

MÓDULO 2

# RECONCILIACIÓN FAMILIAR



Vínculos de cuidado mutuo  
en familias y comunidades



GOBIERNO DE COLOMBIA

MÓDULO 2

# RECONCILIACIÓN FAMILIAR



**BIENESTAR  
FAMILIAR**

**Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**

Karen Abudinen Abuchaibe  
**Directora General**

Alejandro Gómez López  
**Subdirector General (e)**

Martha Yaneth Giraldo Alfaro  
**Directora de Familias y comunidades**

**Coordinación editorial**  
**Diagramación y diseño**  
María Magdalena Forero Romero  
**Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones (e)**

Grupo Imagen Corporativa

**Redacción de contenidos**  
**Dirección de Familias y Comunidades**  
David Rodríguez Vela

**Diagramación y diseño**  
Grupo de Imagen Corporativa  
Oficina Asesora de Comunicaciones

Edición junio de 2017

Esta publicación fue elaborada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, bajo el contrato de prestación de servicios 1435 de 2016 - Dirección de Familias y Comunidades.

Para la reproducción o transmisión de la presente publicación a través de cualquier medio se debe contar con la autorización escrita del ICBF. En caso de utilizar el contenido de esta publicación se debe citar la fuente. Está prohibida su venta o su reproducción parcial o total con fines comerciales.

©Todos los derechos reservados ICBF

## Objetivo:

Transformar las violencias en conciencia para lograr la reconciliación familiar.

## Experiencias

- 1 Reconocer mis interacciones y conversaciones
- 2 Comunicar mis emociones sin agredir
- 3 Recrear mis interacciones
- 4 Recrear la mejor versión de mi
- 5 Recrear la mejor versión de mis familiares



# ¡Bienvenidas y bienvenidos a cultivar vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades!

**T**odos somos parte de una familia. La mayor fuente de felicidad son los vínculos familiares, en particular cuando estos son de cuidado mutuo. Por contraste, las peores, más frecuentes y más aceptadas formas de violencia y desamor ocurren en la familia. En la convivencia familiar aprendemos a relacionarnos y reproducir o transformar la sociedad.

Aunque muchos lo crean imposible, todos podemos desaprender y reaprender a hacer de nuestra familia un tejido de vínculos de cuidado mutuo y además podemos disfrutar al hacerlo. Al hacer de nuestra familia un tejido de vínculos de cuidado mutuo, también podemos lograrlo en las relaciones que tejemos en otros escenarios.

Usted es indispensable para hacer una buena parte del tejido social de vínculos de cuidado mutuo donde vivirá el resto de su vida.

Este programa es para quien quiere superar alguna dificultad en su familia o hacer más feliz su vida familiar.

Si usted es educadora o educador familiar, este programa es para usted, si decide cultivarse mientras contribuye a que otros se cultiven.

Estas cartillas ofrecen una guía para diseñar y facilitar los escenarios donde el colectivo de participantes y facilitadores genera nuevas opciones para cesar la violencia, iniciar la reconciliación y generar muchas opciones de bienestar para la actual generación y proyectarlo multiplicado a las nuevas generaciones.

¡Bienvenidas y bienvenidos a cultivar vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades!

## ¿Por qué hablamos de Cultivar?

**L**a metáfora de educar se asocia comúnmente a “información” mientras que la metáfora de cultivar se asocia a “vida”. La metáfora de educar se asocia a enseñar lo que alguien decide que otro debe aprender, mientras que la metáfora de cultivar se asocia a conocer la naturaleza de lo que se cultiva, respetar sus ritmos y necesidades y cuidar las condiciones en las que llega a ser lo mejor que puede ser.

El desarrollo familiar no resulta de enseñar conceptos o técnicas que alguien decide que el otro debe aprender. El desarrollo familiar resulta de que cada persona y familia reconozca sus inquietudes, sus capacidades, sus aspiraciones y descubra con otras personas y familias mejores opciones para realizar sus aspiraciones a partir de su propia experiencia.

Hablamos de cultivar porque no implica enseñar, ni transferir información, ni decidir lo que el otro debe hacer, pensar o ser y porque cultivar implica conocer las capacidades y aspiraciones del otro, respetar sus ritmos y cuidar las condiciones en las cuales llega a ser lo mejor que puede ser.

