

CONSTRUYENDO COMUNIDADES *Resilientes*



155.4

P433c Perdomo Pérez, Mónica Tatiana

Cartilla Construyendo comunidades resilientes / Mónica Tatiana Perdomo Pérez,
Amalio Blanco, Flor Sánchez.

Ibagué: Universidad de Ibagué, 2018

34 Páginas. 22 centímetros

ISBN Impreso 978-958-754-291-2

Digital 978-958-754-292-9

Descriptores: Resiliencia

Universidad de Ibagué

Dirección de Investigaciones

Universidad Autónoma de Madrid

Fundación Mencoldes

Noviembre de 2018

Universidad de Ibagué, 2018

Mónica Tatiana Perdomo Pérez, Amalio Blanco, Flor Sánchez, 2018

Dirección editorial: Ediciones Unibagué

ediciones.unibague.edu.co

publicaciones@unibague.edu.co

Universidad de Ibagué

Carrera 22, calle 67. Barrio Ambalá

Teléfono: +57 (8) 2760010

Ibagué, Tolima, Colombia.

www.unibague.edu.co

Ilustraciones

Pedro Nel Cabrera Vanegas

Diseño y diagramación

Pedro Nel Cabrera Vanegas

Impresión

Zona 10. Ibagué.



Universidad de Ibagué
Dirección de Investigaciones

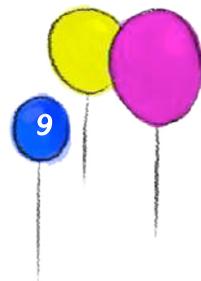
CONSTRUYENDO COMUNIDADES
resilientes

Mónica Tatiana Perdomo Pérez
Amalio Blanco
Flor Sánchez

Ibagué, Colombia
2018

ÍNDICE

	Presentación	7
	La resiliencia comunitaria como eje central	9
	Módulo I	11
	Conocimiento personal y del grupo	12
	Recuerda mi nombre	12
	Lo que comparto con mi vecino	13
	Tú no sabes de mí que...	14
	Nuestra lluvia de problemas y soluciones	14
	Mi yo	15
	Diagnosticando mi ciudad	15
	Módulo II	16
	Compartir parte de mí	17
	Mi vida en _____ (ciudad en la que vive)	17
	Grupo de discusión y apertura de los participantes	18
	Línea del tiempo: personal	18
	Módulo III	20
	Competencias comunitarias	21
	La mochila viajera	21
	Casa, árbol, perro	22
	Conceptualización acerca del liderazgo	22
	Actualización	23
	El grupo y yo	23
	Clínica del rumor	24
	Escucha asertiva	25
	Cocina en acción	26
	La telaraña de problemas y soluciones	27
	Módulo IV	28
	Diseño, gestión y seguimiento de proyectos comunitarios	29
	Conceptos básicos sobre proyectos comunitarios	29
	Construyendo un árbol de problemas.....	30
	Construyendo un árbol de objetivos	30
	Imaginando actividades que permitan solucionar los problemas y alcanzar los objetivos	30
	Construcción de un cronograma y presupuesto	31
	Identificación de aliados para lograr apoyo financiero del proyecto	31
	Seguimiento	32



PRESENTACIÓN

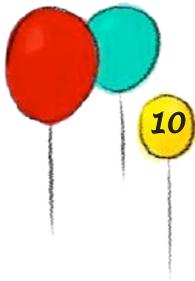
Construyendo comunidades resilientes¹ es un programa de intervención dirigido a fomentar la resiliencia comunitaria en poblaciones víctimas de violencia política con el fin de mejorar el estado de salud mental de las personas que participan en él.

El diseño del programa parte del conocimiento del daño psicológico y social que sufren las personas que han vivido experiencias traumáticas colectivas, como la guerra y, en este caso particular, el desplazamiento forzado. Es fácil imaginar que el desplazamiento puede generar un impacto severo y duradero, tanto a nivel personal como colectivo, en términos de desconfianza, fragmentación o quiebra de vínculos sociales y redes primarias de apoyo. En estas condiciones, identificamos la resiliencia comunitaria como una herramienta de intervención que facilita la recuperación a través de cuatro procesos: a) la identificación de capacidades personales y grupales; b) el desarrollo del sentido de comunidad; c) el fomento del capital social, y d) el empoderamiento en competencias comunitarias (liderazgo, resolución de problemas, comunicación y participación social).

El programa de intervención incluye dos tipos de metodologías:

1. Talleres prácticos para dinamizar al grupo a fin de que pueda convertirse en una herramienta de intervención comunitaria. Algunas de las sesiones van dirigidas al conocimiento mutuo, a crear sentimiento de pertenencia y desarrollar un alto nivel de cohesión entre los participantes en temas relacionados con el capital social, competencias comunitarias, redes de apoyo percibidas, necesidades individuales y grupales. Incluye espacios de reflexión en los que los participantes pueden exteriorizar sentimientos, emociones y experiencias vitales.
2. Formulación de un proyecto comunitario que debe ser diseñado e implementado por el grupo de participantes.

¹Esta propuesta surge de la tesis doctoral de Mónica Tatiana Perdomo Pérez, doctoranda de la Universidad Autónoma de Madrid, España, y docente de tiempo completo de la Universidad de Ibagué, Colombia. Investigación dirigida por el doctor Amalio Blanco, profesor catedrático de la Facultad de Psicología y por la doctora Flor Sánchez, profesora titular de la Facultad de Psicología, ambos de la Universidad Autónoma de Madrid, España.



Acerca de la cartilla...

Esta cartilla es una herramienta dirigida a los facilitadores. Ofrece propuestas para trabajar con víctimas del conflicto armado y un listado de actividades para fomentar procesos grupales, como cohesión, membrecía, conexión emocional y competencias comunitarias, entre otros. Está encaminada a promover el proceso de recuperación de víctimas del conflicto armado que se encuentren motivadas y comprometidas en participar.

