FORTALECIMIENTO DEL SER

Y

AUTONOMÍA EMOCIONAL

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

Índice

Fortalecimiento del ser

- Autoconocimiento y crecimiento personal
- Resiliencia emocional
- Empatía y compasión
- Resolución pacífica de conflictos

Autonomía emocional

- Resolución de conflictos internos
- Fomento del diálogo
- Prevención del escalamiento de los conflictos
- Promoción de la resiliencia
- Empatía y comprensión

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

AUTOCONOCIMIENTO Y CRECIMIENTO PERSONAL

Marco Conceptual del tema

El autoconocimiento y crecimiento personal en hombres como en mujeres, es fundamental para el desarrollo personal, la salud mental y emocional, y la creación de relaciones interpersonales saludables. Se enfoca en promover el desarrollo de habilidades, la igualdad de género, y la capacidad de enfrentar y superar desafíos de manera efectiva.

Temas claves: amor propio, empatía, aceptación.

Objetivo general: Fortalecer el amor propio y aspectos relacionados con la(s) identidades de las/os participantes y que se pueden potenciar a partir del ejercicio de la red de apoyo, con el fin de desarrollar una mayor confianza, sentirse más seguros y satisfechos con quienes son y a vivir vidas más plenas y auténticas.

Objetivo específico: Fortalecer el amor propio y la percepción positiva de sí mismos en los beneficiarios con el fin de desarrollar una mayor confianza, sentirse más seguros y satisfechos con quienes son y a vivir vidas más plenas y auténticas.

Materiales:

- Cartulina
- Hojas de papel (1 por cada beneficiario)
- Marcadores
- Cinta de enmascarar

Herramientas metodológicas:

- Tabla SQA
- Preguntas reflexivas

Tiempo: 90 minutos

Introducción

Actividad: AVIONES DE PAPEL

Objetivo de la actividad: Fomentar en las personas participantes la oportunidad de conocerse mejor de una forma divertida, compartiendo aspectos que los lleve a empatizar entre ellos.

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

Desarrollo de la actividad:

Entrega a cada uno media hoja de papel, pídeles que escriban su nombre y el plato de comida que más les gusta. Luego, tomarán el papel y harán un avión a su gusto. Si no saben puedes indicarles paso a paso como realizarlo. Para iniciar el juego diles que deben lanzar el avión lo más lejos posible, luego tomarán el que esté más cerca y lo lanzan (esto lo harán en dos oportunidades). Aquí se genera un ambiente divertido. ¡Retornamos a la infancia! Después de este periodo de tiempo, **pide que cada uno coja uno (que no sea el suyo)** y como escribieron el nombre deben **buscar al dueño de ese avión y preguntarle por qué les gusta ese plato de comida. Luego, cada participante debe de presentar a su compañero** y contar sobre la comida que le gusta y por qué. Este espacio no solo permitirá conocer nombres, sino además algo más del grupo que no conocíamos.

Cuéntales que a partir de aquí se vivirá una nueva historia en sus vidas que probablemente vendrá cargada de risas, historias, lágrimas, reflexiones y sobre todo de unidad y apoyo entre ellas, para lo cual necesitamos una buena actitud, apertura, curiosidad y deseos de aprender.

Empieza el espacio compartiéndoles la siguiente frase **"El primer paso hacia el ser amado es aprender a amar lo que ves cuando te miras en el espejo". Tadahiko Nagao.**

Explícales que esta frase quiere decir que solo cuando estamos frente al espejo muchas veces nos detenemos a ver lo que no nos gusta de nosotros mismos: nos vemos las arrugas, las manchas de la piel, el pelo que lo tenemos descuidado, lo flacos o gordos que nos vemos, etc.; sin embargo, esta frase nos invita a amarnos de lo que somos realmente, a que solo cuando somos capaces de abrazar aún nuestros "defectos" empezamos a mostrarnos amor a nosotros mismos.

Diles, te has preguntado alguna vez **¿Soy lo que quiero ser o lo que otros necesitan que yo sea?** Llévalos a profundizar en esta pregunta con relación a sus propias realidades, pasado y presente.

Diles que **conocer quién eres y cómo eres, creer en ti, en lo que quieres y confiar en tus capacidades, son la base de un buen emprendimiento y de una buena autoestima**. Hay un propósito que hemos venido a buscar en esta entrada y es encontrar eso maravilloso que hay en nosotros, pero ¿cómo vamos a descubrirlo si no nos vemos a nosotros mismos?

Proceso

Invítalos a hacer el primer ejercicio para encontrarnos con nosotros: Si en este momento la vida te diera la oportunidad de darle un regalo a alguien, **¿qué te**

gustaría regalarle a esa persona? ¿algo costoso o algo valioso? ¿por qué? Escucha sus respuestas. Luego diles que si fuera algo costoso tendríamos que ir a comprarlo a una tienda con dinero, pero si decidimos regalar algo valioso no necesitamos salir de aquí ni ir a ningún sitio. Esto significa que lo costoso está fuera de nosotros y lo valioso está dentro de nosotros, por eso para compartir lo valioso no necesitas dinero, pero sí necesitas algo que hemos venido a buscar en esta entrada. A veces nos cuesta más trabajo compartir lo valioso que lo costoso y quizás es más fácil regalar una casa que una sonrisa.

Si hablamos que lo valioso está dentro de nosotros, está relacionado con el valor que nos damos a nosotros mismos.

A continuación, cuéntales que a través de la siguiente tabla (SQA) aprenderemos más sobre el concepto de autoestima. Entrega a cada participante 3 post-it, pídeles que escriban en uno que conocen del concepto autoestima, en el segundo respondan a la preguntan ¿Qué te gustaría saber a cerca del concepto?, y el tercero lo responderán al final a la pregunta ¿Qué aprendieron? Una vez que escriban en los memos pídeles que peguen en la cartelera en cada una de las columnas a las que corresponde. Comparte en voz alta los aportes que han hecho al tema.

Cuéntales **que Autoestima, es la percepción que tenemos de nosotros mismos. Abarca todos los aspectos de la vida, desde lo físico hasta el interior, pasando por la valía (valor o aprecio de algo) o la competencia. Es importante para tener relaciones vinculares más sanas, y lograr una vida más equilibrada.**

La **autoestima es cuidarte, respetarte y amarte sin dejarte influenciar sobre lo que los demás dicen o piensan de ti.** Normalmente las personas van a estar hablando de ti, lo importante es que tú seas libre y responsable para poder hacer lo que necesitas hacer siempre y cuando no perjudiques a los demás.

Las respuestas que damos en las diferentes situaciones de nuestra vida, dependen de lo que pensemos de nosotros mismos, de los contextos donde nos desarrollamos o socializamos, co-construyen nuestras identidades, ya que los entornos donde socializamos como hombre o mujer, como padre o padre, como emprendedor, como líder comunitario (a), etc. De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro, lo que nos decimos, dependerá de nuestro autoconcepto y autoestima.

Bajo el uso de preguntas reflexivas cuéntales que los seres humanos siempre nos estamos haciendo preguntas a cerca de nosotros mismos que muchas veces no las

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441
fundación finsocial®

compartimos por temor o por no darle importancia para ello invítalos a pensar en lo siguiente:

- Si le preguntáramos a la persona que más quieres, qué es lo que más valora y aprecia en ti ¿qué crees que nos diría?
- ¿Qué crees que serías capaz de hacer si te faltara alguna parte de tu cuerpo? ¿Qué sería la primera persona en notar esta habilidad?
- Cuando te encuentras en una situación difícil ¿qué palabras te alientan a buscar una solución o a construir una alternativa?
- ¿De qué manera los errores que crees haber cometido en la vida, se han convertido en un motor para aprender y salir adelante? ¿Cuál de estos aprendizajes te ha permitido fortalecer una capacidad? ¿Para qué ha sido útil esa capacidad y en qué situaciones?

Escucha las respuestas y adicionalmente cuéntales que es importante ser conscientes de cómo nos estamos hablando. Cuando te hablas con frases que a tu cuerpo le gusta escuchar ¿qué diferencias notas en tu sentir, pensar, actuar y al relacionarte con otras personas?

¿Cómo se darían cuenta las personas más cercanas a ti que te estás queriendo y cuidando más a ti misma?

Respeto propio: Valorar y respetar nuestras necesidades, deseos y límites personales, así como establecer límites saludables, que son esas que esas fronteras mentales, emocionales, físicas, y espirituales que delimitan cuáles son nuestras necesidades, deseos, posibilidades, y valores, que nos marcan lo que estamos abiertos a aceptar o no.

Autoconocimiento: conocer nuestras emociones, pensamientos y valores, así como entender cómo influyen en nuestras acciones y decisiones.

Autoaceptación: Es el reconocimiento incondicional de uno mismo tal como es, con todas las fortalezas y debilidades, que implica una actitud positiva y comprensiva hacia uno mismo como parte natural del crecimiento personal y el aprendizaje, en lugar de juzgarnos de manera negativa por ellos.

Resiliencia: la capacidad de recuperarse rápidamente de los fracasos y adversidades. Ven los errores como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

Bienestar emocional: Se sienten felices, satisfechos y en paz consigo mismos. Disfrutan de relaciones saludables y gratificantes con los demás.

Por otro lado, una baja autoestima, se caracteriza por sentimientos de inseguridad, autocrítica excesiva, falta de confianza en uno mismo y tendencia a compararse negativamente con los demás. Esto puede afectar negativamente la salud mental y emocional de una persona, así como su capacidad para alcanzar su máximo potencial en la vida.

Es importante recordar que la autoestima es un aspecto dinámico de nuestra personalidad que puede fluctuar a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones. Trabajar en el desarrollo de una autoestima saludable es fundamental para el bienestar emocional y el crecimiento personal.

A partir de este momento genera un espacio para contar experiencias de vida, puedes empezar contando algo tuyo para que abras un espacio de confianza y aprendizaje. Finalizado el espacio cuéntales que es importante compartir nuestras historias de vida para construirnos unas a otras ya que cualquiera puede estar pasando por una situación similar y escuchar otra voz les permite ver su vida de una forma diferente y buscar nuevas alternativas de solución.

Cierre

Para iniciar cierre, diles que les vas a contar una historia que les llevará a reflexionar sobre sus propias vidas.

"Murió la persona que impedía tu crecimiento"

Una mañana cualquiera en una empresa, cuando los empleados llegaron a la oficina, encontraron en recepción un letrero que rezaba lo siguiente: ***"Ayer falleció la persona que impedía el crecimiento de usted en esta empresa. Está invitado al velorio en el área de Deportes".***

En un inicio, los empleados se entristecieron por la pérdida de uno de sus compañeros; sin embargo, la curiosidad por saber quién era la persona que impedía su crecimiento y de la empresa, no tardó en llegar.

La agitación en el área deportiva fue tan grande que el personal de seguridad tuvo que organizar la fila del velorio. ¿Quién sería? Conforme las personas se acercaban al ataúd, la excitación era mayor.

"Entonces, ¿quién impedía mi progreso?"

"¡Qué bueno que este infeliz murió!" pensaban algunos.

Uno a uno, los empleados agitados se aproximaron al ataúd; sin embargo, al mirar al difunto tragaban en seco y se quedaban unos minutos en silencio, como si aquello les hubiese tocado lo más profundo del alma.

¿Quién estaba en el ataúd? No, no había una persona. Había un espejo que reflejaba a cada uno que pasaba a ver el ataúd. Este espejo, llevaba lo siguiente escrito: SOLAMENTE EXISTE UNA PERSONA CAPAZ DE LIMITAR TU CRECIMIENTO: TU

A partir de esto, podemos llevarnos esta reflexión:

- **Tú eres la única persona que puede hacer una revolución en tu vida.**
- Si algo te perjudica, el único responsable eres tú y sólo tú puedes ayudarte.
- Tu vida no cambiará si tu familia, tus padres, tus amigos, tu entorno o tu pareja cambian.
- Tu vida cambia, cuando tú cambias. Eres la única persona responsable por ella**. "EXAMÍNATE Y NO TE DEJES VENCER".**
- El mundo es como un espejo que devuelve a cada persona el reflejo de sus propios pensamientos. La manera en cómo tú encaras tu vida es lo que hace la diferencia

Actividad: ACENTÚO EN LO POSITIVO.

Objetivo de la actividad: Ayudar a los participantes a reconocer sus cualidades y habilidades positivas a través del refuerzo positivo de sus compañeros.

Desarrollo de la actividad:

Diles que la otra hoja que tienen se la pegarán a la compañera que tienen a su derecha en la espalda. Luego con un bolígrafo se escribirán unas a otras palabras de afirmación que piensan o sienten con respecto a la otra persona, de manera genuina. (amable, cariñosa, respetuosa, hermosa, inteligente…) sin decirse una sola palabra, para esto tendrán un espacio de 5 minutos (procuren escribirle a mayor número de compañeras). Al finalizar el tiempo se les pide que se retiren la hoja y lean lo que les han escrito. Las hojas las pueden llevar con ellas y colocarla en casa en un lugar visible o importante para ellas. Escucha experiencias y aprendizajes de la actividad.

Para cerrar diles que es importante que a partir de ahora cambien su lenguaje hacia ellas mismas y que si en algún momento una situación les hace olvidar lo bueno que poseen, pueden traer a memoria las cosas buenas que otros piensan de ellas. Para finalizar se deja compromiso para trabajar en casa y se trata de darse auto regalos.

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

Este ejercicio consiste en que hagan un listado de pequeñas cosas agradables que puedan hacer por ellas mismas cada día. Para iniciaran escribirán en papelitos cosas que les gustaría regalarse para mimarse, cuidarse que causen bienestar; estas las guardarán en un cofre y cada día por la mañana deben sacar un papelito de la caja y darse el premio que le haya tocado, así hasta acabar todos los papelitos. Pero no los botaran, sino que los colocaran en otro cofre para que no paren con los premios.

LISTA DE AUTO REGALOS PARA TI

- Coloca una canción que te encante y baila sola
- Maquíllate y hazte una sesión de fotos con tu celular
- Prueba un sabor de helado
- Ve a un parque o lugar y contempla el paisaje
- Saca unos minutos del día y sal caminar.
- Cambia las cosas de tu cuarto
- Ve una película de Disney
- Ve al mercadito y cómprate un dulce o algo que te guste
- Busca un esmalte y arréglate las uñas
- Prueba una comida nueva
- Pinta un dibujo
- Hazte algo en tu pelo (un masaje casero, blower, cepillado, etc.)

Cierra la actividad con la siguiente frase de reflexión: **“Consiéntete, eres lo más valioso que tienes”**

Para el siguiente encuentro diles que quieres escuchar testimonios de lo realizado en casa.

Compromiso: Pídeles traer para el próximo taller tijera, aguja e hilo para una actividad que realizarán. (importante no olvidarlo)

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

RESILIENCIA EMOCIONAL

Marco Conceptual del tema

El manejo de las emociones es crucial para el bienestar mental, emocional y social de hombres y mujeres, ya que aporta a su salud mental, las relaciones interpersonales y a un mejor desempeño a nivel laboral. Este tema es fundamental para desarrollar una vida equilibrada y saludable. Se enfoca en la inteligencia emocional, la educación emocional y el Mindfulness

Temas claves: emociones, inteligencia emocional, competencias emocionales.

Objetivo general: Comprender las emociones desde una perspectiva relacional.

Objetivo específico: Proporcionar las herramientas y habilidades necesarias para comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva que impacten su familia y entorno de forma positiva.

Materiales:

- **Hilos, tijeras y agujas (solicitar a los participantes)**
- **Cinta de enmascarar**
- **Hojas de papel**

Herramientas metodológicas:

- Tabla SQA
- Red social de Carlos Sluzki (Mapa de red)

Tiempo: 90 minutos

Introducción

Actividad: PARADOS EN LA RAYA

Objetivo de la actividad: Llevar a los participantes a reconocerse entre ellos mismos, como personas que viven o han vivido situaciones que no son únicamente para ellos sino que otros también les ha acontecido, logrando ser empáticos entre ellos.

Desarrollo de la actividad: Con una cita de enmascarar coloca en el centro del salón. Luego cuéntales que estarás realizando una serie de preguntas y los que tengan como respuesta SI, se acercan a la línea y luego retroceden para la siguiente pregunta, y así hasta realizarlas todas. Las preguntas son las siguientes:

1. ¿Cuántos viven con más de dos personas?
2. ¿Cuántos roncan en las noches?
3. ¿Cuántos se bañan más de una vez al día?
4. ¿Cuántos les gustaba el estudio?
5. ¿Cuántos tienen alguien en casa que los haga poner de mal genio?
6. Cuantos de ustedes han llorado en los últimos días.
7. Cuántos tienen o han tenido algo que les preocupa.
8. Cuantos han pasado por un duelo por fallecimiento de un familiar.
9. Cuantos aún están tristes o lloran por alguien que murió o las abandonó.
10. Cuantos conoce a alguien que no les habla.
11. Cuantos tienen alguien que las haya herido.
12. Cuantos se consideran a sí mismos como personas felices.
13. Cuantos han querido morir en vez de vivir alguna situación.
14. Cuantos piensan que no las aman
15. Cuantos sienten que no son felices

Al finalizar pregunta cómo se sintieron (escucha opiniones) luego cuéntales que en cuanto a las emociones son muy comunes de lo que nos parece y todos en algún momento las hemos experimentado, sin embargo, hoy aprenderemos más de ellos.

Pregúntales: ¿En qué emoción te encuentras ahora? ¿En qué parte del cuerpo sientes esta emoción?
Diles que hay una frase de Daniel Goleman que dice "**Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás"**
Estar abiertos a nuestros propios sentimientos quiere decir que entre más tengamos la capacidad de identificar y saber cuándo estamos bajo una emoción y cómo actuamos en ese momento, podremos entender al otro cuando también la esté experimentando, ya que nosotros también lo hemos vivido.

Proceso
A continuación, cuéntales que a través de la siguiente tabla (SQA) aprenderemos más sobre el concepto de emociones. Entrega a cada participante 3 post-it, pídeles que escriban en uno que conocen del concepto emociones, en el segundo respondan a la preguntan ¿Qué te gustaría saber a cerca del concepto?, y el tercero lo responderán al final a la pregunta ¿Qué aprendieron? Una vez que escriban en los memos pídeles

que peguen en la cartelera en cada una de las columnas a las que corresponde. Comparte en voz alta los aportes que han hecho al tema.

Cuéntales que las emociones son respuestas que nuestro cuerpo nos da ante situaciones reales o imaginarias y que requieren de adaptación del individuo. cada vez que experimentamos un suceso inesperado, se activa una emoción. surgen hace miles de años como una herramienta para la *supervivencia*, y al día de hoy, si bien las amenazas a las que nos enfrentamos han cambiado, siguen cumpliendo esa función. es importante tener presente este detalle, ya que **las emociones se vuelven protagonistas en nuestros procesos de toma de decisiones**.

¿Cuál es la función de las emociones?

Las emociones desempeñan un papel fundamental en nuestra vida diaria al influir en cómo percibimos, experimentamos y respondemos al mundo que nos rodea.

- Sirven como señales de alerta que nos indican cómo nos sentimos acerca de una situación específica.
- Pueden motivarnos a actuar de ciertas maneras.
- Nos ayudan a regular nuestro comportamiento en respuesta a diferentes situaciones.
- Nos ayudan a comunicarnos con los demás y a entender cómo se sienten los demás.
- Influyen en nuestra toma de decisiones al afectar nuestras preferencias, percepciones y juicios.
- Contribuyen al bienestar emocional al permitirnos experimentar una gama completa de sentimientos, incluida la alegría, el amor, la gratitud y la compasión.

¿Cómo gestionamos las emociones?

Las emociones son las mensajeras que nos van a entregar su mensaje cueste lo que cueste.

Cuando no escuchamos el mensaje que tienen para nosotros terminamos actuando desde la emoción. Si no la escuchamos va a estar ahí siempre llamando a nuestra

puerta, primero empieza de una forma leve, pero a medida que pasa el tiempo si no la escucho puede convertirse en algo grave hasta desencadenar en una enfermedad. Entonces lo que debo hacer es: llegó la emoción, escucho cual es el mensajee que tiene para mí y luego actúo teniendo claro el mensaje, cuando hago esto entonces la emoción desaparece. Esto es actuar de manera inteligente.

Elegimos si permanecemos en esa emoción o hacemos algo para gestionarla. Pregúntate ¿es conveniente desde esta emoción transmitir lo que quiero transmitir o debo estar en otra para poder emitir el mensaje que quiero dar?
Desde el enojo seguramente no puedo actuar porque no me abre posibilidades. Cuando la emoción se prolonga se convierte en un estado de ánimo y es más difícil salir de ellos. Es importante observarlas, para saber qué es lo q me indica

Lo importante es no quedarme en esa conversación interna que me está generando la emoción sino hablar con la persona.

Les contamos a continuación cuál es el mensaje que tienen algunas de las emociones:

Miedo Se refiere a la emoción que nos pone en alerta y/o paraliza; avisándonos que podríamos sufrir la pérdida de algo valioso para nosotros. Aunque esta emoción muchas veces sea considerada negativa, nos transmite algo sumamente importante: la necesidad de cuidarnos.	**Tristeza** Se manifiesta cuando tenemos el juicio de haber perdido algo que valoramos o pasamos por un suceso desfavorable que nos lleva al pesimismo; pensando que sucederá algo malo. Aun así, esta emoción no es mala. Nos hace distinguir lo que realmente nos importa y nos invita a reflexionar.
Rabia Cuando surge la sensación de injusticia. Gracias a esta, podemos identificar qué es lo que no estamos dispuestos a aceptar en nuestra vida. Aun así, llevar esta emoción a un estado de ánimo puede perjudicarnos, ya que nos convierte en personas explosivas.	**Ansiedad** Produce excesos de angustia, preocupación y miedos que solo genera pensamientos negativos. La angustia lo que quiere es que empecemos a generar cambios en nuestras decisiones. Darnos cuenta de que algo no está bien en nosotros.

Ahora hablaremos sobre que es la inteligencia emocional

Es la capacidad humana de sentir, entender, gestionar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Es una habilidad que se puede desarrollar y mejorar a lo largo del tiempo mediante la práctica y el aprendizaje

consciente. Las personas con un alto nivel de inteligencia emocional tienden a tener una mayor capacidad para manejar el estrés, resolver problemas de manera efectiva, establecer relaciones sólidas y satisfactorias, y lograr el éxito en múltiples áreas de sus vidas.

La inteligencia emocional comprende varias competencias clave:

1. **Conciencia emocional:** es reconocer y comprender nuestras propias emociones, así como ser conscientes de cómo estas afectan nuestras acciones y decisiones.
2. **Autorregulación:** La capacidad de gestionar nuestras emociones y comportamientos impulsivos, así como manejar el estrés y adaptarnos a los cambios de manera efectiva.
3. **Automotivación:** dirigir nuestras emociones hacia metas significativas, mantenernos enfocados y persistir a pesar de los contratiempos.
4. **Empatía:** Entender y compartir los sentimientos de los demás, respondiendo de manera compasiva y solidaria a sus necesidades y preocupaciones.
5. **Habilidades sociales:** establecer y mantener relaciones saludables y satisfactorias, comunicarnos de manera efectiva, resolver conflictos y colaborar con los demás. orar con los demás

Ahora, **¿saben por qué es importante que no solo como personas sino como emprendedores, tener inteligencia emocional?** Escucha opiniones y realiza un análisis y reflexión de sus respuestas.

Complementa diciendo que la **Inteligencia Emocional (IE) es una habilidad fundamental para los emprendedores, ya que les ayuda a gestionar el estrés, tomar decisiones acertadas, mantenerse resilientes frente a los desafíos, establecer relaciones interpersonales sólidas y mantenerse motivados y enfocados en sus objetivos a largo plazo.**

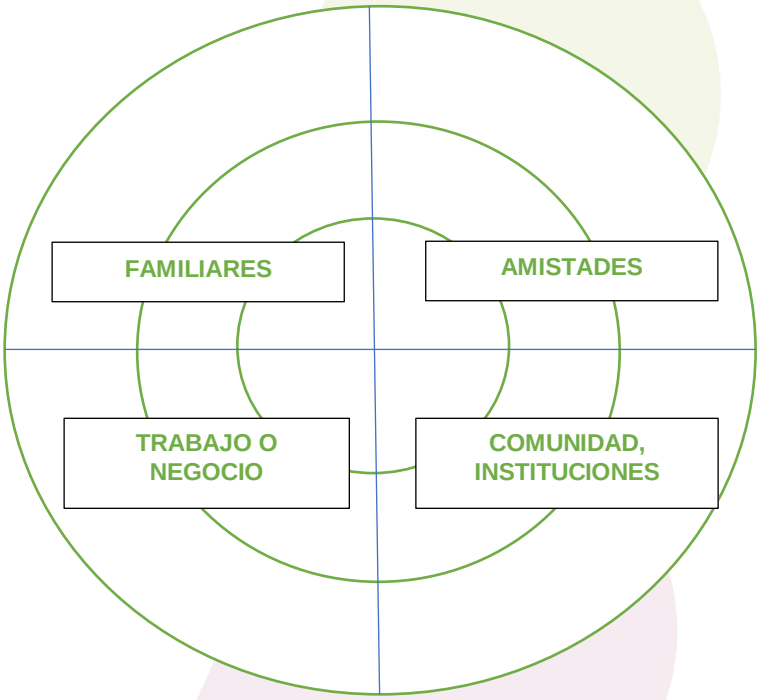
Diles que este momento lo aprovecharán para contar experiencias propias o personas cercanas sobre situaciones en las que han actuado de forma poco inteligente frente a una emoción. (pueden iniciar contando una historia para abrir un espacio de confianza).

Actividad: MI RED DE APOYO

Objetivo de la actividad: Reconocer que disponen de una red de personas e instituciones en las que se pueda confiar establecer conexiones es beneficioso para el bienestar individual.

Desarrollo de la actividad:

En este momento cuéntales que existe una herramienta muy poderosa que nos lleva a identificar cuáles son esas redes de apoyo con las que contamos. A partir de la siguiente imagen, invítales a dibujarla en una hoja y escribir quienes son esas personas que consideran pueden contar en cualquier momento de sus vidas, realiza unos ejemplos para mayor claridad y si es posible organízalos en grupos para que se ayuden entre sí.



Cuéntales que para la próxima sesión deben traer la hoja de su red de apoyo para continuar analizando y fortaleciendo esas redes de apoyo.

Cierre

Actividad: EL COSTURERO EMOCIONAL

Objetivo de la actividad: desarrollar la resiliencia en las personas participantes a partir del reconocimiento de la responsabilidad en tomar iniciativas para reparar relaciones rotas y así contribuir a nuestra salud mental y la de los que nos rodean.

Desarrollo de la actividad:

Pide a las personas participantes que saquen la aguja e hilo que les pediste que trajeran a la sesión. Cuéntales que hoy seremos costureros de emociones. Para ello les haces entrega de media hoja de papel y brinda las siguientes indicaciones:

- Dibuja un corazón en toda la hoja, luego recórtalo.

- Piensa en alguna persona en la que en algún momento de tu vidas ellas has herido, con alguna palabra, acción, comentario, etc., que consideres que esa persona tiene contra ti sea grande o pequeño y escribe su nombre en el centro del corazón.
- Ahora divide el corazón a la mitad. Diles que ese corazón representa esa relación que se ha roto o fracturado, que probablemente el corazón de esa persona puede estar herido y que es su responsabilidad realizar acciones para restaurarla en alguna medida.
- Toma hilo y aguja para enmendar ese error. Estos dos elementos representan, las acciones que decidimos tomar cuando queremos que una situación o relación mejore.
- Mientras los participantes realizan la acción, puedes colocar una música de fondo, tomar algún tema para debatirlo, esto con el fin de proporcionar un ambiente de tranquilidad, reflexión y confianza.
- Al terminar de coser el corazón, pregunta ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendizaje se llevan? Escucha experiencias.

