

METODOLOGÍA DE CULTURA DE PAZ

Jorge Cruz Quispe • Damaris Mühe



Centro de Comunicación Cultural Chasqui

CHASQUI

METODOLOGIA DE CULTURA DE PAZ

Jorge Cruz Quispe
Damaris Mühe



Metodología de Cultura de Paz

Cultura de Paz
C.C.C. CHASQUI
Primera Edición 2011

Depósito Legal

Adela Cruz Quispe
Directora
Centro de Comunicación Cultural Chasqui

Autores:

Jorge Cruz Quispe
Coordinador del Proyecto

Damaris Mühe
Cooperante EIRENE

Rodolfo Apolinar Paja
Ricardo Mamani Uchani
Santos Condori Choque

Diagramación:

Jorge Cruz Quispe
Damaris Mühe

Impresión:
Futugrama, Soluciones gráficas

CCC Chasqui
Zona Estrellas de Belén – Ciudad de El Alto
Calle 15 No 658
Casilla 01466

Introducción	3
Presentación	4
Fundamentos Teóricos	5
Cultura de Paz: Una respuesta frente a la necesidad en la Ciudad de El Alto	5
Marco normativo: Promoción de la Cultura de Paz y del Suma Qamaña	5
Vivir en Paz es Vivir Bien. Vivir Bien es Vivir en Paz	6
Definición de Cultura de Paz	6
El concepto del Vivir Bien	6
Los vínculos entre el Vivir Bien y la Cultura de Paz	6
¿Cuál es nuestro objetivo?	7
La metodología	7
Autoestima	9
Concepto y fundamentos de la autoestima	9
Buscando en mi interior	11
Espejo motivador	13
Frases alentadores y desalentadores	15
La historia de mi nombre	16
Lo que soy para otros	17
Mis raíces culturales	18
Recuerdos y sueños	19
Comunicación	20
Concepto y fundamentos de la comunicación	21
Comunicación asertiva	22
Comunicación silenciosa	24
El mensaje	25
Hablar con la naturaleza	26
Ronda de expresiones	28
Cooperación	29
Concepto y fundamentos de la cooperación	29
Dibujando entre dos	31
La isla	32
Lo que me falta, tú lo tienes	33
Sillas musicales	35
Todos juntos logramos	36
Resolución de Conflictos	37
Concepto y fundamentos de resolución de la conflictos	38
Carta a un extraterrestre	39
Dos por un plátano	41
Entre revuelta y paz	43
La cebolla	45
Pelea de burros	49
Punto de vista	50



Vivir Bien	52
Conceptos y fundamentos del Vivir Bien	53
Los componentes de mi comunidad andina	54
La ritualidad. La wajtha: agradecer y pedir	56
Regalar y recibir sueños	58
Suma Sarnaqaña – Caminar Bien	60
La Historia del abuelito Valentín	62
Los Saberes del Suma Qamaña	64
El Árbol de valores	67
Los valores ancestrales positivos	70
Dinámicas de relajación	71
Dinámicas para dividir grupos	72
Bibliografía	73
Fotografías de experiencias	74

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

En el Centro de Comunicación Cultural Chasqui se abordan las temáticas de la participación y el protagonismo infantil desde su fundación (14 de diciembre de 1988) en el Distrito IV de la Ciudad de El Alto. Desde el año 2001 se formó como institución con el objetivo de brindar apoyo a niñas, niños, adolescentes y jóvenes en su formación integral para ser agentes de transformación y cambio en nuestra urbe alteña y en nuestra patria.

En el 2009 empezamos con el proyecto "Formación de Niños, Niñas, Adolescentes y Jóvenes empoderados en la Cultura de Paz", trabajando en el Centro de Comunicación Cultural Chasqui, con unidades educativas y con juntas vecinales del distrito IV, con el apoyo de EIRENE (Servicio Cristiano Internacional por la Paz).

El proyecto de Cultura de Paz se creó respondiendo a la necesidad de construir una vida armónica frente a la conflictividad en la que viven muchos niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Debido a que en el futuro serán los actores principales en forjar una vida digna con su familia, colegio y comunidad o barrio, deberíamos formarlos en el manejo y en la manera de afrontar conflictos en la vida cotidiana de manera constructiva.

De acuerdo a los principios de la Constitución Política del Estado Plurinacional y a la Ley educativa Avelino Siñani y Elizardo Pérez, vemos que para el Centro de Comunicación Cultural Chasqui es importante trabajar en la formación y promoción de promotores de la Cultura de Paz en nuestra población, basándonos en los valores del Vivir Bien - *Suma Q'amaña*.

La metodología que presentamos en esta publicación se desarrolló en base a las necesidades de los niños, las niñas, los y las jóvenes y adolescentes tomando en cuenta el contexto de la ciudad de El Alto.

Desde la mirada andina vinculamos los principios que se necesitan para desarrollar una Cultura de Paz con los elementos claves del Vivir Bien.

Creemos en la importancia de cada uno de nosotros, porque cada uno puede ser un agente de cambio para construir un mundo maravilloso de paz, donde podamos vivir bien, sin afectar a las necesidades del otro, sin sobreponer nuestros intereses a los intereses del otro.

Jorge Cruz Quispe

Coordinador del Proyecto Cultura de Paz
Centro de Comunicación Cultural Chasqui



PRESENTACIÓN

Con esta publicación presentamos una metodología para promover una Cultura de Paz, basados en los valores del Vivir Bien. El trabajo nació respondiendo a la necesidad de tener un instrumento para poder trabajar en la formación y en la construcción de una Cultura de Paz en la ciudad de El Alto.

Los/as educadores/as y docentes encuentran en el manual dinámicas que buscan la transformación de conflictos y el bienestar de todos para una vida en armonía, donde se logre el Suma Q'amaña.

La metodología contiene cinco ejes temáticos: el Vivir Bien, la Autoestima, la Comunicación, la Cooperación y la Resolución de Conflictos. Cada eje contiene un texto de introducción y cinco o seis dinámicas para trabajar diferentes aspectos del tema de manera creativa y lúdica. El objetivo es fortalecer a los/las participantes con respecto a su autopercepción, conducta positiva y su capacidad de analizar y de reflexionar.

La construcción de la metodología ha sido un proceso de discusión dentro del equipo, poniendo en práctica las dinámicas en los talleres y en las unidades educativas, ajustándolas de acuerdo a las experiencias vividas, las cuales se han escrito en este documento.

Esperamos que esta metodología sirva para trabajar con niños, niñas, jóvenes y adolescentes para así construir el vivir pacíficamente, buscando una Cultura de Paz en la humanidad.

Jorge Cruz Quispe

Coordinador del Proyecto Cultura de Paz
Centro de Comunicación Cultural Chasqui

Damaris Mühe

Cooperante del Proyecto Cultura de Paz
EIRENE- Servicio Cristiano Internacional por la Paz

PRESENTACIÓN

FUNDAMENTOS TEÓRICOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Antes de entrar a la construcción de nuestra metodología, hemos analizado los factores que impiden una Cultura de Paz en El Alto. Contextuando nuestro entorno hemos construido nuestra propia metodología de Cultura de Paz en base al concepto del Vivir Bien.

Cultura de Paz: Una respuesta frente a la necesidad en la Ciudad de El Alto

El Alto es una ciudad donde existe escasez en cuanto al cumplimiento de elementos básicos para vivir una vida en plenitud. Algunos factores impiden el cumplimiento del Vivir Bien:

Racismo y discriminación son parte de la vida cotidiana de los/las ciudadanos de la Ciudad de El Alto. En la sociedad boliviana existen todavía prejuicios contra personas con piel morena y raíces culturales indígenas.

La marginalización política en los niveles local, departamental y nacional se manifiesta en la falta de atención en las áreas de educación y salud. En algunos distritos la población tampoco tiene acceso a servicios básicos como luz, agua y alcantarillado.

La pobreza en general es un factor que caracteriza la sociedad alteña. La falta de trabajo exige a mucha gente buscar ingresos en el sector informal. La lucha para sobrevivir impide, por falta de tiempo, una dedicación plena al apoyo de una formación integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

El Adultocentrismo marca la vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en El Alto. Ellos/ellas no están tomados en cuenta como personas con propias opiniones y derechos. Partiendo de esta percepción están excluidos de decisiones públicas. No pueden participar en la planificación urbana involucrando las necesidades de jóvenes.

Violencia: La mayoría de los/las niños, niñas, adolescentes y jóvenes sufren **violencia** en su casa. Así aprenden a usar la fuerza física para resolver conflictos. Resolver conflictos mediante el poder y la violencia es una forma de respuesta como se puede percibir en diferentes sectores de la sociedad.

El choque cultural o sea la pérdida de la identidad cultural: Los pobladores de El Alto son migrantes. Tenían una forma de vida diferente en su comunidad que era comunitaria. Al haberse asentado en la ciudad de El Alto, sufrieron el individualismo que prevalece en la ciudad. Como ya no viven sus usos y costumbres como antes sufren también la pérdida de una identidad cultural lo cual afecta implícitamente el sentimiento de pertenencia, y así mismo su seguridad interna.

Por esta realidad en El Alto hemos decidido construir una metodología en la búsqueda de herramientas que permitan implementar técnicas de análisis, reflexión y sensibilización con la población. También es necesario basarnos en nuestras leyes y nuestra constitución política del estado.

Marco normativo: Promoción de la Cultura de Paz y del Suma Qamaña

En la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia se encuentra la promoción de los principios del Suma Qamaña (Vivir Bien) y de una Cultura de Paz en Bolivia (Capítulo 2, Artículo 8 y 10). En la nueva Ley educativa Avelino Siñani y Elizardo Pérez se postula que la educación debería estar basada en la promoción de una "convivencia pacífica, (que) contribuye a erradicar toda forma de violencia en el ámbito educativo, para una sociedad sustentada en la cultura de paz (...)" (Capítulo 2, Artículo 12).

De acuerdo a los principios de la Constitución Política del Estado y de la Ley educativa, el Centro de Comunicación Chasqui ve importante trabajar en la formación de promotores de la Cultura de Paz en nuestra población basándonos en los valores del Suma Qamaña.



Vivir en Paz es Vivir Bien - Vivir Bien es Vivir en Paz

Nosotros vemos que los dos conceptos de la Cultura de Paz y del Vivir Bien tienen un vínculo muy grande porque tienen el mismo horizonte: vivir una vida en plenitud bajo la ausencia de injusticia y sometimiento, respetando la diversidad cultural y la naturaleza. Creemos que practicando los valores del Vivir Bien podemos aportar a una vida en plenitud y en paz, con nosotros mismos, con la sociedad y con la naturaleza.

Definición de Cultura de Paz

La Organización de las Naciones Unidas define a la Cultura de Paz como **“una serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos tratando de atacar sus causas para solucionar los problemas mediante el diálogo y la negociación”**.¹ En el Manifiesto 2000 para una Cultura de Paz y No Violencia se promovieron seis parámetros principales: respetar todas las vidas, rechazar la violencia, escuchar y dialogar, preservar el planeta, la solidaridad y la participación.

El concepto del Vivir Bien

El concepto del Vivir Bien es el resultado de la sabiduría de los pueblos originarios de Bolivia. Sus principios promueven una vida sustentada en el equilibrio, en la armonía y en el respeto profundo por la vida. La reciprocidad, el cuidado de la vida y de la madre tierra, el saber comunicarse y escuchar son valores muy importantes dentro del concepto del Vivir Bien.²

Los vínculos entre el Vivir Bien y la Cultura de Paz

Los valores del Vivir Bien tienen vínculos fuertes con los “parámetros principales” que propone la ONU para una Cultura de Paz:

El **respeto profundo por la vida** es un valor fundamental dentro de la cosmovisión andina e incluye el respeto hacia todo lo que tiene vida en el cosmos. Exige tratar bien a todos los elementos de la naturaleza y a las personas. El valor también se manifiesta en el respeto a la diversidad cultural.

Existe un vínculo grande con el parámetro del manifiesto para una Cultura de Paz de **“respetar todas las vidas”**, que significa respetar la vida y la dignidad de cada persona, sin discriminación ni prejuicios. También hace referencia al parámetro de **“preservar al planeta”**, promoviendo un consumo responsable y un modo de desarrollo que tenga en cuenta la importancia de todas las formas de vida y el equilibrio de los recursos naturales del planeta.

Desde la cosmovisión andina hay que cuidar a la **Madre Tierra**, porque ella da la vida, si la dañamos, también nos dañamos a nosotros mismos. Todos los elementos de la naturaleza son “seres vivos”, por eso de ninguna manera son vistos como “recursos” explotables. Para vivir en armonía y en equilibrio con todo, se usa solamente lo necesario para vivir de los elementos.

El **manifiesto para una Cultura de Paz exige el rechazo a la violencia** en todas sus formas: físicas, sexuales, psicológicas, económicas y sociales.

En la convivencia de las comunidades andinas existen principios para resolver y manejar conflictos. Para no llegar a la violencia se busca resolver los asuntos problemáticos mediante el **diálogo y el consenso**. El objetivo es la búsqueda de una vivencia en armonía y equilibrio.

Escuchar bien y expresarse con sinceridad son parte de una comunicación asertiva en las comunidades. Estas virtudes se encuentran también en el parámetro de **“escuchar y dialogar”** para una Cultura de Paz que incluye la defensa de la libertad de expresión y de la diversidad cultural, privilegiando siempre la escucha y el diálogo.

¹http://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_de_la_paz

²Choquehuanca, 2010



El manifiesto para una Cultura de Paz promueve la **solidaridad**, que incluye la contribución al desarrollo de la comunidad, propiciando la plena participación de las mujeres y el respeto de los principios democráticos con el fin de crear juntos nuevas formas de solidaridad. También promueve el esfuerzo de terminar con la exclusión, la injusticia y la opresión política y económica.

La solidaridad corresponde a la práctica de la **reciprocidad** en las comunidades. La reciprocidad está basada en dar cuando otros lo necesitan y en recibir cuando yo lo necesito.

La participación de las mujeres en las comunidades es parte del **“Chacha-Warmi”**, la unidad entre hombres y mujeres. Eso significa, que los cargos, teóricamente, deberían ser ejecutados solamente en pareja.

Las comunidades han desarrollado sus **propios principios democráticos** para mantener el equilibrio en la comunidad. Los asuntos de la comunidad se discuten en asambleas, las decisiones se toman entre varias autoridades. Los cargos para servir a la comunidad son desempeñados por todas las comunitarias y nadie puede asumir un cargo más de una vez, esto para evitar estructuras de poder permanente.

La lucha en contra de la injusticia se refleja en todos los procesos de cambio hacia una sociedad incluyente y plurinacional que se dio a raíz de la lucha del pueblo por muchos años.

¿Cuál es nuestro objetivo?

Con nuestro trabajo queremos transmitir los valores y principios que permiten el Vivir Bien para la construcción de una Cultura de Paz. Basándonos en los valores ancestrales de los pueblos originarios valoramos nuestras raíces culturales, afirmamos nuestros propios conceptos que tenemos para vivir en equilibrio y armonía y vigorizamos la identidad cultural de nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

La metodología

La metodología es un resultado de las experiencias compartidas en los talleres con niños, niñas, adolescentes y jóvenes desde sus miradas y así de sabiduría acumuladas del equipo en tomar en cuenta la realidad del contexto de la ciudad de El Alto tomando la decisión de realizar una publicación que sea instrumento de formación.

Trabajamos cinco ejes porque vemos cada uno importante para acercarnos a nuestra utopía de vivir en paz y armonía.

Vivir Bien

El concepto del Vivir Bien, basado en la sabiduría de los ancianos originarios, se encuentra en el quinto capítulo, donde se aborda mediante dinámicas diferentes valores y prácticas.

Trabajamos el Vivir Bien, porque estamos convencidos, que sus principios nos llevan a una vida en equilibrio y armonía, y así a una vida de paz interno y externo. Queremos formar y promover en los participantes los elementos y valores de respeto, de equilibrio, de complementariedad, de reciprocidad, de diversidad, de ritualidad y de sabiduría ancestral.

Al mismo tiempo vemos el Vivir Bien como eje transversal, cuales valores influyen y aportan a cada tema que se trabaja en este manual.

Autoestima

Trabajamos en el fortalecimiento del autoestima y de la identidad cultural porque para vivir en paz, las personas necesitan un equilibrio interno que les lleva a una convivencia pacífica con otras personas. Las circunstancias en nuestra sociedad no son apropiadas para desarrollar una autoestima sana. Existe discriminación por edad y racismo contra personas con raíces originarias y otros factores que influyen en tener una autopercepción negativa. Trabajamos el tema en búsqueda de una identidad cultural sana y una autoestima equilibrada.



Comunicación

La comunicación afectiva entre las personas es una base fundamental para la convivencia armónica y la resolución de conflictos pacífica. Si existe una comunicación adecuada, podemos compartir, intercambiar y comprender para fortalecer nuestras relaciones.

Cooperación

Con el trabajo de la cooperación queremos fortalecer el sentido de la colectividad, opuesta a la corriente actual de un mundo competitivo.

Resolución de Conflictos

Los valores del Vivir Bien, una autoestima equilibrada y una identidad cultural, la comunicación asertiva y un sentido de colectividad son bases de actitudes y conductas para resolver adecuadamente conflictos sin usar la violencia. En el capítulo se trabaja herramientas concretas para poder resolver conflictos.



LA AUTOESTIMA

LA AUTOESTIMA

La autoestima es el conocimiento de uno mismo que nos produce confianza y seguridad, eso implica aceptarnos con nuestras fortalezas y debilidades, respetando nuestros valores, nuestra propia identidad y sentirnos dignos.

Nuestra realidad en El Alto

La base de la autoestima se forma en la infancia a través de la aceptación o del rechazo por parte de la familia y otras personas cercanas o significativas.

El maltrato físico y psicológico, el rechazo y la falta de cariño dificultan a que el niño y la niña crezcan con una buena autoestima. Para crecer sanamente, los niños y las niñas necesitan respeto, amor y ser escuchados.

Lastimosamente en nuestra sociedad existen muchos factores que pueden dañar el desarrollo de una autoestima positiva.

El adultocentrismo presupone que los adultos tienen más experiencia en la vida y, por lo tanto, tienen la razón y gozan de más derechos que los niños, las niñas y los y las adolescentes y jóvenes. Por ejemplo: no se escucha mucho la opinión de las personas de menor edad. Este hecho se refleja en nuestra sociedad de tal forma que las y los niños no participan ni en decisiones públicas, ni en decisiones políticas.

La violencia física y psicológica en el hogar daña gravemente la autoestima de niños, niñas, adolescentes y jóvenes porque lastima su dignidad y genera un sentimiento de poca valía.

El machismo provoca que las niñas se sientan menos valoradas en algunos sectores, por ejemplo, en el espacio público en donde prevalece la dominación masculina. De los niños varones el machismo exige que siempre sean fuertes, sin mostrar sentimientos considerados como una muestra de debilidad.

La pérdida de la identidad cultural afecta el sentimiento de pertenencia que nos da seguridad interna. Esta pérdida tiene un vínculo fuerte con la discriminación que sufren muchas personas con descendencia indígena. En la mayoría de la sociedad se menospreciaba y todavía menosprecia sus raíces culturales, su forma de vestir, su lengua, sus usos y costumbres. Estas experiencias se reflejan, a veces inconscientemente, en un sentimiento de inferioridad que afecta gravemente la autoestima sana.

Una identidad positiva es significativa para el desarrollo de la autoconfianza. La pertenencia a una comunidad o a una religión, el uso de un lenguaje común y la práctica de valores compartidos contribuyen a la identidad de un ser humano.

Cuando algunos de estos factores son menospreciados en una sociedad, es importante crear un ambiente donde los niños, las niñas, los y las adolescentes y jóvenes puedan practicar y valorar sus propios usos y costumbres. Eso ayuda a una identificación positiva con su cultura para enfrentar el contexto en el que se sienten despreciados.

La autoestima en el mundo andino

La sabiduría del pueblo aymará nos transmite: “sumaqamañatakija, sumanqañaw”, que significa “para vivir bien o en plenitud, primero hay que estar bien”³. Eso implica estar en armonía con uno mismo, lo que incluye una autopercepción positiva para luego saber relacionarse o convivir con todas las formas de existencia.

Una **autopercepción** positiva está estrechamente relacionada con la identidad cultural, la (re)afirmación de los valores y costumbres ancestrales. Si valoramos nuestra propia cultura podemos vivir bien⁴.

³ Huanacuni, 2010: 37

⁴ Huanacuni, 2010: 38



La importancia de la autoestima para una Cultura de Paz

Una autoestima equilibrada es un elemento importante para poder practicar una Cultura de Paz. Una autoestima sana nos ayuda a mantener un equilibrio emocional interno. Eso nos permite vivir en armonía con nosotros mismos y con otras personas.

La baja autoestima genera sentimientos de inferioridad, miedo e inseguridad personal. Estos sentimientos pueden causar comportamientos destructivos hacia uno mismo y hacia otras personas, lo que se expresa en agresividad en lugar de asertividad.

Solamente si nos valoramos a nosotros mismos, también podemos aceptar a otras personas tal como son.

Una persona con una autoestima equilibrada puede tratar a otras personas con amabilidad, con cariño y es capaz de comunicarse con su entorno empáticamente.

