



Institucion Educativa
JUAN PABLO I
La Llanada Nariño.

Cátedra de La Paz.

GRADO 11°

MODULO 1



Colombia aprende
La red del conocimiento



El futuro es de todos

Gobierno de Colombia



ALCALDÍA MUNICIPAL
LA LLANADA

NIT: 800.149.894-0
Comprometidos con la comunidad

2020

Lo que embellece al desierto –dijo el principito–es que esconde un pozo en cualquier parte...



CATEDRA DE LA PAZ

Grado 11

MG. LIBIA QUINTERO C.
INSTITUCION EDUCATIVA JUAN PABLO I
LA LLANADA - NARIÑO

CONTENIDO

	Pg
¿El ser humano nació para la convivencia?	2
Taller 1	7
Taller 2	14
La Paz y la Justicia	15
Taller 3	18
Escuchar más que hablar	19
Taller 4	25



¿EL SER HUMANO NACIÓ PARA LA CONVIVENCIA?

En la historia de la humanidad, la capacidad de convivir con otros seres humanos no ha sido solamente importante, sino que también ha sido necesario. El ser humano es un ser gregario que no puede vivir solo fácilmente. Es por eso que la convivencia entre los distintos individuos es un pilar básico y elemental de la vida humana.

“EL HOMBRE ES UN SER SOCIAL POR NATURALEZA” es una frase del filósofo Aristóteles (384-322, a. de C.) para constatar que nacemos con la característica social y la vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, ya que **necesitamos de los otros para sobrevivir.**



En su obra **La Política**, Aristóteles afirma, entre otras cosas, que el hombre es un ser social y político. La sociabilización es la naturaleza del hombre. Según este filósofo, la familia es la primera comunidad o sociedad formada, que es necesaria para el ser social.

Según Aristóteles se “es” en tanto se “co-es”. Esto significa que cada hombre posee una dimensión individual que desarrolla su personalidad o su “ser”, y que dicha dimensión está integrada en la dimensión del hombre, para la **convivencia en comunidad** desde que nace, resultando en la **coexistencia.**

La **dimensión individual** del hombre son las cualidades que el hombre posee, reconoce, explora y usa para convivir en comunidad pacíficamente y beneficiarse los unos a los otros. La dimensión individual, donde radica el ser, debe aprender a concordar con la dimensión social para convivir en sociedad. Este aprendizaje se llama proceso de sociabilización.

El **proceso de sociabilización** es el conjunto de aprendizajes que el hombre necesita para relacionarse con autonomía, autorrealización y autorregulación dentro de una sociedad. Por ejemplo, la incorporación de normas de conducta, el lenguaje, la cultura, etc. En suma, aprendemos elementos para mejorar la capacidad de comunicación y la capacidad de relacionarnos en comunidad.

En función de satisfacer las exigencias físicas y espirituales, el hombre necesita vivir en sociedad ya que el hombre racional e individual no es autosuficiente y requiere de la ayuda y protección de los demás de su especie, formando lo que llamamos **comunidades.**

Un hombre aislado no puede desarrollarse como persona y de ahí nuestra tendencia a agruparnos en vez de aislarnos. Un ejemplo es el nacimiento de las redes sociales y su rápida expansión a pesar de que nuestros avances científicos y tecnológicos han hecho que los otros seres humanos sean menos indispensables en nuestra vida. Es por ello que continuamos inventando nuevas formas de comunicarnos y convivir en sociedad.

Sin embargo, la familia no es suficiente para satisfacer todas las necesidades del ser humano, por



lo que este genera naturalmente una sociedad. Para ello, se organizarían aldeas y luego estas constituirían la **polis**, o **ciudad** griega de aquel entonces.

La organización de la sociedad requiere de la naturaleza política del hombre, y esta organización deriva en el derecho, gracias a la virtud de los ciudadanos y a la práctica de la justicia. El derecho o lo justo como tal sólo tiene sentido para el hombre en sociedad, y dicho derecho asegura la felicidad del mismo.

Convivir es conocer al otro y saber reconocerse como un individuo social

Una parte importante de nuestro crecimiento es aquel momento en el que nos damos cuenta que estamos rodeados de otros seres humanos. Este proceso se da en los primeros años de vida y es un momento de gran valor ya que es la primera experiencia de tendremos de una vida que será netamente social.

El reconocernos como seres humanos es un elemento central para conocernos mejor y luchar día a día por lograr establecer una convivencia armoniosa y pacífica. Aunque esto es complicado, las sociedades han siempre buscado establecer normas y leyes que permitan evitar o prevenir conflictos, así como también sancionarlos en el caso de que existan. La convivencia entonces ha necesitado estar enmarcada por distintos soportes legales y de valores sociales que nos educaran en la tolerancia o el respeto hacia el otro. De todos modos, nunca estos valores se aplican en su totalidad ya que las sociedades humanas son de por sí conflictivas.



Aunque los conflictos entre nuestros pares o aquellas personas que conviven con nosotros siempre existen y han existido, en la actualidad estamos presenciando una época de extremo individualismo que hace que muchas veces el satisfacer mis propios deseos y necesidades haga que deje de tener en cuenta los de los demás. Además de esto también es común la indiferencia hacia lo que el otro siente, vive o piensa y esto suma problemas a la **posibilidad** de vivir armónicamente.

