

# Yo soy Bogotá, ¿y tú? - Jóvenes

Cartilla de Inteligencia Emocional para fomentar la Cultura



Editores:  
Laura Milena Segovia Nieto  
Amalia González Martínez

**MD UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios:  
Educación de calidad al alcance de todo:

Colección de Investigación



# Yo soy Bogotá, ¿ y tú ? Jóvenes

Cartilla de Inteligencia Emocional para fomentar la Cultura  
Ciudadana en la ciudad de Bogotá

Editores:  
Laura Milena Segovia Nieto  
Amalia González Martínez

Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO  
2019



**Presidente del Consejo de Fundadores**

P. Diego Jaramillo Cuartas, cjm

**Rector General Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO**

P. Harold Castilla Devoz, cjm

**Vicerrectora General Académica**

Marelen Castillo Torres

**Rector Sede Principal**

Jefferson Enrique Arias Gómez

**Directora General de Investigaciones**

Amparo Vélez Ramírez

**Vicerrectora Académica Sede Principal**

Luz Alba Beltrán Agudelo

**Director de Investigación Sede Principal**

Alirio Raigoso Camelo

**Directora General de Publicaciones**

Rocío del Pilar Montoya Chacón

**Decano Facultad de Ciencias Humanas y Sociales**

José Gregorio Rodríguez Suárez

**Director del Programa de Psicología**

Oscar Armando Hernández Romero

# YO SOY BOGOTÁ, ¿Y TÚ? - JÓVENES

## Editores

Laura Milena Segovia Nieto, Amalia González Martínez

## Autores

Ingrid Johana Velásquez Medina, Leidy Viviana Garzón Barajas  
Andrés Fernando Ramírez Velandia, Laura Milena Segovia Nieto  
Laura Liliana Nova Aguirre, Angie Tatiana Osorio Acosta  
Lina Katherine Suarez Bautista, Amalia González Martínez

## Corrector de Estilo

Felipe Chavarro López

## Diagramación

María Paula Berón Ramíre

## Fotografía

Solangy Marcela Osorio Rojas, Laura Milena Segovia Nieto

## Ilustración

Diego Andrés Osorio Rojas, Jorge Flores Ospina, Luis Fernando Bermúdez Vásquez, Semillero Arte, Cognición y Cultura

Primera edición: 2019

Edición digital

## Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

Calle 81 B # 72 B – 70  
Bogotá D.C. - Colombia  
2019

Yo soy Bogotá, ¿y tú? – jóvenes: cartilla de inteligencia emocional para fomentar la cultura ciudadana en la ciudad de Bogotá. Ingrid Johana Velásquez Medina... [y otros 7]; editores Laura Milena Segovia Nieto, Amalia González Martínez. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, 2019.

ISBN: 978-958-763-371-9

66 Páginas (Colección de investigación)

1. Bogotá (Colombia) - Condiciones sociales 2. Juventud --Bogotá (Colombia) 3. Emociones -- Bogotá (Colombia) 4. Empatía -- Bogotá (Colombia) 5. Psicología social -- Bogotá (Colombia) 6. Justicia social – Conducta ética -- Bogotá (Colombia) 7. Convivencia social-- Bogotá (Colombia)

i. Leidy Viviana Garzón Barajas ii. Andrés Fernando Ramírez Velandia iii. Laura Milena Segovia Nieto iv. Laura Liliana Nova Aguirre v. Angie Tatiana Osorio Acosta vi. Lina Katherine Suarez Bautista vii. Amalia González Martínez

CDD: 986. 8610835 B64b BRGH

Registro Catálogo UNIMINUTO No. 97146

Archivo descargable en MARC a través del link: <https://tinyurl.com/bib97146>

Esta publicación es el resultado de la investigación *Convivencia Ciudadana: Manifestaciones de la empatía en policías de la ciudad de Bogotá frente al fenómeno ciudadano de justicia bajo sus propias manos*, financiado por la V Convocatoria para el desarrollo y fortalecimiento de la investigación en UNIMINUTO

© Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Todos los artículos publicados en *Soy Bogotá, ¿y tú? - Jóvenes* son seleccionados por el Comité Editorial de acuerdo con criterios establecidos. Está protegido por el Registro de propiedad intelectual. Se autoriza su reproducción total o parcial en cualquier medio, incluido electrónico, con la condición de ser citada clara y completamente la fuente, siempre y cuando las copias no sean usadas para fines comerciales.

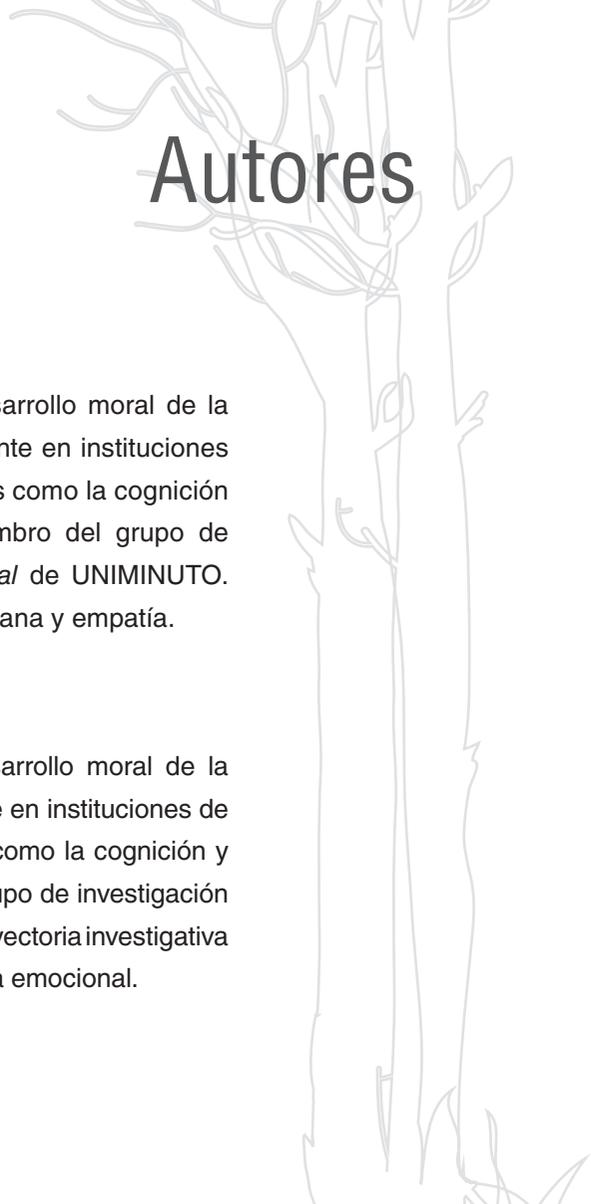


# Contenido

Autores .....	9
Presentación.....	13
<i>Bogotá: construyendo mundos posibles</i> .....	17
Saludo .....	18
1. Emociones y Empatía.....	21
Emociones .....	21
¿Sabes qué es la empatía? .....	23
2. Justicia bajo sus propias manos.....	31
Justicia bajo sus propias manos .....	31