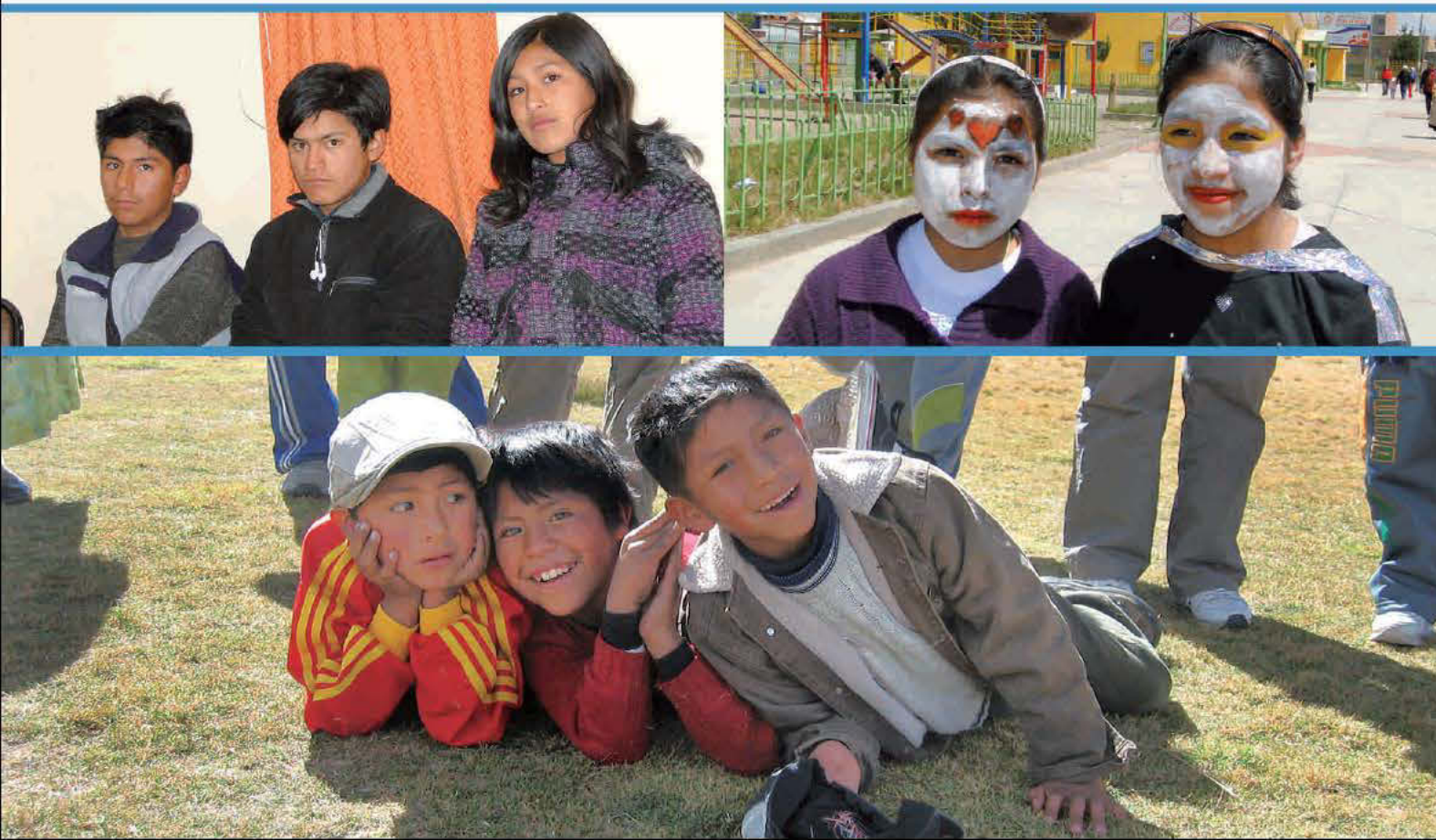
Si una persona confía en sí misma, podrá afrontar problemas y conflictos de forma constructiva. Esto significa poder aceptar otros puntos de vista y no es necesario "ganar" a siempre en conflictos para sentirnos mejor que la otra persona. Con una autoestima equilibrada podemos valorar a todas y todos como tal y cual son, y así buscar el bienestar de todas y todos.

¿Cuál es nuestra meta?

Las dinámicas trabajan la autovaloración, el autoreconocimiento y la influencia de nuestro comportamiento en la autoestima de otras personas.

También queremos fortalecer la vigorización y la afirmación de la identidad cultural para que los niños, las niñas, los y las adolescentes y jóvenes se sientan valorados y dignos por sus raíces culturales.

Esperamos contribuir con estas dinámicas al desarrollo de una autoestima equilibrada en los niños, las niñas, los y las adolescentes y jóvenes para que éstos sean capaces de respetarse a sí mismos al igual que a otras personas en situaciones cotidianas y en situaciones conflictivas.



BUSCANDO EN MI INTERIOR

Objetivo:

Reflexionar acerca de la situación emocional en la que se encuentran los participantes. Realizar, que otros tienen experiencias y problemas similares. Fortalecer el compañerismo y apoyo mutuo entre los participantes.

Procedimiento:

El/la facilitador/a reúne a los participantes e introduce la dinámica: "Vamos a realizar una retrospectiva de tu vida, buscando en tu interior momentos tristes y felices que has vivido. El descubrir de los momentos que marcaron tu vida, te ayudará en proyectar tu futuro en base de tus experiencias vividas."

El ejercicio se llevará a cabo durante dos fases. El/la facilitador/a debe instruir a los participantes que presten mayor atención y que muestren respeto, empatía y confianza.

Primera fase: Buscar momentos de felicidad

Se empieza con una dinámica de relajación y respiración profunda. Después se indica: "Cierren los ojos. Busquen un momento en el pasado, en el cual han sentido felicidad. Recuerden el momento más bonito que han tenido en su vida. Busquen una imagen y tómenla como una fotografía."

Se pide a los participantes, que dibujen este momento en un papel. El/la facilitador/a debería mencionar, que no es importante dibujar „lo más bonito posible" sino poner en papel la imagen, para presentarla, a los otros participantes. Después, cada uno presenta el dibujo y explica el contenido del mismo según las preguntas siguientes: ¿Qué has dibujado? ¿Por qué has elegido este momento? ¿Qué has sentido, cuando has pasado este momento?

Segunda fase: Valorar momentos de tristeza

El/la facilitador/a indica otra vez: "Cierren los ojos. Piensen en el momento más desagradable o triste de su vida. Busquen una imagen y tómenla como una fotografía. Ahora, imagínense un paraguas. Puede ser de diferente tamaño, modelo y color. Imagínense que este paraguas les protege." La imaginación de un paraguas sirve como un símbolo que les de consuelo y protección. Eso ayuda para que los recuerdos sean menos dolorosos.

Se pide a los participantes, que dibujen el momento triste en un papel, involucrando el paraguas en el dibujo. Después cada uno presenta el dibujo y explica el contenido del mismo, según las preguntas: ¿Qué momento quieres expresar con tu dibujo? ¿Qué has sentido cuando has pasado este momento? ¿Te ha ayudado imaginar y dibujar el paraguas?

Reflexión:

El/la facilitador/a elige unos casos que han presentado emociones fuertes y pide a algunos participantes dar consejos, con el objetivo de mostrar "que estamos contigo como amigos y amigas". Deberán buscar empatía con la situación presentada, buscando palabras de consuelo y ayuda para levantar el ánimo de la persona triste.

Conclusión:

En la vida siempre tenemos momentos felices y momentos tristes que son complementarios y forman parte de nuestra vida diaria. Para poder seguir adelante, deberíamos buscar caminos para elevar nuestro estado anímico y emocional. Si alguien, por ejemplo, ha perdido una persona querida, podemos estar seguros de que su alma nos acompaña en nuestra vida diaria.



Según la creencia andina, los que nos dejan, se vuelven en un protector de los que permanecen en la tierra.

Cuando compartimos nuestros momentos de felicidad con los compañeros, la felicidad crece y nos llena a todos. Compartir nuestros momentos tristes, nos ayuda a sobrellevarlos si nos sentimos comprendidos por los demás. Sacar del interior lo que nos perjudica en lo personal, contribuye a tener emociones estables. Emociones estables son la base para tener una autoestima equilibrada.

Recomendaciones:

Mediante este ejercicio, los participantes pueden experimentar emociones profundas. Podría ser, que algunos expresen sentimientos fuertes mediante el llanto. La persona que facilita debe estar preparada para estos momentos y apoyar con frases alentadoras.

En la exposición de los momentos feos o tristes, se debe dejar terminar sus relatos a cada uno sin interrumpir o cortar el tiempo. Recomendamos realizar el ejercicio solamente, si hay disponibilidad de tiempo suficiente.

Se recomienda, trabajar con este ejercicio en talleres de la duración de dos a tres horas. Una vez terminado el ejercicio, se sugiere realizar el ejercicio "Lo que soy para otros", para que los participantes salgan fortalecidos en su valoración personal.

Materiales:

Dos hojas de papel bond por participante
Crayones

Tiempo:

Primera fase:

Dinámica de respiración - 2 minutos
Dinámica de viaje interior - 5 minutos
Dibujos - 10 minutos
Interpretaciones - 3 minutos por persona

Segunda fase:

Dinámica de respiración - 2 minutos
Dinámica de viaje interior - 5 minutos
Dibujos - 10 minutos
Interpretaciones - 3 minutos por persona

Reflexión:

15 minutos



ESPEJO MOTIVADOR

Objetivo:

Fortalecer la valoración y la aceptación personal.

Procedimiento:

El ejercicio se lleva a cabo durante dos fases:

Primera fase

El/la facilitador/a reúne los participantes y les pregunta si alguien quisiera cambiar de nombre y, si es el caso, por qué se quisiera cambiar. Ya que todos han expresado su opinión, el/la facilitador/a les pide: "Cierren sus ojos. Imagínense que son madre o padre de un hijo, a quien quieren mucho. Por favor, elijan un nombre para su hijo."

Luego se les pide que abran los ojos de a poco y se les pregunta que nombre han escogido para su hijo imaginado. Primero, se les pregunta a aquellos quienes querían cambiar su propio nombre. Se pregunta: ¿Fue sencillo o difícil escoger el nombre? ¿Por qué?

A continuación, se les pide imaginar: "Sus hijos tienen la misma edad que ustedes ahora. Les dicen que no están de acuerdo con sus nombres y quieren cambiarlos."

Reflexión de la primera fase:

¿Cómo creen que se sentirían en ese momento?
¿Cuál sería su reacción al cambio de nombre deseado?
¿Cómo creen que sus papás se sintieran al saber que no les gusta su nombre?

Segunda fase

El/la facilitador/a se acerca a la puerta y pide a todos los participantes que salgan de la sala y se explica: "Ha llegado una persona muy importante."

Mientras los participantes se encuentran afuera, en la sala se instala un espejo mediano encima de una mesa, en frente se pone una silla. Es importante descubrir el espejo con una tela.

Posteriormente, el/la facilitador/a invita a un participante a la sala. La persona se hace sentar en frente del espejo descubierto, se le explica: "Te quiero presentar una persona muy buena, con muchas capacidades y un gran corazón. Esta persona quiere que le digas en silencio una cosa positiva para que se sienta bien. ¡Espera, te la presento!" Se saca la tela dejando abierto el espejo, en el cual la persona puede ver su propia cara. Luego de unos segundos de sorpresa, la persona debe decir en silencio una cosa positiva por ejemplo: "Tú vales mucho" o "Tú eres muy capaz" etc.

Después, la persona se aparte del lugar, se descubre el espejo y se invita al próximo participante. De esta manera se involucran todos los participantes esperando afuera. Los que ya han estado de turno, pueden quedarse en la sala, pero manteniendo completo silencio hasta que haya terminado el último participante.



Reflexión de la segunda fase:

¿Cómo se han sentido verse a ustedes mismos en el espejo?
¿Al verse en el espejo, han sentido que son una persona importante?

Al finalizar, una vez más se les preguntará: ¿Aún quieren cambiar de nombre?

Conclusión:

El/la facilitador/a debe concluir mencionando que en la vida hay ciertas cosas que no están a nuestro alcance y que debemos aceptarnos y querernos tal como somos, porque en el mundo no hay personas iguales a nosotros. El nombre no nos hace ser nosotros mismos, sino nuestras actitudes y fortalezas.

Materiales:

Espejo mediano
Tela para cubrir el espejo
Mesa y silla

Tiempo:

45 minutos



FRASES ALENTADORAS Y DESALENTADORAS

Objetivo:

Reflexionar acerca de cuáles son las frases que escuchan niñas, niños, adolescentes y jóvenes con mayor frecuencia y cómo afectan a su auto percepción y su autoestima.

Procedimiento:

El/la facilitador/a reúne a los participantes en plenaria y pregunta por frases alentadoras o desalentadoras que escuchan niños, niñas, adolescentes y jóvenes durante el día. Cada ejemplo se escribe en una de dos papelógrafos: "desalentador" vs. "alentador".

Para visualizar mejor, se puede utilizar el dibujo de un corazón en el papelógrafo de las frases alentadoras, y el dibujo de un corazón roto en el papelógrafo para las frases desalentadoras.

Se comenta: "¡Piensen en las situaciones de la mañana, después en las de la tarde y en las de la noche en los espacios familiares, educativos y entre amigos!"

Ejemplos para frases desalentadoras:

Eres inútil. - Eres un infeliz. - Siempre eres travieso. - No vas a tener recreo. - Nunca vas a poder. - No molestes. - Eres un cochino. - Te voy a dar chicote.

Ejemplos para frases alentadoras:

Un gusto verte. - Muy bien hecho. - Buena idea. - Ya sabes. - Eres muy responsable. - Eres un campeón. - Eres un luchador. - Eres mi joya. - Te amo.

Reflexión:

Después, se habla sobre el impacto de estas frases y sobre la influencia en la autoestima del "recipiente".
¿Qué escuchan los niños y jóvenes con mayor frecuencia, frases desalentadoras o frases alentadoras?
¿Cómo se sienten ustedes si les dicen cosas alentadoras o desalentadoras, qué efecto tiene en su autoestima?

¿En qué situaciones se utilizan estas frases?

¿Qué quieren lograr cuando las usan?

¿De qué manera nos colaboran en lo personal y familiar?

Conclusión:

Niñas, niños, adolescentes y jóvenes escuchan con mayor frecuencia frases desalentadoras. Si uno suele escuchar juicios y comentarios negativos sobre su persona una y otra vez en su infancia o juventud, se manifiesta el sentimiento y la convicción de que "algo está mal conmigo mismo y no merezco ser amado". El efecto es una autoestima dañada y baja.

Si queremos fomentar una autoestima sana en nuestro/as hijos/as y alumnos/as, deberíamos utilizar más frecuentemente frases alentadoras que subrayan sus fortalezas y habilidades.

Este ejercicio sirve para trabajar con papás y mamás, con el fin de reflexionar la actitud acerca de sus hijos. Si se trabaja con niños o jóvenes, se puede reflexionar su comportamiento entre sí mismos.

Materiales:

Dos papelógrafos, con dibujo de corazón feliz y corazón roto
Un marcador

Tiempo:

40 minutos

Fuente:

Beck, Detlef. Página 66



LA HISTORIA DE MI NOMBRE

Objetivo:

Reflexionar sobre el origen de los nombres y apellidos, fortalecer la autopercepción positiva y la identidad cultural.

Procedimiento:

El/la facilitador/a comienza con: "Cada uno de nosotros es extraordinario, porque detrás de nuestros nombres y apellidos todos llevamos una historia. Sus padres han pensando mucho antes de ponerles un nombre y se los han puesto por alguna razón. También el apellido conlleva una historia interesante, porque muestra tu árbol genealógico, o sea de dónde provienes."

Los participantes tienen 5 minutos para recordar lo que saben de su nombre y apellido. Después se les pide que cuenten sus historias en una ronda.

El facilitador empieza con su historia, por ejemplo sobre el nombre y los apellidos "Amaru Condori Quispe"

Amaru

Viene del aymara que significa: fuerte, duro, de una personalidad dominante e incorruptible.

Condori

Condori viene de la palabra cóndor. El cóndor es un ave que vive en el altiplano y en la cordillera, es visto como una autoridad entre los animales del lugar y es capaz de vigilar su entorno y cuidarlo.

Quispe

Quispe viene de la palabra aymara *Qhispiyaña*, que significa liberto, ser sabio y tener mucho conocimiento.

Después, los/las participantes exponen en plenaria la historia de sus nombres y apellidos. Para decidir el orden de los aportes se usa una botella de plástico vacía. Se la hace girar en el centro, la o el que sea señalado por la tapa de la botella debe compartir el significado de su nombre y sus apellidos.

Reflexión:

¿Cómo se han sentido al contar su historia?

¿Algunos elementos del significado de sus nombres y apellidos se reflejan en su personalidad?

¿Se identifican con su nombre?

Conclusión:

Nuestros nombres y apellidos cuentan mucho sobre nuestra familia, nuestro entorno y nuestras raíces culturales. Siempre conllevan también un reflejo de la sociedad en la que vivimos, porque hay nombres y apellidos que tienen más "prestigio" que otros. Sin embargo, los apellidos aymaras y quechuas muchas veces tienen un significado muy lindo y cuentan algo sobre nuestros antepasados. Deberíamos aprender a valorar nuestros nombres y apellidos para sentirnos cómodos con nosotros mismos y nuestras raíces culturales.

Material:

Botella plástica vacía

Tiempo:

45 minutos



LO QUE SOY PARA OTROS

Objetivo:

Experimentar y sentir la valoración de otros y otras. Quererse y valorarse a uno mismo.

Procedimiento:

El/la facilitador/a pide a los participantes sentarse en forma de círculo. Luego se entrega a cada uno de ellos una hoja de papel de papel bond, tamaño ½ hoja. Cada participante debe anotar su nombre y apellido en la parte superior de la hoja, después la dobla dejando visible la parte con sus nombres.

A continuación, todos pasan las hojas al participante de su lado derecho. La persona siguiente que recibe la hoja, debe anotar una frase identificando un aspecto positivo de la persona que ha escrito su nombre por arriba. Después dobla la parte en la cual ha escrito, manteniendo la misma distancia del doblado. Nuevamente se debe pasar a su derecha, el siguiente también anota una frase positiva. De esa manera se continúa sucesivamente hasta que la hoja llegue al lugar de su origen, a la persona cuyo nombre está escrito en la parte superior.

Una vez terminado el ejercicio, todos deben leer el contenido de las hojas. Se pide a que algún participante de forma voluntaria comparta con los participantes lo que está escrito en su hoja.

Reflexión:

¿Cómo se sintieron al leer su lista?

¿Fue fácil identificar las cualidades en lo/as demás compañero/as?

¿Qué sientes al saber lo que a tus compañeros les gusta de ti?

¿Descubriste algunas cualidades que no sabías que tenías?

¿Les dices a las personas que te rodean lo que te gusta de ellas?

Conclusión:

La autoestima se alimenta de diferentes fuentes. Una de ellas es aquello que los demás piensan de uno. Es importante tomar en cuenta la opinión de los demás, pero no debe ser la única fuente de valoración ya que dependeríamos demasiado de otros. También es importante la autovaloración. A veces solemos subrayar nuestras características negativas en vez de reconocer lo bueno que también somos.

Materiales:

Papel bond, tamaño ½ hoja para cada participante
Bolígrafo para cada participante

Tiempo:

40 minutos





MIS RAÍCES CULTURALES

Ojetivo:

Fortalecer la identidad personal reflexionando sobre las raíces de las que provenimos.

Procedimiento:

El/la facilitador/a introduce la dinámica: “Es bonito recordar de donde provenimos. Tanto nuestra mamá, a igual que nuestro papá tienen un origen. Cada lugar es diferente y diverso y tiene sus particularidades geográficas, en los alimentos que se producen, en los usos y costumbres que se practican y en el medio que lo rodea.

Les pido que dibujen las características importantes de los lugares de donde vienen su papá y su mamá. Podrían ser elementos de la naturaleza, alimentos y platos de la región, símbolos que les recuerden los usos y costumbres como: un traje típico, juguetes etc.”

Se pide a los participantes doblar una hoja de papel por la mitad y escribir en una mitad “Lugar de mi mamá” y en la otra “Lugar de mi papá”. Los participantes tienen 15 minutos para dibujar los elementos y símbolos que caracterizan los lugares de origen de sus padres.

Antes de explicar los dibujos en una ronda el/la facilitador/a les pide a los participantes, que reflexionen acerca de con cuáles elementos dibujados se identifican. Después cada participante comparte lo que ha dibujado y explica con cuáles elementos se identifica.

Reflexión:

- ¿Ha sido fácil dibujar los lugares de tus padres?
- ¿Pudiste encontrar elementos con los que te identificas?
- ¿En qué manera la cultura de tu mamá y la cultura de tu papá influenciaron en la formación de tu ser?

Conclusión:

Para la formación de una identidad cultural es importante conocer la forma de vivir y los usos y costumbres de nuestros antepasados. Eso nos puede llevar hacia un sentimiento de pertenencia y nos permite vigorizar nuestra identidad cultural.

Materiales:

Una hoja papel tamaño oficio
Crayones
Lápices
Gomas de borrar
Lápices de color
Bolígrafos

Tiempo:

45 minutos



RECUERDOS Y SUEÑOS

Objetivo:

Expresar nuestros sentimientos sin miedo para generar una autoestima saludable a través de la expresión de recuerdos y sueños.

Procedimiento:

Se realiza un círculo. El/la facilitador/a indica: “En este ejercicio nos vamos a conocer a nosotros mismos y a otros, mediante la expresión de emociones. En el mundo que nos rodea, tenemos varios objetos que son importantes para nosotros. Algunos nos recuerdan a situaciones que hemos vivido, otros nos hacen recordar a sueños que todavía queremos cumplir en nuestra vida.”