Convivencia

Es un concepto vinculado a la coexistencia pacífica y armónica de grupos humanos en un mismo espacio.

Por ejemplo:

- o "El gobierno debe garantizar la convivencia de los diversos grupos étnicos sin que se produzcan estallidos de violencia"
- o "Llevamos tres meses de convivencia"



Por tanto, para generar un ambiente que propicie unas buenas relaciones interpersonales en una comunidad, quienes la conforman deben tener muy claro, que tanto el **RESPECTO** como la **SOLIDARIDAD** son dos valores imprescindibles para que la convivencia armónica sea posible.

También se la define como la cohabitación, vida en compañía de otras personas, compartiendo al menos casa, con frecuencia también la mesa, y en ocasiones el lecho. // Referida a la sociedad, pacífica o jurídica coexistencia de los habitantes de un país.

Por otra parte, se trata entonces de la vida en común y de la armonía que se busca en la relación de personas que por alguna razón deben pasar mucho tiempo juntas.

Tipos o Niveles de Convivencia

Ninguna persona vive absolutamente aislada del resto, ya que la interacción con otros individuos es imprescindible para el bienestar y la salud. La convivencia, de todas formas, puede resultar difícil por las diferencias de todo tipo (sociales, culturales, económicas, etc.) que existen entre los hombres. Tenemos:

- ❖ **Convivencia Social:** Es relacionada muchas veces con la moral y la ética presente en un grupo de personas que conforman la sociedad. Es gracias a las mismas que podemos vivir en sociedad con individuos que piensan de maneras distintas en relativa armonía, decimos relativas porque si bien con el tiempo han disminuido, siempre se encuentran presentes los conflictos bélicos.
- ❖ **Convivencia Familiar:** Este tipo se desarrolla en el fuero interno del núcleo familiar. Desde pequeños los primeros aprendizajes se realizan por la convivencia con los familiares, que inculcan las primeras enseñanzas y los valores. En las relaciones de este tipo median los sentimientos.
- ❖ **Convivencia Escolar:** Es la interrelación entre los miembros de un plantel escolar, la cual incide de manera significativa en el desarrollo ético, socio - afectivo e intelectual del alumnado y de las relaciones que establecen entre sí y con el personal docente y directivo.
- ❖ **Convivencia humana:** Es la que se presenta por el solo hecho de ser seres humanos, es así como encontramos que en otras especies algunos individuos viven de forma aislada. El ser humano no es un ser solitario sino todo lo contrario, somos seres sociales. Necesitamos de los demás para vivir mejor y poder desarrollarnos.



❖ **Convivencia Ciudadana:** Significa vivir “con” el que piensa distinto o que tiene distinto idioma, cultura, raza, religión en armonía sin que los derechos de una persona avancen sobre moral y subjetiva, que es la que nos cabe como integrantes del género humano y que está basada en que todos los seres humanos deben un trato igualitario sin importar las diferencias de origen. Permite que los individuos se desarrollen en conjunto y resuelvan los conflictos que puedan surgir poniendo por delante el bien común.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONVIVENCIA

Para ejercer una ciudadanía y una convivencia que fortalezca el desarrollo humano y el progreso socio económico de una comunidad, debemos tener presente lo siguiente:

1. **Reconciliación:** Cuando existen desacuerdos o conflictos entre los ciudadanos, se busca la solución a través de la concertación, el diálogo y la mediación.
2. **Convivencia:** Es la capacidad de interactuar reconociendo los derechos de los demás, manteniendo relaciones valiosas y gratificantes.
3. **Tolerancia:** Es la capacidad de aceptar la diferencia, perdonar las fallas o los errores de los demás
4. **Participación:** Es hacer parte de escenarios públicos de concertación, deliberación y formación para fomentar la convivencia y el desarrollo de la población.
5. **Corresponsabilidad:** Es sentirse parte de la solución de los problemas, desacuerdos y conflictos de manera propositiva y constructiva.
6. **Pro actividad:** Poner las capacidades y el conocimiento a favor del progreso propio y el de los demás.
7. **Concertación:** Generar soluciones, sentir que todos pueden aportar y que los puntos intermedios son necesarios.
8. **Organización:** Ponerse de acuerdo para proponer iniciativas comunitarias que incidan en las políticas públicas.
9. **Oferta Institucional:** Es necesario conocer la manera de acceder a los servicios a los cuales se tiene derecho.
10. **Positivismo:** Es la virtud que tienen los ciudadanos para creer en sí mismo y en los demás.



En nuestra sociedad todos nosotros formamos parte de ciertos grupos: familia, amigos, vecinos, club, escuela, liceo, iglesia, compañeros de trabajo, etc. Con estas personas compartimos creencias, ideas, valores, reglas, formas de pensar y de actuar y nos sentimos formando parte de ellos.