3. Convivencia ciudadana.....	45
¿Sabes qué es la convivencia ciudadana? .....	45
Sabías que... ..	48
Hora de relajarse .....	52
4. Despedida .....	57
Fuentes Recomendadas.....	61
5. Conclusiones .....	63

# Autores



## **Andrés Fernando Ramírez Velandia**

**M**agíster en Psicología con énfasis en Investigación en cognición y desarrollo moral de la Universidad Nacional de Colombia. Experiencia profesional como docente en instituciones de educación superior e investigador en áreas de psicología básica tales como la cognición y el desarrollo humano. Colíder del semillero *Arte, cognición y cultura*. Miembro del grupo de investigación *Estudios en psicología básica y aplicada para el desarrollo social* de UNIMINUTO. Trayectoria investigativa en temas afines a la cognición social, convivencia ciudadana y empatía.

## **Laura Milena Segovia Nieto**

**M**agíster en Psicología con énfasis en Investigación en cognición y desarrollo moral de la Universidad Nacional de Colombia. Experiencia profesional como docente en instituciones de educación superior e investigadora en áreas de psicología básica tales como la cognición y el desarrollo humano. Líder del semillero *Arte, cognición y cultura*. Miembro del grupo de investigación *Estudios en psicología básica y aplicada para el desarrollo social* de UNIMINUTO. Trayectoria investigativa en temas afines a la cognición social, convivencia ciudadana, empatía e inteligencia emocional.

### **Leydi Viviana Garzón Barajas**

**P**sicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2016. Practicante en psicología clínica con intereses en violencia ciudadana.*

### **Ingrid Johana Velásquez Medina**

**P**sicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2015-II. Practicante en clínica con intereses en violencia de género y reconocimiento emocional.*

### **Laura Liliana Nova Aguirre**

**P**sicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2016-I. Practicante en psicología educativa con intereses en el manejo de las emociones y la empatía.*

**Angie Tatiana Osorio Acosta**

**P** sicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2016-I. Practicante en psicología educativa con intereses en el manejo de las emociones y la empatía.*

**Lina Katherine Suarez Bautista**

**P** sicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2016-I. Practicante en psicología educativa con población infanto-juvenil e interés en desarrollo y competencia moral.*

**Amalia González Martínez**

**P** sicóloga de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Miembro del semillero *Arte, cognición y cultura desde el año 2015-I. Practicante en investigación de proyectos financiados por el sistema UNIMINUTO, en temas relacionados con convivencia ciudadana, vejez, salud mental y empatía.*





# Presentación

**A**ctualmente enfrentamos en Colombia la necesidad de revisar las dinámicas sociales propias de las ciudades globalizadas del siglo **xxi**, que nos permitan construirnos como una sociedad en paz. Sin embargo, los cambios en nuestras formas de comunicarnos, trabajar, educarnos y, en general, relacionarnos con los demás ciudadanos, han configurado en nuestras ciudades, así como en otras urbes latinoamericanas, fenómenos sociales que afectan la convivencia entre los ciudadanos. Por tal motivo, en la construcción de una ciudadanía para las nuevas generaciones, la convivencia ciudadana se presenta como un reto que requiere la contribución de todos los ciudadanos.

Guiados por el objetivo de reeducar a nivel psicológico a los ciudadanos en las competencias básicas como reconocimiento de emociones, fortalecimiento de relaciones interpersonales e identificación con la ciudad que habitan, que les permitan mejorar sus relaciones con el mundo del que hacen parte, presentamos esta cartilla producto de la investigación: *Convivencia ciudadana: manifestaciones de la empatía ante el fenómeno de justicia bajo sus propias manos en estudiantes universitarios en la localidad de Engativá*, financiada por la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, Sede Principal.

La cartilla, que ahora tiene en sus manos, es el producto de un trabajo en conjunto entre docentes y estudiantes del programa de psicología, interesados no solo en los fenómenos psicológicos que subyacen a las problemáticas que viven nuestras ciudades, sino en la construcción de entornos armónicos, tolerantes y respetuosos. *Yo soy Bogotá, ¿y tú?* es el título que hemos querido asignarle a este trabajo que, en primera instancia parte del

reconocimiento de la ciudad en que vivimos y de la identificación con esta. En segunda instancia, pretende abarcar la mayor cantidad de población bogotana a través de actividades diseñadas para tres grupos: *niños, jóvenes y adultos*. Los niños han de construir la Bogotá del futuro, los jóvenes juegan el rol de ser los transformadores de la actual realidad bogotana y los adultos han sido, son y serán los que propician la educación para los niños y jóvenes.

Los objetivos que pretendemos alcanzar con las diferentes partes de la cartilla son los siguientes:

1. Concientizar a niños, adolescentes y adultos sobre la necesidad de mejorar las relaciones de convivencia que mantienen a diario en medio de las distintas problemáticas que Bogotá presenta actualmente.

2. Generar una comprensión de las herramientas emocionales y empáticas que poseemos como ciudadanos para que estas nos permitan resolver conflictos asertivamente en pro de una convivencia pacífica.
3. Brindar a los ciudadanos de distintas edades una serie de ejercicios que les permitan configurar y fortalecer su identificación con Bogotá, y especialmente una identidad ligada a aquellos aspectos positivos que transformen los imaginarios de violencia, marginalidad social o segregación.

Sin más preámbulos, dejamos a disposición de los lectores una serie de ejercicios lúdicos derivados de nuestro ejercicio investigativo, para fortalecer el sentido de pertenencia como bogotanos, el reconocimiento del otro ciudadano y afianzar, en últimas, la importancia de la inteligencia emocional en la construcción de una ciudadanía mejor para todos.

Esperamos que un acercamiento entre la investigación, la pedagogía ciudadana y la investigación en psicología básica propicie la transformación efectiva de las prácticas ciudadanas que requiere el contexto colombiano, en tiempos en los que la justicia y la paz demandan espacios de reconocimiento donde participemos todos los ciudadanos desde nuestros saberes particulares.

*Laura Milena Segovia Nieto*

Investigadora Líder

Mg. Psicología con énfasis en Cognición y Desarrollo Moral

*Andrés Fernando Ramírez Velandia*

Co-investigador

Mg. Psicología con énfasis en Cognición y Desarrollo Moral





***Bogotá:***  
**construyendo mundos posibles**

**Jóvenes (de 9 a 17 años)**

## Saludo



Desde que aparecieron las ciudades que hoy conocemos, con enormes edificios y construcciones, grandes industrias y empresas, ha habido cambios realmente sorprendentes y cada vez más acelerados.

