

02

Juventudes Transformadoras  
Liderando el cambio por la paz

# Espíritu

Esta cartilla contiene reflexiones, herramientas y ejercicios que buscan fortalecer sus liderazgos y organizaciones abordando temáticas como: reconocimiento de identidades, salud mental, generación de confianza, trabajo en equipo, comunicación asertiva y equidad de género.



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas

This material/production has been financed by the Swedish International Development Cooperation Agency, Sida. Responsibility for the content rests entirely with the creator. Sida does not necessarily share the expressed views and interpretations.





**Representante UNFPA**

Verónica Simán

**Representante Auxiliar UNFPA**

Martha Lucía Rubio

**Representante Residente PNUD**

Sara Ferrer

**Representante Residente Adjunto PNUD**

Alejandro Pacheco

**Gerente Nacional del Área Paz,  
Justicia y Reconciliación PNUD**

Juliana Correa

**Jefa de Proyectos en Transformación de  
Conflictos y Participación Ciudadana PNUD**

Ximena Buitrago

**Coordinación técnica UNFPA**

David Turizo Pinzón

**Coordinación Interagencial del Proyecto**

Susana Cifuentes Gallo

**Equipo técnico UNFPA**

Katherine Gaitán Santamaría

Catalina Arango Salgado

David Marulanda

Alfonso Torres

Diego Calderón

Keyla Vernaza

Oscar Mauricio Casarán

Jaime Aguirre

Yaddi Miranda

María José David

**Equipo técnico PNUD**

Leydy Sandoval

Karolina Karlsson

Lorena Rueda

David Lamprea

Karen Cubides

Iván Yace

Reinaldo Areiza

**Diseño y graficación**

Alejandro Medina



This material/production has been financed by the Swedish International Development Cooperation Agency, Sida. Responsibility for the content rests entirely with the creator. Sida does not necessarily share the expressed views and interpretations.



02



# Espíritu

---

## CONTENIDO

- 4** ¿Qué contiene este morral?
  - 6** Sección 1. Identidades diversas
  - 16** Sección 2. Generación de confianza en grupos
  - 19** Sección 3. Liderazgo y trabajo en equipo
  - 25** Sección 4. Comunicación asertiva
  - 30** Sección 4. Resolución y transformación de conflictos
  - 36** Sección 5. Salud mental y autocuidado
  - 46** Notas
-

## ¿QUÉ CONTIENE ESTE MORRAL?

Este morral contiene todo aquello que se aprendió a lo largo de las sesiones del plan de fortalecimiento comunitario, e información adicional que contribuye a la réplica de saberes de manera autónoma y al fortalecimiento interno de su organización, red o colectivo juvenil. También parte de desarrollar una metodología integrada que comprende el cuerpo, el espíritu, el corazón y la mente, incluyendo a la persona completa (la vida íntima diaria de mujeres y hombres) a la vez que sus vidas laborales y comunitarias, teniendo en cuenta los efectos de estos factores sobre la organización comunitaria. La educación popular feminista incorpora, como parte de su metodología, el trabajo curativo, corporal y espiritual (Nadeau, 1996), elementos que cobran vida en cada una de las cartillas de este morral.

Se compone de las siguientes cinco cartillas:

- 01 INTRODUCCIÓN.** Explica en qué consiste este morral, qué contiene, las referencias bibliográficas y cómo navegar sus cartillas.
- 02 ESPÍRITU.** Contiene reflexiones, herramientas y ejercicios que buscan fortalecer sus liderazgos y organizaciones, abordando temáticas como: reconocimiento de identidades, salud mental, generación de confianza, trabajo en equipo, comunicación asertiva y equidad de género.
- 03 CUERPO.** Busca profundizar temas de formación política y ciudadana a nivel nacional e internacional, que permitan fortalecer la participación, incidencia social y los liderazgos juveniles.
- 04 MATERIALIZANDO SUEÑOS.** Contribuye a la materialización de las ideas y sueños de sus organizaciones, para transformarlas en acciones concretas. Incluye información sobre formulación de proyectos, manejo presupuestal, cultura organizacional, herramientas y metodologías de innovación.
- 05 SUEÑOS COLECTIVOS.** Promueve el intercambio de experiencias y la articulación entre las organizaciones del territorio, por medio de los diversos saberes y prácticas de incidencia para la construcción colectiva de la paz.



Cada cartilla contiene glosarios, explicaciones conceptuales, y actividades prácticas de réplica. Adicionalmente, encontrarán algunas rutas de atención para responder a diversas problemáticas, y herramientas digitales que ayudan a profundizar sus conocimientos.

Por último, todas las actividades son **replicables** y **adaptables** de acuerdo a la población y al contexto donde se implementen. Esta caja de herramientas promueve la reflexión, el diálogo y la empatía como elementos claves para la construcción y promoción de la paz.

## ¡ABRAN SU MORRAL!

---

El morral de Juventudes Transformadoras cuenta con cinco cartillas diferenciadas por colores. También encontrarán materiales para desarrollar las actividades de réplica, que incluyen papeles de colores, lapiceros, marcadores y una USB con la versión digital de este morral. Sin embargo, les invitamos a usar su creatividad por medio de materiales reciclados o disponibles en su entorno.

### ¿Por dónde inicio?

Al abrir el morral, lo primero que deben leer detenidamente es la cartilla 1. Esta contiene información de las agencias que hacen parte del proyecto, los materiales incluidos, los acrónimos empleados a lo largo de las cartillas, la introducción general, contenido del morral y los enfoques, desde los cuales les recomendamos abordar las temáticas durante las réplicas de conocimiento.

### ¿Debo usar las cartillas en orden?

Después de haber consultado la cartilla 1, pueden explorar de manera libre el contenido del morral. Sin embargo, recomendamos consultar las tablas de contenido de cada cartilla para identificar las temáticas que en ellas se abordan, que son complementarias entre sí. Así, pueden usar cada una de ellas de acuerdo con el interés y las necesidades que han identificado. ¡No hay límites! Pueden usar actividades e información de una o varias cartillas en un espacio de réplica.



Sección 1

# Identidades diversas

**E**l concepto de identidad no es estático. Cada persona tiene una comprensión única de sí misma y de los demás, que a su vez puede cambiar a través del tiempo y a causa de nuestras relaciones humanas. Existen diferentes tipos de identidades, la personal, la cultural o la de género, entre otras, que nos invitan a relacionarnos de manera individual y colectiva. A continuación, encontrarás una explicación detallada de cada una de ellas y ejercicios prácticos para fomentar el respeto a la diversidad.

Todas las personas somos diferentes, a veces de manera evidente y otras veces no. Tenemos diferentes identidades, gustos, pensamientos y provenimos de sociedades y culturas diversas, como lo vimos en la primera sección de Espíritu. Es por esto que es muy importante que hablemos de diversidad e igualdad. La convivencia entre diferentes culturas se debe ejercer desde el respeto y solo cuando reconocemos la diversidad, la cual es natural, es que podemos ver la riqueza del intercambio humano.

## Conceptos Clave

### Género

Roles, características y estereotipos que una sociedad, en un contexto y tiempo particular, asigna a las personas según su sexo.



## Identidad

Comprensión propia de quiénes somos y cómo reconocemos a las demás personas. Es subjetiva, cambiante, elaborada personalmente y construida simbólicamente en interacción con otrxs.

## Orientación sexual

Corresponde a la atracción sexual y romántica que podemos sentir hacia otras personas, sin importar su sexo, identidad o expresión de género.

## Sexo biológico

Características físicas y biológicas que tiene una persona desde el nacimiento.

## Derechos humanos

Derechos inherentes a todas las personas, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua o cualquier otra condición. Son universales, interdependientes, indivisibles, inalienables y progresivos.

## Diversidad

Representa la variedad, la diferencia, y abundancia. Es la existencia de cosas variadas y distintas entre sí en un determinado ámbito o espacio. Dentro de esta categoría encontramos la diversidad sexual, la cual hace referencia a todas las posibilidades de asumir y vivir la sexualidad. Esta es distinta en cada cultura y persona pues reconoce que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse sin más límite que el respeto a los derechos de los otros.

## Sororidad

Este término surge como la posibilidad de construir *relaciones de hermandad*, *apoyo* y *empatía* entre mujeres, para contrarrestar los efectos nocivos de la desigualdad de género y el machismo, que priman en nuestro contexto.

## Tipos de identidades

---

### Identidad personal

La identidad personal es tanto nuestro ADN y huellas digitales, como lo que queremos que sea de ella a lo largo de nuestras vidas. Aunque nacemos con rasgos físicos y psicológicos innatos, también tenemos elementos como nombres, gustos, fobias, normas sociales y maneras de ser que *van moldeando* nuestra identidad. Podemos ser muchas personas dentro de una misma ya que nuestra opinión, gustos, y maneras de ver la vida cambian. Lo importante es procurar alinear esta identidad con nuestra esencia y nuestro *espíritu*.

