



**DE LA IRA A LA RISA**

Autora

Marcela Bustamante Morón

Director

Uriel Alberto Cárdenas Aguirre

Título a obtener

Especialista en Educación para la Paz y Formación ciudadana

Escuela de Ciencias Humanas

Especialización en Educación para la Paz y Formación ciudadana

Universidad del Rosario

Bogotá-Colombia

2024

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>1. POBLACIÓN DELIMITADA.....</b>	<b>12</b>
1.1. CONSTRUCCIÓN DE PAZ Y FORMACIÓN CIUDADANA CON LOS VECINOS Y VECINAS RESIDENTES DE MI BARRIO.....	12
<b>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>14</b>
<b>3. OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS .....</b>	<b>18</b>
3.1. OBJETIVO GENERAL .....	18
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	18
<b>4. FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL Y TEÓRICA .....</b>	<b>19</b>
4.1. HIPÓTESIS .....	19
4.2. FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL.....	19
4.2.1. LA IRA, COMO PUNTO DE PARTIDA. ....	19
4.2.2. LAS EMOCIONES.....	22
4.2.3. EL SILENCIO. ....	22
4.2.4. LA RISA, COMO CONTRAPUNTO. ....	24
4.3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	25
4.3.1. DESDE LO INDIVIDUAL:.....	25
4.3.2. DESDE LO COLECTIVO: .....	28
4.3.3. DESDE LO POLÍTICO:.....	29
4.3.4. DESDE LO CULTURAL: .....	30
4.3.4.1. DIMENSIÓN ESTÉTICA. ....	31
4.3.4.2. DIMENSIÓN PEDAGÓGICA .....	34
<b>5. METODOLOGÍA, ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA .....</b>	<b>35</b>
5.1. METODOLOGÍA .....	35
5.2. PROPUESTA PEDAGÓGICA .....	38
5.3. ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS.....	41
5.4. OBJETIVOS PEDAGÓGICOS.....	41
5.5. RESULTADOS PEDAGÓGICOS ESPERADOS. ....	42
5.6. ACTIVIDADES .....	42
5.7. ASPECTOS LOGÍSTICOS.....	45
5.8. ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	46
5.9. CRONOGRAMA.....	47
<b>6. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN .....</b>	<b>49</b>
6.1. SEGUIMIENTO.....	49
6.2. EVALUACIÓN.....	50
6.3. DEVOLUCIÓN CREATIVA .....	51
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>53</b>

## DE LA IRA A LA RISA

### ¿Árbol que nace torcido, jamás se endereza?

“Sueño con que podamos derribar las barreras internas que nos impide reconocer y valorar la condición humana de cada persona tanto como la propia, por encima de lo que consideramos que nos hace diferentes y que dificulta mirarnos a los ojos para dialogar y gestionar pacíficamente nuestros conflictos, por opuestos que puedan resultarnos los valores y creencias del Otro(a) a fin de tejer conjuntamente la reconciliación de una nueva ciudadanía de paz”.

MBM

## INTRODUCCIÓN

He pasado muchísimo tiempo pensando en cómo se cortan las cadenas de violencia en Colombia. El desconcierto y la indignación<sup>1</sup> ante lo que he considerado injusto se desplazaron conmigo a la par del devenir de hechos violentos. Lo que en un comienzo sentí como tristeza y miedo, por considerarse inseguro -siquiera- vivir en mi propio país, fue convirtiéndose en un sentimiento de impotencia. Y esa sensación se fortaleció con cada juicio hacia algún nuevo hecho de intolerancia o de abuso, añadiendo ira en mis conversaciones con otras personas y a mis reacciones cotidianas como rechazo a cada situación que me resultase similar. Por un tiempo la ira alentó y adornó mi indignación, pero, poco a poco, se fue instalando en mi comportamiento a manera de hábito, manifestándose unas veces como rabia contenida y disgusto permanente, y otras, como cólera inconsciente que emanaba a borbotones ante cualquier conflicto personal e interpersonal que rozara memorias y referentes de dolor propio y ajeno. Luego, empecé a justificar la frecuente aparición de la ira como rechazo a tantas tragedias o como respaldo para expresar mi voz

---

<sup>1</sup> De acuerdo con Rodríguez (2024) la filósofa estadounidense Martha C. Nussbaum “menciona que promover emociones como la compasión, la indignación y la empatía, así como limitar la envidia y el asco facilita la permanencia de los ejercicios democráticos” y que “las emociones indicadas motivan a los miembros de una comunidad a ser más justos, comprometidos con el otro y abiertos al consenso”. (Rodríguez, 2024, minuto 1:30). Y, en palabras de Nussbaum “todas las sociedades, pues, tienen que pensar en sentimientos como la compasión ante la pérdida, la indignación ante la injusticia, o la limitación de la envidia y el asco en aras de una *simpatía* inclusiva”. (Nussbaum, M. 2014, p. 15).

contra lo que consideraba injusto; y se fue acomodando dentro de mí mientras se alimentaba de otras emociones como la tristeza, el miedo y el asco. El peso de la realidad violenta de nuestro país, que permeó a cada capa de nuestra vida en sociedad, terminó acelerando la transformación de esas emociones en sentimientos de ansiedad, mal humor, amargura, resentimiento, desesperanza y culpa; incluso llegó a nublar mi discernimiento al justificar ciertas ideas de venganza como un tipo de justicia y lo peor, aislándome de los demás y corroyendo mi contento al punto de desplazar -casi que de manera permanente-, mi capacidad para disfrutar de emociones como la alegría, la sorpresa y la felicidad que alimentan a la confianza, la credulidad, la compasión, el amor y la esperanza.

Por la observación de mí misma y de las diferentes formas de violencia que me han circundado, de unos años para acá me fui haciendo más consciente de cómo estas se reciclan, se mezclan y se reinventan, pese a que 2016 marcó el inicio de un período post conflicto. Y no pude obviar pensar en si mi rol ciudadano, activo y contestatario a mi manera, pero en todo caso con sostenido refunfuño, alimentaba ese círculo vicioso. Mi conclusión me llevó a formular la misma pregunta, ya no en tercera persona: “¿cómo se cortan las cadenas de violencia?”, sino en primera: “**¿cómo puedo contribuir a cortar las cadenas de violencia o a desactivar mis automáticos que las reproducen?**”, y las respuestas a esta pregunta forman parte de la propuesta pedagógica piloto de este proyecto de grado que gira en torno de la necesidad de realizar cambios individuales de pensamiento y de comportamiento para contribuir a transformar la cultura violenta en nuestro país.

Como tantos colombianos y colombianas he sido testiga de hitos de violencia que han impactado negativamente comunidades, mayormente rurales, pero también urbanas, en diversos sectores de la sociedad y por larguísimo tiempo dado, principalmente, por la violencia directa infligida mutuamente en los enfrentamientos entre grupos armados ilegales, y/o de estos con El Estado; y también por la violencia manifiesta en el día a día de las personas que formamos parte de la sociedad civil. Como un oasis en el desierto, el escalamiento del conflicto armado, de la indignación y de la incesante ira social en Colombia por más de seis décadas, tuvo una gran oportunidad de paz con la firma de los últimos<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> El primer acuerdo de paz se firmó entre liberales y conservadores en 1957, creando el Frente Nacional. En 1990 se firma el primer acuerdo de paz contemporáneo entre El Estado y un grupo guerrillero, el M-19. En 1991, en el marco de la asamblea nacional constituyente se firman los acuerdos de paz con las guerrillas del EPL, PRT y Quintín Lame con lo cual 4 de las 6 guerrillas existentes en el país estaban desmovilizadas a mediados de 1991. Entre 2003 y 2006 se desmovilizaron más de 30.000 miembros de las Autodefensas Unidas de Colombia (AUC). Sin embargo, aún no se han desmovilizado el ELN, ni los nuevos grupos que han surgido como las facciones disidentes de las antiguas FARC, ni los nuevos grupos armados ilegales sin estatus político que se han fortalecido desde 2016, y con quienes existen mesas de conversación con el actual gobierno.

acuerdos en 2016, esta vez entre El Estado colombiano y la guerrilla de Las Farc, lo que pareció conjurar décadas de prácticas violentas. Este hecho histórico, sumado a la firma de los anteriores acuerdos, logró desmovilizar un gran número de combatientes trayendo como consecuencia la ocasión de gestar un nuevo período para reinventarnos como sociedad en torno del **aprendizaje del vivir en paz**, y una afortunada coincidencia para darle vida a la letra consignada en La Constitución Política de 1991.

Como un primer paso en ese momento para avanzar hacia la reconciliación, las instituciones públicas del orden nacional y territorial pudieron formular políticas, diseñar planes y destinar presupuestos acordes con la nueva carta magna, en el entendido de que condiciones externas al ser humano habían sido causa del levantamiento armado asociado a la histórica inequidad en la distribución de la riqueza, del acceso al poder, de la ausencia de espacios democráticos de participación política y ciudadana, de la administración de la justicia, de la propiedad sobre la tierra, de la falta de oportunidades para los más vulnerables y del acceso a derechos fundamentales como la salud y la educación, entre otros. Y por mencionar el más reciente, el acuerdo de paz de 2016 trajo el reconocimiento de las víctimas del conflicto armado y de sus derechos a la verdad, a la justicia, a la reparación y a las garantías de no repetición. Sin embargo, a pesar de que desde El Estado no se han logrado materializar todos los cambios necesarios para transformar completamente la realidad colombiana, no se puede negar que, a la fecha, así como miles de excombatientes de diferentes grupos se han desmovilizado demostrando su voluntad de vivir en paz, también diferentes gobiernos han adelantado acciones conducentes para materializarla. En esta lógica, si al menos se han reducido en algo las causas que sumieron a Colombia en esta forma de violencia también debería reducirse el efecto, o sea, la violencia directa y, por ende, primaría la paz. **Y por simple deducción, quizás, si disminuyen las causas que dieron origen al conflicto armado, también se reduciría la ira social que antecede y precede a las expresiones de violencia. Pero no ha sido así.** Ni la violencia ni la dificultad ciudadana para gestionar pacíficamente sus conflictos personales e interpersonales, pasados y actuales, han disminuido.

Hoy, por un lado, se ponen de relieve otras formas de violencia iguales o más antiguas, como la violencia estructural<sup>3</sup> y la cultural<sup>4</sup> que alimentan a la violencia directa, y de otro, nuevas manifestaciones de violencia directa están aumentando a lo largo y ancho del país, con viejos y nuevos protagonistas<sup>5</sup>, que reciclan viejas ideologías o suman nuevos argumentos para recurrir a la resolución violenta y armada de los conflictos, quizás la forma de diálogo más antigua y conocida por todos los colombianos(as). Y si bien estas formas de violencia enunciadas deben ser tramitadas en sus respectivas instancias, **mi atención estará puesta en las violencias cotidianas urbanas entre la sociedad civil.** Desde esta mirada, el silenciamiento de los fusiles producto de la firma de los últimos acuerdos de paz propició que aflorara algo ya existente; paulatinamente se evidenció una violencia en la sociedad civil que siempre ha estado ahí, pero que no la veíamos por la contundencia del fenómeno del conflicto armado y de las estruendosas narrativas: por parte de sus actores, de la sociedad civil y de su cubrimiento a cargo de los medios de comunicación.

En los conflictos armados los instrumentos usados para tercerizar la violencia son las armas físicas. Por el contrario, la violencia cotidiana urbana entre la sociedad civil, a la hora de encarar o de evadir un conflicto cotidiano, comúnmente no se acompaña del uso de armas letales (con excepción de las portadas y usadas con propósitos y conductas criminales). Los instrumentos de violencia son otros, y la ira<sup>6</sup> se camufla, por ejemplo, entre el orgullo, la indignación, la culpa y la rabia para fungir como catalizador de las subsiguientes muestras de violencia y de maltrato.

**Cuando la ira implosiona o explota en las personas del común detona a través de otros recursos dentro de las posibilidades que ofrece el lenguaje no verbal, el verbal, la comunicación, las maneras, las formas y las actitudes adoptando conductas maltratantes e hirientes emocionalmente.** Como ejemplo de las que

---

<sup>3</sup> De acuerdo con Johan Galtung existen otros tipos de violencias, que subyacen a las violencias directas (agresiones físicas y verbales), y que producen daños a las necesidades básicas de todas las personas como la supervivencia, la libertad, el bienestar o la identidad donde se privilegia las condiciones de unos por encima de las de los otros. Entre estas violencias se encuentran la cultural (el machismo, el patriarcado), o aquellas que discriminan las diferencias existentes entre clase, raza y género.

<sup>4</sup> Expresa Galtung: “la paz debe construirse en la cultura y en la estructura, no solo en la mente humana, pues el triángulo de la violencia tiene círculos viciosos integrados”. (Galtung, J. 1998. p. 16)

<sup>5</sup> Excombatientes de las fuerzas armadas; excombatientes paramilitares; excombatientes guerrilleros; y otros nuevos combatientes que se suman a la conformación de nuevos grupos armados ilegales y/o bandas organizadas.

<sup>6</sup> La ira como emoción es una respuesta natural ante amenazas percibidas. Pero se convierte en un problema para sí mismos(as) y para los demás cuando se transforma en agresiones físicas y verbales, y en sentimientos y comportamientos violentos recurrentes de difícil autocontrol, empeorando cualquier situación de conflicto.

socialmente se consideran más leves, o que no se consideran expresiones de violencia ni de maltrato, tenemos: dejar en visto, a propósito, mensajes recibidos por chat; no mirar a los ojos o hacer otras acciones mientras el Otro(a) le está hablando; evitar normas mínimas de cortesía como saludar, agradecer, despedirse, pedir permiso; evadir plantear algo que molestó prefiriendo ignorar a la otra persona indefinidamente aunque compartan o habiten en el mismo espacio; abandonar el lugar donde se sostiene una conversación para darla como terminada; cerrar unilateralmente cualquier oportunidad para aclarar un malentendido o desmentir injurias; en una interacción acalorada usar los dedos para señalar a la otra persona; en una conversación que toque un tema sensible invadir con su cuerpo el espacio vital del Otro(a) o repetir en un tono de voz elevado cualquier idea o frase propia para acallar la voz y la opinión del Otro(a); en los disensos referirse a las personas y no al problema; hacer alusión a las diferencias físicas, intelectuales, de raza, sexo y/o género con el propósito de humillar o menospreciar; en un ataque de orgullo hacer chistes y chanzas degradantes acerca del Otro(a) para justificar el no admitir un error ni disculparse; no aceptar disculpas; en un diálogo de dos o más personas hablar sin parar ni escuchar al Otro(a); convertir las mutuas diferencias en batallas campales para imponer una determinada opinión o posición al Otro(a) con el argumento de que se está conversando o debatiendo; sacar conclusiones acerca del Otro(a) sin haberle preguntado de sí mismo(a) o su opinión; desdén por las opiniones contrarias o por las posiciones diferentes de los Otros(as) por no corresponderse con las propias; señalar las diferencias sociales e ideológicas a través de la burla, la ironía y la descalificación; reaccionar hostilmente cuando se siente interpelado en sus verdades, como si estas fueran únicas y universales; justificar la conducta agresiva de su mascota permitiendo que agrede a Otros(as); hacer un consumo desproporcionado de los recursos naturales o dañar el medio ambiente; arrojar en espacio público los residuos que cada quien produce. Y en los casos de evidente violencia la agresión física y verbal directa contra cualquier persona, forma de vida o bienes públicos.

