



UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
INSTITUTO DE ESTUDIOS LATINOAMERICANOS
PROYECTO AULA ACTIVA: JUEGOS COOPERATIVOS
PARA LA EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Juegos

y dinámicas para
una cultura de
PAZ

Guía didáctica



UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
INSTITUTO DE ESTUDIOS LATINOAMERICANOS
PROYECTO AULA ACTIVA: JUEGOS COOPERATIVOS
PARA LA EDUCACIÓN PARA LA PAZ
COLECCIÓN: JUGANDO PARA LA PAZ

Juegos y dinámicas para una cultura de **paZ** Guía didáctica

2019

**Material
Gratuito**

371.337
J93j

Juegos y dinámicas para una cultura de paz / editora Evelyn Cerdas Agüero. -- Primera edición. -- Heredia, Costa Rica : Facultad de Filosofía y Letras, Instituto de Estudios Latinoamericanos, 2019. 105 páginas : ilustraciones a color ; 25 cm. -- (Colección Jugando para la paz ; 1)

Título de la cubierta: Juegos y dinámicas para una cultura de paz : guía didáctica
Proyecto Aula activa : juegos cooperativos para la educación para la paz
ISBN 978-9968-26-074-9

1. JUEGOS EDUCATIVOS 2. DERECHOS HUMANOS 3. CUERPO HUMANO 4. EDUCACIÓN PARA LA PAZ 5. COMUNICACIÓN 6. CONFLICTOS 7. PEDAGOGÍA I. Cerdas Agüero, Evelyn II. Título: Juegos y dinámicas para una cultura de paz : guía didáctica III. Serie

ISBN: 978-9968-26-074-9



9 789968 260749

ISBN: 978-9968-26-074-9

Autores y autoras (Estudiantes del curso *Educación para la paz y los derechos humanos*, Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, IDELA, 2018):

Andrea Rodríguez
Carol Ma. Fernández
Olga Patricia Agudelo
Mariana Salazar Castro
Laura Lizano Quirós
Ericka Palma Mora
Pablo Salvatierra Jiménez
Ariel Velazco Baldoquín
Fabiola Carballo Núñez
Silvia Elena Guzmán Sierra
Daniel Umaña Vargas
Philipp Anaskin

Editora: Evelyn Cerdas Agüero

Proyecto: Aula Activa: juegos cooperativos para la educación para la paz

Colección: Jugando para la paz

Director del IDELA:

Dr. Mario Oliva Medina

Dirección de contacto:

Instituto de Estudios Latinoamericanos (IDELA)
Facultad de Filosofía y Letras, Universidad Nacional.
Heredia, Costa Rica. Apdo. Postal 86-3000

Correo electrónico:

ecerdas@una.cr / evelyncer@yahoo.com

Telefax: (506) 2562-4057

Contenido

¿De qué se trata?

4 | Evelyn Cerdas Agüero

Aprendices de las paces

9 | Silvia Elena Guzmán Sierra

Comunicación efectiva

11 | Andrea Rodríguez
Carol Ma. Fernández
Olga Patricia Agudelo
Mariana Salazar Castro

Resolución alterna de conflictos

34 | Laura Lizano Quirós
Ericka Palma Mora
Pablo Salvatierra Jiménez
Ariel Velazco Baldoquín

Un mundo donde quepan muchos mundos

58 | Fabiola Carballo Núñez
Laura Lizano Quirós

Pedagogía del cuerpo: hacia una sensibilidad cognitiva del cuerpo

70 | Silvia Elena Guzmán Sierra
Daniel Umaña Vargas

Talleres artísticos - educativos para la paz

84 | Philipp Anaskin



Título: Plegaria. Año: 2018. Autor: Philipp Anaskin. Técnica: tinta sobre papel. Medidas: 50x60cm.

¿De que se trata?

El presente trabajo ha sido elaborado por estudiantes del curso “Educación para la paz y los derechos humanos” de la Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, del Instituto de Estudios Latinoamericanos (IDELA), Universidad Nacional, Costa Rica.

Ha sido un esfuerzo que cuenta con la contribución de estudiantes enmarcado dentro del proyecto de extensión “Aula Activa: Juegos Cooperativos para la Educación para la Paz, del mismo instituto. En este se muestra algunas posibilidades de articulación entre la docencia y la extensión dentro de una universidad pública que busca trabajar con grupos sociales en la construcción cooperativa de una cultura de paz.

En estos espacios donde se interrelacionan la docencia y la extensión puede configurarse también un camino hacia la construcción de una cultura pacífica. En la educación para la paz (EP) se concibe esta como un proceso pedagógico participativo que busca la transformación de las personas y su sociedad, así como el entendimiento y la toma de conciencia de la opresión. Por lo tanto, constituye una educación enfocada en el empoderamiento y la libertad; pues, según Freire (2006), es liberadora, ya que permite a las personas asumir un compromiso

social al contribuir como agentes capaces de transformar su comunidad. De esta manera, resulta primordial su transformación, la búsqueda de su libertad y el respeto de los derechos humanos.

En este proceso se considera que la EP busca promover, construir y consolidar la paz y su implicación tanto en un sentido amplio pero no utópico, como una visión panorámica de la paz como una nueva forma de convivencia y de lucha por la dignidad del ser humano. Asimismo, es una educación que busca el fortalecimiento de actitudes y habilidades para la acción dirigidas a promover el desarrollo intelectual y afectivo de las personas, la solidaridad, la igualdad, la comprensión crítica de la realidad y el trabajo en equipo.

Así, se presenta esta guía didáctica como un producto de este proceso pedagógico en la cual se destaca la EP como eje central en la construcción de una cultura de paz. Esta es lograda mediante un proceso que le permite a las personas tomar conciencia sobre sus posibilidades para construir la realidad de forma conjunta, cooperativa y sin violencia, de manera que se promueva una convivencia pacífica desde un marco participativo y lúdico.

¿Cómo lo hacemos?

El presente trabajo se estructura a partir de un objetivo general, cuyo propósito se dirige a generar estrategias para el trabajo con grupos de jóvenes adolescentes que permitan el desarrollo de habilidades y actitudes para la construcción de una cultura de paz por medio del juego y la participación. También considera como eje temático la cultura de paz, de forma que se presentan cinco subtemas que constituyen la guía didáctica: comunicación efectiva, resolución alterna de conflictos, un mundo donde quepan muchos mundos, pedagogía del cuerpo: hacia una sensibilidad cognitiva del cuerpo y talleres artísticos - educativos para la paz.

Cada uno de los trabajos que forman parte de esta guía se estructuran de la siguiente forma: introducción, marco teórico, objetivos, contenidos, estrategia metodológica y actividades o estrategias didácticas. Cada una de las actividades presentadas incluye el objetivo, la descripción, el tiempo, los materiales, el espacio, la fuente, las preguntas generadoras y el espacio de reflexión.

Aprendices de las paces

Silvia Elena Guzmán Sierra

Somos un prisma multisonoro
en nuestros ejes se ensancha la esperanza,
se multiplica.

Figura geometría de sueños y horizontes
somos,
el canal de la luz,
el puente,
constructoras y forjadores de universos.

Puntos divergentes que se encuentran disonantes,
un lugar dónde reunirse
y ser un sólido que nos acompañe.

Comuni cación

*Andrea Rodríguez
Carol Ma. Fernández
Olga Patricia Agudelo
Mariana Salazar Castro*

efectiva

INTRODUCCIÓN

La presente guía didáctica surge como resultado del curso de Educación para la paz, de la Maestría de Derechos Humanos y Educación para la Paz del Instituto de Estudios Latinoamericanos (IDELA) de la Universidad Nacional, en la cual se busca contribuir al cambio y la transformación social, con la finalidad de generar consciencia acerca de los valores de paz, armonía y solidaridad. Esta unidad de educación es una herramienta para la construcción de una sociedad más inclusiva y una cultura de paz, que respete al otro, a la luz de los derechos humanos.

Características de la población meta

La población meta a la cual se dirige son jóvenes adolescentes que se encuentren en espacios de educación formal y no formal; además, servirá como herramienta a docentes y personas facilitadoras que trabajen con grupos de jóvenes en la construcción de una cultura de paz.

Esta guía pretende responder a la promoción, desarrollo de competencias y habilidades sociales para una comunicación efectiva en las personas participantes dentro de su cotidianidad, se busca – entonces- que esta sirva como herramienta para la toma de consciencia y construcción de procesos de paz. A partir del uso de dos técnicas de comunicación no violenta, se pretende gestionar espacios y relaciones interpersonales de forma efectiva que forjen la reflexión hacia una convivencia pacífica.

La implementación de actividades lúdicas será la metodología empleada para resaltar la importancia del lenguaje verbal, no verbal, tonos, emociones y barreras, tanto internas como externas, que inciden directamente en los procesos de comunicación y en la manera cómo nos relacionamos con las demás personas.

Con base en lo anterior y para lograr procesos efectivos de pacificación en medio de una sociedad moderna con estructuras de poder violentas y un sistema capitalista hegemónico, resulta necesario fortalecer los procesos de comunicación efectiva, en los que se ofrezcan herramientas útiles y prácticas aptas para la cotidianidad y aun en condiciones adversas, con el fin de reconocernos a nosotros mismos (emociones, necesidades, e intenciones) y a los demás (sus deseos, necesidades, su contexto).

Descripción

Esta unidad didáctica implementará una metodología lúdica y participativa, en la cual se facilite un ambiente de confianza que permita la interacción de todas las personas que asistan. Inicialmente se hará una introducción conceptual acerca de los temas de comunicación efectiva, sus componentes y la propuesta de dos técnicas de comunicación, explicadas mediante las actividades implementadas durante el taller, y los objetivos planteados.

MARCO TEÓRICO- CONCEPTUAL

Según Berrio, Kontxesi y Lledó (2016), la comunicación efectiva se rige por los siguientes principios:

Principio de totalidad: Un sistema no es una simple suma de elementos, sino que posee características propias, diferentes de los elementos que lo componen tomados por separado (se crea un sistema comunicativo entre emisor/a y receptor/a, siempre original y único que no se va a repetir nunca entre otro/a emisor/a, receptor/a).

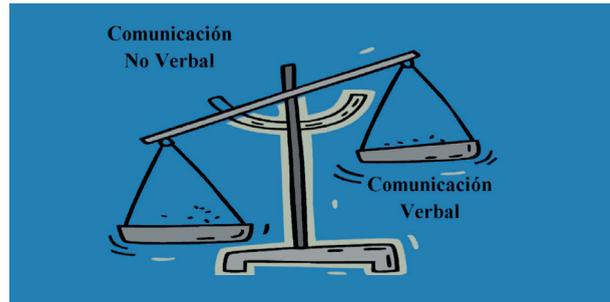
El principio de causalidad circular: El comportamiento de cada una de las partes del sistema forman parte de un complicado juego de implicaciones mutuas, de acciones y retroacciones.

El principio de regulación: No puede existir comunicación sin un número mínimo de reglas, normas, convenciones. Estas reglas son las que, precisamente, permiten el equilibrio del sistema. (p.12)

Es decir, la comunicación efectiva se caracteriza por establecer una interacción que cumpla con el objetivo esperado entre el emisor del mensaje y el receptor, dentro del margen de respeto, empatía, buena postura y en un ambiente de confianza y validación del mensaje que se pretende emitir. Además, busca interpretar adecuadamente los mensajes y que la comunicación se realice de manera fluida, clara y precisa. Por ello, el mensaje tiene que ser de fácil comprensión, que logre transmitir de manera clara lo que se quiere decir.

Hernández (2003) argumenta que al hablar de una comunicación efectiva también entra en juego la inteligencia emocional y la competencia lingüística para decodificar el mensaje mediante el tono de voz, la comunicación verbal y aquella no verbal. Al respecto, De la Cruz (2016) nos ilustra sobre la importancia del lenguaje no verbal.

En este sentido, se describe que la única forma de establecer una comunicación clara, eficaz y efectiva es cuando exista un equilibrio entre el lenguaje verbal



Fuente: De la Cruz, 2016, p. 21

y el no verbal y en la que no medien juicios de previo, sino que haya una escucha activa, sensibilización, empatía y sobre todo respeto a las demás personas. Asimismo, en este tipo de intercambio resulta indispensable comunicar lo que sentimos, sin recurrir a la agresividad como motivo para la transmitir el mensaje. Así, ha de prevalecer siempre el equilibrio: comunicar lo que se siente, sin menospreciar las opiniones de los demás, validando su mensaje.

Aquí resulta fundamental el respeto hacia la otra persona, sobre todo en cuanto a sus sentimientos y lo que desee expresar, de ahí que una de las principales características de la comunicación efectiva sea la empatía, posturas y confianza mutua.

Berrio et al. (2016) mencionan que es necesaria una interlocución constante, ceder en ciertas posturas e incluso llegar siempre a una solución. Esto es complementado por Viveros (2003), quien argumenta que en la comunicación es más importante escuchar que hablar y afirma que se trata de una escucha más allá de oír solo palabras, pues el yo de cada persona se construye a partir del lenguaje y de las relaciones entabladas con las demás personas.

Cuanto mejor sea la comunicación entre las personas, mejor también será la relación y la convivencia con estas. Aunado a lo anterior, es importante que la comunicación sea eficaz para que logre alcanzar el objetivo propuesto y eficiente para que en el logro de ese objetivo se hayan empleado los mejores medios para transmitir el mensaje.

Por lo anterior, la comunicación efectiva busca transmitir el mensaje con asertividad y evitar errores como malentendidos, ofensas personales o anulación de sentimientos. Dentro de esa comunicación, de la Cruz (2016) indica que “Contar con habilidades sociales suficientemente desarrolladas guarda una relación directa con la calidad de vida y el ajuste personal y profesional; las habilidades personales y sociales permiten una interacción positiva con el resto de personas” (p. 13).

Dicho autor ilustra en el cuadro siguiente cómo esas habilidades sociales se relacionan entre sí y constituyen un proceso de aprendizaje basado en experiencias propias y ajenas al observar y respetar a las demás personas, con el fin de lograr una comunicación efectiva.



Fuente: De la Cruz, 2016, p. 13.

Otro de los aspectos por considerar en la comunicación efectiva es el tono de voz utilizado. Al respecto, Viveros (2003) menciona algunos de los tonos que se utilizan en la comunicación, su significado no verbal y el efecto que produce en la transmisión del mensaje, como se observa en el siguiente cuadro:

Estilo pasivo	Estilo asertivo	Estilo agresivo
Demasiado poco, demasiado tarde, demasiado poco, nunca.	Lo suficiente de las conductas aprobadas en cierto momento.	Demasiado, demasiado pronto
Supongo, quizás, te importaría mucho, solamente, no crees, no me molestes	Pienso, quiero, siento, hagamos, cómo podemos resolver esto, qué quieres que hagamos, qué te parece.	Ten cuidado, debes estar bromeando, mal, sino lo haces, deberías.
Conducta no verbal Ojos que miran hacia abajo, vacilaciones, gestos desvalidos, negando la importancia de la situación, postura hundida, se puede evitar totalmente la situación, se retuerce las manos, tono vacilante o de queja, risas falsas.	Conducta no verbal Contacto ocular directo, nivel de voz conversacional, habla fluida, gestos firmes, postura erecta, mensajes en primera persona, honestidad, verbalizaciones positivas, respuestas directas a la situación, manos sueltas.	Conducta no verbal Mirada fija, habla fluida y alta, enfrentamiento, gestos de amenaza, postura intimidatoria, deshonestidad, mensajes impersonales.
Efectos Conflictos interpersonales, depresión, soledad, se hace daño a sí mismo, pierde oportunidades, imagen pobre de uno mismo, tensión, se siente sin control.	Efectos Resuelve los problemas, se siente a gusto con los demás, se siente bien consigo mismo, crea y fabrica la mayor parte de las oportunidades, relajado, se siente en control.	Efectos Conflictos interpersonales, culpa, frustración, imagen pobre de sí mismo, hace daño a los demás, tenso, se siente sin control, soledad, no le gustan los demás.

Aquí es importante tener en consideración el contexto en el que se vayan a dar los procesos de comunicación, pues es donde se interrelacionan las expectativas, aprendizajes, sentimientos, actitudes y creencias de las personas que intervienen, por ello la asertividad es un elemento indispensable que debe tomarlo en cuenta, a efectos de facilitar una comunicación efectiva.

Fuente: Viveros, 2003, p. 37.

Para el desarrollo de la presente guía didáctica, se utilizarán dos técnicas de comunicación efectiva: el sándwich, propuesto por Elia Rocca, y la técnica de comunicación no violenta, de Rosenberg, las cuales pretenden coadyudar en la construcción de una cultura de paz.

Con respecto a la técnica del sándwich, en palabras de Roca (2003), esta consiste en “utilizar el elogio sincero o la expresión de sentimientos positivos, antes y después de expresar algo que pueda molestar al interlocutor” (p. 9). Dicha técnica se fundamenta en el poder que tiene el elogio y la forma de expresar un sentimiento positivo para hacer que la otra persona no solo se sienta bien, sino que se predisponga al cambio.

Según Roca (2003), las habilidades sociales son un conjunto de hábitos que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, definen la capacidad de relacionarnos con los demás de manera que permita un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo.