Puedes hacer un ejercicio a modo personal y después compartirlo con tu organización. Pregúntate, ¿qué ha cambiado en mí en el último año? ¿Qué me gusta y qué no me gusta? Puedes anotar la respuesta en dos columnas en un cuaderno. Para realizarlo con tu organización, red o colectivo juvenil pueden utilizar una cartelera, siempre y cuando las personas se sientan cómodas compartiendo este tipo de información.

### Identidad cultural

La identidad cultural está estrechamente conectada a la identidad personal pues en cada persona, influye el lugar en donde nacemos, crecemos y escogemos estar. Se compone y construye de creencias, tradiciones, símbolos, comportamientos e imaginarios que generan un sentido de pertenencia dentro de un determinado grupo de personas. Muchas veces depende de nuestro territorio de origen y contexto socio-cultural y político pero eso no quiere decir que sea el único elemento determinante. Además, pueden existir múltiples identidades culturales dentro de un mismo territorio, como es el caso de Buenaventura y Santander de Quilichao.

### Identidad étnica

Los pueblos con características e identidades particulares no se definen solamente por sus rasgos biológicos, sino que se configuran a través de elementos ideológicos, culturales, territoriales e históricos que construyen una forma específica de comprender, ser y hacer ante el mundo. La identidad étnica integra dimensiones físico – espaciales que caracterizan la relación de esas comunidades con su entorno, sus relaciones ambientales, con el territorio y con la sociedad.



## Identidad de género

Esta última identidad abarca los siguientes conceptos:

- \* **Sexo biológico.** Hace referencia a todas aquellas características físicas y biológicas que tiene una persona desde el nacimiento. El principal elemento que se tiene en cuenta para esto suelen ser los genitales, aunque también se clasifican otros elementos anatómicos, además de hormonas y cromosomas. Es importante mencionar que, ya que los genitales se desarrollan a partir del mismo tejido fetal, pueden haber muchas variaciones genéticas que llevan a muchos individuos a tener genitales ambiguos (Lorber, 1993). De hecho, 1 de cada 1000 bebés nace con genitales externos atípicos. Las personas que nacen con genitales que no encajan con la normativa biológica femenina o masculina se conocen como personas intersex o intersexuales.
- \* **Identidad de género.** Construcción que una persona tiene sobre sí misma en cuanto a su propio género. Es decir, si la persona se identifica o no con los roles de **hombre o mujer**, los cuales varían de acuerdo al contexto espacio-temporal y el territorio donde habita. Sin embargo, fuera de estas dos categorías, existe todo un espectro de identidades de género. Es el caso de las personas no binarias o de género fluido, que no se identifican con el patrón tradicional de género masculino o femenino.  
La construcción del género empieza con la asignación del sexo de una persona, basado en sus genitales, incluso antes de nacer. Más adelante, esa categoría de sexo construye el género a través de nombres, pronombres, formas de vestir y la asignación de roles y estereotipos de género. Por tal motivo es indispensable diferenciar el sexo del género ya que a partir de ahí de se evitan discriminaciones, estereotipos y violencias.
- \* **Expresión de género.** Se trata de la manera en la que nos presentamos al mundo y cómo la apariencia de cada quien expresa su identidad de género. Nuestra apariencia, comportamientos, manera de vestirnos o relacionarnos con las demás personas, pueden etiquetarse bajo lo que se entiende como masculino, femenino, andrógino (con características físicas de ambas) o cualquier combinación de las tres.
- \* **Orientación sexual.** Esta se puede dividir en dos: la atracción sexual y la romántica. En ambos casos, una persona puede sentirse atraída por alguien de su mismo sexo (homosexual: gay, lesbiana), del sexo opuesto (heterosexual), de ambos sexos

(bisexual), de ninguno (asexual), o de cualquier persona sin importar su sexo o identidad de género (pansexual). Para algunas personas, la atracción sexual y la romántica son las mismas, pero para otras no.

## Igualdad de género

Este morral reconoce que existen roles, condiciones y oportunidades desiguales entre hombres y mujeres que afectan principalmente a mujeres y población LGTBIQ+, históricamente discriminadas. El mandato de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres está pactado por los Estados Miembro de las Naciones Unidas y abarca los ámbitos de la paz, el desarrollo y los derechos humanos. Es una estrategia para visibilizar en la agenda pública, las experiencias y necesidades de las mujeres que deben ser incluídas integralmente en la elaboración, aplicación, supervisión y evaluación de las políticas y programas en todas las esferas. Esto, con el fin de lograr la igualdad entre los géneros.

Para lograr esto, es necesario que tanto instituciones locales y nacionales, como organizaciones internacionales incorporen una perspectiva de género en sus programas, proyectos y políticas, buscando una transformación estructural.

## Actividad: Transformando narrativas

### Para esta actividad necesitamos:



**Materiales:**

Un rollo de lana.



**Número de personas:**

Mínimo 5, máximo 20 participantes.



**Tiempo:**

10-20 minutos.



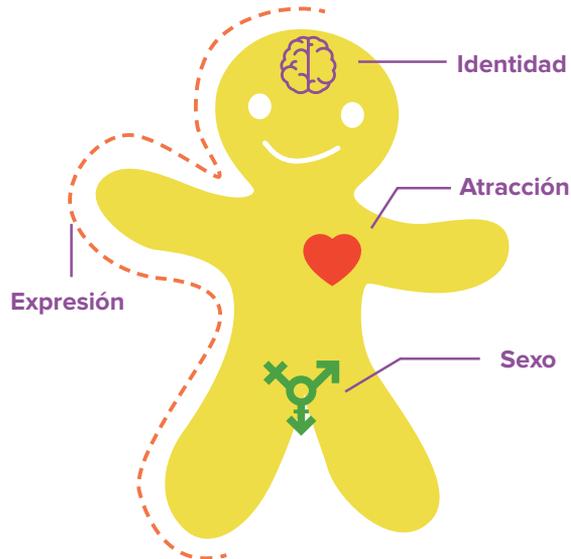
### Objetivo:

Crear conexiones entre nuestras historias ancestrales y experiencias vividas que han construido nuestra identidad, más allá de nuestras diferencias.

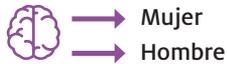
### PAZo a PAZo:

1. Reúne al grupo en un círculo.
2. Aclara las reglas de juego: no se vale interrumpir o burlarse de lo que se comparte en el círculo ya que se trata de un espacio **seguro**.
3. Entrégale el rollo de lana a una persona aleatoria, quien deberá compartir una historia con la cual se relacione desde su identidad étnica, su memoria familiar o algo que haya influido en la persona que es actualmente. A partir de ahí, la idea es empezar a tejer una historia entre todos. La persona que inicia, debe sostener la punta de la lana y no soltarla durante todo el ejercicio y así sucesivamente.
4. A quien le resuene la historia de la primera persona, puede levantar la mano y recibir la lana. A medida que va pasando el tiempo, el tejido se entrelaza más y más. Esto es solo una forma más de ver cómo nuestras historias están más conectadas de lo que imaginamos. Es una forma de empatizar y generar un acercamiento entre el grupo.
5. En caso de que nadie se relacione con la historia de alguna persona participante, ésta debe lanzar la lana hacia alguien con quien se tenga otro tipo de conexión—por ejemplo, el mismo gusto por bailar, jugar fútbol, ir al río, etc.
6. La actividad termina cuando la lana se encuentre entrelazada entre todas las personas participantes del círculo. El objetivo es finalizar la actividad con la reflexión de cómo este tejido que se construyó entre el grupo, similar a una telaraña, es la manera en que nuestras historias de vida e identidades nos unen y fortalecen nuestras acciones en el territorio. Tenemos identidades, formas y contextos diferentes, pero muchas veces un fin común.

## Actividad: La Galleta de Género



### Identidad de género



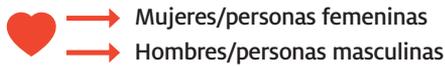
### Expresión de género



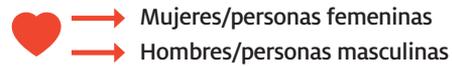
### Sexo anatómico



### Sexualmente atraídx a...



### Románticamente atraídx a...



## Para esta actividad necesitamos:



### Materiales:

Imagen de la *Galleta de Género* impresa o dibujada en una pizarra o cartulina u hoja en blanco; lápices y marcadores.



### Número de personas:

No hay límite de personas.