Y existen otras formas de ejercer la violencia sin reconocerse como alguien violento(a), como cuando no se logra transmitir pacíficamente las incomodidades que se sienten por las conductas de la otra persona prefiriendo guardar silencio y en su lugar acumular rabia y resentimiento; o cuando no se logra expresar reposadamente los límites propios ante la incomprensión de las diversas maneras de ser o de existir de los demás; o cuando se justifica el maltrato y la ofensa hacia el Otro(a) por la propia molestia, estrés, impaciencia o rabia que se esté experimentando en su vida personal y le afecte física o emocionalmente de manera negativa. En estos casos de explosión de la propia ira, lo que

se encubre es la propia vulnerabilidad con emociones profundas de miedo, incomodidad, confusión y desconcierto ante todo lo que nos es desconocido y diferente. **Pero, la expresión de violencia más oculta y validada por todos(as) nosotros(as) es la de creer profundamente que toda la violencia que hemos acumulado como país es culpa de los demás y de las circunstancias de la realidad externa. Nunca mía.** Como expresa Juan Carlos Botero (2024):

**“En Colombia llevamos demasiado tiempo sufriendo la violencia. Pero el mayor error consiste en creer que la violencia la generan otros. Nosotros no.** Son asesinos organizados y remotos, viviendo en cambuches en la selva o en mansiones de narcos, los culpables de la violencia. Por eso creemos que la violencia se acabará con procesos de paz, y estos no le corresponden a la ciudadanía, sino al Estado”. (El Espectador, 7 de junio, 2024).

Y en palabras más coloquiales, la también columnista Ana Lucía Mera (2024) refiriéndose a la columna de opinión escrita por Botero (2024), reafirma:

“Tiene toda la razón. Los ciudadanos del común nos lavamos las manos más que Pilato, escribimos tuits y chats pontificando, criticando, **“debatiendo”**, pero seguimos tan campantes como Johnnie Walker en nuestras vidas cotidianas, **como si no estuviéramos sembrando y cultivando precisamente la semilla nefasta de la violencia con peleas intestinas y descalificaciones al que no comparte nuestras ideas.** (El Espectador, 11 de junio, 2024).

Una interacción violenta, como ya vimos, está soterrada en cualquier interacción humana cotidiana. Todos y todas contribuimos a normalizar dentro de **nuestra cultura** esta forma de relacionarnos y de comunicarnos desde que aceptamos participar y sostener diálogos plagados de expresiones de indiferencia, desprecio, ironía, burla, descalificación y humillación personal hacia el Otro(a), usualmente maquillados con chistes, chanzas, expresiones de cariño y matizados con frases como: “te lo digo con mucho cariño”, “te voy a ser sincero(a)”, “yo si soy honesto(a)”, “te voy a decir tu verdad”. El uso de estas expresiones para algunas interacciones evidencia falta de escucha y mutua ausencia de **empatía**; nada distinto de la falta de conocimiento y de cuidado por sí mismo(a) y por el

Otro(a) y de ausencia de una genuina voluntad para dialogar. **Y es aquí donde un conflicto cotidiano cualquiera, personal, interpersonal o colectivo, se gestiona de manera violenta porque se adoptan inconscientemente las mismas prácticas individuales de comunicación violenta ya mencionadas deteriorando, no solo la confianza, el aprecio y el disfrute por interactuar con el Otro(a), sino agudizando cualquier diferencia.** Estas micro espirales de violencia individual propiciadas por cada persona en su cotidianidad refuerzan el individualismo y deterioran la capacidad para creer y confiar mutuamente en el potencial humano capaz de transformar nuestras relaciones interpersonales para salir del “Yo” hacia el “nosotros” y construir la paz entre todos(as).

Pero lo más grave es que como sociedad nos hemos acostumbrado a que los disensos y diferencias, cuya tensión convida tanto a trabajar en equipo como aplicar la creatividad y la innovación para gestar nuevas soluciones consensuadas, nos están conduciendo a una mayor fragmentación social y hostilidad relacional las cuales inculcamos porque las reproducimos en todos los niveles de la vida en sociedad en los que participamos. Como dice Peter Coleman<sup>7</sup> (2024):

**“... algunas veces esas diferencias se vuelven mucho más arraigadas, más extremas (...) Y luego conducen a ciertos tipos de desagrado y desprecio mutuo y a un amor por tu propio grupo, pero a un desdén por el otro grupo.** Entonces, cuando pasa eso, y se prolonga (...) se vuelve tóxico para el público porque estamos recibiendo mucho odio y hostilidad en las noticias o a través de la cultura, las celebridades y otros, o se vuelve tóxico en nuestra propia vida porque, de repente, tenemos divisiones dentro de nuestras familias, comenzamos a sentirnos distanciados de las personas con las que solíamos poder hablar. Entonces, es cuando esa diferencia pasa a un tipo diferente de dinámica que no es útil...” (El Espectador 22 de mayo, 2024, minuto 2:00).

En esta espiral ascendente de violencia dinamizada y nutrida a diario por la sociedad civil urbana, difícilmente se alcanza a construir con el Otro(a) un escenario colaborativo a

---

<sup>7</sup> Peter Coleman, Estados Unidos. “El experto en resolución de conflictos, profesor de la Universidad de Columbia, se refiere a cómo algunos conflictos y las guerras ponen en evidencia las debilidades de nuestros sistemas. Para él la clave está en reconocer esto, cuestionarnos a estar dispuestos a cambiar lo que falla y trabajar sobre lo que sí funciona”. (Tomado de El Espectador 22 de mayo de 2024).

partir del cual se posibilite la gestión pacífica de cualquier conflicto, antes de crear nuevos e incrementar los ya existentes, alejando cada vez más a los unos de los otros y afectando lo personal, lo familiar, lo amical y lo organizacional en el espacio de trabajo de cada agente urbano violento de la sociedad civil, porque éste se mueve a través de sus círculos de influencia con las mismas ideas y creencias, hábitos emocionales y prácticas violentas ausentes de empatía, ya sea en un altercado con los hijos, en un desencuentro con la pareja, en un desacuerdo entre amigos y colegas o en fricción en un escenario vecinal. En una mirada diacrónica, podemos advertir que, a lo largo de la vida de cada persona inconsciente de sí mismo(a) y de sus reacciones violentas frente a cualquier percepción de ataque a sus ideas, creencias, o de cuestionamiento de sus emociones y reacciones, la esencia motivadora de sus respuestas será la misma: **la ira**.

En una mirada sincrónica, este hábito de interacción violenta de cada agente urbano de la sociedad civil contribuye a crear más conflictos interpersonales en una misma unidad de tiempo. Por ejemplo, en un mismo día puede expandir estos hábitos al sistema familiar, laboral e incluso en sus relaciones con otras formas de vida y en los lugares que transita afectando la sana convivencia en espacio público con conocidos(as) y extraños(as), traspasando los límites de experimentar una emoción, hacia la de **degradar la existencia del Otro(a) a través de la descalificación y del desprecio**, y como dice Coleman (2024): “cuando estas cosas empiezan a alimentarse unas a otras (...) (y) empiezan a alinearse, se vuelve más fácil alejarse del otro y simplemente desconectarse hasta que sea demasiado tarde”. (El Espectador, 22 de mayo 2024, minuto 4:30).

Si estos hábitos violentos del agente urbano se mantienen a lo largo de su vida, habrá más posibilidades de que encuentre pares con quienes comparta sus sesgos y apatía infestando de violencia otros sistemas más grandes como los corporativos, institucionales, territoriales y nacionales; sumando adeptos cada vez más incapaces de contrarrestar la violencia que han creado y la ya existente, por sus limitaciones compartidas para gestionar pacíficamente los conflictos cotidianos que puede suscitar cada una de sus interacciones humanas.

El resultado de este círculo vicioso **permea no solo al individuo sino a la cultura** de una visión de sí mismos como víctimas de la violencia y de los demás como culpables de crearla. Esta tendencia en aumento propicia que se ahonde en la percepción ciudadana lo irreconciliable de las relaciones humanas cuando se tienen condiciones, opiniones e

ideas distintas, y que se normalice la intolerancia hacia todo lo que nos es ajeno u opuesto, justificando el fortalecimiento de una cultura del ser violentos, apáticos(as), desinteresados(as) y agresivos(as) frente a todo lo que nos es, al final, simplemente confrontante, incomprensible, confuso y lejano. Hemos vuelto verdad un sinsentido, y es que preferimos reducir al Otro(a) a nuestros prejuicios y juicios, antes que construir una relación con el Otro(a), acaso porque conlleva guardar silencio para escuchar, tender puentes de confianza para dialogar y así conocerle y permitirle conocerme, para darnos cuenta de que tal vez es más lo que nos hace similares que opuestos. Lamentablemente, con esta actitud colectiva arrasamos, de paso, con la idea y la esperanza de que la paz sí es posible. Este fenómeno que compartimos como cultura, propicia la creación de más bandos, cuyas pugnas son amplificadas -a su vez- por los medios de comunicación y en redes sociales, avivando la tendencia del escalamiento de la violencia en Colombia, problemática que, simultáneamente, nutre al círculo vicioso y no al virtuoso que nos ayudaría a ir saliendo, como humanidad, de la gran espiral de la violencia. No por menos Coleman (2024) expresa su preocupación refiriéndose a lo que está sucediendo en los Estados Unidos: “(...) no soy pesimista, pero (...) estoy muy preocupado por nuestro país. Hay algunos que dicen que hemos visto cosas como esta antes. No, nunca antes habíamos visto esta constelación de factores alimentándose unos a otros al mismo tiempo en nuestra historia. Este es un momento único. Tenemos que tomárnoslo muy en serio”. (El Espectador, 22 de mayo, minuto 18:55). Y así mismo, expresa su optimismo al resaltar experiencias exitosas en sociedades que han tomado conscientemente la decisión de paz “hay sociedades en todo el mundo que realmente eligen no luchar o recurrir a la guerra o reducir la violencia tanto como sea posible internamente en sus sociedades y con otras sociedades y naciones (El Espectador, 22 de mayo 2024, minuto 7:00), como los(as) costarricenses, quienes después de una larga y sangrienta guerra civil, en 1984 aprovecharon la oportunidad cuando la gente estaba harta de la violencia, para decir:

**“<<elijamos un camino diferente, invirtamos en la educación como un lugar para promover la tolerancia, la aceptación, la resolución constructiva de los conflictos y para hacer crecer una nueva sociedad>>”. Entonces, reconocen que tomaría más tiempo, y si es posible se necesita comenzar con personas más jóvenes porque son el futuro. Pero realmente **se necesita socializarlos en una forma diferente de resolver problemas, que se aleje de la violencia y se****

convierta en una especie de dinámica más constructiva entre personas con diferencias”. (El Espectador, 22 de mayo 2024, minuto 7:36).

### **Problemáticas**

- 1) Inclinación para ver las causas de la violencia en Colombia en la realidad externa, en las condiciones materiales no satisfechas, y no en sí mismo(a).
- 2) Culpar a los demás de crear violencia directa, estructural y cultural sin verse a sí mismo(a) como generador(a) y/o multiplicador de estas violencias en su día a día.
- 3) Falta de empatía por la situación de los demás y apatía para participar en la solución de los problemas de violencia que le son cercanos a sí mismo(a) y en los lugares que comparte con Otros(as) como lo es donde vive, transita, se recrea y trabaja.
- 4) Proliferación de expresiones de violencia verbal, física y actitudinal en todos los niveles de interacción humana evidenciando dificultades para tramitar la propia ira y para resolver pacífica, voluntaria y sostenidamente en el tiempo sus conflictos cotidianos personales e interpersonales, y las diferencias comunitarias y entre la sociedad civil.
- 5) Deterioro de la confianza mutua y dificultad para creer en el potencial humano, propio y de los demás, tan necesarios para construir una cultura de paz a partir de la creación de paz cotidiana urbana individual y colectiva entre la sociedad civil.

## **1. POBLACIÓN DELIMITADA**

### **1.1. Construcción de paz cotidiana y formación ciudadana con los vecinos y vecinas residentes de mi barrio.**

Los conflictos y los problemas que se presentan en cada barrio reflejan la dinámica de la vida en sociedad y algunos de los conflictos que tenemos como país. Es también donde confluyen nuestros sistemas más cercanos de relacionamiento como el familiar y el vecinal con los espacios públicos que lo atraviesan y las personas que lo transitan. Gestionar cualquier proceso de transformación social requiere pasar por un proceso de transformación individual y el barrio presenta una oportunidad única porque desafía a gestionar los problemas que aquejan a la comunidad, primero, desde la gestión de las

relaciones y conflictos interpersonales para, luego, poder contar con la participación y la voluntad activa de cada uno(a) de los miembros afectados(as) y actuar como comunidad ante las instancias públicas y privadas a la solución de los problemas de inseguridad, agresiones, caos, residuos, etc., que entorpecen la sana convivencia y el sentido de apropiación del lugar en el que vivimos.

La comunidad que compone mi barrio es una mezcla de diferentes personas de todas las edades: vecinos(as) residentes, propietarios(as) y arrendatarios(as); propietarios(as) de establecimientos y comercios que ofrecen servicios; trabajadores(as) que habitan en el sector temporalmente; estudiantes de universidades; pacientes que asisten a las unidades médicas; personas de paso que cruzan por el barrio diariamente. También confluye la población recicladora de oficio; los operarios de barrido y limpieza del espacio público; miembros de la policía (CAI); mascotas con sus dueños(as) y habitantes de calle. Sin embargo, a quienes más afecta los problemas que se presentan en el barrio es a los **vecinos(as) residentes porque lo habitan 24 horas al día, 7 días a la semana.**

Entre los problemas de sana convivencia, de apropiación y de habitabilidad del barrio, tenemos: dificultad para la convivencia pacífica entre residentes y no residentes; aumento de los casos de riñas callejeras y de inseguridad por robos y atracos; daño a la propiedad privada; daño al mobiliario público; parqueo de carros en espacios prohibidos para hacerlo; agresiones en espacio público por conflictos entre mascotas y sus tenedores o de mascotas agresivas hacia otras; manejo inadecuado de los residuos que cada quien produce; confluencia en el parque de niños(as), mascotas con sus dueños(as), personas de paso, mientras otras consumen licor, sustancias psicoactivas y usan árboles y fachadas de viviendas como orinales a cualquier hora; perturbación por exceso de ruido que proviene de establecimientos comerciales después de las 7:00 pm; proliferación de puestos de ventas informal de comida y de disposición de sus residuos en el espacio público y alcantarillas; reuniones en espacio público de grupos de domiciliarios. Y como una problemática que agudiza los temas mencionados es la escasa e intermitente organización y participación comunitaria para encontrar vías pacíficas y participativas de solución para estos problemas, aún cuando se cuenta con un *frente de seguridad y convivencia* conformado y liderado por la Policía Metropolitana en coordinación con las entidades distritales y local.

Realizar una intervención educativa en mi barrio, es contribuir de manera práctica y concreta a la transformación de hábitos que impiden abordar adecuadamente los conflictos de mi comunidad. Procurar la paz para Colombia empieza con que cada quien se haga

responsable de resolver su propia violencia, sus conflictos interpersonales y de participar en la resolución pacífica de los conflictos que le son cercanos a su vida en comunidad.

## 1.2. El Barrio El Espartillar de Bogotá<sup>8</sup>

La comunidad a intervenir será la conformada por vecinos y vecinas adultos(as) residentes para **recuperar y generar un sentido de apropiación y pertenencia** que impulse a la identificación de los problemas que nos afectan como comunidad y a la permanente participación en la gestión comunitaria de sus soluciones. A partir de la apertura de espacios para discutir las problemáticas, así como de los factores que nos han impedido empoderarnos para prevenir e intervenir oportunamente los primeros conflictos, los cuales crecieron hasta convertirse en los problemas que tenemos hoy.

La exacerbación de la emoción de la ira ha sido agravante de cualquier conflicto interpersonal cotidiano que experimentamos en la vida barrial, pero también la intolerancia, el rechazo y la indiferencia. El propósito de la intervención pedagógica es identificar y maximizar nuestros valores para construir, participativamente, un sentido de comunidad que movilice a los vecinos(as) residentes a cuidar y defender el espacio en el que cohabitamos, generando interés por propiciar el encuentro de nuestra vida en comunidad y revertir la pérdida de la confianza en que la paz y la convivencia pacífica es posible.

## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La firma de los acuerdos de 2016 dio paso a que el Ministerio de Educación fuera convocado para hacer parte de procesos educativos<sup>9</sup> desde las aulas y en función de la

---

<sup>8</sup> Barrio ubicado entre las calles 76 y 82, y las carreras 11 y 14 en Bogotá, formando parte de la localidad de Chapinero.

<sup>9</sup> En su Informe Final, *la Comisión para el esclarecimiento de la verdad, la Convivencia y la no repetición* hace la siguiente recomendación: “Al Gobierno Nacional, a través del Ministerio de Educación y las secretarías de educación certificadas, con participación amplia de las comunidades educativas y la asesoría de personas expertas, nacionales e internacionales, realizar los ajustes normativos, institucionales y presupuestales necesarios para que el sistema educativo implemente una estrategia pertinente y efectiva para la formación de sujetos capaces de vivir en paz con énfasis en elementos de ciudadanía, reconciliación, habilidades socioemocionales y educación en derechos humanos, que incluya enfoques interculturales, de género y de derechos de las mujeres. En este marco se recomienda: [...] Incluir adaptaciones didácticas del informe final de la Comisión [...] la transmedia y los demás componentes de su legado, como herramientas para el abordaje

paz, en el anhelo compartido de que, a través de las nuevas generaciones, en el futuro se transformara la sociedad. Y desde la sociedad civil y la academia, por poner solo un ejemplo, programas como el de la Universidad del Rosario y su Especialización Educación para la paz y Formación ciudadana, se sintonizaron con la necesidad de crear un programa académico que proveyera a sus egresados de los fundamentos teóricos y de didácticas para gestionar con los sectores público y privado proyectos sociales con participación comunitaria para la resolución pacífica de los conflictos y de creación de una cultura de paz.

Sin embargo, aunque detrás de estas iniciativas hay muchas personas aportando sus conocimientos y talentos para sacar adelante las tareas, aún encuentro escasas las perspectivas e implementaciones que trabajen en aquéllas que debemos adelantar, articuladamente y coordinadamente como ciudadanía, para crear y sembrar colectivamente una cultura de paz para una convivencia pacífica, toda vez que hoy son los espacios urbanos y el espacio público los lugares donde confluyen las expresiones de violencia y de la diversidad de grupos sociales, tanto de la sociedad civil que ya los habita con su cultura, como a donde llegan las víctimas, desplazados(as) y los nuevos(as) desmovilizados del conflicto armado, también con su cultura.

El ex alcalde Antanas Mockus<sup>10</sup>, durante sus dos gobiernos, introdujo en Bogotá la idea de que a “ser ciudadano(a) se aprende” llevando a cabo estrategias para gestionar exitosamente los problemas de seguridad y de convivencia. De acuerdo con Natalia Romero (2024) la Cultura Ciudadana, según Mockus, “implica una serie de comportamientos cívicos que se basan **en la autorregulación, la legalidad y la moralidad, con el objetivo de crear una sociedad más ordenada y solidaria**”. Así pues, encuentro coincidencias entre ésta y los intereses contemporáneos de fomentar una cultura de paz, como que las estrategias para fomentar estos comportamientos cívicos en la ciudadanía deben ser educativos y no impuestos. Dice Romero (2024) refiriéndose a la Cultura Ciudadana:

“Desde el sector público, esta transformación se lidera a través de **campañas educativas, intervenciones urbanas y programas que incentivan el**

---

de los temas del conflicto armado” (Comisión para el esclarecimiento de la verdad, la Convivencia y la no repetición, 2022, p. 887).

<sup>10</sup> La transformación cultural liderada por Antanas Mockus durante sus dos periodos como alcalde de Bogotá (1995-1997 y 2001-2003) se centró en promover la cultura ciudadana, un concepto que aboga por la internalización de valores y normas que fomentan la convivencia pacífica y el respeto mutuo entre sus habitantes.

**cumplimiento de normas de manera creativa y participativa.** Mockus implementó estrategias innovadoras como el uso de mimos para regular el tráfico, la 'Noche de las Mujeres' para reducir la violencia doméstica y las campañas de 'Cultura Metro' para promover el buen comportamiento en el transporte público. **Estas iniciativas no sólo produjeron cambios palpables en la reducción de índices de criminalidad y accidentes de tránsito, sino que también propiciaron una profunda evolución en la mentalidad de los capitalinos, quienes empezaron a ver el cumplimiento de las normas como un acto de responsabilidad colectiva y no apenas como una imposición externa**". (Revista Cambio, 2024).

No obstante, educar y educarse en una cultura de paz exige profundizar en el crecimiento personal, ciudadano y comunitario: trabajar profundamente con el ser humano en su **fuero interno**, no solo en la información normativa que debe ser acogida intelectualmente, sino en la gestión de sus creencias y emociones como un aspecto fundamental para transformar sus comportamientos, hábitos violentos y gestionar pacíficamente sus conflictos interpersonales. Aprender a tramitar la ira e inculcar la práctica de la empatía en cada interacción humana es la vía para crear paz cotidiana entre similares y distintos y sembrar diariamente confianza en que la paz sí es posible. En este sentido, es que se hace imprescindible contar con la **libre voluntad** de la persona para que decida hacer **cambios de comportamiento sostenibles** en el tiempo y para anclar su motivación en el bienestar de los demás tanto como en el propio. Así como es importante educar a los más jóvenes, lo es **reeducarnos los adultos** como nuevas ciudadanías de paz porque somos quienes, mayormente, hemos vivido en un ambiente de indisciplina social y en un clima de guerra, violencia y de ira, justificando por diferentes razones conductas y reacciones violentas y apáticas y, de paso, mal educando con este ejemplo a los más jóvenes. El desafío de la transformación personal hacia la construcción del ser ciudadanos(as) debe empezar por acciones individuales de participación ciudadana que impacten positivamente en lo colectivo, no diciendo a los demás lo que deberían hacer, sino educándoles desde su propio buen ejemplo de empoderamiento de sí mismos(as) para resolver los problemas y conflictos que crea y empeora a diario. Esta tarea de transformación social no se puede delegar exclusivamente en educadores y niños(as) de hoy, adultos del mañana; la violencia que promueven los adultos de hoy debe contrarrestarse con auto conocimiento y cambio personal antes de seguir pretendiendo ser expertos en los demás.

Dos denominadores comunes en toda situación de violencia son: uno, que nace de un conflicto personal o interpersonal que no fue resuelto en su momento de manera pacífica entre las partes, por lo cual la ira escala hacia sentimientos y acciones de odio y venganza. Y dos, que en el trasfondo de toda situación de violencia se encuentran seres humanos, hombres y mujeres, que por acción u omisión son protagonistas tanto de esos conflictos, como de los hechos violentos en los que devienen por no hacer, o saber hacer, una resolución pacífica de los mismos. Por esto, como sociedad es vital que no nos sea esquivo vernos como parte del problema para concebirnos como parte de la solución. **La construcción de paz cotidiana requiere prácticas de autocuidado y de cuidado y precisa desarrollar competencias ciudadanas cognitivas, de comunicación, y de autorregulación de las emociones -principalmente de la ira<sup>11</sup>- como prerequisites para experimentar empatía.**

De ahí que para conseguir masivamente transformación voluntaria del comportamiento violento y de los hábitos que agudizan los conflictos ciudadanos se requiera de instrumentos pedagógicos afines y amables con la naturaleza humana, porque el propósito final no debe ser que sentimientos morales como la vergüenza, la culpa, la indignación y el resentimiento -que inicialmente conducen al agente violento a la reflexión acerca del daño ocasionado y a su arrepentimiento-, terminen derrotando, aplastando y mellando irremediabilmente su autoestima al punto de sentirse encarcelado(a) por su dolor emocional indefinidamente, incapacitándose para avanzar hacia su resocialización. Lo que se pretende es que la mirada reflexiva y autocrítica, pero compasiva, de sí mismo(a) y de su error, le movilice a realizar una transformación voluntaria de su comportamiento, y de la no repetición de su error en el presente y en su futuro, porque nada puede cambiar en su pasado.

Para avanzar en esta dirección, **¿qué estrategias se pueden vislumbrar para que el tratamiento de situaciones de conflicto personal e interpersonal sean tramitadas en caminos de paz que faciliten superar la ira como respuesta a la ausencia de empatía que convierte a los malentendidos, a los desencuentros y a las diferencias ciudadanas en campos de batalla cotidianos urbanos?**

---

<sup>11</sup> Ira, tanto de la que se evidencia en la agresión física y verbal, como de la que se camufla en la crítica, la ironía, los juicios, la invalidación, el rechazo, la humillación y cualquier otra forma de maltrato hacia el Otro(a), que la cultura y el discernimiento personal han validado, justificado y arraigado.

### 3. OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

#### 3.1. Objetivo general

Transformar, voluntariamente, la propia ira en empatía gestionando cambios de paradigmas en la manera de entender la violencia y los conflictos, como vía para responsabilizarse de su resolución pacífica y transformar hábitos violentos por aquellos que contribuyan a crear cultura de paz cotidiana y positiva en todos los espacios de influencia de vecinos y vecinas residentes que habitan el barrio El Espartillal en Bogotá.

#### 3.2. Objetivos específicos

- 1) Desarrollar el **autoconocimiento** y la escucha de sí mismos(as) a partir de llevar la mirada de vuelta hacia lo que pasa en el interior de cada persona, y no solo tenerla en lo que pasa en el exterior.
- 2) **Darse cuenta** de los propios comportamientos violentos y tóxicos a partir de hacerse consciente de éstos y de identificar las creencias limitantes detrás de la ineficaz gestión de sus conflictos interpersonales cotidianos, para mejorar la convivencia pacífica consigo mismo y con los demás.
- 3) Aprender a **identificar las creencias** que impide desarrollar la empatía hacia lo que le afecta a los demás, y movilizar la participación ciudadana para solucionar los propios conflictos y los cercanos como los de familia, barrio y lugar de trabajo.
- 4) Implementar prácticas que conduzcan al empoderamiento de sí mismo(a) para hacer **cambios conscientes y voluntarios de hábitos y comportamientos violentos** por pacíficos para implementar su resolución pacífica, diaria y sostenida en el tiempo.
- 5) Desarrollar confianza mutua para creer en que la paz sí es posible a partir de **migrar del “Yo” al “nosotros”** para gestionar y accionar colaborativamente los cambios individuales y colectivos necesarios para transformar la cultura violenta conocida por una cultura de paz cotidiana.

## **4. FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL Y TEÓRICA**

### **4.1. Hipótesis**

Para recuperar la confianza de vecinos y vecinas residentes del barrio El Espartillal en que la paz y la convivencia pacífica es posible, se hace necesario una intervención educativa con pedagogías y metodologías de creación de cultura de paz usando herramientas del teatro, la música y las prácticas espirituales para hacer nuevas miradas de la guerra, la violencia y los conflictos interpersonales y comunitarios, y darse cuenta de que la dificultad para crear paz no es únicamente responsabilidad de los(as) violentos(as), de las instituciones públicas y del Otro(a), sino de cada quien como integrante de la sociedad colombiana.

### **4.2. Fundamentación conceptual**

Aprender a dialogar no significa eliminar de raíz la emoción de la ira lo cual iría en contravía de comprender la naturaleza humana. Lo que sí podemos hacer es aprender a darnos cuenta cuando llega; no para negarla sino para descifrar las motivaciones que subyacen a ella y regularla, transformarla, consiguiendo extender puentes de confianza y de diálogo entre lo diverso que representa el Otro(a) para restaurar el tejido social roto o averiado. Para impulsar este diálogo se hace necesario comprender desde otras perspectivas estos dos conceptos, el de la ira y el de la risa, que marcan los extremos de un camino de transformación individual cuyo destino final de llegada es la empatía. Y en medio de la ira y la risa, es preciso detenernos en las emociones y el silencio.

#### **4.2.1. La ira, como punto de partida.**

De acuerdo con la definición del diccionario Grijalbo, la palabra ira se reduce a: enojo violento, cólera. Sin embargo, desde la espiritualidad, la ira tiene una connotación más profunda, pues forma parte de un grupo de emociones aflitivas que no permiten al ser humano reconocer la verdadera esencia de su Ser. Desde la perspectiva budista, Lama

Rinchen Gyaltzen<sup>12</sup> explica que la ira es la emoción aflitiva más difícil de aprender a manejar y cuya repetida manifestación atenta de forma directa la capacidad para desarrollar y cultivar la paciencia. En sus palabras la *paciencia* es Paz - Ciencia, una virtud que se desarrolla en un camino de disciplina, lo cual significa alcanzar cierta maestría en nuestra conducta verbal y física. La paciencia significa mantener la paz, el equilibrio, la serenidad cuando una persona está siendo retada por un conflicto: “No hay aflicción como la ira, no hay virtud como la paciencia”.

Agrega Lama Rinchen (2024) que la ira se torna peligrosa cuando se apodera de nosotros, ya que es en esos momentos donde se puede causar un daño grave y que un instante de ira tiene el aspecto distintivo de robarnos el juicio, sacarnos de quicio, convertir un miedo o un desacuerdo en una acción violenta, al punto de poder empuñar un arma y quitarle la vida a alguien. Entonces, para él es muy importante comprender cómo surge la ira, de dónde viene. Desde esta perspectiva dice que una aflicción como la ira es un estado tóxico que para que surja en nosotros se deben reunir tres factores:

- El primero es la aproximación al *objeto* [o sea, a la persona, cosa, situación que me genera molestia o disgusto].
- El segundo es la mala interpretación que esa persona hace del *objeto* [hacer un juicio equivocado].
- **El tercero es la tendencia a experimentar esa emoción, esa inclinación por el enfado que ya está tan integrada en nosotros(as).**

Enfatiza en tres maneras de prevenir la ira:

- 1) Tomar distancia de esas personas y situaciones cambiando radicalmente tu entorno;
- 2) Corregir el juicio equivocado, que implica crecer por encima de los altibajos emocionales por malas interpretaciones de lo que nos sucede con las ocurrencias caprichosas de los demás.
- 3) Sabiendo que es muy difícil quitar radicalmente la semilla del enfado, lo que sí podemos hacer es disminuir nuestra reactividad. Y se hace de dos maneras:
  - a. Reduciendo nuestro aferramiento, apego, dependencias y obsesiones con el mundo exterior.

---

<sup>12</sup> Rinchen Gyaltzen es un monje, maestro y traductor formado en la tradición Sakya del budismo tibetano, quien en 2012 fue designado Lama residente en el Centro Budista Sakya y director de la Fundación Sakya, por S.S. Gongma Trichen Sakya Trizin.

- b. Trabajando internamente en el amor, porque experimentar y practicar la compasión hacia los demás reduce lo obsesionados que estamos con nosotros mismos, con el “Yo” y con lo “mío” [el egocentrismo].

Agrega Lama Rinchen (2024) que: la paciencia es estar en paz ante un conflicto, es la aceptación y el reconocimiento de la realidad. Es salir de la película personal y reconocer lo que realmente está pasando en el instante presente. No quiere decir adoptar una postura pasiva de derrota ni huir de la situación. Simplemente, aceptar que ese conflicto es la realidad, y en los siguientes segundos ponerse a trabajar en lo que podamos mejorar. Nos invita a valorar que cada persona que nos molesta e inquieta es una oportunidad para desarrollar la virtud de la paciencia. Si no logramos entender por qué actuamos de una determinada manera, no podremos elegir los cambios que debemos hacer. Si no nos comprendemos profundamente, no podremos comprender a otros, y ver con qué facilidad las emociones se apoderan de nosotros de manera muy torpe causando daños, como también sucede en el Otro(a); advirtiéndonos que “cuando alguien nos ataca o nos critica, creemos que esas personas nos tienen en su punto de mira, pero no es así. Que los demás son como nosotros, igual de torpes. Lo que está ocurriendo es que alguien está en una tormenta personal, y de repente, se tropieza y cae en un charco, y unas gotas nos salpican, y eso lo interpretamos como un ataque”. (Paramita, 2020, minuto 21:50). Y concluye que, si realmente comprendiéramos lo que está pasando debería inspirarnos más compasión porque, el ataque [entiéndase las respuestas iracundas propias y del Otro] es un acto de desesperación pidiendo socorro, atención y alivio a una profunda aflicción.