Explica, además, la autora que las habilidades sociales pueden ser una fuente de bienestar o la mayor causa de estrés y malestar, de acuerdo con cuán desarrolladas y presentes estén. Pueden generar emociones negativas como la frustración, ira, ansiedad, depresión, rechazo, sentirnos no valorados y tener enfermedades psicosomáticas. Mantener relaciones interpersonales satisfactorias mejoran el autoestima y ser socialmente hábiles ayuda a incrementar la calidad de vida. La psicóloga recomienda la técnica del sándwich para brindar

retroalimentación e incluso para aprender a rechazar solicitudes, como una herramienta de construcción de una de las habilidades sociales que considera más importante: la comunicación efectiva (Roca, 2003).

Hay tres fases en la técnica del sándwich, según describe Roca (2003):

1. Mensaje positivo. Recomienda iniciar la conversación diciendo algo positivo, reforzando lo importante que es la conversación, la persona, el interés real en el otro/otra. Es importante no aludir, no mentir, ser honesto con lo que se dice para reafirmar al otro/otra.

2. Negativa o desacuerdo. Se expresa la oportunidad de mejora o la negativa de la propuesta.

3. Mensaje positivo. Se cierra la conversación con un mensaje de agradecimiento por escuchar o un reforzamiento positivo nuevamente (p. 13).

Algunos consideran la técnica, poco directa; sin embargo, por experiencia coincidimos por completo con la técnica, ya que se comprueba que es posible ser sincero y evitar al mismo tiempo la usual resistencia ante una retroalimentación negativa o el rechazo a una invitación si no se tiene el cuidado de explicar detalles, o si no se usa la forma adecuada para hacerlo. En la comunicación lo importante es el mensaje transmitido, no así la intención fallida del emisor.

Por su parte, otra de las técnicas propuestas en la presente guía remite a la comunicación no violenta (CNV), de Rosenberg (2006), quien manifiesta

los cuatro componentes de la comunicación no violenta: “Observamos lo que está sucediendo en una situación sin juzgar ni evaluar, identificamos cómo nos sentimos al observar aquella acción, reconocemos cuál de nuestras necesidades están ligadas a los sentimientos que identificamos y finalmente comunicamos la necesidad” (p. 25).

La CNV es un método que tiene su inspiración en la acción simétrica, compasiva, solidaria y cooperativa. Rosenberg (2006) señala que es “una forma de comunicación que nos lleva a entregarnos de corazón”. (p. 21). Además, lo que busca la CNV es satisfacer nuestras necesidades sin afectar las necesidades de las personas que nos rodean.

Cabe agregar que la CNV fortalece las capacidades humanas, sobre todo cuando las situaciones son adversas, pasando a mirar los conflictos y crisis relacionales y dialógicas con más empatía, comprensión y así nos ayuda a entender de una manera más objetiva el mensaje que hay detrás de las palabras y acciones de las otras personas y de nosotros mismos, sin detenernos al sólo hecho de cómo fueron comunicados. De manera que la educación para la paz está caracterizada por elementos que instan a la comunicación no violenta y efectiva, en la que las personas se escuchan detenidamente y establecen procesos de empatía y reflexión que les ayuden a mejorar sus relaciones interpersonales y sus procesos de comunicación.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Promover el desarrollo de competencias y habilidades comunicativas en quienes se encuentren realizando las actividades lúdicas y participativas del taller, para mejorar su comunicación efectiva en sus entornos cotidianos.

Objetivos específicos:

■ Las personas participantes tomarán conciencia a través de actividades lúdicas de la importancia del lenguaje verbal, lenguaje no verbal, tonos, emociones y barreras tanto internas como externas, en los procesos de comunicación.

- Las personas participantes podrán utilizar dos técnicas de comunicación no violenta, para gestionar cambio y expresar emociones de forma efectiva, en sus espacios de desarrollo y relaciones interpersonales.
- Las personas participantes podrán reflexionar acerca de la importancia de la comunicación efectiva, para las relaciones interpersonales y el disfrute de la convivencia pacífica.

La guía buscará que el proceso de aprendizaje logre el desarrollo de competencias y habilidades comunicativas en las personas que participan en el taller y así mejorar sus relaciones interpersonales a través de una comunicación efectiva.

- A nivel Cognoscitivo, se pretende lograr la comprensión de dos técnicas de comunicación no violenta y el reconocimiento de los elementos principales que intervienen en la comunicación.
- A nivel procedimental, se busca generar espacios de reflexión sobre la importancia de la comunicación efectiva y un análisis de las barreras que inciden en la comunicación y como éstas afectan las relaciones interpersonales.
- A nivel actitudinal, se busca resignificar mediante la reflexión acerca de la importancia del lenguaje verbal; así como la valoración del lenguaje no verbal en los procesos de comunicación efectiva y la mejora sobre la manera en la que nos comunicamos con las demás personas.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

La guía didáctica propuesta será ejecutada a través de actividades lúdicas y participativas que fomenten el trabajo en equipo y gesten espacios de reflexión sobre cada actividad, para develar la importancia que tiene la comunicación efectiva en la manera en la que nos relacionamos con las demás personas.

Dichas actividades contendrán un objetivo, la descripción de la actividad, el tiempo de duración, los recursos empleados, el espacio donde se llevarán a cabo y la reflexión de cada una de estas, en la que habrá preguntas generadoras que faciliten el análisis y la construcción de espacios de paz. Las personas facilitadoras fomentarán la participación oral, bajo los márgenes del respeto a la diversidad, empatía y cohesión grupal, tratando de estimular en todo momento, la confianza, la diversión, y la comunicación horizontal.

Para lograr la asimilación de los conceptos teóricos, se trabaja estimulando la vivencia personal y la

reflexión, creyendo que todos los aprendizajes deben pasar por las emociones, para tener un impacto que genere apropiación y aplicación en los espacios en que cada una de las personas participantes se desenvuelven.

Además, se hará uso de técnicas de juegos cooperativos como música, juego de rol, dramatización y reproducción de sonidos, reflexión individual y juegos vivenciales.

Estrategias didácticas y actividades

Se pretende, a través de las actividades descritas, generar espacios de comunicación efectiva que involucren la asertividad, el respeto, la eficiencia, la eficacia hacia la comunicación y los mensajes dirigidos a los demás, además de promover el logro de los objetivos y aprendizajes significativos.

GUÍA DE ACTIVIDADES¹

1.

Diferentes procesos de comunicación, ¿con cuál imagen me identifico y por qué?

Objetivo:

Generar un espacio de confianza en el que las personas participantes puedan empezar a sentirse cómodas y preparadas para construir aprendizajes. Se ofrece la oportunidad de ejercer su capacidad de decisión y de ser escuchadas. Se crea un espacio lúdico que permite que las personas analicen sus propios tonos y formas de comunicar.

Descripción de la actividad:

Para el desarrollo de esta actividad se utilizará una serie de imágenes relacionadas con procesos de comunicación, para que cada participante elija una y se presente al resto del grupo con la imagen escogida y explicando el motivo de su elección. La

persona facilitadora indicará un tono en el que se debe presentar la persona y explicar su escogencia de imagen (agresivo, pasivo y asertivo).

Espacio:

Lugar amplio en el que las personas participantes puedan moverse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.

Materiales-recursos:

Imágenes tomadas de internet de forma libre a gusto de la persona que facilite el proceso de capacitación, las imágenes deben incluir procesos de comunicación de todo tipo, por ejemplo: imágenes de mujeres amamantando, de animales haciendo sonidos o desplegando colores, niños/as jugando, personas comunicándose por señas, etc.

Fuente:

Elaboración propia y el uso de imágenes será de uso libre tomadas de internet sobre procesos de comunicación verbal y no verbal.

¹ Ver apéndice B.

Observación: Se podrán realizar algunas modificaciones a las actividades en atención a las personas con discapacidad, si la persona facilitadora así lo desea. Por ejemplo, se utilizará el proyector de video beam durante el desarrollo de todo el taller, si el público meta es población que no escucha, además si fueran población no vidente, se promoverá el uso de sonidos y explicación clara de cada una de las actividades propuestas.

Tiempo: 10 minutos.

Espacio de reflexión:

La persona facilitadora realiza reflexión sobre aceptación o resistencia del receptor del mensaje, según el tono que utilice el interlocutor.

Preguntas generadoras:

¿Cómo se sintieron utilizando el tono de voz que representaron? ¿Cómo influye en la comunicación el tono y lenguaje no verbal que se utilice?

2.

Reflexión escrita

Objetivo:

Habilitar un espacio de reflexión personal, para que los conocimientos construidos en el taller no queden sin aplicación práctica y personal, en los contextos y realidades de cada persona participante.

Descripción de la actividad:

Se le brindará un papel en blanco a cada participante para que anote y describa una situación de su vida cotidiana en la que se haya dado un problema de comunicación o malentendido. Posteriormente esta actividad se retomará al final del taller en el proceso de reflexiones, recapitulando el contenido de los temas abordados.

Tiempo: 5 minutos

Materiales:

Papeles de colores, lapiceros (según la cantidad de las personas que asistan al taller).

Espacio:

Lugar amplio en el que las personas participantes puedan moverse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.

Fuente: Elaboración propia.

Preguntas generadoras y espacio de reflexión:

¿Cuáles son ejemplos de su vida cotidiana en los que se han presentado problemas de comunicación? Brinde ejemplos de un malentendido o un conflicto en la comunicación.

3.

Desarrollemos la escucha con charadas

Objetivo:

Evidenciar la importancia de la escucha activa en los procesos de comunicación.

Descripción de la actividad:

La persona facilitadora escribe sonidos emitidos por algún evento climatológico, animal o cosa en un papel, por ejemplo: lluvia, trueno, caballo, látigo, risa. Se requiere que una persona del grupo sea voluntaria para reproducir de qué sonido se trata. A partir de la reproducción del sonido por parte de la persona voluntaria, todos los demás deberán

identificar el sonido. Todos los participantes que estarán adivinando, tendrán los ojos vendados. Se solicitará a dos participantes hacer sonidos que interfieran y que confunda a los demás que intentan adivinar. Los sonidos serán: ambulancia, caballo, látigo, viento y lluvia. La facilitadora explicará la actividad de la siguiente forma: esta persona voluntaria estará haciendo sonidos y ustedes deben adivinar lo que son con los ojos vendados. No se hace referencia a la interferencia que ocurrirá por parte de otros participantes.

Tiempo: 15 minutos

Materiales:

Hojas de colores, pañuelos, imágenes tomadas de internet, lapiceros según la cantidad de personas que asistan al taller.

Espacio:

Lugar amplio en el que las personas participantes puedan moverse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.

Fuente: Elaboración propia.

Espacio de reflexión:

Se les preguntará de nuevo cuál fue la instrucción que se dio inicialmente, ya que quienes acierten automáticamente empezarán a decir lo que les resulta familiar de las interferencias y les costará más identificar el sonido de la persona voluntaria, a quien deberían escuchar. Si no tenemos claro

qué es lo que está pasando, o no contamos con toda la información, vamos a asumir y a actuar a partir de nuestra ignorancia, lo cual puede frustrar la comunicación, o en el peor de los casos, dañar la relación. Debemos entonces asegurarnos de no asumir, realizar preguntas y clarificarlas siempre que lo consideremos necesario.

4.

Dos técnicas para facilitar nuestra comunicación

Objetivo:

Promover el uso de dos técnicas de comunicación no violenta para expresar emociones de forma efectiva, en los espacios de desarrollo y relaciones interpersonales hacia una transformación social.

Descripción de la actividad:

Para esta actividad se realizará una presentación teórica de la técnica del sándwich y la comunicación no violenta², para que la persona tome consciencia y así pueda hacer un cambio de conducta. Posteriormente, las personas participantes deberán elegir una de las dos técnicas expuestas y aplicarlas a un caso concreto que se les facilitará en el taller.

² Ver marco teórico conceptual de la presente guía.

Caso concreto:

Juana y Pedro toman la decisión de alquilar una casa juntos y acuerdan que cada quien lave sus platos, cada uno se cocina sus propios alimentos y comen en distintos horarios, cada vez que Pedro llega a utilizar la cocina, se encuentra una montaña de ollas, platos y cucharas que Juana no lavó, además la cocina está llena de grasa. Juana se encarga de hacer la limpieza “cada vez que tiene tiempo libre”, pero Pedro “necesita tener acceso a una cocina limpia para ser utilizada en cualquier momento”.

Tiempo: 20 minutos

Materiales:

Proyector (video-beam), pantalla y/u manta blanca, hojas de colores.

Espacio:

Lugar amplio en el que las personas participantes puedan moverse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.

Fuente: Elaboración propia

Espacio de reflexión:

Nuestra creatividad y conocimiento personal abre un mundo de oportunidades. Aún al momento de resolver un mismo caso, se puede identificar cómo las personas participantes han logrado llevar adelante comunicaciones efectivas que solucionaron el conflicto, siendo todas ellas distintas, pero válidas.

Nota:

En caso de que las personas participantes no logran aplicar las técnicas, la facilitadora puede ejemplificar la forma en qué lo hubiese hecho ella. Invita de nuevo a los participantes a intentar aplicar las técnicas y genera la reflexión.

5.

No entiendo, no me entiendes, no nos entendemos

Objetivo:

Evidenciar algunas barreras que entorpecen o limitan la comunicación efectiva, para que al identificarlas se mejore la manera en la que nos comunicamos con las demás personas.

Descripción de la actividad:

Para esta actividad las personas participantes del grupo se dividirán en parejas y se les dará una pregunta por cada pareja para que discutan, mientras que de fondo se pondrá música con un volumen muy alto, con la intención de que la comunicación se dificulte.

Posterior a esto, se hará una reflexión por las personas que faciliten el taller acerca de las barreras internas o externas que interrumpen, entorpecen o bloquean la comunicación. Las preguntas generadoras serán: ¿Puede describirme su día?, ¿Cuál es su actividad favorita y por qué?, ¿Cuál es la parte más difícil de su trabajo?, ¿Cuál es su película favorita y por qué?, ¿Cuál es su fortaleza y limitación en la comunicación?

Tiempo: 10 minutos

Materiales:

Proyector, pantalla y/u manta blanca, hojas de colores.

Espacio:

Lugar amplio en el que las personas participantes puedan moverse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.

Fuente: Elaboración propia

Espacio de reflexión:

Las barreras de comunicación pueden ser internas o externas, pero generan el mismo problema: no permiten que el mensaje enviado sea el mismo que llegue, en su contenido, tono o forma deseada. Debemos estar atentas a reconocer las barreras que están afectando la comunicación y encargarnos de evidenciarlas o eliminarlas, si es posible, para lograr un proceso de comunicación más efectivo. ¿Cuáles son las barreras que existen en los procesos de comunicación? ¿Cómo afectan estas barreras en la manera en la que nos comunicamos con las otras

personas? ¿Cómo se pueden mejorar las barreras utilizando una comunicación efectiva?

6.

Compartiendo y creciendo

Objetivo:

Promover espacios de reflexión aplicando aprendizajes construidos en el desarrollo del taller hacia la comunicación efectiva y una cultura de paz.

Descripción de la actividad:

Se retoma la segunda actividad del taller y se les pide que, a partir de lo aprendido, piensen en una forma alternativa en que hubieran podido lograr comunicación efectiva en la situación descrita.

Tiempo: 15 minutos

Materiales: No se requieren.

Espacio:

Lugar amplio en el que las personas participantes puedan moverse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.

Fuente: Elaboración propia

Espacio de reflexión:

Se les pide que solamente las personas que desean compartir lo hagan de forma libre y voluntaria. En caso de que no quieran exponer su situación personal, pueden compartir acerca de uno de los conocimientos, aprendizajes, sentimientos, aplicaciones, que han construido durante el taller.

La facilitadora señala cualquier detalle teórico o práctico que desee resaltar, a partir de los comentarios de las personas participantes.

Algunas preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron?

7.

Evaluación del proceso

Se propone una encuesta de evaluación, para que las personas participantes puedan evaluar el taller y emitir recomendaciones generales, a fin de fortalecer la implementación de futuras capacitaciones.

- ¿Quisieran contar alguna experiencia sobre un proceso de comunicación?
- ¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje?

Guía de evaluación

1. Edad _____ Sexo: _____
2. ¿Se cumplió con el objetivo del taller?
Sí _____ No _____
¿Por qué? _____
3. ¿La metodología empleada fue adecuada?
Sí _____ No _____
¿Por qué? _____
4. ¿Las actividades fueron de utilidad para el desarrollo de una comunicación efectiva?
Sí _____ No _____
¿Por qué? _____
5. ¿Cuáles son sus recomendaciones generales para mejorar este taller?

REFERENCIAS

Berrio -Otxoa, K.; Inza, A., Lledó, M. & Telletxea, S. (2016). *Conceptos y principios de la comunicación efectiva*. Recuperado de: <https://ocw.ehu.es/mod/resource/view.php?id=9067>

De la Cuz, I. (2016). *Comunicación efectiva y trabajo en equipo*. España: Editorial de la Secretaria General técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Roca, E. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Programa de Asertividad, Autoestima e Inteligencia Emocional. España: Editorial Valencia.

Hernández, M. (2003). *Comunicación y Trabajo Social*. En Fernández, T. y Alemán, C. (eds.). *Introducción al Trabajo social*. Madrid: Alianza, p. 555-572.

RAE (2018) Diccionario de la Real Academia. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=A58xn3c#4AmWL6v>.