Este documento se organiza en cuatro módulos que contienen las siguientes actividades a desarrollar: (1) Conocimiento personal y del grupo, (2) Compartir parte de mí, (3) Competencias comunitarias y (4) Diseño, gestión y seguimiento de proyectos comunitarios. Finaliza con recomendaciones para el cierre, la evaluación y el seguimiento del proceso.



Para tener en cuenta

Como facilitador del programa *Construyendo comunidades resilientes*, deberás tener fortalezas en lo siguiente:

- Técnicas de animación grupal. El programa se apoya en gran medida en herramientas de animación grupal, las cuales, a través de actividades dinámicas, permiten conseguir objetivos específicos.
- Uso de instrumentos de medición psicológica cuya aplicación inicial permite definir una línea base y contrastarla con una medición final.
- Experiencia en el trabajo con grupos porque necesitarás crear un espacio favorable para la interacción de todos y cada uno de sus miembros, propiciar la participación y promover la unión.
- Conocimiento sobre el conflicto armado, puesto que debes reconocer las características que tiene el conflicto armado colombiano y ser consciente de las secuelas que ha dejado en sus víctimas.

LA RESILIENCIA COMUNITARIA COMO EJE CENTRAL

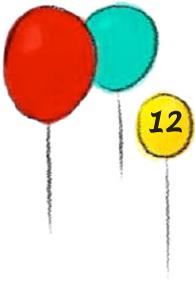


Tradicionalmente, la Psicología ha abordado procesos que implican desarraigo social y cultural, como es el caso del desplazamiento forzado, desde una perspectiva exclusivamente clínico-individual al reducir sus consecuencias al trastorno de estrés postraumático (American Psychiatric Association, 2013). Desde la psicología social se plantea que la experiencia traumática derivada de este tipo de eventos tienen su origen en determinadas condiciones del orden social, y, en consecuencia, sus secuelas no se limitan al plano meramente psicológico individual, sino que dañan de manera severa las relaciones interpersonales, intergrupales e intercategoriales a través del miedo, la desconfianza, el resentimiento, el odio, etc. Todas estas secuelas quedan cabalmente recogidas bajo la etiqueta de trauma psicosocial (Blanco, Blanco y Díaz, 2016; Martín-Baró, 2003). La recuperación, por tanto, debe tomar en consideración la existencia de estas secuelas.

Uno de los retos a los que actualmente se enfrenta la sociedad colombiana es precisamente reconstruir el tejido social que ha quedado devastado como consecuencia de un conflicto armado que se ha prolongado durante los últimos cincuenta años. Colombia

se encuentra inmersa en la negociación de procesos de paz efectivos y a la entrada de un largo camino al posacuerdo, que requiere que la ciudadanía esté dispuesta a asumir cambios en ciertas dinámicas sociales. Esto incluye a las víctimas que han vivido directamente la guerra y se encuentran afectadas por sus consecuencias. Es, pues, prioritario explorar técnicas y estrategias que ayuden a superar las secuelas del conflicto y abran paso a una época de paz, no solo política sino también ciudadana.

En Colombia se asume que la guerra es un acontecimiento que ahonda sus raíces en condiciones sociohistóricas y que es, por definición, un evento compartido, tanto en su origen como en sus consecuencias, que solo es posible superar de manera conjunta. Ese es el argumento primordial de la resiliencia comunitaria: existen recursos sociales que pueden posibilitar una recuperación más efectiva de los efectos traumáticos de la guerra, y concretamente del desplazamiento forzado. Hablamos, pues, de la capacidad que tiene una comunidad para hacer frente a una situación adversa y tomar fuerzas como resultado de ello (Brown & Kulig, 1996).



En este programa apostamos por la resiliencia comunitaria como instrumento de intervención para la atención y acompañamiento psicosocial de poblaciones desplazadas, quienes después de más de una década empiezan a encontrar mecanismos de reparación. El concepto abarca la unión de un grupo de personas que se identifican como una comunidad y que unidas pueden ser capaces de afrontar situaciones adversas (Uriarte, 2010; 2013).

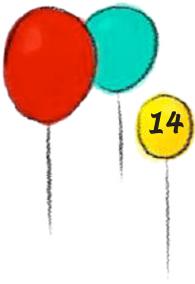
En suma, la resiliencia comunitaria es el eje central de este programa de intervención que se desarrolla a través de los tres siguientes módulos: (1) Conocimiento personal y del grupo, (2) Compartir parte de mí y (3) Diseño, gestión y seguimiento de proyectos comunitarios que se describen a continuación.



MÓDULO I

Ahora tengo más conciencia de quién soy, de lo que puedo hacer y de qué soy capaz. Además, sé que no soy el único que sufre, sé que todo el mundo tiene dificultades, pero también sé que juntos podemos salir adelante.

Ramón, 2016



CONOCIMIENTO PERSONAL Y DEL GRUPO

El primer módulo de este programa tiene como objetivo generar un espacio de autoconocimiento y reconocimiento del otro y lograr crear los vínculos afectivos necesarios para la conformación de un espacio comunitario a través de la identificación e intercambio participativo de sentimientos, emociones y experiencias en común. A la vez, esto permitirá conocer la realidad de los participantes, las necesidades que perciben, sus expectativas, así como identificar las estrategias utilizadas para enfrentar situaciones difíciles a lo largo de su vida.

Este módulo se inicia con el reconocimiento de las capacidades personales, sociales y laborales de cada uno de los participantes para, posteriormente, identificar que el otro, *mi compañero e igual*, puede llegar a ser fuente de apoyo y potenciar mis fortalezas. Las actividades de este eje se centran sobre todo en lo colectivo, ponen al servicio del grupo las competencias y habilidades personales y ofrecen ayuda en aquello en que tienen dificultad.

Actividad – Recuerda mi nombre

Objetivo

- Promover que los asistentes aprendan el nombre de cada uno de los integrantes del grupo de intervención.