**Y aquí es donde aparece la sonrisa, no para burlarnos del Otro(a) sino una risa hacia nosotros mismos para comprender al Otro(a) en su imperfección humana y reconocer en el Otro(a) los yerros y defectos que compartimos.** La risa sanadora facilita empatizar con el Otro(a) y sus circunstancias y avanzar hacia la reconciliación, y no simplemente conformarse con dejar de agredir como sinónimo de no violencia. La No Violencia ayuda, es una victoria temprana, pero, en la construcción de una cultura de paz, no se iguala con ganarle la guerra a la ira, no solo para deponer las maneras violentas de resolver los conflictos, sino para construir paz, reconciliación, desarrollo y riqueza colectiva.

#### 4.2.2. Las emociones.

Se debe enseñar a “sentir” las emociones, no a negarlas, sino a acogerlas e interpretarlas; y no fiarnos tanto de la mente racional. Desde el punto de vista de una práctica espiritual llamada Chi Kung<sup>13</sup>, en palabras de Adelaida Nieto (2014):

“Se nos enseña a pensar, razonar, analizar, pero no se nos enseña a disfrutar del conocimiento que trae consigo el simple hecho de sentir...”, y agrega , **“Se considera brillante a una persona cuando utiliza bien las facultades del pensamiento, erróneamente se llega a homologarlas como la única forma de inteligencia, pero no se escucha decir que una persona es inteligente porque sabe sentir, y aunque los pensamientos son cambiantes, volátiles y saltan de uno a otro sin ninguna consideración, nos parecen fiables.”** (p. 51).

Las emociones nos informan de forma muy precisa e íntima acerca de nosotros mismos y de los demás. Esta información no nos la proporciona ningún campo del conocimiento racional. En la lectura que sigue a la experiencia de vivir las emociones se revela información de cada persona, confidencial e inaccesible por otras vías. Además, develarlas, nos proporciona un camino para derribar las barreras que ponemos todos los seres humanos para no mostrarnos vulnerables, y descubrir lo que está siendo vivo dentro de cada persona, así se exprese con emociones como ira, miedo, tristeza, rabia, asco; se convierten en algo nocivo cuando no develamos su trasfondo para gestionarlo, sino que se evade hacer esta introspección pasando de largo a convertirse en comportamientos.

#### 4.2.3. El silencio.

Como estadio intermedio entre la ira y la risa debemos exaltar los segundos de silencio necesarios para respirar conscientemente y conectar con el momento presente del conflicto que está sucediendo, con nosotros mismos y con el Otro(a). Escuchar activamente los mensajes encriptados en la expresión de las emociones mutuas se desarrolla en la habilidad de guardar “silencio”; ejercicio necesario de autoconocimiento y autocuidado,

---

<sup>13</sup> De acuerdo con la definición de Chi kung contenida en el libro La Fuerza Serena “Descubrir el chi kung es mirar un punto en el inmenso cosmos de la tradición china, practicar el chi kung es entrar por ese punto a las entrañas de una cultura milenaria” (...) “el término chi ha sido traducido como energía o fuerza vital. El término kung como arte, manejo, cultivo, pero también se encuentran acepciones como: equitativo, en común, resultado, participar juntos, labor y venerar entre otras. Según una interpretación bastante cercana al sentido original, podemos decir que chi kung significa: arte de cultivar la energía vital”.

primero, con nosotros mismos(as) para observarnos y percibirnos con todos los sentidos y descifrar ¿qué pasa con nuestro propio cuerpo?, ¿qué cambios experimenta?, identificar qué estamos sintiendo y ¿dónde?, para luego definir esa emoción que nos hace sentir de una determinada manera y entender qué nos cuenta acerca de las creencias que oculta a nuestros miedos más profundos y que fueron disparados por algo que dijo o hizo el Otro(a). Y luego, el silencio es ese instante donde callamos para escuchar atentamente al Otro(a), de la misma manera que lo hicimos con nosotros(as) mismos(as); o es el momento en el que todo sucede muy rápido, sin lograr conceptualizar qué está pasando, pero que es prudente guardar silencio para no herir y degradar al Otro(a) con nuestras palabras inconscientes.

¿Y por qué la alternativa de la risa en la construcción de la paz? Porque es un elemento poderosísimo para la reconciliación, empezando por ver y sentir nuestros errores con compasión, para perdonarnos, para reírnos de nosotros mismos con inocencia y darnos una nueva oportunidad para hacerlo mejor. Difícilmente podremos hacer este mismo proceso con los demás si no lo hacemos con cada uno(a). La risa es una respuesta emocional liberadora, más que mental, que nos exhorta a vivir, a superar las crisis y nos motiva a remediar y reparar los errores cometidos, mucho más que las oportunidades que nos da nuestra mente racional, ajusticiadora, crítica e implacable con sus argumentos. La risa como respuesta emocional conecta a la mente con nuestro corazón para sentir amor propio y creer que lo merecemos, pese a nuestras fallas y desaciertos. Como expresa Sifu Simón<sup>14</sup>(2020):

“Nuestra cabeza es una herramienta maravillosa, pero si no la observamos con conciencia, toma las riendas de nuestra vida. Y aunque tiene mucho que aportar (...), se pierde la esencia de **la fuerza que tenemos como seres humanos, la capacidad increíble que tenemos de alegría, de bondad, de amor, porque eso no nace de la cabeza. Uno no puede sentir amor mentalmente, eso son condiciones únicamente del corazón.** Entonces usémosla, honrémosla, dejémosla ser, pero, observémosla y bajemos nuestra atención al corazón”. (La Montaña Azul en casa, 2020).

---

<sup>14</sup> Sifu Simón es maestro de Chi kung y Tai Chi Chuan. Actualmente es director escolar en Costa Rica: Simón Rodríguez: Head of School at [@real\\_world\\_school](#)

#### 4.2.4. La risa, como contrapunto.

La definición consignada en el diccionario Grijalbo, la palabra “risa” se asocia directamente con la alegría: “Expresión de alegría manifestada en una serie de movimientos espasmódicos, en parte involuntarias, con contracciones de los músculos faciales”. Sin embargo, Alonso, M.N & Barrenechea, J.C. et. av. (2007) afirman que “la risa aparece en situaciones y circunstancias tan variadas, diferentes y heterogéneas que resulta difícil encontrar para ella un denominador común”:

“Reír con el otro es una práctica corporal de libertad, y por lo mismo, de resistencia a las potencias hostiles a la vida. **Pero también es una invitación a visitar el pasado, examinar el presente y pensar en un porvenir distinto.**

Por ello el irreverente encuentro suscitado por la letra y la risa permite fabular la crisis de los poderes de la seriedad y la tristeza, que intensifican, por ejemplo, la violencia, el terror y el odio a la diferencia”. (p.12).

La mecánica de la risa se puede reducir a esta expresión facial descrita como una muestra de alegría; pero más importante es que al experimentarla, nos dota de una sensación de bienestar y de relajación tras el proceso bioquímico de liberación de neurotransmisores como las endorfinas, dopamina y adrenalina, proporcionando un estado de ánimo positivo, y, por lo tanto, una transitoria liberación de emociones y pensamientos tóxicos. En el instante que la persona experimenta la risa, esta le gana a la ira el lugar que antes ocupaba. En un estado de alegría, que puede anteceder o preceder a la expresión de risa, el cuerpo y la mente se alinean en torno a esta sensación. Y esta sensación se puede invocar voluntariamente como cuando sonreímos en soledad recordando; o, involuntariamente, cuando este ejercicio se comparte sincrónicamente con más participantes que aportan sus recuerdos, pensamientos, experiencias y emociones. Reír genuinamente puede ser una de las mayores expresiones de libertad del ser humano, más aún cuando conseguimos reírnos de sí mismos(as). La compasión es una cualidad que aparece con un ataque de risa tras demoler muros rígidos y fríos de resistencia, apatía e indiferencia. La risa es sinónimo de movimiento, puede desarticular las estructuras más sólidas, dar curso a los engranajes obstruidos, hacer correr el agua de la imaginación y llenar de nuevos espacios de creatividad los artilugios más complejos y oscuros de las disertaciones humanas. **La experiencia de la risa es un instante perecedero que sube la energía, llena de optimismo, alienta a la esperanza, acerca a la fe; sin embargo, irónicamente, las personas no podemos retenerla, ni a las motivaciones que la producen, tanto tiempo como sí lo hacemos con la ira y los pensamientos violentos,**

**daños y nocivos que la acompañan. La expresión que más puede reprimir y coartar a la risa que nace de la alegría es la emoción de la ira.**

### **4.3. Fundamentación teórica**

Ver las situaciones o los problemas de diferentes formas puede arrojar soluciones distintas. Iris Marion Young expresó que la justicia social debería verse de manera distinta para entender su solución, así mismo debemos cambiar de paradigmas para encontrar otras alternativas de solución para el tema de la violencia. Dice Young (1990): “En lugar de centrarse en la distribución, una concepción de la justicia debería comenzar por los conceptos de dominación y opresión. Un cambio como éste saca a relucir cuestiones relativas a la toma de decisiones, de la división del trabajo y cultura, que pesan sobre la justicia social, pero a menudo son ignoradas en las discusiones filosóficas” (p.12). La invitación es a que realicemos **cambios de paradigmas** que hoy refuerzan y justifican en cada persona ideas, creencias y emociones violentas hacia **un movimiento interno de la percepción** para avanzar, individual y colectivamente, política y culturalmente, hacia la construcción de paz cotidiana y sostenible en el tiempo.

#### **4.3.1. Desde lo individual:**

##### **4.3.1.1. De la apatía a la empatía.**

Parte de la sociedad civil y urbana ha adoptado una postura de apatía frente a la violencia en nuestro país, y no es para menos si compartimos la frustración de los intentos fallidos por conseguir la tan anhelada paz. Sin embargo, desde otra mirada esta postura ciudadana resulta un tanto cómoda si seguimos negando que esta violencia generalizada tenga algo que ver con nosotros mismos(as). Con seguridad muchos(as) no desarrollan los conflictos armados como tampoco forman parte de bandas criminales, pero seguimos siendo parte del gran entramado humano de procesos violentos por acción, inacción, postergación y naturalización de la irascibilidad: en nuestros pensamientos, emociones, forma de comunicar, de actuar y de reaccionar. De hecho, justificamos nuestra propia ira y la apatía que le sigue por la indignación y resentimiento que produce la injusticia, o cualquier causa a defender que parezca noble o equivalente a nuestros propios valores y creencias. Desplazarse en un movimiento interno de perspectiva para salir del “Yo” apático y darnos

cuenta de que al Otro(a) también le afecta lo que sucede, y que puede ser víctima de nuestro comportamiento, podría ayudar a empatizar interesándonos por comprender su contexto y sus circunstancias.

#### **4.3.1.2. Salir de la culpa y avanzar hacia la responsabilidad.**

Aunque “la culpa” al igual que la vergüenza forma parte de los sentimientos morales que movilizan al agresor(a) hacia el arrepentimiento, si esta se instala indefinidamente en el sentir del agente violento, difícilmente podrá resocializarse. La connotación vergonzante, dolorosa y estigmatizante que aporta a la culpa la perspectiva Judeo-Cristiana no ayuda a que la persona que la experimenta se movilice hacia la toma total de responsabilidad por sus actos. En un conflicto cotidiano, cuando se juzga asignando “culpas”; para no cargar con ese sentimiento corrosivo se prefiere “echarle la culpa” al Otro(a), y con eso no se arregla nada. Si hablamos desde el principio de “responsabilidad” en vez de “culpas” se podrá avanzar en la dirección de una reflexión saludable y edificante para reparar el daño ocasionado al Otro(a) y reconstruir una estima propia que anime e impulse al agente violento(a) a incorporarse a la vida en sociedad desde su cambio de comportamiento, y a enseñar desde su ejemplo de reconciliación.

#### **4.3.1.3. De la responsabilidad a la empatía.**

Cuando vemos un hecho o circunstancia a través del prisma de “la responsabilidad”, sin el dolor profundo, vergonzante, paralizante y la ira que acompaña a la culpa, detenemos las justificaciones que nos tenían en la posición de la víctima. Este cambio de perspectiva ayuda a quitar el foco de nosotros(as) y nuestro drama, hacia las implicaciones que tuvo nuestra falla o error en los demás, aproximándose a comprender lo que siente y vive el Otro(a). Esto es empatía. También ayuda a dirigir la mirada hacia el “Yo” pero, para hacerse consciente de la propia irascibilidad y de la necesidad de ofrecer disculpas, corregir comportamientos, y quitar el foco de las acciones que deberían hacer los demás, saliendo así del odio y del resentimiento que desemboca, tarde o temprano, en ideas o acciones de venganza.

#### **4.3.1.4. Del blanco o negro hacia los grises.**

Necesitamos morir simbólicamente al viejo “Yo” dicotómico y estar dispuestos a renunciar a verdades rígidas y absolutas, de altos contrastes, para encontrar los matices enriquecedores en la diferencia, saliendo de las conversaciones internas en torno del miedo y la ira que nos producen nuestras propias narrativas acerca de una realidad que vemos en bueno y malo, blanco y negro, si o no...

#### **4.3.1.5. Concebir al individuo como un ser que piensa, pero también que siente.**

El Otro(a) no solo es una presencia física y racional; su condición “sintiente” le añade valor. Pero prima una visión reduccionista en la que privilegiamos los procesos mentales racionales sobre los emocionales y espirituales. Al menos, debemos estar de acuerdo en que como seres humanos somos seres que nos expresamos no solo con lo que pensamos, sino con lo que sentimos, intuimos y hacemos.

#### **4.3.1.6. Del no es posible al sí es posible.**

Los procesos cíclicos de pensamientos pesimistas y negativos aportan pesadez a la idea de la paz. La invitación es a procurar la sucesión de ciclos de vida y muerte de paradigmas, ideologías y creencias a las que nos aferramos excluyendo de tajo los de los demás, a fin de no agravar los conflictos y recuperar la confianza en que la paz colectiva, cotidiana y sostenible en el tiempo sí es posible.

#### **4.3.1.7. Qué fue primero, ¿el huevo o la gallina?**

Concebir que los violentos(as) son los demás nos exime de la responsabilidad de trabajar individualmente en los pensamientos, sentimientos y acciones violentas cotidianas de nuestra vida en sociedad. Por otra parte, si hemos condicionado la existencia del escenario idílico de La Paz a la desaparición del conflicto armado, no habrá necesidad de hacerse consciente y responsable de la propia violencia que hoy alimenta esta amalgama de contagio de conductas violentas codependientes (como ocurrió en el pasado), y que pueden ser la consecuencia del conflicto armado, o mejor, de su origen. Entonces, qué fue primero, ¿el huevo, o la gallina?

#### **4.3.1.8. Desterribilizar<sup>15</sup> el tema de la paz.**

Es cierto que es un tema serio y complejo por lo que hay una tendencia creciente de delegar la responsabilidad de la paz en los expertos y esperar a que otros lo resuelvan. Una forma de ayudar a involucrar a más personas en la construcción de paz es *desterribilizar* el tema, volverlo más cercano, cotidiano, imperfectamente humano, amable y hasta divertido. Dinámicas pedagógicas que permitan entrar en contacto con la risa, el juego y procesos tan cercanos a lo humano como respirar y mirarnos a los ojos podrían aportar una perspectiva nueva, sencilla y accesible para aprender a gestionar los conflictos cotidianos de manera pacífica.