En el centro de un círculo se ponen varios objetos que se encuentran en el entorno. Se pide a los participantes, que elijan dos cosas. Una debería recordarles a un momento vivido y la otra debería representar un sueño.

Como objetos pueden servir todas las cosas que estén al alcance del/la facilitador/a, por ejemplo un vaso, un lápiz, cubiertos, una cinta, un paraguas, un tornillo, una flor, una quena etc.

Los participantes tienen cinco minutos para asociar las cosas con recuerdos y deseos. Luego, se pregunta: “¿Cuáles de estos objetos les hacen recordar una situación vivida? ¡Elijan uno!” De la misma manera se pregunta: “¿Cuál de estos objetos les recuerda a un sueño, un deseo grande que quieren cumplir? ¡Elijan uno que sea la fuente de su inspiración!”

Cuando todos hayan elegido un objeto, lo alzan para presentar su asociación después. Si dos personas han elegido la misma cosa, la comparten, dándole a la persona que le toca hablar.

Después, el/la facilitador/a empieza, mostrando su objeto de recuerdo, diciendo: “Eso me recuerda...” Sucesivamente todos en la ronda se expresan de esta manera. Luego sigue la segunda ronda. El/la facilitador/a muestra el objeto que le hace recordar un sueño, un deseo y expresa: “Este objeto representa el sueño siguiente...”. Todos manifiestan su deseo de la misma manera.

Reflexión:

- ¿Qué ha sido más fácil: expresar el recuerdo o el sueño? ¿Por qué?
- Después de expresarse, ¿cómo se sienten?
- Las cosas que nos rodean, ¿son fuentes de inspiración de la vida? ¿Por qué?

Conclusión:

A través de nuestros recuerdos y sueños podemos compartir sentimientos de alegría, tristeza y anhelo con nuestros compañeros. El ejercicio nos anima a superar el miedo de expresarnos, de manifestar que sentimos y quienes somos. También aprendemos a escuchar a otras personas y experimentamos cómo uno se siente cuando es escuchado.

Reflexionar sobre recuerdos y sueños nos colabora en estar más conscientes sobre nosotros mismos. Expresar nuestros sentimientos y escuchar a otros, nos ayuda en conocernos mejor y fortalecer relaciones entre personas. Poder expresarnos, sentirnos escuchados y relacionarnos son elementos importantes para nuestro estado anímico equilibrado lo que contribuye a una autoestima sana.

Materiales:

Objetos que puedan representar recuerdos y sueños.

Tiempo:

45 Minutos



LA COMUNICACIÓN

La comunicación es la base fundamental de la vida porque es un recurso natural que nos permite expresarnos y escucharnos con los que nos rodean, de forma clara, haciéndonos conscientes de lo que observamos, sentimos y necesitamos, practicando la escucha atenta, el respeto y la empatía que propicie el deseo mutuo del bienestar común de la colectividad.

La comunicación en el mundo andino

En el mundo andino la comunicación se caracteriza por ser oral. El conocimiento y la sabiduría se transmiten de forma verbal. En la lengua aymara muchas expresiones son dulces, se hace comparaciones con los elementos de la naturaleza. Por ejemplo: ¡Eres tan puro como el agua!, ¡Qué lindos los nevados de tu cabello!, ¡Eres fuerte como una roca!.

En las comunidades andinas la importancia de una buena comunicación se expresaba mediante el diálogo. De esta forma podemos aprender que: *“Tenemos que comunicarnos como antes nuestros padres lo hacían, y resolvían los problemas sin que se presenten conflictos, eso no lo tenemos que perder.”*⁵

En la sabiduría aymara existen dos principios que hacen referencia a la buena comunicación como parte de un Vivir Bien:

“Suma Aruskipani – Hablar Bien: Antes de hablar hay que sentir y pensar bien, hablar bien significa hablar para construir, para alentar, para aportar; recordemos que todo lo que hablamos se escribe en los corazones de quienes los escuchan, a veces es difícil borrar el efecto de algunas palabras, es por eso que hay que hablar bien.”⁶

“Suma ist'ana – Saber escuchar: En aymara ist'aña no solo es escuchar con los oídos, es percibir, sentir, escuchar con todo nuestro cuerpo. Si todo vive, todo habla también.”⁷

Los principios de comunicación incluyen la importancia de los sentimientos, el conectarse empáticamente con el otro con el objetivo de alcanzar una comunicación verdadera sin dañar a la otra persona. Una comunicación basada en estos elementos ayuda en la prevención de problemas y en el manejo de conflictos de una manera constructiva.

Según la cultura aymara y quechua, la comunicación no existe solamente entre seres humanos, sino entre todo lo que los rodea de acuerdo a la creencia de que todo tiene vida. Por ello, la comunicación es un diálogo permanente con el espacio, los cerros y la madre tierra. La naturaleza habla mediante señales y códigos. Las personas escuchan y observan, y de acuerdo a este comunicado responden, sintonizándose con el mundo que las rodea.

Nuestra realidad en El Alto

En la ciudad muchas personas ya no practican el diálogo con la madre tierra. Es así que nos falta un vínculo fuerte que nos haga recordar que tenemos que vivir en armonía y paz con nosotras y nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza.

El valor del diálogo entre las personas también se va perdiendo en la ciudad; en especial, existe una falta de buena comunicación entre generaciones.

Por la necesidad de trabajar, los padres y las madres de familia pasan muchas horas fuera del hogar, por lo tanto, faltan tiempo y espacios para la comunicación con los seres queridos. En las familias, tradicionalmente, el almuerzo o la cena son espacios para compartir y dialogar. Si estos espacios se reducen, hay que buscar alternativas; por ejemplo, realizar actividades familiares los fines de semana.

⁵ Choquehuanca, 2010

⁶ Huanacuni, 2010: 47-48

⁷ Huanacuni, 2010: 48

LA COMUNICACIÓN

La importancia de la comunicación para una Cultura de Paz

Practicar una Cultura de Paz incluye tratar los conflictos de manera constructiva. La comunicación es una herramienta muy importante para el manejo de conflictos. Mediante la comunicación podemos intercambiar puntos de vista, podemos expresar nuestras necesidades y podemos llegar a acuerdos. La falta de una comunicación adecuada puede provocar malentendidos, molestias y peleas.

Una comunicación que sirva como una herramienta de transformación de conflictos requiere de dos elementos primordiales:

- ▲ Empatía: ponerse en los zapatos de la otra persona; escuchar activamente y prestar atención.
- ▲ Partir de una y uno mismo, expresando los propios sentimientos y necesidades para así evitar culpabilizar a la otra persona.

¿Cuál es nuestra meta?

Las dinámicas sirven para reflexionar la importancia de una comunicación adecuada para una Cultura de Paz.

Queremos que los niños, las niñas, las y los adolescentes y jóvenes sean capaces de expresar sus alegrías, tristezas y necesidades, sin miedo y con mucho respeto.

Trabajamos los elementos de una comunicación asertiva y otras técnicas para lograr que las personas puedan expresarse adecuadamente en situaciones de conflicto.

También queremos motivar a retomar la conversación con la naturaleza para vivir en equilibrio y armonía.





COMUNICACIÓN ASERTIVA

Objetivo:

Reflexionar, aprender y sensibilizar sobre la comunicación y la escucha asertiva.

Procedimiento:

El/la facilitador/a escoge tres personas para realizar un socio drama. Uno representa al papá, una a la mamá, uno/a a la hija o al hijo. A los tres se les entregan las descripciones de los dos actos en los cuales tienen que actuar.

No se define el problema que cuenta el hijo/la hija en el socio drama, para que los participantes puedan llenar este espacio con ejemplos desde su propia experiencia. De la misma manera, los padres aconsejan con sus propias recomendaciones al final (segundo acto). Cada "actor" lee la descripción de los actos y se prepara para asumir su rol durante el socio drama.

Primer acto:

El hijo/la hija llega del colegio, tiene varias preocupaciones y siente la necesidad de ser escuchado/a. Quiere comunicar sus problemas a sus padres. Cuando llega a la casa, la mamá está preparando la comida y al mismo tiempo viendo su telenovela preferida.

El hijo/la hija dice: "¿Mami, sabes que me pasó hoy día?" La mamá responde: "Dime no más, te estoy escuchando", pero sigue cocinando y está muy concentrada en el televisor.

El hijo/la hija va entonces donde su papá. Él está leyendo las noticias en el periódico y parece muy concentrado también. "Papi, te quiero decir algo", le pide el hijo/la hija, pero él sigue mirando su periódico. El hijo/la hija insiste: "Paaapí". El Papá, sin dejar de leer, le dice: "¿Qué quieres, hijo/hija?". El hijo/la hija empieza a hablar, pero después de un rato se da cuenta de que su Papá no le presta atención. Entonces les dice en voz alta a los dos: "¡Me dicen 'dime y que quieres', pero no me escuchan!"

Segundo acto:

Esta vez, la madre y el padre escuchan al hijo/a la hija. Ambos adoptan una posición de atención, sentándose y mirándole a los ojos a su hijo/a. Le dicen: "Sentémonos, te escuchamos" y preguntan: "¿Cuál es tu problema?" El hijo/la hija empieza: "Hoy en el colegio me pasó (...)". (Se puede contar un ejemplo propia).

Los padres escuchan a su hijo/a sin interrumpirlo/a, pero utilizan *abre puertas*, por ejemplo: "¿Entonces?", "¿Y después?" y "¿Qué más pasó?". Ellos hacen preguntas para obtener más información del problema y entenderlo mejor. Posteriormente practican empatía con el problema, diciendo "En mi adolescencia me pasó casi lo mismo..." y "Siento lo que te pasa...". Después fortalecen el autoestima de su hijo/a y dan consejos: "Tú eres fuerte y extraordinario/a. ¡Eres capaz de resolver el problema! Te recomendamos (...)" (Se aconseja algo adaptado al ejemplo contado).

Reflexión:

El/la facilitador/a reúne a todos los participantes y les hace reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Qué les pareció el primer acto?
 ¿Pasa lo mismo en su vida?
 ¿Vieron algunos choques de comunicación?

¿Qué les pareció el segundo acto?

Se encuentra en el segundo acto los elementos siguientes:

- una posición corporal de atención
- mirarse a los ojos
- escuchar sin interrupciones
- utilizar "abre puertas"
- preguntar
- ponerse en los zapatos del otro
- dar consejos

Conclusión:

El/la facilitador/a resume los resultados e indica que la comunicación asertiva, mediante la cual buscamos relacionarnos con otras personas, se compone de diferentes elementos:

- *Atención*: concentrarse en lo que expresa la otra persona.
- *Escucha activa*: oír profundamente y mostrar activamente, que se ha entendido.
- *Mostrar interés*: interesarse mediante preguntas y a través del lenguaje corporal.
- *Empatía*: tratar de comprender la situación en la que la otra persona se encuentra.
- *Respeto*: aceptar y valorar a la otra persona como a uno mismo.
- *Claridad*: decir sinceramente lo que uno piensa, siente y necesita.

Materiales:

Fotocopias de los dos actos para los actores

Tiempo:

40 minutos





COMUNICACIÓN SILENCIOSA

Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia de la comunicación verbal. Apoyar al entendimiento no verbal en grupo.

Procedimiento:

Se forman dos o tres grupos de acuerdo al tamaño del papelógrafo y la contextura física de los participantes para realizar una competencia.

La meta es llegar a un destino y regresar al punto de partido sin descanso, dando una vuelta anteriormente indicada por la sala. Cada grupo recibe dos papelógrafos, todos juntos tienen que caminar sobre estos dos.

Antes de empezar se pide a los grupos que se organicen con señas y gestos - sin hablar - sobre la caminata especificando roles y tareas. Durante todo el ejercicio se deben comunicar solamente por el lenguaje no-verbal, no está permitido hablar.

En el transcurso del traslado no debe romper el papel sobre el cual se está caminando, si fuera así el grupo queda descalificado.

Reflexión:

- ¿Cómo fue la experiencia?
- ¿Han cumplido los roles y tareas que han consensuado antes de la dinámica?
- ¿Qué fue insuficiente, qué faltó acerca de la comunicación?
- ¿Qué importante es la comunicación hablada?

Conclusión:

Tenemos que valorar la comunicación verbal como el medio más humano de interacción interpersonal y grupal. El saber escuchar es uno de los componentes más importantes del diálogo. Muchas veces no se logra un diálogo profundo, porque una de las partes no tiene la capacidad de escuchar.

Somos seres llamados a vivir en diálogo. Cuando nuestra comunicación es más libre, franca, clara y espontánea, mejora el ambiente dentro de cualquier grupo humano y nos guía a una convivencia plena en la familia como en la comunidad. El diálogo abre las puertas al conocimiento mutuo.

Materiales:

Dos papelógrafos para cada grupo

Tiempo:

40 minutos



EL MENSAJE

Objetivo:

Visibilizar como se distorsiona un mensaje cuando su transmisión se maneja irresponsablemente. Fortalecer una comunicación cuidadosa.

Procedimiento:

El/la facilitador/a reúne todos los participantes en una fila.

El/la facilitador/a busca una frase por ejemplo: “Mi amor Platónico del corazón”, “Boliviana mi corazón sigue latiendo por ti”, “La Paz cuna de valientes y tumba de tiranos”. Esta frase debe pasar en voz muy baja al participante que está delante. La persona que lo recibió la pasa a la próxima persona, así continúa sucesivamente hasta llegar al último participante de la fila. Mientras la frase “corre” hasta el final de la fila, los demás participantes no deberían entenderla. El facilitador/a pregunta al último, cuál ha sido la frase que ha entendido y le pide que la exprese en voz alta. Luego se compara con la frase inicial.

Reflexión:

Primero, se da cinco minutos para reflexionar el proceso dentro del grupo de forma plenaria. Después el/la facilitador/a les pregunta a todos:

- ¿Qué pasó en el proceso de la comunicación?
- ¿Dónde se distorsionó el mensaje?
- ¿Qué no fue claro?
- ¿Cómo repercute en nuestra vida diaria este tipo de acción?
- ¿Cómo debemos realizar la comunicación cotidianamente?

Conclusión:

Para finalizar, el facilitador debe relacionar el proceso que tuvo la comunicación con la coyuntura actual en el entorno familiar, en la comunidad y en el entorno de nuestros amigos.

Este ejercicio nos muestra que los mensajes se pueden cambiar de sentido cuando los pasamos. La transmisión de un mensaje depende de la persona que lo manda igual como de la persona que lo recibe. Es importante prestar atención al contenido que se quiso expresar y preguntar, cuando no entendemos bien. Para llegar a comprendernos, es necesario escuchar y hablar de forma empática y asertiva.

Material:

Ninguno

Tiempo:

30 minutos



HABLAR CON LA NATURALEZA

Objetivo:

Generar una comunicación amable y respetuosa para pedir y agradecer a los elementos de la naturaleza.

Procedimiento:

El/la facilitador/a empieza con palabras de introducción: "En este mundo maravilloso en que vivimos todo tiene vida y habla mediante códigos. Nosotros podemos conversar con la naturaleza pidiéndole y agradeciéndole."

Después se distribuye a cada participante una tarjeta que muestre un dibujo que represente a elementos diferentes de la naturaleza, por ejemplo un árbol, el agua, el sol o la luna.

El/la facilitador/a les pide a los participantes que conversen con el elemento que les toque. En frente de todos los participantes, deben hablarle en voz alta.

Con un dibujo del árbol, por ejemplo, se podría desarrollar así: "Árbol, tu eres el que embellece a mi pueblo, tú me das la sombra, tu también purificas el aire mediante tus hojas. Si te falta agua, avísame haciendo caer tus hojas secas. Yo quiero cuidarte, tú también me tienes que cuidar. Yo te necesito mucho, árbol."

A cada participante le toca otro elemento y se tiene que imaginar una conversación, agradeciendo y pidiendo de la manera que se sugiere arriba.

Reflexión:

Después de las ponencias distintas, el grupo se reúne y se hacen las preguntas siguientes:

¿Han podido conversar con los elementos?

¿Ha sido fácil o difícil dialogar?

¿Cómo se imaginaron las respuestas del elemento?

¿Imaginándose el elemento, han sentido que tiene vida? ¿Por qué?

Conclusión:

En la vida cotidiana estamos en contacto permanente con los elementos de la naturaleza los cuales forman parte de nuestro entorno. Debemos siempre estar agradecidos con ellos, porque son pilares fundamentales de nuestra vida los que tenemos que cuidar.

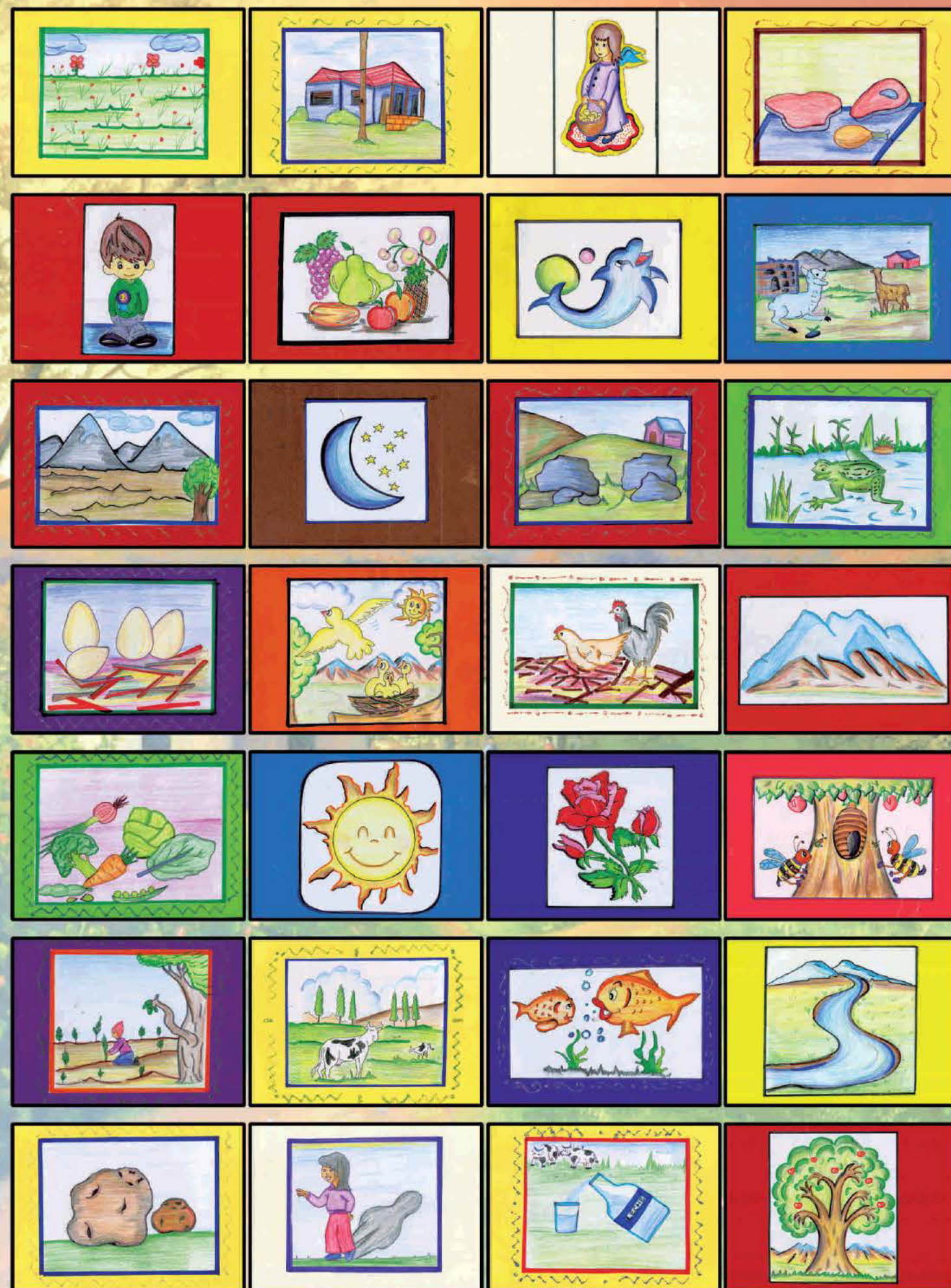
Contemplando su belleza da sentido a nuestra existencia, a través de ella nos comunicamos con la Pachamama y aprendemos valorar los ciclos de la vida. Para llegar a tener una vida plena, deberíamos saber pedir y agradecer a todos los elementos conscientemente.

Materiales:

Tarjetas con dibujos de 25 elementos naturales.

Tiempo:

45 minutos





RONDA DE EXPRESIÓN

Objetivo:

Generar una comunicación amable, motivadora, respetuosa y sincera que está inspirada en la expresión de sentimientos.

Procedimiento:

Se empieza la dinámica con un ejercicio de relajación. Es necesario crear un ambiente cómodo y concentrado en el cual todos escuchamos con interés lo que dice el otro.

Luego el/la facilitador/a introduce:

“Todos somos poetas y también somos grandes pensadores. Cada uno tiene la oportunidad de expresar con sus palabras lo que siente y piensa. Se puede acompañar lo que uno dice con gestos usando las manos y el cuerpo para dar vida a sus expresiones.”

El/la facilitador/a empieza con una frase que expresa sus sentimientos acerca de un asunto importante para él o ella, por ejemplo:

“La música nacional para mí es una fuente de felicidad.”

La última palabra de este aporte - en este caso: “felicidad” - será la fuente de inspiración del siguiente participante.

Esta última palabra sirve para que el siguiente relacione su significado con lo que representa para él o ella o en que lo hace recordar, por ejemplo:

“La felicidad es algo que encuentro en la naturaleza.”