## ¿Por qué Vínculos?

**N**ingún ser vivo sobrevive solo. Ningún humano se reconoce y transforma a sí mismo como individuo viviendo solo permanentemente sino aislándose periódicamente en medio de las relaciones del colectivo donde vive y renovando su interacción en este colectivo. La soledad sirve para encontrar la fuerza propia, pero es en la interacción donde se verifica la transformación. La interacción con los otros es la mejor escuela para mejorar como seres humanos.

Un vínculo es más que una relación comercial, laboral, sexual o emocional. Un vínculo nos une al otro, involucra sentimientos, tiende a perdurar en el tiempo, deja huella en cada uno y permite ser parte significativa del colectivo. El contacto frecuente durante periodos significativos crea vínculo. Nos hacemos humanos en los vínculos de cuidado que nos permiten pertenecer a un colectivo, ocupar un lugar en el mismo al dar y recibir contacto, alimento, bienes significativos y palabra con los otros, en el nivel correspondiente a nuestras capacidades.

El tipo de vínculos que creamos define la enfermedad o la salud, la violencia o la felicidad que tengamos. Por lo anterior, distinguiamos

el vínculo afectivo del vínculo de cuidado.

Los vínculos afectivos suelen atar a las personas en relaciones de dependencia, codependencia y en ocasiones pueden justificar el uso de la violencia como aparente manifestación de afecto. Es la combinación del vínculo afectivo con maltrato la mayor causa de infelicidad y es en las familias donde se crea este tipo de vínculo. Por contraste la mayor fuente de felicidad es el cultivo de los vínculos familiares de cuidado mutuo.

## ¿Qué son los Vínculos de Cuidado Mutuo?

**H**ay vínculo afectivo cuando estamos unidos al otro mediante el deseo de lo mejor para el otro basados en lo que cada uno cree o decide que es mejor para el otro. En el vínculo afectivo cada uno está encerrado en su definición de lo que cree que es mejor para el otro y por ello justifica lo que le hace o dejar de hacer al otro a nombre del "amor" y por "el bien del otro".

A nombre del "amor" y por "el bien del otro" ocurren las violencias físicas que muchas veces terminan en feminicidios, infanticidios, homicidios y genocidios. También en nombre de los mejores ideales se ejercen violencias sutiles, que no respetan la capacidad de

discernir, emprender y asumir las consecuencias de aquello que se discierne y elige.

Hay vínculo de cuidado cuando además de querer lo mejor para el otro, comprendemos sus aspiraciones, sus retos y sus capacidades y gracias a esta comprensión cultivamos sus capacidades para que enfrente sus retos y realice sus aspiraciones.

Si no comprendemos sus aspiraciones, es fácil limitarnos a imponerles o venderles nuestros ideales como si fueran adecuados para el otro. Si no comprendemos sus retos no los podemos ayudar en su verdadera realidad. Si no comprendemos sus capacidades los subestimamos, abandonamos o sobreprotegemos en vez de cultivar sus capacidades para que enfrenten sus retos y realicen sus aspiraciones.

El vínculo de cuidado supone sensibilidad con las capacidades del otro y no sólo con sus necesidades. El vínculo de cuidado también supone conocimiento y respeto por las aspiraciones del otro.

El vínculo de cuidado implica comprensión de las dificultades del otro según como este las vive y no según como las percibimos desde fuera.

El vínculo de cuidado se teje desde el autocuidado y no desde el autodescuido, porque el autodescuido da un ejemplo inadecuado y crea un peligroso vínculo de afecto con control, dependencia, codependencia o maltrato que no es socialmente responsa-

ble ni socialmente sostenible ya que genera daño mutuo.

El autocuidado consiste en reconocer las propias aspiraciones, retos y capacidades y en asumir dichas capacidades para enfrentar los retos y realizar las aspiraciones. El ejemplo de autocuidado es la primera forma de cuidar al otro.

