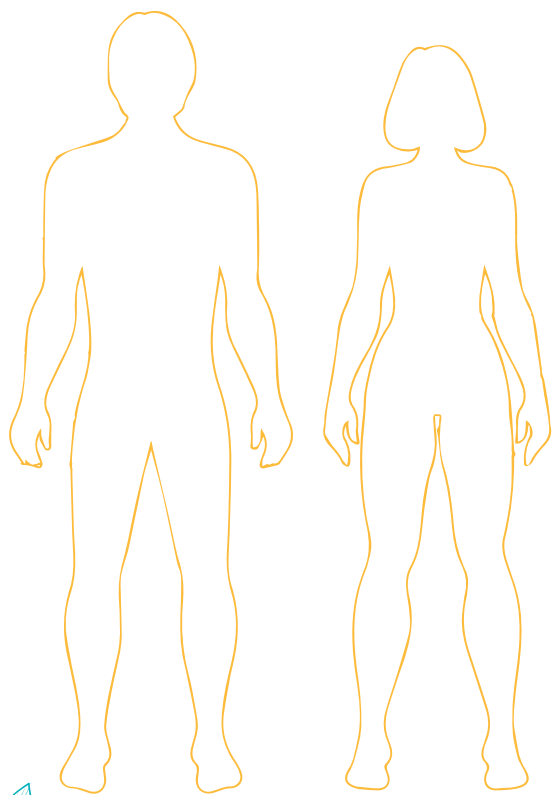
1. Para empezar debemos despejarnos, dejar de lado las cosas negativas y tratar de identificar nuestras propias cualidades. No hablamos de aquellas cosas que nos sucedieron o que nos han salido bien, sino de lo que tengo de interesante, de cualidades.
2. Hagamos una lista de nuestras cualidades. Tratemos de sacar de nuestro pensamiento lo negativo, relajémonos, despejémonos y veamos qué hay de positivo en nosotros.
3. Ahora miremos a las otras personas del grupo. Veamos qué cualidades interesantes tienen ellas. Descubramos qué virtudes tienen y

digámoselas. Intentemos actuar con la mayor sinceridad posible. Ellas a su vez nos dirán que tenemos de interesante. Escribamos una nueva lista de cualidades positivas (esas que nos dijeron las otras personas).

4. Observemos las dos listas por separado y elaboremos una sola mezclando ambas listas. Tomemos valor por valor y “sentamos” cuál de ellos es el más importante, cuál de ellos sentimos que es el más interesante. Elaboremos una lista de mayor a menor con nuestras virtudes.



No nos olvidemos de los dos puntos de vista; el propio y el de las demás personas. Muchas veces uno no considera aspectos positivos personales como cualidades interesantes para tener en cuenta, o simplemente considera que estas no son tan “buenas”. Sin embargo, mucha gente piensa que esas virtudes son significativas en uno.



¿Alguna vez habías reflexionado sobre las habilidades que tienes para el liderazgo? Reconocerlas y nombrarlas permite fortalecerlas y desarrollar aquellas con las que aún no contamos.

Actividad 3: Mapa del cuerpo

Propósito: Reflexionar sobre las cualidades y habilidades para el liderazgo.

Qué necesitamos:

Pliegos de papel bond, papel periódico o cartulina

Marcadores

Lápices

Colores

Descripción de la actividad

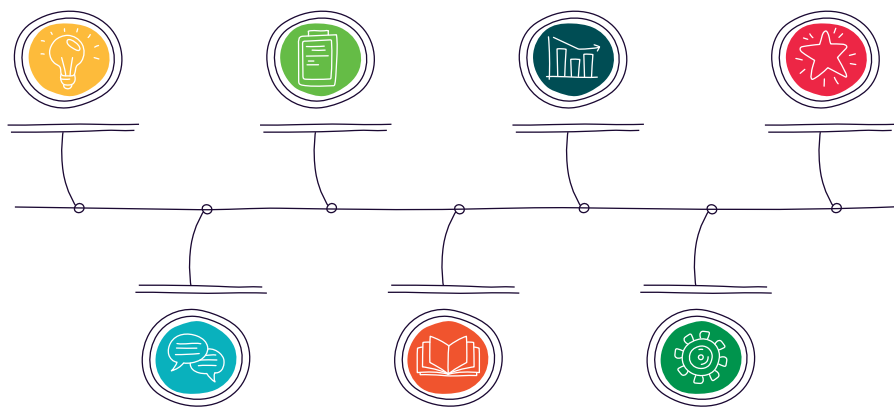
1. Unimos dos hojas de papel bond, periódico u otro papel de tu preferencia, de forma que quepamos al acostarnos sobre él; trazamos la silueta de nuestro cuerpo sobre el papel, y este será nuestro **mapa**.
2. En las siguientes partes del cuerpo ubica cualidades o sensaciones:
 - **En el corazón:** Las características de liderazgo que te identifican. ¿Qué te hace ser un líder o lideresa de tu comunidad?
 - **En el vientre:** Escribe el nombre de un líder o lideresa que admires y las cualidades que esa persona tiene.
 - **En las manos:** Las habilidades de liderazgo que te gustaría desarrollar.
 - **En los pies:** Escribe una situación que hayas liderado y cómo te sentiste con esa experiencia.

Actividad 4: Línea del tiempo

Propósito: Explorar cómo la personalidad se va transformando a través del tiempo y de los momentos de la vida.

Qué necesitamos:

Hojas de papel o cartulinas
Lápices
Colores
Marcadores



Descripción de la actividad

1. Dibuja en una hoja de papel o cartulina una línea del tiempo en la que identifiques al menos tres momentos importantes de tu vida.
2. En cada momento elegido escribe: qué edad tenías, cómo te nombraban, qué cosas te gustaba hacer, qué no te gustaba, cuáles eran tus sueños, a qué le tenías miedo.
3. Comparte la línea de tiempo con las demás personas del grupo y trata de identificar similitudes y diferencias con los momentos importantes de sus vidas.



Esta actividad te permite hacer una exploración profunda sobre cómo las experiencias de la vida pueden moldear la personalidad. ¿Te has preguntado alguna vez qué sucedería si tu personalidad no tuviera ningún cambio a lo largo de la vida?



Algunas preguntas para reflexionar sobre esta habilidad

¿Qué es lo que más te gusta de ti?

¿De dónde eres? ¿Qué es lo que más te gusta del lugar en el que vives?

¿Qué te hace una persona especial?

¿Qué te motiva a hacer parte de la JAC?

¿Cuáles habilidades y capacidades podrías poner al servicio de tu comunidad?

¿Qué cualidades y capacidades puedes desarrollar para generar cambios positivos en tu comunidad?



RETO

Propósito: Reconocer las diferencias y puntos en común que tengo con otras personas de mi comunidad.

Escribe los nombres de todas las personas que hacen parte de la JAC a la que perteneces. Al frente de cada nombre escribe un rasgo físico o de personalidad que compartas con cada uno y cada una de ellas y también algo que los diferencie.

La idea del reto es que cada persona de la JAC elabore su propia tabla y la comparta. Pueden ponerla en un lugar visible de la caseta comunal o el espacio en el que se reúnen, así todas las personas podrán leerla y conocer puntos comunes y diferencias.