Tiempo
15 minutos



Materiales

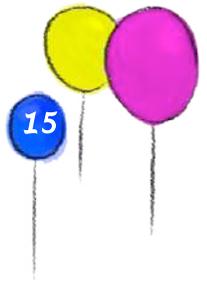
Sala con mesa redonda, número de sillas adecuado para el grupo, trozos de cartulina de colores, lápices, colores, marcadores y ganchos.

Descripción del procedimiento

En mesa redonda el facilitador entrega un trozo de cartulina de 10 cm x 15 cm en el que cada participante escribe su nombre y lo decora a su gusto. Para esto se dejan a disposición de los asistentes materiales de manualidades. Luego de terminar dicho cartel, este es colgado en su ropa con la ayuda de un pequeño gancho.

Toma nota: este cartel se recoge en todas las sesiones y se entrega al inicio de las posteriores hasta que se perciba que todos recuerdan los nombres de cada participante.

Actividad – Lo que comparto con mi vecino



Objetivos

- Identificar las habilidades comunes que tienen las personas asistentes a la reunión.
- Propiciar un espacio de conocimiento de las personas que asisten a la reunión.



Tiempo

20 minutos



Materiales

- Espacio amplio, de tal manera que los participantes puedan encontrar cuatro esquinas y reunirse por grupos.
- Carteles con nombres de géneros musicales (cuatro carteles).
- Carteles con nombres de habilidades (cuatro carteles).

Las respuestas se proporcionan de manera individual en cada uno de los subgrupos formados.

Posterior a esta socialización se procede a formar nuevos grupos, pero en este caso en relación con las habilidades de cada uno de sus componentes. Las opciones son: hablar en público, redactar documentos, solucionar problemas, y ser líder. Cuando ya se han agrupado según la habilidad, se realizan las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo aprendió esta habilidad?
2. ¿Cómo sabe usted que tiene esta habilidad?
3. ¿Para qué le ha servido tener dicha habilidad?

Descripción del procedimiento

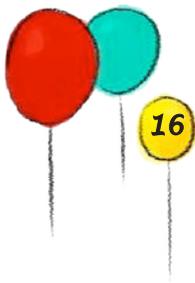
El grupo se divide en cuatro subgrupos. La distribución la realizan los propios participantes, ya que en cada una de las esquinas del salón se halla un facilitador con el nombre de un género musical y las personas deberán ir al ángulo donde esté ubicado el que más les agrade.

Una vez conformado cada uno de los grupos, el facilitador debe formular las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué le gusta este género musical y no otro?
2. ¿En qué ocasiones le gusta escuchar este tipo de música?
3. ¿Cuál es el cantante o grupo musical que más le gusta y que pertenece al género seleccionado por usted?

Reflexión: se propone que el grupo sea consciente de que en la comunidad existe un gran potencial en el que puede apoyarse en determinados momentos y que comparte gustos y afinidades de diferente tipo, que solo resulta posible descubrir en el momento de dedicar tiempo a conocer al otro.





Actividad – Tú no sabes de mí que...

Objetivo

- Propiciar un espacio de conocimiento del grupo, que implique la apertura emocional a través del relato de aspectos privados o poco conocidos.



Tiempo

35 minutos



Materiales

Sala con mesa redonda y número suficiente de sillas para el grupo.



Reflexión: cada persona tiene relaciones, problemas, habilidades, historias y sueños que no conocemos. Este tipo de encuentros permite descubrir una parte más del otro y darnos cuenta de que, quizá, compartimos más cosas de las que podemos imaginar.

Descripción del procedimiento

En mesa redonda se pide a los participantes que digan su nombre y que piensen en un dato, anécdota o información que las demás personas no conozcan de ellos. Las dos cosas, nombre y dato, se deben decir en voz alta.

Actividad – Nuestra lluvia de problemas y soluciones

Objetivos

- Identificar las potencialidades del grupo.
- Conocer las habilidades que caracterizan a cada una de las personas que forman parte del grupo.
- Reconocer las potencialidades con las que cuentan los participantes.



Tiempo

40 minutos



Materiales

Sala con mesa redonda, número de sillas adecuado para el grupo, trozos de hojas de colores, lápices, pliego de papel periódico, cinta o pegante.

Descripción del procedimiento

En mesa redonda, el facilitador entrega cinco cartulinas de colores en las que cada uno debe escribir la información que a continuación se enumera. Es necesario que la primera hoja de color se socialice antes de seguir con las otras.

Color amarillo: cualidades y habilidades con las que cuento.

Color rosado: habilidades o talentos que me gustaría tener.

Color azul: cómo puedo llegar a tener dichos talentos o habilidades.

Color verde: de quién necesito para lograr tener esos talentos o habilidades.

Color blanco: ¿sé de alguien en el grupo que pueda ayudarme en mi proceso de aprendizaje del talento o habilidad deseada?



Luego, cuando todos tengan sus cartulinas con respuestas, estas se pegan en un pliego de papel periódico por columnas según el color. Al final resulta un mapa de necesidades y capacidades individuales, que se convierten en grupales al evidenciar que dentro de esa comunidad existen personas que pueden servir de apoyo para reparar sus carencias.

Actividad – Mi yo

Objetivos

- Conocer la percepción que tiene cada uno de los participantes acerca de sí mismo, relacionado con los aspectos físicos y de personalidad.
- Aproximarse a dimensiones relacionadas con el autoconcepto de los participantes.



Tiempo

50 minutos



Materiales

Sala con mesa redonda, número de sillas adecuado para el grupo, folios con siluetas de hombre o mujer, colores, lápices y marcadores.

Descripción del procedimiento

Se entrega a cada participante una hoja que contiene la silueta de un hombre o de una mujer. La hoja cuenta, además, con seis cajas en las que se debe escribir:

- Caja 1. Nombre
- Caja 2. ¿Cómo soy físicamente?
- Caja 3. ¿A qué me dedico?
- Caja 4. Mis cualidades
- Caja 5. Mis defectos
- Caja 6. Lo que la gente no sabe de mí

Cada persona diligencia la información y personaliza el dibujo con colores y accesorios. Al terminar, se socializa en sesión plenaria el dibujo y el contenido de las cajas.