Rizo, M. (2004). “El camino hacia la nueva Comunicación. Breve apunte sobre las aportaciones de la Escuela de Palo Alto”. *Revista Electrónica RAZON Y PALABRA*, México: ITESM. Recuperado de: <http://www.cem.itesm.mx/dacs/publicaciones/logos/actual/mrizo.html>

Rosenberg, M.(2006). *Comunicación no Violenta. Técnicas para mejorar relaciones entre personas y profesionales*. Sao Paulo: Editorial Ágora.

Viveros, J (2003). *Liderazgo, Comunicación efectiva y resolución de conflictos*. Santiago, Chile: Organización Internacional del Trabajo.

APÉNDICE

APÉNDICE A

Comunicación por imágenes, ¿cuál siento más cercana?





Fuente: Acceso libre a internet³.

³ Las imágenes pueden ser cambiadas dependiendo de la intención de la persona facilitadora, pues son solamente una guía y su utilización va a depender del mensaje que se desee transmitir.

APÉNDICE B

Esquema de actividades

Actividad	Objetivo	Descripción de la actividad	Tiempo	Espacio	Recursos materiales
Rompe hielo: Comunicación por imágenes	Generar un espacio de confianza, en el que las personas participantes puedan empezar a sentirse cómodas y preparadas para construir aprendizajes. Se ofrece la oportunidad de ejercer su capacidad de decisión, y de ser escuchadas. Se genera un espacio lúdico que permite que las personas analicen sus propios tonos y formas de comunicar.	Se utilizarán una serie de imágenes relacionadas con procesos de comunicación, para que cada participante elija una y se presente al resto del grupo con la imagen escogida y explicando la razón de su elección. La persona facilitadora realiza reflexión sobre aceptación o resistencia del receptor del mensaje, según el tono que utilice el interlocutor.	10 minutos	Lugar amplio en el que las personas participantes puedan movilizarse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.	Imágenes tomadas de internet de forma libre a gusto de la persona que facilite el proceso de capacitación.
Actividad de apertura a la reflexión	Habilitar un espacio de reflexión personal, para que los conocimientos que se construirán en el taller, no queden sin aplicación práctica y personal, en los contextos y realidades de cada persona participante.	Se le brindará un papel en blanco a cada participante para que anote y describa una situación de su vida cotidiana en la que se haya dado un problema de comunicación o malentendido.	5 minutos	Lugar amplio en el que las personas participantes puedan movilizarse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.	Papeles de colores, lapiceros, cantidad depende de las personas que asistan al taller.

Actividad	Objetivo	Descripción de la actividad	Tiempo	Espacio	Recursos materiales
Actividad de charadas dificultosas	Evidenciar la importancia de la escucha activa en los procesos de comunicación.	Para esta actividad se utilizarán acciones concretas descritas en un papel, en la que todos/as las participantes del grupo deberán adivinar de cual acción se trata, a partir de la actuación de uno de ellos, así como también habrá papeles describiendo un objeto, en el que uno de los participantes deberá reproducir el sonido, para que los otros participantes con los ojos vendados adivinen de qué objeto se trata. Detrás de cada imagen, estará escrito un tono o forma que podemos usar al hablar (agresivo, pasivo y asertivo).	15 minutos	Lugar amplio en el que las personas participantes puedan movilizarse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.	Papeles de colores, imágenes de sonidos, pañuelos, cuya cantidad dependa de la cantidad de participantes que asistan al taller.

Actividad	Objetivo	Descripción de la actividad	Tiempo	Espacio	Recursos materiales
Actividad mejorando nuestra manera de comunicarnos	Promover el uso de dos técnicas de comunicación no violenta para expresar emociones de forma efectiva, en los espacios de desarrollo y relaciones interpersonales hacia una transformación social.	Para esta actividad se realizará una presentación teórica de 2 técnicas de comunicación asertiva utilizadas para que la persona tome consciencia y así pueda hacer un cambio de conducta. Posteriormente, las personas participantes deberán elegir una de las 2 técnicas expuestas y aplicarlas a un caso concreto que se les facilitará en el taller.	20 minutos	Lugar amplio en el que las personas participantes puedan movilizarse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.	Video beam, pantalla o manta blanca. Hojas de colores, lapiceros.

Actividad	Objetivo	Descripción de la actividad	Tiempo	Espacio	Recursos materiales
Actividad sobre barreras de la comunicación “no entiendo, no me entiendes...”	Evidenciar algunas barreras que entorpecen, o limitan la comunicación efectiva, para que al identificarlas se mejore la manera en la que nos comunicamos con los/as demás.	Para esta actividad las personas participantes del grupo se dividirán en parejas y se les dará una pregunta por cada pareja para que discutan, mientras que de fondo se pondrá música con un volumen muy alto, con la intención de que la comunicación se dificulte. Posterior a esto, se hará una reflexión por las personas que faciliten el taller acerca de las barreras internas o externas que interrumpen, entorpecen o bloquean la comunicación.	10 minutos	Lugar amplio en el que las personas participantes puedan moverse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.	Hojas de colores, reproductor de música (puede ser el teléfono celular con parlantes) o algún instrumento musical.

Actividad	Objetivo	Descripción de la actividad	Tiempo	Espacio	Recursos materiales
Actividad de reflexión final “Compartiendo y creciendo”	Promover espacios de reflexión aplicando los aprendizajes construidos en el desarrollo del taller, hacia la comunicación efectiva y una cultura de paz.	Retomar la actividad de la segunda actividad y hacer un cierre final. Para la actividad final, se sentarán todas las personas participantes en un círculo y en el centro habrá bocadillos para compartir, mientras se comparte la comida, las personas que así lo deseen, pueden contar a partir de la experiencia vivida, las reflexiones y conclusiones que les generó el taller (que sintió, aprendizajes, que le molestó, que pensó, cuales serían algunas mejoras para el desarrollo del taller, como lo va a aplicar en su vida diaria).	15 minutos	Lugar amplio en el que las personas participantes puedan moverse, puede ser el espacio de una clase o ambiente al aire libre, dependiendo del público meta.	Bocadillos que serán brindados por la persona facilitadora.

Re- solución alterna

*Laura Lizano Quirós
Ericka Palma Mora
Pablo Salvatierra Jiménez
Ariel Velazco Baldoquín*

de conflictos

“Únicamente con la aceptación, los conflictos empezarán a transformarse. El rechazo se disolverá y dejará de atraparte. Si realizas una tarea con amor, cualquiera que sea, ésta dejará de convertirse en una carga para ser una bendición”.

Raimon Samsó

¡EY!, NO PASES LA PÁGINA SIN LEER...

La siguiente propuesta lúdica fue diseñada para una población de doce años de edad o mayor, ya que por la naturaleza de las actividades se ha considerado que esta es una etapa del desarrollo adecuada para realizar procesos reflexivos, críticos y participativos.

Esta guía se elaboró en función de dos puntos clave, el primero compartir la experiencia vivida en la realización del taller sobre Resolución Alternativa de Conflictos en el marco del curso “Educación para la paz y los derechos humanos”; y el segundo, poner a disposición una herramienta lúdica gratuita y de fácil acceso a la cual docentes de cualquier nivel educativo puedan echar mano para trabajar este tema.

Es importante mencionar que las actividades aquí plasmadas han sido tomadas de varias fuentes escritas disponibles en la internet y que no son propiedad intelectual de los y las autoras de la presente herramienta. Asimismo, es oportuno indicar que la guía pretende ser solo un apoyo inicial y que las actividades y los contenidos pueden ser

modificados o adicionados según las necesidades identificadas por la persona facilitadora.

Dada la situación conflictiva y los tiempos difíciles que las relaciones sociales atraviesan, un cambio de paradigma que permita construir y facilitar conocimientos desde la no violencia se convierte en una herramienta tentadora para aquellas personas que trabajan en la educación para la paz.

Tal como lo menciona Jares (1995), resulta necesario trabajar desde la aplicación de métodos problematizantes que permitan construir paulatinamente un nuevo modelo de cultura enfocado en la paz. Al respecto el autor señala:

Concebimos la EP como un proceso educativo, continuo y permanente, fundamentado en los dos conceptos definidores, la concepción positiva de paz y la perspectiva creativa del conflicto, y aunque través de la aplicación de métodos problematizantes pretende desarrollar un nuevo tipo de cultura, la cultura de paz, que

ayude a las personas a desvelar críticamente la realidad, desigual, violenta, compleja y conflictiva... (Jares, 1995, p. 6)

Cualquier esfuerzo para educar desde y por la paz que permita borrar «aunque sea muy paulatinamente» del imaginario del colectivo la idea errónea de realizar cualquier abordaje desde la violencia y sobre todo de problematizar desde la violencia no está de más. Está claro que existe un camino largo por recorrer, pero también resulta necesario realizarlo, pues la coyuntura sociohistórica que enfrentamos nos ha demostrado que un cambio de paradigma sobre el tema parece ser urgente y necesario.

Resulta de suma importancia en educación para la paz la implementación de herramientas didácticas como la propuesta, que permita abandonar las concepciones tradicionales de educación bancaria y el dogmatismo con el que históricamente ha arrastrado el sistema educativo. Es a través de la educación que:

podremos introducir de forma generalizada los valores, herramientas y conocimientos que forman las bases del respeto hacia la paz, los derechos humanos y la democracia, porque la educación es un importante medio para eliminar la sospecha, la ignorancia, los estereotipos, las imágenes de enemigo y, al mismo tiempo, promover los ideales de paz, tolerancia y no violencia, la apreciación mutua entre los individuos, grupos y naciones.” (Symonides y Singh, citados en Fernández y López, 2014, p.6.)

La importancia de este tema es mayor al trabajar tanto con adolescentes como con personas con futuras carreras profesionales en el área, pues nos permitirá al primer grupo introducirlo al tema de manera amena donde puedan poner en práctica experiencias de vida así como construir nuevas maneras de entender la enseñanza, mientras que al segundo grupo le aportará una serie de relevantes herramientas para abordar el tema en su cotidianidad y en sus próximas experiencias laborales.

MARCO TEÓRICO- CONCEPTUAL

¿Qué entendemos por conflicto?

El conflicto ocurre cuando dos o más valores, perspectivas u opiniones resultan ser contradictorias-. De acuerdo con cada persona el problema será de una naturaleza o de otra. Lo que no debemos confundir es el conflicto con la violencia, ya que este primero es natural en las relaciones humanas, en tanto el segundo es una conducta aprendida. Por tanto, la esperanza es que pueda entonces ser modificada.

En síntesis, el conflicto no es ni bueno ni malo, la diferencia está marcada por la forma cómo lo afrontamos. Ante un conflicto lo más importante es que debemos separar el problema de las personas, basarnos en los intereses y no en las posiciones para poder construir opciones de beneficio común, lo cual implica reconocer:

- ¿Qué es lo que quiero?
- ¿Cómo me siento?
- ¿Cómo hago sentir a la otra persona?
- ¿Cuáles son los intereses de la otra persona?
- ¿Cuáles son los puntos negociables y no negociables?

**¡El conflicto puede
comprenderse como
un impedimento
o como una
oportunidad para
el cambio!**

¿CÓMO AFRONTAMOS LOS CONFLICTOS?

Podemos afrontar los conflictos de diversas maneras, depende de las habilidades que desarrollamos. Por ejemplo, podemos tratar de resolverlo desde diferentes posiciones: pasiva, agresiva o asertiva.

//// Ser pasivo/a implica:

Evitar hacer lo que se piensa, se siente, se quiere y se opina

- Porque tiene miedo de arriesgarse por posibles resultados
- Porque no cree en sus propios derechos
- Porque no sabe cómo expresarlos
- Porque cree que los derechos de las otras personas son más importantes que los suyos

Ser asertivo/a implica

Ser agresivo/a implica:

Decir y hacer lo que usted piensa, siente, quiere y opina

- Sin respetar el derecho de las otras personas a ser respetadas.
- Utilizando la violencia (física, emocional, verbal, patrimonial)
- Desde la coerción y una relación de poder asimétrica

Decir y hacer lo que usted piensa, siente, quiere y opina

- Sin perjudicar el derecho de las otras personas a ser tratadas con respeto.
- De manera sincera, sin amenazas, ni coacciones
- Respetando sus propios derechos personales
- Rechazando lo que no me gusta y solicitando lo que necesito
- De manera empático/a desarrollando una escucha activa donde participa como persona libre y consciente.
- Buscando el bienestar integral de todas las personas involucradas

Existen formas alternativas para la de resolución de conflictos que no incidan a la violencia, las cuales

...corresponden a mecanismos no formales y solidarios que brindan un elemento fundamental en la humanización del conflicto, con la presencia de una tercera persona que actúa como facilitadora especialista en resolución o prevención del conflicto. Las formas alternativas son una debida opción cuando la convivencia diaria, familiar y comunitaria han sido transgredidas de manera intencional y repetitiva con perjuicios a nivel emocional, social, físico o legal de una persona. Las figuras alternativas también permiten a los individuos ser gestores de cambios pro-positivos y pro-activos que faciliten el bienestar mutuo, así como la satisfacción y el beneficio de los actores involucrados. (Fuquen, 2003, p.274)

Dentro de las formas alternativas de resolución de conflictos se encuentran la mediación, la conciliación, el arbitraje y la negociación. Las cuales acorde a Fuquen (2003) podemos comprender como:

Mediación

Es un proceso en el que media una persona calificada como imparcial, y facilita el proceso de negociación facilitada para que las personas involucradas en el conflicto logren encontrar una solución. En este caso los acuerdos pueden tener carácter jurídico si lo formalizan de manera correspondiente.

Conciliación

Forma parte de un ejercicio pacífico y democrático en el cual las personas pueden resolver directamente un conflicto mediante un acuerdo satisfactorio para ambas partes.

Arbitraje

Es un proceso mediante el cual un o una tercera persona o tribunal particular, decide sobre el caso que se le presenta y las personas parte del conflicto aceptan la decisión para su resolución.

Negociación

A través de la comunicación asertiva, centrándose en los intereses, se pretende la búsqueda de soluciones no violentas, donde las personas involucradas en el conflicto llegan a un acuerdo. Nos centraremos en esta última, debido a que es la que podemos implementar en nuestra vida cotidiana para afrontar conflictos desde una forma alternativa, por tanto no violenta, integral y empática. En este caso, para poder negociar en la resolución de conflictos integral (alternativa a la violencia) debe existir libertad entre las partes, respeto, información para la toma de decisiones, participación activa y nunca debe estar mediada por la violencia, para que las personas implicadas puedan plantear diversas opciones de solución.

Esto requiere desarrollar una comunicación asertiva, la cual se basa en la **empatía**, para poder reconocer nuestras propias necesidades y las de las demás personas. Esto, según Mandel (2016), le permitirá a la persona:

- Sentirse con el derecho a hacer peticiones que antes evitaba por miedo a molestar o perder relaciones con otras personas
- Comprender mejor sus sentimientos y necesidades, algo fundamental para su autoestima
- Dejar de sentirse atacado/a y entender que cuando alguien está enfadado/a es porque no ha podido satisfacer alguna de sus necesidades
- Abrir el camino a colaborar para encontrar soluciones conjuntas
- Profundizar en las conversaciones cuando las demás personas expongan sus necesidades
- Sentirse con mayor seguridad mostrando sus sentimientos y vulnerabilidad
- La comunicación asertiva no es solo una forma de defender sus derechos o decir que no. Es una nueva manera de relacionarse con las personas que le rodean.

Así que hay que tomar en cuenta nuestras manifestaciones verbales (explícitas e implícitas), corporales (gestos, posturas, etc.) y paraverbales (valores emocionales expresados en el tono de voz, etc.). Entonces, para poder ser personas asertivas debemos desarrollar habilidades, actitudes, aptitudes, creencias y sentires que nos permitan el crecimiento y aprendizaje, lo anterior para educar para la paz, que implica educar sobre el conflicto,

Uno de los primeros pasos es entender el potencial positivo inherente en todas las situaciones de desacuerdo. Necesitamos transformarcómo pensamos sobre los conflictos. Solemos pensar que el conflicto es siempre una disrupción del orden, una experiencia negativa, un error en las relaciones. Sin embargo, hemos de entender que el conflicto es un crecimiento de la diversidad que puede ser utilizado para clarificar las relaciones, proporcionar caminos adicionales de pensamiento y opciones para actuar de una forma no considerada previamente y abrir posibilidades para mejorar la relación. (Moawad, citado por Fernández y López, 2014, p.4)

El primer paso comienza por las mismas personas, se debe transformar las creencias limitantes en creencias sanas que permitan practicar la asertividad.

Cuadro N°1
Creencias limitantes y creencias sanas

Creencia limitante	¿Qué nos impide?	Nos debilita frente a	Creencia sana
Sé perfecta (no mejores)	Tolerar nuestros errores, admitir que nos hemos equivocado, reparar el daño causado.	Las críticas de los demás. Nos ponemos defensivas y contraatacamos	APRENDE DE TUS ERRORES
Sé fuerte (no sientas)	Mostrar nuestra vulnerabilidad, expresar que nos sentimos tristes o asustadas. Pedir favores.	Los ataques de los demás. Fingimos que no nos importa, pero nos duele y hasta podemos vengarnos.	EXPRESA LO QUE SIENTES Y PIDE LO QUE NECESITAS
Complace (no seas libre)	Decir no frente a peticiones abusivas. Decir cualquier cosa que pueda defraudar. Diferenciar entre la persona y su estatus.	La opinión y el chantaje emocionales. Cedemos y decimos sí donde podíamos y debíamos decir no.	DA MÁS VALOR A TU CRITERIO AL JUICIO DE LA GENTE
Date prisa (no pienses)	Tomar tiempo para pensar. Hacer una pausa. Tomar conciencia de lo que pasa.	Las urgencias de los demás. Cedemos a pesar de las consecuencias.	TÓMATE TU TIEMPO PARA RESPONDER
Intenta (no logres)	Aceptar nuestras limitaciones y acometer proyectos con realismo. Avanzar poco a poco.	Las falsas promesas y los timos. Cedemos porque queremos creer que se cumplirán.	MÁS VALE PÁJARO EN MANO...