NOMBRE DEL COMPAÑERO O COMPAÑERA	¿QUÉ TENEMOS EN COMÚN?	¿QUÉ NOS DIFERENCIA?
Alberto	Nos gusta el deporte	Él es una persona tranquila

Observa el resultado y reflexiona:

¿Cómo te sientes al encontrar puntos en común con tus compañeros y compañeras?

¿En qué sientes que eres distinto?

¿Qué aspectos te gustaría transformar de ti mismo?

MANEJO DE EMOCIONES



¿Qué es?

El manejo de las emociones es la capacidad de identificar emociones, atender sus causas y emplear estrategias de afrontamiento.

Esta habilidad está determinada por la capacidad de expresar las emociones de forma apropiada, regular la impulsividad (como los sentimientos de ira o violencia), afrontar situaciones de conflicto y autogestionar el bienestar emocional.

¿Para qué sirve?

Reconocer y manejar las emociones permite el equilibrio emocional para tomar decisiones racionales frente a los estímulos que nos generan algunas situaciones.



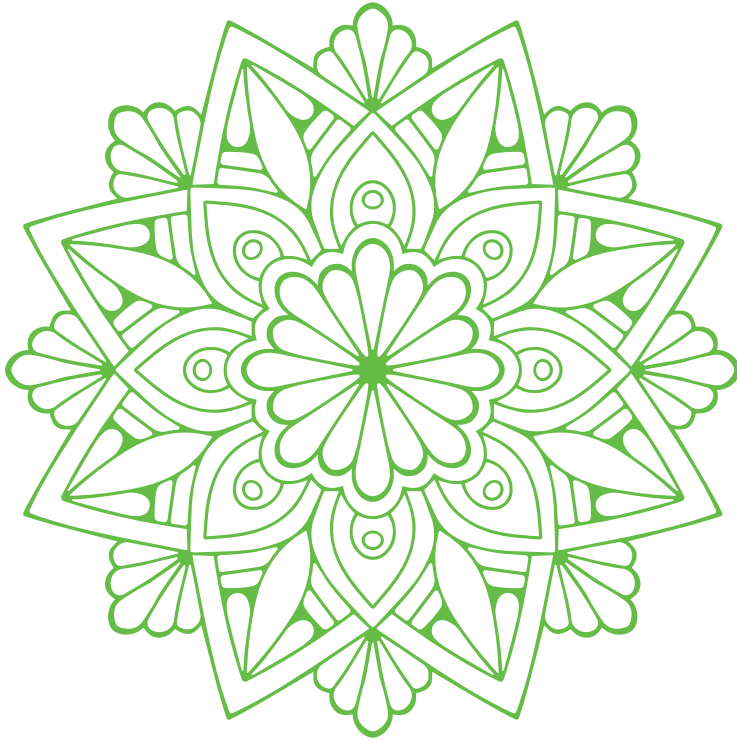
ACTIVIDADES PARA TRABAJAR ESTA HABILIDAD

Actividad 1: En búsqueda del silencio

Propósito: Reconocer cómo nuestro entorno influye en el manejo de nuestras emociones.

Qué necesitamos:

Imagen mandala
Colores

**Descripción de la actividad:**

Adoptamos una postura corporal cómoda en un espacio donde podamos estar a solas, llevamos a ese espacio colores, marcadores o un lápiz. Empezamos a darle forma y color a la mandala.

También puedes crear la tuya personalizada.

Mientras coloreamos:

1. Nos centramos en el aquí, en el ahora, nos hacemos cargo de la respiración, del proceso de inhalación y exhalación.
2. Vamos identificando el vaivén apaciguador de la respiración y abandonamos cualquier otra preocupación.
3. Detallamos cada color y forma que vamos formando.
4. Toda nuestra atención la vamos a concentrar en este momento de la vida, vamos dejando la mente en blanco.

Los mandalas son una herramienta espiritual y artística que puede ayudar a nuestro bienestar y a dispersar sentimientos de estrés, angustia, desesperación, agotamiento.

Si nos encanta el ejercicio de los mandalas, podemos empezar a armar nuestro propio libro con diversas formas y también lo podríamos llevar a otros fondos como la pared, la tela o la madera con otros instrumentos como lana, hilo o pintura.

Actividad 2: Recorrido sensorial

Propósito: Reconocer el vínculo entre las emociones y los sentidos, y utilizarlos como herramienta para la exploración del entorno.

Qué necesitamos:

Espacio amplio

Vendas para los ojos

Diferentes sabores: sal, azúcar, agua, limón

Diferentes texturas: suaves, corrugadas, lisas, gelatinosas

Diferentes olores: frutas, esencias

Diferentes sonidos: con objetos, instrumentos, pregrabados

Descripción de la actividad:

1. Organiza en el espacio los objetos y los estímulos elegidos, para ello puedes usar la guía para el diseño del recorrido sensorial, que encontrarás más adelante.
2. Pídele a cada participante que tome una venda para los ojos y se la ponga para poder disfrutar la experiencia.



↑ JAC Ritoque, Sáchica, Boyacá

3. Guía a cada quién por los diferentes objetos y estímulos dispuestos en el espacio.
4. Al finalizar el recorrido pídele a los participantes que descubran sus ojos y dibujen el recorrido que realizaron a ciegas. Para guiar a los participantes en el recorrido puedes usar las siguientes preguntas:
 - ¿Qué emociones experimentaron en el recorrido?
 - ¿Crees que existe un vínculo entre las emociones y los sentidos?
 - ¿Qué elementos, materiales, o cosas les generan emociones con solo escucharlas, olerlas, tocarlas?



INSTRUMENTO 1: **GUÍA PARA DISEÑAR UN** **RECORRIDO SENSORIAL**

- 1.** En primer lugar debes elegir el espacio en el que realizarás el recorrido teniendo en cuenta que debe ser un espacio amplio.
- 2.** Define los mejores espacios para realizar esta actividad, busca lugares amplios, iluminados, con posibilidad para que las personas puedan desplazarse y disfrutar la experiencia sensorial.
- 3.** Dibuja un mapa con estos puntos y diseña la actividad que harás en cada uno de los espacios.
 - Sentido del gusto: puedes asignar un sabor diferente en cada uno de los espacios identificados. (amargo, dulce, salado...)
 - Sentido del oído: escucha todos los sonidos que tienes a tu alrededor. Pon mucho cuidado a los sonidos que están siempre presentes pero casi nunca notas (el canto de las aves, el tráfico). Usando una grabadora o el celular puedes grabar algunos de esos sonidos para usarlos en el recorrido sensorial.
 - Sentido del tacto: elige diferentes objetos que representen tu entorno y que tenga diferentes texturas. Puedes elegir, por ejemplo, semillas, piedras, lo importante es que tengas diferentes texturas.
 - Sentido del olfato: identifica a qué huele tu entorno, eso te puede servir como referencia para elegir diferentes aromas.
 - Sentido de la vista: es el sentido que más usarás en el momento de diseñar tu recorrido sensorial. Observa con mucha atención los espacios, los objetos de los que dispones, la cantidad de luz, todo, no omitas detalles.
- 4.** Reflexiona sobre los espacios que más te gustan y las emociones que te producen.

