

# Mi camino

## UNIDAD DIDÁCTICA

Las actividades aquí incluidas están diseñadas para acompañar el cómic interactivo, **Dabeiba: un viaje en el tiempo**. A través de estas, buscamos desarrollar habilidades para la paz, mismas que nos ayudan a enfrentar con eficacia las demandas y los desafíos de la vida cotidiana cuando vivimos en contextos de violencia o vulnerabilidad. Hemos dividido estas habilidades en cuatro categorías narrativas que representan los temas del cómic.

El cómic y las actividades de acompañamiento están destinados a forjar lazos sociales más fuertes y mejorar el autoconocimiento y la autoeficacia de los jóvenes participantes. A través de estas, los jóvenes lectores y participantes podrán cuestionar y explorar sus propias vidas y su propio lugar en el mundo.

### Habilidades para la paz

**Mi lugar en el mundo** se trata de saber quién soy y cuáles son mis fortalezas y debilidades. Se trata de ser feliz conmigo mismo y hacer planes para mi éxito personal. Se trata de conocer mis valores y comprender mis propias creencias.



Esto es lo que llamamos autoconocimiento. Si somos más conscientes de nosotros mismos, también podemos controlar mejor nuestras emociones. Las emociones y los sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. Ser capaces de escuchar nuestro cuerpo y comprender qué nos hace felices y qué nos entristece, enoja o pone celosos nos hace más fuertes; nos hace más resistentes.

Obviamente, es normal sentirse estresado a veces, pero debemos preguntarnos por qué y aprender a enfrentarlo de manera constructiva. Hacer frente al estrés también puede hacernos seres humanos más fuertes.

Solo cuando estamos contentos con nosotros mismos podemos comenzar a construir relaciones significativas con otras personas. Solo si nos conocemos bien a nosotros mismos podemos comenzar a leer y comprender las emociones de los demás.

**La gente alrededor** puede tener un impacto tanto positivo como negativo en mi vida. Para ser felices, necesitamos mantener relaciones significativas y alejarnos de aquellas que bloquean nuestro crecimiento o que pueden tratar de dañarnos.



Las relaciones sanas se basan en la confianza y en escucharse, unos a otros, sin juzgar. Pero es normal estar en desacuerdo o incluso discutir a veces. Estos desacuerdos pueden ser una causa de decepción, pero también una oportunidad de crecimiento. Si mantenemos una mente abierta y escuchamos las perspectivas de los demás, significa que podemos aprender cosas nuevas sobre el mundo e incluso sobre nosotros mismos.

Nunca debemos tener miedo de decir lo que pensamos, pero debemos ser conscientes de que, a veces, nuestras palabras pueden herir a las personas. Es por eso que a menudo escuchamos la frase "¡Piensa antes de hablar!"

**El país que veo** se trata de cómo entiendo las vidas de los demás y los sistemas en los que vivimos. Es comprender que tenemos el poder de cambiar nuestro mundo a través de la forma en que participamos en la sociedad. Se trata de cuidar a nuestros vecinos y a los menos afortunados que nosotros. Se trata de proteger nuestro medioambiente y ser capaces de reconocer que algunas personas podrían llegar a ser marginadas o excluidas por los prejuicios y el miedo de los demás. Se trata de promover y proteger la diversidad. Eso es lo que llamamos conciencia social y, en Colombia, es importante porque esta es una manera cómo podemos construir paz.



La conciencia social se trata de entender que nuestras relaciones con las personas son más grandes que las diferencias entre nosotros. Se trata de la empatía, nuestra capacidad de tender puentes hacia universos distintos al nuestro, de imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de los demás.

En Colombia, la empatía puede ayudar a reconstruir lazos sociales fracturados por el conflicto. Al explorar la verdad de la guerra y su impacto en nuestro país, también construimos empatía y comprensión mutua, lo que une a nuestras comunidades.

**El futuro y los cambios que quiero** trata de mi capacidad para tomar decisiones responsables, de cómo usamos el pensamiento crítico o creativo para imaginar la vida que queremos para nosotros.



Ser capaces de decidir por nosotros mismos significa que podemos hacer que las cosas sucedan en lugar de dejar que nos sucedan a nosotros.

Estamos continuamente tomando decisiones. Siempre debemos pensar en las diferentes posibilidades y sus consecuencias. También es normal cometer errores, pero siempre podemos corregirlos con decisiones futuras.