Actividad – Diagnosticando mi ciudad

Objetivo

- Promover el análisis crítico de problemáticas sociales que afectan a los participantes y a la vez sensibilizarlos acerca de su trabajo como gestores del cambio para encontrar solución a cada una de ellas.



Tiempo

40 minutos



Materiales

Sala con mesa redonda, número de sillas adecuado para el grupo, folios blancos y lapiceros.

Descripción del procedimiento

En parejas se debe identificar cuáles son los principales problemas que tienen como habitantes de la ciudad en la que residen. A partir de ello se escribe un listado de problemáticas y, en un segundo momento, se reflexiona sobre qué y cómo podría aportar cada uno como ciudadano a la solución de dichas dificultades de su comunidad.



MÓDULO II

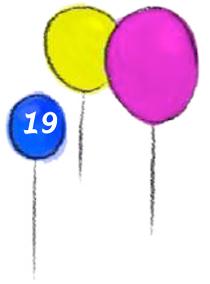
Yo no podía hablar bien, solo lloraba y decía: se lo llevaron, se lo llevaron. Pero yo no entendía, como que no quería entender. Hasta que me calmé y entendí que era mi hermano, la persona que se había llevado la guerrilla.

Mercy, 2016

Sé que mi vida no ha sido fácil, pero la de ninguna de nosotros lo ha sido. Estoy segura de que nunca voy a olvidar a mi hijito, pero así como doña Mercy, que ha pasado por tantas cosas, ha podido salir adelante, montar su negocio, verla tan sonriente, abierta a brindarle a uno la mano con humildad, me motiva a buscar la forma de ayudar a otros, y que el recuerdo de mi hijito en el cielo me dé fuerzas para ser feliz.

Lucía, 2016

COMPARTIR PARTE DE MÍ



Creemos que, más allá de las consecuencias a nivel psicológico individual, tiene pleno sentido suponer que una experiencia que ahonda sus raíces en problemas sociales y ha sido vivida de manera colectiva, pueda tener efectos que son compartidos y cuyas secuelas logren ser grupalmente afrontadas a partir de los recursos que se ponen a disposición por quienes componen dicha unidad.

Contar una historia, y en este caso la propia historia, es una acción que pone de manifiesto las fibras más sensibles, íntimas y personales del ser. A lo largo de esas fibras se va tejiendo una parte de nuestra identidad y de nuestro autoconcepto. En ambos, los otros juegan un papel decisivo. Cuando cuento en público mi historia, esta se convierte en un relato compartido y renovado.

Actividad – Mi vida en _____ (ciudad en la que vive)

Objetivo

- Conocer las relaciones que los participantes establecen con la ciudad de residencia e identificar los acuerdos y desacuerdos que se producen entre ellos.



Tiempo

40 minutos



Materiales

Sala con mesa redonda, número de sillas adecuado para el grupo, mapas en medio pliego de cartulina, adhesivos y lápices.

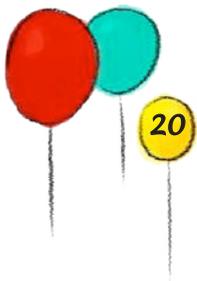
Descripción del procedimiento

Se divide a los participantes en dos grupos grandes. Cada subgrupo cuenta con un facilitador. Allí se hace entrega de un mapa impreso de la ciudad en la que viven.

Cada participante debe ubicar en el mapa los siguientes lugares, y colocar en cada uno de ellos una cara de expresión diferente:

- Ubicar de dónde viene
- Lugar de residencia
- Lugares de la ciudad que más le gustan
- Lugares de la ciudad que no le gustan
- Lugares de la ciudad que le producen temor
- Lugares de la ciudad en los que viven familiares
- Lugares donde viven amigos

En el desarrollo del ejercicio van a surgir acuerdos que pueden ser aprovechados por el facilitador para resaltar puntos de unión en el grupo. Al finalizar, de manera esquemática, van a observar las relaciones positivas y negativas que cada participante entabla con su contexto físico, los puntos de unión con sus compañeros y los desacuerdos más frecuentes.



Actividad - Grupo de discusión y apertura de los participantes

Objetivos

- Identificar aspectos de arraigo a la ciudad de residencia actual de los participantes.
- Dar a conocer al grupo su experiencia de acogida en la ciudad en la que actualmente reside y a la que llegó como víctima del desplazamiento forzado.



Tiempo

40 minutos



Materiales

Sala con mesa redonda, número de sillas adecuado para el grupo, mapas en medio pliego de cartulina, adhesivos y lápices.

Descripción del procedimiento

Se forman dos grupos diferentes a los estructurados en cualquier actividad previa. El facilitador debe iniciar la discusión enfocado en las tres siguientes preguntas:

1. ¿Cómo es mi vida en ____? (ciudad actual).
2. ¿Cómo llegué a ____? (ciudad actual).
3. ¿Cómo es ser desplazado en una ciudad como ____? (ciudad actual).

Actividad - Línea del tiempo: personal

Objetivo

- Establecer la trayectoria de vida de las personas que participan en el programa de intervención.



Tiempo

40 minutos



Materiales

Grabadora de voz, número de sillas acorde con los asistentes, medios pliegos de cartulina o de papel de periódico para línea del tiempo (uno por asistente), marcadores, lápices y colores.

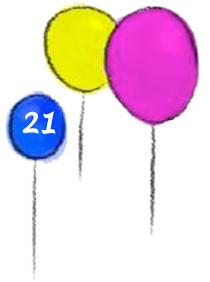
Descripción del procedimiento

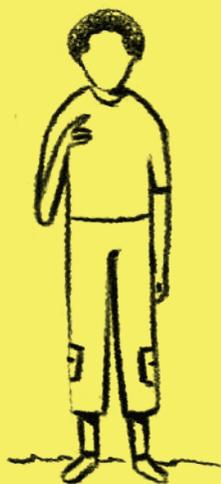
El grupo se divide en parejas o tríos. A cada persona se le hace entrega de medio pliego de papel periódico en el que debe dibujar una línea que representa su vida y ubicar sobre ella los momentos importantes, desde su nacimiento hasta la época actual. Es importante además que se cuente con un facilitador por grupo para que por medio de preguntas permita el diálogo y la profundidad en el relato de su vida.