Siguiendo estos pasos quedará listo tu recorrido sensorial.

Ten presente que es una actividad que realizarás para compartir con otras personas, por tanto, debes tener mucho cuidado con los objetos, aromas y sabores que utilices. Nada puede causar daño a la salud ni al bienestar de las personas que participarán de la actividad.

Actividad 3: Estados de ánimo

Propósito: Identificar las emociones que surgen como reacción a nuestras vivencias.

Qué necesitamos:

Lápiz

Colores

Hoja de papel

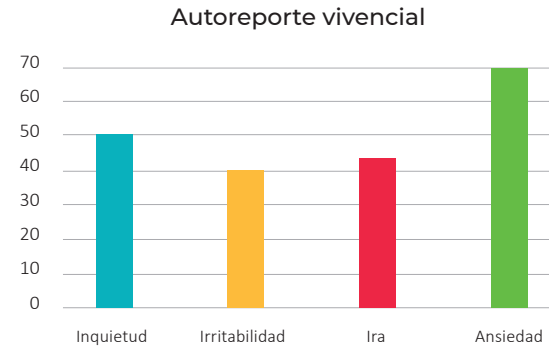
Regla

Descripción de la actividad:

Para comprender varios de nuestros comportamientos y mucho de lo que sentimos, incluso el dolor o el malestar corporal, es importante detenernos en nuestras emociones. Por eso, en esta actividad graficamos nuestra vivencia emocional en este año, bastará con saber cómo estamos habitando nuestro presente.



1. En 10 minutos hagamos un listado de 4 estados de ánimo que hemos experimentado en el último año y llevémoslos a una gráfica donde se refleje en qué cantidad los hemos sentido últimamente. Aquí tenemos un ejemplo:



2. Ahora preguntémosnos qué de esos estados queremos mantener y cuáles desechar, ¿cómo lo haremos? Y pongámoslo en práctica por 20 minutos, por ejemplo: escuchar una música, bailar, leer, ver televisión, dormir, jugar.



Algunas preguntas para reflexionar sobre esta habilidad

¿Cuáles son las consecuencias de no reconocer nuestras emociones?

¿Cómo el conectar situaciones, emociones, acciones y consecuencias se relaciona con nuestro trabajo comunitario?

¿Cómo crees que el manejo de las emociones puede contribuir a las dinámicas de trabajo colectivo?

¿Crees que tus emociones pueden tener impactos positivos o negativos en tu entorno?

¿Cómo ayudas a tus compañeros y compañeras a identificar y analizar mejor sus emociones?



RETO

Propósito: Saber a qué estímulos responden mis emociones.

Recetario de emociones

Los alimentos tienen una conexión especial con nuestras emociones, cada alimento activa una parte de nuestro cerebro que hace que nos guste o nos disguste, o que muchos ingredientes nos produzcan determinados comportamientos, por ejemplo, el dulce nos puede activar, la grasa nos puede irritar. A su vez, al prepararlos desarrollamos todos nuestros sentidos: la vista, el tacto, el olfato, el gusto, el oído.

Una receta para preparar un alimento se compone de cuatro elementos: el nombre, los ingredientes, las cantidades y el proceso.

Veamos un ejemplo:

Receta Arroz frito

Ingredientes: 2 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite, 1 libra de arroz, media cucharada de sal, dos tazas de agua.



Proceso:

- 1.** Machacar o picar el ajo de forma que quede muy pequeño o como una masa.
- 2.** Echar en la paila las cucharadas de aceite con el ajo y el arroz a sofreír por 10 minutos, revolviendo constantemente con el cucharón hasta que se encuentre frito.
- 3.** Aplicar las dos tazas de agua y media cucharada de sal, cuando esté seca el agua completamente, poner la tapa, bajar el fuego y esperar 20 minutos para que esté listo. La sal al gusto.

Existen muchas recetas diferentes para preparar un mismo alimento ¿Qué tal si pedimos a alguien que nos enseñe una receta y la ponemos en práctica?

¿Cuál sería la receta de la tranquilidad, por ejemplo? ¿o de la alegría, de la esperanza, del entusiasmo, de la diversión, del amor?

¡Vamos a crear nuestras propias recetas! En 30 minutos escribe las recetas de los sentimientos que acabamos de nombrar; ya sabemos cuáles son los pasos, así que pon a volar tu imaginación y aprópiate de este recetario:

RECETA 1

Ingredientes:

Preparación:

RECETA 2

Ingredientes:

Preparación:



Regalémonos la lectura de un pequeño fragmento:

Y para degustar tu tristeza he de recomendarte también un plato melancólico: coliflor en nieblas. Se trata de cocer esa flor blanca y triste y consistente, en vapor de agua. Despacio, con ese olor que tiene el mismo aliento que desprende la boca en los lamentos, se va cociendo hasta ablandarse...

(Tomado de *Tratado de culinaria para mujeres tristes* de Héctor Abad Faciolince)

COMUNICACIÓN ASERTIVA



¿Qué es?

Es la habilidad para expresarse de forma abierta, directa, franca y adecuada; emitir juicios de manera respetuosa y manifestar libremente las emociones y sentimientos, evitando expresiones agresivas. También implica tener la capacidad de escuchar respetuosamente a pesar de tener diferencias con algunas personas.

¿Para qué sirve?

La asertividad sirve para facilitar la comunicación, mantener relaciones interpersonales adecuadas y mediar en entornos de conflicto.



ACTIVIDADES PARA TRABAJAR ESTA HABILIDAD

Actividad 1: Desenredando rumores

Propósito: analizar procesos de comunicación y sus posibles dificultades.

Qué necesitamos:

Lápiz o lapicero
Colores



La comunicación es un proceso complejo, a través del cual las personas expresamos nuestros pensamientos, emociones y necesidades y al mismo tiempo, podemos conectarnos con los demás. Es fundamental en la construcción de relaciones. A veces, la comunicación se distorsiona y pasa por muchas personas formando una cadena, lo que puede generar que la información se modifique y que, por tanto, el mensaje que le llega a la última persona de la cadena sea totalmente diferente del que dijo la primera persona.

Actividad 2: **La idea que da vueltas**

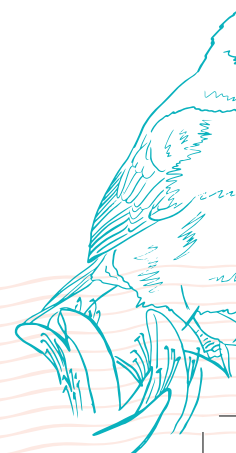
Propósito: Analizar lo que sucede con las ideas, el fenómeno comunicativo en las comunidades.

Qué necesitamos:

Cuento *La idea que da vueltas* de Gabriel García Márquez
Lápiz o lapicero

Descripción de la actividad:

1. Busca un espacio cómodo en el que puedas leer el cuento “la idea que da vueltas” de Gabriel García Márquez. Antes de iniciar la lectura responde la pregunta: ¿qué hace que creamos en lo que “dicen por ahí” en el barrio, en la vereda, en el pueblo sobre cualquier asunto? ¿el tono? ¿la persona que lo dice?
2. Después de la lectura reflexiona sobre cómo una idea sin argumentos se puede convertir en una verdad, la importancia de cuestionar lo que se oye y construir una postura personal frente a lo que sucede.