Como pensadores críticos, hacemos preguntas todo el tiempo. Reflexionamos sobre el mundo y las personas que lo habitan para comprendernos a nosotros mismos y guiar nuestro propio comportamiento.

Como pensadores creativos, formulamos soluciones y nos alejamos de los patrones normales de pensamiento o comportamiento. Vemos los problemas desde diferentes perspectivas que nos permiten crear nuevas oportunidades. Estamos constantemente aprendiendo sobre nosotros mismos y reflexionando sobre quiénes somos y qué necesitamos para ser felices y tener éxito.

### Contenido

Actividad	Página	Tema	Habilidad para la paz
1. El árbol de mis fortalezas	5	Mi lugar en el mundo	Autoconocimiento
2. Yo soy	6	Mi lugar en el mundo	Autoconocimiento
3. El río de mi vida	8	Mi lugar en el mundo	Autogestión
4. El árbol de la vida y la mala hierba	10	La gente a mi alrededor	El manejo de relaciones interpersonales
5. Cuando la luz está en rojo.	13	El país que veo	Consciencia social
6. La vida tiene muchos caminos: el juego de las tatas.	15	El futuro y cambios que quiero	La toma de decisiones responsables
7. Canción a Dabeiba: para honrar el camino de la ancestralidad	17	El futuro y cambios que quiero	La toma de decisiones responsables



Hay 7 actividades en total. Cada una está asociada con un tema y habilidad de paz específica, identificada anteriormente. Las actividades deben completarse después de leer el cómic.

### Recomendaciones psicosociales para facilitadores

- **Cada grupo de formación es distinto.** Piense en el grupo con que trabajará y sus características (edades, diversidades de género, etnias, procedencia): Revise el recorrido y sus actividades y ajústelas si es necesario. Para esto, puede iniciar con una actividad que genere confianza como música, lecturas, dinámicas de respiración o un juego de sensibilización.
- **Dígame qué harán y para qué y cómo.** Esto es clave en la construcción de sentido frente a la actividad como tal y frente a los contenidos que estén en ese momento desarrollando. Igualmente realice acuerdos con cada grupo sobre el uso de la palabra, el respeto por las opiniones, el manejo y distribución de materiales y en general por la participación grupal.
- **Establezca un diálogo con los niños, niñas y adolescentes.** En cada actividad se propone una serie de preguntas reflexivas orientadoras que fortalecen las habilidades para la paz, la comprensión crítica del mundo que les rodea, el diálogo y la empatía. Le recomendamos que usted las revise o complemente, según considere. El desarrollo de las actividades requiere de una atenta escucha y una apertura ante lo que expresen los niños, niñas y adolescentes, lo que implica evitar juicios valorativos o conceptos abstractos.
- **Mantenga su atención sobre las reacciones y expresiones de los niños, niñas y adolescentes durante las actividades y una vez que hayan terminado.** Considere la posibilidad de que estas movilizarán emociones. Estas son reacciones normales (ni buenas, ni malas), útiles para los seres humanos en momentos determinados. Ayúdeles a comprenderlas para así dar apertura a la empatía.
- **Considere que los tiempos pueden variar según la dificultad de los tipos de ejercicios.** Es importante cumplir con lo planeado, pero también ser flexible para aprovechar la buena disposición de quienes participan ya que algunas personas pueden requerir más tiempo por su nivel de lectoescritura, de comprensión o incluso por temor a expresar.
- **En cuanto a equidad de género,** tenga en consideración que las niñas, adolescentes y las jóvenes al crecer han afrontado relaciones donde se les dificulta expresarse porque se les pide no compartir con los niños o los hombres y mantener distancia. Por tanto pueden sentir pena o vergüenza para hablar y expresar lo que piensan y sienten.



- **Reconozca las limitaciones que se puede tener a la hora de abordar una actividad.** Usted es una persona acompañante que facilita el fortalecimiento de habilidades de niños, niñas y adolescentes para el logro de algunos propósitos. Por ello, puede apoyarse en otros profesionales para responder, orientar o activar una ruta de ayuda si lo llega a requerir.