Estos cambios han sido buenos para facilitar nuestro acceso a diversos alimentos, a formas de comunicación más eficaces, mejores servicios de salud y hasta a formas de entretenimiento que de otra manera no podríamos tener –como los videojuegos, el cine, los centros comerciales, los parques, etc.–. Lamentablemente no todos los cambios fueron buenos. Al ser cada vez más personas, nos toca compartir el espacio público –buses, parques, centros comerciales, calles,

etc.– con otros miles de habitantes que a diario enfrentan grandes responsabilidades en su rol de trabajadores, estudiantes, padres de familia, servidores públicos, etc. Por eso, resulta normal que aparezcan conflictos y problemas sociales cotidianos que requieren que establezcamos nuevas reglas de juego que aseguren el bienestar colectivo. Por ejemplo, aunque tengamos problemas para conseguir transporte, debemos respetar las reglas de juego de hacer fila para ingresar a los buses, ingresar en orden y sin lastimar a nadie, respetar los paraderos autorizados, ceder las sillas azules a las personas que lo necesiten y, en general, poner de nuestra parte para que el sistema funcione de la mejor manera posible.

En resumen, lo que queremos decirles a ustedes es que dentro de los distintos espacios de la ciudad donde compartimos con distintas personas; barrios, colegios, casas o localidades, tenemos el compromiso de entender cómo se sienten los otros, cuáles son sus necesidades, y poner por encima

de nuestros intereses individuales, el bienestar de todos para construir una ciudad de la que podamos sentirnos orgullosos.

¿Pero te has puesto a pensar lo grave que es cuando toda una ciudad piensa así? Normalmente las personas cuando se vuelven mayores se acostumbran a estas situaciones y no les gusta pensar de manera diferente. Por eso, los grandes cambios en la historia de la humanidad estuvieron inspirados por jóvenes, como ustedes, que pensaron que las cosas podían cambiarse y trabajaron de múltiples formas para vivir en un lugar mejor.



En esta ocasión llegamos a ustedes para que nos acompañen a ser parte de una nueva generación de ciudadanos que harán de Bogotá una ciudad en la que cada vez valga más la pena vivir, —y no solo por los grandes edificios, construcciones o avances tecnológicos que cada vez nos sorprenden más— sino también por ser una ciudad que en medio de su diversidad social reconoce el valor de comprender al otro, hace valer los derechos humanos y respeta las reglas de juego que hemos puesto para vivir en paz.

*¿Te le mides al reto?*



# 1. Emociones y Empatía



## Emociones

Las **emociones** son las **reacciones corporales** que tenemos a diario para enfrentarnos a distintas situaciones de nuestra vida (ejemplos: la ira, la alegría, el temor, etc.). Existen ocasiones en que sentimos que nos desbordan y no sabemos exactamente qué sentimos, ni cómo manejar lo que sentimos. Un primer paso para manejar nuestras emociones es poder reconocerlas, e identificarlas en las expresiones faciales nuestras y de otros.

**Objetivo:**

Reconocer las emociones que vivimos a diario.

**Instrucciones:**

1. A continuación, vas a encontrar en la columna **A** palabras referentes a diferentes expresiones faciales.
2. En la columna **B** encontrarás nueve emoticones que representan emociones.
3. Vas a unir la columna **A** con la columna **B** correspondiente.
4. Entre más aciertos tengas mayor será tu habilidad para identificar emociones.
5. Por último, escribe cuáles son las tres emociones que más sueles sentir y qué situaciones de tu vida son las que más emociones te hacen sentir.

**COLUMNA A**

CANSADO

ARROGANTE

PREOCUPADO

EN SHOCK

RISA DESAGRADABLE

RIENDO A CARCAJADAS

CONFUSO

SOMNOLIENTO

MUERTO DE MIEDO

**COLUMNA B**



## ¿Sabes qué es la empatía?

*¡Hola soy Zoe!*



Según la ciencia, la empatía es una capacidad que nos permite comprender lo que otros sienten como si fuéramos ellos. Esta capacidad la poseemos en mayor o menor grado y gracias a ella podemos actuar de acuerdo con lo que otros esperan de nosotros. Existen personas muy empáticas que son capaces de comprender fácilmente a las demás personas y conectarse con ellas de manera muy profunda, así mismo existen otras personas que no pueden conseguir altos niveles de empatía y les cuesta mucho trabajo ponerse en los zapatos de los demás.

Todos en algún momento de la vida hemos sido empáticos, aunque no nos hayamos dado cuenta. Solemos ser más conscientes de que somos empáticos con las personas cercanas a nosotros. Muchas veces nos sucede con una persona que acabamos de conocer: sentimos que congeniamos y que la hemos conocido toda nuestra vida, nos preocupa realmente que esa persona esté bien, incluso por encima de nuestro propio bienestar.

Hoy en día, gracias a las redes sociales y los videojuegos en línea, existen muchas maneras de interactuar con las personas que están en tu ciudad, e incluso con personas de otras ciudades del país, y de otros países. Lo más sorprendente es que podemos llegar a sentir empatía por gente que nunca hemos visto o con quienes nunca hemos interactuado personalmente. Es como si los seres humanos fuéramos una gran familia y a pesar de la lejanía de algunos miembros, nos preocupa el bienestar de todos y procuramos mantener buenas relaciones con todos.

## ¡Ser empático es la manera como nos conectamos con el mundo hoy!



Fuente: <https://pixabay.com>

## Actividad: Soy tan empático como...

### Objetivo:

Reconocer tu nivel de empatía.

### Instrucciones:

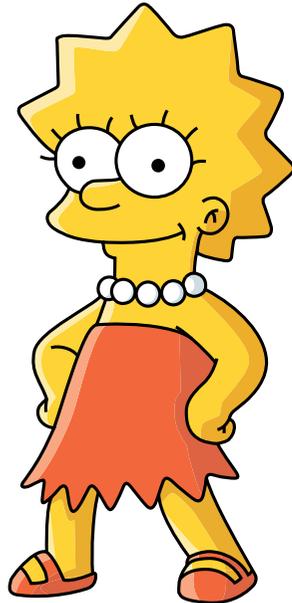
A continuación, encontrarás diez preguntas relacionadas con el nivel de empatía que tienes.

1. Vas a leer cuidadosamente cada una de ellas.
2. En frente de cada una de las preguntas aparece una casilla en donde deberás marcar con una X SÍ o NO dependiendo qué tanto te describe. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.
3. Al terminar de responder, cuenta la cantidad de SÍ que tengas y coloca el valor en la casilla en blanco.
4. Luego busca el personaje de más abajo que se parece a ti con relación al nivel de empatía.

Escribe en una hoja cuáles son las ventajas y desventajas que crees que tiene ser muy empático y poco empático.