El primer resultado de cuidar efectivamente al otro ocurre cuando el otro reconoce sus propias aspiraciones, capacidades y retos. El segundo resultado de cuidar efectivamente al otro, se hace evidente cuando este se cuida a sí mismo. El tercer resultado de cuidar efectivamente al otro es contundente, cuando este cuida a su cuidador por la gratitud de su propia realización y como expresión biopsíquica, no moralista, de reciprocidad. De esta auténtica reciprocidad resulta el Cuidado Mutuo.

Hay vínculo de cuidado mutuo cuando la relación se caracteriza por el gozo, no por la culpa de cuidar de sí mismo, sino porque cada uno siente el sentir del otro y lo expresa. En el vínculo de cuidado mutuo hay aceptación de sí y del otro, incluso cuando no se comparten ideas, ni emociones. El vínculo de cuidado mutuo se verifica cuando todos gozan la relación que tienen y todos crecen en ella.

Cultivamos vínculos de cuidado mutuo en familias y comunidades porque es el proceso que más facilita realizarnos y crear futuros posibles como personas, familias, comunidades y sociedad.

## ¿Cómo cultivar vínculos de cuidado mutuo en los proyectos, talleres, reuniones y visitas?

**N**os cultivamos mediante la experiencia colaborativa entre personas con diferentes y valiosas experiencias de vida y no mediante la enseñanza, moldeado o acompañamiento de profesor(a) a alumnos o de experto a asistentes o de terapeuta a pacientes.

En una experiencia de aprendizaje colaborativo en donde cada persona aprende del otro, con el otro y de sí misma; aprende en la interacción, aprende de lo que hace, piensa y siente en la interacción que está ocurriendo en el grupo.

Facilitar al grupo construir la experiencia colaborativa en vez de enseñarle con buena intención, como tradicionalmente se reproduce la dominación, es la labor de una persona y un equipo de personas que han realizado previamente esta experiencia, se han entrenado para facilitar conversaciones e interacciones generativas y participan en espacios de aprendizaje colaborativo para mejorar conjuntamente su forma de aprender de las familias y de ellos mismos en su ejercicio profesional.



# RECONCILIACIÓN *Familiar*



Transformar las violencias en conciencia para lograr la reconciliación familiar

Para cultivar vínculos de cuidado mutuo en las familias es indispensable que cada una finalice las violencias para comenzar la reconciliación. Para finalizar las violencias partimos de reconocerlas. Este proceso deja espacio interno para reconocer lo que dentro de sí elige mantener el sufrimiento u optar por liberarse. La conciencia de sí llega hasta lo más valioso de sí. En esta dimensión ocurre el milagro humano, lo propio del humano, reconocerse en el otro y reconocer al otro como parte de sí. Esta conciencia expandida es reconciliación en el corazón. Sólo faltan los gestos y actos afuera que refrendan y dan cuerpo al milagro ocurrido dentro.

El módulo se divide en cinco secciones: 1. Reconocer mis interacciones y conversaciones; 2. Comunicar mis emociones sin agredir; 3. Recrear mis interacciones; 4. Recrear la mejor versión de mí; y 5. Recrear la mejor versión de mis familiares; en las cuales presenta una serie de conceptos y actividades dirigidos a transformar la violencia en conciencia para comenzar la reconciliación familiar, partiendo de una puesta en escena orientada a generar reflexión en los participantes en torno a las diversas formas de violencia y lo que dicha representación suscita en los participantes: qué sienten, qué les recuerda, a qué juicios los conduce; cómo asumen dichas emociones, cómo reconocen sus propias cualidades, talentos y aspiraciones, cómo comunicarlas sin agredir; cómo reconocer al otro, cómo comprender al otro, cómo reconocer el lugar del otro, cómo reparar daños al otro, la reconciliación familiar interna y la escena futura familiar.