### Actividad 1

## EL ÁRBOL DE MIS FORTALEZAS

### Objetivo

Identificar las características, habilidades y capacidades de sí mismo

### Tema

Mi lugar en el mundo

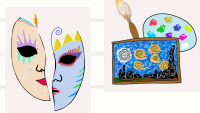


### Habilidad para la paz

Autoconocimiento

### Metodología

Dramatización y dibujo



### Duración

1 hora

### Materiales requeridos

Hojas de papel; colores; material diverso, reciclado y del entorno (hojas secas)

### Contexto

Las fortalezas son como las ramas de un árbol que crece con sus raíces firmes en la tierra y se extiende hacia el cielo elevándose, abriéndolas con fuerza para abrigar la vida y dar fruto.

Si los niños, niñas y adolescentes son capaces de identificar sus fortalezas y debilidades, y reconocer sus habilidades y capacidades, pueden transformar sus contextos, convertir las vulnerabilidades en oportunidades y desarrollar su proyecto de vida acorde con la dignidad humana.

La leyenda dice que Dabeiba, la bella, hija de Caragabí, nunca se cansaba de enseñar a su pueblo. También dicen que Dabeiba es la diosa de las tempestades. Ella podría mandar truenos, terremotos y tormentas.

La Dabeiba de nuestra historia es joven y está en un viaje para descubrirse a sí misma. Ella apenas comienza a darse cuenta de sus habilidades y que es capaz traer paz a su comunidad.



### Preguntas orientadoras:

- ¿Qué significa el nombre Dabeiba?
- ¿Dabeiba hace honor a su nombre en la historia? ¿Por qué (no)?
- ¿Cuáles son los valores que demuestra Dabeiba en la historia?
- ¿Compartes estos valores?
- ¿Cómo te llamas?
- ¿Qué significa tu nombre?
- ¿Haces honor a tu nombre?
- ¿Te gusta tu nombre? ¿Por qué (no)?
- ¿Si pudieras elegir otro nombre cual sería?

### Actividad

- (1). Se invita al grupo de estudiantes a que escojan un árbol conocido y lo representen con el cuerpo. Luego, se les indica que asuman la postura de un árbol, primero cuando recibe una gran tormenta, luego un viento frío, un viento cálido y, por último, uno suave.
- (2). Se solicita a los que estudiantes que dibujen un árbol utilizando colores o con materiales diversos. En sus ramas se escribe cinco fortalezas que los participantes identifican en sí mismo.
- (3). Para compartir los dibujos se organiza el grupo de participantes a manera de círculo de la palabra en el que cada individuo tiene el tiempo adecuado para explicar su dibujo y las fortalezas que seleccionó.

### Preguntas para cerrar y reflexionar

- ¿Qué les fue difícil recordar de sí mismos o mismas?
- ¿Qué auto descubrieron?
- ¿Pueden identificar cosas que les gustaría mejorar de sí mismos?

### Actividad 2

#### YO SOY

### Objetivo

Promover en los estudiantes el autoconocimiento, desde su identidad étnica, como individuo y como colectivo

### Tema

Mi lugar en el mundo

### Habilidad para la paz

Autoconocimiento







## Metodología

Dramatización, escritura y reflexión



## Duración

1 hora

## Materiales requeridos

Hojas de papel; colores.

## Contexto

El autoconocimiento o la conciencia que tenemos de lo que hemos sido, somos y lo que podemos lograr se desarrolla en tres aspectos: el auto concepto, la autoestima y la identificación de nuestros sentimientos y emociones. Este ejercicio promueve el reconocimiento de la historia personal como potencial para desarrollar habilidades, empoderarse en sus eternos y visualizar sus intereses.

## Preguntas orientadoras

¿Crees que Dabeiba se conoce a sí misma en la historia?

¿Hay algo que Dabeiba necesite mejorar sobre sí misma?

¿Crees que Dabeiba tiene confianza o no? ¿Por qué?

## Actividad

(1). Para la actividad de arranque, se le pide a cada participante que con su cuerpo represente un gesto de saludo al grupo. La regla es que no se pueda emitir ningún sonido.

(2). Invitar a los/las estudiantes repetir frase por frase, con fuerza y convicción las siguientes frases:

*Yo soy Dabeiba,  
Mujer indígena,  
Orgullosa de ser Emberá.  
Cuido mi comunidad,  
Cultivo la tierra,  
Creo en Caragabí  
Y protejo el río que es nuestra vida.  
Uso mis tejidos  
¡¿Y qué?!*  
*Sigo adelante, luchando por mi pueblo.*

(3). Una vez realizado el ejercicio, pida a los estudiantes que realicen un texto similar, diciendo su nombre, etnia, de qué se sienten orgullosos y describiendo 5 cualidades de sí mismo.