TEST: ¿QUÉ TAN EMPÁTICO ERES?		
PREGUNTA	SÍ	NO
1. ¿Te parece interesante lo que te cuentan tus amigos sobre sus vidas?		
2. ¿Te preocupas por lo que sienten las personas cercanas a ti?		
3. ¿Eres una persona que suele ayudar a los demás?		
4. Al hablar con otros, ¿sueles mostrar tus emociones y sentimientos?		
5. ¿Eres afectuoso? (das abrazos cuando alguien lo necesita o muestras cercanía con las demás personas)		
6. ¿Sueles pedir ayuda a otras personas cuando la necesitas?		
7. ¿Haces juicios apresurados sobre las personas que no conoces?		
8. ¿Eres abierto y te agrada escuchar las opiniones de los demás?		
9. ¿Eres tolerante y paciente con las personas que te rodean?		
10. ¿Captas de manera correcta lo que significan las conversaciones de las personas?		
<b>¡Ahora cuenta cuántas marcaste como sí y anótalo!</b>		

Si sacaste 9 o 10:



**Figura (5).** Creado por Matt Groening (1989).  
Derechos reservados de Fox.

*¡FELICITACIONES!*

Te pareces a Lisa Simpson.  
Tienes un nivel alto de empatía y comprensión de quienes te rodean.  
Te gusta ayudar a causas sociales, luchas por la justicia y procuras que todos los que te rodean estén bien y les expresas con facilidad tus emociones. ¡Continúa ayudando a las personas que te rodean y trabaja por construir un mejor entorno para la ciudad!

Si sacaste 6,7 u 8.



**Figura (6).** Creado por Matt Groening (1989).  
Derechos reservados de Fox.

*¡Bien!*

Eres tan empático(a) como Marge Simpson, se te facilita la empatía en varias ocasiones, aunque principalmente cuando se trata de personas más cercanas a ti.

Te gusta compartir tus emociones con los demás, pero no te fluye tan fácilmente. Debes trabajar un poco más en tu conexión con las demás personas que te rodean y aprender a conocer mejor tus propias emociones y así te sentirás en mayor armonía con las personas que componen tu ciudad.

Si sacaste 3, 4 o 5:



**Figura (7).** Creado por Matt Groening (1989).  
Derechos reservados de Fox.

*¡A RATOS SÍ... ¡A RATOS NO!*

Te pareces mucho a Homero Simpson. A veces sueles comportarte de manera egoísta y solo piensas en tus necesidades y emociones. Pero a veces logras buscar que las personas que quieres sean felices. Recuerda que hay cosas que mejorar y que puedes seguir trabajando en ello. Nunca es tarde para generar nuevos lazos de amistad y compañerismo con los demás, esto te ayudará mucho a tu crecimiento personal y a ser un buen ciudadano.

Si sacaste 1 o 2:



**Figura (8).** Creado por Matt Groening (1989).  
Derechos reservados de Fox.

*¡HAY QUE SEGUIR TRABAJANDO!*

Te pareces en un 97% al señor Burns, ten cuidado con la forma en cómo te estás relacionado con los demás y las nuevas relaciones que vas construyendo a diario. Es momento de dedicarles tiempo, dejar de lado los prejuicios, tus intereses personales y comenzar por construir relaciones de cercanía y tolerancia con ellos. Nunca es tarde para seguir trabajando en pro del crecimiento en la ciudad. ¡ÁNIMO!



## 2. Justicia bajo sus propias manos

### **Justicia bajo sus propias manos**



La justicia por propia mano o linchamiento es un fenómeno social en el cual ciudadanos comunes utilizan formas de violencia física o psicológica para castigar a otros ciudadanos que son considerados delincuentes. Recientemente en Bogotá y otras ciudades del país, cada vez más se presentan y divulgan estos casos de linchamiento que saca lo más violento de nosotros y pone en riesgo la integridad de los ciudadanos.

## Actividad:

### ¿Sabes qué es justicia por propias manos?

#### Objetivo:

Identificar a través de los personajes de videojuegos en qué consiste la justicia por manos propias y sus consecuencias.

Instrucción:

1. Lee con atención el guion del videojuego Justicia o violencia.
2. Deja fluir tu imaginación y escribe el final de la historia (nivel 3).
3. Debes imaginar un nuevo personaje que ama a Bogotá y usa sus súper poderes para solucionar el conflicto que se desarrolla en el videojuego.
4. Adicionalmente dibuja la escena final del videojuego donde tu súper héroe restaura el orden de la ciudad y reflexiona con algunas preguntas finales.

Aprende qué es justicia por mano propia e imagina tu propio personaje que pueda contribuir a los problemas propios de tu ciudad...

**¡El límite será tu imaginación!**  
*¡Justicia o violencia!*

## Nivel 1

Ha pasado más de una década desde que la tierra atravesó las llamadas *tres olas de violencia*. Tras de eso, se desató la furia de los ciudadanos hacia todos aquellos infractores del orden social; ha desaparecido la policía, los jueces, las leyes y se habla de tomar *justicia por mano propia*. Las personas en la tierra se volvieron locas: matan y hieren sin piedad a quien es considerado un mal ciudadano. Llegaron a ser tan despiadados que se golpeaban sin compasión por el otro y todo aquel que intentara evitar esta violencia, también era castigado.

¿Dónde comenzó todo esto? Algunas décadas atrás un grupo de personas en la Universidad Tecnológica de Bogotá, desarrolló un videojuego que tenía como objetivo combinar la realidad virtual con el mundo real. Para eso, los ciudadanos debían cumplir misiones que los iban acercando a ser el mejor héroe de la ciudad. Las misiones se les entregaban en sus dispositivos móviles,

pero luego debían replicarlas en las calles de sus barrios con gente real. Estos retos implicaban golpear y matar a los personajes virtuales que tuvieran un comportamiento inadecuado, luego salían a la calle en búsqueda de delincuentes que hubieran hecho algún daño para aplicar los mismos castigos. Al principio comenzaron a disminuir los delitos en sus barrios y las personas no diferenciaban el videojuego de la realidad.