Finaliza contándoles que hay una canción que deseas enseñarles su letra (puedes llevarla en una cartelera como ayuda). Lee la letra de la canción y pregúntales que piensan de ella. Reafírmales diciendo que en la vida todos tenemos situaciones que nos quitan a veces hasta las ganas de vivir, hemos llorado, nos hemos desilusionado, entristecido, enojado, pero que es nuestra decisión quedarnos o avanzar. Invítalos a encontrar en la reconciliación, la restauración de nuestra relación con nosotros mismos y con los que nos rodean, el puente para encontrar la verdadera paz que está por encima de cualquier momento difícil que podamos pasar.

Coloca la canción al final e invítalos a cantarla. Cierra el espacio con un fuerte aplauso a todos por darse una nueva oportunidad.

Ya pasará (Carlos Rivera)
Entenderé que mientras siga vivo
Habrá un camino de un solo sentido
Perdonar, olvidar y avanzar
Siempre he pensado que nada está escrito
Y que el destino lo hemos construido
Sin dudar, sé que puedo aguantar
Sé que puedo volver a empezar
Ya pasará, la tempestad
Traerá la calma y lo que hoy duele sanará

Ya lo verás que este final
Será el principio y lo mejor podrá pasar
Y volveremos a empezar
Y volveremos...
Dicen que si la noche es más oscura
Es porque pronto habrá una nueva luna
Sin dudar, sé que puedo aguantar
Sé que puedo volver a empezar
Ya pasará, la tempestad
Traerá la calma y lo que hoy duele sanará
Ya lo verás, que este final
Será el principio y lo mejor podrá pasar
Que volveremos a empezar
¡Más fuertes!
Sin dudas, sé que puedo aguantar
Sé que puedo volver a empezar, oh-oh, oh-oh
Ya pasará, la tempestad
Traerá la calma y lo que hoy duele sanará
Y lo que hoy duele sanará
Ya lo verás, que este final
Será el principio y lo mejor podrá pasar
Y volveremos, volveremos, volveremos
Y volveremos, volveremos, volveremos
¡Más fuertes!
Y volveremos a empezar
Y volveremos...

EMPATÍA Y COMPASIÓN

Marco Conceptual del tema

La empatía y la compasión son fundamentales para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables, la cohesión social y el bienestar emocional. La empatía permite a las personas comprender y compartir los sentimientos de los demás, lo que fomenta conexiones más profundas y auténticas. La compasión impulsa a actuar para aliviar el sufrimiento ajeno, fortaleciendo las relaciones y construyendo una comunidad más solidaria, partiendo de la capacidad reflexiva. Contienen un enfoque orientado la de la psicología humanista y positiva y la inteligencia emocional.
Temas claves: Empatía, habilidades cognitivas y emocionales.

Objetivo: Fomentar y desarrollar habilidades de empatía y solidaridad entre los participantes, con el fin de mejorar la comunicación, fortalecer las relaciones y crear un ambiente de apoyo mutuo.

Materiales:

- Papelógrafo
- Marcador
- Proyector para video
- Cartulina

Herramientas metodológicas

- Tabla SQA

Tiempo: 90 minutos

Introducción

Actividad: EL GUSANO RELAJADO

Objetivo de la actividad: Analizar cómo el ponerse en el lugar de los demás puede ayudar a comprender mejor sus emociones y necesidades.

Desarrollo de la actividad:
Cuéntales que iniciaremos este espacio con una cuota de risa y diversión. Para ello realiza la dinámica “El gusano relajado”. Consiste en imaginar que tienes un gusano en tus manos y a través de una canción dirigida ellos deben repetir la frase de la canción y representar en acciones lo que se está indicando.

Observación para el capacitador: Para tener mayor claridad de cómo llevarla a cabo, se sugiere verla en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=5943rOtolvI

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

Para dar inicio a la temática comparte la siguiente frase: “Aprender a estar en la piel de otro, a ver a través de sus ojos, así es como comienza la paz. Y depende de ti que ocurra”. **Barack Obama**. Pregunta que piensan al respecto.

Pregunta a algunos de los participantes que te cuenten que personas se vienen a su mente cuando escuchan las palabras empático y compasivos. Pide que cuenten por qué. Escucha algunas respuestas y al finalizar diles que es muy importante que a nosotros también otros puedan pensar en nuestros nombres cuando escuchen éstas palabras, y que el día de hoy aprenderemos a desarrollar estas dos cualidades para que se vuelvan parte de nosotros.

Proceso

A continuación, cuéntales que a través de la siguiente tabla (SQA) aprenderemos más sobre el concepto de empatía. Entrega a cada participante 3 post-it, pídeles que escriban en uno que conocen del concepto empatía, en el segundo respondan a la preguntan ¿Qué te gustaría saber a cerca del concepto?, y el tercero lo responderán al final a la pregunta ¿Qué aprendieron? Una vez que escriban en los memos pídeles que peguen en la cartelera en cada una de las columnas a las que corresponde. Comparte en voz alta los aportes que han hecho al tema.

Cuéntales que **la empatía es la capacidad de entender y compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias de otra persona**. Implica ponerse en el lugar del otro, percibir lo que está sintiendo y responder de manera adecuada. En otras palabras**, es la capacidad de comprender los pensamientos y sentimientos de otra persona en una situación desde su punto de vista, en lugar del tuyo**. Esto no implica compartir las mismas opiniones sino más bien escuchar de manera activa y presente, comprender y apoyar emocionalmente.

La empatía es una habilidad esencial que mejora la calidad de las relaciones familiares al fomentar la comprensión, el respeto y el apoyo mutuo. Practicar la empatía en la familia no solo fortalece los lazos entre los miembros, sino que también crea un ambiente saludable y enriquecedor donde todos pueden prosperar emocionalmente.

A continuación, pídeles que cuenten experiencias familiares en las que la falta de empatía causó conflictos o malentendidos. Pueden hablar de manera voluntaria.

Ahora compárteles sobre las consecuencias de no practicar la empatía en nuestras familias.

Cuenta que en la empatía existen dos componentes principales que son:

- **Empatía cognitiva,** cuando llegamos a comprender cognitivamente lo que la otra persona está pensando o sintiendo, esto implica imaginarse como es estar en la situación en la otra persona.
- **La empatía emocional,** es llegar a experimentar una respuesta emocional en sintonía con los sentimientos de la otra persona. Es cuando realmente sientes en tu propio ser una parte de lo que la otra persona está sintiendo.

Diles que a continuación les presentarás un video (en caso de contar con el recurso visual) un ejemplo de empatía https://www.youtube.com/watch?v=Kv3LxHBSN3Y
Al final del video comparte como reflexión que la empatía se convierte en el mejor elástico que te permite recibir de lo que das en algún momento de la vida, aunque, quizás no de las personas con las que los fuiste.

Ahora, comparte **que cuando somos empáticos, también desarrollamos el valor de la solidaridad.**

La solidaridad es un valor y una actitud que implica reconocer la interdependencia entre las personas y actuar en consecuencia para apoyar y ayudar a los demás, especialmente en momentos de necesidad. Entre sus características se encuentran:

- La disposición de ayudar a otros, ya sea emocional, material o moralmente, especialmente cuando enfrentan dificultades o injusticias.
- Implica un compromiso de trabajar juntos por un bien común, más allá de los intereses individuales.
- Requiere comprender las necesidades y sufrimientos de los demás.
- Reconocer que nuestras acciones pueden tener un impacto significativo en la vida de los demás.

Pregunta a los participantes **¿Por qué consideran importante la compasión?** Escucha sus respuestas. Complementa si es necesario con “además de lo que han expresado**, La compasión es la capacidad de reconocer el sufrimiento de los demás y desear aliviarlo, lo que puede tener un impacto profundo en nuestra vida y en la de quienes nos rodean.** Nos ayuda a actuar con amor desde la comprensión, de caminar hacia la tranquilidad, abrazar y acompañar. Compadecer es sentir el sufrimiento y desear aliviarlo.

Cierre

Tips para desarrollar la empatía
▪ No siempre tienes que hablar, hay momentos solo para escuchar Presta atención a la persona no a tus pensamientos

- Practica la falta de juicios
- Valora el silencio
- Practica la paráfrasis.
- Haz preguntas para tener más claridad de lo que te dices
- En momentos de necesidad, muchas veces solo necesitas estar presente para tu familia, ofreciendo apoyo emocional y práctico.

Tips para desarrollar la compasión

- Realiza actos de bondad como darle alimentos a alguien que sepas que lo necesita.
- Lidera un voluntariado en tu cuadra para limpiar la calle.
- Actúa con compasión frente a tus hijos, así ellos podrán repetir tus actos.
- Si sabes de alguien que está enfermo, visítalo, escúchalo y llévale algo que le agrade

Recuérdales que la compasión y la empatía empiezan en casa y nosotros como padres somos los responsables de enseñarla a nuestros hijos con nuestro actuar diario y con los primeros que debemos practicarlas es con los que vivimos bajo el mismo techo.

RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS

Marco Conceptual del tema

La resolución pacífica de conflictos es crucial para mantener relaciones saludables, promover la cohesión social y crear entornos productivos y armónicos. Basado en los enfoques de mediación y negociación, la comunicación no violencia y la teoría de juegos.
Temas claves: Emociones, relaciones interpersonales, solución de conflictos.

Objetivo: Promover estrategias que ayuden a identificar los diferentes conflictos que se existen en la familia y qué hacer para evitarlos y/o solucionarlos.

Materiales:

- Hoja impresa de casos
- Papelógrafo
- Marcadores

Herramientas metodológicas

- Juego de roles
- Comunicación no violenta

Tiempo: 90 minutos

Introducción

Para iniciar lee la siguiente frase y pregunta que quiere decir para ellos. Escucha las respuestas. **"El ingrediente más importante en la fórmula del éxito, es saber cómo llevarse bien con la gente". Theodore Roosvelt**

Cuéntales que el día de hoy aprenderán más acerca de los conflictos y como pueden convertirlos en oportunidades para mejorar las relaciones en la familia. Ahora divide a los asistentes en cuatro grupos, diles que les vas a compartir un caso el cual deben leer, analizar y buscar la posible solución a dicho conflicto. Desarróllalos bajo la herramienta juego de roles para simular escenarios de conflictos. Las diferentes soluciones a cada conflicto deben ser plantadas por el público. A continuación, los casos a compartir.

Situación 1

María es una madre soltera que vive con sus dos hijos, tiene que trabajar todo el día en casa de familia haciendo todos los quehaceres para poder llevar de comer a casa. Se acaba de enterar que el mayor de ellos no está asistiendo a la escuela y se está quedando en la calle con unos nuevos amigos que ha

encontrado, de los que se dicen, hacen parte de una banda que se dedica a robar; y, que la hija menor (Juliana) tiene un novio del barrio que consume drogas y con quien ya ha tenido relaciones sexuales. María le ha dado tanta rabia que solo piensa en llegar a la casa a confrontar a sus hijos. ¿Qué creen que debe hacer María?

Situación 2

Julián es un padre de familia que trabaja vendiendo en su carreta en la calle. Todos los días, sale de casa desde la madrugada y llega muy cansado al final de la tarde. Su mujer se queda en casa cuidando los hijos y atendiendo el hogar; sin embargo, hace unos días cuando llega su esposo solo encuentra quejas del mal comportamiento de los hijos, su mujer no es capaz de llamarles la atención así que le dice a su marido, quien se molesta tanto que sin medir les pega tan fuerte que ha llegado a afectar la relación entre ellos, Julián se siente tan cansado de la situación que en varias ocasiones les ha dicho que se quiere ir de la casa. ¿Qué piensan que debe hacer esta familia?

Situación 3

Juana es una mujer muy trabajadora. Vive con su esposo, sus tres hijos quienes ya trabajan y su mamá quien está muy enferma. Su marido José lleva varios meses sin trabajo, lo que representa para Juana mayor carga ya que además de trabajar todo el día en un almacén, los fines de semana se va a vender comidas, sintiéndose tan agotada que a veces ha pensado en mejor morirse. Su familia no la ayuda y le han dejado toda la carga a ella sola. Su mamá está muy triste por no poder ayudar a su hija y se siente una carga para ella. ¿Qué debe hacer Juana y su familia?

Situación 4

La familia Sánchez Rodríguez es lo que podríamos decir la “familia perfecta”. Juan el esposo un hombre trabajador, cariño, responsable y buen vecino. Roció su esposa es docente en la escuela del pueblo, buena madre, responsable y cariñosa. Sus hijos Claudia de 14 años y Juan José de 16 años, estudian y tienen muy buen rendimiento en la escuela. Los fines de semana todos colaboran en los quehaceres de la casa. Juan y Roció siempre le dan permiso a sus hijos para que se vean con sus amigos los fines de semana ya que nunca han tenido problemas con ellos. Ayer en la escuela han encontrado droga en el morral de Juan José y al preguntarle dice que tiene más de tres meses de estar consumiendo pero que nadie lo sabe. Los padres (Juan y Roció) fueron citados a la escuela de sus hijos el día de hoy para informarles la situación, lo que para ellos es una noticia difícil de enfrentar. ¿Qué deben hacer los padres?

Finalizada la actividad, cuéntales que, si bien es frecuente que las familias se enfrenten a innumerables problemas que se acumulan, y que causan estrés, tensión e incluso trastornos en sus integrantes, estas dificultades y estos problemas son también grandes oportunidades de crecimiento.

Proceso

Cuéntales que este momento aprenderán acerca de los conflictos (que es, por qué se generan, que efectos tienen y cómo podemos gestionarlos de manera efectiva). Los conflictos en la familia son situaciones comunes y naturales debido a las diferentes personalidades, necesidades, expectativas y roles dentro del grupo familiar. Estos conflictos pueden variar en intensidad y frecuencia, y su manejo adecuado es crucial para mantener relaciones saludables y un ambiente armonioso. Se conoce como conflicto el proceso que se origina cuando una persona entiende que otra ha afectado o está a punto de afectar algunos de sus intereses u objetivos.

Cuanto más conscientes somos: de lo que nos importa, de lo que le importa a los demás y del impacto que provocamos en los sentimientos de las otras personas más poderosos nos volvemos en el control de nuestras relaciones interpersonales.

Dentro de los tipos de conflictos en la familia más comunes se encuentran:

Padres e hijos	Hermanos	Conyugales	Circunstancias
▪ Problemas de disciplina ▪ Expectativas académicas ▪ Independencia y autonomía ▪ Diferencias de valores y creencias	▪ Celos y rivalidades ▪ Diferencias en personalidades ▪ Compartir recursos ▪ Roles en la familia	▪ Problemas de comunicación ▪ Finanzas ▪ Roles y responsabilidades Infidelidad ▪ Crianza de los hijos	▪ Mudanzas ▪ Desempleo ▪ Divorcio ▪ Muerte de un ser querido ▪ Adicciones ▪ Enfermedades graves

Los conflictos en la familia pueden tener una variedad de efectos negativos y positivos, dependiendo de cómo se manejen. A continuación, se detallan los principales efectos que los conflictos familiares pueden tener en los individuos y en la dinámica familiar en general:

Efectos negativos

- **Emocionales:** estrés y ansiedad, depresión, resentimiento y hostilidad.
- **Salud física:** deterioro de la salud, bajo sistema inmunológico.
- **En las relaciones:** deterioro de la confianza y el afecto, aislamiento

- **En los hijos:** problemas de comportamiento, bajo rendimiento académico, problemas emocionales.
- **En la dinámica familiar:** ambiente tenso y desagradable y en casos graves desintegración familiar, separación o divorcio.

Efectos positivos

- Mejor comprensión y comunicación
- Resolución efectiva si se manejan adecuadamente pueden llevar a una mejor comprensión mutua y una comunicación más abierta y efectiva.
- Fortalecimiento de relaciones al promover la empatía, el respeto y la colaboración.
- Desarrollo personal
- Los miembros de la familia pueden desarrollar habilidades importantes de resolución y manejo de conflictos.
- Al enfrentar y resolver conflictos se promueve el crecimiento emocional y la madurez de los individuos.
- Fortalecimiento de los lazos familiares
- Superar juntos los conflictos, puede unir más a la familia y fortalecer el sentido de pertenencia y solidaridad.

Cierre

Para dar inicio al cierre de la sesión, cuéntales que no debemos olvidar que **en la vida enfrentamos problemas diariamente los cuales es nuestra responsabilidad resolverlos, para ello necesitamos utilizar la inteligencia, la imaginación**.

Actividad: Resolviendo problemas

Objetivo de la actividad: Llevar a los participantes a reflexionar sobre la importancia de buscar entre todos, estrategias que les permitan resolver las situaciones que se les presenten.

Desarrollo de la actividad: indica a las personas participantes que se dividan en grupos, formen un círculo y se agarren de las manos con los brazos cruzados. El reto está en desenredarse y quedar mirando hacia el centro.

Observación para el capacitador: Para conocer mejor la dinámica te puedes ayudar con el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=KRJEKMzSU1g&t=148s

Al finalizar es importante sacar conclusiones y reflexiones.

Como punto de cierre diles que existe una herramienta **llamada "comunicación no violenta que encontrar soluciones adecuadas a los conflictos sin tener que recurrirá la violencia o lastimar al otro.**

La idea principal de **la comunicación no violenta dice que las propias necesidades, deseos, anhelos, esperanzas no se satisfacen haciendo daño a las necesidades de otra persona**. Si no, mostrando capacidad para expresarse sin usar juicios sobre lo que está bien o mal, sobre lo que es correcto o incorrecto. Por eso se hace hincapié en expresar sentimientos y deseos, en lugar de expresar críticas o juicios morales. Invítalos a tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. **Escucha activa**

- Escucha para entender, no para responder
- Asegúrate de entender su perspectiva. Estas preguntas te ayudarán: ¿Qué quieres decir?, ¿A qué te refieres?, ¿Explícame más?, Lo que quieres decir es… (repite con tus propias palabras lo que dijo el otro), ¿Lo que me has dicho es? (resume).

2. **Definición clara del problema**

- Intenta entender cómo se sienten los demás miembros de la familia y cuáles son sus motivaciones.
- Valida sus emociones, incluso si no estás de acuerdo con ellas.
- Evita las generalizaciones: evita decir palabras como (nunca, siempre, tú eres, eres igual a…, todos son iguales, cada vez que…, no pasa nada).
- Y finalmente, recuerda que el vínculo que los une debe prevalecer por encima de las diferencias, ten en cuenta que puedes dañar a aquel que tanto amas.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Resolución de conflictos internos

Marco Conceptual del tema

Los conflictos internos surgen cuando una persona enfrenta dilemas, ambivalencias o contradicciones entre sus deseos, valores, creencias o expectativas, es importante abordar y resolver estos conflictos es fundamental para llevar una vida equilibrada y satisfactoria, ya que se logra cambiar de mentalidad y convertirse responsables y protagonistas de su propia vida.

Temas claves: transformación de realidades, empoderamiento.

Objetivo: Empoderar a los participantes para que fomenten estrategias de resolución de conflictos internos transformando su mentalidad de víctima a protagonista, tomando control de sus vidas y decisiones, desarrollando habilidades de resiliencia y fortaleciendo su autoeficacia, que permita Identificar de qué manera los aspectos por fortalecer, han aumentado el riesgo de limitar las posibilidades de transformación de víctima a agente de cambio.

Materiales:

- Cartulina para las bandas
- Marcadores
- Hojas de papel con números del 0 al 9

Herramientas metodológicas

- Teatro de imagen
- Transformación del teatro de imagen

Tiempo: 90 minutos

Introducción

Para iniciar cuéntales que, Partimos del premisa que **somos seres en construcción, no somos material terminado sino que por el contrario todos los día es como si colocáramos un ladrillo en nuestra construcción.** Hay dos formas de encarar la vida: víctima o protagonista. ¿Cuál eres tú? ¿Desde dónde

generas tu experiencia cotidiana? ¿Acaso sigues un modelo inconsciente que expresas en automático, y que no te permite avanzar?
En cualquier campo de la existencia, todo lo que generamos en términos de resultados es parte de un proceso. Aprender, relacionarnos, probar, ensayar alternativas, flexibilizar las creencias y paradigmas, obtener más felicidad y bienestar interno y externo.

Actividad: **BATALLA DE NÚMEROS**

Objetivo de la actividad: animar a los participantes a actuar de manera acertada y precisa en situaciones que requieran tomar decisiones que conlleven a lograr un objetivo.

Desarrollo de la actividad: Para llevarla a cabo es importante escribir en papel los números del 0 al 9 (uno en cada hoja) haz juegos de acuerdo a la cantidad de asistentes. Divide a los participantes en grupos y entrega un juego de números a cada uno. Consiste en dar una cifra a los participantes y ellos deben armarla en el menor tiempo posible. El equipo que primero lo haga gana puntos.

Proceso

Con el fin de identificar los conflictos internos que los lleva a sentirse víctimas y luego pasar a ser protagonistas de su vida realizarán la siguiente dinámica.

Por medio de una representación de una situación mostrarán a los participantes donde posiciones, una representando a personas que viven como victimas (pueden tomar un tema con el que más se identifiquen), y otro grupo representará una situación donde vivan como protagonistas de su propia vida. Enséñales que lo harán bajo la herramienta llamada **teatro de imagen** que **consiste en una representación dramática basada en el lenguaje del cuerpo donde no se permiten palabras y solo es a través de las posturas adoptadas por los participantes trata de analizar un estado concreto de conflicto personal o colectivo provocado por una situación.**

En otras palabras, es como describir una fotografía de acuerdo a lo que observamos.

Una vez realizadas las dos situaciones, se les pide a los participantes que para no quedarnos con la situación de victima tenemos la posibilidad de transformar la situación a partir de la herramienta **"transformación del teatro de imagen"** que busca no conformarnos con una forma de ser que no nos lleva a ser mejores sino a

pensar en una forma diferente de vivir cambiando lo negativo en positivo. Invítalos a transformar la situación. Al finalizar escucha comentarios.

Cuenta a los participantes que les enseñaras **dos formas de enfrentar la vida, como víctima o como protagonista,** podrán identificar en cual se encuentran situados y que cambios necesitan empezar a hacer para empoderarse.

Enfrentar la vida con **mentalidad de víctima** es un patrón de pensamiento y comportamiento en el que una persona se ve a sí misma como una víctima perpetua de las circunstancias, los eventos o las acciones de otros. Esta mentalidad puede limitar significativamente el crecimiento personal y la capacidad de enfrentar y superar los desafíos.

Por otro lado, **la mentalidad de protagonista** es un patrón de pensamiento y comportamiento que **empodera a las personas para tomar control de sus vidas, asumir responsabilidad por sus acciones y resultados, y buscar activamente soluciones a los problemas.**

Invita a los participantes a identificar en las siguientes frases cuales pueden ser las de una persona con mentalidad de victima o de protagonista:

“Mi familia siempre nos ha pasado lo peor” _____

“Soy buena para sacar adelante muchas cosas” _____

“Nadie piensa en mí, en lo que necesito” _____

“Siempre creo que puedo lograrlo” _____

¿Qué me quiere enseñar esto que estoy viviendo? _____

“Para mí no hay” _____

“Reconozco que soy una persona valiente” _____

Con el fin de reforzar la mentalidad de protagonista, comparte las siguientes frases a las personas participantes:

“No hay errores, hay aprendizaje,

“Si la vida me da limones, entonces me hago una limonada”,

“Nada es personal”,

“Tengo claro quién soy”

“No paro de soñar y luchar por conseguirlos”.

Existen tres aspectos importantes a tener en cuenta: La intención, la acción y la actitud.

La intención

Tiene que ver con tu poder interno de alcanzar el nivel de experiencia para el que estás dispuesto.

Los que asumen ser protagonistas de su vida planifican, desarrollan y utilizan su intuición como guía, se marcan metas y sueños.

Las personas víctimas parecen transcurrir sus días con el freno de mano puesto -como en su auto- por miedo, creencias y paradigmas, y esto los dejan estancados y paralizados. El poder de la intención, entonces, es el gran activador interior.

La acción

Es consecuencia directa de la intención.

Los protagonistas saben que se manifiesta y concreta sólo aquello que yace en su interior, y de la forma que viene a apoyar su mejor experiencia humana en este plano físico. Incluso si lo que surge en la realidad es distinto de lo que anhelan, aprovechan esa vivencia colocándose en la posición de un aprendiz, ávido por capitalizarla y evolucionar.

La víctima generalmente se queda en la primera etapa, la del sueño. Este vivir en la “ensoñación” de la realidad no hace que las cosas suceden. Cuando no ocurre lo que ellos quieren, se quejan, paralizan, y postergan cualquier otro anhelo por cuanto se rinden sin volver a intentarlo.

¿Sabías que la inmensa mayoría de las personas se rinden sólo en un primer intento? Los protagonistas son distintos: se levantan de los tropiezos y desafíos, y siguen adelante.

La actitud

Es el resultado de tus elecciones personales, conscientes e inconscientes. Las víctimas quedan enfocadas en el afuera; siempre sueñan con que viene una persona a resolverle todos los problemas, y en esa fantasía, se pierden de disfrutar, aprender y expandirse. Su actitud es negativa, pesimista y nostálgica por un pasado que -dicen- pudo ser mejor, o fantaseando un futuro que -afirman- no depende sólo de ellos.

Los protagonistas asumen el reto de mantenerse en un estado equilibrado inteligente, con una mayor tasa de positividad en su actitud que la media de las personas. Afrontan los problemas, se sientan encima, y los resuelven. Se ocupan en vez de preocuparse. Tienen la cualidad de la gratitud permanente, y buscan conectar cada vez más con personas y experiencias de bienestar y felicidad, empezando por ellos.

Pregunta: ¿Por qué las personas tienden a actuar como víctimas y no como protagonistas? Escucha sus opiniones.

Complementa diciendo que quizás porque creemos que la seguridad y la felicidad se consiguen mediante la aprobación del otro; porque creemos que el bienestar y el éxito se derivan de la inocencia y el complacer a los demás. Desde pequeños nos han enseñado que responsabilidad es igual a culpabilidad. Crecimos creyendo que ser responsable equivale a “ser culpables o causantes” de algo. Y ser culpables es algo malo.
¿Qué tal entonces ser protagonistas de nuestra propia vida? ¿sentir que llevamos las riendas de lo que queremos y como lo queremos en nuestra familia, trabajo, amigos, hobbies…?

Cierre

Para empezar a cerrar expresa que todos tenemos la capacidad para diseñar nuestra vida. Lo hacemos cuando compramos una casa, la pre-diseñamos antes de materializarla, cómo la queremos, qué espacios vamos a usar y para qué. ¿Por qué no hacerlo con nuestra propia vida?
Ahora cuéntales una historia que inspira a no dejarse llevar por las situaciones vividas. La historia de Susanita

DE UNA PENA DE AMOR NACIÓ UN EXITOSO NEGOCIO DE TOSTADAS EN MEDELLÍN
Inició con tostadas a $100 y hoy factura $11.700 millones
Tras 30 años de historia, tostadas Susanita, es una de las empresas más reconocidas de la ciudad.