(4). Invita a los estudiantes leer sus textos en alta voz.

(5). Después, invita a los estudiantes a escribir 5 cosas que les gusta hacer y 5 cosas que les gustaría mejorar de sí mismos o mismas.

(6). Invitar a los participantes a compartir sus pensamientos con el grupo.

### Preguntas para cerrar y reflexionar

¿Es fácil reconocernos? ¿Por qué (no)?

¿Es fácil identificar nuestras fortalezas? ¿Por qué (no)?

¿Fue fácil identificar las cosas que te gustaría mejorar de ti mismo/a?

¿Crees que es importante admitir las cosas en las que no somos bueno/as o con las que no estamos contentos?

### Actividad 3

#### EL RÍO DE MI VIDA

### Objetivo

(a). Reconocer qué son las emociones y cómo se asocian a situaciones, interacciones, gestos y expresiones del cuerpo:

(b). Desarrollar la confianza de los niños y niñas en sus fortalezas para reconocer que podemos cambiar y transformar situaciones que vivimos.

### Tema

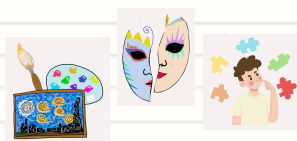
Mi lugar en el mundo

### Habilidad para la paz

Autogestión

### Metodología

Dibujo, dramatización y reflexión



### Duración

1 hora

### Materiales requeridos

Hojas de papel; colores; material diverso, reciclado y del entorno

### Contexto

El río es vida, donde crecemos, podemos fluir, cultivar las plantas, compartir, cuidar animales, cambiando, como nuestra comunidad, donde compartimos y construimos caminos que nos permiten vivir el presente, continuar y seguir hacia nuestros sueños.





La alegría, el enojo, la rabia, la culpa, el miedo y la tristeza son emociones que nos afectan a todo/as y en algún momento de la vida deberemos enfrentarlas. Todas las emociones son válidas y necesarias ya que cumplen una función de adaptación, sin embargo, dependiendo de su intensidad, frecuencia o duración, pueden afectar el bienestar, la salud o la relación con los demás.

A través de esta actividad desarrollaremos acciones para identificarlas y gestionarlas de manera que no obstruyan nuestro camino, nuestras relaciones ni nuestras decisiones.

Para esta actividad se recomienda no clasificar las emociones en "negativas" o "positivas", se trata de identificar el origen para fortalecer el carácter y el autocontrol de los estudiantes. Identificar una emoción y su origen como la "estar contentos", por ejemplo, puede ayudar al estudiante a edificar más situaciones y contextos que la generen. Si la emoción es tristeza, se debería reconocer el contexto, no evitarlo ni buscarlo, pero si afrontar la situación para edificar el manejo de la emoción y vislumbrar que luego de los momentos difíciles puede haber mejores momentos, pero no hay que dejarse hundir de un solo tipo de emoción.

Es importante que, si afloran noticias fuertes que toquen directamente a los estudiantes demos empatía y, si es necesario, garantizar una pausa o detener la actividad, identificando una ayuda o soporte especializado en caso dado.

### Preguntas orientadoras

- ¿Qué son emociones?
- ¿Cuándo y por qué experimentamos emociones?
- ¿Dónde se siente o en qué parte del cuerpo se manifiesta una emoción?
- ¿Existen emociones malas?
- ¿Cuáles son las emociones vividas y mostradas por Dabeiba?
- ¿Qué provoca los cambios en sus emociones y cómo las manifiesta?

### Actividad

- (1). Para empezar, se invita al grupo a realizar la respiración del león. Inhalando suave y profundo y exhalando fuerte con un rugido como león.
- (2). Propicia una lluvia de ideas con las emociones que conozcan los/las participantes.
- (3). Luego con el listado como guía, cada participante al azar le debe corresponder hacer una representación o mímica (gestual y/o con el cuerpo, sin hablar).
- (4). Invite a los/las participantes a dibujar el río de su vida y compartir los momentos donde se han sentido feliz, los momentos difíciles o tristes, los



momentos donde se sienten con ira o enojado y los momentos en que se han sentido solo o sola.