Fuente: Basada en Feijoo (s.f.).

Las creencias asertivas significan que:

- Puedo aceptar las críticas sin contraatacar
- Puedo hacer peticiones y expresar lo que siento
- Puedo decir que no, sin sentirme culpable
- Puedo decir “tengo que pensarlo”, “no sé” y “no entiendo”
- No juzgo a la otra persona
- Acepto críticas para rectificar y aprender de mis errores
- Soy empática/o, poder “ponerme en los zapatos de la otra persona”
- Resumo y concreto sobre el conflicto, o punto de desacuerdo
- Ofrezco múltiples alternativas
- Busco acuerdos y complicidad
- No reproduzco ninguna manifestación de violencia
- Sento y pienso de forma solidaria
- Uso mi creatividad
- Aprendo nuevas habilidades para la vida

El conflicto es como el agua, dice William Ury, citado por Escalante (2011), se necesita para vivir y también para el progreso. Pero cuando hay demasiada agua en el lugar equivocado, hay que construir puentes y canales para evitar la catástrofe. Construir puentes y canales para que los conflictos no deriven en catástrofes, es lo que llamamos negociación.

Por lo que se propone que las negociaciones para resolver el conflicto se basen en los intereses para poder:

1. Separar a las personas del problema, para no atacar a la persona sino al problema
2. Basarse en intereses no en posiciones
3. Crear múltiples opciones de beneficio común

Algunos tips... estrategias de negociación⁴

1. **No reaccione, súbese al balcón:** piense, analice, haga una pausa para evaluar el conflicto con calma, no tome decisiones apresuradamente.
2. **No discuta “póngase en el lugar de la otra persona”:** escuche lo que la otra persona tiene que decir, reconózcala y válidle sus emociones, exprese su opinión y sentir sin atacar.
3. **No rechace: Replanteé:** no hable de usted o yo, sino de nosotros/as, formule preguntas aclaratorias, céntrese en los intereses, desvíe los ataques, cambie de estrategias si no han funcionado
4. **No presione:** Tienda un puente de Oro: hay que superar los obstáculos, todas las partes deben estar incluidas para encontrar una solución, planté y solicite críticas constructivas y ofrezca opciones.
5. **No ataque:** use el poder para educar: hay que reconocer que la única forma de ganar es en conjunto con decisiones duraderas que reafirmen las relaciones.

En palabras de Lederach, “la transformación de conflictos significa prever los reflujos de los conflictos sociales y responder a ellos como

⁴ Información basada en el Curso “Formación y Certificación de Mediadores (as) y Conciliadores (as) del Colegio de Trabajadores Sociales de Costa Rica. Impartido por la Licda Kattia Escalante Barboza en el año 2011.

oportunidades vivificantes para crear procesos hacia un cambio constructivo que reduzca la violencia, haga crecer la justicia en las interacciones directas y las estructuras sociales y responda a los problemas reales de las relaciones humanas”. (en Fernández y López, 2014, p.6)

La resolución de conflictos es constructiva e integral cuando:

- Resulta en la clarificación de asuntos importantes
- Resulta en la solución de problemas
- Involucra la gente en la solución de asuntos importantes para ellos o ellas
- Conduce a una comunicación más auténtica
- Ayuda a liberar emociones, estrés y ansiedad
- Ayuda a desarrollar más cooperación entre la gente cuando se conoce mejor
- Permite la solución de un problema latente
- Ayuda a los individuos a desarrollar nuevos entendimientos y destrezas

La resolución alterna de conflictos debe generar equilibrio en las relaciones de poder por medio de:

- Libertad de las personas
- Autodeterminación
- Autogestión
- Contextualización de la situación
- Acuerdos libres no mediados por asimetrías en el poder/relaciones

En general, para la elaboración de estrategias de solución debe inicialmente considerarse las diferentes posiciones, intereses, emociones, expectativas, temas comunes, temas confusos y temas ocultos. Posteriormente, para la creación de opciones, debe dejar de hablarse de lo que pasó para centrarse en las soluciones, articulando intereses de todas las partes y planteando un acuerdo claro, comprensible y accesible para todas las personas. Este proceso incide en la transformación social y política, hacia una cultura de paz.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Desarrollar conocimientos y competencias prácticas para entender sobre “Resolución Alternativa de Conflictos” mediante la implementación de un taller lúdico que hace uso de técnicas participativas como instrumento de enseñanza – aprendizaje.

Objetivos didácticos

- Quienes participen conocerán, comprenderán y pondrán en práctica la resolución alternativa de conflictos desde la perspectiva de la educación para la paz en el afrontamiento asertivo y empático de situaciones o problema que se presentan en la cotidianidad.
- Las personas participantes tomarán conciencia, mediante la implementación de un taller lúdico, sobre la importancia de la comunicación como herramienta de relevancia en la resolución alternativa de conflictos.
- Las personas comprenderán, conocerán, adquirirán y pondrán en práctica herramientas estratégicas y pedagógicas a partir de actividades lúdicas que puedan ser accionadas en pro de la resolución alternativa de conflictos.

CONTENIDOS

Como parte del taller lúdico propuesto en la presente guía se desprenden los siguientes contenidos, que responden a áreas específicas de trabajo y las cuales se explican a continuación:

- Introducción del grupo al trabajo de la resolución alternativa de conflictos.
- El desarrollo de técnicas de trabajo en equipo y cooperación mutua.
- La implementación de una estrategia lúdica de trabajo desde las inteligencias múltiples y la aceptación de las capacidades diversas encontradas en el grupo.
- Construcción de herramientas básicas para la resolución alternativa de conflictos desde la educación para la paz, desde el trabajo en grupo.

Para lograr lo anterior, se plantean las siguientes actividades de acuerdo con los contenidos:

- **1ra. Contenido actitudinal/afectivo:** busca explorar y conocer intereses, sentimientos y valores de cada integrante.
- **2da, 3ra y 4ta. Contenido procedimental:** pretende explotar las habilidades y destrezas de los participantes, así como sus prácticas y acciones ante una situación dada.
- **5ta. Contenido cognitivo:** busca poner en práctica destrezas intelectuales de lo aprendido a modo de cierre de la actividad.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

La siguiente propuesta se centra en la implementación de la educación lúdica como instrumento novedoso en la educación para construir una cultura de paz, entendida como:

Una cultura que promueve la pacificación. Una cultura que incluye estilos de vida, patrones de creencias, valores y comportamientos que favorezcan la construcción de la paz y acompañe los cambios institucionales que promuevan el bienestar, la igualdad, la administración equitativa de los recursos, la seguridad para los individuos, las familias, la identidad de los grupos o de las naciones, y sin necesidad de recurrir a la violencia. (Hampshire, citado por Fernández y López, 2014, p.8)

En el siguiente caso se presenta la modalidad de taller para trabajar valores, creencias y comportamientos que favorezcan el desarrollo de una resolución alterna de conflictos. No hay mejor manera de aprender y reflexionar que hacerlo jugando. En este sentido, la lúdica

se percibe como una alternativa vital a nivel pedagógico, la cual genera satisfacción y estímulo en su ejecución, además permite incluir temas concernientes a las relaciones

sociolaborales, así como la técnica de las disciplinas y lo más importante a nivel de los valores, tanto personales como los relacionados con el proceso educativo (Posada, 2014, p. 15).

Es innegable que los seres humanos han desarrollado su historia desde el aprendizaje, y es que, desde edades tempranas, el proceso de adquisición de conocimientos empieza. Sin embargo, ha imperado una tendencia a separar lo lúdico de lo formal, es decir, el separar el juego del aprendizaje; pero, favoreciendo la educación para la paz, se propone trabajar dicho tema haciendo uso de la tripleta educación – aprendizaje – juego para encontrar formas efectivas que generen empatía hacia el proceso de aprendizaje.

Según lo planteado con anterioridad y la importancia que tiene el aprendizaje en el desarrollo y la historia de los seres humanos, se propone aprender mientras se realizan juegos divertidos. Por tal razón se facilita el siguiente taller lúdico. La unidad comprende tres momentos básicos, las cuales están ubicadas de manera estratégica permitiendo seguir una estructura lógica de presentación-introducción, desarrollo y cierre. Se utilizará una metodología lúdica participativa, que permita desarrollar habilidades de trabajo en equipo, juego de roles y

desarrollo de destrezas personales en la búsqueda de solucionar distintas situaciones conflictivas. El desarrollo de las actividades estará guiado en todo momento desde un enfoque de educación para la paz que permita reconocer y aprovechar inteligencia y destrezas múltiples dentro del grupo.

Con el desarrollo de actividades lúdicas que procuren la búsqueda conjunta de soluciones, reconociendo los intereses de las personas de manera:

- Colaborativa, empática, pacífica e integral
- Visualizando que se trata de dos personas con un problema común
- Promoviendo la creatividad y libre participación
- Practicando para tener un mayor espacio para la generación de múltiples alternativas y opciones

- Desarrollando habilidades de asertividad en la comunicación
- Buscando siempre mejorar la relación interpersonal
- Reflexionando sobre nuestras formas de afrontar conflictos en la cotidianidad

Se cierra la actividad con una propuesta evaluativa que permitirá identificar cuáles son los puntos susceptibles de ser mejorados para la próxima vez que el taller lúdico sea implementado. Esta evaluación debe ser vista como una oportunidad de crecimiento profesional, se debe recordar en todo momento que no es a la persona facilitadora a quien evalúan, es el proceso que yo acabo de facilitar. Recuerda que siempre se puede mejorar.

GUÍA DE ACTIVIDADES

1.

A romper el hielo.... ¿Me conoces?

Antes de entrar de lleno en el taller es necesario que quienes participan sepan quién está presente. Por eso, la siguiente dinámica ayudará a que el grupo rompa el hielo, dejen sus complejos de lado y se involucren en las dinámicas que les esperan.

Vamos a la playa y llevo...

Objetivo:

Conocer a cada una de las personas participantes.

Descripción:

En un círculo, cada una de las personas participantes debe decir su nombre seguido de la frase «vamos a la playa y yo llevo...» justificando porqué decidió llevar eso y no otra cosa. Por ejemplo:

«Mi nombre es Carolina, vamos a la playa y yo llevo...»

Chocolates porque son deliciosos».

Al finalizar su presentación cada una de las personas participantes debe hacer un movimiento que lo distinga de las demás personas. ¡Algo así como bailando!

Tiempo: 15 - 20 min

Materiales:

Música de fondo... ¡pa´ ponerle sabor!

Fuente:

Basado en Ramírez, 2014, juego11.

¡A reflexionar!

Es de suma relevancia que la persona facilitadora realice una reflexión sobre la actividad que se acaba de desarrollar, por qué y qué se obtiene.

Esos espacios de reflexión metodológica permitirán a quienes asistan al taller a entender paso a paso la necesidad de haber realizado la actividad. Asimismo, permite a quien facilita el proceso ir recolectando insumos para ir sistematizando la experiencia vivida y velar por el cumplimiento de los objetivos planteados que dieron origen a la celebración del taller lúdico.

2.

“Dale la vuelta a la sábana”

Objetivo:

Favorecer el trabajo y la colaboración y búsqueda de soluciones a una situación conflictiva.

Descripción:

La persona que dirige la actividad pondrá una sábana en el suelo y pide a todos los integrantes que se coloquen de pie sobre esta. Si no caben, se realiza la actividad por subgrupos o el tamaño de la sábana tendrá que ser mayor.

Cuando están colocadas, se les explica que entre todos deben darle la vuelta a la sábana sin que nadie se baje de esta, ni pisar el suelo. Es decir, la cara de la sábana que está hacia abajo tocando el suelo, ahora deberá revertirse y ser la parte sobre la que todas las personas queden de pie. La parte sobre la que antes estaban de pie será ahora la cara que debe quedar viendo hacia el suelo.

Variación: si queremos darle un extra de dificultad a la actividad, podemos añadirle la pauta de que tienen un tiempo determinado para completar la actividad o bien, como en otras dinámicas, que no puedan hablar durante su ejecución.



El Mundo (2015).

La idea es que, sin salir de la sábana ni tocar el suelo, logren voltearla en su totalidad.

¡A reflexionar!

Al finalizar la actividad, se promoverá un debate en el que se identifique la(s) estrategia(s) que han seguido, cómo han llegado a la solución, si han tenido que cambiar de plan a lo largo de la actividad, etc. Al lograr el objetivo, debemos reflexionar sobre el proceso de toma de decisiones que se vivió en cada grupo, la forma en la que se fueron solucionando los conflictos y cómo se buscaron mejoras, roles. La dinámica se puede detener cuando la persona facilitadora lo considere necesario.

Edad: 12 años en adelante.

Duración: 30 – 40 minutos

Materiales: Sábanas (mínimo 2), músicaailable, parlantes.

Fuente: Basado en Torrico (2014).

3.

“Haga lo que yo digo, pero no lo que hago”

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la asertividad en la comunicación.

Descripción:

En un círculo en el que se encuentren todas las personas participantes, escucharan las instrucciones dadas por la persona facilitadora.

El juego consiste en que las personas deben seguir la indicación verbal sobre el movimiento que deben realizar, en un inicio la persona facilitadora dará la indicación y hará el movimiento de manera congruente, conforme vayan agregándose indicaciones al juego se empezarán a modificar los movimientos para que no coincida con el de la indicación verbal, para confundir a las personas participantes. Conforme avance el juego se deben ir alternando las indicaciones y movimientos.

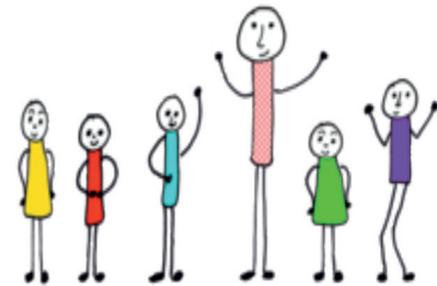
Ejemplo:

- La persona facilitadora dice «aplaudir» y con su movimiento aplaude (indicación y movimiento congruentes).
- La persona facilitadora dice «aplaudir» pero con su cuerpo empieza «saltar» (indicación y movimiento incongruente)

Pueden darse variaciones, por ejemplo, que cada persona invente un movimiento que debe realizarse cada vez que la persona facilitadora diga su nombre. Además, pueden asociarse un movimiento con una palabra, de igual manera las personas participantes deben realizar el movimiento que corresponde acorde a la indicación inicial, cada vez que la persona facilitadora mencione esa palabra. Conforme avanza el juego se van agregando más indicaciones.

Ejemplo:

- Al decir Pablo, dan un salto hacia atrás
- Al decir María, dan un salto al frente
- Al decir avión, abren los brazos
- Al decir tren, aplauden



Lingokids (s.f)

¡A reflexionar!

La intención es desarrollar una discusión por medio de preguntas generadoras para reflexionar sobre la importancia de la comunicación, así como para explicar generalidades sobre la comunicación asertiva.

Algunas preguntas generadoras son:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Hubo limitaciones para cumplir las indicaciones que se decían? ¿Cuáles?
- ¿La persona facilitadora les confundió?
- ¿Cómo influye la comunicación no verbal en el mensaje?
- ¿Qué estrategias utilizamos para poder cumplir con las indicaciones?
- ¿Cómo se traducen las limitaciones en la comunicación en nuestra vida diaria en la resolución de conflictos?
- ¿Qué significa ser asertivo/as?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra comunicación para hacerla más asertiva?

Edad: 12 años en adelante

Duración: 30 minutos

Materiales: Ninguno

Fuente: Basado en Cerdas (2016).

4.

“Sillas cooperativas”, todos ganamos o todos perdemos

Objetivo: Promover la cooperación para la resolución de una situación problemática de manera conjunta.

Descripción:

El dinamizador o la dinamizadora de la actividad les explicarán el juego de la silla, pero en una versión distinta de la clásica. Para ello, deberán formar un círculo de sillas con los asientos mirando hacia ellos. Al ritmo de la música seleccionada las personas participantes deben ir bailando alrededor de las sillas, cuando la música se detenga todos deben estar encima de una silla (sentados, acostados, de pie, etc.). Seguidamente quitamos una silla y continúa el juego. En esta versión no salen personas, se quitan las sillas.

La idea es que entre todos vayan buscando solución al hecho de que siempre van a haber más personas y menos sillas y todos deben estar ensobre alguna silla de alguna forma. El juego termina cuando a las personas participantes se les sea imposible acomodarse en las sillas que quedan.

Es importante rescatar que las personas deben encontrar una solución al conflicto de que no existan suficientes sillas. Esas soluciones pueden ser compartir el asiento con otra persona o alzarla. Esta observación podría hacer al principio del juego a los y las participantes, o puede ser omitida y solo ser utilizada como guía de observación de la o el dinamizador.

¡A reflexionar!

Lo importante de este juego es que todos se ayuden entre sí y que ninguna persona resulte abandonada durante la dinámica.