### Tiempo:

15 - 20 minutos.



## Objetivo:

Esta herramienta permite que cada participante pueda reflexionar sobre su identidad de género, expresión de género, orientación sexual y sexo biológico, a través de una escala de parámetros. Las categorías son orientadoras y permiten la inclusión de todo tipo de identidades dado que ninguna persona es igual. Además, visibiliza que el género no es binario y puede ser fluido.

## PAZo a PAZo:

1. Saca una fotocopia de la imagen de la galleta para cada persona o ten hojas blancas a la mano para que puedan dibujar su galleta. Otra opción es hacerlo sobre una pizarra/cartulina, si las personas participantes se sienten cómodas y dispuestas a hacerlo de manera voluntaria.
2. Antes de iniciar, realiza la siguiente observación:
3. “El respeto a la diversidad sexual, el respeto a las diferentes formas que tenemos de ser hombres y mujeres, está en la base de la convivencia pacífica entre los seres humanos. Nuestra identidad personal se conforma de distintos elementos: la biología, la familia, nuestro sexo, nuestra orientación sexual, los roles y estereotipos sociales, nuestra personalidad..., a lo largo del tiempo y en continua evolución.” (Tomado de “ni ogros ni princesas” - Guía para educación afectivo-sexual en la ESO).
4. Luego de esta observación, explica las diferencias entre **sexo biológico**, **identidad y expresión de género** y **orientación sexual**, las cuales se encuentran referenciadas en la explicación conceptual de esta sección.
5. Después de haber explicado esta información y haber conversado con tu organización la diferencia entre estos conceptos, reparte una fotocopia u hoja en blanco por persona, o el marcador a la persona que quiera pasar a la pizarra/cartulina. Nota: Si escogieron dibujarlo, da un poco de tiempo para que cada persona haga la silueta como lo muestra la cartilla.
6. Ve punto por punto, explicando nuevamente cada categoría:
  - a. Identidad de género: cómo tú, en tu cabeza, defines género basado en cuánto te alineas (o no) con lo que entendemos por ser “mujer” y/o “hombre.”
  - b. Expresión de género: las maneras en las cuáles presentas tu género, a través de acciones, vestimenta y comportamiento, y cómo esas presentaciones son interpretadas basadas en normas de género.

- c. Sexo biológico: las características físicas de sexo con las cuales naciste y desarrollaste, incluyendo genitales, forma corporal, tono de voz, vello corporal, hormonas, cromosomas, etc.
  - d. Atracción sexual. Encierra las opciones que apliquen y califica el nivel de atracción hacia estas.
  - e. Atracción romántica. Encierra las opciones que apliquen y califica el nivel de atracción hacia estas.
6. Generen un espacio de reflexión y respeto para intercambiar pensamientos sobre el ejercicio. *Preguntas orientadoras:* ¿Cómo se sintió hablar de este tema de esta manera? ¿Alguna vez habías pensado que no se tenía que ser o lo uno, o lo otro?

Escanea este código QR con tu celular para más información sobre la Galleta de Género.



## Actividad: Tierra Diversa

### Para esta actividad necesitamos:



**Materiales:**

Papel kraft, lapiceros o marcadores, tijeras, papeles de colores, escarcha, colbón, lana.



**Número de personas:**

No hay límite de personas.



**Tiempo:**

30 - 45 minutos.

### Objetivo

Generar marcos de relaciones interpersonales e intergrupales, de comportamientos, prácticas y actitudes sociales que favorezcan el autoconocimiento, el respeto y la convivencia reconociendo la igualdad y la diversidad.



### PAZo a PAZo:

1. Invita a las personas participantes a imaginar cómo sería un mundo construido por las juventudes y para juventudes, llamado **tierra diversa**.
2. Dependiendo del número de personas participantes, crea grupos de mínimo 3 personas. Proporciona a cada grupo, un pliego de papel kraft, marcadores, escarcha, etc., para que puedan plasmar sus ideas sobre sus tierras diversas.
3. A continuación, guía la conversación con las siguientes preguntas orientadoras para alimentar la creatividad e imaginación de cada grupo en **tierra diversa**:
  - \* ¿Cómo serían las calles y caminos?
  - \* ¿Qué instrumentos, canciones y ritmos sonarían?
  - \* ¿Cómo sería la música, la danza, la forma de vestir?
  - \* ¿Qué tipo de comidas habría?
  - \* ¿Cuáles serían los temas de conversación?
  - \* ¿Cómo serían los lugares para compartir tiempo juntas y juntos?
  - \* ¿Cómo se manejarían las diferencias entre las personas?
  - \* ¿Cómo se promovería la igualdad?
  - \* ¿Habría reglas de convivencia? Si es así ¿Qué tipo de reglas serían?
  - \* ¿Qué proyectos y/o iniciativas tendrían?
  - \* ¿Cómo sería la relación con los niños/as, los y las adultas, y las personas adultas mayores? ¿Cómo serían las relaciones de pareja?
  - \* ¿Cómo aprenderían las juventudes?, ¿Existirían escuelas, colegios y universidades?
  - \* ¿Cómo serían los cuidados del cuerpo, la mente y el espíritu?
  - \* ¿Cuáles serían los espacios de participación para las juventudes?
  - \* ¿A quién invitaría a conocer, aportar y a habitar?
  - \* ¿Qué más quisieran agregar a tierra diversa?
4. Una vez los grupos hayan construido sus tierras diversas, invítalas a socializar sus creaciones para ver el **mundo** que entre todos y todas crearon.
5. Recoge aquello que haya resultado de la actividad, como pensamientos y conclusiones que les lleven a hacer la siguiente reflexión: *“el reconocimiento mutuo, el respeto y la convivencia son cruciales para vivir en contextos sociales y culturales diversos, que proclamen igualdad y libertad.”*



Sección 2

# Generación de confianza en grupos

**E**n esta sección encontrarás dos actividades de generación de confianza para grupos, sea para aquellas que se realicen entre organizaciones, al interior de la misma organización o para el trabajo comunitario. Estas actividades también conocidas como “rompehielos” son fundamentales para la apertura de todo encuentro grupal. Esto, con el fin de que todas las personas participantes puedan reconocerse y generar una actitud apropiada para el trabajo en equipo desde el respeto por la diferencia. Recuerda que éstas deben procurar ser dinámicas, generar movimiento físico y crear una conexión espiritual y mental con el espacio, tema y grupo con el que se trabajará.

## Actividad: Reconociendo rostros

### Para esta actividad necesitamos:



**Materiales:**

Ficha de cartulina o papel, cinta y marcadores o lapiceros.



**Número de personas:**

Mínimo 8, máximo 20 participantes.



**Tiempo:**

15-20 minutos.



### Objetivo:

Abrir un espacio de trabajo comunitario u organizativo con una actividad que permita conectar a las personas participantes.

### PAZo a PAZo:

1. Invita a las personas participantes a formar un círculo y a pegarse en el pecho una ficha con su nombre, apodo o como les guste que les llamen.
2. Dale tiempo suficiente para que intenten memorizar el nombre de las demás personas en el espacio. Recuérdales que pueden moverse por el espacio para leer los nombres de las demás personas participantes. Al terminar, vuelve a reunir al grupo en un círculo para indicarles que se quiten las fichas del pecho.
3. Indícale al círculo que empiece a rotar las fichas hacia la derecha durante 30 segundos y detén el movimiento.
4. La idea es que cada persona se quede con una ficha que no sea la suya, busque a quien le pertenece y se la entregue en menos de diez segundos. El que se quede con una ficha ajena, paga una pequeña penitencia definida por el resto del grupo. Al terminar la primera ronda, se vuelve al círculo y se repite el ejercicio.
5. El ejercicio continúa hasta que todas las personas participantes conozcan los nombres de las demás.

## Actividad: Comadreamo

### Para esta actividad necesitamos:



#### Materiales:

Lápiz y papel (opcional).



#### Número de personas:

Mínimo 8, máximo 20 participantes.



#### Tiempo:

15-20 minutos.

**Objetivo:**

Abrir un espacio de trabajo comunitario u organizativo con una actividad que permita conectar a las personas participantes.

**PAZo a PAZo:**

1. Cada persona debe buscar a alguien dentro del grupo que no conozca. Si el número de personas es impar, puede haber un grupo de tres personas.
2. Permite que, por cinco minutos, las parejas o grupos de personas conversen e intercambien información sobre sí mismas (es opcional si quieren escribir lo que se cuentan). Esta información puede incluir el nombre o apodo, su barrio o lugar de proveniencia, datos curiosos, o gustos (ejemplo: comida, pasatiempos, horóscopo, actividades favoritas, etc.).
3. Al finalizar los cinco minutos, reúne al grupo en un círculo para que cada persona participante, presente la información de su pareja o grupo.