Luego, a cada participante se le pide que continúe la línea con sus expectativas hacia el futuro, y que escriba fechas y planes más próximos. Al final, se invita a tres personas para que en sesión plenaria compartan su línea del tiempo y, a la vez, se anima al resto del grupo a que escuche los relatos.

Toma nota:

- Debe ser un trabajo muy detallado en el que se puedan plasmar los diferentes períodos y eventos vitales más importantes, y en el que la visión del futuro permita inferir sus deseos, anhelos y acciones para conocer sus metas.
 - Debe ir acompañado de la narración de los participantes.
- En esta actividad cada uno de los facilitadores se ubica con una pareja, dependiendo del número de participantes. El trabajo de acompañamiento es fundamental, dado que no basta con describir un momento, sino preguntar qué significa, qué se siente, o algún tipo de detalle adicional.



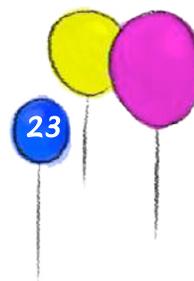


MÓDULO III

Me gusta apoyar a las demás personas en el momento que lo necesiten, porque hay personas que verdaderamente necesitan de mi apoyo. Me siento útil, que apporto un servicio a mi comunidad, pongo mi granito de arena. Lo hago ya que aprendí muchas cosas: a escuchar, a hablar en el momento indicado y, sobre todo, a participar.

Luis, 2016

COMPETENCIAS COMUNITARIAS



Las competencias comunitarias forman parte de las capacidades que permiten que la resiliencia comunitaria esté presente en un grupo (Sherrieb, Norris & Galea, 2010). Este módulo apunta a la identificación y desarrollo de las habilidades y competencias que cada uno de los participantes, a título personal, puede ofrecer al grupo. En esta intervención se hizo énfasis en tres de ellas: la comunicación, el liderazgo y la acción colectiva.

Actividad - La mochila viajera

Objetivo

- Facilitar la expresión de emociones, partiendo de la empatía y del respeto por las emociones del otro.



Tiempo
20 minutos



Materiales
Mochila y elementos personales.

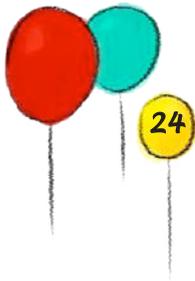
Descripción del procedimiento

Todos en pie forman un círculo. El moderador porta una mochila y pide a los participantes que dejen dentro de ella un objeto personal. Luego, cada uno de los presentes tomará uno al azar y dirá la importancia que tiene para él ese objeto, aunque no sea el propio.

Reflexión: cuando nos comunicamos estamos expresando nuestros pensamientos, emociones y sentimientos acerca de una situación, persona o cosa. Muchas veces manifestamos nuestro punto de vista sin pensar en el impacto que esta información pueda generar en el otro. En este caso, al ponernos en el lugar del dueño de un objeto, que para él o ella es importante, se debe ser cuidadoso, reservado, cauteloso, teniendo en cuenta que todos somos igualmente vulnerables.

En la vida cotidiana tenemos que manifestar nuestro punto de vista constantemente y sobre temas, que, a lo mejor, no son tan emocionalmente comprometedores para nosotros; sin embargo, la empatía y el respeto deben estar siempre presentes en nuestro discurso.





Actividad - Casa, árbol, perro

Objetivos

- Evidenciar la importancia de ejercer un buen liderazgo para la ejecución de una tarea.
- Introducir el tema de liderazgo a través de una actividad de facilitación grupal.



Tiempo

35 minutos



Materiales

Grabadora de voz, folios blancos, lápices, sillas y mesas suficientes para el número de asistentes.



Reflexión: la dinámica permite mostrar que, en determinadas ocasiones, sin estar previamente planificado ni ser nuestra intención, vamos a tener que asumir un cierto liderazgo en actividades de la vida cotidiana. Es necesario, entonces, saber cómo afrontarlo para cumplir de manera satisfactoria con un objetivo.

Descripción del procedimiento

Los asistentes se organizan en parejas. A cada pareja se le entrega un lápiz y un folio blanco.

Las parejas deben dibujar una casa, un árbol y un perro usando el mismo lápiz, y deben hacerlo al mismo tiempo, sujetándose de la mano. Además, no pueden hablar ni comunicarse mientras están escribiendo. Al terminar el dibujo, se solicita que firmen la hoja, pero solo debe haber una firma que identifique al autor del ejercicio.

Luego, en plenaria, se pregunta lo siguiente:

1. ¿Qué fue lo más fácil?
2. ¿Qué fue lo más difícil?
3. ¿Cómo mediaron para hacer un solo dibujo que les gustara a los dos? ¿Cuáles fueron las estrategias para llegar a dichos acuerdos?
4. ¿Quién tomó las riendas del ejercicio?

Actividad - Conceptualización acerca del liderazgo

Objetivos

- Conocer la importancia de ejercer el liderazgo de tal manera que facilite los procesos comunitarios.
- Reconocer los principales conceptos sobre el liderazgo.



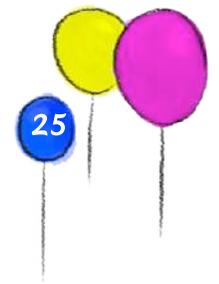
Tiempo

40 minutos

Descripción del procedimiento

A partir de la reflexión que se rescata de esta actividad, se procede a realizar una breve conceptualización sobre el liderazgo en cuyo transcurso se abordan los siguientes temas:

- Concepto de liderazgo
- Tipos de líderes
- Para qué sirve un líder
- Lo positivo y lo negativo del líder
- Cómo llegar a ser un líder



Actividad - Actualización

Objetivo

- Facilitar la apertura de la sesión a través del relato de experiencias cotidianas, con el fin de fortalecer los lazos de confianza dentro del grupo.