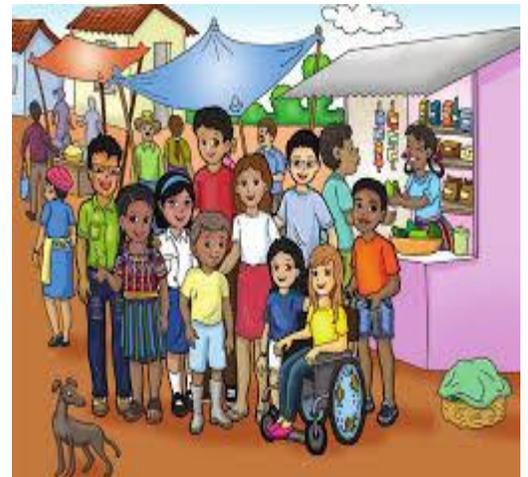


Estos grupos nos condicionan, influyen en lo que pensamos, lo que queremos, como actuamos, como nos vestimos, la música que escuchamos, lo que comemos, lo que los varones buscan en las mujeres y las mujeres en los varones, como hablamos, lo que queremos para nuestro futuro, hace que nos identifiquemos con unos y nos diferenciamos de otros.

Este vínculo entre las personas donde una influye sobre la otra se llama **interacción social**. Cuando interactuamos la cultura a la que pertenecemos nos da reglas o pautas para relacionarnos.

PAUTAS DE CONVIVENCIA que suelen aplicarse:

- ✓ **Responsabilidad.** Aquellas que se desprenden del sentido de la responsabilidad, entre las que se encuentran el cumplir horarios y los compromisos que son asignados, el llevar a cabo las funciones y las pautas de comportamiento que se deben respetar.
- ✓ **Respeto.** Las que tienen que ver con el respeto, como aceptar los puntos de vista ajenos, no discriminar e intentar comprender y tenerle paciencia a los demás.
- ✓ **Honestidad.** Las vinculadas con la honestidad, como asumir la responsabilidad por los propios errores.
- ✓ **Solidaridad.** Las solidarias, como colaborar con el cuidado del lugar, integrar a las personas nuevas que lleguen, ayudar sin esperar una recompensa y abogar por lograr acuerdos en las decisiones que deban tomarse entre todos.



TALLER 1

La siguiente es una actividad creativa. Es decir, según su criterio seleccione como desea presentar la actividad. Si gusta puede escribir un ensayo a partir de una canción, un libro, una frase, etc. También puede diseñar un collage de imágenes o textos.

Escribir una **REFLEXIÓN** sobre:

1. **¿Cómo considera que lleva a cabo desde su individualidad, la convivencia?**
2. **¿Qué aspectos positivos o negativos encuentra en sus interacciones?**
3. **¿Cuáles aspectos considera que debe cambiar o mejorar?**

CRITERIOS DE EVALUACION

1. Este taller tiene una valoración de CINCO (5.0).
2. El taller es individual y debe ser desarrollado en su totalidad.
3. Para esta actividad dispone de DOS (2) semanas. **SEGÚN LO ACORDADO EN CLASE.**
4. Si requiere mayor información comuníquese al celular 3143858218.



PROBLEMAS QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA

Drogas

Producen miedo, angustia, inseguridad para afrontar los problemas de la vida.

Generan discriminación, marginación y rechazo social.

Provoca agresividad y desintegración familiar.

El tráfico y consumo de drogas es un problema que afecta a la sociedad pues impide el desarrollo sano de niños, adolescentes y adultos.



Violencia

Hay actitudes violentas, aunque no de manera física, como el etnocentrismo que es tener una actitud de superioridad sobre los demás o la discriminación.

Hay una alta tasa de mortalidad a causa de la violencia.

Robos, secuestros y extorsiones también son actitudes violentas que propician crisis en la vida de los ciudadanos, tanto emocionales como financieras.



Alcohol

Genera cirrosis hepática, causa problemas renales, afecta a los riñones y páncreas

Provoca desintegración familiar y problemas de abandono, pobreza y maltrato tanto emocional como físico.

Hay cambios en la personalidad del individuo alcohólico.

Ya que el alcohol es socialmente aceptado está al alcance de los jóvenes y de todas las personas por eso provoca graves problemas como accidentes de autos, riñas callejeras, embarazos no deseados, etc.

El hecho de rechazar el consumo de alcohol puede ser interpretado como negativo en las relaciones sociales.



Pobreza

La pobreza y falta de empleo es una fuente de desesperanza y esto complica la relación entre padres e hijos creando problemas en su configuración familiar.

La pobreza aumenta con la carencia de sistemas sanitarios y educativos.

Los niños de hogares pobres se ven obligados a dejar la escuela para buscar trabajo, esto aumenta la problemática social porque ante la falta de preparación pueden incurrir a ser parte del crimen organizado o simplemente viven en constante pobreza porque no pueden acceder a empleos mejor pagados.

Existen familias enteras en situación de calle, la falta de empleo es constante.

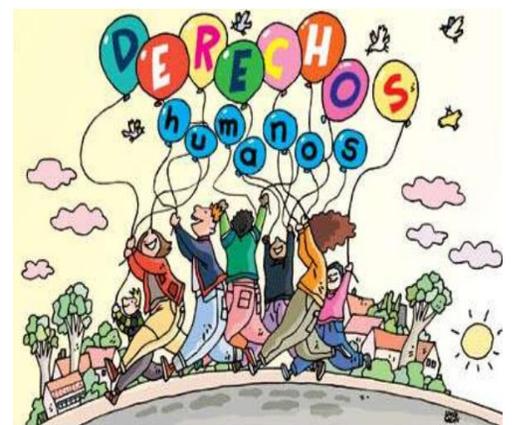
Las condiciones que enfrentan las personas en la calle son cada vez peores, es un sector altamente vulnerable expuesto a la violencia, abuso sexual o a convertirse en criminales.



