

Yo soy Bogotá, ¿y tú? - Adultos

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 ? Adultos

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? - ADULTOS

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 Ramírez

Fotografía

Solange 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? – adultos: 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. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, 2019.

ISBN: 978-958-763-370-2

64 Páginas (Colección de investigación)

1. Bogotá (Colombia) - Condiciones sociales 2. Educación -- Bogotá (Colombia) 3. Convivencia social -- Bogotá (Colombia) 4. Emociones -- 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 Lina vi. Katherine Suarez Bautista vii. Amalia González Martínez

CDD: 986. 86148 B64b BRGH

Registro Cálculo UNIMINUTO No. 97104

Archivo descargable en MARC a través del link: <https://tinyurl.com/bib97104>

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? - Adultos* 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: el hogar de todos nosotros</i>	17
Saludo	18
1. Emociones y Empatía.....	21
Emociones	21
¿Sabes qué es la empatía?	26
2. Justicia bajo sus propias manos.....	35
¿Sabes qué es la justicia bajo sus propias manos?	36

3. Convivencia ciudadana.....	41
¿Sabes qué es la Convivencia Ciudadana?	41
¡Hora de relajarse!.....	53
4. Despedida	57
Fuentes recomendadas	59
Conclusiones	61

Autores



Andrés Fernando Ramírez Velandia

Magíster 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

Magíster 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

Psicóloga 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

Psicóloga 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

Psicóloga 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

Psicóloga 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

Psicóloga 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

Psicóloga 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

Actualmente 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. Por tal motivo, en la construcción de una ciudadanía para las nuevas generaciones, la convivencia 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:
el hogar de todos nosotros

Adultos (de 20 años en adelante)



Saludo

¡Bienvenidos!

En la actualidad, el ritmo de vida de los seres humanos parece haberse acelerado. Las personas realizan sus actividades a toda prisa, como en una suerte de carrera contra el tiempo. Los bogotanos no son la excepción, ya que, las condiciones demográficas, la economía y el sistema de movilidad, implican un reto diario. Toda esta situación, ha llevado al aumento del estrés y con este, a cambios en la manera de afrontar y resolver situaciones adversas. Por ejemplo, ser empujado cuando se intenta ingresar o salir de un TransMilenio. De ahí, la importancia de que estos adquieran ciertas herramientas que les permitan digerir y hacer frente a tales situaciones y, con ello, fomentar una convivencia tolerante y pacífica entre los ciudadanos.

Una convivencia pacífica y una ciudad más tolerante es un reto que nos compete a todos, es un reto que nos compete a todos. En este sentido, al promover una cultura de paz, educación y reconocimiento emocional, también se promueve la conexión y comunicación con un “otro” igual a “ti”. Tú, lector adulto, que día a día te enfrentas a las exigencias y avatares de Bogotá, tú que eres padre y educador de las generaciones presentes y futuras, tú que te desenvuelves entre el cansancio y el estrés, eres el principal edificador de la Bogotá del presente y el mañana. Pensando en ti, dejamos a tu disposición la cartilla, Yo soy Bogotá, ¿y tú?, la cual, te ofrece una serie de herramientas didácticas y útiles que te permitirán genera un sentido de identidad con Bogotá, tu ciudad, a partir del reconocimiento de su historia, monumentos, idiosincrasia y su gente.

Así mismo, en esta cartilla encontrarás diversas situaciones cotidianas relacionadas con la resolución de conflictos y la convivencia ciudadana. Tales situaciones te permitirán cuestionarte, además de gestionar y reconocer tus emociones.



Esperamos que disfrutes de este material y que puedas replicarlo en todas las personas que te rodean. No siendo más, bienvenido a tu hogar, bienvenido a Bogotá.



1. Emociones y Empatía

Emociones

Todos los seres humanos experimentamos emociones ante las diversas situaciones cotidianas. Estas nos han permitido relacionarnos y crear vínculos importantes con otras personas. Sentimos alegría, rabia, tristeza, miedo y muchas más. Son nuestra guía de acción en la vida. Por ello, resulta importante poder identificarlas, reconocerlas, expresarlas y aprovecharlas para vivir mejor.