El o la dinamizadora promoverán temas de conversación que vayan dirigidos a reflexionar acerca

de los sentimientos que fueron experimentando en la medida en que el juego fue avanzando. El eje principal estará dirigido a validar emociones y sentimientos de quienes participaron y sobre todo a rescatar las soluciones que se fueron implementando para resolver la situación conflicto (en este caso de espacio) que se les presentó.

Edad: 12 años en adelante.

Duración: 20 minutos o el tiempo que la persona facilitadora considere prudente.

Materiales: Una silla por participante, música de su preferencia y parlantes

Fuente: (Miranda, 2014)



Kisspng (2018). Sillas musicales del juego de baile de Cumpleaños Clip art - juego de imágenes prediseñadas [Figura] Recuperado de. <http://www.es.kisspng.com>

5.

“Árbol de problemas”



Objetivo:

Realizar un árbol de problemas en el cual podamos exponer las principales situaciones conflicto que han sido identificadas por las personas integrantes del grupo enfatizando la atención en aquellas posibles soluciones que puedan ser implementadas.

Descripción:

Cada grupo deberá dibujar un árbol en el papelógrafo haciendo uso de los colores, formas y recursos que desee. En las raíces del árbol ubicaremos los problemas que hemos identificado producto de las ideas aportadas por cada una de las personas participantes. En las ramas/hojas/frutos nos enfocaremos en dar solución a esos problemas. Para lograr este objetivo se puede cuestionarse ¿qué debo cambiar?, ¿por qué quiero cambiar eso?, ¿cómo nos afecta?, entre otros.

En conjunto con el grupo, crearemos un árbol pero **enfaticaremos** en las acciones para dar solución a un problema, y como operativizar dichas propuestas. Retomando todo lo aprendido en las técnicas anteriores.

¡A reflexionar!

Al final de la actividad cada grupo debe compartir su trabajo con el resto de la clase mediante una exposición, en la cual se exponen los principales hallazgos obtenidos y las propuestas para dar solución a la (s) situaciones problema que han sido identificadas.

Edad: 12 años en adelante.

Duración: 30 minutos

Materiales: Papelógrafos y marcadores de colores.

Fuente: (UNESCO, 2017).

6.

Estrategias de evaluación

Debemos perder el miedo a ser evaluados (as), ya que evaluar nos permite mejorar y ofrecer un producto mejorado la próxima ocasión que el taller sea implementado. A continuación, se ofrece una propuesta evaluativa; sin embargo, esta puede ser modificada según las necesidades de la persona facilitadora.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

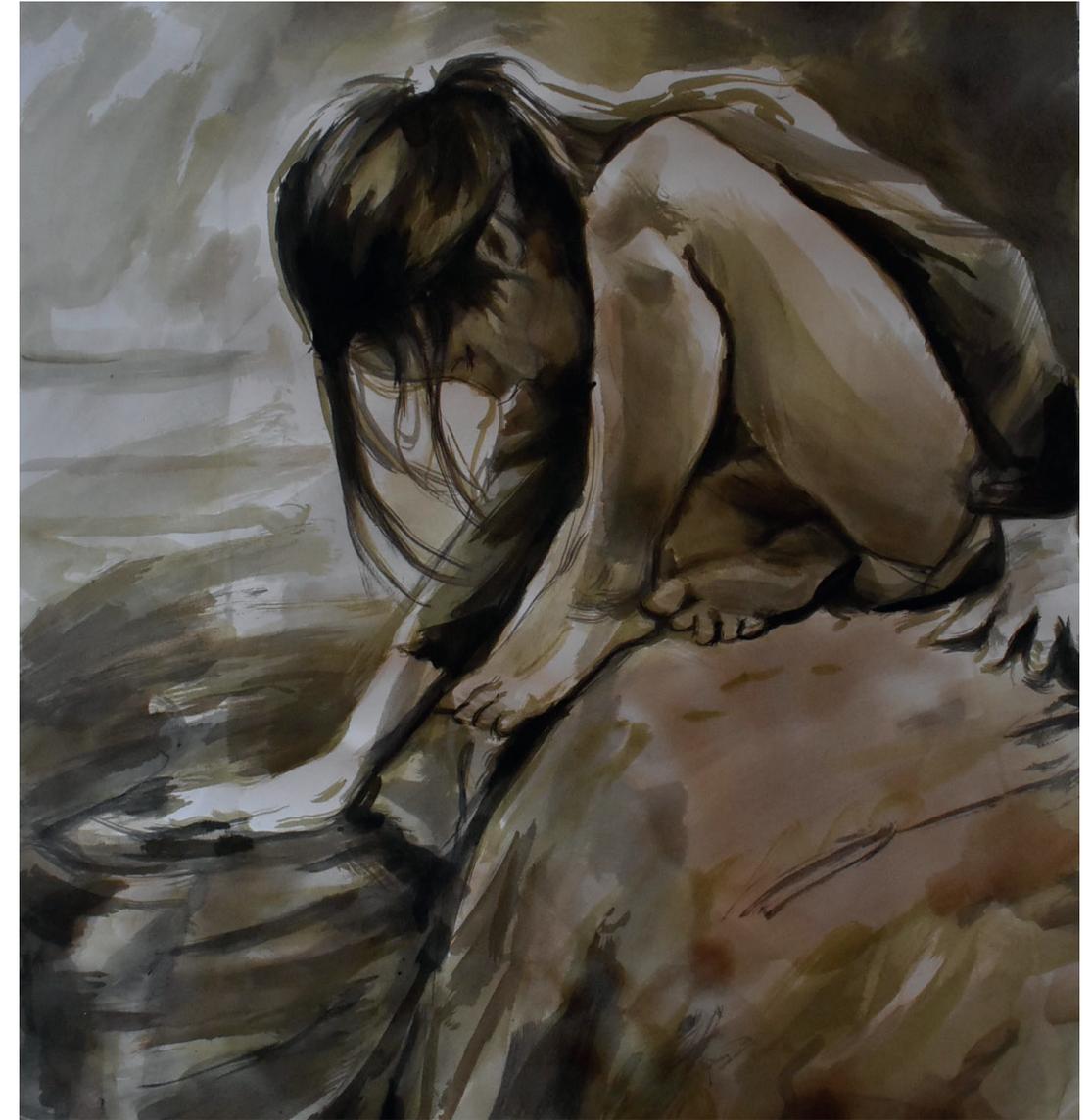
TALLER LÚDICO RESOLUCIÓN ALTERNA DE CONFLICTOS

	EXC	MB	B	M	R
Dominio del tema					
Manejo del grupo					
La motivación para que las personas del grupo participaran fue					
Se logró concordancia entre el tema a desarrollar y las actividades realizadas					
El tiempo otorgado a cada una de las actividades fue					
Las actividades lúdicas fueron					
El espacio de diálogo y discusión fue					
Los contenidos del taller son aplicables a la vida cotidiana en pro de la resolución de conflictos					

Simbología: EXC: excelente, MB: muy bueno, B: bueno, M: malo, R: regular

REFERENCIAS

- Asamblea Legislativa (1997). *Ley N°7727. Resolución Alternativa de Conflictos y Promoción de la Paz Social RAC*. Recuperada del Sistema de Información Jurídica Costarricense. En: www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=26393&nValor3=27926&strTipM=TC
- Cerdas, E. (2016). *Guía Didáctica Comunicación para la Paz*. Colección Jugando para la Paz. Proyecto Aula Activa: Juegos Cooperativos para la Educación para la Paz. Heredia: IDELA, UNA.
- Escalante, K. (2011). *Curso "Formación y Certificación de Mediadores (as) y Conciliadores (as)"*. San José: Comisión de Educación Permanente, Colegio de Trabajadores Sociales de Costa Rica.
- Feijoo, P (s.f.). *Los Impulsores del Malestar Emocional*. Atención Integral al Desarrollo de la Persona SORKARI. Recuperado de <http://sorkari.com/pdf/ImpulsoresTKahler.pdf>
- Fernández, A. y López, M. (2014). Educar para la paz. Necesidad de un cambio epistemológico. *Convergencia*. Revista de Ciencias Sociales, 21(64), enero-abril, pp. 117-142. Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10529071005>
- Fuquen, M (2003). Los Conflictos y las Formas Alternativas de Resolución. *Revista Bularasa*, N.1, pp. 265-278, enero-diciembre. Recuperado de: <http://www.revistatabularasa.org/numero-1/Mfuquen.pdf>
- Jares, X. (1995). Los sustratos teóricos de la educación para la paz. *Cuadernos Bakeas*, N° 8, Educación para la paz. Bilbao: Bakeas.
- Posada, R. (2014). *La lúdica como estrategia didáctica*. Trabajo final presentado para optar al título de: Magister en Educación con Énfasis en Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Colombia. Colombia. Recuperado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/41019/1/04868267.2014.pdf>
- Mandel, R (2016). *En qué consiste la comunicación asertiva*. Recuperado de: <https://www.psycoactiva.com/blog/consiste-la-comunicacion-asertiva/>
- Miranda, C. R. (07 de marzo de 2014). Manual dinámicas. Obtenido de Dinámicas Grupales para todas y todos: <http://cajondeherramientas.com.ar/wp-content/uploads/2015/07/MANUAL-DINAMICAS.pdf>
- Torrice, G. (2014). *Dinámica de grupos: Dar vuelta a la sábana*. Recuperado de www.quintanal.es
- UNESCO (2017). *Expresiones culturales. Árbol de problemas*. Organización de las Naciones Unidas para la educación, la Ciencia y la Cultura. Recuperado de: <http://www.unesco.org/new/es/culture/themes/cultural-diversity/diversity-of-cultural%20expressions/tools/policy-guide/planificar/diagnosticar/arbore-de-problemas/>



Título: Reflejos. Año: 2018. Autor: Philipp Anaskin. Técnica: tinta sobre papel. Medidas: 50x60cm.

Un mundo donde quepan

| *Fabiola Carballo Núñez*
| *Laura Lizano Quirós*

“La educación comunitaria es una vía para
la formación de un ciudadano autónomo”

(Pérez y Sánchez, 2005, p. 318)

muchos mundos

La educación autónoma comunitaria es una acción que puede transformar a las personas desde el colectivo. Este modelo educativo logra convertirse en una práctica emancipadora para cada estudiante y, a la vez, para su comunidad. Por lo tanto, “la educación desde una perspectiva comunitaria está vinculada a las necesidades cognoscitivas y de transformación social del sujeto pueblo”. (Pérez y Sánchez, 2005, p. 319).

Así, esta guía fue inspirada en la propuesta educativa del movimiento zapatista en Ciudad de Chiapas en México, la cual posee el *slogan*: “quiero un mundo donde quepan otros mundos”. Para lograr otra forma de educar, el componente de autonomía se vuelve imprescindible, entendida y definida como: “el poder comunitario es la forma... [en que las personas]...comparten las decisiones y actividades políticas y administrativas de su comunidad” (Araiza y Lara, 2016).

La importancia de esta guía es incitar a quien lee a utilizar técnicas lúdicas creadas con la intencionalidad de generar un conocimiento otro, emancipador y diverso. De manera que el fin de esta guía es abrir un espacio crítico por medio del uso de la creatividad y la expresión de sentires, para generar otro mundo posible.

“La esperanza es una necesidad ontológica”

Paulo Freire

Objetivo general

- Implementar un proceso sentido, reflexivo y participativo que permita apropiarse de conocimientos sobre las estrategias de educación autónoma y desarrollar sentires para la construcción de una sociedad inclusiva y solidaria.

Objetivos didácticos

- Las personas participantes tomarán conciencia mediante la implementación de un taller lúdico sobre la importancia de la educación autónoma como estrategia que promueve una cultura de paz.
- Las personas participantes desarrollarán un ejercicio práctico de solidaridad para la construcción de relaciones sociales más empáticas desde una perspectiva crítica.
- Las personas participantes conocerán sobre los principios de educación autónoma como estrategias pedagógicas y metodológicas para poder ser implementados en procesos de educación para la paz.
- Las personas participantes pondrán en práctica estrategias creativas de educación y concienciación para la ruptura del modelo de educación tradicional bancaria.

“Para nosotros el caracol es un símbolo de resistencia... también es un instrumento para llamar a quienes estén dormidos”.

Manuel Toledo

ABORDAJE TEÓRICO

Las escuelas zapatistas surgen posterior a 1994 como una propuesta política de educación autónoma para el desarrollo de un sistema de educación propio en comunidad, por tanto, de organización colectiva. Surge como una propuesta antisistémica, descolonizadora y anticapitalista para lograr libertad, igualdad entre hombres y mujeres, y sustentabilidad, desde una comprensión de la colectividad del mundo y de una ecofilosofía, donde las personas son parte de la naturaleza.

Surgen como respuesta a la violencia histórica y estructural a los pueblos indígenas en México, donde se les han violentado sus derechos, incluyendo la educación. Las escuelas zapatistas funcionan como lo autodenominan “la otra educación”, distinta de la educación formal, tanto en su organización administrativa, metodológica y en contenidos. Las personas encargadas de desarrollar los procesos educativos son llamadas promotoras de la

educación, lo que en la educación formal tradicional sería maestro/as. Las personas promotoras de la educación trabajan de forma voluntaria, pertenecen a la misma comunidad, hablan el mismo idioma que los niños y las niñas. Al ser un trabajo voluntario, la misma comunidad les provee alimentación y techo.

El proceso educativo es un trabajo conjunto entre la comunidad, las familias, estudiantes y personas promotoras de la educación, quienes deciden sobre los contenidos, metodologías de aprendizaje y evaluación. En general, la educación se basa en los siguientes principios:

1. Proponer y no imponer
2. Convencer y no vencer
3. Obedecer y no mandar
4. Representar y no suplantar
5. Bajar y no subir
6. Servir y no servirse
7. Construir y no destruir

Además, se plantea que es una educación horizontal, contra la violencia; por tanto, procura la construcción desde el respeto, la resistencia y el cuidado de la vida, para luchar contra la explotación con un pensamiento crítico y transformador a favor de la dignidad humana.

Las escuelas zapatistas promueven la cultura, idioma y tradiciones mayas, por tanto, la alfabetización se imparte en el idioma propio y como segunda lengua: el español. Se retoman la memoria histórica y se conciencia sobre los principios zapatistas, los cuales son:

- Información
- Independencia
- Trabajo
- Techo
- Democracia
- Cultura
- Paz
- Tierra
- Salud
- Alimentación
- Libertad
- Justicia
- Educación



Fuente: (BAZ, 2016)

Las lecciones se imparten tanto dentro como fuera de las aulas, desde la corresponsabilidad y equidad entre hombres y mujeres. Las materias generales que se imparten son las siguientes:

- Matemáticas
- Agricultura orgánica
- Artes
- Educación física
- Literatura
- Ciencias sociales

En general, desde la experiencia de las escuelas zapatistas se busca construir un espacio crítico de educación desde los fundamentos de la colectividad, bienestar, lucha, derechos humanos y ambientales.

GUÍA DE ACTIVIDADES

1.

Cancha de los gustos

Objetivo:

Identificar los gustos de las personas participantes por medio del juego, con la finalidad de valorar la diversidad en los procesos de conocimiento.

Descripción:

1. La persona que facilita la dinámica toma la ficha de anuncios previamente elaboradas (deben ser frases que posean dos opciones a elegir, ejemplo: me gusta ir... a la playa o a la montaña, yo prefiero... los libros o el cine, me gusta más... ser abrazado o abrazar, entre otras opciones)
2. Se le indica que las personas participantes se posicionen a todas en un extremo de la cancha.
3. La persona moderadora de la actividad se posiciona en medio de la línea divisoria y lee en enunciado de la ficha y señala con la mano dónde están las opciones (ejemplo: lado izquierdo de la línea: playa; lado derecho de la línea: montaña).

La idea es que las personas participantes elijan su opción de preferencia y se desplacen hacia el lado izquierdo o derecho de la cancha y así con cada anuncio.

4. Cuando se finalice con la batería de enunciados/preguntas es importante realizar preguntas evaluativas como: ¿Sabía que sus compañeras y compañeros tenían sus mismos gustos? ¿Qué le sorprendió conocer del otro u otra?

Tiempo: 15 minutos

Espacio:

Se necesita de un espacio abierto, donde se pueda marcar en el centro del espacio una línea divisoria que asemeje el centro de una cancha de fútbol.

Recursos o materiales:

Cinta adhesiva, ficha de preguntas.

Fuente:

(Cerdas y Limpens 2016).

2.

Dictado de dibujos

Objetivo de la actividad: Realizar una actividad lúdica de tipo artística que permita evidenciar la diversidad de las capacidades de las personas las cuales son complementarias en los procesos educativos.

Descripción:

1. Dividir el grupo de personas participantes en parejas y colocarlas en sillas dándose la espalda.
2. Se les dará la indicación de la actividad, la cual consiste que en parejas realicen un ejercicio de escucha e interpretación.
3. Se le entrega un dibujo a cada pareja, pero solamente una de las personas de la pareja podrá ver el dibujo.
4. La persona que tiene el dibujo será la encargada de ir describiéndolo lo más detallado posible en relación con su contenido, formas, colores, etc. para que acorde a las indicaciones verbales la otra persona, su pareja (de espaldas y por tanto, sin acceso a ver el dibujo) tendrá la tarea de ir replicando en una hoja el dibujo según las descripciones de su compañero/a.
5. Cabe señalar que ninguna de las personas podrá

ver el dibujo de la otra hasta que haya finalizado el tiempo asignado, hasta ese momento las personas compararán el dibujo original y la copia.