## 1. RECONOCER MIS INTERACCIONES Y CONVERSACIONES

- a. Creaciones dolorosas de pensamiento, palabra, obra y omisión
- b. El alimento de la reacción y de la justificación

## 2. COMUNICAR MIS EMOCIONES SIN AGREDIR

- a. Creación de mi expectativa
- b. Expresar el sentir y pensar propio sin culpar ni agredir

## 3. RECREAR MIS INTERACCIONES

- a. Personajes limitantes
- b. Extinción del personaje limitante por surgimiento de la mejor versión de mí

## 4. RECREAR LA MEJOR VERSION DE MI

- a. Capacidades= Cualidades + Talentos
- b. Retos = Dificultades + Lecciones
- c. Aspiraciones = Dolor + Regalo

## 5. RECREAR LA MEJOR VERSION DE MIS FAMILIARES

## Estudiar previamente



**Objetivo:** Elaborar un discurso propio que incorpore los elementos conceptuales propuestos por el ICBF.

1. Guía 3. Concordia entre géneros y cultivo digno de nuevas generaciones.
2. Capítulos 4 y 6 de “Hacer de mi familia un hogar”, David Rodríguez Vela. 2016. Bogotá.
3. Capítulo 6 de “Cultura política del perdón y la reconciliación”, Leonel Narváez. Editor. 2009.
4. Módulo de inducción a Equipos Facilitadores.

## Invitar agradablemente al programa



**Objetivo:** Crear una expectativa adecuada al sentido del programa que despierte el deseo de ir a aprovechar el evento.

1. Elegir un sitio neutral para que todos se sientan bien y corresponda con el mensaje del programa.
2. Redactar una invitación agradable cuyo lenguaje, color, imagen, extensión y forma despierte el deseo de leer.
3. Indicar claramente el nombre y beneficio del evento, la duración, la ubicación y las facilidades para llegar.
4. Verificar recibido.

## Alistar oportunamente el lugar



**Objetivo:** Tener adecuado el sitio antes de la hora de inicio para que los participantes se sientan acogidos y los facilitadores tengan oportunamente las condiciones materiales adecuadas para hacer alegres su labor.

1. Fijar un icono del evento y de la institución en un lugar visible.
2. Elaborar etiquetas para que cada persona luzca el nombre por el que quiere ser llamada.
3. Señalizar el lugar de los baños, comedor, primeros auxilios y ruta de salida en emergencias.

4. Disponer las sillas de manera circular, de un lugar para los objetos personales y un lugar para las ayudas didácticas.
5. Fijar en un lugar visible durante el evento una Pregunta generadora. En este taller proponemos:

*¿A quién mata el veneno que tomas para que el otro sufra?*



6. Contar con música y un video sobre el tema.

## Cocreando el sentido del programa



**Objetivo:** Construir la cultura de la relación y el sentido del programa para que los participantes sean cocreadores significativos desde la concertación de reglas de juego, objetivos, compromisos y resultados:

1. Palabras de bienvenida que dan reconocimiento a la presencia y participación de los asistentes.
2. Ronda de presentación:
  - a. Nombre,
  - b. Procedencia,
  - c. El disgusto más común en mi familia es... y
  - d. Este evento me puede servir para...

Facilitador o Facilitadora inicia yendo a fondo.

3. Exposición de objetivos y aclaración de expectativas en cada punto.

*Transformar las violencias en conciencia  
para lograr la reconciliación familiar*

4. Creación de Acuerdos máximos y mínimos mediante:
- Proponer cada uno de los acuerdos y su motivo,
  - Dar claro y legítimo espacio para preguntas,
  - Dar claro y legítimo espacio para objeciones y
  - Verificar cada acuerdo mediante el brazo en alto.

Acuerdos máximos: 1. Usa todo para tu máxima realización, 2. Cuida de ti para poder cuidar a otros y, 3. No dificultes que los otros puedan cuidar de sí mismos.

Acuerdos mínimos: 1. Completar el curso, 2. Ser puntuales, 3. No interrumpir con celulares, saludos u otras actividades. 4. Cambiar de lugar y vecinos a cada actividad, 5. Seguir instrucciones y, 6. Confidencialidad.

A este respecto es importante leer Ética de Máximos y Ética de Mínimos en el libro "El mundo de los valores" de Adela Cortina.

5. Identificar vivencialmente el objetivo de cada taller, del conjunto de talleres y la secuencia lógica de estos mediante escultura grupal, tira de dibujos, canciones, historias o refranes u otro recurso rápido, holístico, sentido.