(5). Invite a los/las participantes a analizar sus dibujos: ¿Qué los hizo sentir como lo hicieron en los momentos que han identificados? ¿Cómo superaron sus emociones? ¿Cómo les hizo sentir después?

(6). Invite a los/las participantes a leer el siguiente texto y reflexionar sobre su mensaje en grupo:

### **Fuegos**

Cada persona brilla con luz propia

Entre todas las demás.

No hay dos fuegos iguales.

Hay fuegos grandes y fuegos chicos

Y fuegos de todos los colores.

Hay gente de fuego sereno,

Que ni se entera del viento,

Y hay gente de fuego loco,

Que llena el aire de chispas.

Algunos fuegos, fuegos bobos,

No alumbran, ni queman:

Pero arden la vida con tantas ganas

Que no se puede mirarlos sin parpadear,

Y quien se acerca, se enciende.

*-Eduardo Galeano*

(7). Invite a los/las participantes a describir tres emociones que en este momento experimentan en su cuerpo después de navegar por el río de sus vidas y ver sus propios fuegos en la página.

### **Preguntas para cerrar y reflexionar**

¿Para qué nos sirve reconocer nuestras emociones y reacciones?

¿Qué podemos aprender sobre nosotros mismos al experimentar emociones?

¿Crees que nos hace más fuertes vivir circunstancias difíciles?

¿Cuáles son las estrategias que tienes para sentirte mejor en situaciones difíciles?

### **Actividad 4**

### **EL ÁRBOL DE LA VIDA Y LA MALA HIERBA**

#### **Objetivo:**

(a). Reflexionar sobre la memoria personal, familiar y comunitaria, para encontrar la importancia de tener vínculos fuertes con otras personas:



(b). Identificar vínculos afines o antagónicos en los eternos y su influencia en nuestras vidas.

### Tema

La gente a mi alrededor



### Habilidad para la paz

El manejo de relaciones interpersonales

### Metodología

Dibujo



### Duración

1 hora

### Materiales requeridos

Hojas de papel; colores; material diverso, reciclado y del entorno (hojas secas); diferentes instrumentos musicales ancestrales, tradicionales del pueblo indígena.

### Contexto

La familia es como el gran árbol que creó Caragabí, con raíces profundas y fuertes y que van creciendo con grandes ramas, dando flores y frutos para nuevos árboles.

La tierra de nuestros ancestros es maravillosa, crece primitivo, maíz, yuca, ñame, guyu, amirajó, pero a su lado también crece la mala hierba que puede dañar lo que cultivamos.

Uno de los mayores dilemas de Dabeiba en la historia es dejar o no a su familia para estar con sus amigos. Pero a veces nuestros amigos no tienen las mejores intenciones o nuestros mejores intereses en el fondo. Lo que Dabeiba cree que es una buena relación resulta ser una de explotación, por ejemplo.

Todas las personas establecemos numerosas relaciones a lo largo de la vida, como las que se dan con familiares, con amistades o con compañeros y compañeras de estudio. A través de ellas, se intercambian formas de sentir y de ver la vida; también se comparten necesidades, intereses y afectos. A estas relaciones se les conoce como relaciones interpersonales.

En ocasiones, las diferentes formas de pensar y actuar pueden llevar a relacionarse con desconfianza o a vivir en conflictos; pero, valorar a los demás, aceptar que hay diferencias entre una y otra persona y tratar de comprender, puede ayudar a superar estos obstáculos.



Cada uno/a tiene el derecho de elegir con quién relacionarse, cómo y cuándo (ejemplo con las amistades). Tienen también el derecho de esforzarse para que la relación con los demás sea lo mejor posible, sin perder la dignidad.

Cuando se relaciona con los demás, se espera reciprocidad, esto quiere decir que se desea dar, pero también recibir: escuchar y ser escuchados, comprender y ser comprendidos.

Uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas es la comunicación, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas, experiencias y valores: transmitir sentimientos y actitudes, y conocernos mejor. La comunicación nos permite expresarnos y saber más de nosotros mismos, de los demás y del medio en que vivimos.

### Preguntas orientadoras

Describe la relación de Dabeiba con su familia. ¿Es similar o diferente a la tuya?

Describe la relación de Dabeiba con sus amigos. ¿Es una buena relación?

¿Cuáles son las características que definen una buena relación?

¿Cuáles son las características que definen una mala relación?