#### **4.3.2. Desde lo colectivo:**

##### **4.3.2.1. Del yo hacia el nosotros.**

Desde el "Yo" nos concebimos como seres pensantes que vivimos en fracciones mínimas de una presión que llamamos tiempo. Sin embargo, estamos vivos y la invitación es a morir a esa rutina, al automatismo de vivir inertes, presos de dinámicas propias de discursos internos de violencia, odio y resentimiento, porque nos estamos perdiendo lo más importante: del hecho de estar vivos, que es lo que permite crear nuevas realidades a partir de descubrir que al frente o al lado nuestro hay un valor más interesante que la riqueza que nos profesamos a nosotros mismos cuando nos encerramos con nuestro pensamientos a interpretar la realidad, en vez de tomarla de la vida misma, tendiendo puentes de confianza hacia el "nosotros" con conversaciones y diálogos con los Otros(as).

##### **4.3.2.2. El equilibrio entre “derechos” y “deberes”.**

Comúnmente los derechos se piensan en primera persona, y los deberes en tercera. Es decir, mayoritariamente hablamos de los *derechos* cuando describimos cómo afecta a mi “Yo” los costos de un conflicto, de una injusticia o de una agresión. Pero, hablamos mayoritariamente de *deberes* cuando buscamos a los(as) culpables de lo acaecido y de lo que deberían hacer los otros(as) para resarcir a mi “Yo” del daño sufrido. En sana lógica,

---

<sup>15</sup> Término acuñado por el psicólogo Rafael Santandreu en su libro “El arte de no amargarse la vida”: Si conseguimos mirar el mundo a través de unos ojos que no se quejan, que valoran lo que poseen por encima de lo que no poseen, nos empezaremos a sentir en consonancia. Nuestro interior se apaciguará, dejaremos de exigirnos a nosotros mismos y al mundo, y cada vez experimentaremos más momentos de felicidad.

tanto *derechos* como *deberes* deberían ser pensados de igual manera por y para todos(as). Y, si frente a un conflicto cotidiano interpersonal analizáramos mutuamente los derechos, primero, cuáles fueron vulnerados en el Otro(a), antes de ver con lupa los propios, y develáramos cuáles deberes incumplí “Yo” antes de ver con lupa lo que no cumplió el Otro(a), con seguridad la reflexión de cualquier conflicto tendería puentes de comunicación donde haya cabida, primero, al reconocimiento del error propio, antes de echar culpas a los demás, y a la comprensión del error ajeno, permitiendo que se abra paso un nuevo escenario distinto al del conflicto: el de construir una solución nueva que parta de un acto consciente de mínimo dos individuos dispuestos a cooperar para buscar nuevas salidas a partir del entendimiento y de la comprensión del pensar y del sentir del Otro(a).

#### **4.3.3. Desde lo político:**

##### **4.3.3.1. De la democracia representativa hacia la participativa.**

La Constitución política de Colombia de 1991 describe a la democracia como “participativa” y no solamente “representativa”, lo que nos lleva a la necesidad de entender la “participación ciudadana” como una responsabilidad individual para vivir en sociedad. Por ello, **urge empoderarnos** de nuestro deber y responsabilidad de ser ciudadano(a). La construcción de una paz sostenible en el tiempo requiere de acciones conscientes que pasan porque sean voluntarias; no solo las concernientes a la participación ciudadana en los asuntos públicos que nos incumben como sociedad, sino en la construcción de la sociedad en paz que necesitamos, haciéndonos responsables de nuestro cuidado y del cuidado del Otro(a) ser ciudadano(a). En palabras de Jaime Garzón (1997):

“... quiero que lo único que les quede a ustedes sean dos cosas. Primera: que, **si no asumen el control de su propio país con los elementos que les da La Constitución, por ejemplo, el voto, y (...) hacen uso de eso para bien, cerremos y vámonos (...)**. Y segundo, (...) me tocó traducirla (La Constitución del 91) con la comunidad Wayuu (...). El artículo 11, para vergüenza de nuestra Constitución, dice: Nadie podrá ser sometido a pena cruel, trato inhumano o desaparición forzada. (...); ¿Saben qué tradujeron los indígenas?: pedazo 10 – 2: **Nadie podrá llevar por encima de su corazón a nadie, ni hacerle mal en su persona, aunque piense y diga diferente.** Con ese artículo que nos

aprendamos (...) salvamos este país. (Universidad Autónoma de occidente,1997, minuto 42:15).

#### **4.3.3.2. Empoderamiento: liderazgo de sí mismo(a) y no de los demás.**

La transformación personal de la que hemos venido hablando apunta a responsabilizarnos de nuestros pensamientos, emociones y acciones, sin delegar esa tarea en el Otro(a). La problemática de fondo del conflicto cotidiano reside en **el fuero interno de cada persona**, porque es allí donde se decide, consciente o inconscientemente, reaccionar o actuar de forma violenta, o dejarse ganar reiteradamente por la ira ante cualquier estímulo externo que interprete como un ataque. Cuando no existe el liderazgo de sí mismo(a) la mirada se mantiene juzgando en dirección opuesta identificando, no solo las causas de cada conflicto en el Otro(a), sino esperando que ese Otro(a) “lidere” las soluciones de mis problemas. Cuando nos damos cuenta de que también somos parte del problema, nos hacemos responsables y capaces de participar en la solución ya que **lo único que está en nuestro control es hacernos responsables de sí mismos, y no del Otro(a)**, o sea, de liderarnos a nosotros mismos, y no a los demás.

#### **4.3.4. Desde lo cultural:**

No se puede dejar a su suerte a la población adulta que hoy repite en automático viejos patrones de comportamiento violento, en los que además subyacen violencias estructurales que se han normalizado en nuestra cultura. Es con la población adulta de la sociedad civil con quienes se debe trabajar en el reaprendizaje de prácticas de paz toda vez que los adultos de hoy son tutores, padres de familia, educadores o líderes políticos, sociales y de opinión con influencia directa en jóvenes y Otros(as). Décadas de conflicto armado interno han impregnado de violencia nuestra cultura, en la forma de relacionarnos y hasta en las ideas para resolver los problemas. La violencia en la sociedad colombiana trasciende los conflictos y se ha instalado en la cultura manifestándose en hábitos en la manera de sentir, de entender y de accionar, validados a su vez por el ejemplo recibido. Pero también ha sido condicionada por el lugar en el que nacimos, la educación recibida, por las vivencias personales, en las creencias que enarbolamos, en las costumbres que heredamos y practicamos, en los valores acuñados, y en una historia en común que compartimos como sociedad colombiana y que permea nuestro mundo emocional (emociones estancadas por ideas y percepciones fijas), nuestro intelecto (las narrativas que construimos con lo que sabemos y creemos) y nuestra comunicación (verbal, no verbal y del comportamiento). Creer en la paz es de entrada un asunto que la hace, al menos,

posible. Vera Grabe (2024) expresa que “la paz puede ser una revolución, es la que verdaderamente genera transformación” (minuto 34:35). Y en esta convicción que compartimos lo que sigue es generar cambios culturales:

**“(…) el ser humano es un ser cultural, que aprende y desaprende (…)** Yo crecí con la idea de que la revolución armada era el camino. **Hoy veo que la paz puede ser una revolución**, es la que, finalmente, genera transformación. Y agrega “(…) en los procesos pedagógicos que he trabajado en los últimos 20 años, uno ve que las personas, así como aprenden los códigos violentos, -pues, porque no es solo la guerra- son códigos violentos en la familia, en la calle, en las relaciones humanas, en las prácticas; pues, así como aprenden, eso lo pueden desaprender. Hay todo un postulado de la Unesco que se puso a investigar, a demostrar, que el ser humano no es violento por naturaleza, sino que es una construcción cultural; y si es una construcción cultural, pues, así como se aprendió se puede desaprender. Y, finalmente, también ¿por qué es posible ser conscientes de las violencias? Porque finalmente, **también tenemos una consciencia de paz**. Porque si no tuvieras la consciencia de paz, no estarías viendo lo difícil que es, o lo negativo y lo dañina que es la violencia”. (Caracol, 25 de abril 2024, minuto 34:43).

Desde otro punto de vista se puede aseverar que la violencia, y los(as) violentos(as) que la encarnan, se escudan en la cultura para justificar esos matices en su comportamiento. Como expresa Johan Galtung (1998) “las grandes variaciones en la violencia se explican fácilmente en términos de cultura y de estructura: la violencia cultural y estructural causan violencia directa, utilizando como instrumentos actores violentos que se rebelan contra las estructuras y emplean la cultura para legitimar su uso de la violencia”. (p. 15). Entonces, ¿qué entender por violencia cultural y violencia estructural? Como bien lo define Galtung, “La violencia cultural es la suma total de todos los mitos, de gloria y trauma y demás, que sirven para justificar la violencia directa”; mientras que la violencia estructural la define como “la suma total de todos los choques incrustados en las estructuras sociales y mundiales, y cementados, solidificados, de tal forma que los resultados injustos, desiguales, son casi inmutables”. (p.16).

#### **4.3.4.1. Dimensión estética.**

#### 4.3.4.1.1. Desde lo espiritual

Una **disciplina espiritual** como El Yoga<sup>16</sup> puede verse como una estética que aporta herramientas valiosas para la pedagogía de paz, si y sólo si, entendemos que éste no se trata meramente de hacer ejercicio físico. Las prácticas de respiración consciente y de los asanas (formas físicas del Yoga) se acompañan de meditación lo cual, de acuerdo con Sri Sri School Yoga (2020), significa: “una mente sin ansiedad (...) una mente en el momento presente (...) (hacer un viaje) desde el movimiento hacia la quietud, del ruido al silencio. (...) En el silencio interior uno siente alegría, felicidad, calma”. Es en estos momentos de calma de la mente, luego de llevar la atención a la respiración, cuando se experimenta en el silencio y en la quietud una armonía entre el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu, que es la descripción más cercana de lo que significa, desde el punto de vista espiritual, vivir una experiencia de “paz interior”.

#### 4.3.4.1.2. Desde las artes

**Las artes como lenguaje estético** han sido el vehículo de expresión de los artistas (pintores, músicos, actores/actrices, bailarines(as), cantantes). Los artistas usan su sensibilidad como canal para comprender e interpretar a través de sus emociones y cuerpos la realidad, y comparten con Otros(as) sus narrativas acerca de cómo la perciben, la entienden y la transforman estéticamente. Cuando un público se enfrenta a una pieza artística sentirá que le están contando, no acerca de las cosas, sino acerca de la vida de un ser humano en su contexto, y muchas veces de problemáticas que siguen siendo actuales y con las que, incluso ese espectador, puede identificarse hoy. Por estas razones es que podemos ver a las artes como herramientas pedagógicas por excelencia para aproximarnos amablemente a la sensibilidad humana y experimentar la paz, en vez de seguir bombardeando a la mente racional con ideas del deber ser de la paz. El teatro y la música son dos de las expresiones artísticas que podrían funcionar como vehículo de ida y vuelta para viajar al interior de la naturaleza humana e imperfecta de cada persona y trabajar en su voluntad de transformación individual.

---

<sup>16</sup> “Por naturaleza todos los seres humanos desean ser felices. Los sabios, a través de su cuestionamiento de la vida, lograron alcanzar un estado de consciencia en el cual se les revelaron los secretos para una vida más sana, alegre y plena. Ellos llamaron “Yoga” a ese conocimiento secreto y sagrado. El término “**Yoga**” deriva de la palabra en sánscrito “yuj” que significa unión; la unión entre la conciencia individual y la conciencia universal. El conocimiento del Yoga puede ser encontrado en manuscritos antiguos que datan de 5.000 años atrás”. (El Arte de Vivir, S.F.)

#### 4.3.4.1.3. La ira como lenguaje estético.

Desde la antigua Grecia ya se hablaba de la *Hybris* como una falta moral asociada a la desmesura, a la falta de moderación y de exceso en las capacidades humanas. El delgado límite entre el hartazgo e indignación y la transgresión de las normas generales admitidas por la comunidad se traspasa cuando la ira toma el control de la situación. Por ejemplo, las tragedias griegas, cuentan de cómo sus héroes trágicos como Prometeo, Agamenón y Clitemnestra entre otros(as), sucumbieron a su propia ira. Como expresa Cristina Esguerra en su columna del periódico El Tiempo (2024), los atenienses del siglo V a.C. entendían bien que en la ciudad que inventó la democracia la ira era desaconsejada y vista como una cierta debilidad:

“Según la tradición a la que pertenecen pensadores como Aristóteles, los estoicos griegos y romanos, el inglés Joseph Butler y la propia Martha Nussbaum, **conceptualmente la ira incluye la idea de un mal o una injusticia padecida, y también la de que sería bueno que el agresor sufriera de alguna manera. A ojos de la norteamericana, esto hace que la ira pierda sentido: “¿por qué una persona inteligente podría pensar que infligir dolor al agresor podría disminuir o anular el propio? En realidad, castigar severamente al infractor rara vez repara el daño”**. Como Esquilo, Nussbaum cree que la ira tiene una cierta utilidad, aunque muy limitada, y que debe transformarse para no afectar negativamente a la sociedad. Sirve, por ejemplo, para proteger la dignidad de las personas y combatir la injusticia. Sin embargo, quien haya invocado la ira por esas razones debe ser consciente del sinsentido de su componente vengativo, y dar un giro que lleve a pensar en el bienestar futuro de las personas”. (Esguerra, 2024).

Esguerra, también cita como ejemplo el célebre discurso de Martin Luther King “Tengo un sueño”, para señalar que, si bien él mismo comienza haciendo un llamado a la cólera como respuesta a las injusticias del racismo, posteriormente desiste de alimentar la ira de los afroamericanos e invita a unirse todos para pensar en cómo pagar la deuda que el país tiene con ellos(as). Sin embargo, consciente de que la situación podría terminar en violencia, dice: “Una y otra vez debemos ascender a las majestuosas alturas donde se hace frente a la fuerza física con la fuerza espiritual” (Esguerra, 2024), recordando su amor y su fe en la humanidad.

#### **4.3.4.2. Dimensión pedagógica**

En el reconocimiento de la diferencia podemos advertir que los conflictos siempre estarán presentes en la vida de la sociedad. Pensar que la violencia se acaba eliminando los conflictos es un despropósito. Pero sí podemos aprender a gestionarlos de manera pacífica, para lo cual el recurso del diálogo acerca las orillas para el entendimiento mutuo entre distintos. Aprender a dialogar para tramitar pacíficamente los conflictos cotidianos implica desarrollar competencias ciudadanas tanto cognitivas, como emocionales y comunicativas. La escucha activa y la comunicación asertiva funcionan como dos partes de un todo que trabajan en conjunto para un propósito más grande que es el de desarrollar la habilidad para ser empáticos; no solo aprender a hablar, sino a escuchar al Otro(a) como un individuo que, al igual que uno mismo(a) siente, piensa, y tiene la necesidad de marcar sus límites y de expresar sus necesidades.

##### **4.3.4.2.1. La pedagogía de enseñar con el propio ejemplo.**

Recuerdo que desde mis 8 años de edad mi abuela solía contarme las anécdotas de su infancia en el contexto de violencia entre liberales y conservadores que tuvo lugar en el departamento del Tolima, donde estuvo radicada su familia. Me hablaba con naturalidad de lo común que era ver cadáveres flotando en el río Magdalena o toparse con estos por los caminos rurales; y cuando se remontaba a la vida de sus padres y abuelos, ya había historias de desplazamiento constante, zozobra y abandono. Intuyo que como colombianos(as), desde siempre, hemos vivido defendiéndonos, atacando o escapando de hostilidades que nos afectan. No creo estar exagerando si digo que siempre hemos vivido en un estado de violencia. La cultura violenta, que ya forma parte de la cultura del ser colombiano(a), tiene que ver con que, -si alguna vez hubo alguna suerte de vida en paz-, ni nosotros(as), ni nuestros ancestros directos la experimentaron, por lo cual tampoco nos heredaron mediante su ejemplo formas y conductas pacíficas para resolver nuestros conflictos y diferencias. En esta medida, ni siquiera nos habíamos dado cuenta de que no sabemos vivir en paz. Violencia heredada y aprendida compone esta amalgama de contagio de conductas violentas que se alimentaron mutuamente, y que hoy siguen siendo transmitidas por nosotros mismos a quienes nos rodean, a partir de nuestro mal ejemplo. Así pues, hacer uso de herramientas pedagógicas de artes escénicas como el teatro y la música, y de las prácticas espirituales ayudará a vernos a nosotros mismos y a nuestros errores con una mirada más compasiva; y, por ende, se posibilitará también practicar la empatía con los errores propios y los de los demás, convirtiendo cada reflexión en

aprendizaje para pensar, decir y hacer distinto en el presente. Desarticular mecanismos inconscientes volviéndolos conscientes con una mirada crítica, pero amorosa y divertida de cada situación de conflicto ayudará, no solo a reeducarnos, sino a hacer sencillo y atractivo participar en la construcción de una cultura de paz en la cotidianidad.