1. Reconocer mis interacciones y conversaciones
2. Comunicar mis emociones sin agredir
3. Recrear mis interacciones
4. Recrear la mejor versión de mi
5. Recrear la mejor versión de mis familiares



# 1. Reconocer mis Interacciones y conversaciones

## A. CREACIONES DOLOROSAS DE PENSAMIENTO, PALABRA OBRA Y OMISIÓN

### Escena caliente

Los facilitadores junto con una participante con la cual se han puesto de acuerdo previamente, actuarán un drama de 4 minutos como si fuera de verdad, de tal forma que las participantes no noten que es algo preparado y crean que es real. Será una discusión típica y buscarán que el grupo tome partido, que se polaricen, juzguen a una y otra y se vea amenazada la convivencia del proceso educativo. Evitarán golpes y groserías.

A la señal de una de ellas, todas se salen y entran inmediatamente preguntando en coro "¿Se parece a la realidad?"



### En dúos

1. ¿Qué sentí?
2. ¿Qué me recordó?
3. ¿Cuáles juicios hice?
4. ¿Qué quise hacer? o ¿Cómo quise reaccionar?

Aplausos para las actrices por haber actuado. Aplausos para el público por haber "actuado".

## B. EL ALIMENTO DE LA REACCIÓN Y DE LA JUSTIFICACIÓN

La facilitadora o facilitador preguntará "¿Cuáles formas dolorosas de canalizar sentimientos heridos en familia recuerdan ahora en este instante",

Luego de escuchar pedirá que las clasifiquen de adentro hacia fuera, según sean mentales, verbales, corporales, autodestructivas, económicas,...

- Juzgar, tener la razón
- Tergiversar, burlarse, insultar, chantajear y justificarse



- c. Golpear, forzar
- d. Engañarse, hacerse víctima, autodestrucción
- e. Quitarle acceso a medios de vida

El facilitador o la facilitadora pedirá a los participantes que reconozcan ejemplos de estas conductas en las actrices.

En grupos de 5 pedirá que escojan una conducta que practican y sienten la más destructiva EN SUS FAMILIAS

Pedirá una... para elaborar el ejercicio colectivamente.

1. **La conducta** (palabra, acción u omisión)
2. **la justificación** (palabra envenenada que alimenta la intención)
3. **la ganancia aparente** (el beneficio momentáneo que alimenta la conducta)
4. **la consecuencia familiar** (interacción destructiva que se crea, refuerza, complica y hace costumbre)
5. **la alternativa positiva para todos** (cambio mínimo insospechado u obvio que crea interacción de cuidado mutuo)

¿Cómo crees que se sentirían los personajes si hubieran conversado esto luego de la pelea?

Luego de que cada quinteto realice la suya se dirige una nueva conversación

1. ¿Cómo te sientes ahora?
2. ¿Que interacción nueva quieres hacer en tu familia?
3. ¿Que conversación nueva quieres promover en tu familia?

#### Plenario

¿Qué te estás dando cuenta en ti ahora?



## 2. Comunicar mis emociones sin agredir

### A. CREACIÓN DE MI EXPECTATIVA

Explicación construida con el grupo

- **HACERME una expectativa respecto de alguien más**
- **Saber que alguien más no satisfizo MI expectativa**
- **EXPLOTAR....** Culpar, insultar, gritar, golpear. Consecuencias: acostumbrarse y deteriorar la confianza.
- **TRAGAR lo que siento...** Callar, negar lo que siente, justificarse y justificar. Consecuencias: Intoxicarse, enfermarse y promover que las cosas sigan.
- **COMUNICAR sanamente cuando me calme...** Asumir lo que sientes como propio en vez de culpar: Yo me siento, Yo me sentí, EN VEZ DE Fulano me hace sentir..., Sutano me enfurece..., Perencejo me decepciona... Consecuencias: mejorarse y crear relaciones de cuidado mutuo.



#### En dúos

- ¿A cual familiar recuerdas haber visto explotar cuando no hacen lo que espera?
- ¿A cual familiar recuerdas haber visto envenenarse sin explotar cuando no hacen lo que espera?
- ¿A cual familiar recuerdas haber visto comunicar lo que siente sin agredir a otros cuando estos no hacen lo que espera?
- ¿A cual familiar te pareces cuando no hacen lo que esperas?
- ¿Qué quieres hacer con lo que sientes cuando no hacen lo que esperas?