Pronto los jugadores descubrieron un nuevo reto. Apareció un grupo de delincuentes más peligrosos, los bárbaros, quienes desde el poder político y militar hacían más daño a la ciudadanía que los delincuentes comunes. El fin del juego era ahora capturar a todos los *bárbaros*, es decir al alcalde de la ciudad, a los secretarios de gobierno, a todos los policías y personas que oprimían a la ciudadanía. Los ciudadanos comenzaron a buscar a los gobernantes, policías y todo tipo de autoridades, para atacarlos y golpearlos hasta morir

Finalmente, la corporación Elíseos, creadora del videojuego, anunció su último reto el cual fue llamado *evento final*. Dicho evento se realizaría el 6 de agosto en conmemoración al cumpleaños de la ciudad y todos los jugadores –que para ese momento eran la mayoría de bogotanos– debían reunirse en los lugares de mayor concurrencia de la ciudad (la Plaza de Bolívar, Chapinero, el Parque Simón Bolívar, los centros comerciales, los portales de Transmilenio, etc.). La invitación era para que todos los seguidores del juego finalmente salieran a las calles y se tomaran los edificios gubernamentales y las armas para que nunca más hubiera alguien estableciendo el orden más que ellos mismos. Se crearon cinco grupos de ataque liderados por Elena, Aron, Elea, Timeo y Lis. Cada grupo tendría que atrapar sigilosamente a los bárbaros y darles un castigo.



## Nivel 2



**Elena**

Elíseos se tomó el transporte público y transportó a los cinco líderes junto con los ciudadanos jugadores hacia las estaciones de Policía, Alcaldías, Fiscalía, y tomaron como prisioneros a los bárbaros. Tras un enfrentamiento de seis días, los ciudadanos ganaron y la compañía creadora de los videojuegos dejó que los propios jugadores escogieran esta vez sus propias formas de justicia hacia los bárbaros. Pero no cualquier justicia, no querían que nunca más existieran autoridades reguladoras o leyes. Querían que desde ese día y en adelante, ellos mismos eligieran los castigos de acuerdo a sus propios criterios.

### *Día primero:*

La guerrera Elena comienza el juego. Ella decide ajusticiar a los bárbaros a través del escarnio público. Así que les ordena a los prisioneros bárbaros que se desnuden, para grabarlos y compartir esos videos por Facebook y YouTube. De este modo, todos en las redes los verían y serían humillados.



**Aron**



**Elea**

### *Día segundo:*

Llega el tan esperado momento de impartir justicia para los guerreros Aron y Elea. Aron decidió capturar sus prisioneros, enjuiciarlos y meterlos a las cárceles de la ciudad. Elea por su parte, decidió quitarles todo lo que habían robado, aparte de darles una lección bajo la Ley del Talión: “ojo por ojo, diente por diente”. Es decir, trataba de hacerles todo lo que ellos les habían hecho a los ciudadanos: los golpearon, los encerraron, los robaron, los dejaron sin comer, etcétera.



**Timeo**

**Lis**

*Día tercero:*

Llegó el momento a los guerreros Timeo y Lis. Timeo decidió subirlos a un transporte especial y dejó que libremente cada ciudadano de su grupo hiciera lo que considerara justo. El objetivo era que cada uno de ellos los castigara como quisiera. Lis, por su parte, decidió ser más severo y conjugar dos formas de castigo: la primera, ordenarles a los prisioneros que se desnuden y grabarlos y, la segunda, encerrarlos en los calabozos.

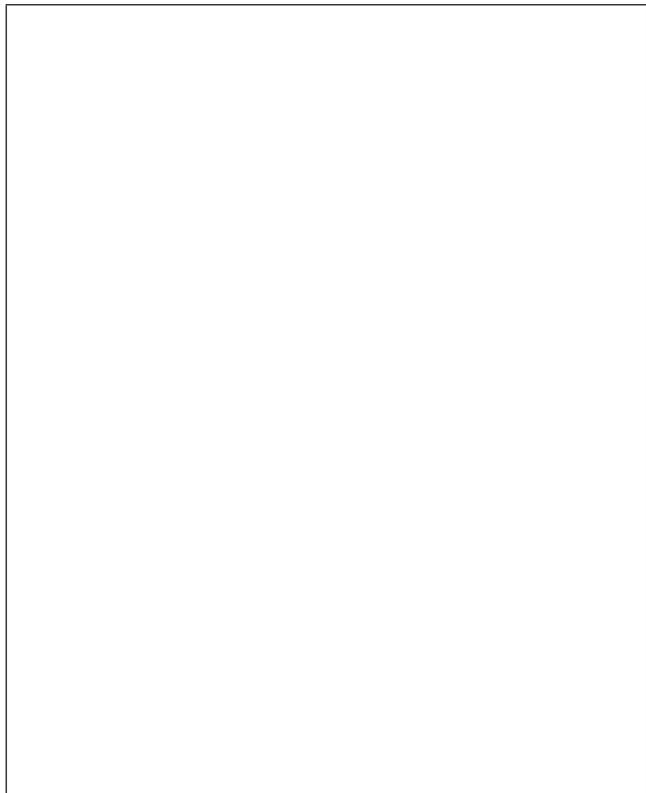
## Nivel 3

Con el tiempo los ciudadanos de Bogotá comenzaron a vivir con más miedo que antes. Ya no existían robos como en otra época, pero tampoco autoridades. Cualquier error que se cometiera era castigado de forma violenta en las plazas públicas....

*Continuará...*



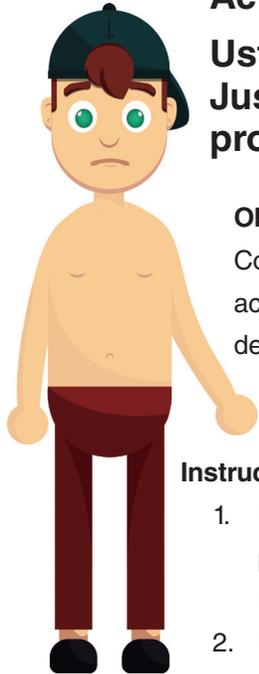
No olvides que ahora debes escribir el último nivel del videojuego. Además recuerda que puedes incluir tu propio personaje-héroe y al final dibuja la última escena del videojuego que se desarrollará en tu lugar favorito de Bogotá.



A series of 20 horizontal lines for writing, arranged in a column on the right side of the page. The lines are evenly spaced and extend across the width of the text area.

*Preguntas finales para reflexionar:*

1. ¿Qué están entendiendo por “justicia” los distintos personajes que participan del videojuego?
2. ¿Qué crees tú que es la Justicia?
3. ¿Por qué piensas que pudo salirse de control la situación por parte de los ciudadanos?
4. ¿Sí las personas que buscan justicia utilizan la violencia, realmente consiguen su objetivo?
5. ¿Por qué puede ser perjudicial para Bogotá que los ciudadanos se tomen la justicia por manos propias?



**Actividad:**  
**Usted qué sabe de  
Justicia bajo sus  
propias manos**

**Objetivo:**

Comprender la forma en que actuarías frente a una situación de justicia por mano propia.