Así sucesivamente todos participan y se expresan. Después de escuchar, el/la facilitador/a pedirá un aplauso en conjunto para reconocer los aportes. Como conclusión, el/la facilitador/a dirá:

“Estuvimos reunidos siendo brillantes poetas y pensadores en esta ronda. Gracias por su participación.”

Reflexión:

Después de haberte expresado, ¿cómo te sientes?

¿Ha sido fácil o difícil expresarse? ¿Por qué?

¿Ha sido una comunicación amable y motivadora? ¿A qué se debe?

Al escuchar, ¿has sentido la belleza del mensaje?

Conclusión:

Todos los días en la familia, en el colegio o en el lugar donde trabajamos, deberíamos generar conversaciones y diálogos amables y sinceros. También debemos entender que las cosas, las personas y la naturaleza requieren que les expresemos sinceramente nuestros sentimientos - traducidas en palabras - para cumplir con la necesidad de relacionarnos bien.

Material:

Ninguno

Tiempo:

45 minutos



LA COOPERACIÓN

LA COOPERACIÓN

Entendemos por cooperación el trabajo y el apoyo mutuo de dos o más personas para lograr un objetivo común tomando en cuenta las necesidades de todos y todas.

La cooperación en el mundo andino

En la cultura andina se puede comparar la cooperación con dos tipos de ayuda mutua: uno es el trabajo de acción comunal y el otro es el “Ayni”. En los dos casos, cooperar es una parte integral y fundamental de la convivencia.

El trabajo de acción comunal se refiere al trabajo comunitario donde todos trabajan para alcanzar un fin común, por ejemplo: el mejoramiento de la infraestructura de la comunidad o del barrio. “Ayni” significa apoyo mutuo entre comunitarios. Es una filosofía que consiste en brindar ayuda incondicional, uno ayuda cuando otros lo necesitan y viceversa: “Hoy día yo lo hago por ti y mañana habrá gente que lo haga por mí.”

La filosofía original del Ayni es similar a la idea de la cooperación: todos brindan su apoyo dentro de sus posibilidades para lograr el bienestar de la comunidad y la satisfacción de las necesidades de todos.

Cuando se coopera, no se compite. La búsqueda permanente de ser el o la “mejor” está fuera de lugar. En las comunidades se busca “complementarse y compartir sin competir” para lograr el bienestar de todos.⁸ El principio que orienta la vida y la forma de relacionarse dentro de las comunidades dice: “si uno gana o si uno pierde, todos hemos perdido. Por lo tanto la vida no se trata de ganar o de perder, se trata de vivir bien.”⁹

Nuestra realidad en El Alto

En la Ciudad de El Alto se practica el trabajo de acción comunal para obtener objetivos en común, por ejemplo: el mejoramiento de la infraestructura en las zonas.

La cooperación es mayor en aquellas zonas donde la población carece de servicios básicos e infraestructura comunal. Allí los vecinos necesitan organizarse para satisfacer sus necesidades y para el desarrollo de la comunidad.

Por un lado, la lucha en contra de la marginalización (por ejemplo: el abandono del gobierno de turno), la discriminación y el racismo ha fortalecido la cooperación y el sentido común.

Por otro lado, se ha generado individualismo, egoísmo y competencia. ¿Cómo se ha llegado a esta situación?

La migración campo-ciudad, el choque cultural, la pérdida de valores, el consumismo, la falta de fuentes de trabajo y la pobreza en general influyen en la construcción y en el carácter de una sociedad. Todos los aspectos mencionados fomentan la competencia y el individualismo.

Los colegios también forman parte de este sistema: la educación en éstos promueve mucho más el individualismo y la competencia que la cooperación.

¿Cuál es nuestra meta?

Por las características competitivas que influyen en nuestra sociedad es importante trabajar el tema de la cooperación.

⁸Huanacuni 2010: 38

⁹Huanacuni 2010: 55



Queremos despertar un sentimiento de convivencia colectiva. En las dinámicas de cooperación todos ganan de igual manera. Esto fortalece el sentido común, porque las y los participantes se perciben a sí mismos como compañeros y no como competidores. También se fortalece la confianza en ellas y ellos mismos ya que tienen la oportunidad de aportar al grupo.

En estas dinámicas las y los participantes aprenden a contribuir con sus habilidades para alcanzar un fin común involucrando las ideas de otras personas y poniéndose de acuerdo de manera consensuada.

Así aprenden a construir y mantener relaciones equitativas con derechos igualitarios.

Las y los participantes reflexionan que a través de la cooperación se pueden alcanzar metas más grandes y en menos tiempo que de manera individual.

La importancia de la cooperación para una Cultura de Paz

Los elementos que aprenden los y las participantes con las dinámicas de cooperación son una base importante para poder resolver conflictos.

Para trabajar conflictos de manera constructiva y no violenta, se requiere la cooperación entre el oponente y el opositor.

Es importante entender el conflicto como un desafío que necesita ser trabajado entre todos, incluyendo el punto de vista de cada uno y buscando soluciones conjuntas. Así logramos situaciones que permitan que todos y todas ganen en lugar de vencer a alguien.



DIBUJANDO ENTRE DOS

Objetivo:

Reflexionar sobre cómo se puede trabajar conjuntamente sin dominar.

Procedimiento:

El/la facilitador/a divide a los participantes en grupos de dos personas. Los equipos se sientan en una mesa. Se indicará: "Ustedes forman un equipo de trabajo. Juntos deben agarrar un lápiz y una hoja de papel. Tienen la tarea de dibujar una flor, una casa y un perro – pero sin hablar. Cuando hayan terminado, ambos firman sus dibujos con sus nombres."

Después cada grupo mostrará el dibujo realizado y comentará el proceso.

Reflexión:

¿Cómo trabajaron juntos?

¿Fue difícil no poder hablar?

¿Los dos se sienten contentos con el resultado?

¿Alguien dominaba el proceso?

¿Cómo sería posible una relación sin que uno domina al otro?

Conclusión:

Frecuentemente, una persona de las dos suele dominar el proceso de dibujar juntos, es decir toma las decisiones cómo dibujar la casa o el gato sin comunicar non-verbalmente y sin ceder espacio para que la otra persona por igual realice su idea. Muchas veces esta actitud se da inconscientemente.

Este ejercicio sirve para concientizar nuestra conducta de imponer y - por otro lado - dejar imponer. ¿Cómo se sintió la persona que no era involucrada mucho en el proceso? Tal vez se siente mal o no tomado en cuenta.

Si queremos obtener resultados de un trabajo verdaderamente conjunto, tenemos que tomar en cuenta la opinión de todos e involucrarlos al proceso según sus habilidades.

Materiales:

Hojas de papel y lápices para dibujar

Varias mesas para los equipos de a dos personas

Tiempo:

40 minutos

Fuente:

Walker, Jamie. Página 107.



LA ISLA

Objetivo:

Aprender a buscar estrategias a ponerse de acuerdo incluyendo a todos los miembros del grupo.

Procedimiento:

En una esquina del aula se pone una mesa. La mesa simboliza una isla. El/la facilitador/a les pide a los participantes que se coloquen en algún lugar dentro del aula. Cada participante recibe una hoja de periódico. En el lugar dónde están tienen que pararse encima de la hoja. Se entrega al grupo una hoja extra.

Se les explica que los participantes tienen la tarea de llegar a la isla, moviéndose al pisar las hojas de periódico. Con la hoja de periódico que les sobre, el grupo puede trasladarse moviéndose de una hoja a la otra hasta llegar a la isla.

Se explica a los participantes: "Ustedes son pasajeros que han viajado juntos en un bote en el lago Titicaca. El bote se hundió, ustedes se salvaron y se quedaron cada uno sobre un pedazo de hielo. Este pedazo de hielo está flotando en el lago. Por suerte, en el horizonte pueden ver una isla. Quieren salvar a todo el grupo. Ayúdense a llegar a la isla pisando los pedazos de hielo. Tienen un pedazo adicional, pueden moverlo y pararse sobre éste. Si un nuevo pedazo está libre, pueden moverlo y pisarlo nuevamente."

El grupo sólo gana, si todos llegan hasta la isla. Los participantes tienen que cuidar a todos los miembros de su grupo, porque si alguien cae al mar tendrá un castigo: El/la facilitador/a le vendará los ojos y, si cae de nuevo, le amarrará los pies.

Reflexión:

¿Cómo era la cooperación dentro del grupo?

¿Era fácil o difícil?

¿Cuales hubieran sido las estrategias para llegar todos juntos?

Después de una reflexión se puede repetir el juego.

Conclusión:

Los jóvenes muchas veces se salvan a sí mismos en vez de pensar en una estrategia para salvar a todos. Es necesario motivar la contribución de todos en buscar lograr un objetivo común.

Materiales:

Una hoja de periódico para cada participantes más una hoja adicional

8 Vendas

8 Cuerdas

Tiempo:

45 minutos



LO QUE ME FALTA, TÚ LO TIENES

Objetivo:

Generar el espíritu de cooperación y ayuda entre los participantes. Sensibilizar que todos somos importantes como somos y que cada uno puede contribuir con sus capacidades específicos a una meta común.

Procedimiento:

Primero, el/la facilitador/a realiza una ronda con los participantes, preguntándoles si conocen a personas con capacidades diferentes.

Se considera *persona con capacidades diferentes* a todo ser humano que presente una limitación, una pérdida o una disminución de sus facultades físicas, intelectuales o sensoriales. A través de una limitación podemos llegar a desarrollar mejor otros sentidos. De esa manera formamos *capacidades diferentes* a las de las personas sin limitaciones. Esta expresión incluye las personas en vez de excluirlas. Si hablamos de "discapacitados", nos olvidamos de las muchas capacidades que tiene la persona.

Luego de identificar algunas capacidades diferentes, se conforman dos (o más) grupos de alrededor de seis personas. Una persona en cada grupo tiene todos los sentidos completos, a los otros se pide empeñar el rol de alguien sordo, mudo, ciego, de alguien con las extremidades superiores -las manos- o las extremidades inferiores -los pies- inmovilizados. Entre los integrantes del grupo se distribuyen los roles sin que el/la facilitador/a participe.

El/la facilitador/a les da las instrucciones:

Cada persona debe asumir el rol asignado durante este ejercicio. Se van a utilizar tapones para tapan los oídos, vendas para vendar los ojos, masquín para cerrar la boca y sogas para amarrar las extremidades inferiores y superiores.

Restringidos de esa manera, cada grupo tiene que recorrer un camino con obstáculos. Obstáculos podrían ser unas sillas, una mesa o otros objetos. Es importante demarcar la partida y la meta de los caminos. Se prepara la cantidad de caminos de obstáculos según los grupos que participan.

Cada grupo debe trasladarse de la partida hasta la meta del recorrido en forma conjunta. Es obligatorio cruzar juntos la meta sin dejar alguien atrás. Durante todo el camino, cada uno asume su rol de falta de un sentido o miembro.

Para ayudar al grupo cada miembro tiene un rol especial. Por ejemplo el sordo puede ver, hablar, caminar y cargar. Así puede ayudar a los otros que tienen limitaciones en estas áreas.

¡Cada otra persona del grupo igual tiene un rol importante con sus capacidades!

Reflexión:

Después de haber realizado el recorrido, se reúnen los participantes en forma plenaria. El/la facilitador/a les pregunta:

¿Cómo se han sentido en el papel que han realizado?

¿Podrían comunicarse? ¿Podrían moverse?

¿Cómo lograron organizarse para trasladarse y llegar a la meta?

¿Se han sentido apoyados por los otros participantes frente a su limitación?



Conclusión:

El/la facilitador/a concluye que deberíamos estar agradecidos de nuestras capacidades que tenemos. Si a una persona le falta un sentido, muchas veces desarrolla mejor la capacidad de los otros sentidos – mejor que las personas con sus sentidos completos. Por ejemplo, si uno está ciego, puede escuchar y oler mejor.

Todos somos importantes con nuestras capacidades que tenemos. Con ellas nos podemos ayudar y cooperar para el bienestar de todos.

Materiales:

Tapones, masquín, vendas, sogas
Objetos que sirven como obstáculos

Tiempo:

40 minutos



SILLAS MUSICALES

Objetivo:

Ayudarse mutuamente para lograr una meta conjunta.

Procedimiento:

Se arman dos filas de sillas de tal manera que los espaldares estén juntados. Cada participante tiene su propia silla. Al empezar el ejercicio, todos están sentados en ellas.

El/la facilitador/a explica: “Cuando escuchen la música, deben girarse bailando alrededor de las sillas. Cuando se apague la música, búsquense rápido una silla y siéntense. Después de cada pausa, voy a quitarles dos sillas. Luego vuelve a sonar el ritmo y todos empiezan a bailar de nuevo. Cuando se detiene la música una otra vez, ustedes tienen que compartir las sillas que permanecen en el lugar, sea sentado encima de otros, parado, amontonado o de cualquier forma. Deben permanecer así sin tocar el suelo durante cinco segundos. Luego sigue la música.”

La meta es que todos los participantes se amontonen encima de la cantidad de sillas menos posibles hasta que uno se caiga.

Cuando ya hay pocas sillas y los participantes tienen dificultades de encontrar un lugar para todos, el/la facilitador/a puede recomendar algunas estrategias adecuadas para acomodarles, por ejemplo sentarse en los hombros de alguien, apoyarse en la espalda de alguien, pararse en una silla y solo poner un pie en vez de dos, etc.

Reflexión:

¿Cómo se han ayudado mutuamente?
¿Tenían estrategias cómo amontonar más gente posible?

Conclusión:

Este ejercicio fortalece el sentido común del grupo y sirve como “entrada” al tema.

Para lograr una meta en conjunto, se necesita la ayuda y la cooperación de todos. En los procesos de toma de decisión es importante mantener una comunicación entre todos los integrantes del grupo para buscar estrategias adecuadas. La coordinación entre muchos a veces no es fácil. Es aconsejable buscar personas que faciliten el proceso.

Materiales:

Una silla por participante
Radio grabadora y un disco

Tiempo:

15 minutos



TODOS JUNTOS LOGRAMOS

Objetivo:

Entender que con la participación de todos y acuerdos adecuados en consenso se puede lograr un bien común.

Procedimiento:

Los participantes deben estar de pie y formar un círculo. El/la facilitador/a toma una pelota con las manos y la lanza hacia cualquiera de los/las participantes. El/ella que recibe de la misma manera pasa la pelota a otra persona.

Justo antes de lanzarla, la persona de turno dice en voz alta, cual es su nombre y el nombre de la persona a la cual va a pasar la pelota.

Ejemplos: Juan para Elena, Elena para David, David para María...

Si los participantes no se conocen bien, se les pide que coloquen una cartulina con su nombre en un lugar visible de su cuerpo.

Nadie puede tocar la pelota dos veces. El/la facilitador/a debe contar el tiempo que ha transcurrido desde el inicio hasta que el último participante haya participado.

Se pide repetir la dinámica, siguiendo el mismo orden, lo más rápido posible.

En continuación debe preguntar a los participantes si encuentran una estrategia para realizar la dinámica en menos tiempo. Esta estrategia puede incluir el cambio de la rotación de la pelota.

Los participantes deben seguir buscando maneras de poder reducir el tiempo hasta llegar a un mínimo.

Si contamos con más de veinte participantes, se pueden formar dos grupos.

Reflexión:

¿Fue fácil encontrar otras formas para reducir la rotación de la pelota?

¿Cómo encontraron otras formas?

¿Existió cooperación en el grupo o alguien no estuvo de acuerdo?

Conclusión:

Se cierra la actividad diciendo que para lograr un objetivo de beneficio común, deben existir estrategias consensuadas. En el espacio de toma de decisión deben participar todos los involucrados activamente desde su lugar.

Materiales:

Una pelota

Un reloj

Hojas de cartulina cortadas para escribir los nombres

Cinta masking para pegar las cartulinas

Marcadores

Tiempo:

40 minutos



LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El conflicto es una situación que dificulta alcanzar lo que queremos o lo que necesitamos porque otra(s) persona(s) quiere(n) o necesita(n) algo diferente a nosotros/as y esto dificulta que lleguemos a un acuerdo fácilmente.

Para transformar los conflictos a un estado constructivo necesitamos trabajar las causas estructurales que los generan para así poder establecer una convivencia armónica.¹⁰

La importancia de la Resolución de Conflictos para una Cultura de Paz

Los conflictos surgen del hecho de que todo ser humano tiene diferentes intereses y necesidades. A veces, lo que uno quiere no es compatible con lo que la otra persona quiere.

La clave es cómo enfrentar los conflictos:

Si los ignoramos o los manejamos de manera negativa se pueden agravar, ya que en lugar de buscar una solución, limitaríamos la comunicación, la situación se pondría tensa y llegaríamos a ser violentos. Los conflictos forman parte de la vida y por eso sería más fructífero verlos como un desafío y como una oportunidad para mejorar la situación de todos.

Transformar los conflictos significa buscar sus orígenes y cambiar los factores que los generan. Si buscamos soluciones puntuales y superficiales no logramos cambiar la causa y éstos pueden surgir de nuevo.¹¹

Para la práctica de una Cultura de Paz, la resolución de conflictos de manera pacífica es imprescindible y es uno de los ejes más importantes. Para poder lidiar con éstos, necesitamos trabajar en nuestra actitud hacia los conflictos y aprender a manejar diferentes herramientas. Podemos aprender de nuestra propia cultura: en las comunidades andinas podemos encontrar técnicas útiles para el manejo de conflictos.

La Resolución de Conflictos en el mundo andino

Según la Cosmovisión Andina todo tiende a vivir en equilibrio y en armonía. Un instrumento importante para prevenir y manejar conflictos es el consenso en base a decisiones colectivas. Tomar decisiones colectivamente significa involucrar a todas y a todos. Eso nos lleva a vivir en comunidad para vivir bien. Otra característica de las comunidades andinas en relación a los conflictos es la importancia de mantener las relaciones equilibradas entre todas y todos.

Las estrategias frecuentemente usadas son:

- ▲ Involucrar y escuchar a todas las personas involucradas
- ▲ Promover el diálogo entre los involucrados
- ▲ Acudir a las personas mayores en busca de su sabiduría
- ▲ Llegar a una conclusión entre todas y todos los miembros de la comunidad
- ▲ Los castigos impuestos sirven para el reestablecimiento de la armonía mediante la reparación del daño provocado. Finalmente, se reintegra a la colectividad a la persona que ha fallado a la colectividad.

Nuestra realidad en El Alto.

Las condiciones precarias de vida en la ciudad de El Alto, la pobreza, el choque cultural y las diferentes percepciones entre las diferentes generaciones ocasionan muchos conflictos.

Los conflictos que frecuentemente surgen dentro de las familias muchas veces son "resueltos" a través de la violencia. No se recurre a la comunicación constructiva para solucionarlos.

¹⁰ Definición según programa conjunto EIRENE SCP BOLIVIA

¹¹ Aunque el término "Transformación de conflictos" sería el más correcto, hemos decidido utilizar: "Resolución de conflictos" porque nos parece más comprensible y práctico para el trabajo con la población.



Estos patrones de conducta se repiten y se reflejan en las relaciones establecidas de muchos espacios, como en los colegios, espacios juveniles y las mismas calles de los barrios. Las niñas, los niños, adolescentes y jóvenes no son capacitados en el manejo de conflictos de manera constructiva.

¿Cuál es nuestra meta?

Lo más importante para enfrentar conflictos de manera constructiva es la actitud. Es necesario superar el temor frente a los conflictos. Se debe tomar al conflicto como un desafío que nos ayuda a crecer personalmente y a mejorar la situación de todos los involucrados si es aclarado de manera constructiva.

Podemos aprender de la actitud de las comunidades, ellas manejan conflictos con la meta de alcanzar el bienestar de todos al igual que el equilibrio en la comunidad.

Las dinámicas de la metodología enseñan los elementos y la utilidad del manejo de la comunicación asertiva, la aceptación de otros puntos de vista y la búsqueda de soluciones a favor de todos, identificando en los conflictos: posiciones, intereses y necesidades.



CARTA A UN EXTRATERRESTRE

Objetivo:

Analizar y reflexionar qué es un conflicto, cuáles son sus elementos, aprender que los conflictos forman parte de la vida y que hay que enfrentarlos de una manera constructiva.

Procedimiento:

Se divide a los participantes en grupos de seis personas. Cada grupo escribe una carta en un papelógrafo a un imaginado amigo "extraterrestre" explicándole lo que es un conflicto, sin usar la palabra misma. Para la elaboración de la carta contamos con un tiempo disponible de diez minutos.

Los resultados se presentan en plenaria. De las ponencias el/la facilitador/a rescata las palabras clave, subrayándolas en el papelógrafo; por ejemplo "peleas, riñas, no ponerse de acuerdo" entre otros.

Reflexión:

Después se reflexiona con los participantes acerca del conflicto y sus elementos bajo el siguiente cuestionario:

1.- ¿Alguien puede dar un ejemplo de un conflicto?

Si los participantes tienen dificultades, el/la facilitador/a debería ayudar con un ejemplo concreto que pueda ayudar a desarrollar las preguntas.

2.- ¿Cuáles son los elementos de este conflicto?

Por ejemplo "incomprensión, engaño, gritos". Se puede comparar los elementos de conflicto con las palabras claves que se sacaron de las cartas al extraterrestre.

3.- ¿Cómo se sienten cuando están involucrados en un conflicto?

Podemos llegar a malas intenciones, incomprensiones y peleas que nos provocan sentimientos no agradables, por ejemplo tristeza, rabia, impotencia entre otros.

4.- ¿Cuándo surgen conflictos?