### Sección 3

# Liderazgo y trabajo en equipo

## Conceptos clave

---

### **Cohesión**

Hace referencia a aquellos elementos o aspectos que unifican a un equipo o grupo, y les hacen compatibles. Permite reunir aptitudes y habilidades para un buen desempeño de las actividades.

### **Comunicación**

La transmisión de información de un emisor a un receptor. Incluye el intercambio de sentimientos, opiniones o cualquier otro tipo de información a través del habla, la escritura u otras señas.

### **Comunicación asertiva**

Tipo de comunicación que permite dialogar con calma y respeto, expresando todo aquello que se quiere decir, sin herir los sentimientos de otras personas, transmitiendo un mensaje claro y concreto.

### **Interdependencia**

Hace referencia a la dependencia y responsabilidad que se genera entre un grupo de personas, ya que la función que desempeña una persona depende del o tiene un impacto en el trabajo de la otra.

### Liderazgo

Capacidad de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr fines y objetivos comunes.

### Normas

Reglas o lineamientos para establecer acuerdos dentro de un grupo de personas determinado.

### Objetivos

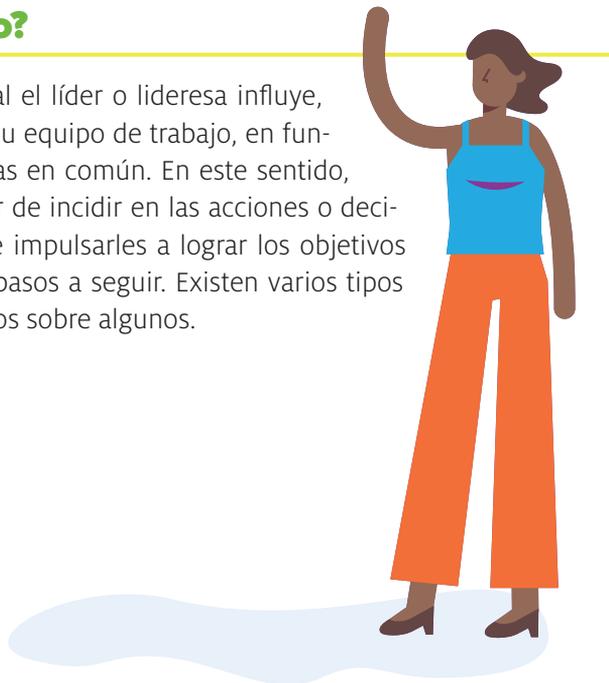
Meta que se pretende lograr. Definir objetivos permite establecer parámetros, marcar pautas de acción, fijar el rumbo del equipo o grupo y delimitar acciones.

### Roles

Función que desempeña cada miembro de un equipo o grupo de personas, para realizar tareas de manera eficiente.

## ¿Qué es el liderazgo?

Es el proceso mediante el cual el líder o lideresa influye, motiva, dinamiza y orienta a su equipo de trabajo, en función de unos objetivos y metas en común. En este sentido, la persona líder tiene el poder de incidir en las acciones o decisiones del equipo, además de impulsarles a lograr los objetivos establecidos, mediante unos pasos a seguir. Existen varios tipos de liderazgo y aquí te contamos sobre algunos.





## Tipos de liderazgo:

### Liderazgo transformacional

En el liderazgo transformacional, la persona líder motiva al equipo de trabajo a superar las expectativas o metas establecidas, mediante la transformación de sus actitudes y valores, e incluso de la cultura misma.

### Liderazgo transaccional

Este liderazgo se basa en “premiar” o “castigar” a las personas que se tiene a cargo, para asegurar su desempeño. Se basa principalmente en la ejecución de tareas a corto plazo. Puede resultar en una relación impersonal y de competencia entre el grupo y con la persona líder misma.

### Liderazgo estratégico

Este tipo de liderazgo se basa en anticiparse, pensar estratégicamente, generar cambios pensando en el futuro dentro de la organización, estimular, y motivar a las personas mediante el intercambio de ideas o estrategias. Una persona que emplea este tipo de liderazgo busca compartir sus logros y no recibir el mérito individual, además de preocuparse por el beneficio de sus colaboradores.

### Liderazgo carismático

Son aquellos y aquellas que le inspiran entusiasmo a las demás personas de su entorno, y se muestran como personas energéticas e indispensables. Usualmente se le considera como una persona indispensable para alcanzar el éxito lo cual puede llegar a ser perjudicial para los fines comunes a mediano y largo plazo.

### Liderazgo autocrático

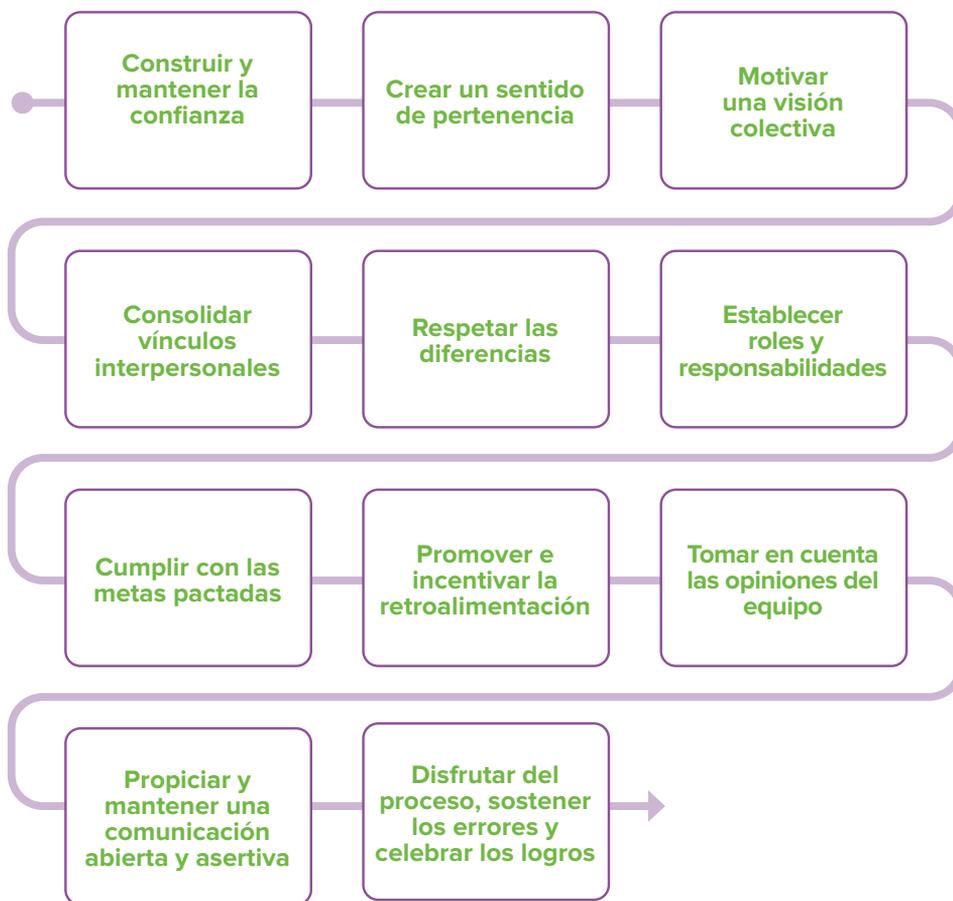
Son personas autoritarias y al tener un poder absoluto sobre las demás personas, las decisiones solamente son tomadas por ellas mismas.

### Liderazgo pasivo

En este modelo, el líder o lideresa suele ser una figura pasiva que permite que las personas a su cargo tengan todo el control de lo que se está haciendo, ya que se les facilita toda la información y herramientas necesarias para la realización de sus labores. En este caso, el líder o lideresa solo interviene si el equipo solicita su ayuda.

## Trabajo en equipo

Cuando se habla del trabajo en equipo, se hace referencia a un conjunto de personas que están enfocadas en lograr un objetivo en común. Para conseguir lo anterior, se establecen objetivos específicos, se definen procesos que permitan alcanzarlos y se determina de qué manera cada integrante del grupo cooperará. De igual manera, cada persona asume el compromiso de cumplir las metas y confía en la capacidad de las demás personas del equipo.





Para trabajar en equipo, también es esencial tener una persona líder que coordine los esfuerzos de las personas, les genere confianza y les oriente hacia los objetivos que conjuntamente establecieron. Es una figura crucial porque puede proponer, estimular, brindar ideas y soluciones para el mejor funcionamiento del equipo.