## **5. METODOLOGÍA, ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA**

### **5.1. Metodología**

Este proyecto pedagógico se soporta en tres líneas metodológicas: la Ética del Cuidado; el enfoque socioafectivo; la pedagogía popular y educar con el ejemplo.

#### **5.1.1. Ética del cuidado.**

Cuidar al otro conlleva el cuidado de sí mismos(as) y la interdependencia, porque estamos interconectados como humanos y yuxtapuestos en las necesidades y límites de cada uno(a). Sobrepasarlos o desconocer que existen, vulneran al Otro(a) tal como sucede con uno mismo(a). La ética del cuidado es un aspecto metodológico que se tendrá en cuenta para este proyecto destacando que por “cuidado”, como expresa Nel Noddings, citada por Victoria Vázquez Verdura (2009), nos referimos: “(...) a la situación y a una relación interpersonal, a través de la cual se aprende moral” (p.41), porque es en la relación con el Otro que se posibilita el desarrollo de virtudes en una suerte de prueba y error. Camino largo, pero efectivo para cambiar los comportamientos y mantenerlos en el tiempo, siempre y cuando se mantenga activa la actitud reflexiva y autocrítica de cada persona: “La práctica del cuidado consiste en acoger, escuchar y conocer al otro; de modo que se responda (o no) a las necesidades expresadas de aquel a quien se cuida” (p. 91). De otro lado coincido en que “el ideal ético nos guía y motiva a encontrarnos con el otro moralmente (...) (y) surge de dos tipos de sentimientos: el sentimiento espontáneo de cuidar a quien queremos, y el sentimiento ético que se origina en la memoria de aquellas situaciones en las que hemos dado y recibido cuidado” (p. 91); de allí que la ética del cuidado sea en doble vía, una máxima que debe procurarse tanto para cuidar a Otros(as) como del cuidado de sí mismo(a). Por último, quiero acotar que estar de acuerdo con Noddings no significa que los principios morales sean una elección de libre cumplimiento. Respaldo de su postulado que entender y saber de moral no garantiza que actuemos sostenidamente en consecuencia,

así como conocer de normas y leyes no garantiza que no seamos infractores. Es importante instruir e informar a la ciudadanía al respecto, pero no deja de ser una información intelectual que sólo se pone a prueba en el ejercicio del cuidado con el Otro(a) en la vida cotidiana. Por esta razón exalto la importancia de subrayar que el sentido de la ética del cuidado es que surge en el encuentro humano y obedece a un tipo de razonamiento, más emocional que intelectual porque su comprensión “moral” de lo que no se debe hacer por el bien común surge cuando suscribimos emocionalmente un enunciado como el de “No matarás” a partir de conectar profundamente con el dolor, la vulnerabilidad, la mirada y la condición humana del Otro(a), tanto como conectamos con la propia. Como expresa Diana Parra (2022) en el marco de las manzanas del cuidado establecidas en Bogotá desde la Secretaría Distrital de la Mujer que la ética del cuidado “promueve el bienestar general que implica considerar las mejores condiciones para la vida misma, ya sea en las relaciones humanas o su entorno.”

### **5.1.2. Metodologías con enfoque socioafectivo.**

El objetivo de este enfoque es contribuir al relacionamiento con otros, capacidad que tiene el ser humano, pero que no siempre desarrollamos ni la llevamos a su máximo potencial. Interactuar con Otros(as) permite descubrir diversas maneras de expresarnos con emociones, lenguaje verbal y no verbal. El relacionamiento lo establecemos a diario, pero cada vez está más mediatizado por tecnologías que reemplazan la presencialidad humana en la cual nos exponemos completamente, física y emocionalmente, cuando con frecuencia y respetando el espacio del Otro(a) también se establece algún tipo de contacto físico, por ejemplo, al saludar con las manos y al abrazar. Nuestros sentidos (gusto, olfato, vista, tacto, oído) se estimulan para captar las señales del Otro(a), y a partir de vivenciar la experiencia relacional se potencia lo afectivo y se facilita la práctica de la empatía de manera natural. Este enfoque también propende por el trabajo cooperativo lo cual desarrolla muchas más habilidades como la comunicación asertiva y la escucha atenta. En palabras de Benítez & González (2019) acerca de su proyecto pedagógico de cultura de paz con enfoque socioafectivo, dicen:

“abordamos el papel del arte y los lenguajes artísticos como medio y fin de la Educación para la Paz. Exponemos el modelo pedagógico freiriano, **la metodología socioafectiva y la didáctica vivencial, resaltando el papel del arte como eje transversal para el desarrollo de la empatía, la no violencia**

**y la creatividad; elementos guías en la transformación positiva de los conflictos**, en lo que desde la neurociencia llamamos neuro convivencia y en la búsqueda de re-humanizar las relaciones con nosotras/os mismos y con las demás personas como base de la construcción de culturas de paz”. (p.2).

### **5.1.3. Pedagogía popular y educar con el ejemplo.**

Según Bruner (1997) la pedagogía popular se refiere a cómo las interacciones humanas ayudan a enseñar y a aprender “aun cuando no sean capaces de verbalizar sus principios pedagógicos”; porque “nuestras interacciones con otros están profundamente afectadas por nuestras teorías intuitivas cotidianas sobre cómo funcionan otras mentes (...) teorías que casi nunca se hacen explícitas”, teoría que desde la psicología popular se explica como “ciertas tendencias humanas “incorporadas” (es decir, ver normalmente a la gente como si operara bajo su propio control), pero también refleja algunas creencias culturales sobre “la mente” profundamente asumidas”(p. 2).

Al igual que lo explican la pedagogía y la psicología popular las personas aprendemos principalmente por el ejemplo que recibimos y enseñamos a través del ejemplo que damos. Estas enseñanzas y aprendizajes pueden llegar a ser más contundentes que las teorizaciones recibidas en el aula de clases, incluso, a través de la guía parental. Cada vez que hablamos de paz en cualquier contexto, incluso entre personas altamente educadas o expertas, nos topamos con creencias culturales, que hemos aprendido y enseñado a través del ejemplo recibido. Las cuales se acompañan de comportamientos, frases y análisis que demuestran una suerte de coherencia y de justificación en torno de las prácticas violentas. Como expresa Bruner (p. 3) “(...) los niños muestran una “predisposición a la cultura” (...) son sensibles a las formas populares que ven a su alrededor y están dispuestos a adoptarlas. Muestran un sorprendente interés en la actividad de sus padres y compañeros y, sin ningún tipo de invitación, intentan imitar lo que observan”. Motivo que hace importante reeducarnos como adultos en las prácticas de la paz para corregir a los menores desde un buen ejemplo, además de los esfuerzos que los maestros(as) hagan desde las aulas para que los niños(as) comprendan el trasfondo violento de ciertas creencias culturales y aprendan a tomar responsabilidad de su propio aprendizaje y pensamiento; y en el caso de los adultos, como ya lo hemos dicho, nada distinto debería ocurrir para reeducarnos y transformar nuestra sociedad.

## **5.2. Propuesta pedagógica**

Esta propuesta es un proceso pedagógico piloto de taller vivencial y presencial transversalizado por las artes espirituales y artísticas, el cual mostrará durante su evolución que el conflicto, quizás no se solucione sino que puede gestionarse pacíficamente: como lo expresa la Corporación Otra Escuela “se transforme para evitar la violencia”, ya que, según Benítez & González (2019) “no es posible desaparecer el conflicto sino que, por el contrario, se necesita hacerlo más visible y convertirlo en un aspecto activo en las relaciones sociales de los diversos grupos” (p.4).

### **5.2.1. El valor pedagógico de las Prácticas espirituales.**

**La conversación consigo mismo(a) y la presencia en el instante presente.** Podemos tranquilizar la mente cuando convertimos en un hábito dirigir conscientemente la atención hacia el acto de la respiración. Así, también se puede aprender a llegar a las emociones usando al cuerpo como canal para trabajar en la atención plena, la escucha y la consciencia del instante presente como recursos para atender a la emoción de la ira, cuando esta forma parte del comportamiento habitual. A través de prácticas de respiración consciente se entrena la facultad de llevar la atención al momento presente y enfocarla para escuchar a nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos. También, afina la percepción para escuchar al Otro(a), no solo con nuestros oídos, sino para leer el lenguaje no verbal, para percibir con todos nuestros sentidos a la persona con quien nos relacionamos. Este entrenamiento, de fortalecer nuestra capacidad de estar atentos en el momento presente también ayuda a que veamos opciones diferentes a las que proponen nuestros pensamientos centrados en nuestras verdades en un momento de ira, como si fueran la única verdad que rigiera para todos(as).

### **5.2.2. El valor pedagógico del teatro.**

**Para ver nuestros pensamientos y comportamientos en el espejo del de los otros.** El universo cognitivo de cada individuo es tan particular y denso que se puede convertir en una trampa de argumentos y justificaciones desde la lógica para no trabajar en la propia transformación personal. En especial, a través de los juegos teatrales y del teatro foro se puede acceder amablemente al mundo mental y emocional de las personas mediante el movimiento corporal y emocional que se requiere para interpretar escenas de situaciones comunes de conflicto cotidiano, así como observarse en las situaciones que

representen sus pares en el ejercicio teatral. Teresa García y César de Vicente (2020) definen el **teatro foro** como:

“El teatro foro es un modo del Teatro del Oprimido, es decir, un trabajo escénico destinado al análisis, denuncia y crítica de las relaciones de poder, que conformó el director de escena brasileño Augusto Boal durante los años setenta, que se distingue de los otros modos de discurso teatral político, en primer lugar, por la conversión del espectador tradicional, que asiste a una representación teatral sin posibilidad de intervenir en ella, en participante; y, en segundo lugar, por el control absoluto, por parte de la comunidad que realiza la sesión de teatro-foro, de la dramaturgia, la puesta en escena y el desarrollo escénico de la pieza representada. Esta disolución de las fronteras del teatro convencional, tanto la que divide a los actores de los espectadores como la que separa las autorías escénicas de las prácticas sociales e ideas de los asistentes, abre la posibilidad de transformar la realidad a través de una escena interpuesta, como si la representación fuera un ensayo previo antes de actuar en la realidad misma”. (p.2).

Las personas que adoptan un rol de actor o actriz para hacer teatro juegan muy en serio a representar una realidad o una vida que no es la suya, usándose a sí mismo(a) como herramienta. El teatro es un juego donde la representación de algo imaginado se materializa, y donde quienes juegan a representar esa situación de ficción, lo hacen en serio. En inglés (Play) y en francés (Jouer) la misma palabra define jugar y actuar. Similar a cómo lo hacen niños y niñas cuando juegan, los actores recurren a su imaginación para crear historias e interpretar en ellas roles diferentes de sí mismos, prestando para dicha construcción su cuerpo, su voz, sus emociones y sus percepciones. Para poder entender a esos personajes distintos de sí mismo(a), deben: alejarse de cualquier sesgo y juicio acerca de la vida de sus personajes; empatizar con sus circunstancias; comprender su contexto; aceptar y comprender a ese Otro(a). De lo contrario su interpretación de frente al público será vacía, aburrida, inerte. Actuar es un acto de honestidad. El público podrá ver a un actor/actriz representando a un personaje vivo y genuino que atraviesa su tragedia humana; o se revelará al actor/actriz en escena luchando contra su personaje, rechazándolo.

El teatro es una actividad colectiva por excelencia, de aprendizaje colaborativo, así como sucede la vida en sociedad. Benítez & González (2019), destacan de los presupuestos pedagógicos que Freire (1992) mediante dinámicas de teatro foro promueve el surgimiento del pensamiento crítico que contrasta, por medio del diálogo y de la reflexión, lo que sentimos, pensamos y hacemos frente a un tema determinado, a través de la

experiencia directa de las/los sujetos. Y, que el teatro ofrece un recurso sin igual para recrear diversas situaciones de la vida en sociedad que facilitan el autoconocimiento a partir de representar a Otros(as), así como ayudar a reconocerse a sí mismo(a) en los comportamientos de los Otros(as). No para criticar al Otro(a), sino para reflexionar en el espejo del Otro(a), de vernos tan similares en nuestros comportamientos violentos y encontrar rutas que nos permitan realizar cambios individuales a partir de la comprensión mutua.

### **5.2.3. El valor pedagógico de la música.**

**Para comprender la condición interdependiente de los seres humanos y la importancia del trabajo colaborativo.** La práctica musical ejercita la sincronía entre los diferentes intérpretes. El estudio riguroso de cada intérprete con su instrumento es un requisito para formar parte de un grupo musical. Sin embargo, el desafío para producir una sola pieza musical es la coordinación para integrar el sonido individual de cada instrumento. Este trabajo individual y colectivo exige desarrollar no solo una buena interpretación de cada instrumento sino de la escucha de cada intérprete para no hacer sonar su instrumento por encima del otro, y si falta un intérprete a un ensayo o a un toque, se afecta el trabajo de todos(as), así como lo requiere la construcción de la paz y su sostenimiento en el tiempo. Para esta intervención educativa se propone como actividad musical interpretar folclore colombiano con instrumentos de percusión: tambor alegre, tambora, maracas, etc.

### **5.2.4. El valor pedagógico de las transformaciones voluntarias.**

**La realidad es que nadie está obligado a hacer algo**, independientemente de que la vida en sociedad esté regida por normas de convivencia y principios morales. Todos(as) deberíamos cumplirlos para procurar los derechos y deberes de todos(as); sin embargo, aunque estemos informados, sepamos de su obligatoriedad y existan las sanciones para quienes las transgredan, el cumplimiento de leyes y normas y de cualquier decisión que pretenda hacerse sostenible en el tiempo **pasa por el fuero interno**. La voluntad se activa por una suma de tres factores: la comprensión cognitiva; la adhesión emocional a estas comprensiones; y la movilización de la voluntad en esa dirección activándose la decisión libre y voluntaria de pasar a la acción, suscribiendo y validando con el comportamiento determinado el principio ético, moral, norma, ley o idea.

### **5. 3. Estrategias pedagógicas**

Las pedagogías basadas en artes espirituales y artísticas son un vehículo efectivo para aprender de paz, porque la moral se enraizará en la mente intelectual, vía cuerpo y emociones para alcanzar la empatía. Por lo cual, las estrategias pedagógicas siguientes se proponen a partir de actividades construidas con herramientas del campo de las artes espirituales y artísticas:

- 1) Conducir a las y los participantes al “darse cuenta” de comportamientos de toxicidad propios y de su ira a través del autoconocimiento (diálogo consigo mismo/a).
- 2) Acompañar a las y los participantes a “identificar sus creencias limitantes” detrás de su ira y formular decisiones a tomar (proceso de diálogos colectivos).
- 3) Acompañar a las y los participantes a “movilizarse voluntariamente hacia un cambio de sus comportamientos violentos y conflictivos” para adquirir nuevos hábitos empáticos y no violentos de vida en sociedad (integración del diálogo consigo mismo(a) con el diálogo con los demás).