Respeto y ejercicio de los derechos humanos

Los derechos humanos deben convertirse en una prioridad para todos. La dignidad es el valor que toda persona debe tener por pertenecer a la humanidad. Como adolescente y ciudadano en formación es importante que asumas de manera responsable tu participación en las acciones para que se ejerzan y respeten todos los derechos humanos.

Los grupos humanos de diferentes culturas establecen normas de convivencia que sirven para mantener la unidad



del grupo, para preservar las costumbres. Desde afuera de esa comunidad puede no entenderse la importancia de esas normas, por eso debemos ser cuidadosos y no juzgar a la ligera las normas y costumbres de otras comunidades.

Los adolescentes ante los conflictos

Los conflictos personales afectan tus emociones y convivencia con los demás, el conflicto es una característica inherente a las relaciones humanas. Es por eso que todos los grupos sociales y gobernantes se deberían implicar y contribuir al desarrollo integral de niños y adolescentes para enseñar estrategias que les permitan resolver conflictos que estarán presentes en su futuro.



TIPOS DE CONFLICTOS

Debemos tener en cuenta que existen diferentes tipos de conflictos dependiendo del contexto o la forma en que se manifiestan.

Conflictos latentes: son aquellos conflictos que existen, pero las personas implicadas no son conscientes de ellos.

Conflictos explícitos o manifiestos: aquellos conflictos que son aparentes y reconocidos por las personas implicadas.



También podemos encontrar:

Conflictos intrapersonales: surgen en el interior de la persona, consigo misma, están relacionados con los valores que posee o con cuestiones personales y/o íntimas.

Conflictos interpersonales: aquellos que surgen entre dos personas por la intervención de una tercera persona, una idea o por el interés en un bien que los dos aspiran, es decir, por algo que los dos quieren.

Conflictos intragrupal: se desarrollan enfrentamientos entre diferentes subgrupos dentro de un grupo mayor.

Conflictos intergrupales: nos referimos a aquellos que tienen lugar entre dos grupos definidos.



¿CÓMO

PODEMOS

SOLUCIONARLOS?

El proceso para resolver cualquiera de estos tipos de conflictos es el mismo y se basa en 7 pasos que podemos seguir:

definir el problema: buscar el origen o las causas que dan lugar a la situación que se están viviendo, intentando responder a las siguientes preguntas ¿Qué va mal? ¿Qué ocurre?

analizar las causas: tener presente el porqué del conflicto, todo lo que ocurre tiene una o varias causas, saber analizarlas ayudará a resolver la situación.

definir objetivos para actuar: antes de emprender cualquier acción se debe tener claro lo que se quiere conseguir en esa situación o conflicto. ¿Queremos solucionarlo?

generar alternativas: se deben buscar diferentes formas de resolución del conflicto y pensar qué se puede hacer desde un punto de vista positivo. Aunque en el momento nos parezca imposible, cada situación de conflicto tiene multitud de soluciones posibles, hay que pensar en todas ellas, desde la más irracional a la más racional.

elegir las alternativas apropiadas: siempre que se tomen decisiones se ha de preguntar qué se debe hacer y cuál es la forma más adecuada de actuar. La clave para ello es poder prever las posibles consecuencias que puede tener cada alternativa que se nos ha ocurrido, así podremos valorar cuál es la más adecuada. Pensar antes de actuar.

poner en práctica la solución elegida: una vez que se tiene claro de qué manera se puede solucionar hay que llevarlo a la práctica eligiendo la manera más adecuada.



evaluar los resultados: las consecuencias de las acciones llevadas a cabo dirán si la resolución del conflicto ha sido positiva o no.

Cuando los conflictos se produzcan entre personas, es decir, sean interpersonales, tenemos también técnicas de resolución pacífica que se puedan aplicar: **negociación, conciliación, arbitraje y mediación.**



Para solucionar los conflictos es importante tener en cuenta:

1. Escucha con atención.

Mantén siempre la calma y guarda silencio. Es importante que la otra persona sea escuchada. Para eso está haciendo tanto alboroto. Si tú escuchas con calma y atención, ella sola comenzará a bajar el tono de su voz. Habla cuando haya un poco de calma. Si te pregunta por qué no hablas, sólo le responde que la estás escuchando.



2. No interrumpas.

Deja que hable con libertad y que exprese toda la justificación del conflicto y el enojo contigo. Debes guardarle el beneficio de la duda, tal vez tenga razón y tú estás hablando antes de tiempo. Tu interlocutor quiere ser escuchado, demostrar su poder. Permíteselo. Hay personas que no encuentran los canales para hacerse valer y se sienten ofuscadas, por eso gritan.

3. Ponte en su lugar.

Piensa por qué está así. Tal vez su trabajo es muy estresante, o su vida no tiene el rumbo que quería. Piensa que te pasaría a ti si estuvieras así. Que comprendas a tu interlocutor te ayudará a entender mejor la situación y a resolverla mejor. No pierdas la calma.