Para sobrevivir, luego que la dejara su marido, Susana Posada buscó dos alternativas: pasar trabajos en su máquina de escribir marca Remington y hacer pequeños bizcochos para vender solos a una panadería cerca a su casa.
Cuatro hijos en su hogar –el mayor de 11 años– eran un aliciente suficiente para buscar los recursos necesarios y entregar su vida con el fin de sacarlos adelante.
Era una época en que la mujer aún estaba rezagada por un mordaz machismo y poco sabía hacer. Las manos eran su herramienta y logró usarlas para fabricar arte culinario y negocios. Fue en 1980, y su vida cambió sin ella haberlo decidido.
Lloró seis años seguidos –recuerda– porque aquel hombre que a los 13 años de edad escogió para que la acompañara, decidió hacerla a un lado.
“Creí que el mundo se me venía encima. Eran 14 años de matrimonio en los que fui ama de casa”, afirma. No obstante Susana había estudiado secretariado en sus tiempos libres, su pasión siempre fue cocinar, y hacer panecillos, por demás.
“El ingrediente principal de las tostadas fueron mis lágrimas”, anota con una sonrisa de satisfacción. Los primeros en comprobar los placeres de Susanita fueron los dueños de una charcutería del barrio Alameda. Luego una tradicional panadería le empezó a comprar la producción.
En un año de fabricar de manera artesanal, en el horno de su casa, Susana registró tostada Susanita en Cámara de Comercio. El negocio comenzó a crecer. Para adquirir el primer horno industrial vendió su argolla matrimonial y luego un cuadro que decoraba la sala de su casa. También era un viejo recuerdo de su vida pasada. Ahora las lágrimas habían quedado atrás.
“Llevaba puesto un overol. En uno de los bolsillos guardaba el lápiz y en el otro la libreta en la que anotaba los pedidos y cuentas. Distribuía el producto en un Renault 4 que luego negocié para comprar implementos de panadería”, rememora.
Comfama, Consumo y el Éxito, que le pidió 100 unidades, fueron el comienzo de una seguidilla de logros empresariales. Susanita tiene hoy una moderna planta con más de 60 trabajadores en la que hacen más de 750 toneladas de pan tostado, 450.000 paquetes mensuales del producto. En total laboran en la empresa 220 personas. Para este año esperan ventas de 13.000 millones de pesos.
Y aunque las utilidades son lo de menos para esta mujer que tras el dolor de perder al ser que más amó en su momento, se encontró, sin pizca de casualidad, con el éxito que hoy la hace sonreír y vivir.

Para finalizar cuéntales que les vas a enseñar unas estrategias para convertirse en protagonistas de su propia historia. Para ello van a realizar la dinámica **“la pasarela de la vida”.** Cuéntales que frente a ellos se encuentra la mejor pasarela del mundo donde vienen espectadores de diferentes lugares interesados en verlos a ellos, los modelos revelación del año, los que son famosos porque a pesar de todas las circunstancias difíciles que han vivido, milagrosamente siguen en pie.

Todos quieren tomarles fotos con ellos, que les firmen autógrafos, etc. Para ello te ayudarás abriendo un camino en el espacio por donde van a pasar y creando unas bandas que dirán mujer y hombre del año. Explícales que uno a uno pasarán que recuerden que son sus segundos de fama así queden dar lo mejor y sonreír. Les enseñarás unos tips q tener en cuenta:

- Siéntete relajado(a) y natural.
- Levanta un poco el mentón, con la mirada siempre al frente
- Da largos pasos y cruza tus pies, colocando un pie justo delante del otro para que las caderas se balanceen de lado a lado.
- Mantener los hombros atrás y los brazos pegados al cuerpo.
- Sobre la pasarela no existen paradas. Sigue moviéndote y, cuando llegues al final, gira tu cuerpo en una dirección y tu cabeza la otra.

Para cerrar comparte la frase **"Ser feliz es dejar de ser víctima de los problemas y volverse actor de su propia historia" Charles Chaplin.**

FOMENTO DEL DIÁLOGO

Marco Conceptual del tema

A través del diálogo, las personas pueden expresar sus ideas y emociones, comprender perspectivas diversas y trabajar juntas para encontrar soluciones comunes, logrando prevenir la violencia y la comprensión mutua. Se enfoca en la comunicación no violenta.

Temas claves: comunicación, comprensión.

Objetivo general: Identificar cómo las emociones influyen en la manera como nos comunicamos (a nivel verbal y corporal) y nos relacionamos con otras personas, en cada uno de los ámbitos de socialización priorizados, con el fin de promover la comprensión de la importancia de una comunicación clara, empática y respetuosa en la construcción y mantenimiento de relaciones sólidas y positivas en diferentes contextos de la vida, ya sea personal, profesional o comunitario.

Objetivo específico: Promover la comprensión de la importancia del dialogo bajo una comunicación clara, empática y respetuosa en la construcción y mantenimiento de relaciones sólidas y positivas en diferentes contextos de la vida, ya sea personal, profesional o comunitario.

Materiales:

- Hoja
- Lápiz o bolígrafo
- Impresión imágenes
- Reproductor de sonido
- Impresión historia del camarero

Herramientas metodológicas

- Comunicación no violenta
- Pasos del modelo de la CNV
- Teatro de imagen
- Juego de roles

Introducción

Actividad: EL DIBUJO ESTROPEADO

Objetivo de la actividad: Llevar a las personas participantes a identificar las capacidades de recepción y transmisión de un mensaje o concepto sin usar la palabra.

Desarrollo de la actividad:

Lleva inicialmente una imagen que sea fácil de entender para ellas. Pídeles que se ubiquen en dos o más grupos dependiendo de cuantos participantes tengas, se ubican en una línea vertical y le entregas hoja y bolígrafo al primero de cada línea. Indícales que le mostrarás una imagen a la última persona de la línea quien le dibujará al compañero que tiene adelante en su espalda dicha figura, este al que

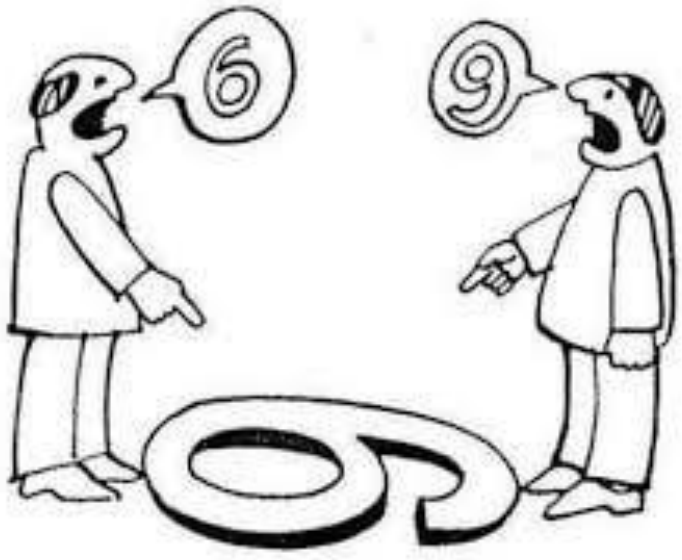
está delante de él y así sucesivamente hasta llegar al primero de la línea, quien en la hoja dibujará la imagen que piensa fue la que le dibujaron en su espalda. Cuando termine, le mostrarás está imagen al último de la línea quien confirmará si el resultado final es el mismo del inicio (el que le mostraste), luego mostrarás a todos cual era la imagen inicial. Abre el espacio para que opinen que consideran que sucedió.

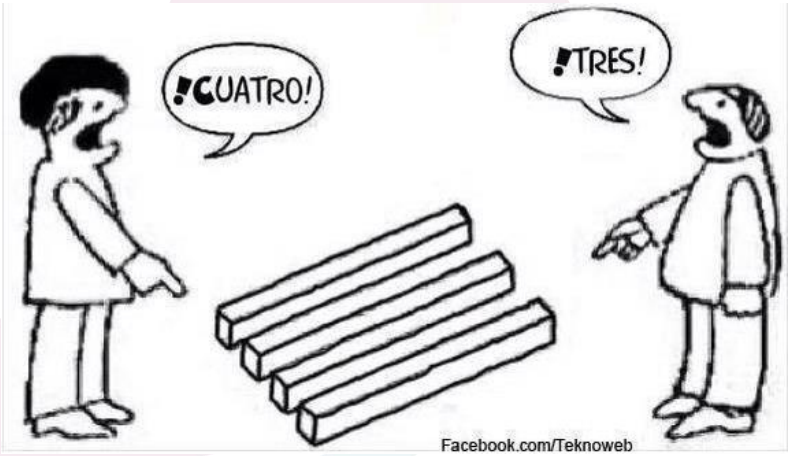
Finalmente compárteles **que la comunicación tiene una particularidad y es que tiende a estropearse en algún momento, lo que lleva a que lo que escuchan no fue lo que se dijo inicialmente.**

A partir de esto abre el debate de lo que consideran es la comunicación.
Complementa diciendo que **la comunicación es un proceso fundamental mediante el cual los seres humanos intercambian información, ideas, sentimientos y significados entre sí.** Es una actividad inherente a la vida social y nos permite establecer conexiones con otras personas, compartir conocimientos, expresar emociones, resolver conflictos y colaborar en actividades cotidianas.

Proceso
Inicia contándoles que la Comunicación No Violenta cuenta con unos pasos que les ayudarán a reenfocar las situaciones y fomentar un dialogo basado en la empatía y el respeto.
El primer paso parte de percibir o detectar el problema, aquí es importante saber **COMO LO VEO YO/COMO LO VE EL OTRO, COMO ME SIENTO YO /COMO SE SIENTE EL OTRO.**

Muéstrales las siguientes imágenes y pregunta que piensan al respecto. Escucha sus aportes. (para esto es necesario imprimir las imágenes en un tamaño mayor.





La comunicación es el proceso que involucra a dos o más personas para transmitir un conocimiento.
Pregunta:

1. **¿Qué elementos hacen parte de una conversación? Escucha sus respuestas.**

Complementa diciendo que existen otros elementos en la comunicación además de las palabras que se los explicarás a continuación:

- **Corporalidad:** la comunicación con gestos, posturas, miradas y formas de moverse.
- **Emociones:** aquellas que nos generan las distintas formas en que interpretamos las cosas.
- **Contexto:** el marco en donde nos movemos, como por ejemplo: una sala en silencio, un restaurante lleno de gente, la oficina en un día ajetreado o la iglesia en plena misa.
- **Dominios:** El trabajo, la familia, los amigos, la pareja o los clubes.
- **Distinciones en el lenguaje:** Juicios, hechos, compromiso, pedidos, declaraciones, entre otros.

2. ¿Qué haces cuando no estas conversando?

Como seres lingüísticos, cuando no estamos conversando con otros, pensamos internamente; estos pensamientos, son conversaciones internas que mantenemos con nosotros mismos; por tanto: **SIEMPRE ESTAMOS EN UNA CONVERSACIÓN**
Al ser seres lingüísticos, estamos en comunicación externa e interna; por ello, **todo es una conversación constante.**

3. ¿Cuándo conversamos con alguien que escuchamos?

Efectivamente, podemos escuchar los silencios. Por ejemplo, cuando pedimos algo, el silencio de la otra persona puede ser escuchado como una negativa. También escuchamos los gestos, las posturas del cuerpo y los movimientos en la medida en que seamos capaces de atribuirles un sentido.

En este momento coloca el audio (https://www.youtube.com/watch?v=hnyywsUbWOE&t=13s), Diles que escuchen atentamente y que cuenten que escuchan. Escribe las respuestas en un papelógrafo.
.
Finalmente coméntales **que no importa de qué se trata, sino de cómo tú lo interpretas. Este ejercicio nos sirve para que puedas darte cuenta que el oír es diferente a lo que escuchas.**

Ahora cuéntale que existen unos elementos claves de la comunicación que son:

No es lo mismo oír que escuchar

Oír: es un acto involuntario. Es un proceso físico por el cual percibimos sonidos a través del oído, ocurre incluso cuando no estamos prestando atención activa al sonido.
Ejemplo: oímos el ruido del tráfico mientras caminamos por la calle, un trueno, un susurro, sin necesariamente prestar atención a cada sonido individual.

Escuchar: implica voluntad deliberada de oír y entender. implica prestar atención activa y consciente a lo que se está diciendo. Va más allá de la percepción auditiva pasiva y requiere un esfuerzo mental para procesar y comprender el contenido del mensaje. Implica dedicar tiempo y energía a entender el significado detrás de las palabras y las emociones que pueden estar asociadas con ellas. También implica mostrar empatía y comprensión hacia el hablante. **No se trata solo de captar las palabras que se dicen, sino también de intentar comprender el punto de vista del otro, sus sentimientos y sus necesidades.**

Por tanto, **el decir "No te oigo"** significa "no soy capaz de percibir lo que dices"; sin embargo, **el decir No te escucho"** significa que, deliberadamente, "no presto atención a lo que me dices".

4. **La importancia de la comunicación en la familia**

La comunicación en la familia es esencial para construir relaciones saludables, resolver conflictos, transmitir valores y brindar apoyo emocional. Fomentar una comunicación abierta, honesta y respetuosa en el hogar contribuye significativamente al bienestar y la felicidad de sus miembros.

En este momento, invítalos a compartir experiencias a partir de lo visto hasta el momento.

¿Qué resulta de una mala comunicación en casa?

- Conflictos por los malos entendidos y suposiciones generando discusiones frecuentes
- Resentimientos acumulados cuando no somos capaces de expresar sentimientos y preocupaciones
- Estrés y ansiedad por la incertidumbre y los conflictos no resueltos
- Sensación de soledad y falta de apoyo

Impacto en los hijos:

Dificultades en las habilidades emocionales y sociales
Bajo rendimiento escolar
Problemas de comportamiento

Cierre
Cuenta que el segundo paso de la CNV es saber QUÉ QUEIRO/QUE QUIERE, teniendo en cuenta que los valores y metas que queremos alcanzar.

Por último, se encuentra HACER PETICIONES. Esto nos permite expresar al otro que necesitamos de él/ella para alcanzar la meta que tenemos.
Para profundizar en estos dos pasos pide a dos de los participantes representar la siguiente situación a través del juego de roles y que permita identificar cómo se observan los dos últimos pasos de la CNV.

Actividad: **LA SOPA**

Objetivo de la actividad: Llevar a los participantes sobre la importancia de ser claros en el mensaje que queremos compartir a otros para evitar diferentes interpretaciones.

Desarrollo de la actividad: Entrega a dos grupos la siguiente historia, un grupo la representará tal como se presenta y otro grupo mostrará una forma diferente de resolver el conflicto, llevándolos a transformar la situación utilizando las herramientas de la CNV aprendidos hasta el momento. Al finalizar pide a los participantes que expresen sus opiniones sobre lo observado.

La sopa.
Estaba una señora sentada sola en la mesa de un restaurante, y tras leer la carta decidió pedir una apetitosa sopa en la que se había fijado. El camarero, muy amable, le sirvió el plato a la mujer y siguió haciendo su trabajo. Cuando este volvió a pasar cerca de la señora esta le hizo un gesto y rápidamente el camarero fue hacia la mesa.
***Camarero:** ¿qué desea, señora?*
***Señora:** quiero que pruebe la sopa.*
—El camarero, sorprendido, reaccionó con amabilidad, preguntando a la señora si la sopa no estaba rica o no le gustaba—.
***Señora:** no es eso, quiero que pruebe la sopa.*
—Tras pensarlo un poco más, en cuestión de segundos el camarero imaginó que posiblemente el problema era que la sopa estaría algo fría y no dudó en decírselo a la mujer, en parte disculpándose y en parte preguntando—.

Camarero: *quizás es que esté fría señora. No se preocupe, que le cambio la sopa sin ningún problema…*
Señora: *la sopa no está fría. ¿Podría probarla, por favor?*
—El camarero, desconcertado, dejó atrás la amabilidad y se concentró en resolver la situación. No era de recibo probar la comida de los clientes, pero la mujer insistía y a él ya no se le ocurrían más opciones. ¿Qué le pasaba a la sopa?—.
Camarero: *señora, dígame qué ocurre. Si la sopa no está mala y no está fría, dígame qué pasa y si es necesario, le cambio el plato.*
Señora: *por favor, discúlpeme, pero he de insistir en que si quiere saber qué le pasa a la sopa, solo tiene que probarla.*
—Finalmente, ante la petición tan rotunda de la señora, el camarero accedió a probar la sopa. Se sentó por un momento junto a ella en la mesa y alcanzó el plato de sopa. Al ir a coger una cuchara, echó la vista a un lado y otro de la mesa, pero no había cucharas. Antes de que pudiera reaccionar, la mujer habló—.
Señora: *¿Lo ve? Falta la cuchara. Eso es lo que le pasa a la sopa, que no me la puedo comer.*
Moraleja: Muchas personas se empeñan en que las entiendan con indirectas, sin ir al grano, dando rodeos, pretenden que otros adivinen por qué dicen, hacen o piensan de determinada manera. *Lo cual hace que la comunicación se torne muy difícil, cuando todo puede ser mucho más sencillo.*

Las demás personas no son iguales que nosotros, ni están en nuestra mente y muchas veces no entienden, por muy aparente que así sea, por qué actuamos de determinada manera. Por eso, no debemos exigirles ni reclamar su comprensión cuando nosotros no hemos sido capaces de explicarle la situación.

Estrategias para mejorar la comunicación en tu familia

- Dedicar tiempo regularmente para conversar sin distracciones
- Dedica tiempo regularmente para conversar sin distracciones
- Escucha atentamente y sin interrupciones cuando se nos va a decir algo
- Enfócate en resolver los conflictos de manera calmada y respetuosa buscando soluciones y no culpables.
- Pide consejo a personas indicadas cuando se requiera escuchar la opinión de alguien que mire la situación desde otra perspectiva.

Como compromiso para cerrar el tema Invítalos a hacer un círculo y diles que les darás dos preguntas que las deben responder cada una en una sola palabra. **¿Qué dejas? ¿a qué te comprometes?** Escucha las respuestas y al final pide un fuerte aplauso para ellos por su valentía.

PREVENCIÓN DEL ESCALAMIENTO DE LOS CONFLICTOS

Marco Conceptual del tema
La prevención y escalamiento de los conflictos, es fundamental para desarrollar habilidades de liderazgo que logren transformar sus entornos, generando un ambiente de comprensión y apoyo mutuo. Se enfoca en la generación de ideas que permitan promover espacios de liderazgo y cambios de realidades.
Temas claves: Liderazgo, cooperación, trabajo en equipo.

Objetivo: Capacitar a los participantes en la prevención de los conflictos a través del fortalecimiento de habilidades de liderazgo que no solo les permitan guiar a otros de manera efectiva, sino también impactar positivamente en sus comunidades y entornos, promoviendo el crecimiento personal y colectivo.

Materiales

- Papelógrafo
- Marcadores
- 4 Vasos desechables
- 2 jarras (una con agua)

Herramientas metodológicas:
Lluvia de ideas

Tiempo: 90 minutos
Introducción

Inicia la sesión compartiendo la siguiente frase: “La clave para un buen liderazgo está en la influencia, no en la autoridad” - Ken Blanchard

Actividad: LLEGANDO A LA META JUNTOS

Objetivo de la actividad: generar espacios de liderazgo, cooperación y trabajo en equipo para conseguir las metas que se propongan, superando los obstáculos que se les presenten en la vida.

Desarrollo de la actividad: Cuéntales que vamos a divertirnos un rato. Para esta dinámica pide a 12 voluntarios que salgan al frente y que se organicen en grupos

de 4 miembros. En cada grupo tres llevan los ojos vendados y uno es el líder. En una mesa coloca 2 vasos y una jarra vacía. En la otra mesa coloca una jarra con agua, esto es uno para cada equipo. Los líderes deben guiara una de las personas ciegas para tomar una de las jarras con agua y recorrer la estancia hasta la jarra vacía en que se pone el agua, las otras dos personas vendadas deben tomar la jarra que se acaba de llenar y vaciar el agua en los vasos. Todo bajo la dirección del líder. Esta dinámica demostrará que el grupo funciona mejor si se cuenta con un solo líder.

Realiza las siguientes preguntas: ¿Qué significa para ustedes la palabra líder?, ¿Hay alguna persona que identifiquen como líder? ¿Quién de aquí se considera líder, por qué?

Proceso

Cuéntales que líder es una persona que guía, inspira y motiva a otros para alcanzar objetivos comunes. **El liderazgo implica influir en los demás, tomar decisiones, resolver problemas y promover el bienestar y el desarrollo tanto individual como colectivo.**

Cuando hablamos de **un liderazgo transformacional, es un estilo de liderazgo en el cual el líder trabaja con su equipo para identificar la necesidad de un cambio,** creando una visión que guíe dicho cambio a través de la inspiración y ejecutando el cambio junto con los miembros del equipo comprometidos. Este tipo de liderazgo se enfoca en generar un impacto positivo y significativo en los seguidores y en la organización, fomentando un ambiente de crecimiento, innovación y desarrollo personal y profesional.

¿Por qué es importante?

Es esencial porque inspira y motiva a las personas, promueve el cambio positivo, fomenta la innovación, y contribuye al desarrollo personal y profesional. Además, fortalece las relaciones dentro de los equipos y organizaciones, y crea un impacto duradero que asegura la sostenibilidad y el éxito a largo plazo. Al implementar los principios del liderazgo transformacional, los líderes pueden transformar sus equipos y organizaciones, llevando a todos hacia un futuro más prometedor y exitoso.

Cierre

¿Cómo aplicamos este liderazgo en nuestras vidas y familias?

Nuestra vida	Nuestra familia
Identifica tus fortalezas y áreas de mejora. Establece metas personales claras y trabaja para alcanzarlas Busca constantemente oportunidades para aprender y crecer Desarrolla la autodisciplina Crea una visión clara de lo que quieres lograr en tu vida. Encuentra maneras de motivarte.	Presta atención a sus necesidades y preocupaciones sin interrumpir Expresa tus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, fomentando un ambiente de comprensión mutua Apóyalos en sus metas personales y profesionales, proporcionando orientación y recursos. Sé un modelo a seguir mostrando comportamientos positivos como la integridad, la responsabilidad y la resiliencia. Desarrolla una visión compartida para tu familia, como objetivos a largo plazo y valores comunes. Trabaja juntos para alcanzar estas metas. Organiza actividades que refuercen la unión familiar y el trabajo en equipo

Recuerda que:

El liderazgo que transforma vidas es el que inspira y motiva a las personas para que logren cosas que nunca creyeron posibles.

Son aquellos que **buscan una mejor comprensión de los problemas que enfrentan sus seguidores y buscan soluciones que sean eficaces para los mismos.**

¡Es hora de desarrollar tu liderazgo! Cuéntales que haremos una labor que impactará nuestro entorno.

- Realiza una lluvia de ideas sobre aspectos que les gustaría mejorar en su entorno, de allí deben seleccionar el que este dentro de sus posibilidades. Ejemplo: una jornada de limpieza, actividad lúdica para los más pequeños, rumba terapia para los abuelitos, un campeonato deportivo…
- ¿Qué recursos necesitan para llevarlo a cabo que ustedes mismos puedan aportar?
- ¿Qué personas pueden apoyarlos?
- ¿Qué resultados pueden conseguir?
- ¿La fecha para iniciar es…?

PROMOCIÓN DE LA RESILIENCIA

Marco Conceptual del tema
La empatía permite a las personas entender y compartir los sentimientos de los demás, fortaleciendo las relaciones personales y profesionales y la resolución pacífica de conflictos al fomentar la comprensión mutua y la comunicación efectiva. Basado un enfoque de competencias sociales y entrenamiento en habilidades sociales.
Temas claves: crecimiento personal, adaptación.

Objetivo: Proporcionar a los participantes las herramientas, conocimientos y habilidades necesarias para desarrollar y fortalecer su capacidad de afrontar y recuperarse de las adversidades.

Materiales:

- Platos desechables (5 platos por grupo de 40 personas)
- Tijeras (una por cada grupo)
- Marcador (1 por cada grupo)
- Sonido
- 2 zanahorias
- 2 huevos
- 1 poco de café en polvo y otro preparado
- Cartelera (tabla SQA)
- Post-it
- Cinta de enmascarar

Herramientas metodológicas

- Preguntas reflexivas

Introducción

Actividad: LA MONTAÑA RUSSA

Objetivo de la actividad: Llevar a las personas participantes a visualizar que la vida es un mundo subidas y bajadas de las cuales es necesario aprender a manejarlas con entusiasmo y buena actitud.

Desarrollo de la actividad.
Pide a los participantes organizarse en líneas, con tu ayuda que harás en papel de motor, los llevarás a un viaje divertido y deben simular los movimientos que les

indiques de subida, bajada, derecha, izquierda y subir las manos cuando la montaña russa esté arriba. Será un tiempo para risas y experiencias divertidas.

Ahora comparte la frase *"No sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la única opción que te queda."* Bob Marley

Esta frase nos invita a reconocer que somos, hacemos y tenemos más de lo que podemos llegar a imaginar, solo y solo cuando la vida nos obliga a echar mano de ello es que nos damos cuenta de qué estamos hechos.

Proceso.

Empieza con el cuento sobre la resiliencia, para recrear el ambiente lleva los elementos del cuento en estado natural y en proceso de cocción (huevo, zanahoria y café), compartes la historia mientras haces uso de esos elementos. Pregunta ¿Qué piensan de la historia que les cabo de contar? La historia la encontrarás al final de la lección. Escucha sus respuestas.

Invítalos a reflexionar acerca de estas preguntas:

- ¿Qué nos enseñan las experiencias dolorosas?
- ¿Realmente se puede salir fortalecido de una crisis?
- ¿Tras una experiencia dolorosa, se puede llegar a ser una mejor persona?
- ¿Qué podemos aprender tras una pérdida?

Para dar inicio a la temática, dibuja en una cartelera la tabla SQA. Cuéntales que hoy hablaremos acerca de la resiliencia. Entrega a los participantes 3 post-it donde escribirán en uno ¿Qué creen que es resiliencia?, en otro ¿Qué quiero saber? y el siguiente ¿Qué aprendí? En esta oportunidad solo responderán las dos primeras preguntas. Dales unos pocos minutos y cuando tengan las respuestas, pueden pegarlas en la cartelera. Lees las respuestas escritas.

De esta manera cuéntales que la resiliencia es la capacidad de una persona para adaptarse, recuperarse y crecer frente a la adversidad, el trauma, las dificultades o el estrés significativo. Es una habilidad que permite a las personas no solo sobrevivir a las crisis, sino también aprender y desarrollarse a partir de ellas.

¿Todos podemos ser resilientes?

La resiliencia no es una característica innata que algunas personas tienen y otras no; es una habilidad que se puede desarrollar y fortalecer con el tiempo. Hay

personas que son resilientes porque han tenido cerca a personas de las que han aprendido y otros porque la misma vida los ha obligado a serlo.
La resiliencia es influenciada tanto por factores internos (como la autoestima, la autocompasión y la autoeficacia) como externos (como el entorno familiar, la cultura y los recursos disponibles). Al trabajar en ambos tipos de factores, se puede aumentar la resiliencia.

¿Cómo podemos desarrollarla?

- Desarrollando una mayor autoconciencia sobre tus emociones, pensamientos y comportamientos
- Aplicando técnicas como la gestión de emociones, la respiración profunda, modificar nuestros pensamientos, puede ayudarnos a mantener la calma y la claridad en situaciones de estrés.
- Practicando la gratitud y una actitud positiva y optimista puede ayudarte a ver los desafíos como oportunidades de crecimiento en lugar de obstáculos insuperables.
- Manteniendo relaciones fuertes y de apoyo con amigos, familiares y colegas
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas y tomar decisiones puede aumentar tu confianza en tu capacidad para manejar las dificultades.
- Cuidando de tu salud física, mental y emocional
- Siendo más flexible y adaptable ante los cambios y las incertidumbres.