### **5.4. Objetivos pedagógicos**

- 1) Desarrollar un piloto de taller vivencial presencial y participativo de construcción de paz cotidiana y comunitaria para vecinos(as) adultos del barrio El Espartillal a partir de metodologías de enfoque socioafectivo<sup>17</sup>, ética del cuidado, pedagogía popular y educar con ejemplo para transformar consciente y voluntariamente comportamientos y hábitos violentos e iracundos mediante actividades construidas con herramientas de las artes espirituales, del teatro y de la música para acompañar a los(as) participantes a “darse cuenta” de los comportamientos tóxicos propios en la gestión de sus conflictos; de la “identificación de sus creencias” limitantes detrás de esos hábitos violentos; y del cambio de esos comportamientos violentos por pacíficos y empáticos en la gestión de sus conflictos cotidianos.
- 2) Convertir a cada participante en agente de cambio para todos los sistemas de los que haga parte, inspirando y enseñando desde su propio ejemplo de gestión pacífica de sus conflictos cotidianos.

### 5.5. Resultados pedagógicos esperados.

Recuperar valores individuales y ciudadanos para la vida comunitaria de vecinos(as) residentes del barrio El Espartillal, tales como:

- 1) **Autoliderazgo.** Que la gestión para resolver los problemas del barrio realizada por sus residentes se constituya en ejemplo de gestión ciudadana para otros barrios y en su presencia en otros barrios.
- 2) **Empoderamiento.** Fortalecer el sentido de pertenencia y apropiación del barrio por parte de su comunidad para incrementar su participación ciudadana, su autocuidado y el cuidado de otras personas, valores, proyectos comunitarios e infraestructura de uso público.
- 3) **Participación ciudadana.** Sumar experiencias de trabajo mancomunado entre vecinos(as), comerciantes, educativas, entidades públicas y privadas presentes en el sector para sacar adelante los proyectos que necesita y benefician el clima en el barrio.
- 4) **Crecimiento personal y ciudadano.** Coexistencia pacífica y de sana convivencia entre residentes, comerciantes y universidades en el marco del reconocimiento mutuo de sus derechos y deberes ciudadanos.
- 5) **Confianza.** Recuperar la credibilidad de que la paz en Colombia es posible, a partir de la experiencia de haber gestionado, individual y comunitariamente, la paz cotidiana en el barrio, contribuyendo a crear un ambiente amable demostrando que la paz puede ser un tema posible, agradable y convocante.

### 5.6. Actividades

El siguiente cuadro general es la guía para el posterior diseño de cada una de las 12 sesiones que compondrán el piloto de **Taller vivencial presencial para la construcción de cultura de paz cotidiana urbana**. En el cuadro se presentan cada una de las cinco problemáticas- sombrilla identificadas en la sociedad colombiana con su correspondiente: objetivo específico; actividad central/general; competencias, ciudadanas y otras a desarrollar; y su valor ético a maximizar.

El alcance de este proyecto de grado se limita a proponer un modelo pedagógico replicable y ajustable de construcción de paz cotidiana que incorpora herramientas de las artes espirituales, el teatro y la música para gestionar creativamente la ira generadora de

violencias. Esta propuesta, construida desde fundamentos teóricos y pedagógicos sólidos brinda una alternativa para que otras personas, colectivos e instituciones diseñen autónomamente experiencias formativas transformadoras que puedan adaptar y aplicar en sus propios contextos, como un aporte en la educación para la paz y en la formación ciudadana.

	<b>Problemática</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividad pedagógica</b>	<b>Competencia ciudadana</b>	<b>Otras competencias</b>	<b>Valor ético</b>
<b>1</b>	Inclinación para ver en la realidad externa, en las condiciones materiales no satisfechas, y no en sí mismo(a), las causas de la violencia en Colombia.	Desarrollar el <b>autoconocimiento</b> y la escucha de sí mismos(as) a partir de llevar la mirada de vuelta hacia lo que pasa en el interior de cada persona, y no solo tenerla en lo que pasa en el exterior.	Con herramientas que ofrecen las artes espirituales practicar el silencio y de respiración consciente para restablecer la comunicación consigo mismo(a) como un prerrequisito para mejorar la escucha atenta hacia los demás.	Escucha atenta consigo mismo(a)  Sentir la propia emoción de la ira.  Experimentar la paz interior y  El autocuidado.	Comunicación consigo mismo(a).  Autoconocimiento.  Experimentar el Silencio.  Atención plena.  Mirar la ira.  Sonreír	Crecimiento personal
<b>2</b>	Culpar a los demás de crear violencia directa y estructural sin verse a sí mismo(a) como generador(a) y/o multiplicadores de estas violencias en su día a día, lo cual aumenta la interacción violenta para enfrentar los conflictos.	<b>Darse cuenta</b> de los propios comportamientos violentos y tóxicos a partir de hacerse consciente de éstos y de identificar las creencias limitantes detrás de la ineficaz gestión de sus conflictos interpersonales cotidianos, para mejorar la convivencia pacífica consigo mismo y con los demás.	Con actividades de juegos teatrales liberar las tensiones que no facilitan el encuentro con el otro, y con sesiones de teatro foro participar en la representación de ejemplos de casos de conflicto urbano cotidiano entre la sociedad civil para vernos en espejo y darnos cuenta del comportamiento propio a través de ver el de los demás.	Escucha atenta hacia los demás.  Identificar la propia emoción de la ira.  Paz negativa.  Autocuidado y cuidado de los demás.	Comunicación consigo mismo(a) y con los demás.  Darse cuenta  La atención consciente.  Atención plena  Sorprenderse	Convivencia pacífica
<b>3</b>	Falta de empatía por la situación de los demás y apatía para solucionar los problemas de violencia que le son cercanos a sí mismo(a), de los lugares que comparte con Otros(as), como lo es donde vive,	Aprender a <b>identificar las creencias</b> que impide desarrollar la empatía hacia lo que le afecta a los demás, y movilizar la participación ciudadana para solucionar los propios conflictos y los cercanos como los de familia, barrio y lugar de trabajo.	A partir de la práctica de practicar el silencio y la respiración consciente, y de ejercicios para entrenar la atención y del control del movimiento del propio cuerpo, reflexionar individual y colectivamente acerca de lo que muestren el desarrollo de las actividades de teatro foro en relación de las creencias que compartimos como sociedad violenta.	Escucha atenta consigo mismo.  Escucha atenta hacia los demás.  Identificar la ira propia y la democión de la ira en uno mismo(a) y en los demás en una situación de conflicto.  Paz positiva.	Comunicación consigo mismo(a) y con los demás.  Identificar creencias.  Capacidad para reflexionar y discernir.  Contrastar emociones	Participación ciudadana

	transita, se recrea y trabaja.			Diálogos con los demás.  Autocuidado y cuidado de los demás.		
4	Proliferación de expresiones de violencia verbal, física y actitudinal en todos los niveles de interacción humana evidenciando dificultades para tramitar la propia ira y para resolver pacífica, voluntaria y sostenidamente en el tiempo sus conflictos personales, interpersonales y diferencias comunitarias y entre la sociedad civil.	Implementar prácticas que conduzcan al empoderamiento de sí mismo(a) para hacer <b>cambios conscientes y voluntarios de hábitos y comportamientos violentos</b> por pacíficos para implementar su resolución pacífica, diaria y sostenida en el tiempo.	A partir de practicar el silencio y la respiración consciente llevar la atención al momento presente, de tal manera que las actividades de teatro foro ayuden a identificar el camino que transita la ira hacia la empatía, nombrando las emociones que aparecen y comprendiendo cómo interfieren, o no, en la resolución pacífica de los conflictos cotidianos. Posteriormente, gestionarlas a favor de una resolución pacífica.	EMPATÍA  Paz positiva.  Gestión de la emoción de la ira.  Resolución de conflictos pacíficamente  Comunicación asertiva.  Autocuidado y cuidado de los demás.	Comunicación con los demás.  Experienciar la "voluntad de"  Transformar hábitos voluntariamente.  Capacidad para pasar a la acción.	Empoderamiento de sí mismos(as)
5	Deterioro de la confianza mutua y dificultad para creer en el potencial humano <sup>17</sup> propio y de los demás necesarios para construir una cultura de paz a partir de la creación de paz cotidiana urbana individual y colectiva entre la sociedad civil.	<b>Desarrollar confianza mutua</b> para creer en que la paz sí es posible a partir de <b>migrar del "Yo" al "nosotros"</b> para gestionar y accionar colaborativamente los cambios individuales y colectivos necesarios para transformar la cultura violenta conocida por una cultura de paz cotidiana.	A partir de la práctica musical con instrumentos de folklore colombiano desarrollar la consciencia de que somos seres interdependientes para la vida en sociedad y que es vital recuperar la confianza en que la paz sí es posible, para lo cual cada persona debe trabajar en desarrollar su autoliderazgo <sup>18</sup> para obtener su propia paz y aportar en la construcción de una cultura de paz.	EMPATÍA mutua/ Escucha atenta consigo mismo y con los demás/ Comunicación asertiva/ Autoliderazgo/ Empatía/ Transformación de la emoción de la ira para cohabitar pacíficamente con esta/ Co creación de soluciones creativas y concertadas/ Paz cotidiana/ Construcción de cultura de paz con el propio ejemplo/ Acción colectiva a partir del plan de trabajo para gestionar ante entidades públicas/ Autocuidado y cuidado de los demás.	Comunicación con los demás.  Capacidad para trabajar coordinada y colaborativamente.  Capacidad para vivir en el instante presente.  La risa	Confiar, Creer

<sup>17</sup> Acerca del potencial humano dice Gurudev Sri Sri Ravi Shankar. "Como el capullo de una flor, la vida humana tiene el potencial de florecer completamente. El florecimiento del potencial humano en su totalidad es Yoga".

<sup>18</sup> El "auto liderazgo" entendido como el liderazgo de sí mismo(a).

Para la construcción de las 12 sesiones del piloto de Taller vivencial presencial se tendrá en cuenta este cuadro y también la información específica que arroje el diagnóstico participativo a realizarse en una primera reunión presencial entre vecinos(as) residentes, en la cual se identificarán la particularidad de los conflictos cotidianos que aquejan a la comunidad del barrio El Espartillal y los valores que queremos rescatar. De acuerdo con esta fuente de información se diseñarán específicamente las actividades usando los mismos recursos pedagógicos que ya están identificados en la matriz (con herramientas de las artes espirituales y artísticas), las cuales deben responder al objetivo específico para cada sesión. Todas las sesiones mantendrán una misma ruta en la cual los(as) talleristas acompañen a los(as) participantes a vivir su propio proceso a partir de experimentar el tránsito de su ira hacia la empatía, pasando por el puente del silencio, la gestión emocional y la risa.

### **5.7. Aspectos logísticos**

Duración de todo el proyecto en sus 5 etapas: aproximadamente 6 meses.

#### **Aspectos logísticos del taller vivencial:**

- **Tipo de asistencia:** únicamente presencial.
- **Población a impactar:** adultos hombres y mujeres residentes del barrio El Espartillal.
- **Rango de edad:** de 30 a 45/ de 46 a 60 años. Cada grupo de edad trabajará en un día diferente de la semana.
- **Número de participantes:** 20 por rango de edad.
- **Tiempo total de duración del taller por grupo de edad:** 3 meses.
- **Número de sesiones por grupo de edad:** 12.
- **Duración de cada sesión:** 2 horas.
- **Frecuencia:** Una vez por semana, preferiblemente sábados o domingos.
- **Lugar:** salón comunal con capacidad para 30 personas.
- **Número de talleristas:** 4, un(a) profesional urbanista o trabajador(a) social (polo a tierra con el territorio), un(a) profesional en teatro con conocimientos en teatro foro, un(a) profesional en música folclórica colombiana, y un(a) tallerista coordinador(a) general del proyecto con experiencia en creación de cultura de

paz y con conocimientos en técnicas de meditación y/o yoga que cumplirá un rol central de apoyo para todas las sesiones.

- **Ropa:** Las y los participantes deben asistir en ropa cómoda para moverse libremente y tenis o zapatos planos.
- **Elementos requeridos a los(as) participantes:** Los participantes llevarán a la sesión agua para hidratarse y un cuaderno en el que consignarán información a manera de bitácora para darle seguimiento a sus propios procesos. Los celulares deberán permanecer apagados.
- **Requisitos para participar:** la participación será libre y voluntaria, pero deben asistir a todas las sesiones y permanecer de principio a fin dado que el aprendizaje se dará a través de hacer un proceso y de sus vivencias; si alguien faltara, se comprometería negativamente el trabajo de todos, ya que las actividades se desarrollarán grupalmente. No se requiere que los participantes cuenten con experiencia previa en artes, pero sí que estén dispuestos(as) a tomarse el tiempo para adentrarse en un proceso de exploración individual y colectiva a través de las artes espirituales y artísticas.

### 5.8. Aspectos metodológicos

- 1) **Las sesiones serán presenciales:** porque el reconocimiento propio y el de los Otros(as) es fundamental para reconocer nuestros rostros dentro del vecindario y fomentar la empatía para cuidar, mantener y mejorar las relaciones interpersonales del lugar en el que vivimos. En el taller se conocerán y reconocerán de forma personal facilitando estrechar vínculos afectivos.
- 2) **Las sesiones serán vivenciales:** nadie puede transformar a nadie. Es una apuesta por confrontar los conflictos internos y externos para lo que nadie puede hacer por uno(a), que se hace posible cuando nos hacemos a nosotros mismos materia viva, disponible y presente del proceso y cuando permitimos que las artes pasen a través de nosotros(as) y toquen nuestras emociones. El trabajo de transformación es un proceso que realizarán los propios participantes y que acompañará el equipo de talleristas.
- 3) **El taller consistirá en hacer un proceso:** Los cambios no son repentinos. Requieren la vivencia de múltiples experiencias hasta que la suma de ellas nos hace sentido y nos muestra algo de nosotros mismos(as) para que después, en un

esfuerzo decidido nos reconstruyamos en quién queremos ser, o no ser. Cada experiencia que compromete un movimiento emocional requiere de tiempo para ser asimilada y para recuperarnos emocional y físicamente. No se trata de devastar a los(as) asistentes con lo que vayan experimentando, se trata de romper las propias ataduras, lo cual puede doler antes de experimentar renacer en nuevas comprensiones y decisiones voluntarias al hacer ajustes en los comportamientos. Por ello el taller está programado para realizarse en tres (3) meses con el ánimo de facilitar nuestra auto observación y posterior transformación en agentes de paz.

**Diseño de cada una de las 12 sesiones que componen el piloto DE LA IRA A LA RISA Taller pedagógico vivencial presencial de construcción de cultura de paz cotidiana:** Así como el cuadro general presentado, se diseñará cada sesión y se procurará llevarla a cabo como un libreto sobre la base de una estructura preestablecida que permita incorporar los conflictos identificados como variantes. El equipo de talleristas debe tener la preparación necesaria para ir adaptando los estados y procesos emocionales de las y los asistentes y fluir creativamente con las contingencias emergentes. El objetivo no es cumplir la sesión de acuerdo con un guion estático, sino acompañar la humanidad de cada participante para que empiece y termine el proceso asistiendo, por voluntad propia, a cada una de las 12 sesiones. El seguimiento que los talleristas hagan del proceso permitirá ajustar la metodología paso a paso y mejorarla para una siguiente oportunidad.

## **5.9. Cronograma**

El proyecto pedagógico se estructura en cinco etapas a manera de Investigación Acción Participativa (IAP) involucrando activamente a la comunidad dentro de las diferentes etapas del proceso, desde el primer encuentro vecinal hasta recoger los resultados esperados, así:

### **5.9.1. Primera etapa, convocatoria a la presentación del proyecto y primera integración.**

En una reunión con vecinos(as) residentes se presentarán dos ideas: Una, realizar un proceso pedagógico de Creación de cultura de paz de tal modo que podamos entender cómo convertirnos en agentes de paz y para gestionar pacíficamente los conflictos cotidianos del barrio El Espartillal. Y la otra, plantear una de acción política de participación

comunitaria, bajo los mecanismos de organización ciudadana, asignación de roles e identificación de instancias de gestión para resolver los problemas identificados.