Tiempo

15 minutos



Materiales

Sala amplia para realizar el ejercicio.

Descripción del procedimiento

Todos en pie, los participantes se ubican en círculo. El moderador propone que cada una de las personas asistentes cuente algo relevante que le haya sucedido durante la semana.

Actividad - El grupo y yo

Objetivos

- Favorecer el conocimiento y la percepción que el grupo tiene sobre cada uno de sus integrantes.
- Fortalecer los vínculos emocionales entre los integrantes del grupo.
- Promover adecuados canales de comunicación entre los participantes del programa.



Tiempo

40 minutos



Materiales

- Pliegos de papel periódico, marcadores, colores, lápices y folios.
- Sillas y mesas, según recursos disponibles.

Descripción del procedimiento

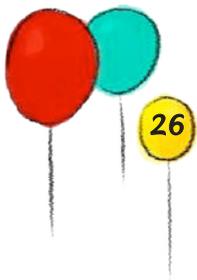
En un espacio amplio, donde se cuente con mesas grandes, o en el piso, se extienden pliegos de papel periódico (se pueden juntar

varios pliegos, de acuerdo con el número de personas que participen) y se proporcionan lápices, colores y marcadores.

Cada persona escribe su nombre en un trozo de papel y lo introduce en una bolsa. Después, cada participante toma un papel de la bolsa con un nombre. En el caso que sea el propio, lo debe cambiar.

Alrededor de la mesa, cada persona debe dibujar a quien le correspondió (no importa si el dibujo es feo o bonito, pero realiza el mejor esfuerzo) y escribe el nombre del compañero en la cabeza de la imagen.

Luego de terminar el dibujo, sin tardar más de diez minutos, el círculo va a empezar a girar a la derecha, lo cual permitirá que cada uno se encuentre frente al dibujo de la persona que está a su lado. Entonces deberá describir las habilidades y competencias de esa persona.



Luego cada uno busca el retrato que sus compañeros elaboraron y lo observa con detenimiento.

El moderador pregunta:

- ¿Qué piensa de su retrato?
- ¿Está de acuerdo con las características?



Reflexión: al interior de los grupos, y en el caso particular de esta comunidad, cada quien tiene un espacio, como se ve en el dibujo. Espacio en presencia, por su cuerpo, pero también por sus habilidades y aportes. Es importante reconocer las características propias y las de los demás para dinamizar el grupo.

Actividad -Clínica del rumor

Objetivo

- Demostrar la distorsión que sufre la comunicación cuando se transmite de manera inadecuada de persona a persona.



Tiempo
30 minutos



Materiales
Historia

Descripción del procedimiento

De tres a cinco voluntarios salen del aula. El resto de participantes escucha el relato de una historia que será narrada en voz alta. Esta debe tener detalles, acontecimientos y personajes. Luego se pide que entre a la sala el primer voluntario y se solicita a una de las personas que escuchó el relato que se lo narre con el mayor detalle posible; quien escucha no puede hacer preguntas. Esto se realiza con todos los voluntarios y siempre se selecciona un narrador distinto.



Reflexión: al final, se encontrarán con un relato diferente al original, que permite reflexionar acerca de la importancia de una comunicación asertiva en la cotidianidad, teniendo en cuenta que los rumores son el resultado de diversas versiones, lejanas de la realidad, y que pueden causar daño.

Por otro lado, se invita a la audiencia a tener en cuenta los canales directos de comunicación, a través de los cuales se pueda retroalimentar el mensaje y obtener información por diferentes medios que permitan corroborar la información.



Actividad -Escucha asertiva

Objetivos

- Identificar la escucha activa como elemento fundamental para tener una buena comunicación.
- Promover la competencia comunitaria de la comunicación asertiva.



Tiempo

30 minutos



Materiales

Sillas según el número de participantes.

hacer preguntas. El rol B será quien hable. Debe contar todo lo que hizo el día anterior, desde que se levantó hasta que se acostó, con el mayor detalle posible. Luego quien era A, cambia a ser B.

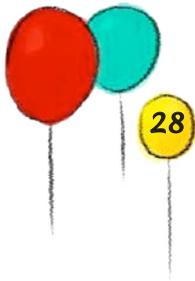
Al terminar esta primera parte del ejercicio, se reúne a todos los participantes en una mesa redonda, y el facilitador hace las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo se sintió siendo A?
2. ¿Cómo se sintió siendo B?
3. ¿Qué fue lo más difícil de ser A?
4. ¿Qué fue lo más difícil de ser B?

Descripción del procedimiento

Todos deben elegir una pareja, y con las sillas, una frente a la otra, asignar dos roles que después cambiarán entre ellos. El rol A será quien escuche todo el tiempo. No puede decir nada ni

De estas preguntas es probable que la conversación se abra a las anécdotas y sensaciones de sentirse escuchado y valorado por su relato de un hecho cotidiano.



Reflexión: es importante escuchar a las personas para lograr entender sus experiencias y sensaciones, incluso, para obtener información adicional a través de la conducta no verbal. La escucha activa es una actividad de respeto y de empatía, que, en una relación de amistad, sentimental o profesional tiene una función fundamental.

Actividad - Cocina en acción

Objetivos

- Comprobar la importancia de ser consciente de los diferentes canales para transmitir un mensaje.
- Ejercitar la coherencia del discurso en la comunicación asertiva.



Tiempo

1 hora



Materiales

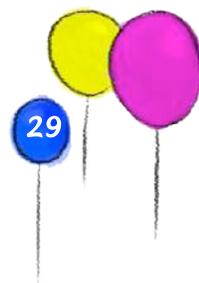
Sala con sillas suficientes para los participantes.