## Actividad: Liderando a tu equipo

### Para esta actividad necesitamos:



#### Materiales:

Globos, post-its o papeles, cartelera/pizarra y reloj o celular (para cronometrar el tiempo).



#### Número de personas:

Mínimo 6, máximo 24 participantes.



#### Tiempo:

15-20 minutos

### Objetivo:

Reflexionar sobre los tipos de liderazgo y su rol en el trabajo en equipo dentro de las organizaciones, identificando las capacidades, habilidades y potencialidades del equipo.

### PAZo a PAZo:

1. Antes de iniciar la actividad, de acuerdo con el número de personas participantes, infla los globos y ubicalos en el centro del espacio. Puedes invitarles a inflar contigo los globos, si quieres fomentar la participación desde este punto de la actividad.
2. A continuación, utiliza una cartelera o una pizarra para explicar los seis tipos de liderazgo mencionados anteriormente.
3. Así mismo, escribe en papeles o post-its cada uno de los seis tipos de liderazgo. Es decir, en un papel, "Liderazgo autocrático"; en un segundo papel, "Liderazgo carismático", etc.
4. Al azar, escoge 6 líderes y lideresas para entregarles un papel a cada uno/una con un tipo de liderazgo. Recuérdales que no pueden compartir con nadie del grupo

qué liderazgo les tocó. Estas personas tendrán un papel central, ya que definirán una estrategia para realizar la actividad del globo (explicada a continuación) mientras que juegan al rol del tipo de liderazgo que se les asignó. Nota: en caso de no tener papeles en donde escribir, puedes susurrarle a cada persona en el oído el tipo de liderazgo que le quieras asignar.

5. Divide el grupo en 6 subgrupos, liderados por las personas que escogiste previamente, y organiza a cada grupo en filas. Los grupos tendrán que hacer la actividad uno por uno, para que los demás puedan ver cómo lo logran y cómo sus líderes les instruyen, de acuerdo con el tipo de liderazgo que se les asignó. Esto es muy importante, porque después tendrán que adivinar qué tipo de liderazgo era.
6. Grupo por grupo inicia la actividad: la primera persona participante del primer grupo debe ir a recoger un globo, ubicarlo en medio de sí y de la segunda persona que le sigue en la fila. Luego, las dos personas (aún con el globo entre sí y sin dejarlo caer) deben ir por un segundo globo para posicionarlo entre la segunda y la tercera persona de la fila. Esta dinámica se repite hasta que todas las personas tengan un globo en medio. Recuerda cronometrar el tiempo de cada grupo para saber qué tal lo hicieron.
7. Mientras tanto, la persona líder debe guiar a su equipo siguiendo su juego de rol, de acuerdo con el tipo de liderazgo asignado. Para cumplir con el reto, cada grupo deberá trabajar en equipo, tener una comunicación asertiva y escucha activa.
8. Al finalizar la actividad, reúne a todo el grupo en un círculo para que adivinen qué tipo de liderazgo tenía cada persona, y ver qué tal le fue a su grupo en cuanto al tiempo cronometrado. Este espacio es muy útil para dialogar en torno a liderazgos y también el trabajo en equipo. Orienta la discusión hacia la idea de que, aunque el líder o lideresa es muy importante, también lo son todas las personas que componen un equipo y organización. Mediante la comunicación, cohesión y perseverancia, el trabajo en equipo dará muchos frutos.



## Sección 4

# Comunicación asertiva

La comunicación asertiva consiste en la capacidad de expresar sentimientos, ideas u opiniones de manera respetuosa, confiada y clara. Si se comunica de manera asertiva, se reduce la posibilidad de generación de conflictos pues no intervienen juicios, ni preconcepciones sobre las acciones, las personas o los hechos. Comunicar de manera asertiva tanto al interior como al exterior de la organización es indispensable y hay que ejercitarlo de manera continua. En esta sección, encontrarás dos actividades para fortalecer la comunicación asertiva dentro de tu organización:

## Actividad: Mímica asertiva

### Para esta actividad necesitamos:

**Materiales:**

Un papel y un lapicero

**Número de personas:**

No hay límite de personas

**Tiempo:**

20 minutos

**Objetivo:**

Comunicar entre personas de manera efectiva, clara y asertiva.

**PAZo a PAZo:**

1. Organiza la totalidad de participantes en dos grupos: la mitad del grupo se sienta en “U” mientras que la otra mitad del grupo realiza la actividad.



2. El grupo que se encuentra sentado en “U”, será el grupo espectador, pues observará la actividad sin decir ni una sola palabra. Mientras que el grupo que sí realiza la actividad pasa al frente y se organiza en una fila recta (ver imagen).
3. Entrégale a la última persona de la fila un papel con una situación escrita (por ejemplo, **“Rodaba una bici y me caí”**).





4. La persona que recibió el papel deberá realizar la mímica de la situación descrita a la persona que tiene enfrente. Para ello, llama a la persona por el hombro derecho (esta se voltea) ve la mímica y hace lo mismo con la siguiente persona. Nota 1: Solo se voltea una persona a la vez, mientras que las demás personas siguen mirando hacia al frente en fila (ver imagen). Nota 2: Solo se puede utilizar la mímica, está prohibido cualquier tipo de sonido.
5. Cada integrante deberá hacer la mímica hasta llegar a la primera persona de la fila (a modo de teléfono roto).
6. Una vez finalizada la actividad, la primera persona de la fila deberá decir la situación que cree que se estaba representando, en voz alta.
7. El grupo sentado corrobora si la respuesta final va acorde al papel de la situación descrita. Sí coincide la mímica con la situación escrita en el papel, existe una excelente comunicación entre el equipo. Si no coincide, deberá ser considerado un tema por trabajar.
8. El equipo que estaba sentado realiza luego la actividad y el equipo que realizó previamente la actividad se sienta.
9. Estos juegos de comunicación asertiva son ideales para todos las organizaciones juveniles y son muy útiles para perfeccionar las habilidades comunicativas.

## Actividad: La Familia Izquierdo

### Para esta actividad necesitamos:

**Materiales:**

La historia de la familia Izquierdo (escrita a continuación) y cualquier objeto (bolígrafo, lápiz u otro objeto).

**Número de personas:**

Mínimo 6, máximo 50 personas.

**Tiempo:**

20 minutos

### Objetivo:

Ejercitar las capacidades de escucha activa y comunicación para tu organización.

### PAZo a PAZo:

1. Solicita al grupo ponerse de pie y formar un círculo (mirando hacia afuera del mismo). Cada participante deberá contar con el objeto entre sus manos.
2. Escoge a una persona facilitadora, la cual estará fuera del círculo y quien leerá “la historia de la familia Izquierdo”.
3. Indícale al grupo que cada vez que escuchen la palabra “izquierdo/a” o “derecho/a”, deberán pasar su objeto al lado que indica la palabra.
4. El grupo deberá prestar atención para evitar acumular muchos objetos pues si acumula sale del grupo. Se debe seguir la historia hasta que solo dos personas lleguen a la final.
5. Al finalizar el ejercicio, abre un espacio de diálogo con los y las participantes con el fin de conocer su punto de vista frente al ejercicio. (¿Fue fácil? ¿Fue difícil?). El objetivo de este ejercicio consiste en mostrar que la comunicación requiere una atención constante (de principio a fin). Tal y como esta historia, la comunicación asertiva requiere de coordinación, atención y concentración.

### Historia de la familia Izquierdo:

Este es el relato de la familia **Izquierdo**, que está compuesta, en el orden **Derecho** de las cosas, primero por madre y padre, la señora María **Izquierdo** y el señor Pedro **Izquierdo**, y siguiendo este **derecho**, por su hija e hijo, Juanita **Izquierdo** y Juan **Izquierdo**. La señora **Izquierdo**, una profesional del campo del **Derecho**, especialista en el sistema de impartición de justicia colombiano, se dirige todos los días **derecho** a su oficina de los magistrados del **Derecho**, a impartir todos sus conocimientos del **Derecho**, independientemente que pertenezca al partido **Izquierdo**, por cierto, es una gran defensora del **Derecho** Humano. El señor **Izquierdo**, por su parte, se da todo el **derecho** de permanecer en su casa, haciendo el trabajo en casa de **izquierda a derecha**, empezando por la cocina que está a la **izquierda** y terminando con la sala que está a la **derecha** de la puerta principal, el señor **Izquierdo**, es amante de las novelas, y su novela favorita es “el **Derecho** de amarte **Derecho**”. Disfrutó mucho leer entre otras cosas a Chimamanda, Gabriel García Márquez y Rosario Castellanos.