6. Se compartirán los diversos trabajos realizados por las parejas y se desarrollará un proceso reflexivo para analizar sus sentires y aprendizajes, sobre el trabajo en equipo, comunicación, habilidades e inteligencias múltiples, disfrute en el proceso de aprendizaje, entre otros.

Recursos o materiales:

Dibujos impresos a color alusivos al tema, hojas blancas, lápices de grafito y de color, borradores y tajadores, cinta adhesiva.

Tiempo de duración: 30 minutos

Espacio: Un aula

Fuente: (Cerdas 2016).



3.

Demandamos para la educación...

Objetivo:

Desarrollar un proceso reflexivo sobre los principios que deben guiar a nivel político, epistemológico y metodológico las estrategias educativas.

Descripción:

1. En subgrupos indicarles a las personas participantes que discutan sobre los principios que consideran básicos para lograr guiar un proceso educativo autónomo, solidario y crítico que contribuya a una cultura de paz.
2. Solicitarles que de manera creativa en un papelógrafo plasmen, a manera de enunciados o principios, sus conclusiones.
3. Socializar los trabajos desarrollados por los diversos subgrupos, pegando en un lugar visible cada uno de los papelógrafos y también compartir con el grupo los 7 principios de la educación zapatista, los cuales también estarán plasmados en un papelógrafo.
4. Realizar un proceso reflexivo al cierre de la actividad retomando los principales aportes, puntos de coincidencia y posibles estrategias para desarrollar de manera práctica esos principios.

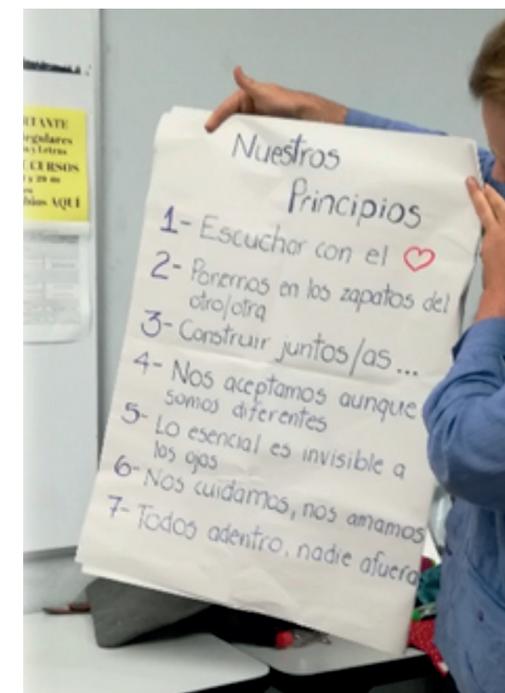
Recursos o materiales:

Papelógrafos, lápices y marcadores de colores, hoja de diversos colores y tamaños, goma y Tijeras, cinta adhesiva, papelógrafo con los principios de la educación zapatista.

Tiempo: 25 minutos

Espacio: Un aula

Fuente: Elaboración propia.



4.

Sembrando intenciones

Objetivo:

Desarrollar una conciencia de crecimiento colectivo.

Descripción:

Generar un espacio armonioso donde estén los materiales (sobres de manila, semillas, lápices y hojas) y se pone una música suave de fondo.

Se le pide a cada persona participante que tome el sobre de manila y coloque la cantidad de semillas que desea. Luego se le indica que tome un lápiz y una hoja y escriba **una intención y al lado su nombre**, se le explica que puede ser:

- Algo que la persona quiere mejorar, ej.: quiero ser más tolerante.
- Algo que quiera desprenderse, ej.: solo por hoy no me voy a enojar.
- Algo que desea que los demás tengan de usted, ej.: deseo contagiar mi alegría a todos los seres que me rodean.

Se le pide a la persona participante que deposite el papel dentro del sobre de manila, lo cierre y lo deje en la mesa de los materiales.

Se realiza un intercambio anónimo de intenciones. Cuando el intercambio esté realizado, la persona que modera la actividad les indica que deben pedir por esa intención que se les asignó a su cuidado por siete días consecutivos.

Por último, se les da la instrucción que al día séptimo debe sembrar la intención con las semillas brindadas para que germinen.

Recursos o materiales:

Sobres de manila #3, semillas, lápices de grafito, hojas de papel.

Tiempo: 15 a 20 minutos

Espacio: un aula

Fuente: (Toledo, 2018)

Para el cierre del taller:

Como cierre del taller de sensibilización se propone dar un mensaje esperanzador, por medio de la escucha activa de un cuento zapatista que promueve el respeto a la diversidad, para la construcción de un mundo donde quepan muchos mundos. Se sugiere el cuento, “La historia de los otros” (<https://www.youtube.com/watch?v=fBREknkJrLk>).

REFERENCIAS

- Araiza, A. y Lara, J. (2016). La educación autónoma zapatista: Una apuesta pedagógica desde las epistemologías del Sur. *Revista Vento Sur*, N° 47. pp 85-91.
- BAZ, C. (17 de agosto de 2016). Carmen M. Genis. Arte y Resistencia. Obtenido de Las 13 demandas zapatistas. Pintula del compañero Camilo, BAZ: <http://cmgenis.blogspot.com/2016/08/reflexion-presentada-en-el-festival.html>
- Desinformémonos (2013). *Escuela oficial VS Escuelita Zapatista*, 13 de octubre 2013. Recuperado de: <https://desinformemonos.org/escuela-oficial-vs-escuelita-zapatista/>
- Pérez, E. y Sánchez, J. (2005). La educación comunitaria: Una concepción desde la Pedagogía de la Esperanza de Paulo Freire. *Revista Venezolana de Ciencias Sociales*, vol. 9, núm. 2, pp. 317-329
- Serie: Enseñe Chiapas (2014). *Una Introducción a la Escuela Zapatista México*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=1vTDLosW7qA>
- Toledo, M. (24 de Marzo de 2018). BBC MUNDO.com. Obtenido de Visita a un “caracol” zapatista: http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/misc/newsid_7304000/7304823.st

Pedagogía del cuerpo:

| *Silvia Elena Guzmán Sierra*
Daniel Umaña Vargas

“La educación comunitaria es una vía para
la formación de un ciudadano autónomo”

(Pérez y Sánchez, 2005, p. 318)

hacia una sensibilidad cognitiva del cuerpo

INTRODUCCIÓN

El presente manual presenta un acercamiento epistemológico y técnico a las posibilidades de una pedagogía que involucre de manera integral todas las capacidades cognitivas del cuerpo. Esto con el fin de construir espacios más horizontales, profundos y transformadores para la educación para la paz.



Hacia una pedagogía del cuerpo. Principios epistemológicos

La modernidad como sistema cultural propone la separación y categorización de los saberes en campos de conocimiento específicos, dando paso a sistemas pedagógicos que priman los saberes científicos, sobre las llamadas humanidades (artes y letras) y estas últimas sobre los saberes populares. Esto ha propiciado un distanciamiento en términos epistemológicos y pedagógicos entre las posibilidades cognitivas de los sistemas racionales, empleados generalmente desde los saberes científicos y las posibilidades cognitivas de los demás sistemas del cuerpo, utilizados en las artes y los deportes mediante disciplinas específicas y en los saberes populares de manera compleja e interrelacional.

Una propuesta desde la pedagogía del cuerpo plantea la búsqueda de una pedagogía integral que involucre todas las posibilidades cognitivas de



las personas, con prioridad a las capacidades de aprendizaje del cuerpo físico y no a las racionales. Es una prioridad sugerida no en virtud de dar privilegio a un saber sobre otro, sino en virtud de la revalorización de cuerpo como espacio de saber.

Siguiendo la propuesta de la educación somática entendemos que el soma humano; es decir, “El cuerpo percibido internamente por la primera persona” (Castro & Uribe, 2010, p. 1) debe ser entendido, percibido y valorizado en los procesos pedagógicos para una toma de conciencia e introspección de los aprendizajes. Desde la educación somática se entiende “el cuerpo humano” como el ser humano visto desde la tercera persona. Por lo tanto,

Quando practicamos los diversos métodos de Educación Somática, obtenemos autoconciencia, mejoramos nuestros

movimientos y redescubrimos las bases sensoriomotrices de nuestras acciones. Todas nuestras acciones son el resultado de nuestros movimientos. Con aprendizaje Somático podemos quizá, cambiar algunos hábitos y aún influir sobre los hábitos de nuestro medio cuando es necesario y posible. (Joly, 2001, p. 1)

Una pedagogía del cuerpo, contrario a lo que se podría pensar, no sugiere realizar actividades que potencien los llamados tipos de aprendizaje (visual, kinestésico, auditivo, entre otros), sino que propone actividades que involucren todos los sentidos, con el fin de no reducir a la supuesta especificidad de estos, sino ampliar a la natural complejidad del cuerpo y el soma humano, al armonizar la autopercepción, la percepción del grupo y la percepción del ambiente. Esta propuesta facilita en el cuerpo las posibilidades cognitivas para la visualización y el respeto por la



diversidad. Se verá el cuerpo, por lo tanto, como lo observa Buján (2018):

El cuerpo, ese conjunto de células que nos conforman, nos protegen y nos dan vida. Nuestra membrana en el mundo. Un conjunto de materia viva, un misterio desconocido para la ciencia, la religión y la filosofía, un origen al que por muchos años hemos tratado de encontrar respuestas. Esa esencia que nos hace particulares, un olor, una radiación luminosa,

una cantidad de masa, color de piel, tamaño, genes, personalidad, gustos, intereses, un mar de sensaciones que nos hacen diversos, pero a su vez, un conjunto de conexiones que nos mantienen unidos. Esa unidad y diversidad de la vida, representada en eso que llamamos cuerpo, lo que nos constituye, lo que somos. (Buján, 2018, p. 2)

Una propuesta metodológica basada en la pedagogía del cuerpo que busque la construcción

de la paz, acepta, prioriza y valoriza la diversidad de los cuerpos y, por tanto, recurre a técnicas y dinámicas corporales para la exploración de formas alternativas de comunicación y solución de los conflictos. Se entiende “la corporeidad, como un elemento sustantivo en la formación integral de los individuos.” (Arboleda, 2010, p. 83)

Elementos como empatía, clara transferencia, amplia comprensión de conceptos, procesos lúdicos con cuidadosos lineamientos pedagógicos, bajo la utilización clara y armónica del cuerpo y la corporeidad, han de provocar clases más “felices” con activación de los elementos básicos de la comunicación entre el maestro y el alumno. (Castrillón, s.f. , p. 54)

Los conflictos impactan de manera directa las corporeidades, siendo los cuerpos la primera manifestación o representación comunicativa de las violencias. Se entiende el cuerpo como el primer territorio de conciencia y espacio político, por tanto, es en las posibilidades de hacer de este un espacio integral donde se reivindican las alternativas de una cultura de paz. Al respecto, Cabnal (2010) y las feministas comunitarias introducen el concepto “cuerpo territorio”, es el cuerpo el primer espacio de lucha y reivindicación.

Es un planteamiento que nos invita a recuperar el cuerpo para promover la vida en dignidad desde un lugar en concreto, a reconocer su resistencia histórica y su dimensionalidad de potencia transgresora, transformadora y creadora. (Cabnal, 2010, p. 22)

La pedagogía del cuerpo debe de estar en función de la dignidad de las personas con el fin de visibilizar la integralidad humana y la construcción de mejores mundos posibles. Un enfoque de educación para la paz y lectura crítica de los derechos humanos permite entender la pedagogía del cuerpo en los siguientes términos:

Cuadro 1

La pedagogía del cuerpo aplicada en la educación para la paz



Fuente: elaboración propia.

Algunas Premisas básicas de la pedagogía del cuerpo

- No tenemos un cuerpo, somos cuerpos.
- El cuerpo está presente en todos los procesos pedagógicos, involucrarlo integralmente es un objetivo fundamental. Es posible a través de ejercicios sensoriomotores generar conocimientos sin precisamente pasar estos aprendizajes por los esquemas racionales y lógicos de nuestro cerebro.
- La postura corporal ante la vida es característica de la autopercepción del mundo, ensayar una

postura correcta y conocer nuestro cuerpo nos permite conocernos mejor a nosotros mismos.

- Visibilizar el cuerpo en los procesos de aprendizaje permite vivir aquí y ahora. El tiempo presente se manifiesta desde la respiración hasta la colocación de los pies y la espalda.
- El cuerpo es el depositario y actor de todo el mundo social, por tanto, según cómo se auto perciba y sea percibido el cuerpo marcará la imagen de las personas ante su medio.
- Visibilizar las violencias en los cuerpos es una tarea de apropiación revolucionaria.
- Poder ver en el otro cuerpo las violencias similares y diferentes de las violencias en el propio cuerpo permite un espacio de empatía e interconexión.

La pedagogía del cuerpo en acción. Propuestas técnico-metodológicas

Una propuesta técnico-metodológica desde la pedagogía del cuerpo puede ser desarrollada en talleres, proyectos, acciones pedagógicas, clases, entre otros, para abordar temas de violencia, conflicto y paz o cualquier otra temática de educación para la paz.

A partir de la base filosófica del psicodrama, se propone hacer uso las capacidades espontáneas del cuerpo y del recurso de la acción como herramientas para visibilizar el conflicto a través de las manifestaciones corporales. En referencia al resumen sobre el método psicodramático, dado por Jacob Moreno, el psicodrama sería “un método para profundizar el conocimiento del alma humana a través de la acción” (Reyes, 2005, p. XIX). Bustos (2007) profundiza:

Cuando Moreno dice en su definición “a través de la acción”, nos invita también a buscar comprender la acción. Acción que resulta del predominio de los aspectos emocionales (...) Comprendemos la acción compuesta por aspectos *verbales* (semánticos y sintácticos) los *afectivos* y los *gestuales*. (p. 34)

La acción sería la puesta en movimiento de las emociones, sentimientos y pensamientos de las personas participantes. Siendo esta una propuesta pedagógica y no psicoterapéutica se tomará la acción como todas las posibles manifestaciones corporales de las personas participantes en las actividades y dinámicas por desarrollar. De esta manera se entiende que no solo es necesaria la comprensión racional del conflicto mediante las posibilidades verbales de comunicación, sino que también es fundamental la expresión emocional y corporal de las fijaciones de la violencia y la paz en las corporeidades. Esto a través de la acción y el movimiento.

Se propone el “ritual” metodológico del psicodrama como forma constructiva de los encuentros entre las personas participantes, de tal manera que estos comiencen por un caldeamiento, para seguir al desarrollo de las temáticas y terminar con un compartir de la experiencia.

El caldeamiento según Bustos (2007) se define como la locación de los temas y dinámicas del grupo, para pasar de lo superficial a lo profundo, permitiendo las manifestaciones emocionales y racionales a través del movimiento en colectivo. El caldeamiento permite colocar a las personas participantes en

el *aquí y ahora* del espacio, tiempo y grupo, para la búsqueda de un objetivo común. Es en tanto el cuerpo se encuentra despierto, los sentidos activados, la circulación y el ritmo cardíaco listos para la acción y todo el cuerpo preparado para el trabajo sobre un tema en donde podemos asegurar una educación integral en la que se conocerá y se interiorizarán saberes desde la variedad de las posibilidades de aprendizaje.

Cuando se trabaja pedagogía del cuerpo para el autoconocimiento, es necesario trabajar desde el cuerpo presente, aquí y ahora esto “nos despierta al conocimiento de un cuerpo que vibra, que tiene pulsaciones, en el que vivimos y en el que nos movemos.” (Caldwell, 1996, p. 33)

Los otros dos momentos del ritual psicodramático se denominan **desarrollo** y **compartir**. En resumen, los momentos se definen de la siguiente manera:

1. Caldeamiento: Esta etapa prepara al cuerpo física y emocionalmente para el trabajo en grupo y el abordaje de la temática a desarrollar. Se divide en dos momentos el caldeamiento inespecífico que tiene por objetivo colocar a las personas participantes en el aquí y el ahora. Y el caldeamiento específico que introduciría a las personas en las temáticas a abordar.

2. Desarrollo: esta etapa comprende el centro de la actividad pedagógica y es donde se realizan las actividades principales.

3. Compartir: Es la etapa de cierre cada persona que lo desee puede contar sobre su experiencia.



El ritual psicodramático aquí representado es solo una forma de desarrollar sesiones desde la pedagogía del cuerpo, sin embargo, la pedagogía del cuerpo puede tener acercamientos técnicos y diversos en los que la creatividad y la conciencia corporal sean elementos centrales.