La idea que da vueltas

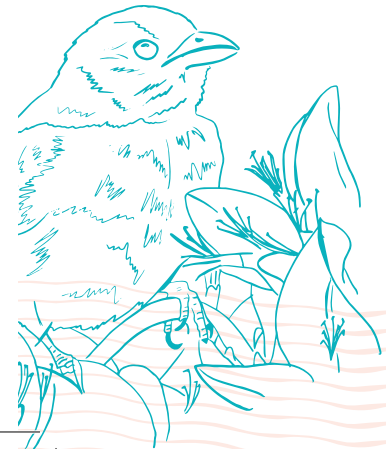
Les voy a contar, por ejemplo, la idea que me está dando vueltas en la cabeza hace ya varios años y sospecho que la tengo ya bastante redonda. Imagínese un pueblo muy pequeño, donde hay una señora vieja que tiene dos hijos: uno de 17 y una hija menor de 14.

Está sirviéndole el desayuno a sus hijos y se le advierte una expresión muy preocupada. Los hijos le preguntan qué le pasa y ella responde: “No sé, he amanecido con el presentimiento que algo grave va a suceder en este pueblo”. Ellos se reían de ella, dicen que esos son presentimientos de vieja, cosas que pasan.

El hijo se va a jugar billar y en el momento en que va a tirar una carambola sencillísima, el adversario le dice: “Te apuesto un peso a que no la haces?” Todos se ríen. Él se ríe, tira la carambola y no la hace. Pagó un peso y le preguntan: “Pero qué pasó si era una carambola muy sencilla”. Dice: “Es cierto, pero me ha quedado la preocupación de una cosa

que dijo mi mamá esta mañana sobre algo grave que va a suceder en este pueblo”. Todos se ríen de él y el que se ha ganado un peso regresa a su casa, donde está su mamá.

Con su peso, feliz, dice: “Le gané este peso a Dámaso en la forma más sencilla, porque es un tonto”. “¿Y por qué es un tonto?” –Dice: “Hombre, porque no pudo hacer una carambola sencillísima estorbado por la preocupación de que su mamá amaneció hoy con la idea de que algo muy grave va a suceder en este pueblo”. Entonces le dice la mamá: “No te burles de los presentimientos de los viejos, porque a veces salen”. Una pariente lo oye y va a comprar carne. Ella le dice al carnicero. “Véndame una libra de carne”. En el momento en que está cortando agrega: “Mejor véndame dos, porque andan diciendo que algo grave va a pasar y lo mejor es estar preparado”. El carnicero despacha la carne y cuando llega otra señora a comprar una libra de carne le dice: “Lleve dos porque hasta aquí llega la gente diciendo que algo muy grave va a



pasar y se está preparando, y andan comprando cosas”. Entonces la vieja responde: “Tengo varios hijos, mejor deme cuatro libras”. Se lleva las cuatro libras y, para no hacer largo el cuento, diré que el carnicero en media hora agota la carne, mata otra vaca, se vende todo y se va expandiendo el rumor. Llega el momento en que todo el mundo en el pueblo está esperando que pase algo, se paralizan las actividades y, de pronto, a las dos de la tarde hace calor como siempre. Alguien dice: “¿Se han dado cuenta del calor que está haciendo?” “Pero si en este pueblo siempre ha hecho calor. Tanto que es un pueblo donde todos los músicos tenían instrumentos remendados con brea y tocaban siempre a la sombra porque si tocaban al sol, se les caía a pedazos”. “Sin embargo, dice uno —nunca a esta hora ha hecho tanto calor”. “Pero si a las dos de la tarde es cuando más calor hay”. “Sí, pero no tanto calor como ahora”. Al pueblo desierto, a la plaza desierta baja de pronto un pajarito y se corre la voz: “Hay un pajarito en la plaza”. Y viene todo el mundo espantado a ver el pajarito. Pero, señores, siempre han andado pajaritos que bajan: “Sí, pero nunca a esta hora”. Llega un momento de

tal tensión para todos los habitantes del pueblo, que todos están desesperados por irse y no tienen el valor de hacerlo. “Yo sí soy muy macho —grita uno— yo me voy”.

Agarra sus muebles, sus hijos, sus animales, los mete en una carreta y atraviesa la calle central donde está el pobre pueblo viéndolo. Hasta el momento en que dice: “Si éste se atreve a irse, pues nosotros también nos vamos”.

Y empiezan a dismantelar, literalmente, al pueblo. Se llevan las cosas, los animales, todo. Y uno de los últimos que abandona el pueblo dice: “Que no venga la desgracia a caer sobre todo lo que queda en nuestra casa”, y entonces incendia la casa y otros incendian otras casas. Huyen en un tremendo y verdadero pánico, como en éxodo de guerra, y, en medio de ellos, va la señora que tuvo el presagio exclamando: “Yo lo dije que algo grave iba a pasar, y... me dijeron que estaba loca”.

Gabriel García Márquez

Tomado de: Fundación secretos para contar

Actividad 3: Cadáver exquisito

Propósito: Reflexionar sobre la importancia de construir de forma colectiva desde los procesos de comunicación.

Qué necesitamos:

Hojas de papel
Lápices o lapiceros

Descripción de la actividad:

Un cadáver exquisito es una técnica de creación colectiva de textos o dibujos en el que cada persona realiza un pedazo de la obra sin conocer el resto de las partes y sin pensar en la coherencia o el sentido del resultado final.

Para construir un cadáver exquisito debes seguir los siguientes pasos:

1. En un papel, cada persona del grupo debe escribir una palabra o una frase sencilla.
2. La palabra escrita se oculta mediante un pequeño pliegue que se le hace al papel.
3. Otro participante continúa la frase sin conocimiento de lo precedente. Y así lo van rotando con todos los participantes.
4. Se lee el texto final.
5. Se plantean algunas preguntas a las demás personas del grupo:
¿Imaginaron ese resultado? ¿Creen que fueron creativos e ingeniosos? ¿Cómo se sintieron al hacer un trabajo colectivo?

Este ejercicio también se puede realizar con dibujos en vez de escritura.



Actividad 4: La historia de un rumor

Propósito: Reconocer habilidad de la comunicación asertiva como una herramienta socioemocional de mediación.

Qué necesitamos

Lápiz
Lapicero
Colores

Descripción de la actividad

La invitación con este reto es que realices un cómic donde cuentes la historia de un rumor. Te proponemos que la historia inicie con la siguiente frase:

“Bertha, te tengo que contar algo. Ayer mi mamá me contó que había visto a Don Luis en la tienda del barrio y que iba con otro chico que nadie conoce”.

A partir de ahí, invéntate una historia donde el mensaje pase mínimo por 5 personas y donde cada una lo modifique de alguna manera: puede ser quitando o agregando información, cambiando los nombres, inventándose cosas.... La sexta persona a la que le debe llegar el mensaje es Antonio, quien se enoja y decide solucionar el enredo, pero de manera pacífica, sin agredir a nadie. ¿Cómo lo haría?