Cierre

Actividad: LOS PLATOS ROTOS DE NUESTRA COTIDIANIDAD

Objetivo de la actividad: Movilizar la capacidad de las personas participantes para buscar alternativas de solución ante situaciones difíciles.

Desarrollo de la actividad:

Divide a los participantes en grupos de acuerdo a la cantidad de asistentes y entrega a cada uno un plato de icopor, marcador y una tijera. Escribe en pequeños papeles 5 situaciones de la cual cada grupo debe escoger una, pueden ser:

- Una separación de la pareja
- Muerte de un ser querido
- Pérdida del empleo
- Ruptura en la relación con un miembro de la familia (hermano, padre, madre, etc.)
- Hijo(a) se fue del país.
- Enfermedad terminal de un ser querido

Ahora indícales que corten el plato en 5 pedazos y deben escribir en cada pedazo una palabra clave que consideren importante para reparar ese plato. Al finalizar deben procurar con la cinta unir esas partes para intentar recomponerlo. Puedes decirles que el plato es un recipiente para servir y que necesita recomponerse para poder seguir cumpliendo su propósito.

Cuando todos los grupos terminen esta parte de la actividad, pídeles que coloquen todos los platos en un espacio visible para todos, ahora invítales a meditar en la siguiente canción que escucharán “La fuerza de sus sueños”, si desean pueden cerrar sus ojos, importante concentrarse en el mensaje y eviten distraerse, diles que se sientan en la libertad de expresar sus sentimientos.

Debes estar preparado para la expresión de emociones, pueden algunos llorar, procura generar un ambiente de seguridad y confianza entre ellos. Abre el espacio para que los que deseen cuenten como se sintieron.

Para cerrar compartir las palabras que usó cada grupo para recomponer el plato.

CUENTO SOBRE LA RESILIENCIA

«Una hija estaba muy molesta porque parecía que, cuando un contratiempo se le solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas. En un puchero puso unos huevos; en otro, unas zanahorias, y en una tercera ollita, café. La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta se ponía a cocinar. Después de veinte minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija. « ¿Qué ves?» La chica quedó atónita. «¡¿Qué quieres que vea?! ¡Como no me haces ningún caso mientras cueces huevos y unas zanahorias y haces café... !», respondió, medio enfadada. El padre, imperturbable, la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven, azorada, le preguntó qué quería decir. Él le respondió: «Los huevos eran frágiles antes de la cocción, y ante la adversidad (el calentamiento con el fuego) se han vuelto duros; las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en cambio, el café, cuando se ha calentado ha sido incluso capaz de poder transformar su contexto: el café ha transformado el agua. ¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades? Ojalá seas como el café y, cuando aparezcan los problemas o las adversidades, seas capaz de ser fuerte sin dejarte vencer ni aislarte, salir airosa e, incluso, mejorar tú misma logrando cambiar tu entorno».

Para finalizar el concepto pídeles que contesten la tercera pregunta de la tabla ¿Qué aprendí? y peguen las respuestas en la tabla.

EMPATÍA Y COMPRENSIÓN

Marco Conceptual del tema

Este tema es importante facilitar las relaciones interpersonales y el apoyo social, hacia los demás y hacía nosotros mismos, llevándonos a esforzarnos por alcanzar los sueños personales motiva y dirige las acciones hacia metas significativas.

Temas claves: fortalezas, metas, oportunidades.

Objetivo general: Construir una ruta de proyecto vital usando la indagación apreciativa desde la identidad de agente de cambio o sobreviviente, siendo empáticos y comprensivos consigo mismo teniendo en cuenta sus frotalezas y oportunidades.

Objetivo específico: Ayudar a los participantes a definir y clarificar sus metas personales y profesionales, utilizando técnicas de visualización para crear un plan de acción concreto que les permita alcanzar sus objetivos a corto, mediano y largo plazo.

Materiales

- Cartulina (solicitarla a los participantes)
- Hojas en blanco (una por participante)
- Marcadores (solicitarlos a los participantes)
- Tijeras
- Revistas para recortar
- Globos (uno por participante)

Herramientas metodológicas

- DOFA
- Indagación apreciativa

Introducción

Actividad: FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Objetivo de la actividad: reconocer nuestras fortalezas y nuestras debilidades las cuales son importantes para todos los desafíos que la vida nos coloque.

Desarrollo de la actividad: Consiste en que en una hoja escriban dos fortalezas y dos debilidades que tengan y en otra hoja dos fortalezas y dos debilidades que consideren tienen otras personas. Las fortalezas y debilidades que escribieron de ustedes las van a guardar en su bolsillo. Luego toman las fortalezas que escribieron de otros, las van a cortar una a una, la arrugan y la lanzan en el salón, luego van a tomar dos papelitos de esos, los leen y se le van a regalar esa fortaleza a un compañero que consideran la necesita. Esto mismo lo hacen con las debilidades. Una vez tengan en sus manos las fortalezas y debilidades que les dieron sus compañeros, la van a contrastar con lo que escribieron inicialmente. Es un espacio para observar si lo que piensan los demás en ustedes es lo que piensan de ustedes mismos. Escucha opiniones al respecto.

Con el fin de dar mayor sentido a lo que han logrado identificar, cuéntales que ha llegado el momento de **realizar su DOFA,** consiste en identificar cuáles son sus: debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas, que les ayudarán a lograr las metas que se propongan en la vida. Pide que dibujen en una hoja en siguiente cuadro donde van a escribir todo lo que consideren hace parte de cada concepto.



Proceso

Cuéntales que la empatía en este tiempo la aplicaremos a la vida de cada uno de ellos**. Empatía es entender desde el corazón que también somos personas que tenemos sueños que nos gustaría que se hicieran realidad, aceptar y valorar lo que anhelamos, respetarnos a nosotros mismos y trabajar por perseguir nuestros sueños.** Esto nos permite comprender los sentimientos y emociones que se generan a partir de pensar en nosotros como importantes.

Invítalos a reflexionar sobre ¿Qué tan empático soy conmigo mismo y cómo me lo demuestro? ¿Cuánto me valido desde mis sueños y expectativas en la vida? Escucha sus aportes.

En esta oportunidad cuéntales que luego de identificar cada uno de los aspectos tratados, es hora de empezar a pensar en esos sueños que les gustaría que se hagan realidad.

En esta oportunidad comparte la **frase "Lo que habrá en mi futuro dependerá de lo que estoy haciendo ahora en mi presente".** Escucha comentarios.

Realiza las siguientes preguntas:

¿Cuándo eran niños que pensaban ser o hacer en el futuro? Cuando sea grande voy a ser…

¿Lo que soñaron en el pasado es lo que están haciendo en estos momentos? ¿Si no es así cuenten que pasó para eso no sucediera?

¿Hoy como adultos que metas les gustaría alcanzar para ustedes, sus familias?

Escucha sus comentarios.

Cuéntales que el darnos cuenta de todo esto nos lleva a pensar en:

- Siempre hemos tenidos sueños en nuestro corazón que con el paso del tiempo quizás los olvidamos o renunciamos a ellos porque las circunstancias han cambiado;
- Aunque en este momento no estemos llevando a cabo lo que soñamos, debemos pensar que mientras estemos vivos podemos seguir alimentando nuestra capacidad de creer en que las cosas pueden ser mejor de lo que han sido hasta el momento.

Actividad: **ELEVA TUS SUEÑOS TAN ALTO COMO PUEDAS**

Objetivo de la actividad: Llevar a los participantes a divertirse mientras se comprometen en canalizar toda su energía para elevar sus sueños lo más alto que les sea posible.

Desarrollo de la actividad: entrega a cada persona participante un globo y dile que debe utilizar toda su energía para inflarlo, mientras lo hace pide que se enfoque en aquellos sueños que desea, sintiendo que los está depositando dentro de ese globo. Luego de una forma divertida pide a todos colocarse en pie en empezar a elevar el globo impulsándolo a subir lo más alto que pueda y cuidando de no explotarlo ni tampoco los de su compañeros. Será un momento de risas y enfoque en lo ellos mismos y sus sueños.

Ahora cuéntales que ha llegado el momento de compartir una herramienta que les permitirá empezar a trabajar por esos sueños que tienen guardados en su corazón y su mente.

El mapa de los sueños es asociado a una palabra llamada visión que significa: verme en el futuro haciendo lo que quiero, anhelo o deseo para mi vida y llevándome al presente para saber qué cosas necesito para lograrlo. Ejemplo: Si me imagino viviendo en mi casa propia en dos años, necesito hacer cosas como ahorrar, buscar el proyecto que me gusta, gestionar crédito con el banco, cotizar materiales, etc., ya que si hago este ejercicio mi sueño tiene mayores posibilidades de hacerse realidad.

El mapa de los sueños es un cuadro donde plasmas todas las cosas que quieres lograr en tu vida en un tiempo específico. Es un cuadro elaborado con imágenes que representan nuestros sueños. Contiene todo lo que te gustaría vivir en tu vida.

¿Cómo lo haces?

- Haz una lista de los primeros 5 a 7 sueños o deseos que quieras realizar.
- Escribe en la cartulina tus metas para este año.
- Ordena tus sueños y busca recortes de revistas o fotografías que correspondan con los deseos escogidos.
- Escribe en la parte superior de la cartulina el título de tu mapa.
- Sitúa las imágenes que recortaste de manera armónica sobre la cartulina.
- Finalmente, ubícalo en un lugar visible donde puedas verlo todos los días. Cada vez que lo leas visiónate viviéndolo. Esto te conectará más, lo que te mantendrá con actitud positiva de fe y esfuerzo por lograrlo.

A continuación comparte a partir de la siguiente imagen un ejemplo de cómo hacer su mapa de los sueños



Cierre

Ahora cuéntales que ha llegado el momento de hacer su mapa de los sueños. Harán uso de los recursos que trajeron. Al final los que deseen pueden compartir sus sueños a sus compañeros.

Cierra la sesión con la siguiente frase:

"Nunca es tarde para emprender un nuevo rumbo, vivir una nueva historia o construir un nuevo sueño".

FAMILIA Y COMUNIDAD

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

fundación finsocial®

Índice

La familia

- Fomento de valores pacíficos
- Apoyo emocional y social
- Cooperación y solidaridad

La comunidad

- Resolución de conflictos locales
- Rehabilitación y reintegración

LA FAMILIA

FAMILIAS FOMENTO DE VALORES PACÍFICOS

Objetivo: Capacitar a las familias para que identifiquen, adopten y practiquen valores fundamentales, de modo que puedan ejercer una influencia positiva tanto dentro del núcleo familiar como en la comunidad en general.

Materiales

- Papel periódico
- Marcador
- Hojas en blanco

Herramientas metodológicas

- Preguntas reflexivas
- Lluvia de ideas

Tiempo: 90 minutos

Introducción

Para iniciar cuéntales que realizaremos una dinámica rompe hielo para divertirnos un momento y prepararnos con la mejor disposición para lo que aprenderán este día. La dinámica se llama “El nudo”, invita a unirse por grupos de familia, pueden ser 3 familias por grupo.

Este ejercicio me va a permitir saber qué tan fuerte somos como familia, vamos a tomar una mano cualquiera que no esté ni a la derecha ni a la izquierda, debo tomar la mano de dos personas diferente hasta que todos estemos agarrados. Ahora así como están vamos a desenredarnos, dando vueltas, pasando por debajo de la mano del vecino… lo que piensen, SIN SOLTARSE. Anima a que todos logren desenvolverse para que finalmente todos sean ganadores. Finaliza el juego con un fuerte aplauso a todos por su gran esfuerzo.

Como reflexión cuéntales que las familias necesitan tener motivaciones para mantenerse unidos y uno de esos son los valores que la soporten.

Actividad: **REFLEXIONEMOS**

Objetivo de la actividad: Llevar a las personas participantes a reflexionar sobre los valores que les han sido enseñados desde su infancia frente a la forma como se perciben en la actualidad**.**

Desarrollo de la actividad:

A través del uso de la herramienta metodológica - pregunta reflexiva-, anima a los participantes a compartir sus ideas y creencias a cerca de la siguiente pregunta: **¿Qué piensan de la frase "los valores están al revés"?**

Proceso

Cuéntales que los valores son **principios, creencias o estándares** de conducta que guían el comportamiento de las personas, la comunidad y las organizaciones. Los valores se convierten en una brújula moral y ética que determina lo que es importante y deseable en la vida, influenciando las decisiones y acciones diarias.

Pregunta ¿qué valores han marcado a las generaciones pasadas en sus vidas? Escucha sus respuestas.

Actividad: nuestra bolsa de valores

Objetivo de la actividad: formar con todos los participantes una bolsa de valores que se convierta en una herramienta para guiar sus comportamientos y transmitirlas a los demás miembros de su familia.

Desarrollo de la actividad:

Pide a las personas participantes que piensen en dos valores que consideren son importantes para ellos, procurar que no se repitan y con ellos construye a través una lluvia de ideas lo que llamaríamos la bolsa de los valores con sus respuestas. **Escríbelas en el pizarrón.**

Al finalizar diles que es importante que todos puedan llevarse escrita ésta bolsa de valores para enseñarlas y aplicarlas sus hogares.

Refuerza la actividad contando que en la familia, los valores, son principios éticos y morales que rigen el comportamiento y las relaciones dentro de una familia. Estos valores se transmiten de generación en generación y forman la base de la identidad familiar, influenciando cómo los miembros de la familia interactúan entre sí y con el mundo exterior. Dentro de los beneficios que brindan a la familia están:

- Crean un sentido de unidad y pertenencia entre los miembros de la familia
- Proporcionan una guía sobre cómo comportarse en diferentes situaciones
- Contribuyen a la formación de la identidad personal y familiar
- Proporciona estabilidad y seguridad emocional, especialmente para los niños
- Promueven el respeto mutuo, la comunicación abierta y la empatía.

Diles que a partir de este momento construirán entre todos una red de valores que les ayude a ser más fuertes.

Luego pídeles que por unos 10 minutos se reúnan los miembros de cada familia y elijan de la lista de valores que crearon anteriormente, aquellos que son fundamentales para su propia familia. Permíteles escoger tantos deseen. Luego los van a ordenar en un árbol al que llamarán “el árbol de valores de la familia… (le deben colocar los apellidos de la familia). Además deben explicar entre ellos por qué son importantes. Terminado el tiempo vuelve a todo el equipo a un círculo y que todos los que deseen compartan su experiencia.

Cierre

Para iniciar cierre, diles que ahora es importante promover una estrategia para promover los valores en casa. Para ello pide que se reúnan una vez más para que elaboren un plan que llevarán a cabo para trabajar y fomentar estos valores en casa, diles que los primeros responsables son ellos que están recibiendo la enseñanza y les corresponde compartir al resto de los miembros en casa, para que todos estén involucrados en los resultados. Pide que tomen nota de todo lo que acuerden.

Ahora, realiza junto con los participantes una lista de aquellos 7 valores que más se repitieron en las familias, en los que coincidieron entre ellos; con esta lista realizarán un plan para llevarlo a su comunidad. Anímalos a expresar ideas de cómo lo harían. Además invítalos a profundizar en aquellos valores que menos se repiten, ¿porque no fue tan frecuente?, ¿lo consideran o no un valor? Valdría la pena incorporarlo?. Es importante que todos puedan dan sus aportes.

APOYO EMOCIONAL Y SOCIAL

Objetivo: Proporcionar a las familias herramientas y estrategias para fortalecer el apoyo emocional y social dentro del hogar, promoviendo relaciones más saludables y un ambiente familiar positivo, respetuoso y resiliente.

Materiales:

- 2 huevos
- Cinta de enmascarar
- Hojas de papel reciclable, cartón o material para envolver el huevo
- Pañuelos
- Hojas de papel

Herramientas metodológicas

- Preguntas reflexivas
- Red social de Sluski

Tiempo: 90 minutos

Introducción

Actividad: Tan frágil como un huevo

Objetivo de la actividad: Analizar que situaciones vividas en la familia nos pueden llevar a experimentar vulnerabilidad en las emociones que provoquen rupturas o quiebres.

Desarrollo de la actividad:

Para iniciar este espacio necesitarás un huevo, pregunta a los participantes ¿Qué pasa si dejo caer este huevo? Las respuestas serán que se rompe. Ahora pregunta ¿Cómo puedo hacer o qué recursos puedo utilizar para lanzar este huevo sin que se rompa? Escuchas las respuestas y anímalos a que prueben sus opciones para saber si son efectivas. Una vez que finalicen sus aportes llévalos a analizar la situación y expresar opiniones al respecto a partir de la siguiente pregunta reflexiva: ¿qué situaciones han vivido en sus vidas y en la familia que puedan hacerlos sentir frágiles o vulnerables como este huevo ante una caída o un golpe? Para ello genera un ambiente de confianza y seguridad para que puedan expresarse con libertad y tranquilidad.

Con el fin de enfocarlos más en el tema, explícales que sus familias son como ese huevo que si lo lanzan sin ningún tipo de protección probablemente se rompa, sin

embargo es responsabilidad de todos brindar todo el apoyo necesario para evitar un daño que afecte sus vidas.

Actividad: Dejarse caer

Objetivo de la actividad: fomentar en las familias la necesidad de desarrollar la confianza en sus miembros.

Desarrollo de la actividad:

Ahora invita a que se organicen por grupos de familia, entre el grupo pide a alguien que sea voluntario para jugar, luego les explicas que vamos a jugar “dejarse caer”. Consiste en que la persona voluntaria pase al centro delante de sus compañeros y los demás debes colocarse detrás de él. La función de los que están detrás es evitar que su compañero al dejarse caer puedo golpearse. Lo divertido está en que el voluntario lo haga de espaldas, con las manos encima de su cuerpo y los ojos cerrados.

Propicia un espacio para contar experiencias vividas durante el juego.

Cierra el espacio diciendo que **hablar de apoyo en la familia, es una gran necesidad en estos tiempos cuando nuestros hijos y nosotros mismos no nos sentimos en muchas ocasiones seguros de que algo nos está sosteniendo.**

Proceso

Cuéntales que en este oportunidad hablaremos sobre la importancia del apoyo emocional y social para nuestras familias y comunidad.

El conflicto armado en Colombia ha dejado más de 8 millones de víctimas y daños de diferente índole clasificados en: daños emocionales y psicológicos, daños morales, daños políticos y daños socioculturales.

Los daños emocionales y psicológicos impactan la salud mental y en algunas circunstancias a nivel físico también. (miedo, culpa, impotencia, rabia, angustia)

Apoyo social: Prestar un servicio, consecución de dinero**,** un trabajo, etc.

Apoyo emocional: escuchar, compartir. Es decir, dar un consejo, compartir una pena, compartir sentimientos, pensamientos y experiencias personales.

¿Quiénes están a nuestro alrededor que puedan brindarnos este tipo de apoyo? Escucha sus respuestas.
Es momento para recordar lo trabajado en la sesión 1 y 2 de fortalecimiento del ser donde cada uno creo su propia red de apoyo, invítalos a recordar quienes hacen parte de esa red. Recuerda lo importante que es contar con una red de apoyo conformada por familiares, amigos, vecinos, instituciones, etc., esto nos permite afrontar de la manera más adecuada y asertiva los problemas cotidianos, proporcionándoles además mejores condiciones para enfrentar las situaciones amenazantes.

Los daños morales, tienen que ver con el dolor y el sufrimiento que lleva a la indignación de la misma esencia humana, afectando su honor, la reputación y el equilibrio en su forma de pensar y de sentir. Las víctimas manifiestan su dolor con frases como: “Desde que mi hija fue desaparecida no hay noche que duerma bien, no hay bocado que sepa a bueno, no hay alegría, no hay nada”; “no hay risa que no recuerde la tristeza”; “queda uno sin aliento, sin ganas de vivir”.

Los daños políticos se dan cuando intentan silenciar movimientos, partidos, liderazgos, en los cuales muchas personas han sido víctimas. Indaga sobre cómo ellos perciben estas situaciones y qué otros ejemplos pueden reconocer.

Los daños socioculturales se refieren a los efectos ~~socioculturales~~ abarcan la desintegración de comunidades, la pérdida de patrimonio cultural, la fragmentación de identidades, y el deterioro de la cohesión social. Las personas desplazadas a menudo pierden su conexión con sus tierras, tradiciones y formas de vida ancestrales.
Entender estos aspectos es importante para reconocer que necesitamos encargarnos de crear redes de apoyo para todos. No solo en nuestras familias sino también en nuestra comunidad.

El apoyo social es aquel que brindamos de forma tangible, son recursos que colocamos a disposición de otros que lo necesitan y contamos con ellos.

El apoyo emocional refiere a la capacidad para proporcionar consuelo, empatía, y comprensión entre sí, ayudando a cada individuo a manejar y superar las dificultades emocionales.

Cierre

Actividad: ¿Qué tengo en mis manos?

Objetivo de la actividad: Fomentar en las personas participantes la necesidad de buscar en su interior los recursos emociones con los que cuentan, que será de gran ayuda para ellos y los que los rodean en las diferente situaciones que puedan experimentar en sus vidas.

Desarrollo de la actividad:

Invítalos a realizar el siguiente ejercicio. Diles que coloquen sus manos abiertas frente a sus ojos y se digan ¿Qué tengo en mis manos? Llévalos a pensar en todos aquellos recursos sociales y emociones que disponen y que pueden ser de gran ayuda para otros?. Ahora invítalos a dibujar en una hoja la palma de las dos manos de uno de los miembros de su familia, y escriban en ellas los recursos que han logrado identificar. Escucha sus respuestas.

Complementa diciendo que muchas veces creemos que no tengo nada y hasta llegamos a decirnos "más bien estoy para que me den" pero Dios y la vida nos ha dado a cado uno recursos que no solo son para nosotros sino también para dar a los que nos rodean".

Contamos con recursos como: acompañar a alguien a una cita médica, ayudar a alguien en una medicación y cuidado de una enfermedad, ofrecerle transporte a alguien que necesite hacer una diligencia, poder compartir algo de los que sembramos, así como conocimientos y habilidades a alguien para su desarrollo personal como enseñar una receta para que venda cierto producto, alentar a otros, ayudar en una tarea de la casa o de la cuadra, participar en actividades recreativas, deportivas, dar un abrazo, una palabra, un consejo a quien lo necesita, escuchar a alguien que quiere expresar lo que siente, brindar consuelo, etc.

Actividad: **Seguro a mi destino**

Objetivo de la actividad: Sensibilizar a las personas participantes sobre la importancia de crear entornos seguros tanto físicos como emocionales en la familia para todos los miembros que con lleven a la consecución de metas.

Desarrollo de la actividad:

Consiste en que entre todos deben crear un camino colocándose en parejas y extendiendo sus manos al centro, debe colocar su mano debajo y/o encima de la de su compañero. Deben conservar una distancia aproximada de unos 30 cms entre cada pareja. A la primera pareja se le coloca un huevo en sus manos y deben pasarla a su vecino sin utilizar su otra mano y así sucesivamente hasta llegar a la última pareja quien se encargará de colocar el huevo en una canasta. Si deseas

hacerlo más divertido puedes utilizar más de un huevo. Al final todos se sentirán felices porque lograron que el huevo llegara a su destino sano y salvo.

LA COMUNIDAD

COOPERACIÓN Y SOLIDARIDAD

Objetivo: Fortalecer los lazos comunitarios y familiares mediante la promoción de valores como la cooperación y la solidaridad con el fin de comprender la importancia de éstos y desarrollar habilidades prácticas para aplicarlos en su vida diaria y en su comunidad.

Materiales:

- 20 pelotas de ping pong
- Cesta o valde
- Imágenes de vegetales
- Cuento impreso “la sopa de piedras”
- Papelógrafo
- Marcadores
- Hojas en blanco (una por participante)

Herramientas metodológicas

- Tabla SQA

Introducción.

Actividad: Pelotas para encestar.

Objetivo de la actividad: Ayudar a los participantes a propiciar espacios de resolución de situaciones en la familia a partir de la cooperación y solidaridad de sus miembros.

Desarrollo de la actividad:

Luego de dar la bienvenida a los participantes cuéntales que iniciarán la jornada con un juego llamado **“pelotas para encestar”.** Pide a los participantes que organicen dos grupos de 8 participantes. Ubica una línea de 8 sillas y adelante coloca una cesta o valde. Inicia el primer grupo y se sientan en las sillas.

A cada participante del grupo entrega una cierta cantidad de pelotas teniendo en cuenta que al que se ubique en el primer puesto le entregas 5 pelotas y al último no le entregues, el resto de las pelotas (15) las distribuyes entre los restantes (6) de manera desigual. Diles que cada pelota que enceste cada uno gana puntos. Es importante colocar limitantes en algunos participantes como: usar un solo brazo, vendar los ojos, no utilizar sus brazos.

La única regla es que la primera persona es la única que puede levantarse, encestar y volver a su puesto, los demás no pueden levantarse de su silla. Realiza el mismo ejercicio con el segundo grupo. Una vez terminado si ninguno de los grupos realizó el ejercicio como esperabas (siendo solidarios) lo que no les vas a decir porque debe surgir de ellos, pide a los demás asistentes que pasen otros grupos ~~más~~ para realizar el mismo ejercicio.

Lo que se espera es lo siguiente:

- La persona que esté adelante enceste sus pelotas y pueda ayudar a los demás a que también logren su objetivo.
- Que todos puedan finalmente encestar sus pelotas y ganar.

Pregunta a los participantes ¿Qué pueden decir de lo observado en el ejercicio? Escuchas sus opiniones.

Cuéntales que el país sería tan diferente si tan solo pensáramos en los demás así como pensamos en nosotros mismos y darle oportunidades a aquellos que tienen menos que nosotros.

Proceso

Diles que en esta oportunidad trabajaremos dos valores que son fundamentales para marcar la diferencia en esta sociedad como lo son: la **cooperación y la solidaridad,** pero los aprenderemos de una forma interactiva, para eso necesito un equipo de 9 voluntarios. Cuéntales que van a recrear un cuento entre ellos. A continuación el relato:

La sopa de piedras

Érase una vez tres viajeros que después de recorrer un largo camino llegaron a una pequeña aldea. Los viajeros no contaban con un lugar donde refugiarse o algo de comer. Pese a esto, tenían la esperanza de que un aldeano amigable se ofreciera a alimentarlos.

Los viajeros llamaron a la puerta de la primera casa que encontraron. Una mujer abrió la puerta y los viajeros le preguntaron si podía ofrecerle un poco de comida. La mujer respondió un tanto molesta:

—Lo siento, no tengo nada que darles.

Y cerró de golpe la puerta.

Entonces, los viajeros tocaron otra puerta, pero la respuesta fue la misma:

—Lo siento, no tengo nada que darte.

Con mucha determinación, los viajeros fueron de puerta en puerta siendo rechazado una y otra vez.

Al ver que su plan no funcionaba, se dirigieron a la plaza del pueblo, tomaron una olla de lata que llevabas en su bolsa, la llenaron con agua del río, comenzaron el fuego y dejaron caer una pequeña piedra en la olla.

Mientras hervía el agua, un aldeano se detuvo a preguntarles qué era lo que cocinaban.

Los viajeros contestaron:

—Estamos cocinando una exquisita sopa de piedra. ¿Te apetece un poco? Le dijo uno de ellos.

El aldeano le dijo que sí y encantado se ofreció a traer zanahorias para agregarle a la sopa.

Al cabo de unos minutos, el aldeano regresó con diez zanahorias de su jardín.

Otro aldeano, con curiosidad, se acercó a los hombres y les preguntó qué cocinaban. Los viajeros le respondieron que cocinaban sopa de piedra con zanahorias.

—¡Qué interesante receta! —dijo el curioso aldeano—. ¿Será posible agregarle papas a la sopa?

—Claro que sí —exclamó el viajero.

El curioso aldeano fue a su granja y regresó con una docena de papas.