A su hija Juanita **Izquierdo**, le encanta escribir relatos sobre ficción, estudia Letras Hispánicas en Ciudad Universitaria, todos sus textos los escribe con su mano **izquierda**, pues ella se da el **derecho** de ser zurda, aunque cuando organiza las cosas, en su habitación que está al lado **derecho** del pasillo, lo hace distribuyendo todo de **derecha a izquierda**, igual que su papá, el señor **Izquierdo**. En el armario que está al lado **izquierdo** de su cama, están nueve fotos de la familia **Izquierdo**, siempre las ubica al lado **izquierdo**, del tocador **derecho**, que está a la **izquierda** del canasto de la ropa sucia. El hijo de la familia **Izquierdo**, Juan **Izquierdo**, tiene como sueño seguir la profesión de su madre, María **Izquierdo**, es decir, seguir **derecho** con sus estudios, para estudiar **Derecho**, y trabajar donde los magistrados del **derecho**.

A diferencia de su hermana, Juanita **Izquierdo**, Juan **Izquierdo** es desorganizado, su habitación queda al lado **izquierdo** del pasillo, y él no es zurdo, él sí es **derecho**. Para llegar a la casa de la Familia **Izquierdo**, es cuestión de seguir el corredor **derecho**, de la avenida "**Derecho** Salvador", que es la avenida principal del pueblo, siguiendo **derecho**, hacia el lado **izquierdo** de la vía, se encuentra la iglesia principal del pueblo, a la **izquierda** de esta, está la sede del partido de **derecha**, que está justo en la esquina, volteando hacia la **derecha** de esta esquina, continuando **derecho** tres cuadras más se encuentra hacia el lado **derecho** de esta calle, una casa de color azul, que es donde vive la familia **Izquierdo**.





Sección 5

# Resolución y transformación de conflictos

## Conceptos clave

### Conflicto

Es la diferencia u oposición entre personas o grupos por diferentes motivos, un proceso natural y necesario en toda sociedad. Cabe resaltar que varían de acuerdo al contexto y territorio. Puede ser un factor positivo que, gestionado de manera adecuada, lleva a cambios transformadores.

### Resolución

Acción de solucionar o mitigar un conflicto mediante diferentes métodos o tácticas.

## ¿Qué entendemos por prevención de conflictos?

La prevención de conflictos no quiere decir “impedir que un conflicto ocurra”, sino intervenir en el conflicto cuando éste se encuentra latente o en sus primeros estados, para evitar un estado de crisis y que las partes involucradas recurran al uso de la violencia. Igualmente, a través de herramientas y mecanismos, se busca favorecer y proveer una serie de habilidades y estrategias, que nos permitan abordar de forma constructiva el conflicto.



## ¿Qué es el diálogo?

---

Es un proceso que se basa en construir confianza y entendimiento mutuo, a pesar de las diferencias, para generar resultados positivos a través de conversaciones. Consiste en que las personas se escuchen entre sí con profundidad y respeto.

Las tres reglas básicas del diálogo entre personas son:

1. La indagación, que parte de reconocer a la otra parte para que exista el diálogo.
2. La transparencia, enfocada en generar confianza.
3. La autorreflexión, para que se revise si lo que se va a decir funciona o no, afecta al otro o no, etc.

Las personas que participan del diálogo deben esforzarse por incorporar las preocupaciones de las y los demás a sus propias perspectivas, aún cuando persista el desacuerdo. Esto no quiere decir que las personas deban renunciar a su identidad, sino reconocer la validez de las reivindicaciones humanas de las otras personas, y en consecuencia, actuar diferente hacia ellas.

## ¿Qué es la mediación?

---

La mediación es un método para la resolución de conflictos en el que una tercera persona imparcial (mediadora), ayuda a las partes en conflicto a identificar los distintos problemas y a encontrar soluciones que beneficien a ambas. El objetivo de la mediación para la transformación de conflictos se centra en modificar la relación entre las partes de un conflicto, mediante el fortalecimiento de los canales y formas de comunicación que logre alcanzar la comprensión y reconocimiento mutuo.

Por medio de este proceso, las partes en conflicto toman conciencia de las alternativas posibles para lograr mediar sus intereses y necesidades, a la vez que incrementan sus capacidades comunicativas y de reflexión, la formulación de sus argumentos y el desarrollo de propuestas.

## ¿Qué es la negociación?

Se trata de un método para alcanzar un acuerdo entre dos o más partes que se encuentran en un conflicto, que a pesar de tener intereses opuestos, también pueden tener puntos en común. Aquí encontrarás un ejemplo de la diferencia entre negociación competitiva y negociación constructiva.

### Ficha de negociación constructiva:

<b>NEGOCIACIÓN COMPETITIVA (negociación basada en posiciones/ exigencias)</b>	<b>NEGOCIACIÓN CONSTRUCTIVA (negociación basada en intereses/ necesidades)</b>
Cada uno busca su beneficio sin pensar en el otro. Imponen su posición.	Se identifican los intereses y necesidades de ambas partes.
Los acuerdos no necesariamente tienen que satisfacer a ambas partes	La solución tiene que ser satisfactoria para todas las partes.
La relación con la otra parte no es tan importante.	Se debe actuar con transparencia, comunicación constructiva y cooperación.
Se “soluciona” el problema superficial, a corto plazo, pero no el problema de fondo y a largo plazo	Los resultados deben ser justos/equitativos, favoreciendo que se respeten a largo plazo.
Es una negociación ganar-perder.	La relación entre las partes debe fortalecerse, negociación ganar-ganar

Fuente: “Manual Formativo en Prevención y Resolución de Conflictos” (PNUD, 2018)

## Resolución y transformación de conflictos

La resolución y transformación de conflictos es un elemento fundamental del desarrollo, de la justicia social y la transformación social. Ha sido de gran interés para la comunidad internacional, mientras que políticos y académicos trabajan constantemente en formular, aplicar y probar estructuras o prácticas para prevenir, finalizar o transformar diferentes tipos de conflictos.



El conflicto es una característica universal de la sociedad y se origina a partir de muchas causas. El escalamiento de un conflicto representa el aumento de su intensidad: los actores en cuestión se vuelven más agresivos, menos dispuestos a cooperar y a encontrar una solución pacífica. Por lo general, el proceso de escalamiento y posterior des-escalamiento es complicado e impredecible, y se deben generar diferentes técnicas para responder a cada una de sus etapas.

Además, todos los conflictos son diferentes y presentan dinámicas diversas. Por lo tanto, se han desarrollado muchos modelos de resolución de conflictos. A continuación mencionamos algunos:

**El reloj de arena.** El modelo expuesto a continuación, lleva este nombre ya que es una metáfora: a medida que el espacio se estrecha o se amplía, las respuestas para resolver el conflicto se vuelven más o menos apropiadas o posibles. Es decir, a medida que el conflicto progresa (escala y des-escala), se debe responder a este de manera diferente para solucionarlo exitosamente.



Reloj de Arena. Diagramación basada en Ramsbothan, O., Woodhouse, T. & Miall, H. (2011).

**Resultado suma cero y no suma cero.** En un conflicto, todas las partes tienen intereses diferentes que buscan satisfacer y obtener aquello por lo cual entran en disputa. Sin embargo, en este modelo, aunque ambas partes tienden a perder, normalmente se relacionan como si la ganancia personal fuera la pérdida de la contraparte. Consecuentemente, la manera de resolver un conflicto así es hacerle ver a los actores una situación en la cual ambas puedan ganar o perder.

## Actividad: **Árbol de conflictos y soluciones**

### Para esta actividad necesitamos:



**Materiales:**

Papel Kraft o cartulina, colores, marcadores, lápices, cinta.



**Número de personas:**

No hay límite de personas.



**Tiempo:**

20 – 30 minutos.

### Objetivo:

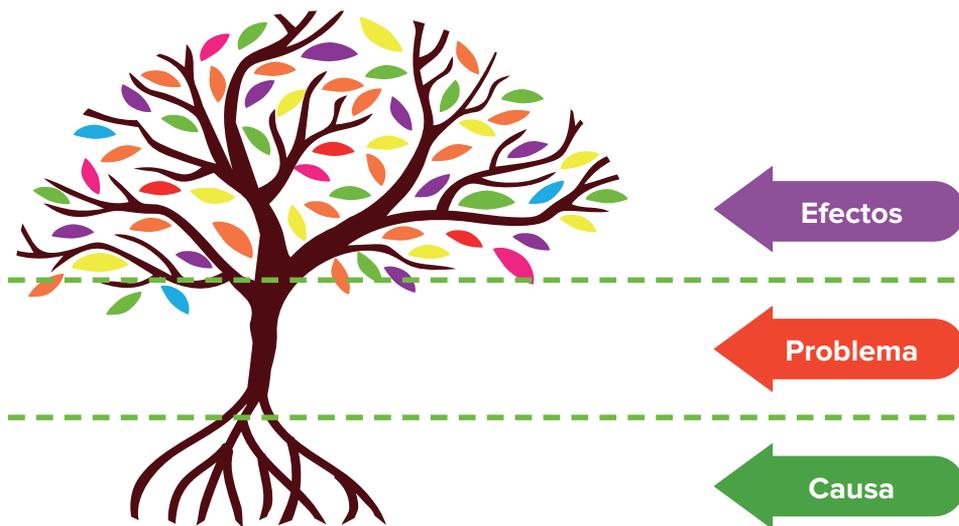
Identificar problemas centrales, analizar sus posibles causas y efectos, para así proponer soluciones.