#### Plenario

¿De qué te das cuenta en ti?

### Elaboración sobre HACERSE EXPECTATIVAS

- Historia del que recibió muchísimo dinero de buena fuente sin esperarlo y lo que sintió. Facilitadora cuenta historia basada en lo que investigó antes del taller.
- Historia de quien no recibió la atención que esperaba porque los otros sabían que era él y lo que sintió. Facilitadora cuenta historia basada en lo que investigó antes del taller o en su caso personal si lo encuentra.
- Historia del niño que no fue amamantado ni abrazado cuando sentía la necesidad sino cuando los adultos podían y que después olvidó esto y se convirtió en un adulto que sufre cuando los otros no le reconocen y que no reconoce cuánto sufre por esto. Facilitadora cuenta su historia personal de no recibir lo que esperaba, cómo llegó a reconocerlo, lo que ha hecho al respecto y cómo se siente con todo esto.

Al respecto nos basamos no en juzgar a los adultos sino en reconocer que las expectativas de cada bebé son únicas y que muchas no sólo fueron insatisfechas sino que fueron negadas, no reconocidas por los adultos y que la reacción de llanto o queja por la insatisfacción fue condenada y llegó a ser interiorizada como negación por quienes las padecieron al punto de crear la corporeidad y personalidad actual como estrategia de sobrevivencia física, emocional y mental.

Estudiar BIOENERGÉTICA de Alexander Lowen y las investigaciones sobre construcción del carácter y la corporeidad desde la satisfacción e insatisfacción de las necesidades primales.

Partimos de que para facilitar la recuperación de la salud emocional de otros es necesario partir del proceso de reconstrucción de la salud emocional propia que tiene como primer buen paso el poder haber elaborado lo suficiente su historia como para poder comunicarla sanamente tal como se le pide a la facilitadora que haga.

#### En dúos

- ¿Con qué te sientes herida, irrespetada u ofendida más frecuentemente?
- ¿Qué sentimiento surge en ti que reconoces fácilmente
- ¿Qué sentimiento surge en ti que NO reconoces fácilmente



- ¿Cómo se expresan en tu cuerpo?
- ¿Qué argumento te das para no permitirte sentir lo que sientes?
- A quien quieres poderle decir lo que sientes sea lo que sea sin que te critique ni aconseje?

#### Plenario

*¿Cómo te sientes contigo de ser capaz de expresar lo que dijiste o lo que estás sintiendo?*

Acompañar la autoexpresión profunda de los otros sin interpretar, sin tocarles físicamente y sin aconsejarles manteniendo observación de las propias sensaciones, emociones y videos es la principal responsabilidad de quien facilita esta sesión. Se recomienda hacer esta sesión en compañía de facilitadora que haya experimentado este tipo de sesiones varios años y que haya recibido acompañamiento profesional a la propia elaboración de su historia personal.

### B. EXPRESAR EL SENTIR Y PENSAR PROPIO SIN CULPAR NI AGREDIR

#### Ensayo

Decir estos pares de frases en voz alta en el tono y gesto que corresponde

Me hace emborrachar	Me emborracho
Me hace rabiar	Me enfurezco
Me decepciona	Me siento decepcionado
Me hace desconfiar	Desconfío
Me asusta	Temo que
Me alegra	Me alegro
Me hace sospechar	Sospecho

Reconocer cómo se siente cuando dice las de la izquierda y cómo se siente cuando dice las de la derecha.

#### En tríos

- Lo que hago cuando siento ira hacia alguien que aprecio es... (no explica con quien ni describe la situación)
- Lo que imagino cuando siento ira hacia alguien que aprecio es... (lo dice basado en lo que está pensando sin tener que explicar)

- Lo que podría comunicar sanamente es... (lo hace como si tuviera allí a la persona que imagina)

**Plenario:**

*¿Cómo te sientes contigo al hacer el ejercicio anterior?*

**En tríos**

- Lo que hago cuando me siento despreciado por quien quiero mucho es... (no explica con quien ni describe la situación)
- Lo que imagino cuando me siento despreciado por quien quiero mucho es... (lo dice basado en lo que está pensando sin tener que explicar)
- Lo que podría comunicar sanamente es... (lo hace como si tuviera allí a la persona que imagina)