¿Cuáles son las ventajas de cultivar relaciones positivas?

¿Cuáles son los peligros de cultivar relaciones negativas?

¿Qué es la mala hierba?

¿Qué significa el dicho popular mala hierba nunca muere?

¿Cómo reconocer o identificar a quienes son malas hierbas en nuestras vidas y nuestra comunidad?

¿Hay persona que te gustaría que no estén en tu vida y consideras que es una mala hierba?

### Actividad

(1). [opcional] Se ponen instrumentos musicales en el centro del espacio en forma de espiral y se les pide a los/las participantes que escuchen el sonido de cada uno y que lo relacionen con algún sonido o experiencia conocida por ellos (recuerdo, memoria auditiva).

(2). Invite a los/las participantes a dibujar el gran árbol con los miembros de su familia, desde los ancestros como los tatarabuelos o tatas, mamitas o papitos de dónde vienen y escribir sus nombres y una palabra sobre los que representan para ellos/ellas. Iniciar desde la raíz hacia las ramas, flores y frutos.

(3). Comparta en grupo el dibujo realizado e invitar a los/las participantes a explicar a qué miembro de su familia les gustaría darle de regalo el dibujo y por qué.



(4). Invite a los participantes a dibujar un retrato de su mejor amigo o amiga. En el dibujo, los participantes deben enumerar cinco características que definen su amistad con esta persona. Luego, cada pareja debe compartir sus discusiones con el resto de los participantes.

### Preguntas para cerrar y reflexionar

¿Cómo creen que sus vivencias a lo largo de la vida les ha permitido llegar a donde están ahora? ¿Qué tienen en común?

¿Quiénes son las personas más importantes en sus vidas y por qué?

¿Qué puede hacer cada uno para no convivir con las malas hierbas?

### Actividad 5

#### CUANDO LA LUZ ESTÁ EN ROJO

### Objetivo

Problematicar y desnaturalizar creencias sobre acoso escolar o bullying, para reconocer algunos tipos de violencia que se pueden dar en diferentes contextos

### Tema

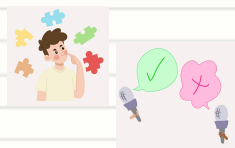
El país que veo

### Habilidad para la paz

Consciencia social

### Metodología

Reflexión y debate



### Duración

30 minutos

### Recursos requeridos

Tarjetas de color verde, amarillo y rojo por participante

### Contexto

Dabeiba es acosada en la historia por su vestimenta tradicional. El acto de acoso o intimidación se caracteriza por ser un comportamiento agresivo, repetitivo, metódico y sistemático, que se produce durante un periodo de tiempo prolongado.

El objetivo del acoso es intimidar, tiranizar, aislar, amenazar, insultar, amedrentar, someter emocional e intelectualmente a una persona, es decir, controlarla a través de pensamientos y /o la acción y satisfacer su necesidad de controlar, dominar, agredir, y destruir a los demás. La/el agresor vulnera la personalidad y



la autoestima de la persona. En la mayoría de los casos existe un desequilibrio de poder entre el agresor y la víctima. Este desequilibrio puede ser real o ser una percepción subjetiva por parte de la persona agredida.

La víctima generalmente sufre en silencio y en soledad, no habla del problema, por miedo a la venganza, por vergüenza, por no saber a dónde o a quién acudir. Para las personas agresoras, acosar puede convertirse en su forma de conseguir sus objetivos incluso en la edad adulta, por lo que pueden tener dificultades para establecer relaciones positivas en el futuro. Quienes son testigos, deben ser abiertos a escuchar y comprender a las otras personas, y esto no tiene que ver necesariamente con amistad o tomar partido. En este contexto, la palabra clave es **empatía**, la cual hace referencia a la habilidad para entender lo que los demás sienten. Permanecer indiferente siempre empeora la situación. Las habilidades para la paz cruzan con este reconocimiento, muchas de las situaciones del conflicto armado han sucedido porque como sociedad hemos sido indiferentes a las agresiones contra personas que consideramos lejanas, distintas, contrarias o que tal vez "se lo merecían".

La compasión requiere voluntad de reconocimiento de la responsabilidad por las condiciones de violencia estructural de la sociedad (exclusión, opresión, necesidades básicas insatisfechas). Esto es posible a partir de la empatía, entendida como la capacidad de comprender las necesidades y sentimientos del otro(a) a través de la identificación con sus emociones; esto, a su vez, se logra mediante procesos de comunicación no-violenta o empática.