Dibuja tu comic en los siguientes recuadros:





Algunas preguntas para reflexionar sobre esta habilidad

¿Cómo te sientes cuando no logras expresar lo que quieres?

Cuándo no estás de acuerdo con algo ¿logras expresar esos desacuerdos, decir “no”?

¿Permites que las demás personas se expresen libremente sin interrumpirlos y sin juzgarlos?

Cuando trabajas en equipo ¿procuras que todos y todas expresen su opinión y sean escuchados?

¿Crees que en tu equipo de trabajo, los hombres y las mujeres tienen las mismas oportunidades para expresarse?



RETO: MÁQUINA DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Propósito: Reflexionar sobre la importancia de cuidar de los y las demás a través de la palabra.

Las personas constantemente nos comunicamos, no solo con las palabras, sino también con el cuerpo. ¿Te ha pasado alguna vez que has hablado con alguien y ha utilizado unas palabras o un tono que te han hecho sentir mal? Eso nos pasa porque estamos acostumbrados a hablar de una manera donde no pensamos si la otra persona se va a sentir herida. En la comunicación, es muy importante que digamos lo que pensamos y lo que sentimos, pero que al mismo tiempo lo hagamos de manera tal que la otra persona nos entienda, nos escuche y procuremos que no se sienta herida.

Cuando juzgamos a la otra persona, cuando solo nos fijamos en sus defectos o cuando utilizamos etiquetas y generalizaciones es muy probable que

la persona que nos escucha, en vez de abrirse y ayudarnos, se sienta atacada y molesta. Aquí tienes algunos ejemplos de frases donde las palabras pueden herir a la otra persona, por la manera en que se expresa el mensaje:

“Nunca me ayudas con nada, eres muy perezosa”

“Eres muy desorganizado”

“Las mujeres son muy sensibles,

no se les puede decir nada”

“Los hombres son todos unos irresponsables”

¿Qué piensas de estas frases? ¿Qué efectos generan en las demás personas? ¿Crees que hacen daño cuando se dicen? La buena noticia es que estos mensajes podemos transformarlos de manera que digamos nuestra opinión sin hacer sentir mal a la otra persona. Por ejemplo:



La frase “Nunca me ayuda con nada, es muy perezosa” puede herir a la otra persona y probablemente no le anime a ayudar a otras. Se puede transformar y ser más específicos, explicando a la otra persona en qué nos gustaría que nos ayudara, por ejemplo: “Estoy teniendo muchas cosas que hacer en estos días y esto me hace sentir muy cansada. Necesito que me ayudes con esta tarea y con esta otra porque he visto que tú tienes más tiempo libre”

La frase “eres muy desorganizado” podemos transformarla diciéndole a la otra persona qué es exactamente lo que nos parece que está desorganizado: “Ayer entré en tu pieza y vi que la ropa estaba por el piso. Me ayudaría mucho que la guardes cuando no la utilices porque así, yo tengo menos trabajo y puedo dedicarme a otras actividades que me gustan más”.

La frase de que las mujeres son todas muy sensibles o los hombres son todos unos irresponsables, si queremos transformarlas para no herir a la otra persona, debemos preguntarnos:

¿es cierto que todas las mujeres son iguales? ¿y todos los hombres? ¿Se nos ocurren ejemplos donde las mujeres no sean sensibles y los hombres no sean irresponsables? Seguro que sí, porque las personas somos diversas y, por tanto, tendremos que tener cuidado para no hacer generalizaciones y más bien enfocarnos en qué nos gusta o nos disgusta de una persona en concreto. Finalmente, hay mensajes cuya única intención es juzgar y hacer daño y por eso es mejor no utilizarlos si queremos comunicarnos de manera pacífica y sin herir a nadie. Por ejemplo, decirle a una persona: “Estás muy gorda” probablemente le lleve a sentirse muy mal con su cuerpo, y en nada le va a ayudar.

Una vez que hemos reflexionado sobre el poder que tenemos con las palabras vamos a construir una **Máquina de comunicación no violenta**, que nos ayude a transformar las frases y mensajes que hacen daño en palabras que nos ayudan a sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Para ello, sigue estos pasos:

1. Busca una caja de cartón, que sea de un tamaño mediano o pequeño para que te permita moverla cómodamente.
2. Decora la caja a tu gusto. Puedes escribir letras de canciones que te hagan sentir bien, palabras que nos animen a comunicarnos de manera pacífica, dibujos o imágenes que promuevan la convivencia... Esta caja es tu Máquina de la no violencia.
3. Una vez que hayas decorado la caja a tu gusto, vas a ir preguntando a las personas cercanas: “¿Qué frase te han dicho recientemente que te haya lastimado o hecho sentir mal?” Cuando la hayan pensado, pídele a las personas que la escriban en un papel y que la metan en la caja.
4. La caja es mágica, es una Máquina de la no violencia que transforma las frases que hacen daño en frases que nos ayudan a comunicarnos sin herir. Para ello, piensa con la otra persona cómo se podría decir ese mensaje sin herir. Recuerda que hay frases que definitivamente no se pueden transformar en un mensaje pacífico porque su intención es hacer daño y que,

por tanto, la Máquina cuando los reciba lo que hará será eliminarlos.

5. Cuando tú y la persona que en ese momento está participando en el ejercicio hayan pensado otra manera de decir lo mismo sin lastimar a la otra persona, la escribirán por el otro lado del papel donde la persona escribió su frase en un inicio.
6. Este ejercicio lo haremos con todas las personas que podamos (mínimo 5 personas) de manera que la Máquina de la no violencia se llenará de papeles donde por un lado estará escrita la frase que lastima y por el otro, la manera de dar el mensaje sin herir a la otra persona.

Tú también puedes meter en la Máquina de la no violencia frases que te han dicho o que hayas dicho y transformarlas.

EMPATÍA



¿Qué es?

Reconocer la perspectiva de otras personas y preocuparse por su bienestar, es la capacidad de ponerse en la situación emocional de otros y entender sus sentimientos.

¿Para qué sirve?

Esta habilidad sirve para dar respuesta de forma adecuada ante las necesidades y circunstancias de otras personas, además nos ayuda a comprender por qué los demás reaccionan de una manera determinada.



ACTIVIDADES PARA TRABAJAR ESTA HABILIDAD

Actividad 1: Den un paso al frente

Propósito: Motivar la empatía hacia situaciones que viven otras personas.

Este es un ejercicio de empatía, donde se pretende que los participantes encuentren coincidencias con otras personas del grupo.



Descripción de la actividad

1. Las personas del grupo se ubican en una fila, uno al lado del otro, tocando sus hombros.
2. A continuación, darán un paso al frente a las personas que se sientan identificadas en relación a sus gustos o situaciones con las siguientes frases:

“Den un paso al frente las personas que les gusta la arepa de huevo”

“Den un paso al frente las personas que les gusta el café”

“Den un paso al frente las personas que hacen deporte”

“Den un paso al frente las personas que les gusta cocinar”

“Den un paso al frente las personas que tienen hermanos o hermanas”

“Den un paso al frente las personas que han perdido un ser querido”

“Den un paso al frente las personas que alguna vez se han sentido discriminadas”

“Den un paso al frente las personas que han sentido que se les han vulnerado derechos”

“Den un paso al frente las personas que han sufrido las consecuencias de la violencia”

“Den un paso al frente las personas que han tenido que alejarse de su familia contra su voluntad”

3. Identifica con qué personas del grupo encuentras coincidencias al dar el paso al frente.
4. Invitemos a nuestros compañeros y compañeras a sentarnos formando un círculo y reflexionar sobre el ejercicio en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sintieron al notar que hay otras personas que atraviesan realidades parecidas a las tuyas?
 - ¿Qué le dirías o cómo acompañarías a una persona que está viviendo o sintiendo algo que antes ya te sucedió a ti?
 - Por otro lado, ¿cómo me puedo solidarizar con las personas que tienen experiencias distintas a la mía?