4. Reafirma lo que tu interlocutor dice.

Cuando puedas hablar, dile lo que entendiste que te explicó. "Lo que tú me quieres decir es..." "Si, entiendo claramente que me quieres decir..." de esta manera, ella verá que si la estás escuchando. Y que le estás prestando toda la atención. Muchas veces es sólo eso lo que necesitan. Luego de llegar a un acuerdo sobre lo que el otro dice, tú puedes expresar tu opinión.



5. Admite que no tienes la razón si es el caso.

Admitir que te equivocaste frente a otros demuestra cuánta confianza tienes en ti. Muy pocos lo pueden hacer, tú debes intentarlo. Si ésta es la situación, terminarás el conflicto rápidamente y elevarás el concepto que todos tienen sobre ti. Si no estás seguro de que te equivocaste, pero te genera dudas díselo. "Sabes, es posible que tengas razón , ¿podemos revisarlo juntos?" Si no estás totalmente seguro no expongas tus argumentos. Esto demostrará que eres una persona confiable.



6. Visualiza a la otra persona en su mejor faceta.

Si conoces algún detalle de la vida personal de tu interlocutor, algo que le gusta hacer o algo lindo relacionado con él, trata de imaginártelo haciéndolo. Cada vez que piensas en él relaciónalo con eso. Así lograras hablarle a esa otra cara, porque te vas a dirigir a él en términos armoniosos y alegres. Trata que la cara más violenta no sea la que tienes presente, así podrás iniciar una conversación siempre en buenos términos.

Si consigues recordar estos pasos cuando estés comenzando un conflicto, seguro que lo resolverás eficientemente. Vas a terminarlos con mucha elegancia y podrás optimizar tu tiempo de forma muy efectiva.



TALLER 2

Tomando como referencia la información compartida en las páginas 8 a la 13 realice lo siguiente:

1. A parte de los problemas que afectan la convivencia planteados en la **pg. 8**, ¿Qué otros aspectos consideran desde su criterio es necesario agregar teniendo en cuenta su contexto?
2. Tomando como referente la información contenida en la **pg. 11**, ¿Considera que es aplicable en su contexto y en qué situaciones en particular? Explique
3. Tomando como referente nuestro país, emita un juicio crítico frente al tema de la convivencia.



LA PAZ Y LA JUSTICIA

La **paz** es la **CAPACIDAD** de los seres humanos de vivir en calma, con una sana convivencia, con un adecuado manejo de conflictos que no desemboque en guerra, establecer lo que es la paz como valor fundamental de la sociedad, es imperativo e irremplazable para vivir en armonía.

La **paz** es el resultado de la sana convivencia entre los seres humanos. Para hacerla posible es necesario un ordenamiento social justo, en el que todos los ciudadanos tengan las mismas oportunidades de desarrollarse como personas y les sean respetados sus derechos fundamentales.

La **paz** es un valor esencial que surge del equilibrio y la armonía social y personal. Resulta de saber entender y escuchar las necesidades de los demás antes que las nuestras, y de una convivencia sana entre las personas. Para que reine la paz, todos debemos contar con las mismas oportunidades y gozar de los mismos derechos fundamentales.

Los que practican la paz saben que ésta no es simplemente la ausencia de conflictos, pues los hombres siempre han sido y serán conflictivos, sino la capacidad de manejar



dichos conflictos y superarlos por medio de métodos no violentos como la protesta pacífica, el diálogo y la negociación.

La **paz** debe venir de tu interior, de la capacidad de cada individuo de reaccionar serenamente ante las dificultades y diferencias con las que se tope en su cotidianidad. De ello depende la manera de darles solución, sin hostilidad ni gritos, y no crear una guerra por desavenencias. Y no sólo es de los valores más importantes, sino uno de los más fáciles de malinterpretar. Es común interpretar la paz como la ausencia de amenaza, porque precisamente cuando no hay amenazas, se proclama la paz.



Lejos de considerar la **paz** como ausencia de guerra, es lograr formas de equidad y justicia en todas las relaciones sociales. Se pacifican las relaciones entre los seres humanos en la medida que todo hombre o mujer, niño o anciano, encuentre formas de vivir en sociedad siendo respetada su dignidad y encontrando formas adecuadas para desarrollarse como persona en el contexto de sus capacidades y propósitos. Implica entonces la posibilidad que debería tener cada ser humano de acceder a los recursos tanto materiales como inmateriales para desarrollar de forma adecuada todas sus capacidades y en consecuencia tener una vida digna.

La **paz** no será posible si **no hay** justicia social, económica y política en el mundo. La distribución asimétrica de la riqueza genera inestabilidad y resentimientos. Por ello, la pacificación del mundo depende de la práctica efectiva de la justicia, la reivindicación de la dignidad de los grupos vulnerables y la erradicación de la violencia estructural.

La paz para todos nace de la justicia de cada uno. Nadie puede desentenderse de una tarea de importancia tan decisiva para la humanidad. Es algo que implica a cada hombre y mujer, según sus propias competencias y responsabilidades.