Otra mujer del pueblo se acercó y luego de que le contaban lo que hacían, se ofreció a traer unas cebollas, fue a casa y volvió con ellas.

Un joven pasó y se unió al grupo, trayendo a su madre y todos los platos y cucharas de su casa.

No pasó mucho tiempo antes de que docenas de aldeanos se acercaran al viajero, todos ofreciendo su ingrediente favorito: pollo, costilla, cilantro, maíz, sal y ajo. Todos querían contribuir a la innovadora receta. Finalmente, los viajeros sacaron la piedra de la olla y declararon:

—¡La sopa de piedra está lista!

Y fue así como toda una comunidad se unió a un festejo que comenzó con una pequeña piedra y un gran ingenio.

Entrega la hoja a los participantes voluntarios e indícales que entre todos deben recrear o contar la historia al público tomando cada uno un papel dentro de la

historia, entre ellos un narrador quien se encargar de relatar ciertos apartes de la historia.
Una vez realizada la dinámica pide a los asistentes que expresen su opinión sobre lo que vieron en el cuento.
Aprovechando los aportes, utiliza una lluvia de ideas, para desarrollar los conceptos con la colaboración de todos teniendo en cuenta tres preguntas: ¿Qué es? ¿Ejemplos de cada uno? ¿Por qué son importantes? ¿quién te enseñó sobre este valor?

Para complementar una vez realizado el ejercicio, cuéntales que: **La solidaridad** es el valor humano que **implica la colaboración y el apoyo mutuo entre las personas**. Es la disposición de ayudar y respaldar a otros, especialmente en momentos de dificultad o necesidad, sin esperar nada a cambio. La solidaridad fomenta la cohesión social y fortalece los lazos comunitarios, creando un entorno más justo y equitativo.

Ser solidarios **puede tener un impacto positivo en la salud**, estudios han demostrado que las personas que son solidarias tienen niveles más bajos de estrés, ansiedad, depresión, soledad y aislamiento. La solidaridad también genera una mayor sensación de felicidad general y satisfacción con la vida, debido a que el cerebro entiende la acción como un premio y hace querer repetir esa sensación una y otra vez.

Es importante porque nos permite mostrar empatía y compasión hacia las necesidades del otro y estar dispuestos a tomar acción para brindar apoyo y mejorar su situación.
¿Cómo podemos llevarla a cabo?

- Ofrecer ayuda a un vecino anciano con sus compras o tareas del hogar.
- Cuidar a los hijos de un amigo que necesita tiempo para resolver una emergencia.
- Ofrecer consuelo y compañía a personas que se sienten solas o tristes.
- Participar en campañas de recolección de fondos para causas benéficas.

Por otro lado, la **cooperación es el trabajo conjunto entre individuos o grupos para lograr objetivos comunes.** Implica la colaboración, el intercambio de ideas y recursos, y el esfuerzo compartido para alcanzar metas que benefician a todos los involucrados. La cooperación se basa en el respeto mutuo, la comunicación efectiva y la disposición a ayudar y recibir ayuda.

Es importante porque las personas pueden lograr más de lo que podrían individualmente, creando un entorno más armonioso y eficiente.

¿Cómo podemos llevarla a cabo?

- Distribuir las tareas del hogar entre los miembros de la familia para mantener un ambiente limpio y ordenado.
- Trabajar juntos para resolver problemas familiares y tomar decisiones importantes.
- Ayudar a compañeros de clase con sus estudios, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo.
- Colaborar en proyectos como la construcción de parques, limpieza de espacios públicos, o actividades culturales.
- Trabajar juntos para brindar ayuda a las víctimas de desastres naturales, ofreciendo refugio, alimentos y asistencia médica.

Cierre

Para iniciar cierre de la sesión pide que luego de haber aprendido estos dos grandes valores, se reúnan por familias y realicen una lista de acciones a partir de compromisos personales para practicarlos en casa y en su comunidad. Finalmente escucha los compromisos de cada familia.

Diles que todos se merecen un gran aplauso y motívalos a cumplir con lo que se han comprometido.

Regálales la frase: "***Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo***". -Eduardo Galeano-

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS LOCALES

Objetivo: Proporcionar a los participantes herramientas y técnicas efectivas para resolver conflictos en su comunidad. Se busca fomentar una cultura de diálogo, comprensión mutua y cooperación para abordar y resolver problemas locales.

Materiales

- Sartén con tapa
- Post-it
- Papelógrafo
- Marcadores

Herramientas metodológicas

- Tabla SQA

Tiempo: 90 minutos

Introducción

Actividad: Ensalada de números

Objetivo de la actividad: Propiciar ambientes de sana convivencia entre los miembros y aplicarlos en los diferentes contextos donde se desenvuelven.

Desarrollo de la actividad: consiste en decir a los participantes "ensalada de 4 (puedes dar cualquier número) y deben procurar agruparse en el número que les indiques, los que no queden dentro de un grupo, salen del juego. Luego dices nuevamente la expresión varias veces con un número diferente. A medida que la dinámica avanza, se va reduciendo el grupo de participantes hasta que queden dos finalistas.

Proceso

Para dar apretura al tema, coméntales que desarrollarán la tabla SQA a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué significa para ustedes el concepto conflictos locales? ¿Qué les gustaría saber sobre cómo se generan este tipo de conflictos? Invítalos a pegar sus respuestas en las dos primeras columnas de la tabla.

Actividad: EL SARTÉN POR EL MANGO

Objetivo de la actividad: Llevar a los participantes a reconocer que cuentas con herramientas para resolver los conflictos que se les presenten, a partir de las decisiones que tomen ante el hecho.

Desarrollo de la actividad:
Para iniciar la actividad lleva un sartén con la tapa. Cuéntales que hoy vamos a cocinar problemas. Diles que probablemente han escuchado la expresión “el sartén por el mango”. Pregunta qué significa esa expresión para ellos, explica que la sartén por el mango significa tener control de la situación o de las personas en medio de un conflicto. Esto tiene tres utilidades:

- Evitar quemarse, dañarse o dañar a otros.
- Manejar y gestionar adecuadamente el contenido de la sartén, el contenido del problema en caliente.
- Retirar el problema de la fuente de calor y gestionarlo en frío.

Un problema bien definido es un problema resuelto.
Ahora, entrega a los participantes post-it y pídeles que escriban situaciones o conflictos que se puedan presentar en el día a día, sea en casa o cualquier lugar.

Cuando los escriban camina en medio de ellos, lo lean y lo depositen en el sartén. Explica que nuestro conflicto o problema está dentro de la sartén, que es algo que nos preocupa, nos quema. Busca la tapa y pregunta: ¿Qué pasa cuando le colocamos la tapa al sartén estando en el fuego?. Escucha sus respuestas. Complemente diciendo que la tapa de la sartén evita que se vea, oculta lo que está pasando, para no enfrentarlo, sin embargo genera más calor, presión y combustión al conflicto.

Luego de haber identificado situaciones o conflictos o sosteniendo la sartén por el mango, diles que les presentarás **dos estrategias que nos permitan manejar esas situaciones adecuadamente para no quemarnos:**

- **Manejo de las emociones intensas**: son las emociones que se disparan en esa situación que puedan o no notarse, esas constituyen la fuente de calor que hace arder la sartén. Pregunta cuáles son esas emociones, las escribes en post-it y las colocas debajo del sartén simulando el fuego.

- **Análisis en frío del conflicto:** Luego de haber identificado esas emociones, retiramos la sartén del fuego, analizamos en frío el conflicto, esperamos que baje la temperatura, miramos las situaciones, lo que está dentro de la sartén, las definimos (qué sucede, qué soluciones proponemos) y previniendo que vuelva a suceder.

Cierre

Actividad: 5 PALABRAS CLAVES PARA RESOLVER CONFLICTOS, POR UNA CULTURA DE PAZ Y NO VIOLENCIA.

Objetivo de la actividad: Llevar a los participantes a buscar dentro de su propio contexto y lenguaje acciones que generen ambientes de paz y libres de violencia.

Desarrollo de la actividad: Pide a las personas participantes que se organicen por grupos de 2 familias, con esta dinámica cada grupo debe identificar 5 palabras (o expresiones) importantes y esenciales en la resolución de conflictos que pueden representar actitudes, comportamientos, valores, etc., palabras buenas que nos ayuden a convivir mejor.

Una vez las tengan deben escribirlas en una lista en un papelógrafo y explicar por qué escogieron esas palabras. Esto nos permitirá darnos cuenta de aquellas palabras en las que más hemos coincidido y que serán nuestras palabras clave para gestionar conflictos. Al final podemos hacer un decálogo con esas palabras que más se presentaron.

A partir de allí proponer que ese decálogo se convierta en una herramienta que ayuda a construir una familia en paz, una comunidad que resuelve de manera pacífica los conflictos y que aporta para reconstruir una sociedad mejor.

Para finalizar invítalos a responder la última columna de la tabla SQA ¿Qué aprendí? Luego peguen las respuestas.

REHABILITACIÓN Y REINTEGRACIÓN SOCIAL

Objetivo: Proporcionar a las familias las herramientas necesarias para apoyar a sus miembros en el proceso de rehabilitación y reintegración social como herramientas para lograr y mantener la paz a través del perdón, el amor, la reconciliación y promoviendo un ambiente de apoyo y comprensión.

Materiales

- Cuerda de 12 metros
- Pañuelo o venda para los ojos
- Impresiones
- Velas (1 por familia)
- Encendedor
- Reproductor de audio

Herramientas metodológicas

- Tabla SQA

Tiempo: 90 minutos

Introducción

Actividad: EL CAMINO DE LA CONFIANZA.

Objetivo de la actividad: Favorecer la confianza entre los miembros, a partir de brindar nuevas oportunidades que permitan reconstruir segundas oportunidades.

Desarrollo de la actividad

Pide dentro de los asistentes de la totalidad del grupo, 12 de ellos crearan el camino, uno toma la cuerda al inicio y otro al final; los demás serán los que recorrerán el camino. Para empezar pide a los 12 iniciales que se organicen en parejas y cada una va a ser un obstáculo en el camino, sea sentados, de pie o de rodillas, también se pueden ayudar con elementos dentro del salón. Usarán una cuerda que atravesará todos los obstáculos por los que los 6 participantes deben pasar.

Consiste en que los 6 participantes se les vendará sus ojos y deben llegar al final del camino recorriendo el camino que les marcará la cuerda. La persona que está al inicio se encarga de entregarlas y el que está al final los recibe.

Al terminar invítalos a contar a los asistentes sobre la dinámica y complementa diciendo que en la vida siempre van a existir obstáculos que nos impedirán avanzar o llegar a nuestra meta, sin embargo por muy complejos o difíciles que sean debemos saber que siempre vamos a contar a alguien nos acompañará y aunque no veamos con claridad, no debemos desanimarnos.

Observación para el capacitador: Para mayor claridad puedes apoyarte con el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=kodE92EawCY

Proceso

Para dar apretura al tema, coméntales que desarrollarán la tabla SQA a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué significa para ustedes los conceptos reconciliación y rehabilitación? ¿Qué les gustaría saber sobre cómo se generan estos conceptos? Invítalos a pegar sus respuestas en las dos primeras columnas de la tabla.

Inicia esta sesión generando un espacio de sensibilización y respeto por la vida, un momento en el que los participantes se sientan, validados en sus emociones y vivencias, las que más allá del tiempo, siguen causando dolor y frustración.

Antes de continuar, pídeles que se ubiquen en círculo y coloca una silla en el centro. Realiza un letrero en que diga con valentía cuento mi historia, la cual la tendrás desde el inicio de esta actividad.

Inicia la sesión contándoles que éste espacio ha sido pensado y creado con el fin de ayudar a cerrar heridas que la vida nos ha causado, las que nosotros quizás no buscamos y que nos llegaron sin pedir permiso. Diles que esperas contar con el respeto y la honestidad de todos para que se cumpla el propósito, sin embargo todos tienen la libertad de decidir participar o no en caso de no sentirse preparados para mencionar algo íntimo o doloroso.

Diles que les vas a contar una historia. La encontrarás en el siguiente link (https://bogota.gov.co/mi-ciudad/gestion-publica/historia-de-david-cortes-victima-del-conflicto-armado-en-bogota). (Para ayudar visualmente imprime la foto del protagonista de la historia).

Finalizando la historia, pregunta a los asistentes ¿Qué piensan de David y lo que le sucedió? Escucha sus aportes. Complementa diciendo que lo más interesante de la historia no es el proceso, sino el final, esto es una muestra de que no importa el comienzo de lo que vivimos, cuando tenemos la fe de que las cosas pueden ser mejor para nosotros. Otra forma de generar empatía con ellos es contando una

historia muy cercana, Acércate a la silla que está en el centro y desde ahí cuenta una historia de tu vida, además invítalos a que si alguno desea contar su historia hay un muchos oídos y corazones, dispuestos a escucharlos y atenderlos. Si alguien se anima a contar, entrégale el letrero y pídele que pase al frente.

Ahora cuéntales que existen unas palabras que hacen parte de lo que acabamos de vivir que son: Rehabilitación y Reintegración.

La rehabilitación es un proceso multidisciplinario destinado a ayudar a las personas a alcanzar su máximo nivel de funcionalidad e independencia después de haber experimentado alguna forma de incapacidad o deterioro, ya sea físico, mental, emocional o social. Este proceso busca restaurar habilidades perdidas, mejorar la calidad de vida y fomentar la integración en la comunidad.

La reintegración se refiere a la reincorporación de individuos que han estado marginados, excluidos o que han pasado por situaciones difíciles como el encarcelamiento, la adicción, o el desplazamiento. La reintegración social busca facilitar que estas personas vuelvan a ser miembros activos y productivos de la sociedad. El objetivo principal es asegurar que las personas puedan readaptarse de manera exitosa y contribuir positivamente a su entorno.

¿Por qué son importantes?

- Promueven el bienestar emocional y psicológico de los individuos, ayudándolos a superar traumas y dificultades pasadas. Esto mejora su autoestima y confianza, permitiéndoles llevar vidas más satisfactorias y productivas.
- Proporcionar un entorno de apoyo y recursos para la salud mental es fundamental para aquellos que se reintegran, ya que ayuda a prevenir recaídas y fomenta la estabilidad emocional.
- Contribuyen a una comunidad más segura.
- Promueven la cohesión social al fomentar la aceptación y el apoyo mutuo dentro de la comunidad. Las comunidades que trabajan juntas para apoyar la reintegración y rehabilitación tienden a ser más unidas y resilientes.
- Proporcionar segundas oportunidades es un reconocimiento de la dignidad y el valor de cada individuo.
- Todos tienen derecho a vivir con dignidad y a tener oportunidades para reconstruir sus vidas.
- La reintegración y rehabilitación social no solo benefician a los individuos directamente afectados, sino que también fortalecen a las comunidades y contribuyen a una sociedad más justa, segura y próspera.

Cierre

Para finalizar, indague si saben qué deber tiene el Estado con las víctimas, cuéntales ~~que~~ cuál es deber del Estado: brindar oportunidades a aquellos que han sido víctimas del conflicto por diferentes instancias existentes, entre estas se encuentra la LEY DE VÍCTIMAS (Ley 1448 de 2011) es la ley por medio de la cual, se establecieron medidas de **atención, asistencia y reparación integral** a las víctimas del conflicto armado interno.

Reconoce los derechos que tienen las víctimas a saber la verdad, a ser reparadas en el daño sufrido (no solo a modo de indemnización sino también rehabilitación física y psicológica, la reparación simbólica y la restitución de tierras), a recibir justicia y a que los hechos que les causaron dolor en el pasado no vuelvan a ocurrir.

Según lo establecido en la Ley 1448, se consideran víctimas aquellas personas que individual o colectivamente hayan sufrido un daño, por hechos posteriores al 1° de enero de 1985, como consecuencia de infracciones al Derecho Internacional Humanitario o de violaciones graves y manifiestas a las normas internacionales de Derechos Humanos, ocurridas con ocasión del conflicto armado interno.
Realiza la siguiente pregunta: ¿Saben qué significa o que conocen sobre el Derecho Internacional Humanitario? Escucha sus respuestas.
Complementa diciendo que **El Derecho Internacional Humanitario es un conjunto de normas que buscan limitar los efectos de los conflictos armados. Su objetivo principal es proteger a las personas que no participan o han dejado de participar en las hostilidades, y restringir los medios y métodos de guerra.**

Para ampliar el tema desde la institucionalidad, invita a un funcionario del municipio que labore en alguna de las dependencias encargadas para tal fin (personería, una persona delegada de la secretaría de víctimas o de la unidad para las víctimas, entes territoriales, Fiscalía, procuraduría, etc). Pide que les informe a los participantes cuáles son las instituciones que se encargan de tal y fin y como pueden acceder a dichos derechos.

Actividad: La luz de un nuevo comienzo

Objetivo de la actividad: Llevar a las personas participantes a generar entre ellos la oportunidad de pensar en un nuevo comienzo, camino a la reconciliación, el amor y la esperanza.

Desarrollo de la actividad: entrega a cada familia una vela, diles que piensen en dos cosas: una que decidan perdonar y otra en la que se comprometen alimentar

como familia. A medida que lo vayan diciendo, van encendiendo la vela con el fuego de la familia que se encuentra a su lado. Cuando todos la tengan encendida, diles que a partir de hoy se enciende una luz en el corazón de toda su familia, una luz de amor, de paz, de reconciliación, de esperanza. Por último pide que si desean pueden cerrar sus ojos mientras escuchan una canción. Recomendadas: https://www.youtube.com/watch?v=68WW8GZotIw
https://www.youtube.com/watch?v=68WW8GZotIw

Para finalizar invítalos a responder la última columna de la tabla SQA ¿Qué aprendí? Luego peguen las respuestas.

PROTOCOLOS DE NO VIOLENCIA

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

fundación finsocial®

Índice:

- Violencia intrafamiliar
- Trata de personas
- Violencia sexual
- Manejo de emociones
- Discriminación
- Consumo de sustancia psicoactivas

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

Objetivo.
Sensibilizar y proveer a las personas participantes de herramientas y estrategias para identificar y prevenir la violencia en la familia y la responsabilidad que tienen los miembros para brindar un lugar de seguridad, tranquilidad, protección y afecto para todos los que la integran, fomentando relaciones familiares saludables y no violentas.

Materiales:

- Hojas en blanco
- Lápiz o bolígrafos
- Papelógrafo (papel periódico)
- Marcador
- Impresión de casos (5)
- Video beam

Herramientas metodológicas

- Tabla SQA
- Árbol de familiar
- Lluvia de ideas
- Preguntas reflexivas
- Juego de roles

Tiempo: 90 minutos

1. **Introducción:**

Actividad 1: Árbol de la familia.

Objetivo de la actividad: Contribuir para que las personas participantes logren identificar y visualizar las relaciones dentro de su familia, reconociendo los roles y conexiones entre los miembros.

a. Se pide a las personas participantes que dibujen un árbol familiar. (incluir imagen de referencia)
b. Luego de esto, se socializan algunos dibujos y posteriormente a través de la tabla SQA se invita a los participantes a responder las siguientes preguntas: **¿Qué entiendes por el concepto de familia, ¿Qué te gustaría saber sobre la familia?** sobre qué se entiende por familia, se les pide escribirlo en un pos-it y llevarlo a la tabla. Una vez se hayan escuchado algunas participaciones, se reflexiona, teniendo en cuenta los siguientes elementos:

"La Constitución Política de Colombia, establece en su **artículo 42**, que **la familia puede constituirse por medio de vínculos naturales o jurídicos, mediante la determinación de dos personas de contraer matrimonio o por la voluntad libre y responsable de conformarla.** Así mismo, la Carta Política señala que dicha institución, es el núcleo básico de la sociedad, por lo que el Estado y la Sociedad, deben garantizar su protección integral, de acuerdo con lo establecido en el artículo 5º Superior. Igualmente, el artículo 42 Constitucional señala que "los hijos habidos en el matrimonio o fuera de él, adoptados o procreados naturalmente o con asistencia científica, tienen iguales derechos y deberes", extendiendo de esta manera el principio de igualdad al núcleo familiar. Dicha igualdad, exige que se trate con similar respeto y protección a todos los tipos de familia, prohibiendo todo tipo de discriminación, ya sea contra los hijos o contra cualquier descendiente, sin importar el grado."

Además, en la sentencia T-606/13 resaltó que: **"**es claro que la protección constitucional a la familia no se restringe a aquellas conformadas en virtud de vínculos jurídicos o de consanguinidad exclusivamente, sino también a las que surgen de facto o llamadas familias de crianza, atendiendo a un concepto sustancial y no formal de familia, en donde la convivencia continua, el afecto, la protección, el auxilio y respeto mutuos van consolidando núcleos familiares de hecho, que el derecho no puede desconocer ni discriminar cuando se trata del reconocimiento de derechos y prerrogativas a quienes integran tales familias"

Por lo tanto, hoy en día existen diversos tipos y modelos de familia y todos son igualmente reconocidos e importantes en la sociedad, merecedores de la misma protección y respeto. La familia se comprende como ese núcleo donde la persona se siente cuidada, sin necesidad de tener vínculos de consanguinidad o algún parentesco directo, lo que señala que el concepto de familia papá, mamá e hijos, ha cambiado a través del tiempo. La familia puede estar conformada por solo mamá e hijos o papá e hijos, o abuelos y

nietos, familias homoparentales, familias multi especie, ampliando así las posibilidades de constituir y construir familia".

c. Posteriormente, realiza una lista de las 5 cosas, comportamientos, actitudes o prácticas que más le gusten de los hombres y las mujeres de la familia y una lista de las 5 cosas, comportamientos, actitudes o prácticas que quisieran cambiar o que fueran diferentes de los hombres y las mujeres de la familia.

d. Una vez se han socializado los listados, se identifican algunos de los comportamientos, actitudes o prácticas compartidas por las personas participantes, y se señala que, en ocasiones estos comportamientos, pueden derivar en conflictos y reacciones violentas. En esta oportunidad con la ayuda de las y los participantes se realiza una lluvia de ideas de qué comportamientos y/o situaciones pueden generar reacciones violentas en las familias. Luego de los aportes se les lleva a reflexionar el por qué se han normalizado éste tipo de conductas las cuales no debemos catalogar como normales ya que se han normalizado o se considera que es normal que esas cosas pasen, porque algunas son producto de vivencias o experiencias similares en las generaciones anteriores, sin embargo, es **importante saber que podemos transformarlas.**

Se complementa expresando que, en algunos entornos familiares, pueden existir violencias que son difíciles de reconocer o se han naturalizado, como por ejemplo cuando aparecen de manera sutil, es decir, que puede no ser evidente o fácil de percibir a simple vista. Ejemplo de ello pueden ser las expresiones de desconfianza, celos, la manipulación, los apegos, el egoísmo, las cuales son situaciones asociadas a la forma como hemos aprendido a relacionarnos hombres y mujeres, ideas que se deben cuestionar por ser reflejo y derivar en situaciones de Violencia Intrafamiliar. En este punto, se invita a que algunas personas compartan sus ideas sobre lo que entienden por Violencia Intrafamiliar.

Luego de escuchar a las personas participantes, se presenta la definición de **Violencia Intrafamiliar, entendida como todo daño o maltrato físico, psicológico, sexual, económico o patrimonial, o cualquier otra forma de agresión, producida entre miembros de la familia, aunque no convivan bajo el mismo techo".**

Existen leyes que abordan este tipo de violencia y la sancionan entre estas se encuentran:

Ley 294 de 1996. Artículo 4º. Toda persona que dentro de su contexto familiar sea víctima de daño físico, psíquico, o daño a su integridad sexual, amenaza, agravio, ofensa o cualquier otra forma de agresión por parte de otro miembro del grupo familiar, podrá pedir, sin perjuicio de las denuncias penales a que hubiere lugar, al comisario de familia del lugar donde ocurrieren los hechos y a falta de este al Juez Civil Municipal o Promiscuo Municipal, una medida de protección inmediata que ponga fin a la violencia, maltrato o agresión o evite que esta se realice cuando fuere inminente.

Ley 1257 de 2008 **Artículo 1. *Objeto* de la ley.** *La pre*sente ley tiene por objeto la adopción de normas que permitan garantizar para todas las mujeres una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado. Así como el ejercicio de sus derechos el acceso a procedimientos para su protección y atención y la adopción de políticas públicas. Crea nuevos tipos penales y endurece las sanciones a los agresores. Estas leyes reconocen que la violencia no se limita a la convivencia bajo el mismo techo y protegen a las víctimas independientemente de su relación legal o consanguínea con el agresor.

Ley 1542 de 2012. Artículo 1°. Objeto de la ley. La presente ley tiene por objeto garantizar la protección y diligencia de las autoridades en la investigación de los presuntos delitos de violencia contra la mujer y eliminar el carácter de querellables y desistibles de los delitos de violencia intrafamiliar e inasistencia alimentaria, tipificados en los artículos 229 y 233 del Código Penal.

2. Proceso

a. A continuación, se presenta una serie de casos que son socializados con el fin de identificar los tipos de violencia intrafamiliar que existen. Se organiza a las personas participantes por grupo y se les entrega un caso a cada grupo, además se les pide que dramaticen la situación y los demás asistentes deben identificar qué tipo de violencia se evidencia en el caso.

Objetivo: Permitir que las personas participantes logren identificar y conocer los diferentes tipos de violencia y así detectar patrones de comportamiento, comunicación y dinámicas de poder que puedan estar contribuyendo a situaciones de violencia o conflicto.

Caso 1.

María y Juan acaban de tener bebé. Poco tiempo después de irse a vivir juntos Juan se emborracha y cuando llega a casa, se ve enojado y la golpea. María esperaba que, con el nacimiento de su hijo, su marido cambiara su forma de tratarla.

Respuesta: Violencia intrafamiliar física - Violencia psicológica o emocional - Violencia de género.

Caso 2.

"Juana y su familia tienen una tienda. Juana, además de estar encargada de los oficios generales de la casa, debe atender la tienda todos los días, y no recibe ningún tipo de pago por ello". Su marido cuando llega del trabajo se sienta a ver tv porque manifiesta que llega cansado y encima de todo Juana debe atenderlo, porque "para eso es su mujer".

Cuando ella le pide dinero para sus cosas, le responde que si no trabaja no puede recibir plata.

Respuesta: Violencia intrafamiliar - Violencia económica

Caso 3.

La mamá de Alberto encontró unas cartas de amor que le enviaba un amigo; lo que encontró su madre fue razón suficiente para echarlo de casa sin mochila, ni otra ropa que la puesta. No le pegaron, pero recibió palabras que fueron como golpes. La madre le preguntó con sarcasmo si era mujer, si lo debía llamar Alberta y dijo: "Tú no eres nada mío, te desconozco, no eres el hijo que crie. Eres otra persona y esa persona me da asco".

Respuesta: Violencia intrafamiliar psicológica o emocional - Discriminación

Caso 4.

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

Lucía es una niña de 6 años que vive con su madre quien trabaja todo el día para poder darle a su hija todo lo que necesita. Hace un mes llegó un primo de visita a la casa y desde entonces han visto que Lucía no quiere quedarse sola en ninguna parte de la casa, además la maestra ha llamado a la madre de la niña para comentarle que no sabe qué le sucede a Lucía porque ha cambiado mucho, ya no habla con sus amiguitas, a veces llora sin motivo alguno y le dice que por favor no la deje sola en el salón. La mamá le pregunta que si le sucede algo y que sabe que ella siempre le va a creer lo que le diga. Lucía le cuenta que desde hace varios días su primo le ha estado regalando juguetes pero que los tiene que buscar dentro de su calzoncillo y eso a ella le da miedo.
Respuesta: Violencia sexual – violencia psicológica.