Descripción del procedimiento

De manera individual, cada uno de los participantes debe preparar un discurso en el que dé a conocer el proceso que lleva a cabo para preparar un alimento. Luego de registrar apuntes o ensayos individuales, esta persona debe ponerse en pie y dar a conocer el procedimiento al público. Cada vez que finalice uno de los participantes, se le pide a alguien del público que resuma la receta y los pasos para su elaboración. A partir los errores y aciertos se puede llegar a la conceptualización de los siguientes temas:

- Conducta no verbal
- Tono de voz
- Postura
- Coherencia en el discurso
- Persuasión
- Organización de ideas

Actividad - La telaraña de problemas y soluciones



Objetivo

- Identificar las estrategias utilizadas en la solución de problemas cotidianos por parte de los participantes.



Tiempo

15 minutos



Materiales

Bola de lana, una sala amplia.

Descripción del procedimiento

Todos en pie forman un círculo. El facilitador sostiene una gran bola de lana. Saca la punta y con ella explica:

En el transcurso de nuestras vidas hemos enfrentado situaciones difíciles que hemos debido vivir y sortear. Quiero que hoy recordemos una de ellas, una que hayamos logrado superar, pero que generó en nosotros angustia, desolación y tristeza.

El facilitador debe participar y ser el primero en hacerlo. Al finalizar su relato, lanza la bola de lana a otro participante del círculo y se queda con la punta. Así sucesivamente, hasta que todos relaten su experiencia y cada uno esté

sosteniendo un fragmento de la lana que se ha ido enredando.

Al haber formado una telaraña con la narración de las situaciones problemáticas que cada uno de ellos ha narrado, el facilitador dice:

Todos podemos percibir que los problemas logran enredarnos la vida como una telaraña. Como pueden observar, en ocasiones vemos menos espacios en blanco, y en otras, luces en el camino. Sin embargo, es cierto que en la mayoría de los casos solemos encontrar una solución o una forma de hacer frente a las dificultades. Ahora vamos a desenredar esta telaraña contando cómo logramos superar esa situación problemática. Comenzamos con la última persona.

Al finalizar el ejercicio, es importante un cierre emocional agradeciendo la apertura que cada participante tuvo con el grupo. Pueden hacerse las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron?, ¿qué les gustó? Y ¿qué no les gustó?

Toma nota: esta actividad permite conceptualizar el tema de resolución de problemas desde las formas en que ellos han logrado remediar situaciones personales.

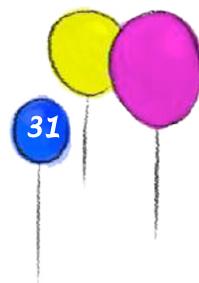


MÓDULO IV

Sentimos el valor de cada compañero, lo que aporta cada compañero. Ya nos sentimos como una familia que queremos salir adelante y sacar a mucha gente más adelante.

Afirmación de agente comunitario, víctima del conflicto armado

DISEÑO, GESTIÓN Y SEGUIMIENTO DE PROYECTOS COMUNITARIOS



Para construirse como un espacio comunitario, es necesario una red de relaciones recíprocas, continuadas en el tiempo, de confianza, apoyo, empatía y de respeto a las diferencias individuales. Esa es la base para poder definir, de manera consensuada y con la participación activa de todos los participantes, metas comunes. Las actividades de este módulo van precisamente dirigidas a la formulación de un proyecto comunitario. Estas acciones pueden estar dirigidas a la solución de una problemática propia de su situación como víctimas, o relacionadas con una de carácter social que no es resultado de la experiencia de violencia. Este ejercicio genera en los participantes la oportunidad de cambiar de roles dentro de sus construcciones colectivas como víctimas y pasar a ser gestores y operadores de acciones comunitarias. A la vez, puede incrementar procesos de autoestima, sentido de comunidad, trabajo en equipo, entre otros.

Actividad - Conceptos básicos sobre proyectos comunitarios

Objetivo

- Conocer las nociones acerca de la formulación de proyectos.



Tiempo
2 horas



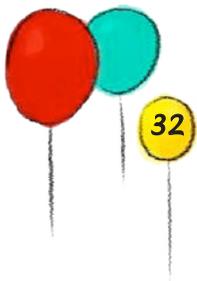
Materiales

Pliegos de papel periódico, *post-it*, marcadores, cinta y proyector.

Descripción del procedimiento

El facilitador inicia la actividad con la siguiente pregunta ¿qué es un proyecto?: El facilitador ha de procurar que todos los asistentes respondan. Después, intervendrá para completar y matizar las propuestas de los participantes. A partir de ello emerge un concepto grupal.

Después, el facilitador se encarga de conceptualizar el tema de la formulación de proyectos y da a conocer los conceptos básicos (Cabello, 2016). Continúa con un ejercicio práctico para la identificación de problemas. Repartidos en mesas de trabajo deben hacer un listado con *post-it*, que luego serán adheridos en un pliego de papel periódico a la vista de todos.



Actividad - Construyendo un árbol de problemas

Objetivo

- Identificar las causas y consecuencias de los problemas identificados.



Tiempo

2 horas



Materiales

Pliegos de papel periódico, *post-it*, marcadores, cinta y proyector.

Descripción del procedimiento

En el centro de un pliego de papel se escribe un problema (este asunto debe ser identificado única y exclusivamente por el grupo de participantes. En él pueden aparecer situaciones inherentes a su condición de desplazamiento o de cualquier otro tipo). Se propone que en la parte superior del problema se escriban los efectos que se generan y en la parte inferior se detallen sus causas. Esto se realiza en grupos o en sesión plenaria, dependiendo si se ha seleccionado uno o varios para todos.

Actividad - Construyendo un árbol de objetivos

Objetivo

- Identificar las estrategias que pueden conducir a la solución de los problemas propuestos.



Tiempo

2 horas



Materiales

Pliegos de papel periódico, *post-it*, marcadores, cinta y proyector.