Se explica que tenemos un conflicto con otra persona cuando no podemos lograr lo que queremos o lo que necesitamos, porque la otra persona quiere o necesita lo contrario y no podemos ponernos de acuerdo fácilmente.

5.- ¿Cuáles son los elementos básicos para enfrentar un conflicto de una manera constructiva? Después que los participantes hayan expresado sus ideas, el/la facilitador/a puede complementar los aportes mencionando los elementos siguientes:

Es necesario buscar la empatía con la otra persona con la que estamos en conflicto, la capacidad para ponerse en el lugar del otro y compartir sus sentimientos y necesidades. Para llegar a entender la otra perspectiva, tenemos que escuchar con interés honesto y empático y ser dispuesto a intercambiar los propios sentimientos. El dialogo así desarrollado debe buscar soluciones que satisfagan a todos los actores.

Conclusión:

Los conflictos no son agradables, por eso tenemos miedo y tratamos de evitarlos. Pero si no resolvemos lo que nos molesta, el problema puede crecer y al final surge un conflicto muy grande.

Podemos ver al conflicto como algo "normal" de la vida, que siempre existirá. Mejor que lo veamos como un reto para mejorar la situación actual de todos los involucrados, buscando a satisfacer las necesidades de todos.



Para cerrar la actividad se puede poner énfasis en el dialogo, refiriéndose a la actividad inicial: "Hemos escrito una carta a un amigo extraterrestre pero resulta que a veces nosotros mismos nos sentimos como si fuéramos de otro planeta por falta de diálogo. Cada ser humano es un mundo aparte."

Materiales:

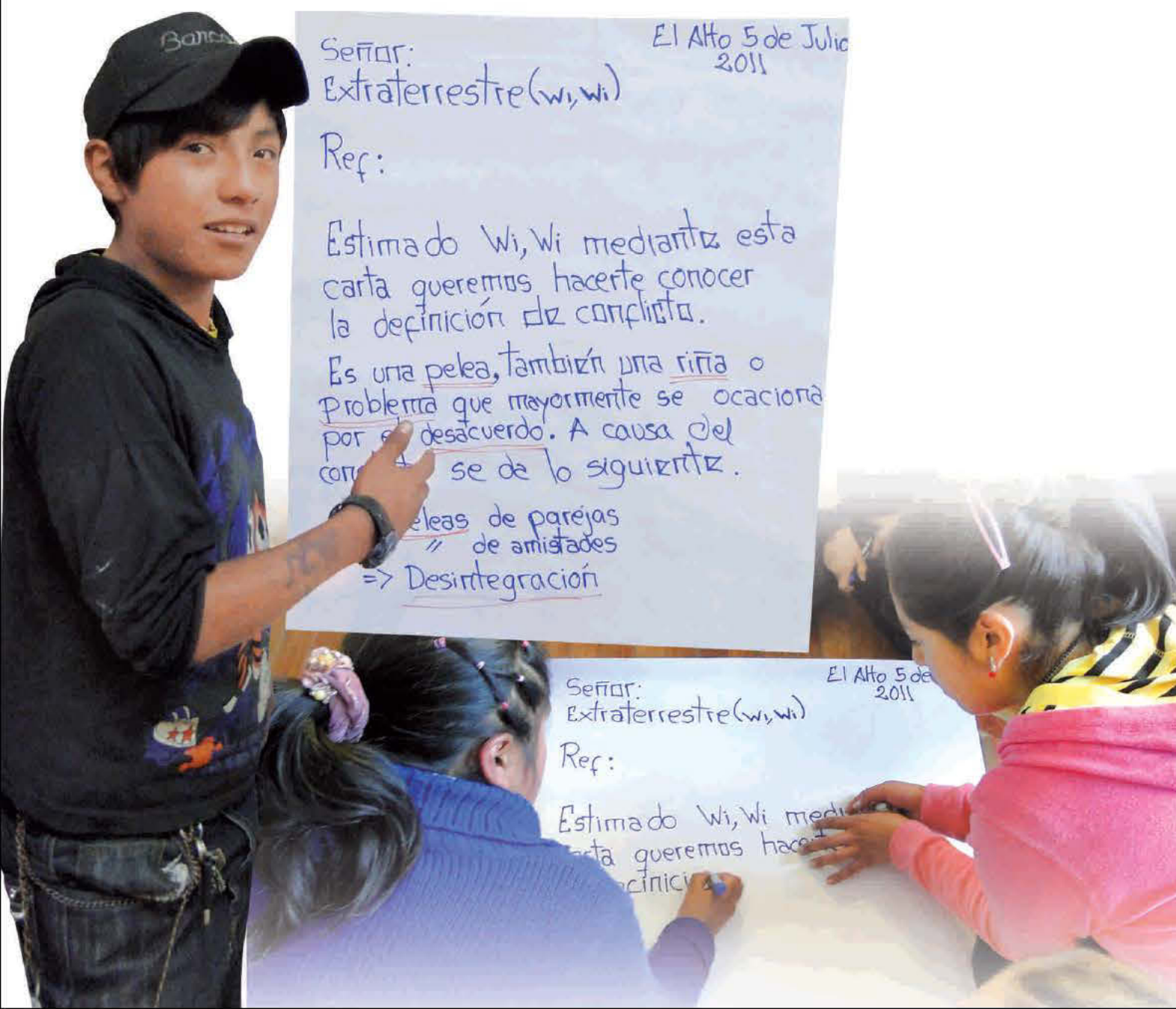
Papelógrafos
Marcadores

Tiempo:

45 minutos

Fuente:

Idea según Claus, Stephan. Página 133.



DOS POR UN PLÁTANO

Objetivo:

Aprender la importancia de brindar información sobre las necesidades de cada uno para una buena resolución de conflictos.

Realizar que por falta de coordinación y comunicación se pueden generar conflictos que son evitables.

Procedimiento:

Se divide a los participantes en dos grupos por medio de una dinámica. Una vez conformados los grupos, cada uno debe nombrar a un/a representante.

Los representantes tienen que salir de la sala, el/la facilitador/a se reunirá con ellos y les explicará que ellos tienen que tomar una decisión en el interés del grupo que están representando.

Hay que indicarles que son los portavoces del grupo y tienen que resolver su problema. No se les indican las necesidades exactas de su grupo. Después de las explicaciones permanecen un tiempo afuera.

Dentro de la sala el/la facilitador/a les hará conocer a los grupos sus necesidades. Cada grupo recibe sus propias instrucciones sin que el otro grupo se entere.

Instrucciones para el 1º Grupo:

Tiene la necesidad de alimentar a un cerdo que no ha comido ningún alimento durante tres días, por lo que el representante debe conseguir algún alimento para el cerdo.

Instrucciones para el 2º Grupo:

Tiene a uno de sus integrantes que lleva tres días sin comer y necesita alimentarse por lo que el representante debe llevar algo para comer.

Una vez que los grupos sepan de sus necesidades, el/la facilitador/a invita a los representantes esperando afuera a entrar otra vez a la sala y reunirse con los integrantes de su grupo. Tienen un minuto para conversar, el/la facilitador/a no les ayuda con preguntas orientadoras.

Ya que están todos reunidos, se pone un plátano sobre una mesa. Los representantes deben apartarse de sus grupos y distribuir la fruta entre ellos.

El/la facilitador/a puede ayudar preguntándoles: ¿Cuál sería la manera más justa de repartir el plátano? ¿Como representante de tu grupo, que tienes que llevar? etc.

Mientras los representantes toman su decisión, los demás permanecen quietos esperando el resultado. Luego retornan a sus grupos con lo que han conseguido.

Reflexión:

En forma plenaria se hace reflexionar sobre las preguntas siguientes:

- ¿Fueron satisfechas todas las necesidades del grupo?
- ¿Qué les faltó para una buena y adecuada distribución?
- ¿Cómo podemos satisfacer nuestras necesidades?
- ¿Qué significa ser un buen representante?



Conclusión:

Si los representantes hubieran averiguado la necesidad exacta de su grupo, hubiera sido más fácil ponerse de acuerdo: Para el cerdo sirve la cascara, para la persona la pulpa del plátano.

Cortar el plátano por la mitad, no es la mejor solución. Parece ser justo, pero no es, porque el cerdo podría comer pulpa y cascara, la persona únicamente la pulpa.

Es necesario aclarar que el éxito del grupo o del representante no se expresa en un más o menos del plátano sino en el entendimiento de ambos grupos. Para una buena resolución de conflictos es básico escuchar y tomar en cuenta las necesidades de todos los involucrados en ellos.

Algunas veces - como en el ejemplo de la pelea por el plátano - las necesidades son compatibles y se puede resolver el conflicto de una manera fácil. En otras ocasiones las necesidades no se pueden satisfacer fácilmente, pero sin embargo, para acercarse a una solución es indispensable conocer las necesidades de cada persona involucrado en el conflicto.

Material:

Un plátano

Tiempo:

45 minutos



ENTRE REVUELTA Y PAZ

Objetivo:

Aprender a escuchar las necesidades de todos y negociar los intereses en grupo para una buena resolución de conflictos.

Procedimiento:

Se divide a los participantes en dos grupos por medio de una dinámica. Una vez conformados los grupos, el/la facilitador/a dará las siguientes instrucciones por separado, porque las tareas son opuestas.

Fase 1

Instrucciones para el 1º Grupo:

Realizar una meditación en la posición de sentados formando un círculo durante tres minutos.

Instrucciones para el 2º Grupo:

Presentar una danza con características nacionales durante tres minutos.

Los dos grupos deben realizar su tarea al mismo tiempo. Después de la primera fase, el grupo se reúne silenciosamente y el/la facilitador/a indica la tarea opuesta:

Fase 2

Instrucciones para el 1º Grupo:

Presentar una danza con características nacionales durante tres minutos.

Instrucciones para el 2º Grupo:

Realizar una meditación en la posición de sentados formando un círculo durante tres minutos.

Durante las dos fases, una radio y una CD con música nacional se encuentran disponibles en la sala para su uso voluntario.

Reflexión:

Obviamente es difícil meditar tranquilamente sentados en un círculo, mientras otros bailan una danza con música nacional en el mismo entorno. Tampoco es muy agradable bailar de forma alegre, si la mitad del grupo está sentado en el suelo queriendo meditar. Son intereses opuestos que se contradicen.

Después de haber realizado las dos fases de baile y meditación, se les pregunta a los participantes:

¿Cómo se sintieron?

¿Cumplieron las instrucciones en su totalidad?

¿Fue sencillo llevar a cabo las actividades?

¿Los intereses de los grupos fueron satisfechos?

¿Qué debían hacer para cumplir y satisfacer los intereses de los dos grupos?

Después del intercambio de experiencias, el/la facilitador/a debe preguntar cómo quieren continuar con las actividades opuestas y qué acción conjunta se podría realizar para cumplir los intereses de ambos grupos. Como una lluvia de ideas se juntan varias propuestas: Una solución podría ser que los que quieren meditar esperen hasta que los bailarines terminen su danza con o sin música – y al revés. Una vez que los grupos se hayan puesto de acuerdo en mejorar y ordenar las tareas, se podrán realizar las actividades como el grupo los ha acordado.



Reflexión final:

Después de la actividad final que reúne la danza y la meditación, los participantes se juntan y se les pregunta:

¿Qué diferencia existió entre el primer momento y el segundo?
¿Cómo solucionaron el problema?

Conclusión:

El/la facilitador/a debe subrayar la importancia de la capacidad de poder hacer una intervención adecuada para solucionar un problema. Es sumamente necesario mostrar un interés verdadero en llegar a un acuerdo que depende mucho de la forma de comunicación en conflictos. Mientras tenemos un desacuerdo, es necesario expresarnos de forma auténtica y verdadera.

Materiales:

Una radio
Un CD con música nacional
Un reloj

Tiempo:

40 minutos



LA CEBOLLA

Objetivo:

Reflexionar y entender las posiciones, intereses y necesidades de cada persona o grupo involucrada/o en un conflicto para poder transformarlo constructivamente.

Procedimiento:

Para entender mejor un conflicto, se puede analizar las posiciones, intereses y necesidades de cada persona o grupo que forma parte de un conflicto.

En situaciones de conflicto normalmente expresamos nuestras demandas y nuestros intereses, pero no así lo que necesitamos. Cada conflicto tiene como base intereses incompatibles y necesidades no satisfechas. Analizar los intereses y las necesidades de cada persona/grupo involucrado y buscar satisfacerlas nos ayuda a resolver el conflicto.

A través del modelo de una cebolla que muestra diferentes capas podemos explicar que, detrás de cada posición existe un interés y detrás de cada interés se esconde una necesidad.



Primer paso: Explicación

El/la facilitador/a explica el diagrama de la cebolla: tiene tres capas, la más visible es la capa exterior, la menos visible es la capa interior.

Posición = Lo que decimos

Externamente se ve la capa de las posiciones: La Posición es lo que *decimos*. Las posiciones se manifiestan verbalmente a través de puntos de vista, exigencias y demandas.

Interés = Lo que queremos lograr

La capa del medio es la de los intereses. Un interés es lo que *realmente* queremos lograr con nuestra posición. Los intereses se expresan en querer lograr algo, hacer algo, tener algo.

Necesidad = Lo que necesitamos satisfacer

La capa interior es la de las necesidades. Una necesidad es lo que *necesitamos satisfacer*. Las necesidades son cosas básicas que no se pueden negociar, las necesitamos para sobrevivir y llevar una vida plena. Están clasificadas en cuatro categorías principales: identidad, bienestar, seguridad y participación.¹²

Algunos ejemplos que representan necesidades pueden ser: la comida, el agua, el amor o la dignidad. Las necesidades las tenemos todos en común: éstas nos unen en lugar de separarnos.

¹² Acebey adaptado de la pirámide de las necesidades humanas de Maslow.



Segundo paso: Dar un ejemplo

Situación: Una mamá quiere que su hijo duerma en la noche, aunque obviamente el niño no está cansado. Pero de todas maneras le ordena al pequeño que vaya a su cama.

La Posición: La mamá ordena al niño: “¡Vete a la cama y duerme!”

El Interés: En realidad la mamá quiere mirar la telenovela y no quiere que nadie, ni nada la moleste.

La necesidad: La mamá ha trabajado todo el día, está agotada y realmente necesita descansar.

Tercer paso: Actividad

Se divide a los participantes en tres grupos y se entrega a cada grupo la fotocopia de un caso de un conflicto (ver abajo). Los grupos tienen la tarea de identificar la posición, el interés y la necesidad de las dos (o más) personas en conflicto. Se pide que cada grupo escriba sus ideas en una hoja de papel para luego presentarlas en plenaria.

Caso 1:

Elena tiene 15 años y le han invitado a la fiesta de una amiga por la noche. Su papá no quiere que vaya.

¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad del papá?

¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad de Elena?

Caso 2:

Carlos de 17 años siempre escucha la música que le gusta cuando está haciendo sus tareas del colegio.

A su mamá no le gusta este hábito.

¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad de la mamá?

¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad de Carlos?

Caso 3:

Oliver tiene una relación de mucho cariño con su gata “Wayra”. Le gusta dormir con ella en la noche. Su abuela está renegando porque no quiere que la mascota duerma en la cama con el niño.

¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad de Oliver?

¿Cuál podría ser la posición, el interés y la necesidad de la abuela?

Después del trabajo de grupo, cada grupo presenta sus resultados.

Reflexión:

¿Han tenido dificultades para identificar posiciones, intereses y necesidades?

En la vida cotidiana y durante conflictos, ¿estamos siempre conscientes de nuestros intereses y necesidades?

¿Les parece útil aplicar la herramienta de “la cebolla” en sus conflictos personales?

Conclusión:

En nuestras interacciones cotidianas, normalmente, no mostramos mucho de nuestro interior y aún menos si estamos involucrados en conflictos. En conflictos solemos expresar nuestra posición con “Yo quiero..., yo exijo...” y no explicamos bien qué es lo que queremos lograr con nuestra demanda y cuál es nuestra necesidad detrás de esta declaración.

Si las partes en conflicto están conscientes de sus propios intereses y necesidades y también de las del otro, pueden entrar en diálogo y negociar soluciones. De esta manera logramos soluciones que son satisfactorias para todos.

Materiales:

Papelógrafo con el diagrama de la “Cebolla”

Marcador

2 hojas de papel para cada grupo

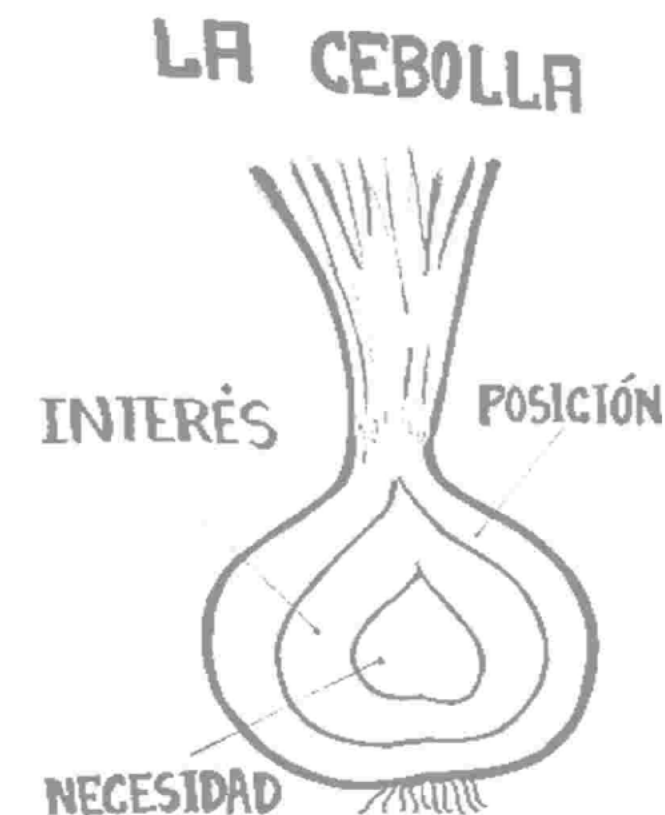
Fotocopias de los ejemplos de conflicto

Tiempo:

45 minutos

Fuente:

Clauss, Stephan. Página 144.





LA CEBOLLA: EJEMPLOS PARA POSICIONES, INTERESES Y NECESIDADES

Ejemplos que muestran posibles respuestas para las posiciones, intereses y necesidades de los diferentes actores.

Por favor tomar en cuenta lo siguiente: No existe una sola respuesta para cada ejemplo, porque existe una variedad de posiciones, intereses y necesidades.

Ejemplo 1

Elena tiene 15 años y le han invitado a la fiesta de una amiga por la noche. Su papá no quiere que vaya.

Posición del papá: ¡No vas a ir!

Interés del papá: Quiere que su hija se quede en casa.

Necesidad del papá: Preocupación por la *seguridad* de su hija.

Posición de Elena: ¡Quiero ir a la fiesta!

Interés de Elena: Compartir con sus amigas y amigos, divertirse bailando:

Necesidad de Elena: Sentirse parte de su grupo de amigos, autoestima e identidad:

Ejemplo 2

Carlos de 17 años siempre escucha la música que le gusta cuando está haciendo sus tareas del colegio. A su mamá no le gusta este hábito.

Posición de la mamá: ¡No escuches música cuando estés haciendo tus tareas!

Interés de la mamá: Que su hijo cumpla bien con sus tareas.

Necesidad de la mamá: Llevar adelante a su hijo para que pueda ser profesional, seguridad económica en el futuro para su hijo.

Posición de Carlos: ¡Quiero escuchar música!

Interés del Carlos: Sentirse a gusto con su música.

Necesidad de Carlos: Identificarse con una corriente cultural, expresarse a través del tipo de música que le gusta.

Ejemplo 3

Oliver tiene una relación de mucho cariño con su gata "Wayra". Le gusta dormir con ella en la noche. Su abuela está renegando porque no quiere que la mascota duerma en la cama con el niño.

Posición de la abuela: ¡No duermas con el animal!

Interés de la abuela: Que el niño no se contagie de enfermedades.

Necesidad de la abuela: Salud del niño, bienestar físico.

Posición de Oliver: ¡Quiero que la gata duerma en mi cama!

Interés de Oliver: Pasar tiempo con el animal, mantener la relación y la amistad con el animal, no estar solos en la noche.

Necesidad de Oliver: Sentir y dar cariño y amor.



PELEA DE BURROS

Objetivo:

Aprender que en un conflicto sólo hay soluciones verdaderas si se busca soluciones que satisfagan las necesidades de todos.

Procedimiento:

El/la facilitador/a elige a dos participantes y les indica:

"Cada uno de ustedes juega el papel de un burro. Ambos burros no han comido durante todo el día y entonces tienen mucha hambre. Cada uno encuentra un platito con su comida en otra esquina de la sala. Lamentablemente tienen una dificultad: Los dos burros están amarrados entre ellos por una sogá, que está colocada a la altura de su cintura. ¡Ahora busquen una solución cómo cada uno pueda comer de su propio plato!"

En dos platos se colocan galletas. Los platos se pone con una distancia de aproximadamente seis metros entre ellos en dos esquinas de la sala. Los dos participantes elegidos para jugar el papel de burros, se amarran con la misma sogá por la cintura. Dejan la sogá suelta por unos dos metros para poder moverse.

Los dos burros tienen 3 minutos para lograr la meta: Cada uno debe comer de su propio plato. Entre los burros puede haber comunicación verbal para buscar estrategias. El resto de los participantes se queda quieto y observando.