Caso 5.

"Clemencia está cansada de su pareja. Con frecuencia, luego de discutir, ella le esconde la cédula, el dinero y el celular, amenazándola que, si se va, se va sin nada y la saca de las escrituras de la casa".
Respuesta/Violencia intrafamiliar patrimonial/Violencia psicológica o emocional.

b. Finalizadas las presentaciones, se brinda una breve definición de los tipos y las rutas y entidades competentes para prevenir y atender los diferentes tipos de violencia.

- **Violencia intrafamiliar física**

Son todas aquellas conductas contra la integridad física que se manifiestan a través de golpes, estrujones, sacudidas, empujones, pellizcos, mechoneada, coscorrón, que pueden producir afectaciones como sangrado, morados, fracturas, incapacidad física y hasta la muerte. No es necesario que la violencia física deje marcas en el cuerpo, para que sea considerada como tal.

¿Cuáles señales o indicadores reconocen de este tipo de violencia en el caso anterior?

- Tiene "mal carácter"
- Llega borracho y la golpea.

Estas conductas, generan consecuencias no sólo físicas sino también psicológicas en la víctima. Igualmente, es importante comprender que para que se configure la violencia física, no necesariamente el victimario debe dejar huellas, heridas o moretones en su víctima.

- **Violencia intrafamiliar económica.**

Se presenta cuando desde lo económico, no se le permite tener un ingreso separado, o se le quitan las ganancias económicas a un miembro de la familia, como un ejercicio de control.
¿Cuáles señales o indicadores reconocen de este tipo de violencia en el caso anterior?

- Atiende la tienda familiar sin ningún pago
- Además, es la encargada de los oficios generales del hogar
- Le dice que no puede tener dinero porque ella no trabaja

Estas conductas se relacionan al abuso económico por su condición social, económica o política.

- **Violencia intrafamiliar psicológica o emocional.**

Se presenta cuando prima desde el lenguaje, el desprecio, el autoritarismo y la imposición a cualquiera de los miembros de la familia que afectan su bienestar emocional y mental.

Por ejemplo, los silencios, el aislamiento, la imposición de castigos sin justificación, la intimidación, el control excesivo, la indiferencia, burlas, insultos, diminutivos como "loquita, cabrita, etc" y el hostigamiento entre otros.

¿Cuáles señales o indicadores reconocen de este tipo de violencia en el caso anterior?

- Echarlo de la casa sin mochila, solo con la ropa que tenía puesta
- Recibió palabras que fueron golpes (emocionales)
- Le preguntó con sarcasmo a él, si era mujer, si debía llamarla como mujer (Alberta)
- Le dijo que le da asco Estas conductas se relacionan a un daño psicológico y emocional que vulnera y degrada a la persona por medio de la humillación, perjudicando su bienestar psicológico.

- **Violencia sexual.**

Se presenta cuando se le obliga o se le impone a una persona mantener algún contacto o comportamiento de carácter sexual, bien sea físico o verbal, mediante el uso de la fuerza, la intimidación, el chantaje, el engaño, la manipulación, la amenaza, o cualquier otra forma que vulnere los derechos sexuales y reproductivos de cualquier miembro de la familia. Por ejemplo, tocamientos, manoseos, exhibicionismo, exposición a actos

sexuales o material pornográfico, violación, prostitución forzada, matrimonios con menores, acoso sexual, incesto y **cualquier acto sexual con menor de 14 años.**

¿Cuáles señales o indicadores reconocen de este tipo de violencia en el caso anterior?

- El engaño para "buscar" cosas en sus calzoncillos. Estas conductas se relacionan a un acto sexual no consentido por la víctima, que surge cuando se obliga a "mantener contacto sexual" físico o incluso verbal mediante el uso la coacción psicológica, la manipulación o el engaño abusando de su fuerza o poder. En esta situación hay un agravante porque la víctima es una niña en primera infancia, lo cual implica que ella bajo ninguna circunstancia puede "consentir" ese tipo de conductas.

- **Violencia intrafamiliar patrimonial.**

Se presenta cuando hay ocultamiento, robo, destrucción o retención de documentos personales, objetos laborales, bienes y valores.

¿Cuáles señales o indicadores reconocen de este tipo de violencia en el caso anterior?

- Le esconde la cédula, el dinero, el registro civil de los hijos.
- Le esconde el celular
- La amenaza que, si se va, sale sin nada (bienes y recursos propios)
- La saca de las escrituras de la casa (bienes compartidos)

Estas conductas relacionadas a la retención o sustracción de cualquier bien y recurso de una persona. También las amenazas de estas acciones.

Ahora realiza las siguientes preguntas:

1. **¿Quiénes pueden denunciar un hecho de violencia intrafamiliar?** Escuche y escriba las respuestas. Complemente en caso de no haber sido expresado, que puede denunciar:
    - La persona afectada
    - Cualquier persona que conozca la situación
    - Las denuncias pueden ser anónimas.

2. **¿A dónde acudir?** Escucha las respuestas. Complementa con lo siguiente:

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

Existen entidades y líneas de atención a nivel nacional y territorial las cuales son las encargadas de facilitar el acceso de las personas víctimas a la protección de sus derechos y garantizarlos para recibir protección y justicia. Entre estas se encuentran:

- **Línea de la Policía Nacional 123**
- **Centro de contacto de la Fiscalía General de la Nación** llamando a los números **018000919748** o línea celular 122. Atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- **Línea 155** Orientación a mujeres víctimas de violencia.
- **Línea purpura de la policía en el departamento de sucre**. Línea de atención **3132152323 – 3132155395.**

También pueden acercarse a:

- Las Comisarias de familia de los Municipios.
- Las Casas de Justicia
- Centro zonal del ICBF.
- Sector Salud con el Hospital Público de tu municipio.
- Personería Municipal
- Defensoría del Pueblo

Sin embargo, las rutas de atención dependen de la oferta institucional del municipio donde se presenta el hecho.

3. Analizando cada uno de los casos presentados, invítalos a identificar qué derechos consideran se vulneran en cada uno de ellos. Escucha y anota los aportes de las personas participantes, llevarlo cabo mediante la siguiente actividad:

   - Colocar en el piso los derechos como estaciones: a la vida, salud, seguridad social, intimidad, nacionalidad, identidad, educación, libertad personal, libertad de expresión, petición, libertad de conciencia e integridad física, psíquica y moral. **IMPORTANTE RESALTAR EL DERECHO DE LAS MUJERES A VIVIR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS.**

   - Luego se le pide a cada grupo que se muevan a las estaciones que contengan derechos que consideren han sido vulnerados en el caso que les corresponde.
   - **Cierre: Actividad: Revisando el árbol.**

Objetivo de la actividad

- Fomentar la reflexión sobre la propia historia familiar y cómo esta puede influir en las actitudes y comportamientos actuales.
- Proporcionar un espacio seguro para que los participantes expresen sus sentimientos y experiencias relacionadas con su familia, lo que puede ser terapéutico y liberador.

Desarrollo de la actividad:

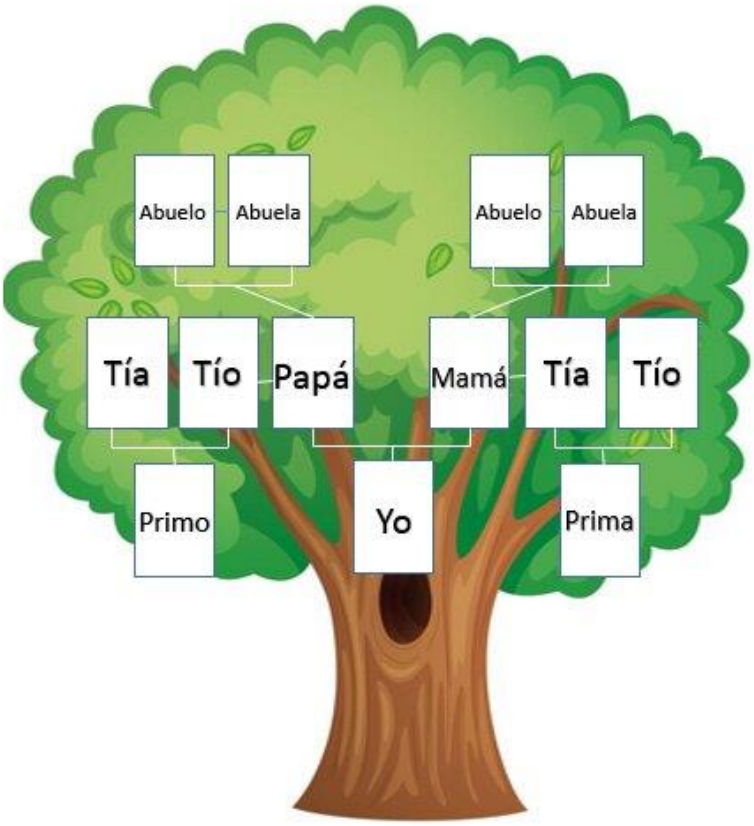
A partir de las actividades desarrolladas, se invita a los y las participantes a reflexionar de manera individual sobre la siguiente pregunta:

- ¿Revisando mi historia personal y mi árbol genealógico, identifico alguna situación de Violencia Intrafamiliar en mi vida o en la vida de mis seres queridos? Luego de unos minutos, se permite un espacio en el que los y las participantes escriban o dibujen, a partir del reconocimiento de dichas situaciones, los límites y acciones de transformación que pueden identificar y que pueden poner en práctica en el día a día.

2. Ahora llévalos a la tabla realizada al inicio para responder la pregunta ¿Qué aprendí sobre la prevención de la violencia intrafamiliar. Comparte las respuestas.

Para finalizar, se comparte la siguiente frase **“No me di cuenta de, hasta qué punto se vive, se ejerce o se padece violencias, hasta que no se escucha lo que otras personas han vivido”**.

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441



Modelo de referencia de árbol familiar.

TRATA DE PERSONAS

Objetivo:
Concientizar a las personas participantes acerca de la trata de personas, proporcionándoles información sobre sus diversas formas y manifestaciones, así como sus causas y consecuencias, con el fin de evitar ser víctimas de ella y llegar a convertirse en agentes de cambio.

Materiales:

- Impresión de historias (3)
- Papel periódico

Herramientas metodológicas

- Tabla SQA.

- La externalización

Tiempo: 90 minutos

1. **INTRODUCCIÓN.**

Actividad: Rumba Terapia

Objetivo de la actividad: Invitar a los participantes a participar de una rutina de rumba terapia con el fin promover el bienestar emocional

Desarrollo de la actividad:

Invitar a los participantes a ponerse en pie y bajo la guía del capacitador realizar una rutina de rumba, diles que el propósito es divertirse y brindar a su mente y a su cuerpo alternativas que les permitan centrarse en su bienestar.

Para entrar en contexto haciendo uso de la tabla SQA, pregunta a las personas participantes ¿qué conoces sobre la trata de personas? ¿qué te gustaría saber a cerca de la trata de personas? Escucha a los participantes.

Luego se les pregunta ¿Por qué consideran que es importante tratar estos temas?
A partir de sus intervenciones se comenta que **la trata de personas se constituye en una de las peores formas de violación de los derechos humanos, siendo sus principales víctimas mujeres, niños, niñas y adolescentes, en las diferentes modalidades de explotación que existen.**

Actividad: Historias reales

Objetivo de la actividad: Llevar a las personas participantes a observar la realidad de la trata de personas en diferentes esferas y cómo éstas pueden afectar a cualquier persona sin importar sexo o edad.

Desarrollo:

A continuación, se divide el grupo en 3 subgrupos, y comparte a cada uno una historia real, pídeles que la analicen entre todos y luego compartan con sus compañeros de qué trata y qué piensan al respecto. Al momento de compartirla cuéntales que es importante

que cada grupo analice el personaje de la historia y compartan como consideran que se debe sentir al vivir una situación como esa. (haciendo uso de la externalización)

1. **La historia de Irina**

Irina tenía 16 años y estudiaba en un instituto de la parte meridional de la federación de rusia cuando aceptó la propuesta de un amigo de la familia de hacer un rápido viaje a oriente medio. la oferta de 500 dólares para traer mercancías y venderlas en la federación de rusia parecía lucrativa. Irina fue presentada a Renat y al cabo de unos días recibió un pasaporte, un visado turístico y un billete de avión.

Mientras tanto, los nuevos amigos de Irina habían "mejorado" el plan de su viaje. Ahora trabajaría como camarera en un café local por 1.000 dólares al mes. La madre de Irina tuvo algunas sospechas pero rápidamente le aseguraron que su hija estaba en buenas manos. Renat advirtió también a la madre de Irina de que los preparativos del viaje habían costado mucho dinero y de que si su hija cancelaba el viaje le debería 1.000 dólares.

Al llegar a su destino, Irina se encontró que no sería camarera sino prostituta. Le quitaron su pasaporte y la amenazaron con castigarla si se negaba a obedecer o intentaba escapar.

La vida de Irina se convirtió en una serie de habitaciones de hotel, clubes de alterne, "madamas" y clientes, hasta que finalmente intentó escapar. Robó sus documentos y algún dinero y llamó a un taxi. Tan pronto como Irina entró en el aeropuerto, fue detenida por la policía. La "madama" estaba con los policías y pretendía que Irina le había robado dinero. Sin hacer preguntas, la policía ordenó a Irina que volviera con la "madama". Fue revendida a otro propietario de hotel y castigada con una nueva deuda de 10.000 dólares para compensar su mal comportamiento. Cuando de la Federación de Rusia llegó la noticia de que Renat había sido detenido después de una denuncia de la madre de Irina, se añadieron nuevas amenazas y abusos.

Pero Irina no renunció a escapar. Tras seis nuevos meses de martirio, finalmente logró ponerse en contacto con la Embajada de la Federación de Rusia. Allá se encontró con que su nombre figuraba en la lista de "personas desaparecidas" de Interpol desde hacía meses.

Con la ayuda de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) y la Embajada de la Federación de Rusia, Irina fue repatriada en medio de medidas de seguridad. Su caso fue investigado por la policía y actualmente está sometido a los tribunales.

Artículo de la Sra. Maria Melnikova,
coordinadora de proyectos de la
Organización Internacional para las Migraciones.

HISTORIA 2

Todo comenzó en Colombia. Paula, una joven mujer madre de un niño, fue contactada por un hombre. No tenía mal aspecto o parecía peligroso, por el contrario, se portó amable y simpático: le contó que en México, donde había vivido algunos años, valoraban el trabajo de los colombianos. Le prometió que allí podría llegar a conseguir un empleo muy bien remunerado con ayuda de sus contactos. Una oferta llamativa para una joven con un futuro incierto y deudas por pagar. Como él lo esperaba, no le costó mucho tiempo ni esfuerzo convencer a Paula de viajar al exterior.

A través de un préstamo del hombre, la joven logró financiar su pasaporte y tiquetes aéreos. Se despidió de su familia y tomó un nuevo rumbo. Una vez llegó a México, fue llevada a un club nocturno, comprendió la realidad: no había trabajo de mesera, recepcionista o bailarina, de hecho, no había trabajo alguno, dinero o calidad de vida. Se había convertido en una de las 4,8 millones de **víctimas de explotación sexual** que reportó esta nación en 2016, según información de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

La rutina de Paula se tornó tortuosa. Era obligada a “trabajar” durante doce horas al día, el pago por el alquiler de su cuerpo era propiedad de sus tratantes, quienes le exigían 450 dólares semanales hasta completar 12 millones de pesos, el supuesto monto de la deuda adquirida con su viaje. Los integrantes de la red de trata la vigilaban frecuentemente, cuando no podían hacerlo en persona, la llamaban al establecimiento nocturno para asegurarse de que continuara allí.

El hombre que la había contactado meses antes residía en Colombia, conocía a su familia y la casa en la que vivían. Así que ella creía en la veracidad de las amenazas sobre lastimar a sus seres queridos. Sin embargo, cansada de meses de abusos físicos y de **esclavitud sexual**, no dudó en escapar cuando la oportunidad se presentó.

Su refugio era la casa de una amiga que conoció en el club, con su ayuda logró conseguir el dinero para volver a su país, pero el tormento no acabó, pues las amenazas persisten,

ahora es su familia quien las recibe. Por ello, tomó la decisión de **denunciar la trata de personas** de la que fue víctima.

HISTORIA 3.

En Puerto Nariño, departamento del Amazonas, se encuentra Diana*, una adolescente de 14 años que hace parte de una comunidad indígena ubicada en Brasil, a cuatro horas por río de este municipio colombiano.

Ella vive actualmente en la casa de la familia Ortiz Castillo*, lugar donde realiza actividades relacionadas con limpieza, elaboración de alimentos (desayuno, almuerzos y cena) y cuidado de dos niños, uno de 2 y otro de 5 años.

La jornada de trabajo de Diana inicia a las 5:00 am cuando se despiertan María y Jorge, su esposo. Diana se encarga preparar el desayuno para todos, alista a los niños para el colegio y cuando María y Jorge salen con los niños al colegio, se van a trabajar al supermercado que tienen en el pueblo.

Diana se queda en casa, limpiando la casa, preparando el almuerzo, lava la ropa 3 veces por semana y los días que no lo hace, el señor Jorge la lleva a la bodega del supermercado para que apoye en las labores logísticas y de organización de los abarrotes.

Se acuesta a dormir entre 10:00 y 11:00 de la noche porque debe dejar todo listo para atender a la familia al día siguiente. En el municipio, los Ortiz Castillo son reconocidos por ser personas amables y colaboradoras; incluso, manifiestan que le propusieron a la adolescente irse a vivir a su casa para que les ayudara con algunas labores, ya que ella es huérfana de madre y su padre es alcohólico.

Diana no habla español así que se le dificulta conversar con alguien, no ha podido contactar a su familia por falta de dinero y además el único celular de la casa es del señor Jorge; le dicen que no le pagarán porque para eso tiene comida tres veces al día y una habitación donde puede colgar su chinchorro.

La tía materna de Diana, al sentirse preocupada por no tener noticias de su sobrina durante casi un año, decidió ir a buscarla a Puerto Nariño. Con la orientación de los pobladores del municipio, encontró la casa de los Ortiz Castillo y cuando llegó, la familia

le manifestó que no tenía permitido ver a la adolescente, por lo cual se dirigió a la estación de policía para denunciar este delito.

Cuéntales que cada **30 de julio** se conmemora el **Día Mundial contra la Trata de Personas**, una fecha que busca hacer un llamado a la acción para erradicar este delito que consiste en el aprovechamiento económico o la obtención de algún beneficio a través de la explotación, ya sea sexual, a través de mendicidad forzada, la servidumbre u otras formas que atentan contra los derechos y la dignidad humana.

b. Proceso

Luego de compartir y debatir las historias, se les indica que "**según la legislación colombiana, la trata de personas es un delito que consiste en la captación, traslado, acogida o recibida de personas dentro o fuera del territorio nacional con fines de explotarlas. Teniendo en cuenta que la explotación de las personas equivale a objetualizarlas y mercantilizarlas, este delito es además una violación a los derechos humanos y una vulneración a la dignidad"**

La ley 985 de 2005, **Artículo 1°.** *Tiene* por objeto adoptar medidas de prevención, protección y asistencia necesarias para garantizar el respeto de los derechos humanos de las víctimas y posibles víctimas de la trata de personas, tanto las residentes o trasladadas en el territorio nacional, como los colombianos en el exterior, y para fortalecer la acción del Estado frente a este delito.

El artículo 188ª del código penal expresa que "Para efectos de este artículo se entenderá por explotación el obtener provecho económico o cualquier otro beneficio para sí o para otra persona, mediante la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre, la explotación de la mendicidad ajena, el matrimonio servil, la extracción de órganos, el turismo sexual u otras formas de explotación. El que capte, traslade, acoja o reciba a una persona, dentro del territorio nacional o hacia el exterior, con fines de explotación, incurrirá en prisión de trece (13) a veintitrés (23) años y una multa de ochocientos (800) a mil quinientos (1.500) salarios mínimos legales mensuales vigentes."

Te cuidado de éstas ofertas:

- Trabajar como modelo, actriz, cineasta, impulsadora y hasta empresaria.
- Salarios que superen cualquier expectativa.

- Trámites de visa y pasaporte inmediatos
- Facilidades de pago para tiquetes y hospedaje, incluso descontándolo del primer salario.
- Encontrarte con la pareja que conociste en internet.

¿Cuáles son los riesgos?

- No podrás administrar tu dinero, desplazarte a otro lugar, ni comunicarte con tus familiares y amigos.
- Tus documentos serán retenidos.
- No recibirás pago por tu trabajo o te pagarán menos de lo acordado.
- Vivirás en hacinamiento y en condiciones insalubres.
- Sufrirás violencia física, psicológica y sexual.
- Tus familiares recibirán amenazas de muerte y podrán ser desplazados.
- Serás obligada a pagar multas constantes.
- Te obligarán a consumir drogas y alcohol.

¿Características de las personas tratantes?

- Buscan víctimas de escasos recursos: Muchas de las víctimas acceden a viajar en búsqueda de empleos mejor pagados ya que en su país o lugar de origen su trabajo no es bien remunerado.
- Se anuncian en periódicos o redes sociales ofreciendo buenos empleos y salarios en lugares atractivos.
- Utilizan agencias fraudulentas de empleo, viajes y concertación de matrimonios para atraer a hombres y mujeres jóvenes a las redes de la trata.

c. Cierre

Para finalizar explícales que existen condiciones que los hace más vulnerables frente a la trata de personas, las cuáles es necesario conocerlas ya que son las que utilizan los tratantes para captar víctimas. Entre estas se encuentran:

- Carencia económica y/o educativa.
- Las víctimas son en su mayoría mujeres niños, personas indígenas, personas con discapacidad mental y física, personas migrantes y miembros del colectivo LGBTI.
- Familias desintegradas.
- Víctimas de violencia, conflictos, persecuciones, migrantes o desplazados.
- Falta de oportunidades de empleo.

¿Cómo y dónde reporta un caso de trata de personas?

- Línea Gratuita Nacional Anti-Trata, del Ministerio del Interior: **018000522020,** lineatratadepersonas@mininterior.gov.co**,**
- Línea ICBF: **141**,
- Línea de la Fiscalía: **122,**
- Línea Colabora, del Ministerio del Trabajo: **120** teniendo en cuenta que ciertos casos se asocian con falsas ofertas laborales.

Consejos para no ser víctimas de trata

A los padres y madres	A las y los jóvenes
▪ Establezca canales de comunicación y confianza con sus hijos o hijas. ▪ Conozca a los amigos(as) sus direcciones y No. de teléfono. ▪ Enséñeles a desconfiar de extraños y a no recibir regalos. ▪ Sobre ofrecimientos de empleo en el exterior o lejos de su lugar de origen, averigüe quién le hizo el ofrecimiento y póngase en contacto con esta persona antes de tomar una decisión. ▪ No permita que viajen solos o en compañía de extraños. ▪ Importante que su hijo(a) conozca la dirección exacta de su casa y números telefónicos de familiares y de emergencia (policía, ambulancia, etc.). ▪ Tenga fotografías recientes de su hijo(a) y guarde certificación de nacimiento.	▪ Desconfía de desconocidos que te ofrecen empleo dentro o fuera de tu país o si te piden fotografías ▪ No des tus datos personales o los de tu familia a desconocidos. ▪ Si tienes dudas sobre los requisitos que te piden, pregúntale a un adulto de tu confianza. ▪ Antes de viajar averigua sobre el lugar que vas a visitar. Son importantes datos como: números telefónicos de emergencia, idioma, dirección y número de teléfono de la embajada de tu país. ▪ El pasaporte es un documento personal, no se lo des a nadie. ▪ Si viajas dile a tu familia con quién vas y dónde vas a estar (dirección, nombre de personas). ▪ No vayas sola(o) a entrevistas de trabajo, pídele a un familiar o amigo(a) que te acompañe. ▪ Desconfía de personas que te ofrecen pagar grandes cantidades de dinero.

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

Para finalizar, invita a las personas participantes a responder la pregunta de la tabla SQA ¿Qué aprendí? Comparte las respuestas.

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

VIOLENCIA SEXUAL

Objetivo:
Educar, informar y capacitar a los participantes sobre cómo identificar, prevenir y responder adecuadamente a casos de violencia sexual.

Materiales:

- Papel periódico
- Marcador
- Impresión violentómetro
- Hojas de colores (rojo, amarillo y verde) dos de cada color
- Juegos Ley 1719 de 2014 y 1257 de 2008

Herramientas metodológicas

- SQA
- Metodología activa de aprendizaje

Tiempo: 90 minutos

1. **Introducción.**

Se inicia preguntando a las personas participantes ¿Qué entienden por violencia sexual? ¿Qué les gustaría saber sobre violencia sexual?. Colocar información en la tabla SQA en los dos primeros recuadros.

Cuéntale a las personas participantes sobre cifras recientes sobre reportes de la **Estadística Delictiva de la Policía Nacional** de casos de **delitos sexuales contra menores de edad en Colombia**, desde enero hasta agosto de 2023.

Total casos presentados	8295
Niños, niñas	4605
Adolescentes	3690

Luego pregunta a las personas participantes ¿Qué piensan al respecto?

Complementa diciendo que en nuestro país se requiere de toda la ciudadanía para evitar el aumento de estos casos y de la intervención de las entidades del estado para **brindar una respuesta inmediata y eficaz** para la prevención de la **violencia sexual y protección de esta población vulnerable.**

Cuéntales que la violencia sexual es un problema grave que afecta a personas de todas las edades, géneros, orientaciones sexuales, etnias y condiciones socioeconómicas en todo el mundo. Se define como cualquier acto sexual o intento de obtener un acto sexual no consentido, así como comentarios o insinuaciones sexuales no deseados. Puede manifestarse de diversas formas, que van desde el acoso sexual y la intimidación hasta el abuso sexual y la violación.

Este tipo de violencia no solo tiene consecuencias físicas y emocionales inmediatas para las víctimas, sino que también puede dejar secuelas a largo plazo en su salud mental, relaciones interpersonales, y su capacidad para participar plenamente en la sociedad. Las víctimas de violencia sexual pueden experimentar trauma, depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT), problemas de salud reproductiva, adicciones y dificultades para confiar en otros.

Es importante reconocer que la violencia sexual no es solo un problema individual, sino también un problema social y estructural que está arraigado en desigualdades de género, normas culturales dañinas, patriarcado, falta de educación sexual integral, discriminación y falta de acceso a recursos y servicios de apoyo adecuados.

Actividad: Mesa de debate

Objetivo de la actividad: Generar un espacio donde las personas participantes tengan las mismas oportunidades de participar y exponer sus puntos de vista frente al tema.

Desarrollo de la actividad: cuéntale a las personas participantes que con el fin de generar opiniones personales sobre el tema, realizaremos una mesa de debate donde todos tienen acceso a participar. Pide que se coloquen en dos grupos a derecha e izquierda. Realizaras una pregunta a un grupo, pide que respondan la pregunta y luego el otro grupo tiene la oportunidad de complementar u objetar la respuesta dada por el otro grupo, esto sucederá hasta que realicen todas las preguntas.

- ¿Por qué creen que existen tantos casos de violencia sexual actualmente?

- Se dice que la mayoría de los casos las víctimas de violencia sexual prefieren quedarse calladas por temor, porque el victimario es un familiar u otros motivos. ¿Qué piensan al respecto?
- ¿Qué factores influyen en el aumento de casos de violencia de género?
- ¿Qué rol debe cumplir la familia en la prevención de la violencia sexual?
- "La mayor parte de los casos el abuso sexual infantil suele ser cometido por familiares" ¿Qué opinan sobre esta afirmación?
- Según algunas personas en la sociedad, la forma como se visten las mujeres pueden propiciar una situación de acoso o abuso sexual. ¿Qué piensan al respecto?