Descripción del procedimiento

A partir del árbol de problemas, se construye el árbol de objetivos. Se propone, entonces, al grupo que en el centro de un pliego de papel se escriba el problema seleccionado. Se sugiere que en la parte superior se registren los efectos que genera y en la parte inferior se relacionen las causas del mismo. Luego se pide a los participantes que piensen la forma de trabajar sobre las causas y sobre los efectos, de tal manera que se vayan diseñando las actividades y los posibles objetivos del proyecto.

Actividad - Imaginando actividades que permitan solucionar los problemas y alcanzar los objetivos

Objetivo

- Diseñar actividades que permitan alcanzar los objetivos propuestos para el proyecto comunitario.



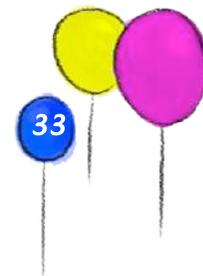
Tiempo

2 horas



Materiales

Pliegos de papel periódico, *post-it*, marcadores, cinta y proyector.



Descripción del procedimiento

En mesa redonda se entrega una hoja con el mapa de problemas y otra con un mapa de objetivos. Se pide por tríos o parejas que seleccionen un objetivo y que, a partir de ello, propongan actividades que podrían aportar al cumplimiento del mismo.

Tras realizar el ejercicio por tríos o parejas, en la sesión plenaria se ponen en común cada una de las actividades y se toman decisiones acerca de cada una de ellas como posible solución a la problemática.

Actividad - Construcción de un cronograma y presupuesto

Objetivo

- Diseñar un cronograma del proyecto comunitario con un presupuesto por actividad.



Tiempo
2 horas



Materiales
Pliegos de papel periódico, marcadores, cinta y proyector.

Descripción del procedimiento

Una vez que se tengan claras las actividades que permiten alcanzar los objetivos del proyecto, en un pliego de papel periódico se dibuja un cuadro en el que se relacionan cada una de ellas en tres columnas, la cantidad de tiempo que tomaría ejecutarlas y el mes en el que se iniciaría; por último, el costo total por el número de personas o meses de desarrollo. A continuación, se presenta un ejemplo:

Tabla 1. Cronograma y presupuesto

Actividad	Tiempo	Costo/recursos

Actividad - Identificación de aliados para lograr apoyo financiero del proyecto

Objetivo

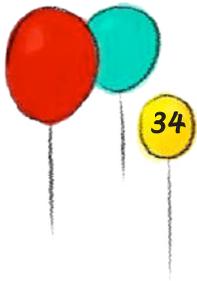
- Identificar personas que faciliten la ejecución del proyecto comunitario.



Tiempo
2 horas



Materiales
Pliegos de papel periódico, *post-it*, marcadores, cinta y proyector.



Descripción del procedimiento

En plenaria se hace un listado de personas conocidas y que pueden aportar de alguna manera a la ejecución del proyecto. El criterio de inclusión no es necesariamente económico, sino que cuente con recursos humanos, personales y materiales que permitan realizar las actividades.

En este caso es importante seguir un orden de prioridad como el siguiente:

- Personas en mi familia
- Personas en mi barrio
- Amigos
- Junta de acción comunal
- Policía y servicios comunitarios
- Empresarios, universidades, colegios, gobierno municipal y departamental

Actividad - Seguimiento

Objetivo

- Conocer el avance en la ejecución del proyecto comunitario y brindar apoyo en las acciones de gestión y ejecución que sean necesarias.

en forma de lista de chequeo y el avance se va señalando semana a semana o al final de cada una de ellas. Se deben anexar las evidencias que lo acrediten.

- Mesas de trabajo: espacio que permite que el grupo que está ejecutando el proyecto comunitario exponga sus preguntas, observaciones y sugerencias del proceso.



Tiempo

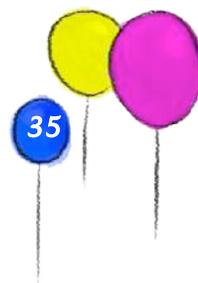
Durante el tiempo de ejecución del proyecto comunitario.

Descripción del procedimiento

En estas reuniones de seguimiento se revisa el avance de los objetivos del proyecto comunitario y se apoya a la comunidad en la resolución de dudas técnicas relacionadas con las dificultades de su ejecución. Para realizar este seguimiento se sugieren las siguientes actividades:

- Uso de redes sociales: sugerir a la comunidad formar un grupo de WhatsApp o de otra red social que sea de cotidiano y fácil acceso. En ella se abre un canal de comunicación directa y se recopila una bitácora del proceso.
- Registro de planillas de ejecución: este es un cuadro que debe ser diseñado para cada proyecto, en el que se consigna un listado de actividades (muy específicas)

REFERENCIAS



- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Blanco, A., Blanco, R., y Díaz, D. (2016). Social (Dis)Order and Psychosocial Trauma: Look Earlier, Look Outside, and Look Beyond the Persons. *American Psychologist*, 17 (3), 187–198. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0040100>
- Brown, D., & Kulig, J. (1996). The concept of resiliency: Theoretical lessons from community research. *Health and Canadian Society*, 4, 29–52.
- Cabello, S. (2016). Conceptos básicos en proyectos sociales. En T. Fernández & L. Ponce (Dir.), *Elaboración, gestión y evaluación de proyectos sociales: intervención social y programación* (pp. 21-53). Madrid: Pirámide.
- Martín-Baró, I. (2003). *Poder, ideología y violencia*. Madrid: Ediciones Trotta.
- Sherrieb, K., Norris, F., & Galea, S. (2010). Measuring capacities for community resilience. *Social indicators research*, 99(2), 227-247.
- Uriarte, J. (2010). La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 687-693.
- Uriarte, J. (2013). La perspectiva comunitaria de la resiliencia. *Psicología política*, (47), 7-18.
- Pérez, M., y Torres, M. (1999). *Dinámicas de grupos en formación de formadores: casos prácticos*. España: Herder.



UAM Universidad Autónoma
de Madrid


MENCOLDES
Fundación Menonita Colombiana
Para el Desarrollo


**Universidad
de Ibagué**
Comprometidos con el desarrollo regional