**Instrucciones:**

1. Lee con atención la situación por la que está pasando Daniel.
2. Responde las preguntas.

## Daniel en medio de una situación difícil

Daniel es un joven de veinte años que actualmente cursa sexto semestre de Ingeniería Civil en una universidad de Bogotá. Una tarde, cuando iba saliendo de la U hacia su casa, tuvo la sensación de que alguien lo seguía. Sigilosamente miró hacia atrás. En ese preciso momento un hombre con una navaja lo agarró antes de que pudiera salir corriendo. Daniel se sentía amenazado, no escuchaba nada ni reaccionaba, solo quería dar todas sus pertenencias e irse de allí. Satisfecho por la poca resistencia de Daniel, el ladrón decide no hacerle daño y se va. Daniel tan pronto se ve sin la navaja en su espalda, echa a correr hacia una tienda cercana.

**INICIEMOS.....**

¿Cómo actuarías si estuvieras en la situación de Daniel?

---

---

---

---

---

¿Estás de acuerdo con la forma de actuar de Daniel?

sí no

¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿De haber estado en la situación de Daniel, habrías denunciado al ladrón?

---

¿De ser tú Daniel, habrías enfrentado al ladrón?

¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora te invitamos a que te imagines lo que sintió y pensó Daniel en ese momento, es decir, a que pienses que tú eres Daniel y escojas una de las opciones para la siguiente pregunta...

¿De atrapar al ladrón, qué habrías hecho?

- a. Lo golpearías.
- b. Llamarías a la policía.
- c. Le pedirías ayuda a las personas para golpearlo.
- d. Solo le quitarías lo que te robó.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## RECUERDA...

*GOLPEAR A OTRO TE LLEVA A QUE DEJES DE SER LA VÍCTIMA  
Y PASES A SER EL VICTIMARIO.*



**¿Sabes qué es  
la convivencia  
ciudadana?**

## 3. Convivencia ciudadana

La convivencia ciudadana es un concepto que se utiliza para denominar el ideal de coexistencia pacífica y en armonía dentro de la ciudad, una ciudad marcada por diferencias. El objetivo de hablar de convivencia ciudadana es propiciar la búsqueda de mejores relaciones interpersonales dentro de los diferentes ciudadanos para que sus situaciones cotidianas se hagan en medio del respeto, la solidaridad y la búsqueda de un bienestar común.

## Antes de comenzar: un pequeño test para conocer tu nivel de cultura ciudadana

Imagínate que estás a punto de ingresar a una estación de Transmilenio y llevas prisa para llegar a tu destino. De repente notas que hay una larga fila para ingresar porque uno de los torniquetes está descompuesto. Comienzas a observar a tu alrededor y te das cuenta que las personas atrás tuyo comienzan a desesperarse por la larga fila y deciden colarse saltando por el torniquete.

### Dime, ¿qué harías tú?:

- a. Saltar el torniquete junto con las otras personas. Pues, a la larga, todo el mundo lo está haciendo, es una excepción porque tengo afán. Cuando arreglen el torniquete, volveré a pagar.
- b. Guardo silencio y dejo que las personas pasen. Cuando llegue alguien a controlar la situación, pagaré el pasaje y seguiré mi vida normalmente.
- c. Me quejaría y le diría a la gente de alrededor que salten el torniquete. Pues, a la larga, el sistema de transporte está colapsado y no debemos pagar por ese mal servicio.
- d. Informo a la persona encargada para que se hagan cargo de la situación. Así mismo, trato que la gente cerca de mí sea paciente y pague su pasaje.

- a. Muchas veces lo que hacen las demás personas no tiene que ser lo correcto. Recuerda que las acciones colectivas que más perjudican a la convivencia ciudadana comenzaron como una excepción a la regla ¿quieres ser la excepción que promueva la violación a una regla que luego afecte negativamente a tu ciudad?
- b. ¡Pilas! Aunque creas que no hacer nada es lo mejor y más seguro, recuerda que tú mismo pagas con tus impuestos los incrementos en el pasaje y el deterioro del sistema. Piensa cuántas personas más están guardando silencio ante esta situación y esperan que alguien más actúe por el beneficio de la ciudad de todos.
- c. Reclamar es un derecho que siempre tienes como ciudadano y como usuario. Cuando algo no funciona correctamente debes acudir a las autoridades respectivas para que solucionen la situación que te afecta. Pero recuerda que una cosa es invitar a otros a exigir un buen servicio y otra cosa diferente participar del daño y deterioro de una parte de tu ciudad.
- d. Recuerda que tus acciones pueden ser un ejemplo para otros. Así que cuando actúas con cultura ciudadana e invitando a otros a unirse a ti, estás cambiando poco a poco las malas costumbres que durante tanto tiempo hemos venido aceptando. ¡No permitas que dañen tu ciudad, tú eres el ejemplo que necesitamos!

## Sabías que...

- El 15% de las personas que ingresan al Transmilenio lo hacen colándose. Además, la mayor parte de esas personas son jóvenes como tú que arriesgan su vida y sin saberlo además van deteriorando la convivencia ciudadana y le quitan recursos al mejoramiento de los parques, las escuelas, las calles de Bogotá.
- Sabías también que, en el año 2017, gracias al código de Policía y la consciencia que van tomando los ciudadanos se han reducido la cantidad de colados al Transmilenio entre un 15% y un 20%.



## Actividad: La ciudad que quiero

### Objetivo:

1. Reconocer diferentes situaciones que afectan la convivencia ciudadana en Bogotá.
2. Proponer estrategias para superar estas problemáticas.

### Instrucciones:

1. Primero tendrás que imaginar que eres el alcalde de la ciudad en el futuro y además te has convertido en un gran ingeniero, se te ha encomendado la tarea de implementar un nuevo sistema para transportar a las personas con la última tecnología que se te ocurra. Describe y dibuja cómo sería el nuevo sistema de transporte.

¿Cómo sería el nuevo sistema de transporte?

*(Dibújalo o descríbelo)*



2. Antes de ponerlo en funcionamiento, debes darle un nombre al sistema de transporte. También, indícale a los usuarios por qué es necesario y por qué todos debemos cuidarlo.

3. Ahora, imagina que entra en funcionamiento en Bogotá. Piensa tres (3) situaciones de convivencia que han afectado negativamente a Transmilenio y describe cómo podrían afectar tu nuevo invento.

(Por ejemplo: que las personas no respeten las filas para ingresar)



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Hora de relajarse



## Antes de Iniciar

Todos sabemos que usar el transporte público de Bogotá, ya sea, el bus, el SITP o el TransMilenio, puede ser una situación muy estresante debido a los trancones y la desesperación de las personas por subirse al bus. Todas estas situaciones generan mucho estrés y tensión muscular. Por ello, es importante aprender a leer nuestro cuerpo y saber cuándo estamos tensionados y estresados. De esta manera, podremos liberar toda la tensión de una manera adecuada evitando enfermedades y conflictos.

**No siendo más, iniciemos con en este proceso de exploración corporal**

**Objetivo:**

Identificar cada parte del cuerpo a través de ejercicios de relajación muscular.