2. Proceso.

Cuéntales que existen diferentes tipos de violencia sexual que los conoceremos en este espacio. Estos están definidos por el mecanismo que utiliza el agresor o agresores para someter a la víctima: sumisión con fuerza física, sumisión psicológica (intimidación, coacción, amenazas...); sumisión por sustancias químicas que anulan la capacidad de respuesta y de defensa por parte de la víctima.

En este momento indica a los participantes que realizaremos una lluvia de ideas para identificar cuáles son los tipos de violencia sexual que conocen. Toma nota en un rotafolio o tablero todos los aportes. Luego compara las opiniones y complementa con la información que tienes a continuación. Coméntales que en este momento conoceremos la definición de cada uno de los conceptos presentados y agrega los que no hayan sido mencionados.

Violación: es un acto de penetración sexual no consensuada que se lleva a cabo mediante fuerza física, coerción, amenazas o cualquier otra forma de presión. Puede incluir penetración vaginal, anal u oral, y puede ser perpetrada por una persona conocida o desconocida para la víctima.

Acoso sexual: Consiste en comportamientos no deseados de naturaleza sexual que crean un ambiente hostil, intimidante o humillante para la víctima. Puede manifestarse en forma de comentarios sexuales no deseados insinuaciones, tocamientos no deseados, solicitudes sexuales inapropiadas o chantaje sexual en el lugar de trabajo, en entornos educativos u otros contextos sociales.

Abuso sexual: Implica cualquier forma de contacto sexual no consensuado, explotación sexual o tocamientos inapropiados que causan daño físico, emocional o psicológico a la víctima. Puede ocurrir en el contexto de relaciones familiares, de cuidado, de autoridad o de confianza.

Explotación sexual: uso de la fuerza, el fraude, la coerción o cualquier forma de manipulación para obtener servicios sexuales a cambio de bienes, dinero, protección u otros beneficios. puede incluir la trata de personas con fines sexuales, la explotación sexual comercial de menores y adultos, así como el turismo sexual. Dentro de ésta se encuentran: Constreñimiento a la prostitución, Proxenetismo con menor de edad, Demanda de explotación sexual comercial con persona menor de 18 años de edad, Pornografía con personas menores de 18 años de edad.

Violencia sexual en conflictos armados: En situaciones de guerra, conflicto o desplazamiento, la violencia sexual se utiliza como una táctica de guerra para aterrorizar, humillar, controlar o castigar a las comunidades. Esto puede incluir violaciones masivas, esclavitud sexual, matrimonios forzados, mutilación genital y otras formas de agresión sexual.

Agresión sexual en línea: Con el avance de la tecnología, la violencia sexual también puede manifestarse en el ámbito digital, incluyendo el acoso sexual en redes sociales, el sexting no consensuado, la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento y el grooming en línea, donde un adulto busca establecer una relación con un menor con el fin de abusar sexualmente de él.

Violencia de género: Es un problema social grave que implica el uso de la fuerza física, psicológica o sexual, así como el control coercitivo por parte de un individuo sobre otro en el contexto de una relación, donde el agresor y la víctima comparten o han compartido un vínculo de pareja, matrimonio o convivencia. Este tipo de violencia se dirige específicamente contra una persona debido a su género, siendo las mujeres las víctimas principales en la mayoría de los casos, aunque los hombres también pueden ser afectados. También puede manifestarse de formas más sutiles, como la manipulación emocional, el control financiero, el aislamiento social y la intimidación psicológica.

¿Qué leyes protegen a las víctimas de casos de violencia sexual?

Ley 1257 2008 Artículo *1.* Objeto de la ley. La presente ley tiene por objeto la adopción de normas que permitan **garantizar para todas las mujeres una vida libre de violencia**,

tanto en el ámbito público como en el privado. Así como el ejercicio de sus derechos el acceso a procedimientos para su protección y atención y la adopción de políticas públicas. Crea nuevos tipos penales y endurece las sanciones a los agresores.

Esta ley define el concepto de violencia contra la mujer como “Cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado”.

Las víctimas tienen derecho a una vida digna, a la integridad física, sexual y psicológica, a la intimidad, a no ser sometidas a tortura o a tratos crueles y degradantes, a la igualdad real y efectiva, a no ser sometidas a ninguna forma de discriminación, a la libertad y autonomía, al libre desarrollo de la personalidad, a la salud, a la salud sexual y reproductiva y a la seguridad personal.

La ley sustenta que las víctimas de violencia tienen derecho a:

Recibir atención integral: servicios con cobertura suficiente, accesible y de calidad.

- Recibir orientación, asesoría jurídica y asistencia legal gratuita, inmediata y especializada.
- Dar su consentimiento informado para los exámenes médico-legales y escoger el sexo del profesional para la práctica de los mismos.
- Recibir información clara, completa, veraz y oportuna en relación con la salud sexual y reproductiva.
- Recibir asistencia médica, psicológica, psiquiátrica y forense especializada e integral;
- Acceder a mecanismos de protección y atención para ellas, sus hijos e hijas;
- La verdad, la justicia, la reparación y garantías de no repetición frente a los hechos de violencia;
- La estabilización de su situación;
- A decidir voluntariamente si quiere ser confrontada con el agresor en cualquiera de los espacios de atención.

Los Gobiernos nacional, departamentales, distritales y municipales, tendrán la obligación de divulgar ampliamente y en forma didáctica en todos los niveles de la población colombiana, y en detalle, las disposiciones contenidas en la Ley 1257.

Actividad 2: Juego concéntrese

Objetivo de la actividad: Afianzar el proceso de aprendizaje de conceptos sobre la ley 1257 de una forma atractiva y entretenida aumentando la comprensión de ésta.

Desarrollo de la actividad: Pide a los participantes que se organicen en dos grupos, Coloca en el centro del espacio coloca las tarjetas que contienen las respuestas. Diles que leerás a cada grupo una pregunta y tiene un tiempo 15 segundos para identificar las respuestas. Si no logra hacerlo o responde de forma errónea el otro grupo tiene una oportunidad para responder, gana puntos el que responda de forma acertada.

Ahora pregunta **¿Quiénes pueden hacer la detección de casos de violencias sexuales**?: escucha las respuestas.

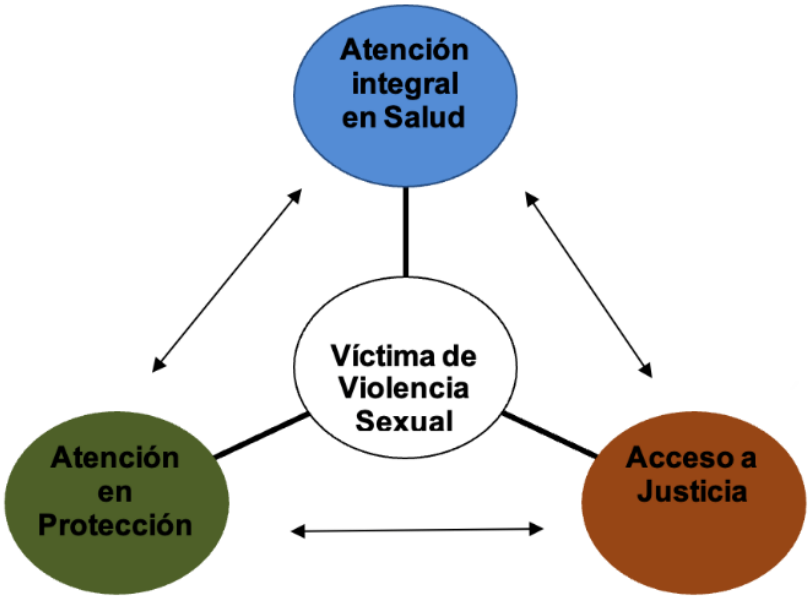
Cuenta que cualquier persona puede poner en conocimiento de la autoridad competente, independiente del contexto en el cual se encuentre, la violencia puede darse en un espacio personal, familiar, social, institucional.

En todos los sectores se pueden llegar a detectar situaciones de violencia sexual. Sin embargo, es más frecuente que esto ocurra en sectores como el educativo, salud, protección, justicia, y los programas sociales dirigidos a poblaciones con mayor vulnerabilidad.

En cada uno de estos casos, cada una de las entidades deberá conocer cuál es el proceso que debe activar internamente y cuáles son los procesos y procedimientos para remitir a las entidades pertinentes dando activación a la ruta de atención intersectorial.

Esto implica que las entidades deben conocer cuál es el lugar de su entidad en la ruta, la oferta institucional propia de su municipio, así como las acciones para activar los procesos de atención.

En el marco de la atención inmediata se ha establecido la triada de atención de los sectores de salud, protección y justicia. De acuerdo con la **Resolución 0459 de 2012** **Resolucion-0459-de-2012.PDF (minsalud.gov.co)**



VIOLENCIA SEXUAL EN EL CONTEXTO DEL CONFLICTO ARMADO.

A la luz del **Código Penal Colombiano, la Ley 599 de 2000, la Ley 1448 de 2011 y la Ley 1719 de 2014,** en concordancia con los tipos establecidos por el Estatuto de Roma de la Corte Penal Internacional, se considera que en el contexto del conflicto armado colombiano pueden describirse, entre otros posibles, los siguientes tipos de violencia sexual:

- Acceso carnal violento/acto sexual violento con persona protegida
- Actos sexuales violentos con persona protegida
- Acceso carnal abusivo en persona protegida menor de catorce años
- Actos sexuales con persona protegida menor de catorce años
- Prostitución forzada en persona protegida
- Esclavitud sexual en persona protegida
- Trata de personas en persona protegida con fines de explotación sexual
- Esterilización forzada en persona protegida
- Embarazo forzado en persona protegida
- Desnudez forzada en persona protegida
- Aborto forzado en persona protegida

¿Cómo se entiende el enfoque de derechos en el marco de la atención integral a víctimas de violencias sexuales?

De acuerdo con las **leyes: 360 de 1997, 906 de 2004, 1146 de 2007, Ley 1257 de 2008, 1719 de 2014** las personas que han sido víctimas de Violencias Sexuales tienen DERECHO a:

- Ser tratada con dignidad, privacidad y respeto durante cualquier entrevista o actuación con fines médicos, legales o de asistencia social.
- Que se preserve en todo momento la intimidad y privacidad de su información personas y familiar. Esta protección en irrenunciable en las víctimas menores de 18 años.
- No ser discriminada en razón de su pasado, ni de su comportamiento u orientación sexual, ni por ninguna otra causa.
- Ser atendidas por personas formadas en Derechos Humanos y enfoque diferencial.
- Recibir atención integral con cobertura suficiente, accesible y de la calidad.
- Recibir la información clara, completa, veraz y oportuna en relación con sus derechos y con los mecanismos y procedimientos contemplados en la ley.
- Tener acceso a un servicio de orientación y consejería gratuito para ella y su familia.
- Ser tratada con reserva de identidad al recibir la asistencia médica, legal, o asistencia social.
- Derecho a la verdad, la justicia, la reparación y garantías de no repetición frente a los hechos constitutivos de violencia.
- Derecho a no ser confrontada con el agresor.
- Ser atendida en lugares accesibles que garanticen la privacidad, salubridad, seguridad y comodidad.
- La mujer embarazada víctima de acceso carnal violento deberá ser informada, asesorada y atendida sobre la posibilidad de continuar o interrumpir el embarazo.

En Salud:

- Recibir servicios de salud de manera urgente e integral, que reduzcan el daño en su salud física y mental. (Incluidos prevención y/o tratamiento de infecciones de transmisión sexual incluida VIH/SIDA, prevención de embarazo, asesoría para la decisión sobre interrupción voluntaria del embarazo (IVE) en los casos

contemplados por la Sentencia C355 de 2006, procedimientos para la IVE, atención especializada e integral en salud mental…)1.

- Dar consentimiento informado para los exámenes médico-legales en los casos de violencia sexual y escoger el sexo del facultativo para la práctica de los mismos dentro de las posibilidades ofrecidas por el servicio.
- Recibir información clara, completa, veraz y oportuna en relación con la salud sexual y reproductiva.

En Protección:

- Recibir medidas de restablecimiento de derechos y protección que garanticen la no repetición de nuevos eventos de violencia sexual o eventos que pongan en riesgo la seguridad de la persona.
- Acceder a los mecanismos de protección y atención para la persona y su grupo familiar.
- Decidir voluntariamente si puede ser confrontada con el agresor en cualquiera de los espacios de atención y en los procedimientos, administrativos o de otro tipo.

En Justicia:

- Derecho a que el delito no quede impune y se realicen las investigaciones y acciones legales que permitan la judicialización de la persona responsable del delito.
- Que se le extienda copia de la denuncia, del reconocimiento médico-legal, y de cualquier otro documento de interés para la víctima.
- Recibir orientación, asesoramiento jurídico y asistencia técnica legal con carácter gratuito.
- Decidir voluntariamente si puede ser confrontada con el agresor en cualquiera de los espacios de atención y en los procedimientos judiciales o de otro tipo.
- Solicitar a las autoridades judiciales que se abstengan de ordenar la práctica de pruebas que excluyan las ya practicadas que con llevan a una intromisión innecesaria o desproporcionada a su derecho a la intimidad.
- A que se valore el contexto en el que ocurrieron los hechos objeto de investigación sin prejuicios contra la víctima.
- A contar con asesoría, acompañamiento y asistencia técnica legal en todas las etapas procesales y desde el momento en que el hecho sea conocido por las autoridades

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

- A que se les brinde iguales oportunidades desde un enfoque diferencial, para rendir declaración.
- A que se considere su condición de especial vulnerabilidad, atendiendo a su condición etaria, de discapacidad, pertenencia a un grupo étnico, pertenencia a poblaciones discriminadas o a organizaciones sociales o colectivos que son objeto de violencia sociopolítica, en la adopción de medidas de prevención, protección, en garantías para su participación en el proceso judicial y para determinar su reparación.

Actividad: Juego de la ley 1719

Objetivo de la actividad: Afianzar el proceso de aprendizaje de conceptos sobre **la ley 1719** de una forma atractiva y entretenida aumentando la comprensión de esta.

Desarrollo de la actividad: Pide a los participantes que se organicen nuevamente en dos grupos Diles que leerás a cada grupo una pregunta y tiene un tiempo 15 segundos para identificar las respuestas. Si no logra hacerlo o responde de forma errónea el otro grupo tiene una oportunidad para responder, gana puntos el que responda de forma acertada.

Cierre: Cuéntales que queremos compartirles información útil para identificar y prevenir la violencia contra las mujeres. (Muestra la imagen que se encuentra al final de la lección), esto es un **violentómetro,** es una herramienta muy útil para identificar situaciones de violencia que tenemos muy naturalizadas. Por ejemplo: revisar el celular, ¿les/te ha pasado esta situación? Está en el primer nivel del violentómetro, que nos indica que debemos tener cuidado. Esto significa que la violencia está presente y seguirá aumentando si no la frenamos. Otro ejemplo: burlarse del cuerpo de la mujer, decir que ahora está gorda y que no era así cuando empezaron, o subestimar su trabajo o las actividades que realiza, está en el nivel siete del violentómetro. Otro ejemplo: prohibir o impedir ver a familiares o amigas/os. Está en el nivel 11, aquí el violentómetro indica que estás en una situación de riesgo.

Si es posible revisamos rápidamente el violentómetro y analizamos con la/las personas abordadas situaciones que hayan vivido las mujeres u hombres que estemos abordando.

Lo fundamental aquí es sensibilizar sobre situaciones cotidianas de violencia y como esto puede y va aumentando y mostrar la importancia de esta herramienta (el violentómetro) También identificar que podemos tomar conciencia y frenar la violencia en el primer nivel,

buscar ayuda y no quedarnos solas fortaleciendo nuestras redes de apoyo en el segundo nivel y en el tercero resguardarnos, denunciar, huir de la situación que pone en riesgo nuestra vida.

VIOLENTOMETRO Identifica y actúa		
URGENTE	30	ASESINAR
	29	Mutilar
	27	Violar
	26	Abuso sexual
	25	Forzar una relación sexual
	24	Amenazar de muerte
	23	Amenazar con objetos o armas
	22	Encerrar
	21	Aislar
PIDE AYUDA	20	Patear
	19	Cachetear
	18	Empujar /Jalonear
	17	Pellizcar / Arañar
	16	Golpear "jugando"
	15	Caricias agresivas
	14	Manosear
	13	Destruir artículos personales
	12	Controlar
	11	Prohibir
ALERTA	10	Intimidar / Amenazar
	9	Humillar en público
	8	Ridiculizar / Ofender
	7	Descalificar
	6	Culpabilizar
	5	Celar
	4	Ignorar
	3	Mentir / Engañar
	2	Chantajear
	1	Bromas hirientes

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

Con el fin de iniciar, concluye la sesión comentandoles que es importante enseñar a los niños y las niñas, siendo los más expuestos a casos de violencia, herramientas de autocuidado con el fin de prevenir que sean víctimas de violencia sexual. Comenta que éste tipo de temas hay que procurar abordarlos con naturalidad. Aquí tenemos las siguientes recomendaciones:

- Háblale de las partes del cuerpo por su nombre.
- Enséñales que el cuerpo tiene partes íntimas y privadas, en el caso de las íntimas deben procurar cuidar que nadie tenga acceso a ellas.
- Deben aprender a identificar y a diferenciar las caricias positivas de las negativas y, así mismo, a decir “no” cuando algo les desagrada, con el fin de afianzar su autoestima y autocuidado.
- Saber que hay secretos buenos y malos. Los buenos son lo que tienen un final como dar una sorpresa de cumpleaños a alguien y nos hace sentir felices; en cambio, los malos son los que no tienen fin y generan tristeza y temor, como que les digan que no le cuente a nadie porque no les van a creer o puede morir.
- Recuérdale que siempre vas a creer lo que te diga, que te puede contar lo que le ocurra con seguridad.

Recomendaciones a los padres hacia los hijos:

- Enséñele que su cuerpo es propio y que pese a que en ocasiones necesiten ayuda para realizar ciertas acciones como bañarse, vestirse o alguna actividad física, nadie tiene derecho a tocarlo o vulnerarlo.
- Dígale que puede hablar y manifestar cualquier duda o situación que no le agrade.
- Evite dejar el cuidado de sus hijos e hijas en manos de personas que no le transmitan confianza.
- Créale siempre a lo que le dicen, el hecho de decir algo ya debe ser una voz de alerta para usted.
- Establezca una comunicación directa, amorosa con ellos y una relación cercana.

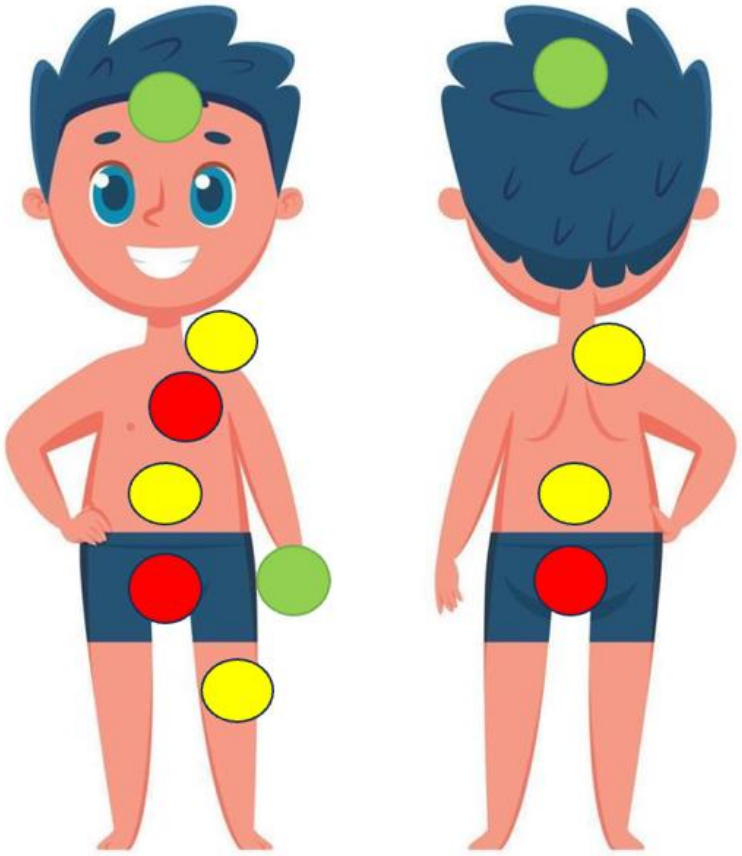
Cuando sospeche que un niño o niña está siendo víctima de violencia sexual, comuníquese a la línea gratuita nacional del ICBF **141** - **018000918080**. La denuncia también se puede hacer de manera anónima.

Además, puede acudir a la Personería, Defensoría del Pueblo o Consultorios Jurídicos de su municipio.

Actividad: Los colores de la prevención

Objetivo de la actividad: Estimular a una conciencia constante en las personas participantes sobre situaciones que puedan desencadenar en un caso de abuso sexual u otro acto.

Desarrollo de la actividad: Pregunta a las personas participantes cuales son los colores del semáforo y qué indican cada uno (verde avanzar, amarillo precaución y rojo parar) Para ello necesitas un voluntario que hará de auto y varios círculos con cada color del semáforo. Indícales que por medio de los colores aprenderán el autocuidado en diferentes partes del cuerpo, de la siguiente manera:



www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

Realiza las siguientes preguntas:
Si el auto le toman su mano ¿Qué color del semáforo le colocarías? ¿El auto puede avanzar? Escucha las respuestas**.**
Si al auto le tocan su hombro ¿Qué color del semáforo le colocarías? ¿El auto puede avanzar? Escucha las respuestas.
Si al auto le tocan su cabeza ¿Qué color del semáforo le colocarías? ¿El auto puede avanzar? Escucha las respuestas.

Y así sucesivamente marcando cada parte del cuerpo señalada en el dibujo anterior.

La intención es que los asistentes tengan claro que existen partes del cuerpo que podemos permitir que otros toquen y otras que no.
Para finalizar pídeles volver a la tabla SQA y responder a la última pregunta: ¿Qué aprendí?

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

GESTIÓN DE EMOCIONES

OBJETIVO.

Ayudar a los participantes a comprender y gestionar sus emociones de manera saludable, brindándoles herramientas prácticas para identificar, expresar y regular sus sentimientos.

Materiales:

- Hojas
- Lápiz o bolígrafos.
- Papelógrafo (papel periódico)
- Marcador
- Música de relajación
- Vela aromatizadora o incienso

Herramientas metodológicas

- Preguntas reflexivas
- Indagación apreciativa
- Técnica diario emocional
- La externalización

Tiempo: 90 minutos

1. **Introducción**

a. Para iniciar la actividad pregunta a las personas participantes a través del uso de las siguientes preguntas reflexivas ¿Qué emociones has experimentado en las últimas semanas y que situaciones la han generado? ¿Describe que has experimentado en tu cuerpo a raíz de esas emociones?. Dales la oportunidad de expresar lo que piensan y/o sienten, puedes pedirles además que compartan, si hay alguna situación que haya acontecido actualmente para que les dispare esa emoción.

b. Una vez que compartan la experiencia se reflexiona sobre lo siguiente: “Es importante incidir al respecto que una emoción de por sí no es buena ni mala, es decir, se trata de una reacción personal que pasan y sienten las personas. Aun

así, también hay que hacerles ver a los participantes que en muchas ocasiones una emoción trae implícita un pensamiento o una determinada acción y que dichas acciones deben ser gestionadas correctamente porque debemos ser capaces de ponerle un nombre".

Para conectar a los participantes con la apertura a lo que se va a llevar a cabo cuéntales que tendremos un espacio para relajar nuestra mente y cuerpo (acompaña el espacio con una vela aromatizadora o incienso). Pide a las personas participantes que encuentren una posición cómoda sentados, con la espalda recta y los ojos cerrados. Invítales a relajar los hombros, las manos y los pies, y a concentrarse en su respiración.

Pídeles que respiren profundamente por la nariz, llenando completamente sus pulmones con aire, y luego exhalar lentamente por la boca, liberando cualquier tensión o preocupación con cada exhalación, una vez notes que están en un estado de relajación guíales a través de una visualización guiada. Por ejemplo: Imagina que estás en un lugar tranquilo y sereno. Visualiza un hermoso jardín lleno de flores y árboles verdes. Siente el suave sol acariciando tu piel y escucha el suave murmullo de un arroyo cercano. Con cada respiración, sientes cómo te relajas más y más, dejando ir cualquier preocupación o tensión que puedas estar sintiendo; pídeles que imaginen el aroma de las flores, la sensación de la hierba bajo sus pies descalzos, el sonido del viento susurrando entre las hojas, etc.

Para finalizar el ejercicio, invita suavemente a los participantes a regresar a la conciencia del entorno físico. Pídeles que muevan lentamente los dedos de las manos y los pies, que estiren suavemente el cuerpo y que abran los ojos cuando se sientan listos. Ofrece un breve momento para que los participantes compartan sus experiencias y sensaciones durante el ejercicio, si se sienten cómodos haciéndolo.

c. Actividad: **el inventario de las emociones.**

Objetivo de la actividad: llevar a los participantes a identificar cuantas emociones conozcan y las reconozca como parte de ellos.

Desarrollo: Pide a los participantes que en un tiempo de un minutos escriban una lista de las emociones que conozcan; pasado el tiempo se les brinda un minuto más para que compartan la lista con los compañeros que tengan a su lado, escriban las que no estén

en su lista y las tienen sus compañeros, luego se les informa que tienen un minuto más para buscar entre los demás compañero emociones con el fin de alargar su lista. La finalidad es llegar a conocer cuantas emociones sea posible. Se les indica que no está permitido incluir una más en su lista.

d. Terminado el tiempo se procede a escribir en un rotafolio o cartela, las emociones que lograron anotar y entre todos hacer una sola lista. Se socializa el inventario final para saber cuántas lograron registrar entre todos.

2. Proceso.

a. A partir de éste ejercicio se cuenta que "Las emociones podemos decir de manera fácil que son **respuestas que nuestro cuerpo nos da ante situaciones que ocurren.** Cada vez que experimentamos un suceso inesperado, se activa una emoción. Cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta; por ejemplo, el miedo provoca un aumento del latido cardiaco que hace que llegue más sangre a los músculos favoreciendo la respuesta de huida. Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta.

Existen 6 emociones básicas que son:

Alegría. Conectada con un estado de placer por situaciones evaluadas como positivas.

Enojo o rabia. Surge ante situaciones que generan frustración o que interpretamos como injustas.

Miedo. Respuesta frente a lo que consideramos peligroso, donde el organismo se prepara para huir, pelear o en su forma disfuncional, nos paraliza.

Tristeza está ampliamente relacionada con la pérdida o el atravesar un momento considerado como desfavorable.

Asco. Fuerte desagrado o disgusto hacia algo como alimentos, olores, entre otros.

Sorpresa: Respuesta que se genera frente a una situación inesperada.

Se resalta que aunque hay unas consideradas como básicas, se dice que existen más de 270 emociones en el cuerpo humano, clasificadas como: positivas, negativas y ambiguas o variables.

Cuéntales que en éste momento analizaremos quiénes somos cuando estamos bajo estas emociones, haciendo uso de la técnica terapéutica de la externalización, se llevará de la siguiente manera:

Pide a un participante que pase al frente de manera voluntaria y pregunta con cuál de las siguientes emociones quiere que trabajemos (rabia, tristeza, miedo, ansiedad, falta de autocontrol). Ahora realiza las siguientes preguntas:

Imaginemos que le estamos hablando a la _____ (emoción seleccionada)

1. ¿Desde cuándo estas en la vida de _____(nombre del participante)?
2. ¿Qué pasaba en la vida de _____(nombre del participante)?
3. ¿Qué te hace pensar que aún te necesita?
4. Que tiene que hacer _____(nombre del participante) para que desaparecieras?