La **justicia** es un **VALOR** que inclina a obrar y juzgar, teniendo por guía la verdad y dando a cada uno lo que le pertenece, y lo que le pertenece a cada uno es su realización y su dignidad. Como valor democrático es un nivel que se desea alcanzar y está vinculado estrictamente al valor del bien general.

La justicia como virtud consiste en el hábito o voluntad firme, constante, perpetua y libre de ser humano de reconocer y otorgar el derecho de los demás. Persona justa es la que realiza el bien que le impone la virtud de la justicia. El acto virtuoso es por esencia libremente determinado y por tanto voluntario. La persona virtuosa realiza perpetua y constantemente actos justos.

La justicia no puede ser contemplada solamente desde el punto de vista de la persona que realiza actos justos, sino también desde la perspectiva de sus enlaces sociales.



La **justicia** camina con la **paz** y está en relación constante y dinámica con ella. La justicia y la paz tienden al bien de cada uno y de todos, por eso exigen orden y verdad. Cuando una se ve amenazada, ambas vacilan; cuando se ofende la justicia también se pone en peligro la paz.

La **justicia** es una virtud dinámica y viva: defiende y promueve la inestimable dignidad de la persona y se ocupa del bien común, tutelando las relaciones entre las personas y los pueblos. El hombre no vive solo, sino que desde el primer momento de su existencia está en relación con los demás, de tal manera que su bien como individuo y el bien de la sociedad van a la par. Entre los dos aspectos hay un delicado equilibrio.



La **JUSTICIA SOCIAL** es un proceso dinámico de ir solucionando colectivamente aquellos problemas que generan discriminación o exclusión entre los seres humanos para afrontar nuevos problemas que se percibirán una vez resueltos los anteriores. Y si ese proceso lo entendemos como construcción de la paz, nos planteamos que la paz a su vez es proceso permanente de lograr relaciones de dignidad y plenitud entre los seres humanos. La justicia social y su consecuencia que es la paz es más un camino que un estado determinado de lo humano, más un proceso que un resultado.

Justicia y paz no son conceptos abstractos o ideales lejanos; son valores que constituyen un patrimonio común y que están arraigados en el corazón de cada persona.

Todos están llamados a vivir en la justicia y a trabajar por la paz: individuos, familias, comunidades y naciones.

Nadie puede eximirse de esta responsabilidad.



TALLER 3

1. ¿A qué se puede considerar una práctica efectiva de la justicia social dentro de la cultura de Colombia y/o Latinoamérica?
2. ¿Cuáles son las responsabilidades de un individuo en relación a cuestiones de justicia social?
3. ¿Qué permite a algunos individuos tomen una posición contra los prejuicios y la opresión, mientras que otros optan por participar en ella?
4. ¿Cuáles son los factores que crean un desequilibrio de poder dentro de la cultura de Colombia y/o Latinoamérica?



5. Esto aseguró el recordado **Jaime Garzón**, una de las personalidades más relevantes de los medios de comunicación colombianos en la década de **1990** y cuyo asesinato en **1999** dejó en evidencia la precaria situación de libertad de expresión en Colombia: **“Yo creo en la vida, creo en los demás”**. ¿Cómo lo interpreta? Argumente su respuesta.

Educar en la justicia es educar para la paz



ESCUCHAR MÁS QUE HABLAR

Cuando se entabla una conversación, ya sea con la familia, con tu pareja, con amigos, vecinos, en el trabajo, con alguna persona con problemas, se vuelve fundamental establecer una

ES MEJOR
ESCUCHAR
MÁS Y HABLAR
MENOS

comunicación asertiva, ya que esto permitirá poder establecer un dialogo eficaz, sin embargo, lo más importante para comunicarnos mejor es: **saber escuchar.**

ESCUCHAR es colocar nuestro 100 % de atención a la otra persona que nos está hablando, prestar atención e interés en lo que nos está comunicando,

sin interrumpirla, juzgarla, criticarla o distorsionar la conversación a nuestro favor por el solo hecho de atacar a esa persona.

OÍR, lo puede hacer cualquiera, simplemente necesitas estar físicamente frente a alguien que te está hablando o bien incluso al otro lado del teléfono, la diferencia es que tu mente y tu atención pueden estar ocupadas en otras cosas, sin sentir absolutamente ningún interés en lo que te hablan.

Por lo tanto, la habilidad de escuchar, que se desarrolla con la práctica, tiene un verdadero efecto o impacto positivo en las personas, ya que genera un ambiente de respeto y confianza entre los participantes de una conversación, y transmite empatía, demostrándole de esta manera a la persona que se comprende lo que dice, lo que siente y que se le está acompañando en su relato.