**Instrucciones:**

1. Realizar la actividad de relajación solo o acompañado.
2. Lo que debes hacer es ponerte cómodo(a), para ello, puedes retirar tus zapatos, colocar música, cerrar tus ojos, aflojar tu ropa y realizar respiraciones lentas y profundas.
3. Sigue las indicaciones que te ofrecemos en seguida.

A continuación, encontrarás un listado con las principales partes de tu cuerpo. En cada una de ellas, se acumula el estrés y cansancio diario. Vamos a realizar un ejercicio de tensión y relajación en cada una de ellas ¡Iniciemos!

**Partes del cuerpo para tensionar y relajar:**

- Pie derecho
- Pie izquierdo
- Muslo derecho
- Muslo izquierdo
- La cadera
- El estomago
- El pecho
- La espalda
- La mano y el brazo derecho
- La mano y el brazo izquierdo
- El cuello y los hombros
- La cara (la boca, los ojos, la nariz y la frente)



#### Pasos a seguir

1. Cierra tus ojos y toma unos minutos para sentir todo tu cuerpo.
2. Respirar lento y profundo (toma aire por la nariz y lo sueltas por la boca).
3. Cuando hayas logrado estar en un estado de tranquilidad y de relajación centra toda tu atención en tu pie derecho.
4. Toma un par de minutos para que puedas pensar en cómo lo sientes, ¿si te duele o lo sientes cansado!
5. Ahora es momento de que tenses los músculos de tu pie derecho. Siente uno a uno tus dedos. Aprieta tus músculos tan fuerte como puedas por diez segundos.
6. Ahora es momento de que relajes tu pie derecho, centra tu atención en cómo la tensión de este se disipa poco a poco. Irás sintiendo cómo tu pie pierde algo de fuerza y queda completamente suelto.

7. Es necesario que continúes en ese estado de relajación, para ello respira de manera profunda y lenta (toma aire por la nariz y lo sueltas por la boca).
8. Ahora, dirige tu atención a tu pie izquierdo. Es necesario que repliques la secuencia que realizaste con tu pie derecho (tensión y relajación muscular).
9. Continúa realizando esta secuencia de ejercicios (tensión y relajación muscular) por las diferentes partes de tu cuerpo. Puedes ver la lista anterior, para que no se te olvide ninguna.

Ahora que has terminado de realizar los ejercicios de relajación muscular, tómate unos minutos para respirar de manera profunda y lenta. Piensa en cómo sientes tu cuerpo. ¿Aún lo percibes tensionado, cansado o estresado? Es importante que logres hacerte consciente del estado en que se encuentra tu cuerpo.

El reconocimiento de dicho estado te irá permitiendo un mayor auto-reconocimiento de las emociones y sensaciones que tu cuerpo va experimentando y explorando a lo largo del día. Así, estarás más pendiente de tu salud, tu bienestar y podrás disfrutar más la vida.





## 4. Despedida

**H**emos terminado este recorrido por tu ciudad: Bogotá. Hemos hablado de la convivencia, de justicia y hasta de tus propias emociones. Seguramente ha sido un recorrido con aprendizajes, preguntas por resolver y respuestas que ni te esperabas. Cosas como la vida en comunidad, el respeto a las normas, el manejo de nuestras propias emociones o el reconocimiento de las necesidades de otros, no son tareas fáciles (apuesto que en este momento de tu vida ya te has dado cuenta de eso). Por ello, la única forma de conseguir una buena convivencia es que todos pongamos de nuestra parte.



Recuerda que todo cambio necesita un comienzo para ser posible. El país y la ciudad que habitamos necesitan que las personas de las nuevas generaciones como tú hagan el mejor esfuerzo para dejar a un lado los conflictos, la violencia y la intolerancia. Al hacer esto, generaremos propuestas para un futuro con paz, colaboración con aquellos que lo necesitan y respeto por quienes son diferentes a mí. Te invitamos a ser parte de esa nueva generación de jóvenes que cambian la ciudad y se sienten orgullosos de vivir en ella.

A continuación, queremos dejarte un espacio para que compartas lo que has aprendido con la cartilla. Anímate a hacer tus propuestas para mejorar la convivencia en Bogotá, la cultura ciudadana, nuestra capacidad de empatía y el manejo de nuestras emociones. Demuéstrale a otros el poder que tienen las pequeñas acciones como escuchar con respeto a tus compañeros, maestros o familia, solucionar los conflictos de tu escuela o familia sin violencia, hacer buen uso de los parques, buses, museos y espacios de tu ciudad, o simplemente esforzándote para hacer de tu entorno más cercano (tu habitación, tu casa o tu salón de clases) un espacio agradable para todos los que pasan por él.





# Fuentes Recomendadas

**A**quí te dejamos unas páginas web para que conozcas más sobre nuestra ciudad. Puedes agendarte en alguna de las actividades que en ellas se realizan a lo largo del año.



<http://www.bogota.gov.co/agenda-cultural-bogota/>

<http://festivalesalparque.gov.co/>

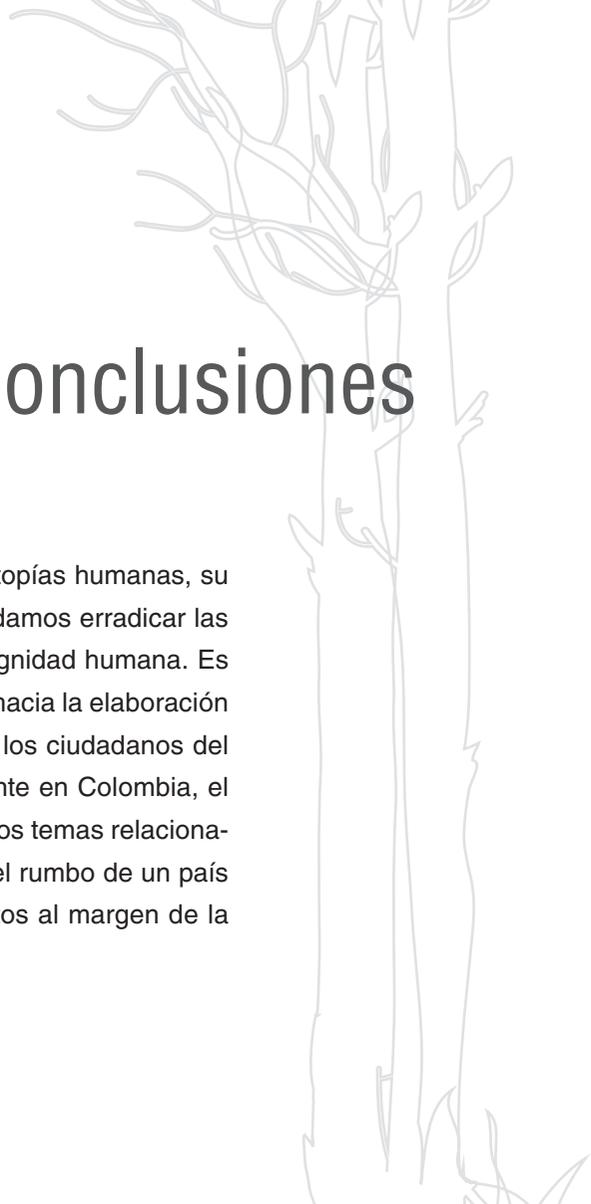
[http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/  
areas-de-trabajo/recreacion-y-tiempo-libre](http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/areas-de-trabajo/recreacion-y-tiempo-libre)