**Plenario:**

*¿Cómo te sientes contigo al hacer el ejercicio anterior?*

**En tríos**

- Lo que hago cuando siento temor de ser rechazado o malinterpretado por quien quiero mucho es... (no explica con quien ni describe la situación)
- Lo que imagino cuando siento temor de ser rechazado o malinterpretado si le digo esto a quien quiero mucho es... (lo dice basado en lo que está pensando sin tener que explicar)
- Lo que podría comunicar sanamente es... (lo hace como si tuviera allí a la persona que imagina)

**Plenario:**

*¿Cómo te sientes contigo al hacer el ejercicio anterior?*

### 3. Recrear mis interacciones

#### A. PERSONAJES LIMITANTES

FACILITADORES ACTUAN LOS TRES PERSONAJES sin palabras y sin explicar nada

- **Dominante "Culpable"**: cuerpo y rostro tenso, dedo acusador, brazos cruzados o en jarra, voz agresiva, palabras acusadoras, amenazantes e imperativas.
- **Salvador "Superior"**: cuerpo y respiración ansiosa, mirada en direcciones cambiantes, brazos que parecen abrazar pero se retiran caídos, voz aleccionadora, palabras sabihondas teatrales.
- **Víctima "Buena"**: pecho hundido, mirada evasiva hacia el piso, movimientos nerviosos, voz débil, palabras de queja, resentimiento y culpa a alguien más o a todos los demás

Pide a los participantes que hagan triadas

Una vez hechas las triadas les piden que actuen los personajes en simultánea

Les guían a la sensación, emoción y actitud

Una vez verificada la congruencia dan inicio a la actuación

Luego de un minuto de actuación sin palabras piden palabras en volumen y tono congruente

#### B. EXTINCIÓN DEL PERSONAJE LIMITANTE POR SURGIMIENTO DE LA MEJOR VERSIÓN DE MI

Luego de la actuación simultánea. cada uno reconoce en la triada:

- "Al principio senti... y luego senti" ..
- "Lo que actué me recuerda cuando yo..."
- "Lo que podría hacer para expresarme sanamente es...cuidarnos mutuamente, es..."

Luego de la primera actuación simultánea cada uno cambia de personaje y realiza su segunda actuación en simultánea

Luego de la segunda actuación simultánea cada uno reconoce en la triada:

- "Al principio sentí... y luego sentí" ..
- "Lo que actué me recuerda cuando yo...".
- "Lo que podría hacer para expresarme sanamente es...cuidarnos mutuamente, es...".

Luego de la segunda actuación simultánea cada uno cambia de personaje y realiza su última actuación en simultánea

Luego de la última actuación simultánea cada uno reconoce en la triada:

- "Al principio sentí... y luego sentí" ..
- "Lo que actué me recuerda cuando yo...".
- "Lo que podría hacer para expresarme sanamente es...cuidarnos mutuamente, es...".

Luego de que cada triada ha terminado

¿Cómo te sientes ahora?  
¿Que interacción nueva quieres hacer en tu familia?  
¿Que conversación nueva quieres promover en tu familia?  
Plenario ¿Qué te estás dando cuenta en ti ahora?



## 4. Recrear la mejor versión de mí

### A. CAPACIDADES = CUALIDADES + TALENTOS

**CUALIDADES.** En carnaval de uno con otro alternativamente con manos en posición de dar y recibir, centrándose para percibir más allá de las ideas previas y dejándose mirar dentro. Cada uno aprecia y luego dice "Lo más valioso que encuentro en ti" / "Gracias por reconocerlo"

En triada cada uno dice "Lo más valioso que otros encuentran en mí es..."

En nueva triada cada uno dice "Lo más valioso que encuentro en mí es..."

Plenario: ¿Qué observas en ti cuando te dicen lo valioso que encuentran en ti? / ¿Qué observas en ti cuando le dices al otro lo valioso que encuentras en él o ella?

**TALENTOS.** En papel cada uno nombra los talentos y los frutos de cada talento. Talento es la habilidad de cada uno para hacer algo que sirve a otros y que lo realiza con gusto, poco esfuerzo y logro destacado. Se comparte en dúos.