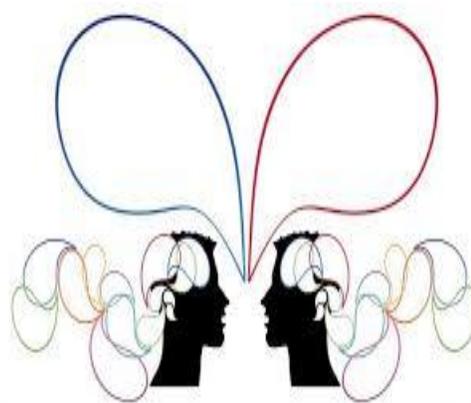
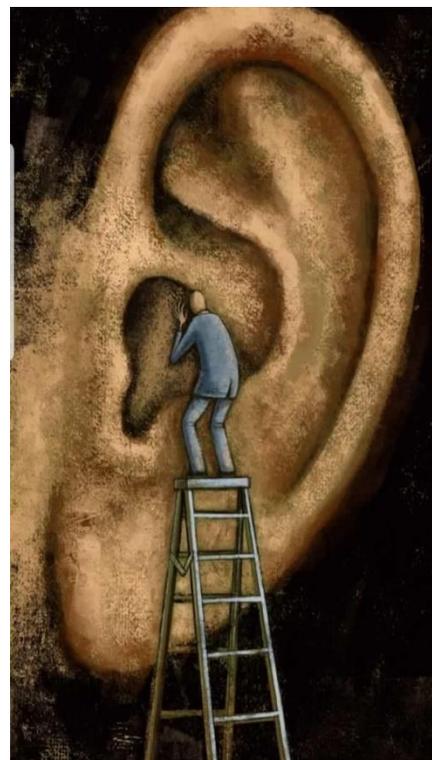
En ocasiones es mucho más fácil oír que escuchar, ya que esto último requiere de una disposición a prestar atención y a esforzarse por comprender lo que el otro te está diciendo. A esto se le denomina escucha activa y es muy necesaria e importante.

Saber **escuchar** es una actitud difícil, ya que exige dominio de uno mismo e implica atención, comprensión y esfuerzo por captar el mensaje del otro. Significa dirigir nuestra atención hacia el otro, adentrando en su ámbito de interés y su marco de referencia.

Es difícil poder decir al otro algo que resulte válido si no abrimos de par en par nuestros oídos para escucharlo. Así la persona escuchada sentirá que le están dando la importancia que merece, quedando agradecida y creándose a su vez un clima de respeto, estima y confianza.

La escucha es una habilidad que exige apertura, transparencia y ganas de comprender. El justo equilibrio entre saber escuchar y saber hablar produce el dialogo.

Hablar y escuchar de forma equilibrada, es imprescindible en nuestro día a día. Irónicamente, mientras más habla uno mismo, menos capaces somos de comunicarnos correctamente.



Obstáculos para la escucha activa

Hay diferentes factores que pueden provocar en nosotros la falta de atención necesaria:

Físicos y ambientales

Ruidos, temperatura, comodidad, luz, cansancio.

Área emocional

Sentimientos del que escucha, contagios emocionales. Escucha activa

Área cognitiva o mental

Creencias, omisiones, distorsiones, foco de pensamiento.

Además, puede haber otro **tipo de barreras** que influyan en nuestra predisposición para escuchar activamente:

La ansiedad: tenemos el foco puesto en nosotros, en qué es lo que tenemos que mostrar, en cómo nos van a recibir y que será lo que contestará. Comienza un diálogo interno que es al que prestamos atención.

Los juicios: dirigimos nuestro pensamiento a patrones personales, normas, creencias, en lugar de estar atento a lo que el otro nos cuenta.

La prisa: no dejamos que el otro termine sus planteamientos, queremos que corra más o tarde menos.

La apatía: damos la razón con gestos e incluso con monosílabos sin prestar atención al mensaje.

Los consejos: es cuando decidimos solucionar la vida de los demás desde nuestro punto de vista, asumiendo que nuestra perspectiva de la realidad es la única.

La trivialidad: usamos generalizaciones, y tendemos a escapar de los temas comprometidos normalizando el mensaje.

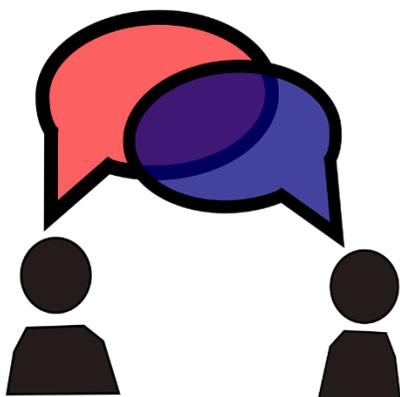


Aprendamos a que existe un tiempo para todo, para escuchar a alguien, y también para ser escuchados ...

1. Piensa antes de hablar

Tan obvio, pero tan poco usado. Bajo el impulso de tener el protagonismo, de hablar antes de que el otro pueda hacerlo, abrimos nuestra boca sin realmente saber lo que queremos decir. A veces improvisamos y nos sale bien. Pero la mayoría de las veces, estamos gritando sobre un tema al azar, sin contribuir con contenido de calidad a una conversación. El resultado: nadie nos escucha.

Antes de responder a algo, respira profundamente, sin importar cuán "urgente" parezca la respuesta. Piénsalo por un momento. Ten en cuenta que tienes muchas opciones. Reflexiona y tu respuesta no sólo será bien pensada, sino que también será más propensa a ser escuchada.



“Antes de hablar asegúrese que su lengua esté conectada a su cerebro”.

2. Escucha antes de sacar conclusiones rápidas

Nuevamente, la necesidad de hablar rápido que tiene nuestra sociedad actual, nos fuerza a simplificar nuestras interacciones hasta el punto de convertirlas en inútiles. Basados en unas pocas palabras o frases, creamos una perspectiva sobre algo o sobre alguien que no es exacta porque no nos tomamos el tiempo de escuchar de verdad.