A continuación se presenta un esquema de trabajo con grupos que orientaría una propuesta técnico-metodológica desde la pedagogía del cuerpo. Cada una de los tipos de actividades presentadas responde a un momento específico del ritual psicodramático y pretende llevar el cuerpo por un proceso de introducción en las temáticas a abordar. En el Anexo 1 se puede encontrar un diseño de taller que tiene como objetivo que las personas participantes vivencien algunas técnicas propias de la pedagogía del cuerpo. En este diseño se encuentran explicadas algunas actividades concretas para cada corresponden a un momento del ritual psicodramático

Momento del ritual psicodramático	Tipos de actividades	Objetivo
Caldeamiento inespecífico	Ejercicios de respiración. Juegos de activación corporal. Actividades rompe hielo, en caso de que las personas del grupo no se conozcan. Actividades de confianza grupal en el caso de que el grupo se conozca.	Las personas participantes construyen un espacio seguro, lúdico y horizontal que les permite sentirse presentes con todo su cuerpo y en comunicación entre todas las personas participantes
Caldeamiento	Actividades corporales que introduzcan a las personas participantes en la dinámica. Pueden ser juegos grupales, en subgrupos o en parejas que generen sensaciones y emociones que introduzcan la temática a abordar.	Las personas participantes generan los primeros criterios y sensaciones respecto de las temáticas por abordar.
Desarrollo	Se incluyen actividades en las que las personas participantes son quienes mediante ejercicios corporales expresen sus opiniones, sensaciones, conceptos respecto a situaciones concretas referentes a la temática por abordar. En estas actividades el rol de la facilitación es más activo e introduce conceptos e ideas siempre permitiendo que sea el grupo quien llegue a sus propias reflexiones. En esta etapa se pueden realizar dramatizaciones, <i>collages</i> colectivos, poemas grupales, juegos de roles, entre otros.	Las personas participantes reflexionan de manera participativa sobre las temáticas abordadas.
Compartir	En esta etapa se invita a las personas participantes a generar diálogos grupales en los que puedan verbalizar todos los sentimientos, reflexiones y criterios surgidos de las actividades previas	

REFERENCIAS

- Arboleda, R. (2010). Cuerpo y Pedagogía. *Colombia Educación Física y Deporte*, 19 (2), pp. 83-91. Recuperado de: <<https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3787/3654>>
- Buján, R. (2018). *Pedagogía del cuerpo: Construyendo un camino lúdico-creativo hacia el autoconocimiento. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de licenciatura en Pedagogía con énfasis en I y II ciclos*. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.
- Bustos, D. (2007). *Manual de psicodrama en la psicoterapia y la educación*. Buenos Aires: Ricardo Vergara Ediciones.
- Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. *Feministas siempre*, pp. 10-25. ACSUR-Las Segovias.
- Castrillón, G. (s.f.). *Pedagogía del cuerpo: una senda a la formación de maestros*. Universidad de Antioquia: Recuperado de http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/5219/1/CastrillonDoris_2016_pedagogiacuerpo.pdf
- Castro, J. & Uribe, M. (2010). La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. *Educación Física y Deporte*, 20 (1), pp. 31-43.
- Joly, Y. (2001). *Educación Somática y Salud*. Recuperado de: http://yvanjoly.com/downloads/Educ_som_salud-esp.pdf
- López, S. (2011). Construcción de una Cultura de Paz. *En Universidad para la Paz. Desarrollo Profesional para Construir una Cultura de Paz..* San José: UPAZ.
- Reyes, G. (2005). *Psicodrama. Paradigma teoría y método*. Santiago: Cuatro vientos.

ANEXOS

Anexo 1

Taller: Pedagogía del cuerpo, un acercamiento a la sensibilidad cognitiva del cuerpo

Objetivo general

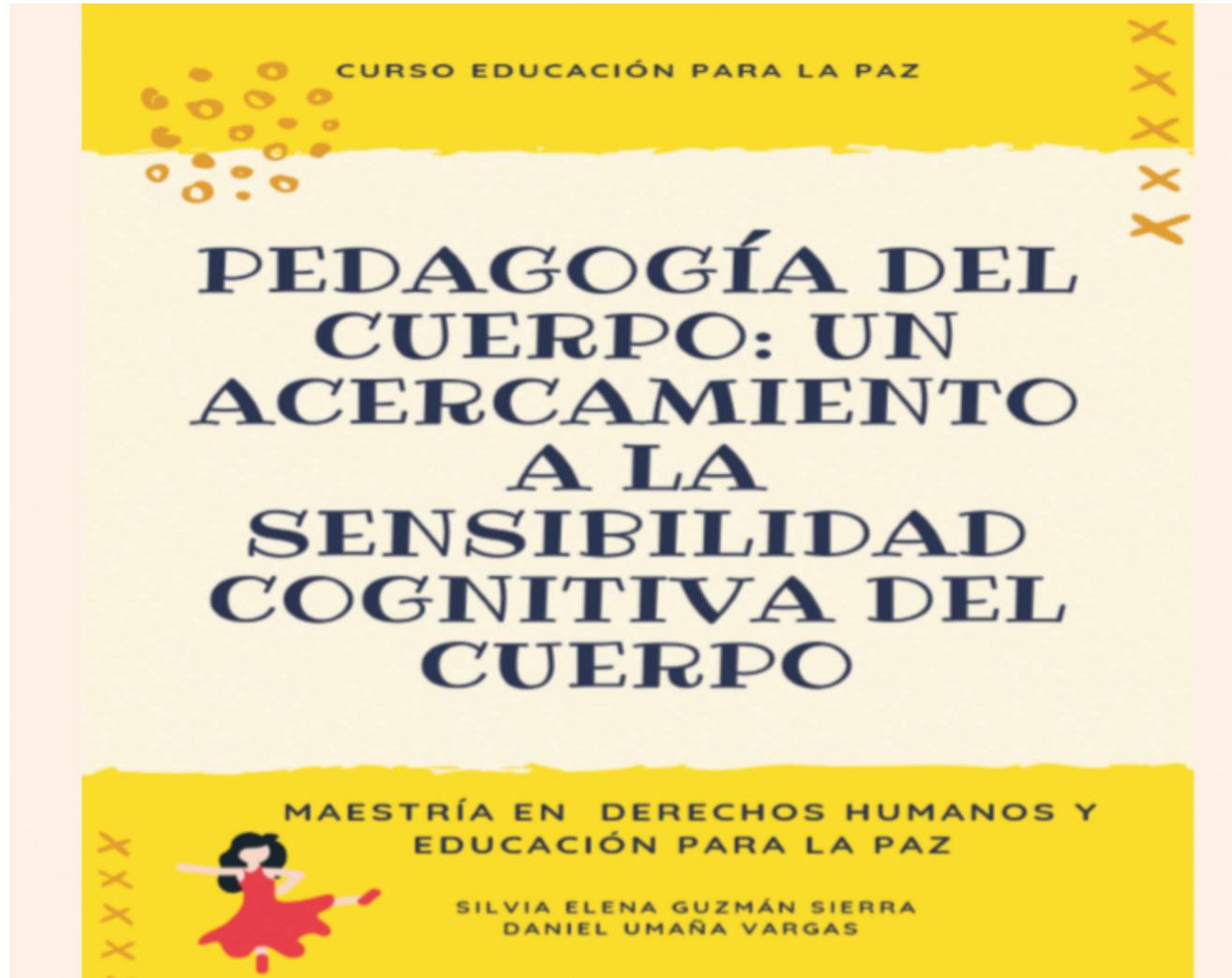
Facilitar un espacio pedagógico en el que las personas participantes puedan vivenciar algunas técnicas propias de la pedagogía del cuerpo para la futura incorporación de estas en sus prácticas profesionales.

Matriz del taller

Etapa	Objetivo específico	Actividad	Duración
Caldeamiento	Generar un espacio lúdico para que las personas se sientan cómodas y seguras en la vivencia del presente	Círculo de nombres en espejo: Una persona dice su nombre con un movimiento y las otras personas hacen un espejo de lo hecho por la persona. Así con cada una de las personas participantes	15 minutos
		Orquesta: Los y las participantes siguen una frecuencia rítmica indicada por las personas facilitadores	15 minutos
		Meditación partes de cuerpo: mediante una meditación guiada, las personas van siendo conscientes de las sensaciones de su cuerpo.	15 minutos

Etapa	Objetivo específico	Actividad	Duración
Desarrollo	Disfrutar de un espacio seguro para la reflexión sobre la empatía	Mis pies, mi camino: en una hoja las personas participantes dibujan sus pies e impregnan sobre ellos todas aquellas características que les hacen ser quienes son. Seguidamente cada participante va a pasar por cada dibujo tratando de buscar los pies con los que más se identifica y eligiendo uno de esos dibujos.	20 minutos
		Esculturas de la empatía: En parejas y con el dibujo escogido las personas va a moldear una escultura corporal de lo que recibieron del dibujo de los pies. Se hacen dos rondas para observar todas las esculturas.	20 minutos
Compartir	Reflexionar de manera verbal sobre las experiencias del taller	Círculo de paz: Con una pieza de diálogo las personas van diciendo sus sentimientos acerca de lo vivenciado en el taller.	20 minutos

Anexo 2. Resumen teórico de la propuesta



Esta propuesta metodológica plantea la búsqueda de una pedagogía integral que involucre todas las posibilidades cognitivas de las personas participantes, dando prioridad a las posibilidades cognitivas del cuerpo, prioridad sugerida no en virtud de dar privilegio a un saber sobre otro sino en virtud de la revalorización de cuerpo como espacio de saber.

Los conflictos impactan de manera directa las corporeidades, siendo los cuerpos la primera manifestación o representación comunicativa de las violencias. Se entiende el cuerpo como el primer territorio de conciencia y espacio político, por tanto es en las posibilidades de hacer de este un espacio integral donde se reivindican las alternativas de una cultura de paz.

Algunas premisas básicas de la pedagogía del cuerpo son:

- No tenemos un cuerpo, somos cuerpos
- El cuerpo está presente en todos los procesos pedagógicos, involucrarlo integralmente es un objetivo fundamental. Es posible a través de ejercicios sensoriomotores generar conocimientos sin precisamente pasar estos aprendizajes por los esquemas racionales y lógicos de nuestro cerebro.
- La postura corporal ante la vida es característica de la autopercepción del mundo, ensayar una postura correcta y conocer nuestro cuerpo nos permite conocernos mejor a nosotros mismos.
- Visibilizar el cuerpo en los procesos de aprendizaje, permite vivir el aquí y el ahora, el tiempo presente se manifiesta desde la respiración hasta la colocación de los pies y la espalda.
- El cuerpo es el depositario y actor de todo el mundo social por tanto cómo se auto perciba y sea percibido el cuerpo marcará la imagen de las personas ante su medio.
- Visibilizar las violencias en los cuerpos es una tarea de apropiación revolucionaria.
- Poder ver en el otro cuerpo las violencias similares y diferentes de las violencias en mi cuerpo permite un espacio de empatía e interconexión.

Desde la estructura básica del psicodrama se proponen tres etapas para el desarrollo de talleres que hagan uso de una pedagogía del cuerpo:

- 1. Caldeamiento:** Esta etapa prepara al cuerpo físico y emocionalmente para el trabajo en grupo y el abordaje de la temática a desarrollar.
- 2. Desarrollo:** esta etapa comprende el centro del taller y es donde se realizan las actividades principales.
- 3. Compartir:** Es la etapa de cierre cada persona que lo desee puede contar sobre su experiencia en el taller.

La pedagogía del cuerpo debe de estar en función de la dignidad de las personas con el fin de la visibilización de la integralidad humana y la construcción de mejores mundos posibles. Un enfoque de educación para la paz y crítico de Derechos humanos permite entender la pedagogía del cuerpo en los siguientes términos:

La Pedagogía del cuerpo:

PROPONE	PERMITE	GENERA
<ul style="list-style-type: none"> + Visibilizar el cuerpo como espacio de conocimiento. + Conocer a partir de la acción y el movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> + Valorar la diversidad. + Armonizar la autopercepción, la percepción del grupo y la percepción del ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> + Una visión integral de las personas. + Creatividad para la generación de espacios de paz.



Título: Sombras. Año: 2018. Autor: Philipp Anaskin. Técnica: tinta sobre papel. Medidas: 50 x 60 cm.

Talleres artísticos - educativos para la paz

| *Philipp Anaskin*

INTRODUCCIÓN

Realizar un taller artístico, creativo y alternativo pictórico, que propone orientar y capacitar a la población adolescente, en las artes y la educación para la paz, dándoles un acercamiento con el fin de comprender su naturaleza interdisciplinaria y la habilidad para enriquecer la interacción entre los individuos y su entorno.

El carácter exploratorio del taller enfatiza en la habilidad para observar, describir y proyectar creativamente y, a su vez, reforzar la capacidad de abstracción conceptual, a través de la distinción y aplicación de instrumentos metodológicos proyectuales del individuo en el desarrollo de sus habilidades, destrezas, formación de hábitos, valores estéticos, éticos y otras actitudes indispensables para alcanzar un desenvolvimiento individual e integral en la armonía con el contorno social y ambiental.

Contexto general

Entre los antecedentes cabe destacar la importancia de la educación para la paz como formadora de una actitud crítica y reflexiva, que en unión con las artes pretenden restaurar valores culturales, sociales y de concientización.

También permite que la población adolescente fomente sus capacidades de expresión, estimulación y apoyo para la exploración, la creatividad y el goce estético y de los sentidos.

Al mismo tiempo, la apertura de los talleres artísticos- educativos para la paz fueron realizados con la intención de reforzar y dar mayor valor a las artes y la educación para la paz. Esto se debe a la capacitación y la realización de diversos programas artísticos y educativos para la paz, gracias a la unión de esfuerzos tanto de préstamo del espacio (Universidad Nacional) y los materiales donados o patrocinados por el organizador y la Universidad Nacional, así como a su organizador Philipp Anaskin Dushacoa, en conjunto con la profesora encargada de la clase.

El taller propone una serie de actividades que culminan con un registro fotográfico de estas y una guía didáctica que –de manera clara y concisa- las describe y muestra ejemplos de lo que se realizó en cada taller.

Explicación de la propuesta

Las actividades surgen a partir de la necesidad de materializar propósitos estratégicos pedagógicos que procuren velar por el inculcamiento de valores y principios humanísticos en la formación de adolescentes de manera integral y participativa, por medio de una serie de actividades guiadas de manera teórica y práctica.

La propuesta toma en cuenta la poca oferta y demanda de espacios formativos y creativos

vinculados a la educación para la paz, dentro de la actual sociedad costarricense para la población adolescente. De ahí surge la importancia de desarrollar una serie de actividades innovadoras, integrando áreas como las artes y la educación para la paz, en las que se fortalezca y genere espacios de participación y promoción cultural.

Estas actividades educativas, culturales y artísticas esperan generar en los adolescentes actitudes vinculadas a la solidaridad, cooperación, comunión y convivencia social, además de reactivar los espacios educativo-cultural-artístico. Por otro lado, los talleres les permitirán desarrollar sus capacidades creativas, intelectuales y motoras.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Gestionar y desarrollar en el taller artístico – pedagógico una serie de actividades para concientizar sobre la importancia de la educación para la paz, en la población adolescente.

Objetivos específicos

- Dar a conocer a la población adolescente la importancia de la educación para la paz y las artes como promotoras de cultura, educación y acción social.

- Concientizar a los participantes de las actividades sobre la importancia de la vinculación de las artes, educación para la paz, derechos humanos y medio ambiente.
- Exponer creativamente sus ideas a través de la experimentación bidimensional, colectiva e individual.

Objetivos de aprendizaje

- Las personas participantes comprenderán, a través del arte, la importancia de las artes y la educación para la paz como recurso de mediación pedagógica y formador de conciencia y cultura.
- Las personas participantes reconocerán la importancia de las estrategias de comunicación para la comprensión, la expresión y el desarrollo de capacidades metales, visuales y motoras, así como destrezas sensibles y habilidades de concientización.

METODOLOGÍA

Es una metodología que posee un tipo de investigación tanto descriptiva como exploratoria e experimental, a nivel de procesos pedagógicos, que busca a partir de una serie de actividades artísticas y creativas incentivar e incrementar la participación activa de la población adolescente. Esto se reflejará mediante la realización de una guía didáctica, en la cual se describirán los procesos e actividades, con el objetivo de que permanezca como recurso didáctico.

quedado que el enfoque de la investigación es de carácter descriptiva, se retoma la afirmación de Arias (2012, p. 24) cuando menciona que la investigación descriptiva consiste en: “la categorización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento.”

Lo que interesa con esta serie de actividades artísticas y creativas es fomentar el juicio creativo, intelectual y racional en la adolescencia, claridad en cómo percibían las cosas antes y ahora –después de las actividades- tener una perspectiva más abierta, equitativa y global. Además, se propicia la apertura de una conducta nueva, la apreciación y la reivindicación al momento de enfrentarse a alguna de ellas, gracias al aprendizaje y guías didácticas asociadas a la educación para la paz y al arte.

GUÍA DE ACTIVIDADES

1.

RESOLUCIÓN ALTERNATIVA DE CONFLICTOS

ACTIVIDAD: PERFORMANCE

Conceptos:

- El **performance** lo constituyen las acciones de un individuo o un grupo, en un lugar determinado y durante un tiempo concreto.
- La **expropiación** se refiere a privar o negar a una persona de la titularidad de un bien o de sí misma (como una casa, una empresa o una fábrica).

Contenidos:

- Desarrollo de un performance bajo el concepto de expropiación del cuerpo.
- Fomento de la pertenencia y autonomía corpórea, física y mental.

Objetivos:

- Problematizar el concepto de expropiación desde el acto performativo en los que se participa física y activamente.
- Concientizar sobre la importancia de la pertenencia y autonomía del cuerpo como metáfora de la tierra.

Descripción:

La participación es en parejas, a cada persona **participante A** se le entregará una tiza, con la que dibujará o escribirá sobre el cuerpo del **participante B**. El dibujo es libre, se le indicará al **participante A** que solo podrá intervenir con su compañero en las manos y pies.

Esto mostraría de manera corpórea el sentimiento de la colonización y el concepto de expropiación, donde el **participante A** sería el dominante (opresor) mientras que el **participante B** el oprimido (víctima). Después intercambiarán lugares: el **participante A** por el **participante B**.