### Preguntas orientadoras

- ¿Por qué crees que Dabeiba sufre el bullying?
- ¿Qué conoces sobre el bullying?
- ¿De qué otra forma se conoce el bullying?
- ¿De qué forma se puede manifestar el bullying en nuestro día a día?
- ¿Qué maneras de frenar la intimidación conoces?

### Actividad

(1). Cada participante dispondrá de los círculos representativos a los colores de un semáforo: se leerán en voz alta las siguientes creencias sobre el bullying. Como si de dar un consejo a un amigo cercano se tratase, deberán reflexionar y decidir individualmente un color del semáforo para cada afirmación según las siguientes instrucciones:

**Verde:** "Continúa por ese camino"

**Amarillo:** "Presta atención por donde vas"

**Rojo:** "Detente y busca otra ruta".





Posteriormente, deberán discutir en grupo las razones del color que seleccionaron.

- a. Después de que un compañero arroja los objetos personales de otro a la basura alegando que "no es tan grave" o que "es solo por molestar";
- b. En una reunión de profesores, uno de ellos señala qué: el bullying "forma carácter" y hace a los jóvenes "más fuertes";
- c. Jovita tiene un compañero de clase a quienes un grupo de niñas lo insultan y golpean a la salida del colegio por su orientación sexual. Ella, aunque sabe que no está bien lo que el grupo de niñas hace, dice que "es mejor mantenerse al margen y que ellos lo resuelvan" ya que considera que "quienes observan no pueden hacer nada";
- d. El papá de Lucindo cada que él llega a la casa después del colegio le repite que "si le pegan, pegue más fuerte";
- e. Un grupo de alumnos durante una clase de prevención del bullying concluye después de un debate que esté solo existe si hay agresión física;
- f. Los amigos de Urufina después de que una niña de otro salón la agredió en el descanso le dicen que eso no le ocurriría si ella se supiera defender.
- g. Se han escuchado chistes, apodos escritos insultantes en baños o pasillos contra algún compañero/a y todos se rien.
- h. Leonival cree que en algún momento él solo podría detener las agresiones.
- i. Dometila cree que si pide ayuda van a notar su inseguridad o debilidad.
- j. Lucía recibe mensajes y amenazas escritas, que guarda como pruebas.
- k. Titiliano cree que haciéndose notar agresivo, temido y fuerte, los demás lo admiraran e imitaran.
- l. Matías cree que si escucha y apoya a un compañero que es agredido, todos van a pensar que son amigos.

### Preguntas para cerrar y reflexionar

¿Qué aprendieron?

¿Han sido víctimas de bullying? ¿Cómo te hizo sentir?

¿Cuál o cuáles de las creencias escuchan a menudo?

¿Qué es empatía y por qué es important?

Por último, realiza una reflexión guiada que recopile las discusiones que se dieron durante la actividad: enfatiza que todas las personas tienen derecho a vivir en un ambiente seguro y a ser protegido de cualquier vulneración de su integridad.

### Actividad 6

#### LA VIDA TIENE MUCHOS CAMINOS: EL JUEGO DE LAS TATAS

### Objetivo

Reflexionar sobre cómo tomamos decisiones responsables y las consecuencias de nuestras decisiones.





## Tema

El futuro y los cambios que quiero

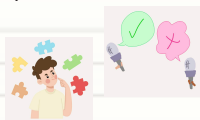


## Habilidad para la paz

Toma de decisiones responsables

## Metodología

Reflexión y debate



## Duración

1 hora

## Recursos requeridos

Mochila con piedras de 9 colores diferentes (cada piedra representa un ámbito de decisiones)

## Contexto

Otra gran decisión que enfrenta Dabeiba es dentro de su comunidad. ¿Qué lado tomar en un conflicto comunitario? ¿Cómo liderar a su pueblo a encontrar una solución? Cuando en una comunidad se debe tomar una decisión y no todos están de acuerdo, es difícil saber qué camino tomar, lo importante es buscar el bien comunitario.

La vida tiene muchos caminos y en ocasiones debemos decidir cuál camino escoger, teniendo en cuenta no salir lastimados, no lastimar a los demás y ser responsable de las consecuencias de lo que decidimos y actuar de forma ética e innovadora.