Escuchar de verdad no sólo significa darle tiempo al otro para que termine de decir lo que quiere decir, también significa hacer el ejercicio de ponerse en la perspectiva de la otra persona. Escuchar significa poder ver desde el punto de vista del otro.

blA
bla bla
bla bla
blA bla bla
blA bla
blA
blA
bla

3. Límitate a lo que es realmente importante

La notoria "sobrecarga de información" creada por la revolución de internet, no se trata de la cantidad de información disponible. Se trata de la relevancia de tal información. Cada vez que actualizas tu Facebook o publicas un post en un blog, o simplemente abres la boca para decir algo, estás contribuyendo a esta masa de información.



4. Conoce mejor a los demás

Y esto se refiere a hacer cosas juntos, no sólo hablar sobre cosas juntos.

5. Crea una realidad mejor

Mientras que hablar y expresar tus sentimientos es importante, "hacer" es igualmente importante.

6. Escribe más

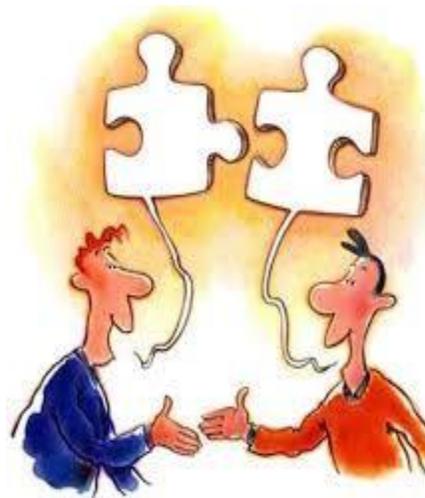
Escribir también es una forma de expresarte, pero tiene menos beneficios. Si escribes, te haces más responsable de lo que dices. Las palabras escritas duran más que las habladas. Además, aclaras tu mente sin la ayuda de los demás. Escribe en un diario o blog siempre y cuando sigas la primera regla de esta lista: "piensa antes de hablar".



Elementos fundamentales de la escucha activa

Algunas de las claves que favorecen la capacidad de realizar una escucha activa son:

- ✓ **Cuidar el entorno físico:** un entorno inadecuado puede interrumpir la escucha.
- ✓ **Liberar nuestra mente:** vaciar nuestros pensamientos de nuestras preocupaciones y de nuestros juicios. Adoptar una actitud de aceptación del otro.
- ✓ **La atención:** foco puesto en la persona y sus palabras, no en nosotros.
- ✓ **El silencio:** poderoso recurso que ofrece un espacio a la persona que habla para reconstruir su historia y al que escucha para interpretar y comprender el mensaje.
- ✓ **La mirada:** conectando con la mirada del otro. Mirar a los ojos establecerá un vínculo emocional con la persona, aunque debemos ser cuidadosos en no invadir su espacio, evitando que pueda resultar agresiva.
- ✓ **Observar más allá de las palabras:** gestos, lenguaje no verbal, tono de voz, respiración.
- ✓ **El rapport:** se produce una especie de danza con la otra persona. Adoptar sutilmente sus posturas corporales y acompañarle en sus gestos ayuda a comprender su estado y proporciona al escuchado una acogida integral.
- ✓ **La empatía:** nos permite captar el mundo de referencia de la otra persona, participando de su experiencia como si fuese la nuestra propia y transmitiendo que ha sido comprendido. Para eso tenemos que evitar juicios y filtros mentales.
- ✓ **Uso eficaz del lenguaje:** empleo de técnicas como la reformulación, la normalización, la personalización, realizar preguntas poderosas que estimulen a la persona a buscar recursos nuevos.
- ✓ **Confianza en la persona:** considerar que todas las personas tenemos los recursos suficientes para afrontar nuestras vidas, aunque, en algunos momentos, parezcan secuestrados.



Para una escucha activa...

1. *Concéntrate solo en el hablante. Dirige tu atención directamente al hablante.*
2. *Mantén el contacto visual. Muestra que presta atención.*
3. *Piensa acerca de lo que dice el hablante. Escuchar no es un acto pasivo. Mientras el hablante habla, tu trabajo es escuchar lo que dice.*
4. *Aclara lo que el hablante dice. En cualquier conversación, en algún momento será tu turno de hablar.*

¿CÓMO PRACTICO LA ESCUCHA ACTIVA?



¡Ejercitemos la habilidad de saber escuchar!

Es un ejercicio saludable, enriquecedor y solidario, sobre todo en una sociedad en la que hay muchas personas que necesitan ser escuchadas. Únicamente cuando somos capaces de escuchar al otro, abrimos la puerta para que éste se comunique con nosotros. Por lo tanto, no subestimemos la capacidad de escuchar.



TALLER 4

A partir del siguiente pensamiento: **“Hablar es una necesidad, escuchar es un arte” (Goethe)**. Explore sus habilidades creativas y proponga una presentación en la cual se pueda evidenciar su postura o punto de vista debidamente argumentado tomando como referente su contexto, familiar, escolar, social, nacional.

Presente la actividad según los acuerdos pactados en clase.