En la mayoría de los casos, los burros suelen jalarse mutuamente en la dirección del uno u otro plato. La solución más adecuada para realizar el cometido asignado, sería la cooperación: Primero, dirigirse juntos hacia un plato y después al otro para que los dos puedan satisfacer sus necesidades.

Si los dos burros no encuentran esta solución, se puede repetir la dinámica con otros participantes o se pide al grupo algunas sugerencias.

Reflexión:

¿Cómo se han sentido durante los tres minutos?

¿Por qué han elegido su solución?

Luego se les pregunta al resto de los participantes:

¿Qué han observado del ejercicio?

¿Tienen otra propuesta para resolver el conflicto?

Conclusión:

Si los burros encuentran la solución de ayudarse mutuamente, los dos pueden satisfacer su necesidad de comer. Para lograr esta meta es necesario que colaboren en vez de pelear con fuerza física.

Así igual es en la vida real: En vez de permitir que gane el más poderoso deberíamos buscar estrategias para garantizar el bienestar de todos. Si todos tenemos nuestras necesidades satisfechas no surgen conflictos. En cambio, si solamente algunos pueden satisfacer sus necesidades y otros no, surgen los conflictos.

Materiales:

Dos platos

Galletas

Una sogá de aproximadamente 4 metros

Tiempo:

40 minutos

Fuente:

Beck, Detlef. Página 105.





PUNTO DE VISTA

Objetivo:

Reflexionar que en situaciones de conflicto siempre tenemos diferentes percepciones. Aprender que una solución satisfactoria sólo se da, si se toman en cuenta los puntos de vista de cada persona involucrada en el conflicto.

Procedimiento:

Inicialmente, el nombre del ejercicio – “punto de vista” - no se revela al grupo. Se divide a los participantes en dos grupos. A un grupo I se muestra el dibujo de un ratón (ver dibujo “ratón”), al otro grupo II el dibujo de una cara (ver dibujo “cara”). Ambos grupos no se deben enterar de lo que ha visto el otro grupo.

Luego se forman parejas, constituidas por una persona del grupo I y una persona del grupo II.

Las parejas tienen la tarea de dibujar juntos lo que han visto. La actividad se desarrolla en silencio, para comunicarse en pareja sólo se permite el lenguaje no-verbal.

Como los dos han visto dibujos diferentes, va a haber una confusión. Es posible, crear de los dos dibujos uno solo (ver dibujo “CaraRatón”).

Para terminar, se pregunta a los participantes: ¿Qué es lo que han visto en el dibujo que les he mostrado? Para aclarar la confusión, se les muestra los dos dibujos. Después se muestra el dibujo del “CaraRatón”.

Reflexión:

¿Cuál ha sido el desempeño al dibujar en equipo?

¿Quién ha impuesto su idea?

¿Era posible ponerse de acuerdo sin hablar?

¿Conocen situaciones en cuales dos o más personas piensan haber visto o vivido lo mismo, pero realizan que tienen percepciones diferentes?

¿Qué relación tiene esta dinámica con un conflicto?

Conclusión:

Muchas veces, en situaciones de conflicto tenemos diferentes percepciones y puntos de vista. Todo es parte de la realidad, no existe una sola verdad.

Para ponerse de acuerdo, es imprescindible valorar el punto de vista de la otra persona. Para el manejo de conflictos es igual de importante que los dos partidos no impongan sus puntos de vista sino que busquen conjuntamente una solución.

Materiales:

Dibujos de “Ratón”, “Cara”, “CaraRatón”

Papel y marcadores

Tiempo:

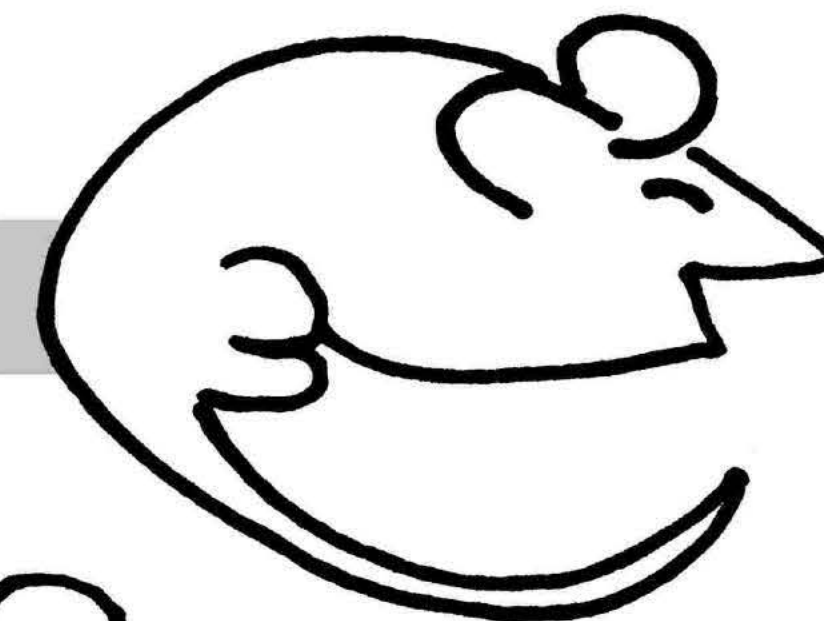
40 minutos

Fuente:

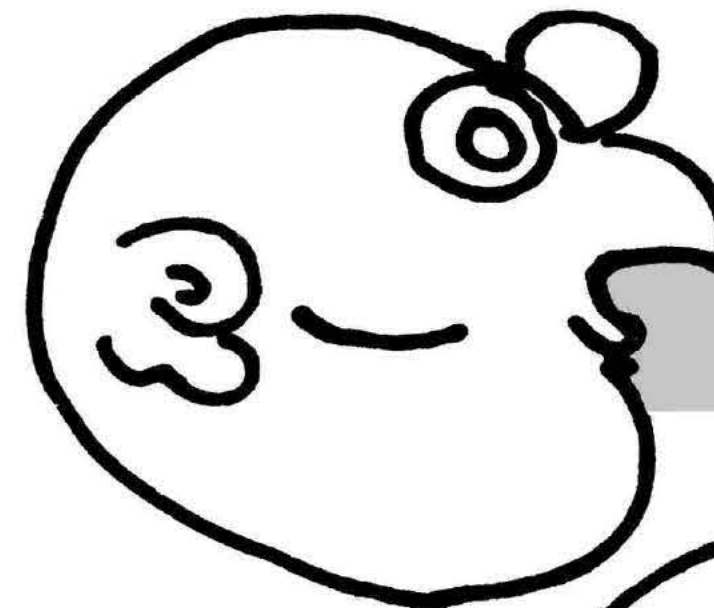
Beck, Detlef. Página 89.



RATÓN



CARA



CARARATÓN





EL SUMA QAMAÑA – VIVIR BIEN

Entendemos el Suma Qamaña – Vivir Bien como el camino para alcanzar el saber vivir, el relacionarse y el convivir en armonía con todas las formas de existencia.

El Suma Qamaña es el proceso de la vida en plenitud en base a la sabiduría y a los valores andinos buscando el equilibrio y practicando la ritualidad para vivir en armonía.

Vivir Bien en el mundo andino

El concepto del Vivir Bien está basado en las sabidurías ancestrales que se expresan en los valores y en las prácticas de los pueblos andinos.

Las personas mayores son como “enciclopedias andantes”, escuchándolas y dialogando con ellas podemos aprender mucho.

La vida de las comunidades está guiada por el **principio del equilibrio**. Por eso todo lo que tiene vida se une; un elemento se complementa con otro, por ejemplo: cielo-tierra, noche-día, sol-luna, chacha-warmi (hombre-mujer).

Vivir en equilibrio también implica **vivir en armonía con la naturaleza**. Todos los elementos de la naturaleza tienen vida, las plantas, los animales, el agua, los cerros. Según la cosmovisión andina el ser humano no tiene más valor que otros seres. Por lo tanto hay que llevar una vida en armonía con todos los elementos sin hacer daño a ninguno de éstos. Todos los seres que existen son igual de importantes y cumplen su rol complementario con los demás para contribuir a mantener un equilibrio.

Eso explica por qué los pueblos originarios no consideran a las plantas o al agua como recursos explotables. Como se trata de seres vivos, merecen todo el respeto. Los pueblos andinos guardan un profundo respeto por la vida, por todo lo que existe. Este respeto se expresa a través de la apreciación de la **diversidad**, porque cada ser vivo es importante en su propia forma de ser.

El respeto se refleja también en las relaciones humanas, en la forma de comunicación y en el trato. Se exige un respeto especial a las personas mayores por la experiencia y el conocimiento que éstas poseen gracias a su experiencia de vida. Los ancianos, por su parte, deben procurar el bienestar de sus descendientes.

La **reciprocidad** es un valor que ayuda a mantener el equilibrio en la comunidad, ésta se basa en dos elementos: el dar y el recibir. Dar implica apoyar al otro para que él o ella puedan vivir bien. El dar debe ser incondicional, y éste paralelamente impulsa una cadena en la cual todos participan activamente, tanto dando como recibiendo. Es decir: yo doy lo que puedo y recibo cuando lo necesite. No siempre se trata de un intercambio directo, éste también depende de las necesidades.

La reciprocidad implica una vivencia compartida, donde buscamos el bienestar de todos y todas en la comunidad.

La reciprocidad también se refleja en la crianza. Criamos a niñas y niños, plantas y animales. Las y los cuidamos y nos preocupamos de que tengan todo para vivir bien. A su vez, estos seres vivos nos crían, es decir nos enseñan y contribuyen al bienestar de nuestra vida. Las plantas y los animales nos dan frutos, vegetales, leche, lana para la ropa etc. Los niños y las niñas nos enseñan a descubrir el mundo a través de sus ojos, nos traen alegría y esperanza.

La **ritualidad** es parte de la espiritualidad de las comunidades, a través de ésta nos ponemos en contacto con la Pachamama, con los *Apus* (cerros protectores) y con los *Achachilas* (espíritus de los antepasados) para estar protegidos y abnegados.

VIVIR BIEN

La ritualidad es una vivencia para compartir, pedir y agradecer. Mientras realizamos un ritual, por ejemplo al hacer la *wajtha*, una ofrenda para la Pachamama, entramos en contacto directo con los protectores y con la madre tierra, compartimos con ellos y con la naturaleza en este momento. Practicamos también la reciprocidad ya que nos ponemos en contacto con la Pachamama agradeciéndole por todo lo que nos ha dado y pidiéndole lo que necesitamos.

Vivir con respeto, en reciprocidad y en equilibrio, practicando la ritualidad para conectarnos con la naturaleza y las deidades, nos lleva a vivir una vida en **armonía** que se manifiesta en las emociones y actitudes internas y externas con uno mismo, con otras personas y con la naturaleza.

Nuestra realidad en El Alto

Muchos valores andinos se han perdido en el cotidiano de la vida ciudadana. En una vida acelerada y anónima todos luchan para vivir mejor, lo que significa incrementar el estándar de vida en aspectos materiales. Esto conlleva a entrar en competencia con la otra persona. Estar mejor significa ser el mejor o la mejor alumna, tener una casa mejor que la del vecino, tener un sueldo más alto que el de mi hermano, hermana, etc....

La pérdida de valores culturales es visible, por ejemplo, en la falta de conexión con la Pachamama y en el olvido de los hábitos y costumbres.

En los últimos años hubo una revalorización de los principios de la cosmovisión andina. En la búsqueda de su identidad cultural, muchos adolescentes y jóvenes exploran sus raíces culturales y el significado personal de lo que significa ser aymara o quechua. De esta manera, eligen qué principios andinos pueden vigorizar y afirmar su identidad cultural.

La importancia del Vivir Bien para una Cultura de Paz

Entendemos por Cultura de Paz el vivir en armonía y en equilibrio. Los valores y principios que nos han transmitido nuestros antepasados nos guían para alcanzar esta meta.

La reciprocidad nos ayuda a vivir en solidaridad, donde fortalecemos nuestros lazos sociales. El respeto profundo hacia todos los seres vivos implica el respeto hacia todas las personas y animales y excluye el hacer daño. Concebimos a la naturaleza como a un ser vivo, por lo tanto, no podemos explotarla, más bien debemos cuidar el medio ambiente.

El respeto a la diversidad es un valor que nos ayuda a convivir pacíficamente en el Estado plurinacional de Bolivia.

Estos son algunos de nuestros valores que nos permiten vivir bien. En este sentido, podemos contribuir a la creación y a la práctica de una Cultura de Paz con nuestros valores y principios, desde nuestra propia cultura porque vivir bien significa vivir en paz.

¿Cuál es nuestra meta?

A través de las dinámicas queremos hacer conocer y reflexionar la sabiduría y los valores ancestrales. Las y los participantes pueden conocer el procedimiento para hacer una *wajtha*, su función, reflexionar el sentido de la reciprocidad y de los valores, aprender las señales de la naturaleza que se saben leer en las comunidades y así reflexionar sobre la vivencia del concepto de Vivir Bien.





LOS COMPONENTES DE MI COMUNIDAD ANDINA

Objetivo:

Fortalecer el conocimiento sobre los saberes ancestrales.

Procedimiento:

Para poner un ambiente del contexto el/la facilitador/a debe vestirse con una ropa ancestral de la región - puede ser un ch'ollo-poncho o una chalina.

Se debe comenzar con un tema musical autóctono de la región en cual se está trabajando durante un minuto. Luego se baja el volumen del sonido, quedando de fondo para dar un ambiente nativo, mientras se explica la actividad.

Los participantes se reúnen en un círculo. Cada uno de ellos se presenta, indicando su nombre y la región de donde vienen.

Después el/la facilitador/a pide a los participantes elaborar de arcilla objetos y seres que componen una comunidad. Cualquier objeto producido nos debe enseñar algo sobre los saberes ancestrales. A continuación, cada participante recoge los materiales de arcilla o greda de acuerdo al objeto a elaborarse.

Ejemplo 1.: Hemos hecho un zorro. La explicación será, cuando vemos a un zorro bajando de un cerro, entendemos que nos va ir mal. Cuando vemos al zorro en algún lado, nunca más vamos a volver a ese lugar.

Ejemplo 2.: Se elaboró un pajarito andino, por ejemplo el Pichitanka. Cuando llega este pájaro a la vivienda, significa que va venir una visita.

Después todos exponemos en plenaria lo que hemos hecho, explicando el significado de los saberes que nos enseñan los objetos.

Reflexión:

¿Qué han aprendido?

¿A qué situación o a quién te hace recuerdo el elaborar los objetos en arcilla o greda?

¿En que nos ayuda la actividad?

Conclusión:

Mediante la elaboración de objetos y animales importantes en las comunidades, podemos recordar que nos han contado los abuelos sobre su significado. Podemos aprender sobre los saberes ancestrales, escuchando también a lo que saben los otros participantes.

En las comunidades andinas, se dice que la naturaleza habla mediante códigos que necesitamos entender. El apareamiento de ciertos animales nos avisa de diferentes acontecimientos. Es necesario, entrar en un diálogo con la naturaleza mediante ofrendas para cuidarnos de la mala suerte.

Saber dialogar con la naturaleza es muy importante y saludable, porque todos somos parte de la familia del universo. Si sabemos reaccionar adecuadamente a las señales de la naturaleza, nos va a ir bien en la vida.

Materiales:

Arcilla, aproximadamente un kilo por cinco personas

Tres litros de agua

Un pequeño aparato de sonido

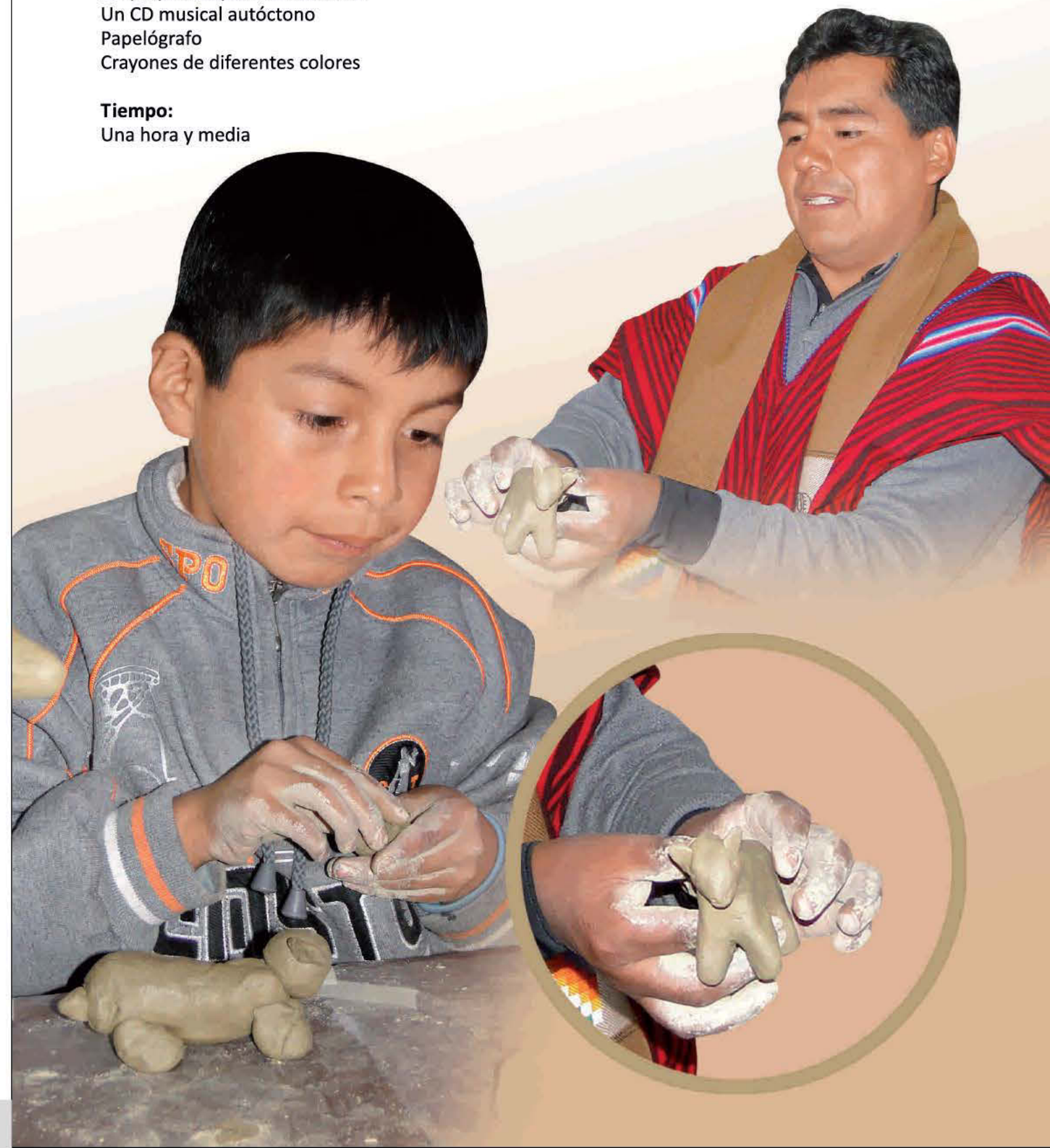
Un CD musical autóctono

Papelógrafo

Crayones de diferentes colores

Tiempo:

Una hora y media





RITUALIDAD

LA WAJTHA: AGRADECER Y PEDIR

Objetivo:

Generar a partir de la explicación de la *wajtha* una reflexión en torno a la ritualidad andina.

Procedimiento:

Los participantes escriben cada uno en una hoja, lo que ha sido importante para ellos durante el año que ha pasado. Luego anotan, como quieren que sea el próximo año en su vida diaria. En una bolsa se depositan los papelitos. Se explica, que esta bolsa se llama *tata uyuiwiri* – “él que cuida, guía y crea” - y que los protectores (los achachilas y apus) del mundo andino nos ayudarán si les pedimos ayuda y si tenemos fe.

Reflexión:

Se pide que los participantes compartan sus experiencias e ideas en el grupo. Después se pregunta: “¿Qué necesitan para que se cumplan sus sueños?”

Se realiza una lluvia de ideas sobre la ritualidad a partir de las siguientes preguntas:

¿Puedes vivir solo o necesitas alguien en el cotidiano vivir?

¿Tienes algún protector espiritual?

¿Cómo piensas a realizar tus sueños?

Luego se muestra el power-point que explica mediante fotos el ritual de la *wajtha* (vea disco). La *wajtha* es una ofrenda dirigida a la madre tierra para la armonización entre el ser humano y la naturaleza.

Durante la ceremonia se pone diferentes elementos como dulce misa, incensio, coca, cupála y alcohol a una “mesa” (así se llama el conjunto de los elementos) con el fin de agradecer a la Pachamama por todo que nos ha dado durante el último año y para pedir el bienestar del próximo año (bienestar en salud, buena producción, negocio, integridad familiar).

Después de la preparación se procede a la quema para que la Pachamama reciba las ofrendas ofrecidas. La ceremonia acompaña un amauta, una persona sabia que se pone en contacto con los achachilas y los apus para que conecten los seres humanos con la Pachamama.

Después de la muestra de la presentación, los participantes comparten sus impresiones, sentimientos, emociones y sensaciones. Luego, se reflexiona qué componentes intervienen en el momento de la ritualidad. A continuación, se divide a los participantes en grupos de seis personas para seguir analizando y compartiendo sus experiencias de convivencia en la comunidad, bajo las siguientes preguntas:

¿Realizan la *wajtha* en su familia?

¿Para qué se realiza la *wajtha*?

¿En qué épocas o circunstancias se realiza la *wajtha*?

Se pide escribir las respuestas en papelógrafos. Después de diez minutos de trabajo en grupo, los participantes presentan su trabajo en plenaria.