La empatía hacia las situaciones y vivencias de de las demás personas que hace parte de un proceso basado en la solidaridad, fundamental en la construcción de vínculos de respeto y la comprensión de la realidad del otro o de la otra.

Actividad 2: Objetos de la memoria

Propósito: Empatizar y reconocer aquello que construye la historia de vida de otras personas.

Qué necesitamos:

Objetos significativos
Cortinas
Velas
Flores

Descripción de la actividad

Así como las palabras, los objetos guardan memorias, anécdotas, y vivencias que nos ayudan a recordar y a sentir nuestra historia. Las fotografías, por ejemplo, son objetos de la memoria que nos permiten volver a recordar hechos pasados, lo mismo ocurre con algunos de los objetos de nuestra casa, como la bicicleta con la que me hice mi primera cicatriz, o el primer juguete que me regalaron y que aún guardo porque es especial para mí.

Hacer memoria nos permite conocer esos saberes que están resguardados en los objetos significativos, en los lugares habitados, en nuestro cuerpo y en la forma en la que nos comportamos. Este ejercicio nos permite además establecer vínculos con el entorno, ya que, comprendo que los espacios que habito y los objetos que me rodean guardan pedacitos de mi historia de vida. En esta actividad vamos a crear un museo de memorias vivas, una galería de objetos que presentemos a las personas que viven conmigo. Para esto vamos a buscar 2 objetos significativos por cada persona que haga parte del grupo, así:

1. Empecemos con nosotros mismos, ¿hay algo que guardemos con mucho cariño?, ¿algún juguete que cuando lo vemos nos da risa porque nos recuerda alguna anécdota chistosa?
2. Continuemos con cada persona del grupo, pero primero contémosles de qué se trata este ejercicio, y preguntemos si desean participar, en caso de que nos digan que sí, preguntemos cuáles podrían ser los dos objetos significativos para ellos y ellas.

Recordemos que este es un ejercicio que requiere respeto y cuidado, ya que somos seres hechos de historias, y cuando compartimos una historia estamos compartiendo algo muy personal. Es por esto también que debemos tratar con mucho cuidado los objetos que nos prestaron, pues estos representan un tesoro o un símbolo con el que recuerdan algo o a alguien importante en sus vidas.



3. Cuando tengamos los objetos significativos con los que vamos a crear nuestro museo, busquemos un lugar de donde hacer la exhibición.
4. ¡Decoremos el lugar! busca cortinas, velas, cofres, u otros accesorios que te sirvan para decorar el lugar donde vas a exhibir los objetos. Recordemos que son objetos muy preciados, y las personas que prestaron sus objetos valorarán mucho el trato y la disposición que le demos a sus tesoros.
5. Invitemos a nuestros compañeros y compañeras a la inauguración del museo.
6. Cuando todos y todas hayan observado todos los objetos que tenemos en la exposición invitémosles a que nos sentemos en el suelo, para que quien lo desee nos comparta una anécdota sobre alguno de sus objetos significativos, o para que nos cuenten cómo se sintieron al ver sus objetos en la exposición y a las demás personas interactuando con ellos, qué otro objeto les llamó la atención y por qué, entre otras.

7. Para cerrar ese espacio, agradezcamos a quienes participaron, por compartirnos sus recuerdos. No olvidemos devolver los objetos prestados.



↑ JAC Arrayán Alto. Sáchica, Boyacá.

La iniciativa cultural de Didier Ibargüen.

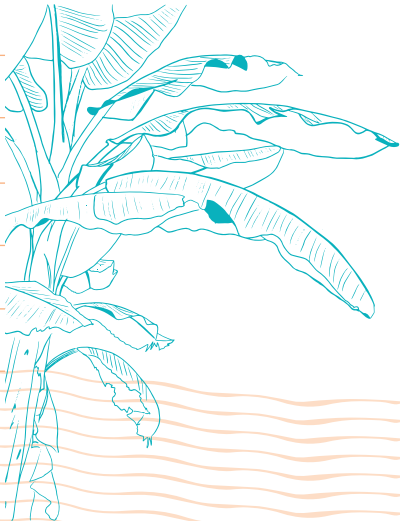
Esta es la historia de Didier Ibargüen, en el municipio de Nóvita, Chocó. A Didier le inquietaba que los y las jóvenes de su municipio, no mostraran interés en participar de espacios que permitieran mantener y recuperar su cultura y tradiciones. Por esta razón, decidió crear, una iniciativa juvenil dirigida a la construcción de entornos protectores para los niños, niñas y jóvenes de su comunidad, a través de la conformación de grupos de danzas, de teatro y de elaboración de tejidos propios de la cultura Noviteña.

Aprovechando los espacios de confluencia juvenil como la institución educativa y otros, adelantó campañas de promoción y rescate de las tradiciones, intentando hacer partícipes a los y las jóvenes de su municipio para adherirse a esta apuesta por conservar las tradiciones que hacen única a la población que habita este territorio y, con el relevo generacional, dar continuidad a estas prácticas de su región. Esta no fue una tarea sencilla para Didier, ya que al principio no faltaron quienes se mostraban indiferentes a participar de

este proceso; sin embargo, con mucha persistencia, logró conformar un colectivo de jóvenes que ahora participa de las diversas actividades de recuperación de las tradiciones y de expresiones artísticas.



↑ Didier Ibargüen recorriendo el Río Tamaná hacia el corregimiento de Juntas de Tamaná en Nóvita para realizar la actividad cultural con los y las jóvenes del Centro Educativo.



Actividad 4: Cadena de favores

Propósito: Incentivar valores que aportan a la convivencia e integración social.

Descripción de la actividad:

Con esta actividad vamos a reflexionar sobre aspectos como la solidaridad y la generosidad como componentes de la no-violencia y la convivencia. Mientras realizamos la actividad pensemos en las necesidades que tienen las personas que nos rodean, que muchas veces pueden ser resueltas si trabajamos unidos en comunidad.

La actividad consiste en que en el transcurso de la semana hagamos tres favores importantes a tres personas diferentes sin ningún tipo de beneficio a cambio, únicamente pidámosles que hagan lo mismo con otras tres personas.

Nombre de la persona a la que le hice el favor	Favor

A medida que vamos realizando los favores, intentemos observar si hay algún cambio de actitud en la persona a la que le realizamos el favor. La amabilidad, el respeto y la solidaridad son valores que podemos ir enseñando desde el hacer, y que van creciendo en cadena, seguramente las personas a las que les hemos hecho los favores agradecen el que otra persona se preocupe por sus necesidades, así como nosotros nos alegramos cuando alguien nos cuida.