Registrar en papel tus capacidades (Cualidades + Talentos)

**En dúos:**

¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de las cualidades (lo valioso) y los talentos?.

**Plenario:**

¿Qué pasaría si solo tuvieras talentos pero no cualidades?.

¿Qué pasaría si no cultivas las cualidades sino solo los talentos?

Recordar que los peores daños a la humanidad y ecosistema los realizan personas muy talentosas y muy educadas que usan sus talentos para no ser detectadas ni ser obligadas a reparar los daños.



## B. RETOS = DIFICULTADES + LECCIONES

En la mitad de la hoja, dibujar una línea de vida, desde la concepción hasta el día de hoy.

Marcar las situaciones más agradables arriba de la línea y las más desagradables abajo, en una distancia proporcional a la intensidad del agrado o desagrado.

Identificar en los puntos altos el regalo de vida que recibió y en los puntos más bajos si hubo lecciones aprendidas y si quedan lecciones pendientes.

### En dúos alternados:

¿Cuáles experiencias desagradables ya no se te repiten de una u otra forma, con una u otra persona?  
¿Qué lección aprendiste?  
¿Cuáles experiencias desagradables se te repiten de una u otra forma, con una u otra persona?  
¿Qué lección podrías aprender? y ¿qué cualidad podrías cultivar en ti?

Registrar en papel tu reto (Aprendizajes + Lecciones)

### Plenario:

¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de lo que has crecido como persona?

## C. ASPIRACIONES = DOLOR + REGALO

### En dúos alternados:

¿Ante qué situaciones del mundo sientes más dolor o sufrimiento?  
¿Qué regalo quieres hacer al mundo?

Registrar en papel tu anhelo (Dolor + Regalo)

### Plenario:

¿Qué observas en ti o qué sientes respecto de tu anhelo y las veces que lo descuidas.



## 5. Recrear la mejor versión de mis familiares

Tomar a cada uno de ellos y escribir primera versión de dos renglones por pregunta. Entregarle a cada uno esta respuesta inicial y hacerles la pregunta para responderla entreambos.

Traer la respuesta.

¿Cuales son sus cualidades?  
¿Cuales son sus aspiraciones?  
¿Cuales son sus talentos?  
¿Cuales son sus retos?





# Despedida

Objetivo: Recoger, reconocer, agradecer y celebrar lo logrado. Honrar a los que nos han apoyado, enviar nuestro amor a los descendientes y abrazar a los compañeros de aventura..

1. Círculo tomados de la mano. Izquierda recibe con la palma hacia arriba, derecha da con la palma hacia abajo.
2. Ojos cerrados. Visualizar a la mamá a la izquierda con su mano en tu hombro izquierdo, a papá en el hombro derecho, a los respectivos abuelos atrás de sus hijos y hasta varias generaciones anteriores. Agradecerles por la vida. Visualizar a los hijos, sobrinos, nietos al frente en el círculo del centro donde están con todos los hijos e hijas, nietos y nietas de todos. Les enviamos nuestro amor y en el centro de todos hay un espacio donde estarán los hijos de estos niños y niñas en su momento oportuno y para el cual estos nuevos progenitores se preparan para que esos nuevos humanos no necesiten tener que sanar porque no recibieron huellas de sufrimiento desde antes de su concepción.
3. Mirar a los compañeros del círculo, reconocer a cada uno, reconocer internamente lo que recibiste de cada uno.
4. Por la mano izquierda reconocer la gratitud de lo recibido. Por la derecha la intención de lo que quieres hacer con lo que te llevas.
5. Me llevo... y lo que voy a hacer con lo que me llevo es... Escribir los logros en la cartelera de los guardianes de la memoria y en el mecanismo concertado.
6. Definir fecha y próxima acción.
7. Abrazos de despedida con cada uno de todos los participantes.



**INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR**



LÍNEA DE  
PROTECCIÓN A  
NIÑOS, NIÑAS  
Y ADOLESCENTES.  
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
**[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)**

 ICBFColombia  @ICBFColombia  @icbfcolombiaoficial



**BIENESTAR  
FAMILIAR**