Después se les pedirá que comenten sus experiencias con referencia a lo que sintieron y los sentimientos que suscitaron al sentirse trasgredidos por su compañero o compañera.

Reflexión:

- Dialogar sobre el derecho sobre su cuerpo-alma, sobre sí mismo y el respeto a las demás personas.
- Concientizar sobre la importancia de la expropiación desde su vinculación de la tierra, percibida no solo como la pérdida de un bien, si no la pérdida de su cuerpo-mente, legado y lugar de origen.
- Reflexionar acerca de como la actividad propicia un ambiente incómodo, transgresivo pero educativo a la vez, en el sentido que los llevóa a experimentar y sentir en sí mismos los procesos de colonialismo-patriarcado-capitalismo, que traen consigo valores y sentimientos vinculados a la expropiación, opresión, anulación y privatización.

Materiales:

Tizas pastel negra o blanca

Tiempo: 30 minutos, cambio de lugar cada 15 minutos.

2.

COMUNICACIÓN EFECTIVA

ACTIVIDAD: TÉCNICA CADÁVER EXQUISITO CHOCHO

Concepto:

El “*cadáver exquisito*” consiste en dibujar o escribir algo en una hoja blanca, doblar y pasar la hoja a la persona a su lado, continuar el escrito o dibujo sin ver lo que realizó la persona anterior y así sucesivamente, hasta que todas hayan intervenido.

Objetivo:

Fomentar el trabajo en equipo, valores de cooperación y dar una parte de nosotros a alguien más, sin esperar nada a cambio. Además, también refleja que si se trabaja en equipo se da un cambio y por consiguiente la esperanza.

Contenidos:

- Desarrollo del “cadáver exquisito” bajo el concepto dado (cambio, opresión, paz, educación, libertad).
- Fomento del trabajo en equipo, la cooperación y la comunicación.
- Desarrollo de la capacidad del juego y la imaginación de transcribir un concepto omitiendo el sentido de la vista, solo mediante lo táctil, mental y oído.

Descripción:

Las personas participantes se ubican en un círculo. Se juega “cadáver exquisito chocho”, así como “teléfono chocho”, pero con algunas modificaciones. Habrá un emisor que le dirá al receptor A un concepto al oído, este deberá dibujar o escribir algo acerca de lo que le dijo el emisor. Una vez que termine el dibujo, deberá decirle a su compañero al lado, receptor B, el mensaje y este deberá transmitir el concepto de igual manera siguiendo el dibujo del receptor A sin ver lo que hizo el receptor A y así sucesivamente. El último receptor deberá decir verbalmente el mensaje que escuchó y después intentar descodificar el dibujo cooperativo que realizó con sus compañeros.

Reflexión:

- Reflexión acerca del desarrollo del sentido del oído y la omisión del visual, pero no del gusto (habla-susurro).
- Diálogo acerca de la importancia de enseñar a confiar, cooperar y escuchar al compañero de la par.
- Desarrollo de destrezas psicomotoras.
- Realizar preguntas relacionadas con elementos tales como: ¿La actividad propició el juego de manera esporádica, mediante la destreza manual el dibujo en unión con la habilidad auditiva, fomentado así la comunicación efectiva? ¿Estableció caminos de cooperación a la hora de desarrollar una lluvia de ideas (dibujo) en conjunto, fomentando así la confianza, comunicación y participación?

Materiales:

Hojas de papel, lapiceros y marcadores de colores.

Tiempo:

30 minutos, cambio de hoja cada 2 minutos. Tomando en consideración que participen 15 personas, cada una tiene un espacio de 2 minutos para captar la idea y codificarla en un dibujo o frase.

3.

ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

ACTIVIDAD: MÉTODO DE LEZNES

Concepto:

El “*método de Leznes*” consiste en una técnica que fomenta el desarrollo viso-grafo-motor en los participantes. Consiste en realizar una forma determinada, con el pincel con pintura, siguiendo la música, en donde se pretende que se coordine el gesto con el ritmo. Es un surrealista método y “automático” de la producción creativa motriz.

Contenidos:

- Desarrollo del método de Leznes como medio de aprendizaje de la importancia de la equidad de género no solo en la música, sino a nivel cultural, artístico y educativo.
- Fomento del crecimiento intelectual y habilidades participativas y destrezas viso-motoras y de escucha al mismo tiempo.

Objetivos:

- Demostrar las relaciones y roles género a través de la música-danza-arte, mediante el intercambio de papeles para formar la participación activa, ayudar a los adolescentes a combatir temores asociados a la expresión oral, expresiva y mental, vinculados a la timidez y a la crítica.
- Generar una actitud crítica sobre la música, arte y educación en la actualidad, donde la mediación pedagógica sirva de ayuda para contrastar ambas realidades y generar crítica y conciencia.

Desarrollo:

A las personas participantes se les dividirá en dos bloques: el grupo A, conformado por mujeres y el grupo B, constituido por hombres, habrá una persona guía que será el **emisor** y da las instrucciones y pone la música.

Al **grupo A** se le entregarán lapiceros y hojas blancas, las personas de este grupo tendrán que dibujar las acciones que va a realizar el **grupo B**.

El **emisor** les va a decir que bailen según un ritmo musical, el ritmo musical, va ser una música que se le confirió desde el principio al grupo A (con contenido sexista o machista). El **grupo B** deberá bailarla o representarla por medio de dramatización o teatralidad. El **grupo A** tendrá que plasmar sus movimientos sobre el papel.

Después se le indicará al **grupo A** que intercambie de lugar con el **grupo B** y a las mujeres se les pedirá que interpreten o bailen la música con contenido machista.

Después mostrarán los dibujos y se les pedirá que debatan y expresen sus experiencias acerca de cómo se sintieron y qué temas se abarcaban en cada pieza musical y cómo se sintieron a la hora de intercambiar ritmos que atacan al género contrario (mujer-hombre, hombre-mujer).

Grupo B: hombres, les corresponderá interpretar música de la agrupación Bebe, pieza “Malo” con letra que posee contenido violento de defensa hacia la mujer, pero violento, ofensivo y encasillador del hombre.

Grupo A: mujeres, les tocará interpretar música de la agrupación Prisioneros, pieza “Corazones Rojos” con letra que posee contenido violento, sexista y discriminatorio hacia la mujer, en donde se enaltece al hombre.

Reflexión:

En esta se puede abordar el intercambio de roles y estereotipos de género, que se dan a partir de la distinción y la asociación de género musical a marcar históricamente la distinción de género en lo ¿qué es y debería ser femenino y masculino?

Mediante el juego se busca generar en la persona participante una actitud que cuestione lo que escucha y observa: ¿por qué de las distinciones y discriminación y si es cómplice de ese proceso? Si por iniciativa, con moda o por convicción consciente o inconsciente.

La actividad surge de la necesidad de fomentar en cada participante escuchar música con sentido y contenido, dado que esta ayuda al aprendizaje y memoria. Además contribuye a la conciencia y rescatar la importancia sobre la equidad de género y roles, no solo a nivel social, cultural, sino a través de la conformación de nuestra identidad, ideologías, además de formar un mayor juicio racional y acción social.

Materiales:

Hojas de papel, lapiceros y lápices, cuerpo, grabadora-computadora o celular. Música, grupo A: Prisioneros “Corazones Rojos” (duración: 3:40 minutos), grupo B: Bebe “Malo” (duración: 3:40 minutos)

4.

PEDAGOGÍA DEL CUERPO

ACTIVIDAD: ALFABETO VIVIENTE

Concepto:

El “**alfabeto viviente**” consiste en un grupo de personas que buscan interpretar de manera corpórea o con sus cuerpos un concepto, crear letras con sus cuerpos para formar una palabra o frase, en un tiempo determinado.

Objetivo:

Reflexionar y auto reflexionar sobre la pertenencia, la nulidad de su integridad y valor, para tomar conciencia de la unidad cuerpo-alma-espíritu.

Contenidos:

- Desarrollo de habilidades psicomotoras así como el pensamiento conceptual.
- Desarrollo de actividades físicas y de recreación para fomentar la unión y la confianza entre las personas participantes.
- Ejemplificación y descripción mediante el cuerpo y los conceptos entorno a la reinención del cuerpo.

Descripción:

Los participantes formaran cuatro grupos. Habrá un juez que dará a cada participante el concepto (paz, pertenecer, dolor, pérdida, identidad). Para ello, un representante de cada grupo se aproxima a la mesa del juez a recoger y escoger un papel, el cual tiene escrito el concepto que deberán realizar. Deben tener cuidado con que el otro grupo no se dé cuenta de que concepto le correspondió.

El **grupo A** se colocará frente al **grupo B** contrincante. El **grupo C** en frente del **grupo D** contrincante.

Los grupos dispondrán de 15 minutos con ayuda de sus cuerpos y los cuerpos de sus compañeros para construir ese concepto, queda a libre elección de los participantes desarrollar la actividad en el suelo o de pie.

Una vez tengan la construcción del concepto deberán decírsela al juez quien determina quiénes serán los finalistas, a nivel de logro del concepto, forma y limpieza de ejecución corporal y lograr el entendimiento del concepto que les correspondió.

Los grupos finalistas deberán realizar el quinto concepto igual para ambos grupos dado por **el juez**, quien determinará el ganador. Para esta etapa final los participantes cuentan con 5 minutos para realizarlo y quien lo haga a la mayor brevedad, gana.

Después habrá un tiempo de diálogo donde los participantes expresan sus experiencias y si la actividad les sirvió como ejercicio físico y mental para incentivar el trabajo en equipo y la ayuda entre compañeros y compañeras.

Reflexión:

Esto ayudará a las personas participantes a tener mayor control de su cuerpo y de la expresión que este les puede transmitir.

Mediante el juego se busca generar una actitud de liderazgo, autonomía y fomentar la capacidad de síntesis, análisis y abstracción del concepto.

Además ayuda a tener mayor respuesta táctica ante una eventual situación.

La actividad surge con la necesidad de fomentar más participación e interacción en el grupo, además del conocimiento sobre el propio cuerpo como medio de expresión.

Materiales:

Hojas de papel (conceptos)

Tiempo:

30 min. de participación activa, 15 min. etapa de eliminación preliminar y 5 min. etapa de eliminación final. Finalmente 10 min. de etapa de diálogo.

Espacio:

La gran mayoría de actividades están dirigidas a realizarse tanto en el interior de un espacio como en el exterior o al aire libre; no obstante, la actividad método de Leznes debe realizarse en un lugar que disponga de toma corrientes porque requiere de sonoridad para realizarse adecuadamente.

Conclusión

La didáctica de enseñanza, aplicada durante la ejecución del proyecto, procura propiciar un espacio donde los adolescentes aprendan sobre la importancia de las artes y la educación para la paz, desde el fomento, alternativo, creativo, lleno de sensibilidad, aprendizaje y de valores éticos y estéticos. El fin es que jóvenes adolescentes opten por estudiar y experimentar un mundo nuevo, lejos de esa violencia, exclusión y discriminación, roles y estereotipos sociales y culturales, percibidos en la actualidad.

Por otra parte, las actividades no solo surgen de la necesidad de reactivar el espacio y de la participación activa, sino que también se pretende reflexionar sobre los diversos temas y problemáticas desarrolladas, para que el adolescente encuentre en las artes y la educación para la paz una opción para mejorar su estilo de vida y una concientización

y reflexión crítica sobre su cuerpo-alma y mente.

La idea de cada uno de los ejercicios está diseñado para que se implementen en diversas situaciones, del contexto actual de la sociedad en estudio, por lo que los materiales y la metodología amplía el panorama a aplicarse a nivel pedagógico, cultural, artístico y social.

REFERENCIAS

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica* (6 ed.). Caracas: Episteme.
- Breton, André. (1938). *Dictionnaire abrégé du surréalisme*. Argentina: Losada.
- De Micheli, M. (1988). *Las Vanguardias artísticas del siglo XX*. Madrid: Alianza.
- Jiménez, J. (2014). *Vivir es Soñar: El surrealismo y el sueño*. Madrid: Museo Thyssen-Bornemisza.
- Estruga, S. y García, B. (s.f.) *La expresión de lo subjetivo a través de las técnicas de composición surrealista*. Recuperado de https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/publicaciones_centros/PDF/rio_2005/49_estruga-garcia.pdf
- Mashedier, M. (s.f.). *Juegos cooperativos para construir la paz*. Paix de Université, Interred con la colaboración del Ayuntamiento de Donostia- San Sebastián. Traducción de francés: Jeux coopératifs pour construire la Paix. Bélgica: Interred. Recuperado de: <https://www.interred.org/es/recursos/juegos-cooperativos/juegos-cooperativos-para-construir-la-paz>
- Zivkovic, M. (2006). Sueños dentro-fuera: algunos usos del sueño en la teoría social y la investigación etnográfica. *Revista de Antropología Social*, 15, pp. 141. Madrid: Universidad Complutense de Madrid España.

ANEXOS

Canción: Malo

Grupo: Bebe

Apareciste una noche fría
Con olor a tabaco sucio y a ginebra
El miedo ya me recorría
Mientras cruzaba los deditos tras la puerta
Tu carita de niño guapo
Se la ha ido comiendo el tiempo por tus venas
Y tu inseguridad machista
Se refleja cada día en mis lagrimitas

Una vez más no, por favor
Que estoy cansá' y no puedo con el corazón
Una vez más no, mi amor, por favor
No grites, que los niños duermen

Una vez más no, por favor
Que estoy cansá' y no puedo con el corazón
Una vez más no, mi amor, por favor
No grites, que los niños duermen

Voy a volverme como el fuego
Voy a quemar tu puño de acero
Y del mora'o de mis mejillas
Saldrá el valor pa cobrarme las heridas

Malo, malo, malo eres
No se daña a quien se quiere, no
Tonto, tonto, tonto eres
No te pienses mejor que las mujeres

Malo, malo, malo eres
No se daña a quien se quiere, no
Tonto, tonto, tonto eres
No te pienses mejor que las mujeres

El día es gris cuándo tu estás
Y el sol vuelve a salir cuándo te vas
Y la penita de mi corazón
Yo me la tengo que tragar con el fogón
Mi carita de niña linda
Se ha ido envejeciendo en el silencio
Cada vez que me dices "puta"
Se hace tu cerebro más pequeño

Una vez más no, por favor
Que estoy cansá' y no puedo con el corazón
Una vez más no, mi amor, por favor
No grites, que los niños duermen

Una vez más no, por favor
Que estoy cansá' y no puedo con el corazón
Una vez más no, mi amor, por favor
No grites, que los niños duermen

Voy a volverme como el fuego
Voy a quemar tu puño de acero
Y del mora'o de mis mejillas
Saldrá el valor pa cobrarme las heridas

Malo, malo, malo eres
No se daña a quien se quiere, no
Tonto, tonto, tonto eres
No te pienses mejor que las mujeres

Malo, malo, malo eres
No se daña a quien se quiere, no
Tonto, tonto, tonto eres
No te pienses mejor que las mujeres

Voy a volverme como el fuego
Voy a quemar tu puño de acero
Y del mora'o de mis mejillas
Saldrá el valor pa cobrarme las heridas

Malo, malo, malo eres
No se daña a quien se quiere, no
Tonto, tonto, tonto eres
No te pienses mejor que las mujeres

Malo, malo, malo eres
Malo eres porque quieres
Malo, malo, malo eres
No me chilles, que me duele

Eres débil y eres malo
Y no te pienses mejor que yo ni que nadie
Y ahora yo me fumo un cigarrito
Y te echo el humo en el corazoncito

Porque malo, malo, malo eres, tu
Malo, malo, malo eres, si
Malo, malo, malo eres siempre
Malo, malo, malo eres

Canción: Corazones Rojos
Grupo: Los Prisioneros

Corazones rojos, corazones fuertes, espaldas débiles de mujer

Mil insultos como mil latigazos, mil latigazos dame de comer
De comer cordura, de comer comida, yo sabré como traicionar
Traicionar y jamás pagar, porque yo soy un hombre y no te puedo mirar

Eres ciudadana de segunda clase, sin privilegios y sin honor
Porque yo doy la plata estás forzada
A rendirme honores y seguir mi humor
Búscate un trabajo, estudia algo, la mitad del sueldo y doble labor
Si te quejas allá está la puerta, no estás autorizada para dar opinión

Corazones rojos, corazones fuertes, corazones rojos

Hey mujer
Hey mujeres

De tu amor de niña sacaré ventaja
De tu amor de adulta me reiré
Con tu amor de madre dormiré una siesta
Y a tu amor de esposa le mentiré

Nosotros inventamos, nosotros compramos
Ganamos batallas y también marchamos
Tú lloras de nada y te quejas de todo
Para cuando a veces nos emborrachamos

Corazones rojos (corazones rojos)
Corazones fuertes

Hey mujer
Hey mujeres
Hey mujer

Hey mujeres

En la casa te queremos ver, lavando ropa, pensando en él
Con las manos sarmentosas y la entrepierna bien jugosa
Ten cuidado de lo que piensas, hay un alguien sobre ti
Seguirá esta historia, seguirá este orden
Porque Dios así lo quiso, porque Dios también es hombre

Hey, mujer (y no me digas nada a mí)
Hey, mujeres (corazones rojos no me miren así)

Hey, mujer (y no me digas nada a mí)
Hey mujeres (corazones rojos)

Compositores: **Jorge González**
Letra de Corazones Rojos © Sadaic Latin Copyrights, Inc