HORIZONTE AZUL
FUNDACION
AMBIENTAL

Taller: El Arte de Convivir – Emociones en la Ciudad

Descripción General

“El Arte de Convivir" es un taller teórico-práctico que fusiona la inteligencia emocional con los pilares de la cultura ciudadana. Su objetivo es brindar a las participantes herramientas para identificar, regular y canalizar sus emociones (como la ira, la prisa y la frustración), transformándolas en acciones de respeto, empatía y cuidado del entorno común. Es una invitación a pasar del *"así soy yo"* al *"¿cómo impacta mi comportamiento a mi comunidad?"*.

Ejes Temáticos del Taller

- **Mi mapa emocional en el espacio público:** Identificación de los "detonantes urbanos" (el tráfico, las aglomeraciones, la intolerancia) y cómo reacciona nuestro cuerpo ante ellos.
- **La autorregulación como acto cívico:** Técnicas rápidas de desactivación de la ira y el estrés antes de que se traduzcan en agresiones verbales o físicas.
- **Empatía urbana (Ponerse en los zapatos del otro):** Comprender que el espacio público es compartido y que las realidades de los demás también importan.
- **Comunicación asertiva y resolución de conflictos:** Cómo manifestar un desacuerdo o reclamar un derecho ciudadano sin necesidad de recurrir a la violencia.

Metodología

El taller huye de las conferencias aburridas. Es **100% participativo** y utiliza herramientas como:

- **Teatro foro y psicodrama:** Simulación de situaciones cotidianas de la ciudad (un choque simple, colarse en una fila) para analizar las reacciones y ensayar desenlaces alternativos.
- **Cine-foro corto:** Análisis de videos o casos reales de cultura ciudadana.
- **Ejercicios de micro-meditación:** Técnicas de respiración aplicables en entornos ruidosos o estresantes.

Cr 100 # 5 - 169 - Centro Comercial Unicentro - Cali - Oficina 708
direccion@fundacióhorizonteazul.org
317 315 0848

A quién va dirigido: Ciudadanos en general, líderes comunitarios, conductores de transporte público, personal de servicio al cliente, colectivos juveniles y cualquier persona interesada en mejorar la convivencia y su bienestar emocional.

Duración sugerida: 4 horas (adaptable a dos sesiones de 2 horas).

Enfoque Diferencial por Comunas

Para lograr un impacto real, las herramientas del taller se adaptarán a las realidades específicas y los "detonantes urbanos" propios de cada territorio seleccionado:

1. Comuna 8: Tejido Tradicional y Convivencia Vecinal

- **Contexto clave:** Es una comuna de tradición residencial y comercial, con dinámicas de barrio muy arraigadas, pero con alta congestión vial (ejes como la Autopista Suroriental y la Calle 70) e impacto de economías informales.
- **Foco del taller:** Gestión de la prisa, el estrés del tráfico y los conflictos de convivencia vecinal (uso del espacio público, ruido, manejo de basuras).
- **Adaptación metodológica:**
    - **Teatro Foro:** Simulación de conflictos cotidianos del barrio (ej. el vecino que obstruye el andén o intolerancia en el tráfico de las horas pico).
    - Se priorizará el trabajo con juntas de acción comunal (JAC) y colectivos locales para fortalecer la mediación comunitaria a través de la palabra.

2. Comuna 15: Resiliencia, Juventud y Entornos Complejos (Distrito de Aguablanca)

- **Contexto clave:** Territorio con alta densidad poblacional, fuerte presencia de jóvenes, vulnerabilidad socioeconómica y barreras invisibles. Sin embargo, posee una riqueza artística, musical (Pacífico) y de resiliencia comunitaria gigantesca.
- **Foco del taller:** Gestión del miedo, la frustración y la rabia frente a la falta de oportunidades; transformación de emociones colectivas a través del arte; resolución pacífica de conflictos para prevenir la violencia.

- **Adaptación metodológica:**
    - **Cartografía Social Emocional:** Mapear físicamente en el taller los lugares de la comuna que generan inseguridad o tensión (puntos rojos emocionales) y aquellos que generan paz o identidad (puntos verdes).
    - **Arte y Expresión:** Sustituir la escritura tradicional por dinámicas basadas en el ritmo, la música o el rap (hip-hop) para que los jóvenes canalicen y expresen sus emociones sin sentirse juzgados.

1. **Comuna 22: Entorno Universitario, Movilidad y Coexistencia**

- **Contexto clave:** Zona de ingresos altos, gran concentración de universidades, colegios y centros comerciales. El espacio público es peatonalizado por estudiantes, pero colapsado por el flujo vehicular privado. Existe una marcada distancia social entre residentes, población flotante (estudiantes/trabajadores) y comunidades aledañas.
- **Foco del taller:** Empatía urbana, deconstrucción del individualismo, gestión de la frustración por movilidad y corresponsabilidad ciudadana.
- **Adaptación metodológica:**
    - **Dinámicas de Rol Invertido:** Ejercicios donde los participantes deben ponerse en el lugar del otro (el estudiante que usa el transporte masivo MÍO frente al conductor de vehículo particular, o el residente frente al trabajador flotante).
    - **Enfoque Tecnológico / Digital:** Uso de herramientas digitales interactivas (votos anónimos en tiempo real desde el celular) para analizar datos de percepción de cultura ciudadana y generar debates sobre el privilegio y el cuidado del entorno común.