Realiza el ejercicio con los participantes que deseen hacerlo.

b. Una vez se amplía el conocimiento sobre las emociones existentes, se anima a los participantes a contar sobre situaciones que han vivido en su vida diaria, que les dispara una emoción y qué han desencadenado en ellos y en los que están a su alrededor. Se enfatiza que el contar experiencias, es la oportunidad para reconocer las emociones en nosotros y poder identificar si las reacciones que hemos tenido han sido las adecuadas o no.

c. Una vez compartidas las experiencias se les indica que hay dos aspectos fundamentales en las acciones ante la aparición de las emociones: por un lado el aprender a validar o ser empáticos con la emoción del otro y por otro lado tener una gestión adecuada de la misma, es decir, tomar consciencia de la emoción, la cognición y el comportamiento.

Validar la emoción del otro significa aceptar y respetar lo que la otra persona está sintiendo estemos o no de acuerdo con su punto de vista o sentimientos. Para ello es importante dejarle claro al otro que sus respuestas emocionales tiene sentido y son entendibles dentro de su historia, en otras palabras, comunicar esa aceptación sin juzgar. Por otro lado invalidar es comunicarle al otro que lo que siente es incorrecto, que debería sentir diferente; no aceptando su experiencia emocional castigando, juzgando, ignorando, negando, criticando, diciendo cómo debería sentirse, no escuchando.

Gestionar la emoción significa que llegó la emoción, escucho cual es el mensaje que tiene para mí y luego actúo teniendo claro el mensaje; cuando hago esto entonces la

emoción desaparece. Esto es actuar de manera inteligente y para ello debemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Aprender a reconocerlas.**

Cuando logramos identificar en qué emoción nos encontramos, elegimos si permanecemos en esa emoción o hacemos algo para gestionarla. Para ello los invitamos a preguntarse si ¿es conveniente desde esta emoción transmitir lo que quiero transmitir o debo estar en otra para poder emitir el mensaje q quiero dar?

- **Ir más allá de lo pensado.** es decir, no quedarme en esa conversación interna que me está generando la emoción sino hablar con la persona.

- Reconocer nuestros propios disparadores externos de las emociones. Empezar a cambiarlas desde la corporalidad o desde el lenguaje. La manera como me muevo me dispone a una emoción.

3. Cierre.

a. Para finalizar la actividad se brinda a las personas participantes, una serie de recomendaciones que les permitirán aprender a ser emocionalmente inteligentes, lo que conlleva a mantener la salud mental y emocional, éstas son:

- Percibe, comprende, acepta y gestiona las emociones.
- Identifica los eventos, situaciones, personas y conductas que detonan la emoción.
- Expresar las emociones es saludable, ayuda a reducir el estrés ya que nos sentimos liberados y sacamos todas las “emociones negativas” de nuestro cuerpo, lo que mejora nuestro bienestar.
- Identifica las propias fortalezas, pero también acepta y trabaja sobre las limitaciones propias.
- Acepta que no eres responsable de las reacciones emocionales de los demás. Se responsable de las propias reacciones.
- Convierte las experiencias negativas en valiosas experiencias de aprendizaje.
- Respeta las expresiones emocionales suyas y de las demás personas.

b. Haciendo uso de la indagación apreciativa, se anima a las personas participantes a enfocarse a crear respuestas adecuadas cuando se active una emoción y generar compromisos de seguir aplicándolo a su vida diaria y enseñarlo a los miembros de su familia. Además, se les comparte la técnica del diario emocional, que consiste en llevar un pequeño cuaderno y anotar cada vez que experimenten una emoción bastante intensa o desagradable, estar atentos a lo que sienten, la

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

reacción en su cuerpo y saber cuánto les está afectando. Se lleva de la siguiente manera:

a. Describir la situación de manera detallista y objetiva.
b. Los pensamientos que tuvieron ante lo ocurrido.
c. Las sensaciones físicas que han percibido.
d. La emoción que sintieron.
e. Hacer una lista de acciones para gestionarla
f. Hacer un plan de acción y finalmente
g. Registrar el aprendizaje de lo vivido.

Al finalizar se comparte imagen del diario.

c. Como actividad de cierre, realiza con las personas participantes una rumbaterapia y anímalos a todos a participar.
d. Cierra la actividad con la siguiente frase:

"Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo" Aristóteles en su "Ética a Nicómaco"

¿Cómo me siento?						
Situación	***Pensamientos***	***Sensaciones***	***Emociones***	***¿Qué hice?***	***Plan de acción***	***Aprendizaje***

****Diario emocional***

DISCRIMINACIÓN

Objetivo: Sensibilizar sobre la importancia de implementar protocolos efectivos contra la discriminación en diferentes ámbitos, promoviendo la inclusión y el respeto a la diversidad.

Materiales:

- Pañoletas o vendas para los ojos
- Cinta de enmascarar
- Lana
- Papel periódico
- Marcador

Herramientas metodológicas

- Tabla SQA

Tiempo: 90 minutos

1. **Introducción**

Dinámica: Ciego, manco y mudo.

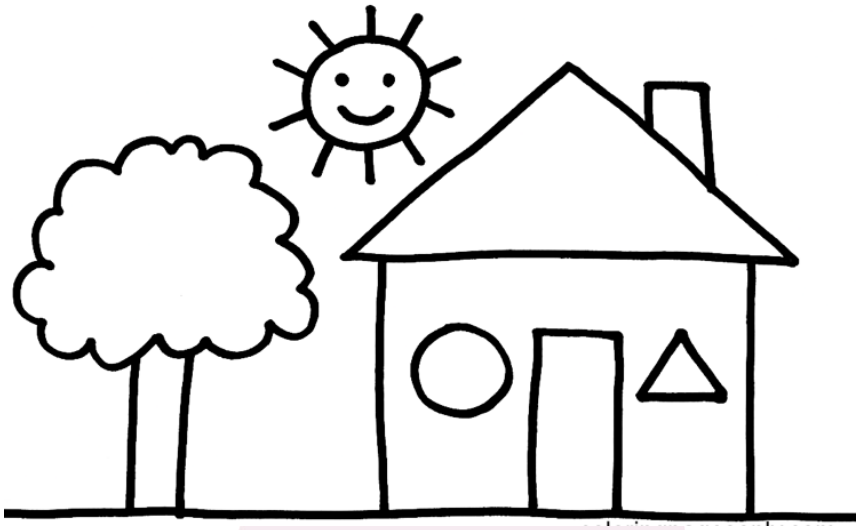
Objetivo de la actividad: Llevar a los a participantes a empoderarse en las fortalezas de cada miembro y reconocer que a pesar de las limitaciones que tengan pueden ayudar se a alcanzar la meta que propongan.

Se divide el grupo en tres subgrupos (ciegos, mancos y mudos). A los ciegos se le vendan sus ojos, a los mancos se les amarra sus manos y a los mudos se les cubre su boca. Una vez divididos, se le indica al grupo de mancos que guíen al grupo de ciegos hacía una silla asignada y se puedan sentar (El ciego colocará su mano al manco en su hombro).

En la silla debe haber una hoja y un lápiz anticipadamente. Seguidamente, se les muestra al grupo de mudos, una imagen de un objeto el cual por medio de mímicas la enseñará a los mancos para que ellos se las transmitan al ciego y este finalmente debe dibujarla. El mudo solo tiene una oportunidad para describir la imagen, una vez que el manco empiece

a comunicarla al ciego, el mudo no debe participar más en la dinámica. Cuando el ciego termine de dibujar, debe levantar la mano y al final todos comparten la imagen al grupo, para verificar si la imagen dibujada en la misma que se muestra inicialmente al mudo.

Finalizada la dinámica, pide a las personas participantes que compartan su experiencia a partir de lo vivido. Se escuchan opiniones.
Imagen a compartir:



Para reforzar lo aprendido cuéntales que **en la vida siempre encontrarán personas que tienen alguna situación o condición diferente a la tuya, sin embargo, es importante mirar quienes hemos sido frente a esas diferencias y como las afrontamos.**

2. Proceso

Para continuar se les comenta que el día de hoy estaremos hablando acerca del protocolo de discriminación.

Haciendo uso de la tabla SQA, pregunta a las personas participantes: ¿Qué significa discriminar?, ¿Qué les gustaría saber acerca de la discriminación?

Con el fin de hablar un debate de discusión pregunta lo siguiente:
¿Por qué creen que es importante hablar del concepto? ¿Alguna vez se han sentido discriminados o conocen algún caso cercano? Se escuchan opiniones.
Cuéntales que discriminación se refiere a tratar a una persona o grupo de personas de manera injusta o desigual debido a características como su raza, género, orientación

sexual, religión, edad, discapacidad, origen étnico, entre otros. Implica negarles oportunidades, derechos o tratos equitativos que otras personas reciben, basándose en prejuicios o estereotipos infundados.

La discriminación puede manifestarse de diversas formas, incluyendo el acceso desigual a empleo, educación, vivienda, servicios de salud y justicia, así como en forma de acoso, exclusión social, violencia y marginación. Es una violación de los derechos humanos fundamentales y puede tener consecuencias graves para las personas afectadas, incluyendo daños emocionales, psicológicos y físicos. Hablar de discriminación es esencial para crear conciencia, promover la igualdad y la justicia social, y trabajar hacia una sociedad más inclusiva y respetuosa de los derechos humanos.

En un estudio realizado por el observatorio de la Universidad de los Andes publicado el 20 de marzo de 2019, encontraron que:

- Las zonas con mayor discriminación es la Colombia rural del posconflicto.
- Los afrocolombianos son el grupo étnico que más se ha sentido discriminado, seguido de los indígenas, mestizos y los blancos.
- Uno de los casos que llamó la atención durante la recolección de información es que en zonas como Buenaventura, mujeres y hombres afro preferían no contratar personas de su etnia porque consideraban que eran “perezosos”.
- Un 27,5 por ciento de las mujeres aseguraron haber sido víctimas del racismo en su casa.
- Los lugares públicos son los espacios donde más han sentido el racismo, seguido de su trabajo.

Algunos tipos de discriminación más comunes son:

Discriminación Racial Ocurre cuando una persona es tratada de manera diferente debido a su raza o etnia. Esto puede manifestarse a través de acciones como el racismo, la xenofobia o la exclusión social basada en el color de piel, el origen étnico o la nacionalidad.	**Discriminación de género** Se produce cuando una persona es tratada de manera desigual debido a su sexo o género. Esto incluye la discriminación contra mujeres, hombres y personas no binarias en áreas como el empleo, la educación, el acceso a servicios de salud y la participación política.
Discriminación por Orientación sexual	**Discriminación por edad**

Implica tratar de manera injusta a una persona debido a su orientación sexual o identidad de género. Esto puede incluir la exclusión, la violencia, el acoso o la negación de derechos básicos a personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer (LGBTQ+).	Ocurre cuando una persona es tratada de manera injusta debido a su edad, ya sea por ser demasiado joven o demasiado mayor. Esto puede manifestarse en el ámbito laboral, educativo, sanitario y social, entre otros.
Por discapacidad. Se produce cuando una persona es tratada de manera desigual debido a su discapacidad física, mental o sensorial. Esto puede incluir la exclusión de oportunidades laborales, educativas sociales, así como la falta de accesibilidad en espacios públicos y servicios.	**Socioeconómica.** Implica tratar de manera injusta a una persona debido a su nivel socioeconómico. Esto puede manifestarse a través de la exclusión social, la falta de acceso a recursos básicos como la vivienda, la alimentación y la atención médica, así como la discriminación en el ámbito laboral.

Existen otros tipos que pueden afectar a las personas en función de características como la religión, la nacionalidad, la apariencia física, entre otros. Es importante reconocer y abordar todos los tipos de discriminación para promover sociedades más justas e inclusivas.

Actividad: DESDIBUJANDO LOS GÉNEROS

Objetivo de la actividad: Analizar los roles que se les asigna a las mujeres y a los hombres en la sociedad para repensar la incidencia de los prejuicios y estereotipos que portamos y cómo impactan en la vida diaria.

Desarrollo de la actividad:

- Forma 4 grupos.
- Pide a dos grupos que dibujen una silueta de mujer y otra de hombre a tamaño real.
- Entrega a cada grupo un bloque de tarjetas con términos que denotan capacidades o habilidades de mujeres y hombres según el imaginario de la sociedad

- Cada grupo, deberá dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cómo vemos a nuestro propio sexo? y ¿Cómo creemos que nos ve el otro sexo? Para ello se pide que peguen las tarjetas sobre las siluetas respondiendo a las preguntas.
- Se les pide que observen y reflexionen sobre la colocación de las tarjetas en las siluetas.
- Representantes de cada grupo explicará al resto de participantes sus respuestas a las preguntas y cómo han colocado las tarjetas en la silueta. Asimismo, podrán exponer cuáles son sus sentimientos cuando la sociedad les pide que cumplan con su rol.

Para finalizar, en grupo grande, se abre un espacio de debate y reflexión:

En los dibujos, ¿se observan diferencias por puestos laborales, roles familiares, posiciones sociales? Si es así, ¿las mujeres nunca podrán ocupar posiciones de los hombres, y viceversa? ¿Por qué una actividad o cualidad corresponde más a un perfil de mujer o de hombre? ¿A qué se puede deber? ¿Qué sucede si un hombre tiene cualidades o actividades que le asignaron a las mujeres, o a la inversa?

Información de tarjetas:

SENSIBILIDAD	CAPACIDAD DE RAZONAR	DECISIONES	SUMISIÓN O
CAMBIAR PAÑALES	CAMBIAR LLANTAS	LAVAR LA ROPA	MAYOR LIBERTAD
MÁS PRODUCTIVIDAD	FIDELIDAD	AUTORIDAD	FUERZA
AMABILIDAD	ESTUDIADO	INTELIGENTE	CONFIABLE
PRUDENTE	GENEROSO	CONFIADO	SERIEDAD
INGENIO	CREATIVIDAD	PLANCHAR	LIMPIAR

Ahora pregunta a los participa ¿Qué consecuencias considera que genera la discriminación en las victimas? Escucha opiniones y los registras a través de una lluvia de ideas.

Complementa con las siguientes si no han sido mencionadas:

- Impacto emocional y psicológico
- Daños en la salud mental
- Impacto en la autoimagen y la identidad
- Limitaciones en las oportunidades
- Aislamiento social y exclusión
- Desconfianza y temor

LEY ANTIDISCRIMINACIÓN EN COLOMBIA

Colombia aprobó la Ley 1482 de 2011, que tiene por objeto garantizar la protección de los derechos de una persona, grupo de personas, comunidad o pueblo, que sean.

La Corte Constitucional en la Sentencia T-1090 de 2005, ha definido la discriminación como: “un acto arbitrario dirigido a perjudicar a una persona o grupo de personas con base principalmente en estereotipos o perjuicios sociales, por lo general ajenos a la voluntad del individuo, como son el sexo, la raza, el origen nacional o familiar, o por razones irrelevantes para hacerse acreedor de un perjuicio o beneficio como la lengua, la religión o la opinión política o filosófica”.

3. Cierre

Para llevar a cabo el cierre de la actividad realiza la dinámica tenemos más en común que diferencias.

Objetivo de la actividad: Llevar a los participantes que finalmente son más las cosas que tenemos en común que diferencias y cómo a partir de ellas nos respetamos y validamos.

Indícales que vas a dar tres tipos de grupos de personas y que deben colocarse en el grupo que consideran se refiere a cada uno de ellos. Los 3 grupos son: Exitosos, de altos ingresos, los que vienen del campo o área rural.

Indícales que a continuación les harás unas preguntas, algunas son muy personales pero esperas que contesten honestamente.

Ubícalos al grupo en un círculo, cada vez que realices la pregunta, la personas q se sienta identificada dará un paso al frente.

¿Quiénes son religiosos o que pertenecen a una comunidad religiosa?
¿Quiénes confían en sí mismos?
¿Quiénes han sido el payaso del salón de clase?
¿Quiénes han sufrido acoso escolar?
¿Quiénes tienen o han tenido un padrastro o madrastra?
¿Quiénes les gusta bailar?
¿Quiénes han tenido o tienen el corazón roto?
¿Quiénes están enamorados?

¿Quiénes se han sentido solos?
¿Quiénes les encanta las bromas?
¿Quiénes están tristes o están experimentando tristeza?
¿Quiénes son deportistas?
¿Quiénes tienen o le gustan los tatuajes?
¿Quiénes se han sentido rechazados alguna vez?
¿Quiénes usan lentes?
¿Quiénes les hicieron bromas cuando niños?

Para finalizar cuéntales que aunque no lo veamos, son más las que tenemos en común de lo que pensamos.

Cierra con la frase: "Si no podemos poner fin a nuestras diferencias, contribuyamos a que el mundo sea un lugar apto para ellas". – John F. Kennedy

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Objetivo:
Crear conciencia sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias psicoactivas, así como proporcionar información y herramientas para la prevención y la toma de decisiones saludables.

Materiales:

- Video beam
- Papel periódico
- Marcador
- Molde de círculo grande para actividad de la pizza

Herramientas metodológicas

- Tabla SQA
- Preguntas reflexivas
- Aprendizaje basado en historias (ABH)

Tiempo: 90 minutos

1. **Introducción**

Actividad: Historias que enseñan

Objetivo de la actividad: Promover la reflexión en las personas participantes sobre los riegos y consecuencias del consumo de drogas y reconocer que puede afectarlos sin hacerse perceptible.

Desarrollo de la actividad:
Coméntales que para dar apertura al tema veremos la siguiente historia (https://www.youtube.com/watch?v=9VzhOTYQEOA).
A partir de la ABH anima a responder las siguientes preguntas con el fin de generar un vínculo emocional hacia la historia y culmina con una historia que puedan contar los participantes de alguien cercano que haya vivido una situación similar y que lleve a un aprendizaje.

- ¿Qué aspectos llevaron al joven a consumir alcohol, drogas?
- ¿Qué relata de su familia?

- ¿Cómo le afectó su enfermedad?
- ¿Creen que el joven aún sigue siendo un adicto? ¿Si, no? ¿Por qué?
- Abrimos este este espacio para que alguno de ustedes pueda contarnos una historia de alguien cercano que se relacione con lo vivido por éste joven.

Escucha sus respuestas y aportes, comenta que el consumo de sustancias psicoactivas puede tener una amplia gama de efectos en una persona, que van desde los cambios temporales en el estado de ánimo y la percepción hasta los efectos a largo plazo la familia, el trabajo, los estudios y en la salud física, mental y emocional.

2. Proceso

Cuéntales que a partir de éste momento aprenderán sobre el consumo de sustancias psicoactivas, los efectos en el cuerpo y la mente, las razones que llevan al consumo y como afecta las diferentes áreas de la vida de una persona.

Para dar inicio al tema cuéntales que lo llevarán a cabo a través de la tabla SQA. Invítalos a

a. ¿Qué es el consumo de sustancias psicoactivas?

Se refiere al uso de sustancias químicas que afectan la función del sistema nervioso central, alterando temporalmente la percepción, el estado de ánimo, la conciencia y el comportamiento de una persona. Estas sustancias, también conocidas como drogas, pueden ser legales o ilegales, y se utilizan por una variedad de razones, que van desde el alivio del dolor hasta la recreación y el placer.

b. ¿Qué efectos produce?

Efectos en el cuerpo:	Efectos en la mente:
1. Aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial. 2. Irritación de los pulmones y aumentar el riesgo de problemas respiratorios. 3. Problemas digestivos, como náuseas, vómitos, diarrea o estreñimiento. 4. Afectan la función del sistema nervioso central, lo que puede	1. Cambios en los estados de ánimo causando euforia, ansiedad, depresión o irritabilidad. 2. Distorsión la percepción sensorial, lo que lleva a cambios en la forma en que se experimenta el mundo, como alucinaciones, ilusiones o despersonalización.

resultar en efectos como somnolencia, mareos, temblores, convulsiones o pérdida de coordinación motora.	3. Afectar la función cognitiva, como la memoria, la concentración, la atención y la toma de decisiones. 4. Aumentan el riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos, como depresión, ansiedad, psicosis o trastornos de la personalidad.

c. ¿Cuáles son las razones detrás del consumo?

Cuéntales que el consumo de sustancias psicoactivas puede estar motivado por una variedad de factores que pueden ser individuales, sociales o ambientales.
Diles que para conocerlas realizarán una lluvia de ideas con sus aportes. Finalmente cuando todos participen amplía la información con las siguientes razones:

Búsqueda de placer o escape	Curiosidad	Presión de grupo
Auto-medicación	Factores genéticos y biológicos	Cultura y entorno
Publicidad y medios de Com.	Problemas socioeconómicos	Acceso fácil
Experiencias traumáticas	Ambiente dañino	

Diles que es importante reconocer que las razones detrás del consumo de sustancias pueden variar ampliamente entre las personas y que múltiples factores pueden interactuar para influir en el comportamiento de consumo.
Además de esto **no debemos olvidar que existe un componente psicológico que lleva a las personas a pensar en las drogas como una opción para suplir una necesidad que tienen y que no saben cómo afrontarla**. Dentro de los consumidores se presenta un sufrimiento emocional causado por el estrés, la ansiedad, la depresión, estrés postraumático, déficit de atención o problemas de salud mental. Esto acompañado de un estilo de vida estresante y baja autoestima, aumente el riesgo del consumo. Es muy probable que los niños que crezcan viendo a sus padres consumiendo drogas, tengan un mayor riesgo de presentar consumo de cualquier sustancia en algún momento de sus vidas, debido a razones tanto ambientales como genéticas.

A continuación, coméntales que existen unos casos en el mundo que deseas presentarles y que te brinden lo que piensan al respecto.

- La cifra es aterradora: **cada 19 minutos nace un bebé con síndrome de abstinencia en EE.UU.** Cerca de 27.000 bebés nacieron en 2013 con dependencia a las drogas a las que eran adictas sus madres durante los meses de la gestación. (BBC, 15 de diciembre de 2015)

- **Casi el 10% de estudiantes de colegio en Colombia han probado drogas dice nuevo estudio. (Periódico el Tiempo)**
- Escándalo: padres de familia le lanzaban drogas desde la calle a sus hijos recluidos en un centro de detención. (Infoabe 24 de febrero de 2024)

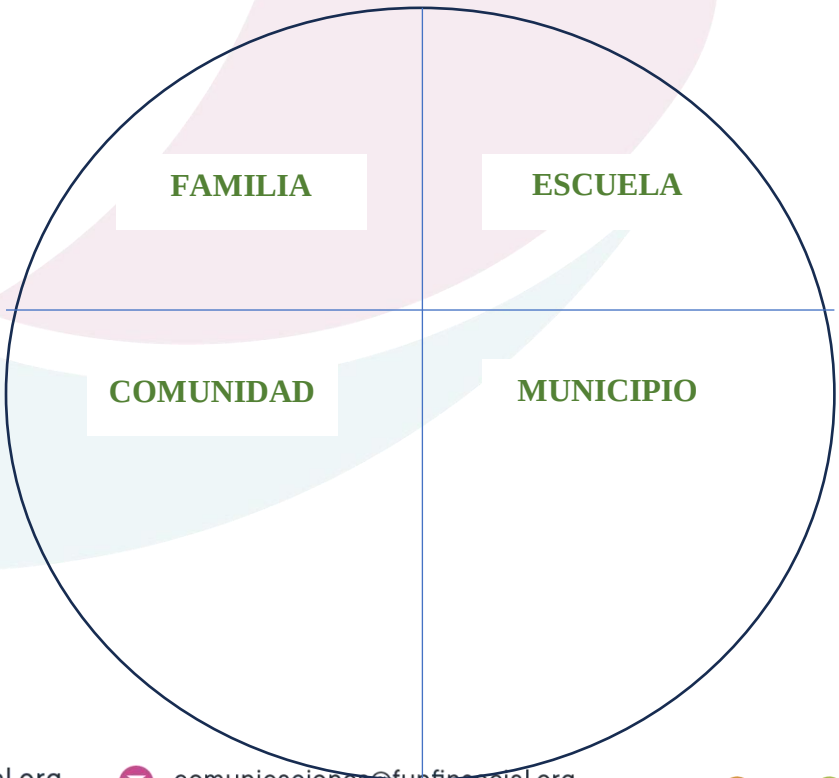
Actividad. LA PIZZA DE LA PREVENCIÓN

Objetivo de la prevención: Llevar a los participantes a generar ideas de prevención que puedan ser aplicables a sus entornos y se conviertan en herramientas para ellos, sus familias y su comunidad.

Desarrollo de la actividad:

Cuéntales que haremos la pizza más grande que han podido ver, de la cual los ingredientes ellos se encargarán de colocarlos. Pide que se organicen en cuatro grupos y asigna a cada uno un triángulo de la pizza que tendrá un área específica. Diles que como grupo escriban ingredientes (estrategias) que permitan prevenir el consumo de drogas en ese entorno, los entornos son: (la familia, la comunidad, la escuela, el municipio). Asigna uno a cada grupo y pide que escriban en pos-it ingredientes que consideren son necesarios para prevenir el consumo de sustancias.

A continuación te presentamos una imagen de la pizza



www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441

3. **Cierre.**

d. ¿Cómo podemos prevenir el consumo?

Recomendaciones para los padres

- **Establece una comunicación abierta y honesta:** Fomentar un ambiente donde los hijos se sientan cómodos compartiendo sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones.
- **Conoce los riegos:** Cuéntales sobre los riesgos y consecuencias negativas del consumo de sustancias y los efectos en la salud física, mental y emocional. Básate en ejemplos que conozcas.
- **Fomenta la autoestima y autoconfianza:** una sólida autoestima y autoconfianza puede hacerlos más resistentes a la presión de grupo.
- **Modela un comportamiento saludable:** recuerda ser el mejor modelo de comportamiento, al mantener un estilo de vida saludable, evitando el consumo de cualquier sustancia.
- **Establece límites claros y consecuencias:** Coloca reglas claras en casa y se firme en las consecuencias cuando estás se rompan.
- **Esta atento a las señales de advertencia:** cambios significativos en el comportamiento, el rendimiento académico, los hábitos de sueño, el estado de ánimo y las relaciones sociales de los hijos, el aislamiento, la irritabilidad o la pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas.
- **Promueve actividades saludables:** actividades extracurriculares, deportivas, artísticas o culturales puede ayudar a mantenerlos ocupados y comprometidos en actividades constructivas.

Recomendaciones a los jóvenes y adolescentes

- **Aprende sobre los riesgos y consecuencias:** Investiga sobre los efectos negativos en la salud física, mental y emocional.
- **Establece límites personales y prioriza tu bienestar:** Recuerda que es válido decir “no”. Tienes derecho a cuidar tu salud y bienestar.
- **Busca apoyo:** Habla con amigos, familiares u otros adultos de confianza, no tengas miedo en pedir ayuda si la necesitas.
- **Desarrolla habilidades de resistencia:** Aprende a resistir la presión de grupo y las influencias negativas.

- **Planifica tu futuro:** Piensa en tus metas y aspiraciones y cómo el consumo puede afectar tus planes.
- **Evita lugares y/o personas:** Aléjate de lugar y personas que te puedan incitar a caer en malas decisiones y busca compañías que compartan tus valores y decisiones saludables.

www.funfinsocial.org
@funfinsocial
Cra. 53 No.80-198 piso 8
Barranquilla, Colombia.
comunicaciones@funfinsocial.org
310 203 7441