Conclusión:

En el mundo andino la convivencia pacífica de los seres humanos con sus entornos, la naturaleza y las deidades son importantes. Mediante rituales como la *wajtha* podemos estar en contacto con la Pachamama y las deidades. De esta manera podemos vivir en agradecimiento con todo lo que nos rodea y pedir el cumplimiento de los sueños y anhelos que tenemos cada uno.

Materiales:

Tarjetas, bolígrafos

6 hojas de papelógrafos

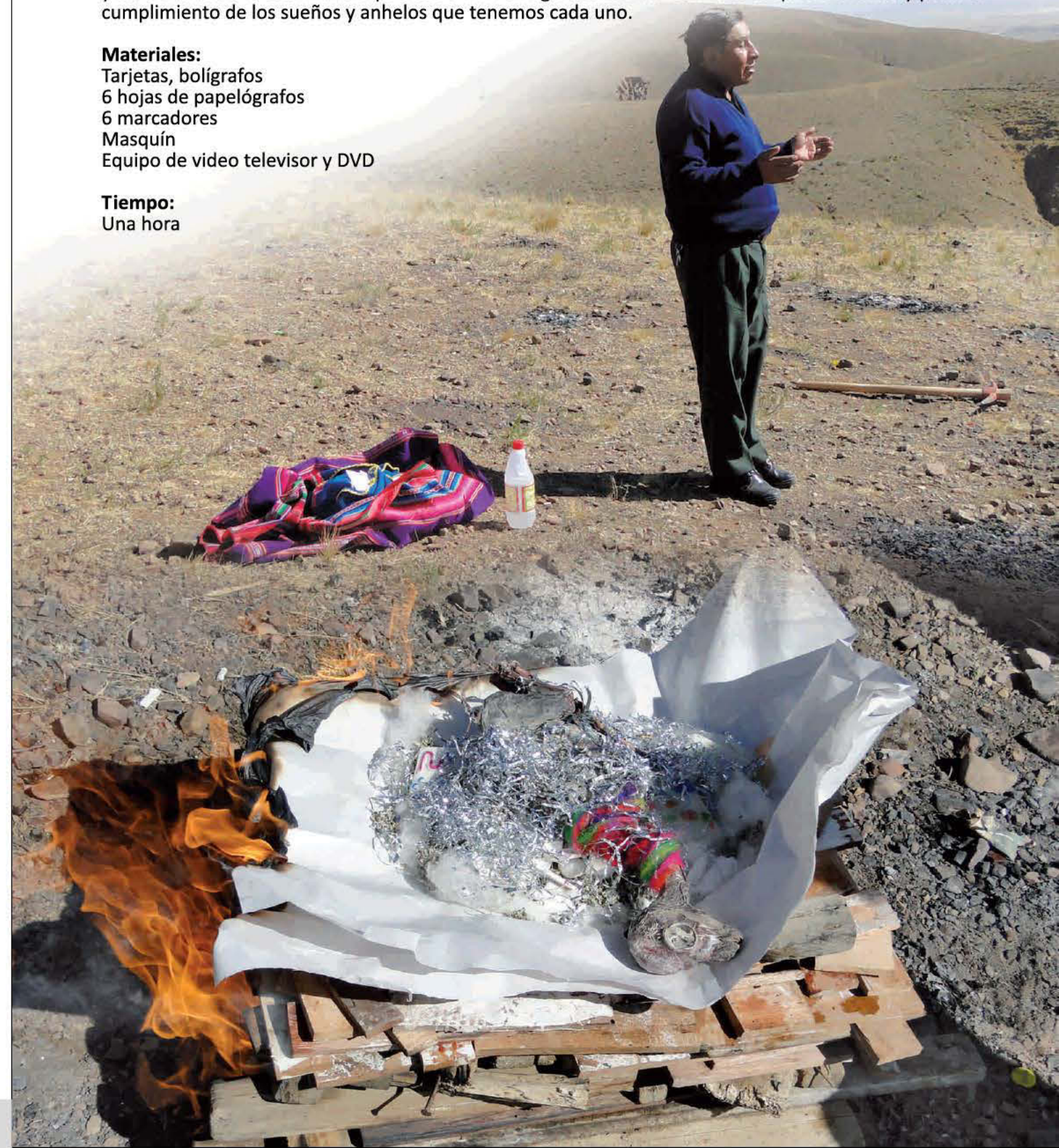
6 marcadores

Masquín

Equipo de video televisor y DVD

Tiempo:

Una hora





REGALAR Y RECIBIR SUEÑOS

Objetivo:

Reflexionar que la reciprocidad está basada en un equilibrio de dar y recibir incondicionalmente para una vivencia armónica. Motivar y fomentar la práctica de la reciprocidad en la vida diaria.

Procedimiento:

El/la facilitador/a empieza el ejercicio con una introducción: “Es importante en nuestra vida el saber de la reciprocidad. Les pido que dejen fluir un espíritu de dar al prójimo lo más bello que podemos dar. También quiero pedir, que reciban los deseos, anhelos y sueños dedicados a su persona como un regalo.”

El/la facilitador/a expone unas tarjetas con palabras como “Felicidad”, “Amistad” o “Esperanza” (ver abajo) en el centro de una ronda. Cada participante elige la tarjeta que representa el deseo que quiere regalar a su compañero/a de la derecha. Se regala la tarjeta con el deseo, más una “acción” y se entrega de la manera siguiente:

“Te quiero regalar *felicidad* a ti porque eres muy importante para mí. Para que se cumpla la felicidad, te regalo *mi canción favorita*, que te va gustar mucho.” Otros ejemplos podrían ser: “un cafecito que te preparo cada mañana de esta semana”, “un paseo por el parque”, etc.

Es importante que los participantes puedan hacer fluir sus ideas y que busquen compartir el bienestar del/de la compañero/a de la derecha. Así mismo, él quien recibe, debe agradecer por las intenciones y deseos.

Reflexión:

¿Cómo se han sentido al recibir un regalo?
 ¿Es fácil o difícil regalar algo? ¿Por qué?
 ¿Cómo vivimos la reciprocidad en nuestra vida diaria?

Conclusión:

La reciprocidad significa dar y apoyar al otro para que él o ella puedan vivir bien. El dar debe ser incondicional, así que va impulsando una cadena en la cual todos participan activamente, dando y recibiendo. Si nosotros damos, seguramente igual vamos a recibir.

En la reciprocidad intervienen también los componentes de pedir y agradecer. Comunicar lo que necesitamos y mostrar nuestro agradecimiento, nos ayuda a tejer una red de relaciones, lo que nos permite a establecer una vida colectiva y en comunidad.

Preparación:

Se debe preparar 20 tarjetas con las palabras siguientes:
 Felicidad, Amistad, Amor, Creatividad, Esperanza, Belleza, Alegría, Ternura, Responsabilidad, Honestidad, Imaginación, Fuerza, Simpatía, Éxito, Coraje, Sabiduría, Armonía, Fe, Espiritualidad, Valentía.

Materiales:

20 tarjetas rotuladas

Tiempo:

40 minutos





SUMA SARNAQAÑA – Caminar bien. La sabiduría del abuelo Valentín.

Objetivo:

Promover, analizar y reflexionar sobre los saberes de nuestros antepasados.

Procedimiento:

Se pide a los participantes formar una ronda y ponerse en la posición más cómoda posible. Para obtener una atmósfera de concentración, se realiza un ejercicio de relajación.

Luego el/la facilitador/a divide los participantes en grupos de seis personas. Se explica que se va a leer la historia *"Suma Sarnaqaña – Caminar bien. La sabiduría del abuelo Valentín"* que es una historia auténtica de la vida. Cada uno tiene la tarea de analizar y reflexionar donde identifican las sabidurías de la historia.

En continuación se empieza a leer la historia en voz alta. Es importante, que se presente con pausas y expresión, dándole vida. También se puede utilizar música ambiental del fondo para crear un ambiente enfocado en la escucha intensa.

Después de la lectura los grupos anteriormente establecidos, se reúnen y anotan en un papelógrafo los saberes importantes de la historia. Después exponen en plenaria para compartir sus ideas. La exposición de cada grupo estará compartida entre todos los participantes del taller.

Al final el/la facilitador/a deberá complementar lo que no han mencionado los participantes. Aparte de la reflexión de las sabidurías y consejos del abuelo también se puede reflexionar sobre los ejemplos negativos, para que los/las participantes aprendan de ellos.

Debe haber igualdad de oportunidades entre varones y mujeres.

Ejemplos:

- "La familia tenía muy poco dinero, por eso solo a Sebastián mandaron a estudiar, porque era el único hijo varón."
- "Hoy en día estudian muchas mujeres también, porque sabemos que deben tener las mismas oportunidades que los varones."
- "Sebastián le condiciona a su hermana: "No quiero verte con ningún amigo o enamorado." Sin embargo, él suele llegar con diferentes chicas."

Una convivencia familiar cariñosa está importante para el desarrollo de los hijos.

Ejemplos:

- "Abuelo Valentín era muy amoroso y cariñoso."
- "El abuelo les dice a sus nietos: Ustedes son personas muy importantes para mí, son como propias joyas."
- "Lamentablemente (Sebastián) genera gritos con su familia y a veces quiere pegar a sus hermanas."
- "No vivían felices (la pareja de Sebastián y Justina), porque siempre discutían y peleaban."

Los adultos deben acompañar a los jóvenes.

Ejemplos:

- "Él tenía la oportunidad de acompañarlos en su vivencia diaria, porque siempre estaba en la casa."
- "El Papá descuidaba sus responsabilidades con la familia."
- "El abuelo regularmente se reunía con sus nietos para conversar y dialogar con ellos."

Debe haber un intercambio de experiencias entre las generaciones.

Ejemplos:

- "El abuelo les dice a sus nietos: Yo no tengo mucho dinero, no tengo riquezas para ofrecerles pero les puedo transmitir algunas experiencias de mi vida."

- "En esta situación (la separación de Sebastián y Justina) para el abuelo era muy importante aconsejar a las nietas de no cometer el mismo error. Les dice: 'Cuando una familia se desintegra, son los hijos los que sufren, no queremos otra familia separada'."

La unión de la familia se tiene que cuidar.

Ejemplos:

- "El abuelo les dice a sus nietos: Si no está él (Sebastián), no empiezo a hablarles."
- "Sebastián después de ocho años de matrimonio se aburre de su compañera y dice que ya no la quiere y que no quiere saber nada de ella."

Los hermanos mayores deben cuidar a los menores.

Ejemplos:

- "La hermana mayor Catalina le buscó al Sebastián."
- "Ellos (los padres) toman la decisión de llamarle la atención mediante la hermana mayor. A Catalina le piden que converse con él (Sebastián)."

Cada uno debe respetarse a sí mismo y llegar a una buena autoestima.

Ejemplo:

- "El abuelo les dice a sus nietos: Quiero que cada uno respete a sí mismo."

Los jóvenes deben cuidar su salud.

Ejemplos:

- "Ustedes tienen que madurar integralmente."
- "No deben consumir bebidas alcohólicas, porque su consumo altera el desarrollo físico y emocional integral de las personas."

No se deben tener relaciones sexuales antes de haber desarrollado integralmente.

Ejemplos:

- "No tengan relaciones sexuales antes de lo debido."
- "Después de pocos meses, la muchacha se embaraza. Justina tenía 17 años y todavía se encontraba estudiando en la secundaria."
- "De todos modos, se mantenía la familia llegando a tener tres hijos varones como una zampoña, casi no existía una diferencia de edades entre sus hijos."
- "Catalina llega a tener una pareja a los 23 años, con su novio formaba un hogar. Del amor de este matrimonio existen seis hijos. Después del matrimonio de Catalina, su hermana Aydee se casa a los 25 años, ella también tiene un hogar muy feliz."

Se debe entender la situación antes de castigar.

Ejemplo:

- "Un pan lo partía en pedazos para compartirlo. Un día de esos, uno de los pequeños intentó levantar el pan sin permiso, pero lo hacía porque tenía mucha hambre. El abuelo - por un momento - empezó con los reclamos, pero después veía la situación en la que vivían."

Todos debemos analizar los consejos de los abuelos porque son enciclopedias andantes.

Conclusión:

Es importante aprender de la vida y de las experiencias de nuestros abuelos, eso significa abrirse y escuchar sin prejuicios. Podemos analizar las sabidurías. No solo aprendemos de los ejemplos positivos, sino también del análisis de las experiencias malas. Un error se puede volver en una gran oportunidad de mejorar, si sabemos analizar.

Materiales:

Papelógrafos y marcadores de alcohol
Una radio y un CD de música ambiental

Tiempo:

45 minutos





LA HISTORIA DEL ABUELO VALENTÍN

En la Zona 16 de Julio de la Ciudad de El Alto de Bolivia, en la década de los años cincuenta, vivía una familia de siete integrantes, entre ellos se encontraban: el Papá, la Mamá, el Abuelo y los hermanos - en el orden de su nacimiento - Catalina, Sebastián, Aydee y la hija menor Bonita. Los cuatro hermanos crecieron siempre muy cerca del abuelo.

La familia tenía muy poco dinero, por eso solo a Sebastián mandaron a estudiar, porque era el único hijo varón. En estos tiempos no veían la necesidad de mandar a las niñas, porque eran mujeres y en el futuro formarán un hogar, crearán a sus hijos y apoyarán a sus esposos. Hoy en día estudian muchas mujeres también, porque sabemos que deben tener las mismas oportunidades que los varones.

El abuelo Valentín era muy amoroso y cariñoso cuando conversaba con los nietos quienes estaban en su etapa de la adolescencia. Él tenía la oportunidad de acompañarlos en su vivencia diaria, porque siempre estaba en la casa, mientras los padres trabajaron mucho en la producción de artesanía y casi nunca se encontraron en el hogar. Ellos tenían que comprar la materia prima y cortarla, luego la llevaron a la confección, era trabajo de todos los días. Además, el Papá después del trabajo se dedicó mucho a actividades de la dirigencia del barrio y así descuidaba sus responsabilidades con la familia.

El abuelo regularmente se reunía con sus nietos para conversar y dialogar con ellos. Un día les llamó a todos y les pidió que realicen un círculo alrededor de él. Quiso charlar sobre una cosa que era muy importante para él.

El abuelo empezó: "Yo no tengo mucho dinero, no tengo riquezas para ofrecerles pero les puedo transmitir algunas experiencias de mi vida. Ustedes son personas muy importantes para mí, son como propias joyas."

Entre tanto, mientras habló el abuelo, Sebastián mencionó en voz baja: "Ya nos dará algunos de sus sermones." Sebastián se levantó y se retiró de la ronda, pero el abuelo pidió que vuelva Sebastián e indicó: "Si no está él, no empiezo a hablarles." Para poder seguir, la hermana mayor Catalina le buscó al Sebastián y le pidió a sentarse en la ronda nuevamente.

Una vez reunidos, él abuelo señaló: "Es la mejor edad de la vida en la que se encuentran ustedes. Tienen mucha energía y están en la plenitud de su crecimiento."

Luego realizó una comparación con un árbol de manzana: "Cuando florece y crece, da un fruto. Este fruto está inmaduro y de color verde. Ustedes actualmente están en esa etapa. Cuando comemos la manzana recién crecida, todavía de color verde, está agria porque no ha terminado de madurar. Pero si comemos una manzana roja, bien madura, es muy rica y sabrosa. Así también es con la etapa de la vida, ustedes tienen que madurar integralmente."

Sus nietos le escucharon con interés. El abuelo continuó: "Es por eso que en esta etapa de crecimiento no deben consumir bebidas alcohólicas, porque su consumo altera el desarrollo físico y emocional integral de las personas. Les recomiendo que no tengan relaciones sexuales antes de lo debido, sino que esperen hasta que lleguen a una etapa cuando hayan desarrollado integralmente para tener mayor criterio de responsabilidad y respeto y estar bien preparados para enfrentar la vida. Quiero que cada uno respete a sí mismo. Yo pienso que a los veinticinco años han adquirido la madurez necesaria para poder disfrutar la vida en su plenitud."

Pasan los años y los nietos siguen desarrollándose. Sebastián a sus diecisiete años consume bebidas alcohólicas con sus amigos en lugares escondidos. Siempre llega muy tarde a la casa, algunas veces ni siquiera asiste al colegio. Tampoco conversa con sus padres. Se va equivocando del camino correcto. Al año siguiente deja de estudiar y sus padres se informan sobre lo que está haciendo Sebastián. Ellos toman la decisión de llamarle la atención mediante la hermana mayor. A Catalina le piden que converse con él.

Entonces ella le pregunta a su hermano por qué llega tarde, por qué consume bebidas alcohólicas y cuál es su problema. Entre ambos cruzan palabras de discusión sin llegar a ninguna conclusión. Al día siguiente, nuevamente sucede lo mismo. Sebastián le condiciona a su hermana: "No quiero verte con ningún amigo o enamorado." Sin embargo, él suele llegar con diferentes chicas. Lamentablemente genera gritos con su familia y a veces quiere pegar a sus hermanas. Pasa el tiempo y sigue fallando.

Un día, Sebastián - él tiene 18 años - llega acompañado con una muchacha llamada Justina y dice que ella es su novia. Se comprometen con el consentimiento de los padres de formar un hogar. Después de pocos meses, la

muchacha se embaraza. Justina tenía 17 años y todavía se encontraba estudiando en la secundaria. No vivían felices, porque siempre discutían y peleaban. De todos modos, se mantenía la familia llegando a tener tres hijos varones como una zampoña, casi no existía una diferencia de edades entre sus hijos.

Catalina llega a tener una pareja a los 23 años, con su novio formaba un hogar. Del amor de este matrimonio existen seis hijos. Después del matrimonio de Catalina, su hermana Aydee se casa a los 25 años, ella también tiene un hogar muy feliz.

Sebastián después de ocho años de matrimonio se aburre de su compañera y dice que ya no la quiere y que no quiere saber nada de ella. Toma la decisión de separarse.

El abuelo, ya con una edad avanzada, interviene en la situación de conflicto que ha pasado al matrimonio de Sebastián y Justina pero no logra remediar la situación. El muchacho no escuchó e insistió en separarse de ella.

En esta situación para el abuelo era muy importante aconsejar a las nietas de no cometer el mismo error. Les dice: "Cuando una familia se desintegra son los hijos los que sufren, no queremos otra familia separada". El Abuelo les recuerda nuevamente de la manzanas rojas y verdes.

Después de separarse, Sebastián se fue con otra mujer, dejando sus hijos en la casa de su padre. Con su nueva esposa también llega a tener otra familia, nacen cuatro hijos.

Existían días donde tenían hambre sus hijos del Sebastián, el abuelo era el único que se ocupaba de los pequeñitos y hacia todo lo posible por alimentarlos. Un pan lo partía en pedazos para compartirlo. Un día de esos, uno de los pequeños intentó levantar el pan sin permiso, pero lo hacía porque tenía mucha hambre. El abuelo - por un momento - empezó con los reclamos, pero después veía la situación en la que vivían.

Lo único que podía hacer en este momento era reflexionar ante la situación atravesada, dando la bendición a todos sus seres queridos para que vivan bien y tengan felicidad.

Autor: Jorge Cruz Quispe





LOS SABERES DEL SUMA QAMAÑA

Objetivo:

Reflexionar qué significa el Suma Qamaña - “Vivir Bien” para uno mismo.
Aprender principios fundamentales del pueblo aymara y sus significados para el Suma Qamaña.

Procedimiento:

Se empieza con un viaje de imaginación para entrar al tema del Vivir Bien. Se pide que los participantes busquen en su imaginación espacios donde se sienten bien, cómodos, felices. Se indica: “Cierren los ojos y respiren profundo tres veces. Busquen en su imaginación una situación que expresa para ustedes felicidad y una vida linda. Busquen una imagen que simboliza una vida en plenitud. Esta situación pueden encontrar en la naturaleza, en la familia, con sus amigos o practicando alguna actividad que les gusta. Cuando han encontrado una situación saquen una foto en su imaginación.”

Para terminar se comparte esta imagen en plenaria.

Para continuar el tema se presenta las 13 postulados del investigador aymara Fernando Huanacuni Mamani (más sobre su persona ver próxima página).
Según Huanacuni el pueblo aymara ha guardado 13 principios para vivir bien o vivir en plenitud:

Suma Manq’aña – Saber comer
Suma Umaña – Saber beber
Suma Thokoña – Saber danzar
Suma Ikiña – Saber dormir
Suma Irnakaña – Saber trabajar
Suma lupiña – Saber meditar
Suma Amuyaña – Saber pensar
Suma Munaña Munyasiña – Saber amar y ser amado
Suma Ist’aña – Saber escuchar
Suma Aruskipaña – Saber hablar
Suma Samkasiña – Saber soñar
Suma Sarnaqaña – Saber caminar
Suma Churaña, Suma Katukaña – Saber dar y recibir

Se prepara 13 tarjetas, en un lado escribiendo un principio, en el otro lado pegando una fotocopia de la explicación del mismo principio (ver próxima página).

Se divide las participantes en 13 equipos y pide que cada grupo se dedique a reflexionar sobre un principio respondiendo la pregunta ¿Qué significa este principio para el Suma Qamaña y cómo se lo pone en práctica? Después de 5 minutos se pide leer los dorsos de las tarjetas con las explicaciones para complementar la lluvia de ideas de los participantes. En plenaria cada equipo explica el principio y cómo se lo pone en práctica para cumplir con el Suma Qamaña.

Reflexión:

¿Cuáles de los principios practican ustedes en su vida cotidiana?
¿Existe una coincidencia sobre sus ideas del Vivir Bien y los postulados de Huanacuni?
¿Cuáles de los postulados promuevan una Cultura de Paz?