[http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/localidades/  
casas-de-la-cultura](http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/localidades/casas-de-la-cultura)

<https://www.cinimatecadistrital.gov.co/calendario/semana>

<https://www.bibloed.gov.co/>

## 5. Conclusiones



**A**unque el camino hacia la paz no resulte en más que una de las tantas utopías humanas, su valor reposa en la esperanza de construir una sociedad mejor donde podamos erradicar las diferentes formas de violencia que atentan en cualquier nivel contra la dignidad humana. Es así, que desde principios de este siglo el interés se ha volcado, en todo el mundo, hacia la elaboración de estrategias que nos permitan convivir mejor, bien sea con otros países, entre los ciudadanos del mismo país o incluso con animales y con nuestro medio ambiente. Particularmente en Colombia, el actual proceso de paz ha despertado el interés de distintos sectores sociales por los temas relacionados con la tolerancia y la construcción de nuevas ciudadanías que restablezcan el rumbo de un país solidario, educado y en donde la violencia y las formas de resolución de conflictos al margen de la legalidad sean una tendencia que desaparezca.

Los fenómenos de violencia que aquejan a la ciudadanía a lo largo y ancho del territorio colombiano y los casos de personas comunes que acuden a la ilegalidad como mecanismo de desarrollo personal, revelan que el problema de la violencia y la ilegalidad en el país no es algo espontáneo sino un reto para trabajar desde la raíz. De esta manera, aunque la cultura del narcotráfico, la corrupción, la violencia en las ciudades y la guerra, han dejado heridas profundas en el tejido social favoreciendo a diario la propagación de estas problemáticas sociales, es necesario buscar alternativas educativas –como las presentadas en la cartilla– que inciten a la educación para la paz y la cultura ciudadana. Así, aun conscientes de la complejidad que tiene todo proceso de transformación cultural, consideramos que la educación desde el manejo adecuado de las emociones y el fortalecimiento de la empatía, es por mucho el mejor camino para transformar una sociedad que ha crecido entre diferentes manifestaciones y naturalizaciones de la violencia. Más aún, empezar por la capital del país no solo constituyó para nosotros un reto por la pluralidad de la población y de problemáticas que se viven, sino que esperamos haya permitido visibilizar y sensibilizar en las repercusiones que la cultura de la violencia ha dejado en las grandes urbes al tiempo que ejemplificamos en nuevas maneras de construir nación desde la diversidad, la sana resolución de conflictos y la reconstrucción de nuestra identidad frente al territorio que habitamos.

Esperamos que la cartilla presentada a ustedes haya cumplido el objetivo de generar estrategias que potencien una sana convivencia ciudadana y desarrollen en las personas de distintas edades sus potencialidades como agentes promotores de una cultura de paz. Para esto, esperamos que al final de la cartilla los lectores hayan podido concientizarse de algunas problemáticas y retos que afrontamos al ser parte de una ciudad diversa como Bogotá. En este mismo sentido, esperamos que se haya comprendido también la importancia de algunas habilidades psicológicas como la empatía y el manejo de las emociones como ejes fundamentales de la resolución de conflictos y las interacciones sociales asertivas.

Como se pudo evidenciar en las páginas anteriores, este material didáctico y psicopedagógico, es novedoso en las actividades propuestas, haciendo uso de situaciones cotidianas que afronta cualquier persona en Bogotá, y proponiendo un abordaje interactivo en el cual los participantes se sumerjan en los ejercicios propuestos y a partir de ahí puedan trabajar desde sus propias habilidades personales hacia el fortalecimiento de los lazos sociales, la identidad con Bogotá y el respeto hacia las instituciones que representan la legalidad. De esta manera, deseamos haber presentado un camino psicopedagógico

que permita generar espacios de reflexión sobre la importancia de nuestras interacciones humanas en la construcción de ciudadanía.

Esperamos así que el material que hemos puesto a su disposición no solo llegue a quienes han trabajado con las actividades propuestas en la cartilla, sino también que las acciones de estos ciudadanos de todas las edades, inspire y propicie las acciones de convivencia armónicas de otros ciudadanos ajenos al material. Es así como invitamos a todos los que nos leen para que sirvamos de promotores de acciones que beneficien en general a la ciudadanía y así den ejemplo en la construcción de una ciudad emocional y empáticamente desarrollada, en la que podamos convivir en medio de la diversidad de pensamientos y acciones, que nos representan como colombianos y ciudadanos de un mundo con cada vez más retos para el futuro.

*Laura Milena Segovia Nieto*

Investigadora Líder

Mg. Psicología con énfasis en Cognición y Desarrollo Moral

*Andrés Fernando Ramírez Velandia*

Co-investigador

Mg. Psicología con énfasis en Cognición y Desarrollo Moral

Esta edición de *Yo soy Bogotá, ¿y tú?*  
Versión digital octubre de 2019.

En su composición se utilizaron tipos Helvetica LT Std y Deriva.

Hoy en día hablar de temas como la educación en cultura ciudadana, el desarrollo de la inteligencia emocional y la potenciación de la empatía resulta crucial para enfrentar las dinámicas propias de este nuevo siglo. Las investigaciones dentro de las ciencias sociales, en especial en psicología, han mostrado la importancia de gestionar nuestras emociones en pro de la construcción de entornos armoniosos en que se respete y reconozca al otro. Es así como, haciendo uso de las investigaciones actuales en psicología, se diseñó un material didáctico que le apuesta directamente a la educación ciudadana desde perspectivas contemporáneas sobre la inteligencia emocional y la empatía. Esperamos que a través del desarrollo de un conjunto de actividades lúdicas sobre reconocimiento de la ciudad, manejo emocional y desarrollo de habilidades empáticas, los ciudadanos que accedan a este material, puedan convertirse en agentes multiplicadores de cambio para la Bogotá del siglo XXI.



**UNIMINUTO**  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Sede Principal

**ISBN: 978-958-763-371-9**

Bogotá D.C. Calle 81B No. 72B - 70  
Teléfono +(57)1 - 2916520  
[www.uniminuto.edu](http://www.uniminuto.edu)