## Preguntas orientadoras

¿Por qué es importante proteger el bosque?

¿Por qué es importante ayudar a las familias que no tienen sustento?

¿Qué características debe tener un líder que pueda ayudar a una comunidad a tomar una decisión?

¿Cuáles deberían ser los acuerdos mínimos para garantizar que nadie pierda en la decisión?

¿Cuáles serían las consecuencias positivas o negativas de tomar partida por alguna de las dos familias?

Una vez tomada la decisión, ¿crees que habrá algún motivo para dudar o arrepentirse de lo que se haya decidido?

## Actividad

(1). Para iniciar esta actividad invite a los/las participantes a caminar por el espacio y saludarse con diferentes partes del cuerpo: las rodillas, los hombros, la cadera, etc.



(2). Las piedras del Juego de las Tatas representan los consejos de nuestros ancestros y nos orientan para decidir qué camino ético, responsable y que nos proteja debemos seguir. Las piedras deben estar en una mochila. Se saca una y se pide a los/las participantes que, en el círculo de la palabra, piensen en una decisión que han tocado tomar o han visto que toman las personas de la comunidad relacionada con lo que significa cada color.

(3). Invitar a los/las participantes a compartir sus reflexiones sobre la historia que han vivido o que recuerdan y como se llegaron a la mejor decisión.

### Preguntas para cerrar y reflexionar

Dialogar en grupo sobre lo aprendido de esta experiencia y como seguir utilizando las piedritas de las tatas para afrontar las decisiones de la vida.

### Actividad 7

#### CANCIÓN A DADEIBA: PARA HONRAR EL CAMINO DE LA ANCESTRALIDAD

### Objetivo

Reflexionar sobre como tomamos decisiones responsables, las consecuencias de nuestras decisiones.

### Tema

El futuro y los cambios que quiero

### Habilidad para la paz

Toma de decisiones responsables

### Metodología

Música



### Duración

1 hora

### Recursos requeridos

Equipos para escuchar la canción de Dabeiba e instrumentos musicales como cascabeles de semillas, piedras para el ritmo o claves de madera.

### Contexto

La toma de decisiones responsable incluye habilidades tales como: demostrar curiosidad y mentalidad abierta. Demostrar honestidad, integridad y equidad. Aprender a emitir un juicio razonado después de analizar información, datos y hechos. Identificar soluciones para problemas personales y sociales.

Dabeiba aprende a pensar crítica y creativamente en la historia. Pretende ser un



ejemplo para que los participantes y lectores consideren todos los lados de un argumento, vean los problemas desde diferentes perspectivas y sopesen las ventajas y desventajas de nuestras decisiones. Estas son las consecuencias de nuestra toma de decisiones que como individuos debemos comprender y asumir la responsabilidad.

### Preguntas orientadoras

¿Quién es Dabeiba?

¿Dónde vive Dabeiba?

¿Qué pasa en el territorio de Dabeiba?

¿Crees que Dabeiba es buena lideresa?

¿Qué hace Dabeiba para proteger a la comunidad?

Dabeiba enfrenta varias situaciones difíciles ¿Cuál sería tu decisión, que caminos seguirías?

¿Dabeiba entiende las consecuencias de sus decisiones?

¿Como determinan el futuro tus decisiones?

¿Qué ves en el futuro?

### Actividad

(1). Escuche la canción de Dabeiba e invite a los/las participantes a cantarla en ronda y haciendo sonidos que acompañan con los instrumentos.

(2). Cree una nueva estrofa a la canción que sea luz para el camino de los/las participantes quienes pueden florecer con la fuerza de Dabeiba y que sea una melodía para tomar decisiones en la vida.

(3). Publique la versión de la canción en las redes sociales con los hashtags

#CanciónADabeiba #MiCamino

### Preguntas para cerrar y reflexionar

¿Quién debe escuchar esta canción?

¿Cómo podemos hacer que esta canción se vuelva viral?



Canción Dabeiba



**GCRF**  
Global Challenges  
Research Fund



**CEMP**  
The Centre for Excellence  
in Media Practice  
Bournemouth University



**Taller de Vida**

Autores: Stella Duque y Mathew H. Charles  
Coautores: Lucero Ardilla, Haidy Duque Cuesta,  
Deisy Yaneth Caicedo, Andrea Agualimpia y Anacely Siagama