Conclusión:

Es importante conocer los elementos de los antepasados para poder vivir el Suma Qamaña en nuestra vida diaria. Practicar los elementos nos lleva hacia una convivencia en armonía y equilibrio.

Materiales:

Tarjetas con los “13 principios” en un lado y su significado en otro lado.

Tiempo:

45 minuto





13 POSTULADOS PARA VIVIR BIEN SEGÚN FERNANDO HUANACUNI MAMANI

Fernando Huanacuni Mamani describe la sabiduría del pueblo aymara en su libro „Vivir bien/Buen vivir. Filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales“. El es investigador aymara y se dedica a recuperar los principios y sabidurías ancestrales.

1 *Suma Manq'aña: **Saber comer***, saber alimentarse, no es equivalente a llenar el estómago; es importante escoger alimentos sanos, cada luna nueva se ayuna; y en la transición del mara (ciclo solar) se debe ayunar cinco días (dos días antes y dos días después del Willka Ura (día del sol Solsticio de Invierno). En la cosmovisión andina todo vive y necesita alimento, es por eso que a través de las ofrendas damos alimentos también a la Madre Tierra, a las montañas, a los ríos. La Madre Tierra nos da los alimentos que requerimos, por eso debemos comer el alimento de la época, del tiempo, y el alimento del lugar.

2 *Suma Umaña: **Saber beber***. Antes de beber se inicia con la ch'alla, dando de beber a la Pachamama, a los achachillas, a las awichas. Beber, tomar, ch'allar completarse (chuymar montaña, chuymat apsuña, chuymat sartaña jawirjam sarantañataki) entrar al corazón, sacar del corazón y emerger del corazón para fluir y caminar como el río.

3 *Suma thukhuña: **Saber danzar***, entrar en relación y conexión cósmicotelúrica, toda actividad debe realizarse con dimensión espiritual.

4 *Suma lkiña: **Saber dormir***. Se tiene que dormir dos días, es decir dormir antes de la media noche, para tener las dos energías; la de la noche y la de la mañana del día siguiente, la energía de dos días. En el hemisferio sur se tiene que dormir la cabeza al norte, los pies al sur, en el hemisferio norte la cabeza al sur y los pies al norte.

5 *Suma Imakaña: **Saber trabajar***. Para el indígena originario el trabajo no es sufrimiento, es alegría, debemos realizar la actividad con pasión, intensamente (Sinti pacha).

6 *Suma lupiña: **Saber meditar***, entrar en un proceso de introspección. El silencio equilibra y armoniza, por lo tanto el equilibrio se restablece a través del silencio de uno (Amiki) y se conecta al equilibrio y silencio del entorno, el silencio de uno, se conecta con el silencio del entorno (Ch'uju) y como consecuencia de esta interacción y complementación emerge la calma y la tranquilidad.

7 *Suma Amuyaña: **Saber pensar***. Es la reflexión, no sólo desde lo racional sino desde el sentir; uno de los principios aymaras nos dice: jan piq arm'tasa chuman thakip sarantañani (sin perder la razón caminemos la senda del corazón).

8 *Suma Munaña, Munayasaña: **Saber amar y ser amado***, el proceso complementario warmi chacha, el respeto a todo lo que existe genera la relación armónica.

9 *Suma Ist'aña: **Saber escuchar***. En aymara ist'aña no sólo es escuchar con los oídos; es percibir, sentir, escuchar con todo nuestro cuerpo; si todo vive, todo habla también.

10 *Suma Aruskipaña: **Hablar bien***. Antes de hablar hay que sentir y pensar bien, hablar bien significa hablar para construir, para alentar, para aportar, recordemos que todo lo que hablamos se escribe en los corazones de quienes lo escuchan, a veces es difícil borrar el efecto de algunas palabras; es por eso que hay que hablar bien.

11 *Suma Samkasiña: **Saber soñar***. Partimos del principio de que todo empieza desde el sueño, por lo tanto el sueño es el inicio de la realidad. A través del sueño percibimos la vida. Soñar es proyectar la vida.

12 *Suma Sarnaqaña: **Saber caminar***. No existe el cansancio para quien sabe caminar. Debemos estar conscientes de que uno nunca camina solo; caminamos con el viento, caminamos con la Madre Tierra, caminamos con el Padre Sol, caminamos con la Madre Luna, caminamos con los ancestros y con muchos otros seres.

13 *Suma Churaña, suma katukaña: **Saber dar y saber recibir***. Reconocer que la vida es la conjunción de muchos seres y muchas fuerzas. En la vida todo fluye: recibimos y damos; la interacción de las dos fuerzas genera vida. Hay que saber dar con bendición, saber dar agradeciendo por todo lo que recibimos. Agradecer es saber recibir; recibir el brillo del Padre Sol, la fuerza de la Madre Tierra, fluir como la Madre Agua y todo lo que la vida nos da.

Fuente: Huanacuni Mamani, Fernando. Página 46-48.

ÁRBOL DE VALORES

Objetivo:

Conocer y practicar los valores del mundo andino y reflexionar su aporte para una Cultura de Paz.

Procedimiento:

Se prepara fichas impresas con valores y antivalores del mundo andino (propuestas véase abajo) que se pone cara abajo en el centro de una ronda. También se pone recortes de hojas y flores. En un papelógrafo se dibuja un árbol sin hojas ni flores.

El grupo debe elegir una ficha. Si la ficha se refiere a un valor, el grupo elige una hoja o una flor y la pega en el dibujo y explica qué significado tiene este valor en el mundo andino y qué aporte conlleva para una Cultura de Paz.

Si la ficha contiene un antivalor, el grupo está obligado a retirar una hoja o una flor del dibujo. También hay que explicar por qué se trata de un antivalor y por qué éste impide que se ejerza una Cultura de Paz. Así se trabaja sucesivamente hasta terminar las fichas.

En el caso de que los/las participantes no supieran si se trata de un valor o un antivalor y cómo se relaciona con una Cultura de Paz, el/la facilitador/a explica y completa el ejercicio. Una tabla con ideas se encuentra en la tabla siguiente.

Reflexión:

¿Cómo se han sentido en el ejercicio?
¿Conocían todos los valores que han encontrado en las fichas?
¿Qué valores se ponen en práctica en la vida diaria?
¿Qué valores son más importantes para contribuir a una Cultura de Paz?

Conclusión:

Los valores que se promueven desde la Cosmovisión Andina tienen como meta vivir en equilibrio y paz. Viviendo estos valores contribuimos a una Cultura de Paz desde la propia Cultura Andina.

Preparación:

Dibujar un árbol sin hojas ni flores en un papelógrafo y 22 recortes de hojas y flores de papel colorado para el árbol.
Preparar tarjetas escritas con los valores y antivalores:

Los valores:

Respeto, Honestidad, Aceptación, Amabilidad, Sinceridad, Apoyo, Comunidad, Respeto a la Pachamama, Espiritualidad, Equilibrio, Coraje, Chacha-Warmi, Equivalencia, Complementariedad, Dignidad, Reciprocidad, Responsabilidad, Armonía, Ama Sua = no robar; Ama Qella = no ser flojo; Ama Llulla = no ser mentiroso

Los antivalores:

Egoísmo, Desigualdad, Individualismo, Envidia, Odio, Mentira, Robar, Flojera, Abusar

Materiales:

Árbol dibujado en un papelógrafo
Fichas impresas con los valores y antivalores
Recortes de hojas y flores

Tiempo:

40 minutos



Valor	Significado en el mundo andino	Aporte para una Cultura de Paz
Respeto	Hay que respetar a las personas igual cómo la naturaleza.	El Respeto es primordial para vivir una convivencia pacífica. El respeto hacia la naturaleza significa cuidar el medio ambiente.
Honestidad	Ser autentico en palabras y hechos.	Autenticidad es la base primordial para la resolución de conflictos, diciendo siempre la verdad, sin favoritismo.
Aceptación	Aceptar a uno tal como es en el marco de los valores positivos compartidos.	Para lograr paz interna y externa necesitamos aceptarnos a nosotros mismos y a otras personas tal como son.
Amabilidad	Siempre hay que saludar a las personas y ser empáticos en el momento de conectarse y conversar.	Actuar de manera constructiva y con mucho respeto hacia la otra persona.
Sinceridad	Expresar sentimientos, emociones y pensamientos de manera sincera y clara.	Expresarse de una manera constructiva sin juzgar y dañar frente a un conflicto, o sea decir lo que tú percibes, con el fin de buscar la paz.
Apoyo	Ayni, dar y recibir apoyo. Uno da incondicionalmente, cuando la otra persona lo necesita y recibe cuando ella o el mismo lo necesita.	Ayuda mutua, fortalece los lazos de la comunidad/sociedad.
Comunidad	Compartir, construir una vida colectiva. La comunidad es el núcleo básico de la sociedad.	Trabajar en equipo en beneficio de la colectividad de una comunidad (es decir un colectivo que comparte espacio, tiempo y objetivos).
Respeto a la Pachamama	Cuidar y conservar a la Pachamama, sintonizarse con sus señales (saber leer y entender los códigos y actuar según ellos) y agradecer y pedir mediante rituales.	Preservación de la naturaleza y del entorno con el que te relacionas (agua, plantas, alimentos). No considerar a la madre tierra como materia prima, sino como valor vital.
Espiritualidad	Saber convivir con las deidades y agradecer y pedir a través de la ritualidad. Comunicación con los achachilas, apus y la naturaleza.	Respeto a las creencias de cada persona.
Equilibrio	Es un balance entre dos polos opuestos por ejemplo mujer/hombre, día/noche, tierra/cielo. Vivir sin excesos ni extremos en nuestras actividades diarias.	Nadie vale mas, nadie vale menos = todos tienen los mismos derechos y oportunidades, no importa su color de piel, religión, género, nacionalidad etc.
Coraje	Valentía y fuerza interior. Incluye energía espiritual.	Valentía para afrontar y resolver problemas/conflictos en vez de evitarlos.
Chacha-Warmi	Unidad entre mujer-hombre, incluye dualidad y complementariedad. Núcleo básico de la familia.	El respeto a los dos sexos y el fomento de la igualdad de derechos y oportunidades para mujeres y hombres.
Equivalencia	Somos diferentes pero valemos lo mismo.	Reconocimiento a la diferencia de pensamiento y actitud del ser humano.
Complementariedad	Dualidad de dos elementos opuestos para ser una unidad completa.	Para realizar un logro es necesario tener la habilidad y la destreza de cada una de las personas. Solo juntos podemos lograr un objetivo colectivo grande.
Dignidad	Valorar su personalidad, sus raíces culturales, su sexo, sus habilidades. No permitir que alguien dañe la integridad de una persona, desvalorizando su personalidad, cultura, genero, edad etc.	Nadie tiene derecho de lastimar la dignidad de una persona o de otro ser vivo. Estamos obligados a defender la dignidad de cada ser vivo.



Reciprocidad	Convivencia con la Madre Tierra de compartir, pedir y agradecer. Entre seres humanos se vive la reciprocidad dando y recibiendo cuando uno lo necesita.	Tenemos que aprender a dar al otro incondicionalmente, al igual que recibir la ayuda del otro. Así podemos construir una vida en paz.
Responsabilidad	Construir una vida colectiva y preocuparse por el bien de todos.	Vivir una vida donde uno se preocupe de las otras personas, de la naturaleza y de la sociedad en general. Asumir tareas para construir un mundo mejor.
Armonía	Paz y equilibrio interno, conexión con la naturaleza y relaciones sanas con las personas que nos rodean.	Buscar relaciones sanas, buscando resolver conflictos de manera constructiva, cumpliendo las necesidades de todos.
Ama Sua = no robar	No apropiarse de las cosas de otras personas.	No apropiarse de cosas de otras personas (incluye también no apropiarse de recursos naturales, no aprovecharse estructuras económicas injustas etc.)
Ama Qella = no ser flojo	No dedicarse a hacer nada.	Tenemos derecho de descansar pero también tenemos la obligación de cumplir con deberes.
Ama Llulla = no ser mentiroso	No inventar historias en vez de decir la verdad.	No distorsionar la información.
Antivalor	Daño según el mundo andino	¿Por qué impide una Cultura de Paz?
Egoísmo	Si uno piensa en satisfacer solamente sus propias necesidades, daña a la colectividad.	Si imponemos nuestras necesidades sin atender las necesidades de los demás oprimimos a los otros.
Desigualdad	Sentirse superior al otro.	Si no tenemos los mismos derechos y oportunidades no podemos vivir en igualdad en la sociedad.
Individualismo	Pensar en uno mismo y no aportar a la colectividad.	No permite trabajar en equipo, impide lograr objetivos en beneficio de todos. Provoca soledad.
Envidia	No aceptar que todos tenemos el mismo valor, aunque tengamos diferentes potencialidades. Tener envidia desarmoniza una comunidad.	No aceptar fortalezas de otras personas, sino querer "tener" las mismas. La envidia impide construir lazos sanos entre personas.
Odio	Envenena el alma y no te permite vivir en armonía en relación con las personas y el mundo que te rodea.	Impide vincularse entre humanos y crear lazos solidarios.
Mentira	Pérdida de confianza en la comunidad.	Sin la verdad no es posible la resolución de conflictos de manera constructiva.
Robar	Daña a la red social en la comunidad.	Daña a la red social en la sociedad.
Flojera	Desaprovechamiento de nuestro trabajo y habilidades, en lugar de aportar a la comunidad.	Necesitamos el aporte de todos para poder construir una Cultura de Paz.
Abusar	Aprovecharse de la debilidad o de las potencialidades que otros tienen. Interrumpe el equilibrio en la comunidad.	Rompe los vínculos de relación entre las personas, porque el abusador daña los derechos de otras personas.



LOS VALORES ANCESTRALES POSITIVOS

Objetivo:

Promover, rescatar y practicar los valores ancestrales positivos en la vida diaria de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes para la convivencia pacífica.

Procedimiento:

Primera parte

Se divide a los participantes en tres grupos. El/la facilitador/a debería preparar la dinámica de introducción, poniendo objetos (por ejemplo sillas, globos, papel usado, botellas pet vacías etc.) en un lado de la sala. Tiene que marcar un punto de partida y una meta.

Los participantes tienen la tarea de llevar los objetos. No existen reglas y normas. Cada uno actúa según su parecer. El/la facilitador/a deja que hagan trampas entre ellos y insiste en declarar tres ganadores (primer, segundo y tercer lugar).

Esta dinámica provoca que cada uno muestre sus habilidades para competir y para ser individualista. Una reflexión se va a realizar después del paso siguiente.

Segunda parte

Se proyecta el video de la obra de teatro La Mentira y se les pide a los participantes observarla para analizar y reflexionarla.

Reflexión:

Se reflexiona bajo las siguientes interrogantes:

- ¿Cómo fue el comportamiento de los participantes en la primera dinámica?
- ¿Les parece justo tener ganadores y perdedores?
- ¿Qué valores importantes se muestran en la obra de teatro?
- ¿Estos valores son aplicados en nuestra vida diaria?
- ¿Para ustedes estos valores son importantes y pueden ser parte de su vida?

Después el/la facilitador/a pide a los participantes que busquen y reflexionen algunos otros valores ligados a la comunidad y a sus prácticas sociales, esta parte se escribe en un papelógrafo.

Conclusión:

El/la facilitador/a debe conocer los valores ancestrales para que los participantes reflexionen sobre la importancia de ellos. Si lo aplican en su vida cotidiana (en la familia, zona o barrio) pueden vivir una vida armónica.

Materiales:

- Video "La mentira"
- 1 Papelógrafo
- Marcadores
- Masquín
- Equipo de video televisor y DVD
- 15 Globos
- Otros objetos

Tiempo:

45 minutos



DINÁMICAS

DINÁMICAS DE RELAJACIÓN

Dinámicas de Relajación

Los ejercicios de relajamiento permiten soltarse, tranquilizarse y permiten a la mente concentrarse. Se recomienda realizar un relajamiento antes de empezar los ejercicios, en los cuales los y las participantes tienen que abrirse.

Respiración

El/la facilitador/a pide a los participantes que tomen una posición lo más cómoda posible, donde las manos y los pies estén sueltos, relajados. Se les indica que cierren los ojos y que respiren profundo, inhalando tres veces por la nariz, llenando el estómago y los pulmones y después expulsando el aire por la boca.

Después se repite el proceso pidiendo a los participantes que imaginen que el aire viaja

- hasta las manos
- hasta los pies
- hasta los cabellos

Viaje a una cascada

Se realiza una ronda, los y las participantes toman una posición cómoda y cierran sus ojos. Se les indica: "Vamos a viajar imaginariamente, estamos cerca a una cascada. Hay un río, estamos en la orilla donde hay vegetación y la contemplamos."

Durante todo el ejercicio el/la facilitador/a utiliza una botella de agua y hace caer el agua de la botella hacia un vaso para imitar el sonido de un arrollo o una cascada. Mientras cae el agua se indica: "Aprecien este momento, viajen imaginariamente y contemplen la plenitud."

El ejercicio durará 5 minutos. Concluido el tiempo se pedirá a los participantes que saquen una foto de recuerdo y que abran los ojos.

El anochecer

Se realiza una ronda, los y las participantes toman una posición cómoda y cierran sus ojos. Se les pide realizar un viaje con la mente. Se dice: "Nos imaginamos que estamos en un atardecer, en el horizonte, el sol se está perdiendo. Está empezando la noche y se ve el cielo avariento con un fondo rojizo. Ustedes están contemplando esta maravilla. Traten de contemplar, que sea posible ver el horizonte. Es un paisaje maravilloso, saquen una foto de este momento."

Mientras este proceso toma lugar, el facilitador/a debe poner una música instrumental. El ejercicio durará 5 minutos. Acabado este tiempo se les pedirá que abran los ojos.



DINÁMICAS

DINÁMICAS PARA DIVIDIR GRUPOS

Dinámicas para dividir grupos

Para algunas dinámicas será necesario dividir a los/las participantes por grupos en función a la cantidad de personas.

El barco se hunde

Se pide a los participantes que vayan caminando en el ambiente. El/la facilitador/a indica: "El barco se hunde y solo se salvarán los grupos de tres personas."

Según la cantidad que indica el/la facilitadora los/las participantes tienen que agarrarse de la mano. Se puede realizar la dinámica con cantidades diferentes, pero se sugiere hacerla tres veces. La tercera debe ser la cantidad de personas que se requiere para trabajar en grupos pequeños.

Encontrando semejantes

Se entrega a cada uno/a de los/las participantes una tarjeta con un nombre de un animal, por ejemplo: perro, gato y gallina; las tarjetas se preparan según la cantidad de grupos pequeños que uno necesita. Una vez recibida la tarjeta, la o el participante deberá imitar el sonido del animal que tiene en la tarjeta. Por ejemplo si a uno le toca el perro empezará a ladrar, y así cada participante podrá encontrar a sus semejantes.

División por especies

Se construye cartulinas con figuras. Si se requiere tres grupos por ejemplo podrían ser figuras de un pescado, conejo y cóndor. Para que sean grupos iguales en número, se divide la cantidad de participantes entre el número de grupos pequeños que uno requiere.

Se necesita una figura para cada persona. Se pone al centro las figuras y pide a los participantes que recojan una figura que les gusta más. Luego se les pide agruparse según la figura.



BILIOGRAFÍA

BILIOGRAFÍA

Acebey, Susanne. 2009. Entender y Analizar Conflictos. Módulo de capacitación. Elaborado para EIRENE, Programa Servicio Civil por la Paz. Documento no publicado.

Beck, Detlef. 1999. Auf dem Weg ins freundliche Klassenzimmer. Dokumentation zur gewaltfreien Konfliktaustragung an der Martin-Luther-Grundschule in Brühl. Minden: Bund für Soziale Verteidigung.

Claus, Stephan. 2006. Constructive Conflict Transformation. Training manual for school counselors. Ramallah: Middle East Nonviolence and Democracy/ KURVE Wustrow.

Choquehuanca, David. 2010. 25 Postulados para entender el "Vivir Bien". Entrevista con David Choquehuanca. La Paz: La Razón.

Cultura de la paz. Wikipedia. http://es.wikipedia.org/wiki/Cultura_de_la_paz

Huanacuni Mamani, Fernando. 2010. Vivir bien/Buen Vivir. Filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales. La Paz: Instituto Internacional de Integración.

Organizaciones de Naciones Unidas (ONU). 1999. Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz. www3.unesco.org/iycp/kits/sp_res243.pdf

Walker, Jamie. 1995. Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Sekundarstufe I. Frankfurt am Main: Cornelsen.

Rengifo Vasquez, Grimaldo . 1995. Watunakuy - La enseñanza es estar contento "Educación y afirmación cultural Andina" PRATEC



FOTOGRAFIAS DE EXPERIENCIAS









Queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a EIRENE Servicio Cristiano Internacional por la Paz por habernos dado la oportunidad de construir nuestra propia metodología en base a la realidad de la Ciudad El Alto y desde la mirada Andina, sin el apoyo de ustedes no hubiera sido posible escribir y publicar esta experiencia como aporte para una vida armónica.

También queremos agradecer a las Unidades Educativas del Distrito Cuatro de la Ciudad de El Alto que nos permitieron trabajar en sus aulas.

Finalmente queremos dar nuestro profundo agradecimiento al equipo del C.C.C. Chasqui de haber sido parte de nuestra experiencia.

CON EL APOYO Y FINANCIAMIENTO DE:



zfd Ziviler Friedensdienst
Servicio Civil para la Paz
No nos dan miedo los conflictos