### PAZo a PAZo:

1. Crea grupos de máximo 5 personas e identifica qué recursos (materiales) tienen disponibles en el lugar, para llevar a cabo la actividad.
2. Abre un espacio de conversación con tu organización para que identifiquen uno o máximo dos problemas que se estén presentando en el grupo, organización, comunidad o cualquier otro escenario de interés.
3. Una vez lo(s) identifique(n), el grupo debe dibujar un árbol, incluyendo raíces, tronco y ramas (ver ejemplo abajo). Deben escribir el problema principal en el tronco.



4. Luego, cada persona del grupo debe pensar y escribir algunas causas y efectos del conflicto, directamente en el dibujo del árbol. Si consideran que es una causa del problema se escribe en las raíces y, si es un efecto del problema se escribe en las ramas.
5. Inicia una discusión en el grupo sobre la estructura del árbol. Si hay desacuerdo entre las causas y efectos escritos, preguntar el por qué de cada opinión e intentar llegar a un acuerdo.
6. Si identificaron más de un problema, realicen el mismo proceso con cada uno de ellos en un árbol diferente.
7. Una vez completado el árbol con la identificación del problema, de las causas y los efectos, analiza junto al grupo las posibles soluciones o intervenciones que puedan aliviar los efectos o intervenir en las causas de raíz.





Sección 5

# Salud mental y autocuidado

**E**sta sección contiene actividades prácticas que te ayudarán a tratar temas relacionados con la salud mental y el autocuidado. Además, contiene una guía sobre los primeros auxilios psicológicos y las rutas de atención en Buenaventura y Santander de Quilichao. Recuerda que está bien no estar bien, y sobre todo, está bien buscar ayuda. Aunque no seamos todos profesionales de la salud, todos podemos ser de ayuda para indicar recursos y rutas de atención a aquellas personas que las necesiten.

## Conceptos clave

### Autocuidado

El autocuidado personal se refiere a la iniciativa propia de estar atentas y atentos a lo que nos sucede o sentimos, para lograr un bienestar físico, psicológico y emocional.

### Autoestima.

Es la autovaloración de una persona hacia sí misma, en cuanto a emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes a lo largo de su vida. Se crea y se transforma a partir de las interacciones con otras personas y el entorno.

### Empatía

Es la capacidad de percibir, compartir y comprender (en un contexto común) lo que otra persona pueda sentir durante experiencias ajenas. Se convierte en un senti-



miento de participación afectiva cuando se es consciente de que otras personas pueden ver y pensar de manera diferente.

### **Escucha activa**

Se refiere a los comportamientos y actitudes que asume una persona, al escuchar a otra, mientras que se concentra en lo que dice de manera respetuosa y atenta.

### **Introspección**

Acción de prestar atención a los procesos internos, además de sus propias percepciones, inquietudes, sensaciones y pensamientos.

### **Resiliencia**

Capacidad de adaptación y transformación con base en experiencias vividas, adversidades o cambios enfrentados en la vida.

### **Salud mental**

Estado de bienestar en el cual una persona hace conciencia de sus propias capacidades, afronta las tensiones recurrentes de la vida, trabaja de manera fructífera, y contribuye en la manera que le es posible a su comunidad.

## **¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?**

---

Los primeros auxilios psicológicos (PAP) son un modo práctico y humano de apoyar y ayudar a otras personas que puedan estar viviendo situaciones de crisis o eventos traumáticos. Es una manera de acercarse a situaciones críticas de manera segura para ti misma/o y para las demás personas, sin causar acciones con daño. Es importante mencionar que esto no es una tarea solo para profesionales de salud, sino que puede hacerlo cualquier persona que tenga la capacidad de **empatizar** con el sufrimiento de otra (amigo/a, familiar, vecino, etc...).

Según la Organización Mundial de la Salud (2012), los PAP incluyen: i) la provisión de apoyo práctico, pero no intrusivo; ii) la evaluación de necesidades e inquietudes; iii) ayudarle a las personas en sus necesidades básicas (por ejemplo, agua, comida e información); iv) escuchar a las personas sin presionarlas a hablar; v) reconfortar

a las personas y ayudarles a sentirse en calma; vi) ayudar a las personas por medio de información, servicios y apoyo social; y vii) proteger a las personas de daños y riesgos eventuales.

Para realizar los PAP, es indispensable tener en cuenta cuatro momentos claves a la hora de acompañar a la persona que está necesitando del auxilio psicológico:



### Escuchar

Escucha de forma respetuosa y atenta.



### Transmitir

Transmite tranquilidad y aceptación.



### Crear

Crea un espacio seguro y de confianza.



### Permitir

Permite a quien escuchas, que se exprese libremente.

A continuación, encontrarás un par de herramientas que te ayudarán a la hora de realizar los PAP:

## 1: ejercicio de respiración consciente

Una de las técnicas que puede ser muy útil a la hora de asistir a una persona durante un momento emocional o de crisis es la **respiración consciente**. Esta es una herramienta que le permite a la persona enfocarse en su propio cuerpo, estar presente en el aquí y ahora, y empezar a regular sus propias emociones. Cuando te encuentres en una situación que lo amerite, invita a la persona a ubicarse en un lugar donde se sienta seguro/a, luego, pídele que tome una postura cómoda, e invítalo/a a realizar el siguiente ejercicio:

1. Coloca una mano en la zona superior del pecho y otra en el abdomen (con el dedo meñique encima del ombligo). Esto permitirá controlar los movimientos.
2. Inhala lentamente por la nariz, de forma que tu mano en el abdomen sienta la presión de este al elevarse.
3. Haz una pequeña pausa en la respiración antes de exhalar.





4. Finalmente, exhala lentamente el aire por la boca, de forma que sientas los músculos de tu abdomen descender.
5. Puedes repetir este ejercicio las veces que sea necesario, siempre y cuando la persona se sienta cómoda en su realización.

## 2: tres momentos claves

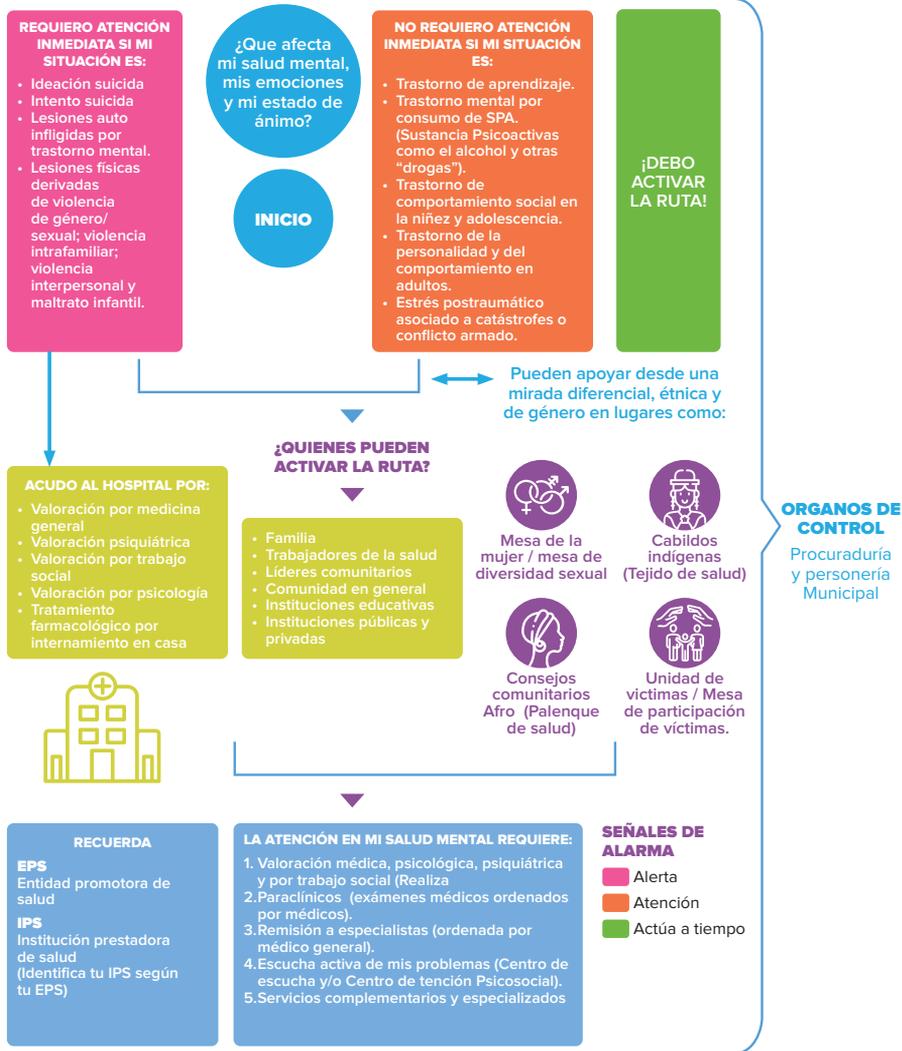
1. **Estabilización emocional:** a través de los ejercicios de respiración y el diálogo (escuchar, validar, empatizar), no se trata de resolver el problema del otro/a, se trata simplemente de acompañar.
2. **Acompañamiento en la toma de decisiones:** se acompaña a través de preguntas ¿Qué alternativas has contemplado para manejar la situación? ¿de qué otra manera crees que se podría afrontar lo que te está pasando?. Además, se puede indagar por redes de apoyo (familia, amigos/as, personas de confianza) y capacidades de la persona.
3. **Articulación:** Brindar información a la persona de los servicios disponibles en territorio (comisarías, personería, hospital municipal, cooperación internacional) que puedan acompañar y asistir de acuerdo a sus necesidades:

Escanea este código QR con tu celular para visitar una guía de la Organización Mundial de la Salud y obtener más información sobre los PAP.



## Ruta en atención mental para el municipio de Santander de Quilichao

### RUTA DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL



Fuente: Secretaría Local de Salud de Santander de Quilichao



## Ruta en atención mental para el municipio de Buenaventura

### RUTA DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

**PASO  
1**

#### IDENTIFICAR LOS SIGNOS DE ALARMA

- Cambios en el estado de ánimo
- La forma en como se expresa
- Conductas de autoagresión



#### CUALQUIER PERSONA PUEDE REPORTAR

- Si conoces un caso o identificas signos de alarma, puedes comunicarlo a personas de confianza o directivas del colegio.

**PASO  
3**



**PASO  
3**

#### SE DEBE ACUDIR AL HOSPITAL, CENTRO DE SALUD O IPS

- En caso de urgencia o crisis, acudir al hospital para buscar atención, solicitar cita en su IPS



#### RECIBIR DIAGNOSTICO OPORTUNO

- Por medio de un diagnóstico, se puede superar una crisis

**PASO  
4**



**PASO  
5**

#### SEGUIR CON EL TRATAMIENTO Y/O RECOMENDACIONES

- El cual aportará significativamente a su salud mental y estabilidad emocional



Fuente: Secretaría de Salud de Buenaventura

## Actividad: Mis tarjetas de autocuidado

Para esta actividad necesitamos:



**Materiales:**

Tarjetas de autocuidado, papel kraft, cartón reciclado u otro tipo de papel, lápices y marcadores.



**Número de personas:**

Mínimo 2, máximo 20 participantes.



**Tiempo:**

20 minutos

**RESPIRA**

**Juventudes**  
TRANSFORMADORAS

El cuadrado de la respiración es una invitación a parar.

Imagina un cuadrado en tu cabeza y ara cada lado: inhala durante 4 segundos, reten el aire por 4 segundos, exhala durante 4 segundos, y reten durante 4 segundos.

Repite el ejercicio las veces que veas necesario.

Respirar bien nos ayuda a relajarnos, calmar la mente y nos hace sentir bien.

¡Inténtalo!

**Juventudes**  
TRANSFORMADORAS

**MÍRATE,  
HAS  
FLORECIDO**

**Juventudes**  
TRANSFORMADORAS

Esta tarjeta es una invitación a verte con amor y sobre todo, a hablarte como le hablas a las otras personas.

**Juventudes**  
TRANSFORMADORAS



**ASÍ COMO  
LLUEVE,  
LLORA.  
ASÍ COMO  
AMANECE,  
LEVANTATE.**

**Juventudes**  
TRANSFORMADORAS

Está bien llorar y está bien no estar bien. Confía en que eventualmente te sentirás tú otra vez, o te convertirás en una persona que se alineará más con tu esencia.

**Juventudes**  
TRANSFORMADORAS

**GRATITUD  
LECCIÓN  
LOGRO  
PLACER**

**Juventudes**  
TRANSFORMADORAS

Al final del día, escribe

**Gratitud:** hoy estoy agradecida/o por \_\_\_\_\_

**Lección:** hoy aprendí \_\_\_\_\_

**Logro:** hoy logré \_\_\_\_\_

**Placer:** hoy disfruté \_\_\_\_\_

Esto nos ayudará a agradecer todos los días y a verlos de manera distinta.

**Juventudes**  
TRANSFORMADORAS

### Objetivo:

Promover prácticas de autocuidado en la cotidianidad para velar por tu estado emocional y mental.

### PAZo a PAZo:

1. Inicia en un círculo con tu organización, para intercambiar ideas sobre lo que entienden frente al tema del autocuidado en la cotidianidad. Recuerda al grupo que se trata de un espacio seguro y respetuoso, por lo cual se les debe abrir la posibilidad de hablar libremente y sin tapujos.

2. Invita a las personas participantes a realizar el ejercicio del cuadrado de respiración previamente enunciado en la primera tarjeta.
3. Una vez terminado el primer ejercicio, comparte la cartilla con las personas participantes para que puedan leer e inspirarse de las demás tarjetas
4. Pregunta qué tal les parecen estas tarjetas y qué les hacen sentir.
5. Posteriormente, invítalas a hacer sus propias tarjetas de autocuidado: pueden copiar las que están en este morral, o pueden empezar desde cero. Para esto pueden cortar cartón o papeles reciclados en rectángulos pequeños, como si fueran de una baraja de cartas.
6. Invítalas a escribir por un lado una frase, palabra o dibujo, y por el otro lado, a escribir un mensaje.
7. Una vez hayan terminado de escribir y dibujar sus tarjetas, da la posibilidad de que las personas compartan sus ideas (si así lo desean), y que las guarden para que las puedan leer cada vez que las necesiten.

## Actividad: La hora de los halagos

### Objetivo:

Generar actividades cotidianas para fortalecer nuestra autoestima y percepción propia, que a su vez fortalece nuestros liderazgos.

### PAZo a PAZo:

1. Durante siete días, lo primero que vas a hacer en las mañanas al despertarte es darte un mensaje frente al espejo de la siguiente manera:

#### LUNES

Algo que te haga sentir orgullosa/o de ti misma/o.

#### MARTES

Algo que hayas hecho bien.

**MIÉRCOLES**Algo que te guste  
de tu cuerpo.**JUEVES**Algo que te haga  
sentir feliz.

El mensaje que te des a ti mismo/a, puede estar relacionado a tus actividades comunitarias, organizativas o personales.

2. Los días viernes, sábado y domingo no te vas a dar ningún mensaje, simplemente estarás atenta/o a escuchar los mensajes que te dan las otras personas acerca de ti. Durante estos días, también vas a empezar a decirle a tus compañeros y compañeras a tu alrededor, las cosas buenas que pienses de ellas. Evita hacerles reproches, solo recuerda ser una persona bondadosa con ellas tanto como te gustaría que lo fueran contigo.
3. Vas a cerrar la semana escribiendo de manera individual en un momento tranquilo, cómo te sentiste a lo largo de los días con el ejercicio, respondiendo preguntas como:
  - \* ¿Me sentí extraña/o hablándome frente al espejo?
  - \* ¿Qué sentí al decirme cosas positivas?
  - \* ¿Qué es lo que más rescato de los mensajes semanales?
  - \* ¿Cómo influye esto en mi autoestima?
  - \* ¿Cómo influyen estos mensajes sobre mi capacidad de liderazgo?
    - ¿Tuvo algún impacto este ejercicio en mi rol de liderazgo, bien sea dentro de mi organización o comunidad?

**¡Repítelo las veces que sea necesario durante las próximas semanas y no dudes en compartir este ejercicio con tu organización!**







This material/production has been financed by the Swedish International Development Cooperation Agency, Sida. Responsibility for the content rests entirely with the creator. Sida does not necessarily share the expressed views and interpretations.