### **5.9.2. Segunda etapa, elaboración de un diagnóstico participativo<sup>19</sup>.**

Consiste en hacer una reunión para identificar los conflictos cotidianos que afrontamos individualmente y como comunidad los vecinos(as) residentes y los valores que queremos maximizar para el lugar que habitamos permanentemente. Como técnica de investigación para hacer el diagnóstico participativo se elegirá entre una o varias técnicas: el árbol de problemas (identificar las causas y efectos de un problema en específico); cartografía social (representar en un mapa la información sobre el barrio), matriz FODA (evaluar la situación actual identificando Fortalezas y oportunidades, y debilidades y amenazas); deriva o transecto (caminar con vecinos(as) para que nos cuenten lo que vamos viendo) y/o línea de tiempo (herramienta visual que representa eventos del barrio en orden cronológico) para observar los problemas desde diferentes perspectivas que permitan desarrollar nuevas ideas creativas de solución.

### **5.9.3. Tercera etapa, puesta en marcha del piloto DE LA IRA A LA RISA Taller vivencial presencial para la construcción de cultura de paz cotidiana con vecinos(as) residentes del barrio.**

Taller que concentra las 12 sesiones en mención: realizar un proceso de transformación individual y colectiva para que mejoremos la convivencia y fortalezcamos el sentido de apropiación, de pertenencia del barrio y de maximización de los valores éticos identificados.

### **5.9.4. Cuarta etapa, plan de trabajo para gestionar conflictos comunitarios.**

Después de vivir el taller, en una acción colectiva diseñar un plan de trabajo que resulte en organización comunitaria y asignación de roles para gestionar colectiva y permanentemente ante las entidades públicas y privadas la solución de los asuntos que aquejan a nuestra comunidad. Dentro de la metodología de IAP se recurrirá a las técnicas de lluvia de ideas (generar ideas en corto período de tiempo); y matriz FODA.

---

<sup>19</sup> Información tomada del material Seminario- Taller de Investigación Acción Participativa (IAP) (marzo-abril 2024), diseñado por el equipo docente Laura D. Villanueva, Jorge Iván Rodríguez y Hernán Alexis Casallas.

#### **5.9.5. Quinta etapa, la devolución creativa se compondrá de dos aspectos:**

- 1) **Pequeñas obras teatrales interpretadas por vecinos(as) del barrio** como resultado de los aprendizajes del taller vivencial presencial que permita a otros espectadores aprender acerca de la gestión pacífica de los conflictos cotidianos de la sociedad civil urbana a partir de verse reflejado(a) en situaciones de conflicto cotidiano, a manera de socio-drama (técnica IAP que representa escenas de vida para ponerse en la situación de otros) con sus alternativas de gestión, pacífica o violenta, y los resultados de cada elección.
- 2) **Bitácora colectiva** que recoja la historia del barrio y del proceso de la acción comunitaria realizada para recuperar el sentido de apropiación y pertenencia de las y los vecinos residentes por el barrio.

## **6. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN**

### **6.1. Seguimiento**

**Los indicadores de seguimiento para el piloto de Taller vivencial presencial DE LA IRA A LA RISA** se definen en indicadores cuantitativos y cualitativos, así:

- **El indicador numérico de asistencia** se conseguirá cruzando el número de personas que empiezan el taller y que lo terminen. La asistencia permanente indicará que se ha realizado un proceso de reflexión, aprendizaje y transformación en cada participante, y se debe garantizar haciendo de cada sesión un proceso amable y creativo en cada instante del presente.
- **Los indicadores siguientes son subjetivos**, se debe medir un proceso de transformación personal. Se recogerán desde la primera sesión acordes con la participación activa de los(as) participantes en las actividades diseñadas para cumplir con los objetivos de la sesión y los resultados de aprendizaje esperados; sabiendo que cada persona se encuentra en un nivel diferente de desarrollo personal, los avances en los procesos individuales podrán ser dispares. Lo importante es darse la oportunidad para avanzar en cada proceso personal

asistiendo a todas las sesiones, trabajando las resistencias de sí mismo(a) y confiando en el proceso pedagógico propuesto.

- **Indicadores para evaluar al equipo de talleristas y a la propuesta pedagógica.** Las muestras de satisfacción, técnica utilizada, apertura y confianza hacia el acompañamiento formativo en las actividades de cada sesión indicarán el grado de escucha, comunicación asertiva y de desempeño empático que tiene cada tallerista para conducir el proceso a quienes participen en el proceso desarrollado en el taller. Indicadores que permitirán realizar ajustes diarios y sincrónicos al diseño de la sesión actual y siguiente, así como mejorar la propuesta pedagógica general para su réplica.

#### **Los indicadores de seguimiento del plan de trabajo para gestionar conflictos comunitarios:**

- **Indicador de seguimiento diacrónico:** A partir de un formato de seguimiento, y una vez se ponga en marcha el plan de trabajo, se medirá el avance en la gestión de cada problemática barrial identificada en el diagnóstico realizado desde la segunda etapa del proyecto en el cual se identificarán los conflictos cotidianos, los valores a maximizar, los roles y responsabilidades de cada vecino(a) residente.
- **Indicador de seguimiento valorativo:** se le dará seguimiento a la gestión comunitaria a partir de los pequeños cambios que se evidencien en el espacio público, en el mejoramiento de la calidad de vida, de habitabilidad y de convivencia en el barrio.

## **6.2. Evaluación**

La evaluación tendrá dos componentes, el artístico emocional sensorial y el racional cognitivo.

1. **El componente artístico** consistirá en una muestra artística final la cual se presentará ante familiares, vecindario y población flotante, y que recoge los aprendizajes de todos(as) los(as) participantes/artistas evidenciando el proceso vivido por la comunidad del barrio El Espartillal y del autoliderazgo comunitario.
2. **El componente cognitivo** consistirá en una presentación de un plan de trabajo construido por los(as) participantes, en una agenda de gestión comunitaria para

abordar los conflictos cotidianos que aquejan a la comunidad. En este desarrollo se espera que los valores identificados los interioricen las y los participantes en la vivencia del taller presencial, para que su interés y participación activa en la solución de los problemas demuestre su cambio de actitud y comportamientos.

### **6.3. Devolución creativa**

- **Pequeñas piezas de teatro interpretadas por ciudadanías del común**, no actores ni músicos ni practicantes espirituales, que construyeron el piloto de Taller vivencial presencial y que aprendieron a gestionar su propia ira y a encontrar rutas para resolver pacíficamente sus conflictos cotidianos en el desarrollo de sus competencias cognitivas, emocionales y de comunicación. Las escenas teatrales representadas estarán basadas en su experiencia de aprendizaje y transformación personal que ilustran las realidades de conflicto en el barrio y de su potencial solución pacífica. Estas pequeñas piezas de teatro podrán ser presentadas en el parque Benito Juárez del Barrio El Espartillal, y en otros barrios que simpaticen con el proceso pedagógico y creativo de resolución pacífica de los conflictos de la sociedad civil urbana.
- **Transformaciones culturales de paz.** La implementación del proyecto pedagógico propuesto para el barrio El Espartillal reflejará la apropiación de valores de crecimiento personal y comunitario, de convivencia pacífica, de participación ciudadana, de empoderamiento, de empatía y de confianza, visibles en los resultados de gestión ante entidades públicas y privadas, en el mejoramiento de los conflictos planteados en el diagnóstico realizado y en el proceso interno de transformación hacia una cultura de paz: Cambios evidentes en las transformaciones del territorio y en quienes residen en éste.

## **CONCLUSIONES**

Para observar y abordar la educación para la paz es relevante comprender la correspondencia entre la violencia del conflicto armado y la de los conflictos cotidianos entre la sociedad civil urbana, en sus escalas y ámbitos diferentes; sin embargo, ambos requieren de una formación ciudadana que conduzcan a disminuir las violencias enraizadas y los

propios comportamientos tóxicos en el individuo y en la colectividad que alimentan la violencia cultural y ésta a las demás violencias.

Volver a creer en el potencial de la vida y de lo humano, no como medio, sino como el fin último de todo propósito, ayuda a experimentar la liviandad necesaria para movernos **del paradigma de la ira, al paradigma de la risa como medio para alcanzar la empatía, tan necesaria para gestionar la paz, lo cual implica hacer un proceso de transformación individual que impacte en lo colectivo.** Atraer la sutil sonrisa de la alegría y del contento desplaza en un movimiento interno de percepción desde la apatía hacia la confianza para darnos cuenta de que es posible, no solo vivir en paz, sino participar activa y colectivamente en la construcción de esta paz. Una menos ideologizada y pretenciosa, y más inocente, grácil, natural y humanizada, para corregir el rumbo de la sociedad que le estamos dejando a las siguientes generaciones porque estamos repitiendo conductas y patrones violentos que heredamos de nuestros ancestros.

Las artes espirituales y las actividades artísticas como el teatro y la música ofrecen recursos pedagógicos valiosos para activar la presencia en el instante presente a partir de la práctica del silencio, de la respiración consciente, del juego y de la risa, y del sentir al Otro(a), para gestionar creencias y emociones limitantes como la ira, que agudiza los conflictos por vía *de facto* deteriorando la noción de comunidad y de reconocimiento del Otro(a), para transitar un camino virtuoso de transformación personal que permita llevar voluntariamente el foco de atención que tenemos en los demás, hacia nosotros(as) mismos(as), para hacernos conscientes y responsables de la violencia que promovemos a partir de la implosión y la explosión de nuestra propia ira.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, M.N, Berrenechea, P, Cid, J, Avalos, D, Daza, P, Faúndes, E, Oelker, D, Triviños, G. (2007) *Hablemos de reír, nos alegraremos, habrá deleite. (Primera parte)*. Reflexiones sobre la risa. Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
- Ávila, L. & Amaya, L. (2024). *Liderazgo en comunidades. Liderazgo y estilos de aprendizaje*. [Presentación de PowerPoint]. Especialización en educación para la paz y formación ciudadana. Universidad del Rosario.
- Benitez, L & González, S. (2019). *¿Se puede enseñar a construir culturas de paz a través del arte? Una reflexión desde la apuesta pedagógica de la corporación Otra Escuela*. Saberes y prácticas pedagógicas socioculturales artísticas. Bellas Artes del Valle, Cali; Unicatólica.
- Botero, J.C. (7 de junio, 2024). *Una defensa de la decencia. El Espectador*, <https://www.elespectador.com/opinion/columnistas/juan-carlos-botero/una-defensa-de-la-decencia/>
- Bruner, J. (1997) Pedagogía popular. (Ed.), Visor. *La educación, puerta de la cultura, capítulo 2*.
- Caracol. Geniales y mayores que yo, Vanessa de La Torre (25 de abril, 2024). *Entrevista Vera Grabe*. [Video] YouTube. [https://youtu.be/d1s-kcOrj\\_4?si=Otw0y4ieC\\_C\\_NrOO](https://youtu.be/d1s-kcOrj_4?si=Otw0y4ieC_C_NrOO)
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No repetición, Hay futuro si hay verdad, Informe Final: Hallazgos y recomendaciones. (2022), *Recomendaciones, capítulo 8, Para lograr una cultura para vivir en paz, pp. 881-890*. <https://www.comisiondelaverdad.co/hay-futuro-si-hay-verdad>
- El Arte de Vivir. (s.f.) *Verma Krishan: Manuel de práctica para alumnos de Yoga*, Nivel principiante. © VVMInternational.
- Esguerra, C. (16 abril, 2024). La metamorfosis de la ira. Sobre la naturaleza de esta emoción y su papel en la sociedad. *El Tiempo*, <https://www.eltiempo.com/opinion/columnistas/la-metamorfosis-de-la-ira-3334067>
- Galtung, J, (1998). *Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia*. Bilbao, Bakeaz/Gernika Gogoratuz. <file:///Users/marcelabustamante/Downloads/Galtung,%20las%20tres%20R.pdf>
- García, T. & De Vicente, C. (2020) El teatro foro como herramienta didáctica para el cambio educativo. *Universidad nacional de educación a distancia. Educación XX1*. <https://www.redalyc.org/journal/706/70663315018/html/>
- Grijalbo, (1996). *Diccionario enciclopédico*. Grijalbo Mondadori, ISBN: 84-235-2712-1
- La Montaña Azul en casa (9 de mayo, 2020) *Sifu Simón: sesión virtual Chi Kung y la Esencia del Tai Chi Chuan*. [Video]. Acceso por suscripción. <https://www.lmaencasa.com/products/la-montana-azul-en-casa-principal>
- Medina, M.A. (22 de mayo, 2024). Peter Coleman: Necesitamos descentralizar el trabajo de construcción de la paz. *El Espectador*.

<https://www.elespectador.com/mundo/peter-coleman-necesitamos-descentralizar-el-trabajo-de-construccion-de-la-paz/>

Mera, A.L. (11 de junio, 2024). La violencia está en nosotros. *El Espectador*, <https://www.elespectador.com/opinion/columnistas/aura-lucia-mera/la-violencia-esta-en-nosotros/>

Nieto, A. (2014) *La fuerza serena. Chikung Shaolín. Voces y silencios de Sifu Rama*. ZETA.

Nussbaum, M.C. (2014). *Emociones políticas ¿Por qué el amor es importante para la justicia?* PAIDÓS.

Ospina, J.C. (30 de mayo, 2024). La paz en cuestión: el poder constituyente de 1991 y los desafíos actuales. *El Espectador*, <https://www.elespectador.com/colombia-20/analistas/la-paz-en-cuestion-el-poder-constituyente-de-1991-y-los-desafios-actuales/>

Paramita. (29 de febrero 2020) *Lama Rinchen Gyaltzen: El arte de cultivar la paciencia*. [Video] YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=M4rw20gtDLI>

Parra, D. (2022) Sistema de cuidado: una apuesta por la reducción de la desigualdad de la mujer. Edición número 6. *Escuela y pedagogía*. <https://escuelaypedagogia.educacionbogota.edu.co/miradas/sistema-de-cuidado-una-apuesta-por-la-reduccion-de-la-desigualdad-de-la-mujer>

Rodríguez, L.V (2024) *Emociones y democracia*. Especialización en Educación para la paz y formación ciudadana. Universidad del Rosario. [https://drive.google.com/file/d/1nI7q\\_XCJrryxgOUFQrpuTdcvKXNhYGr/preview](https://drive.google.com/file/d/1nI7q_XCJrryxgOUFQrpuTdcvKXNhYGr/preview)

Romero, N. (28 de mayo, 2024). Expertos destacan la cultura ciudadana como herramienta para reducir la violencia y fomentar la confianza y respeto. *Revista Cambio*, <https://cambiocolombia.com/contenido-especial/expertos-destacan-la-cultura-ciudadana-como-herramienta-para-reducir-violencia-y>

Santandreu, R. (2018). *El arte de no amargarse la vida*. Editorial Grijalbo.

Sri Sri School of Yoga (2020). *Profesorado 500 HS. Manuel 2do año*. Art Living International. Teachers training program resource book copyright 2020. All Rights reserved.

Universidad Autónoma de occidente. (14 de febrero de 1997) *Jaime Garzón*. [Video] YouTube <https://youtu.be/afxBytf1ZOM?si=pHb24YsMJzmUFctJ>

Verdera, V. (2009). *La educación y la ética del cuidado en el pensamiento de Nel Noddings*. Universidad de Valencia.

Villanueva, L.D & Casallas, H & Rodríguez, J.I (2024) Seminario -Taller de Investigación Acción Participativa. *Especialización en educación para la paz y Formación ciudadana*. Universidad del Rosario. Presentación del curso: [https://uredumy.sharepoint.com/:p:/g/personal/jorge\\_rodriguez\\_urosario\\_edu\\_co/EV18Oihf8hNDmZ3JZwMr\\_CYBf2Mul1TpyexaaCjBSmDmQg?e=zhcE8J](https://uredumy.sharepoint.com/:p:/g/personal/jorge_rodriguez_urosario_edu_co/EV18Oihf8hNDmZ3JZwMr_CYBf2Mul1TpyexaaCjBSmDmQg?e=zhcE8J)

Young, I. (1990). *La justicia y la política de la diferencia*. Ediciones Cátedra. Universitat de Valencia, España. Instituto de La Mujer.