Algunas preguntas para reflexionar sobre esta habilidad

¿Cómo actúas cuando alguien a tu alrededor tiene un problema?

¿Sientes que las personas acuden a ti cuando tienen algún problema?, ¿por qué crees que esto ocurre?

¿Cuáles son las razones que te mueven cuando decides apoyar a alguien?

¿A la hora de crear un equipo tienes en cuenta las motivaciones, habilidades y limitaciones de cada persona?



RETO: LA GENTE ANDA DICHIENDO

Propósito: Reforzar vínculos sociales con las personas de la comunidad.

Qué necesitamos

Una grabadora o celular

Libreta de notas

Lápiz o lapicero

Ficha de entrevistado

Descripción de la actividad

Este reto es una invitación a darle voz a diferentes personas de la comunidad a través de una entrevista que recoja sus percepciones sobre las dinámicas del entorno.

Para empezar, haz una lista de temas y situaciones comunitarias que quisieras indagar en las entrevistas:

- Historia de la vereda, naturaleza y medio ambiente, situación de la infancia y la adolescencia, ideas para solucionar problemáticas de la comunidad.
- De acuerdo a las situaciones que se desean abordar, selecciona quienes serán las personas entrevistadas. Ten en cuenta elegir personas de diferentes edades, género, ocupación, esto permite tener un mejor análisis del tema a indagar.
- Elige el momento y el lugar adecuado para la entrevista.
- Plantea unas preguntas que te sirvan de base para la entrevista, sin embargo, es importante escuchar y dejar hablar a la persona entrevistada.
- Escribe en una hoja el nombre, la edad, ocupación, fecha y hora por cada persona entrevistada. Escribe, además las principales ideas y respuestas dadas.

PENSAMIENTO CRÍTICO



¿Qué es?

Es la capacidad de analizar un contexto, encontrar soluciones a problemas ante situaciones nuevas o desconocidas y planear el mejoramiento de estas situaciones adversas.

¿Para qué sirve?

El pensamiento crítico sirve para analizar, reconocer y evaluar lo que nos rodea, y garantizar la precisión y claridad para encontrar soluciones idóneas a situaciones que representen adversidad.



ACTIVIDADES PARA TRABAJAR ESTA HABILIDAD

Actividad 1: Aprender a observar para leer nuestra realidad

Propósito:

Reconocer en el entorno problemáticas, potencialidades, necesidades, retos, e identificar posibles acciones para transformaciones positivas.

Qué necesitamos

Libreta de notas

Lápiz o lapicero

Instrumento-matriz para la observación directa

Cámara fotográfica (opcional)

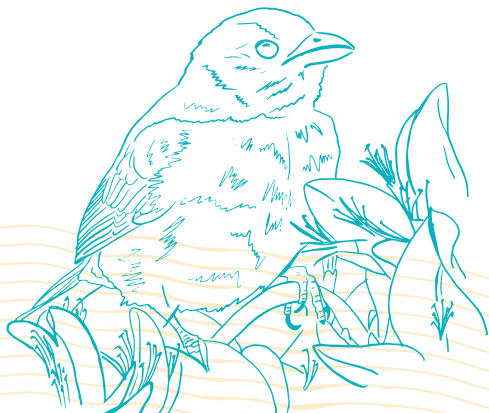
Descripción de la actividad:

La observación directa (grupal o individual) es un método de investigación básico, ya que aborda la relación sujeto (que observa) - objeto (observado) y responde al inicio de toda comprensión de la realidad.

Todo el tiempo observamos de manera casual, pero pocas veces lo hacemos de manera crítica, es decir, para plantear un problema, una alternativa o buscar una transformación. La observación estimula la sensibilidad y la curiosidad; la puedes plantear en diferentes momentos y acompañar de otras técnicas como la entrevista o las encuestas.

Para realizar una buena observación es necesario tener presente los siguientes pasos:

- 1.** Define los lugares de tu comunidad o situaciones de la cotidianidad que vas a observar.
- 2.** Elige los momentos en que vas a desarrollar el ejercicio de observación: en el día, en las noches, un fin de semana.
- 3.** Toma conciencia de los sentidos que emplearás y prepáralos para el ejercicio de observación que vas a realizar (ver, escuchar, oler, saborear...).
- 4.** Elige la forma como registrarás los datos de lo observado. Puede ser de forma escrita, a través de dibujos, vídeos.
- 5.** Recuerda registrar, además de lo observado, las percepciones subjetivas. Es decir, los sentimientos que te produce (como alegría, tranquilidad, nostalgia), así como otros relacionados con lo sensorial como los sonidos, sabores u olores.
- 6.** Analiza e interpreta los datos que registraste y saca conclusiones. Puedes hacerlo a través de las preguntas propuestas y saca conclusiones.





INSTRUMENTO 2: MATRIZ PARA LA OBSERVACIÓN DIRECTA

Quién observa:		Fecha:		Hora:
Situación o espacio observado	Potencialidades	Problemáticas o necesidades	Actores	Observaciones generales



Algunas preguntas para reflexionar sobre esta actividad:

¿Cómo te sentiste haciendo este ejercicio?

¿Para qué se hace una observación?

¿Por qué es importante la observación?

¿Qué cambia en la percepción del contexto cuando haces una observación?

¿Qué cosas no habías visto antes en tu comunidad que ahora sí identificas?

Actividad 2: Mapa comunitario*

Propósito: Identificar potencialidades y problemáticas de la comunidad.

Qué necesitamos

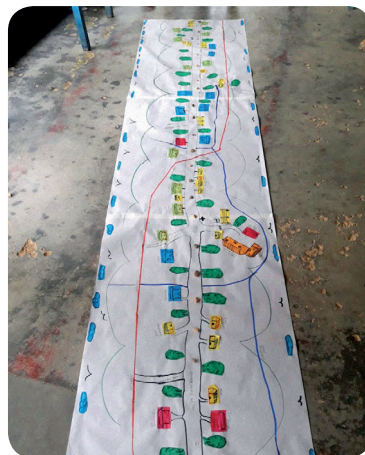
Papel periódico o cartulinas
Marcadores, colores, lápices
Tarjetas o notas adhesivas
Tijeras
Pegante

Generalidades

Los mapas comunitarios o cartografía socioambiental participativa permiten ir más allá de las descripciones y construir gráficamente la historia de los territorios, de sus conflictos, de los actores, de las relaciones, de las amenazas y las oportunidades.

La cartografía social es una herramienta que permite a las comunidades conocer y construir

Tomado de: Soliz, F. y Maldonado, A. (2012). Guía de metodologías comunitarias participativas. Ed. Clínica Ambiental



↑ JAC La Cruz. Remedios, Antioquia



↑ JAC Paeces Bajos. Jenesano, Boyacá



↑ JAC La Cruz. Remedios, Antioquia



↑ JAC Bajo Palmital. San Andrés de Sotavento. Córdoba



↑ JAC Puerto Nuevo. Sabanalarga, Casanare

un conocimiento integral de su territorio para que puedan elegir una mejor manera de vivirlo. Estos mapas son creados por la comunidad en un proceso de planificación participativa, poniendo en común el saber colectivo y, de esta forma, legitimarlo.

Es un proceso democrático de construcción de conocimiento a través de la comunicación de la experiencia de los lugares no nombrados. Los miembros de la comunidad analizan colectivamente los problemas sociales, en un esfuerzo por comprenderlos y solucionarlos. Es una metáfora que parte desde una situación conocida o insuficientemente conocida, a una situación más abstracta, simbólica que salta a la vista y traduce la complejidad del entramado social (Habegger y Mancila, 2006)

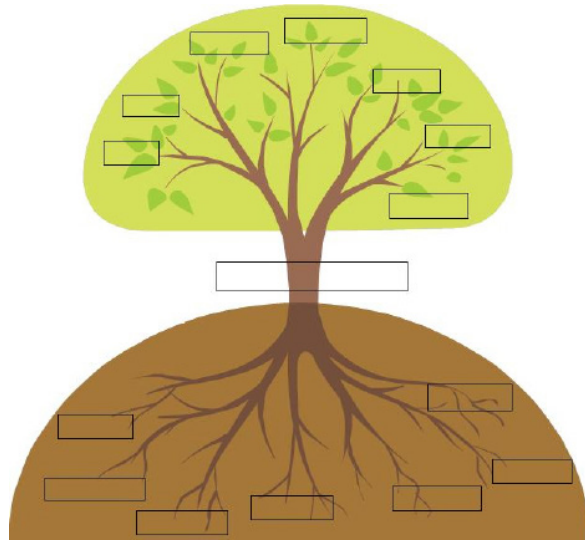
Para mapear se sugiere tener materiales diversos que incentiven la creatividad, el color, la construcción de símbolos. Es importante, además, tener siempre presentes las preguntas definidas o propósitos definidos con anterioridad.

A continuación, se presenta un instrumento para construir un mapa comunitario e identificar las problemáticas del entorno y las posibles alternativas de solución.



INSTRUMENTO 3: GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE MAPAS COMUNITARIOS

- 1.** Para iniciar es importante tener claro el territorio que se va a mapear, por lo tanto, se debe delimitar, es decir, cuál es el espacio (la vereda, todo el municipio, el barrio, la escuela) y el tiempo de estudio (cómo está actualmente, cómo ha cambiado en el tiempo...)
- 2.** Una vez definido se dibuja el croquis del entorno.
- 3.** Se ubican los principales elementos geográficos como ríos, quebradas, cerros, montañas.
- 4.** Se dibujan los lugares representativos de la comunidad tales como instituciones educativas, Instituciones públicas y privadas, espacios colectivos, escenarios deportivos, escenarios culturales, lugares sagrados.
- 5.** Utiliza convenciones para reconocer e identificar los diferentes espacios y lugares con los que cuenta la vereda. Por ejemplo: Círculos verdes: recursos naturales, Triángulos azules: instituciones públicas.
- 6.** Una vez elaborado el mapa y con todas las convenciones incorporadas se identifican las potencialidades de la comunidad y el proceso organizativo. Puedes ayudarte con estas preguntas: ¿Cuáles son las principales tradiciones culturales (comida, bailes, juegos)?, ¿qué festividades se celebran en la comunidad (religiosas, culturales, deportivas, económicas) que aporten al desarrollo comunitario?, ¿cuáles son los lugares que convocan a la comunidad?
- 7.** Luego de identificar las potencialidades, define las problemáticas y necesidades de la comunidad a través de las siguientes preguntas guía:
 - ¿Qué problemáticas identificas en tu comunidad?
 - ¿Por qué es un problema?
 - ¿En qué lugares se presenta?
 - ¿En qué momento se presenta?
 - ¿A quiénes afecta?
- 8.** Realiza colectivamente un análisis del mapa resultante en el que resalten los aspectos relevantes y se logren enlistar las principales problemáticas identificadas.



INSTRUMENTO 4: ANÁLISIS DE PROBLEMAS PRIORIZADOS

Este instrumento presenta otras dos herramientas fáciles de aplicar y que crean una representación visual del problema, sus causas y consecuencias, lo cual favorece su comprensión.

4-a: árbol de problemas:

- Se define el problema central y se escribe en el tronco del árbol.
- Las causas esenciales y directas del problema se ubican en la raíz.
- Los efectos o manifestaciones se ubican en las ramas y las hojas.
- Se examinan las relaciones de causa y efecto, y se verifica la lógica y la integridad del esquema completo.

4-b: Diagrama en aleta de pez

Con la espina de pescado dibujada se deberá ubicar el problema en la cabeza de este; las espinas de la parte superior serán las causas que lo producen y las espinas inferiores, las consecuencias.



Algunas preguntas para reflexionar sobre esta habilidad

¿Qué significado le das al tener una mente curiosa?

¿Consideras que es necesario cuestionar y analizar tus propias ideas antes de proponerlas a tu equipo? ¿Por qué?

¿Por qué es importante leer el contexto en el que habitas?

Cuando quieres transformar un problema, ¿analizas las causas y las consecuencias?



RETO: FORMULAR UN PLAN DE ACCIÓN

Propósito: Formular un plan de acción que oriente el trabajo colectivo.

Qué necesitamos:

Hojas de papel

Marcadores, lápices, lapiceros

Instrumento Plan de acción

Descripción de la actividad:

Un plan de acción es un instrumento de planificación que nos ayuda a trazar la ruta a seguir para alcanzar los objetivos y metas propuestas. Nos permite decidir con anticipación las actividades que se deberán realizar, cómo realizarlas, en qué periodo de tiempo se harán, quiénes serán los responsables de su cumplimiento y la forma en la que se evaluarán los resultados.

La formulación de un Plan de Acción nos permite priorizar las acciones más relevantes y trabajar en forma coordinada y participativa.

Pasos para construir un plan de acción:

- 1.** En primer lugar se debe identificar una situación o problemática comunitaria que se quiera transformar. Para eso es importante la realización de las actividades anteriores (observación de la realidad, mapas comunitarios y flor de loto, espina de pescado o árbol de problemas para la priorización de la problemática).
- 2.** Una vez identificada la problemática, se plantea un objetivo, es decir, en qué consiste la propuesta, a quiénes beneficia.
- 3.** Se definen las actividades que se van a llevar a cabo: un evento, una obra, una campaña. Es necesario definir por lo menos tres actividades y posteriormente se identifican subactividades o tareas a cada una de ellas.



4. Para que sea posible el plan se deben definir unos recursos. Para ello se realiza una lista de materiales requeridos para el desarrollo de las actividades. Es importante identificar lo que ya se tiene a nivel de comunidad y lo que se puede gestionar con otros. Tener presente no solo los requerimientos económicos, sino también los logísticos, humanos.
5. Se debe asignar personas o comisiones responsables de cada una de las actividades.
6. Definan las fechas en las que las actividades inician y terminan.



← JAC
Santa Lucía,
Remedios,
Antioquia



← JAC Ritoque.
Sáchica, Boyacá



INSTRUMENTO 5: Plan de acción

Objetivo	Meta	Actividades	Subactividades	Recursos	Responsables	Fecha
		1	1a			
			1b			
		2	2a			
			2b			
			2c			
		3	3a			