¿Cuántas veces te ha costado saber qué es lo que sientes?, ¿Cuántas veces has confundido el llanto con rabia?, ¿cuántas veces vemos en el noticiero situaciones de agresividad por un mal manejo de las emociones?

Lastimosamente nadie nos ha enseñado a querer, valorar y respetar nuestras emociones. Ahora tienes la oportunidad de hacerlo.

Manos a la obra

Actividad: Emoti-emociones.

Objetivo:

Reconocer las emociones a través de las expresiones faciales.

Instrucciones:

1. A continuación, encontrarás una serie de imágenes que reflejarán emociones.
2. Debajo de estas, encontrarás una caja con el nombre de una emoción.
3. Deberás emparejar con una línea las imágenes de las emociones con su nombre correspondiente.
4. Cada vez que aciertes, te permitirán avanzar a un nuevo nivel.

Nivel 1. Emociones básicas en emoticones



Asco	Temor	Enojo
------	-------	-------

Respuestas Correctas: 1b, 2c y 3a

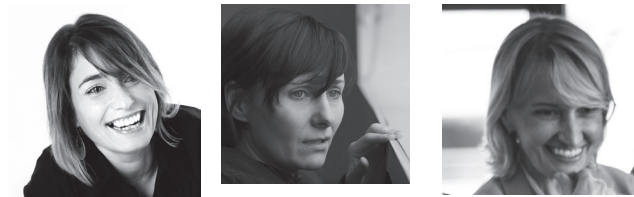
Nivel 3. Emociones secundarias en emoticones



Felicidad	Hostilidad	Humor
-----------	------------	-------

Respuestas correctas: 1b, 2c y 3a

Nivel 2. Emociones básicas en seres humanos



Alegría	tristeza	Interés
---------	----------	---------

Respuestas Correctas: 1b, 2 a y 3c

Nivel 4. Emociones secundarias en seres humanos



Vergüenza	Amor	Culpa
-----------	------	-------

Respuestas correctas: 1b, 2c y 3a

Ayudas

Para nivel 1:

Temor: Es una emoción que se experimenta ante una situación amenazante o de peligro, en la cual, la vida se encuentra en riesgo.

Enojo: Es una emoción que emerge cuando se presenta algún tipo de situación que obstaculiza el poder alcanzar un objetivo o meta que conlleva a un bienestar o crecimiento personal.

Asco: Es una emoción que en su naturaleza biológica permite la supervivencia, dado que, implica alejarse de un objeto contaminado, deteriorado o descompuesto.

Para nivel 2:

Tristeza: Es una emoción que surge principalmente ante experiencias dolorosas como la pérdida o muerte de un ser querido, entre otras.

Alegría: Emoción de satisfacción ante situaciones de éxito, recibir amor o una sorpresa agradable.

Interés: Es una respuesta emocional que surge ante diferentes sucesos, hechos o personas y se caracteriza por una variación en nuestra atención hacia la situación que lo genera.

Ayudas

Para nivel 3:

Felicidad: Es un estado emocional positivo que se acompaña de sentimientos de plenitud, bienestar y satisfacción. Aparece al alcance de ciertos logros o metas.

Hostilidad: Es una respuesta emocional producto de la evaluación de otro, que genera rechazo o un estado de negación.

Humor: Valoración acerca de un error cometido, el cual se caracteriza por no ser dañino, y que por el contrario genera un estado de risa o euforia.

Para nivel 4:

Vergüenza: Surge cuando se da una evaluación negativa de sí mismo: la persona experimenta el deseo de esconderse y desaparecer.

Amor: Es un sentimiento que invade todo el cuerpo, en el que se experimenta un estado de tranquilidad y calidez.

Culpa: Surge de una evaluación negativa de sí mismo en relación con una acción concreta.

¿Sabes qué es la empatía?

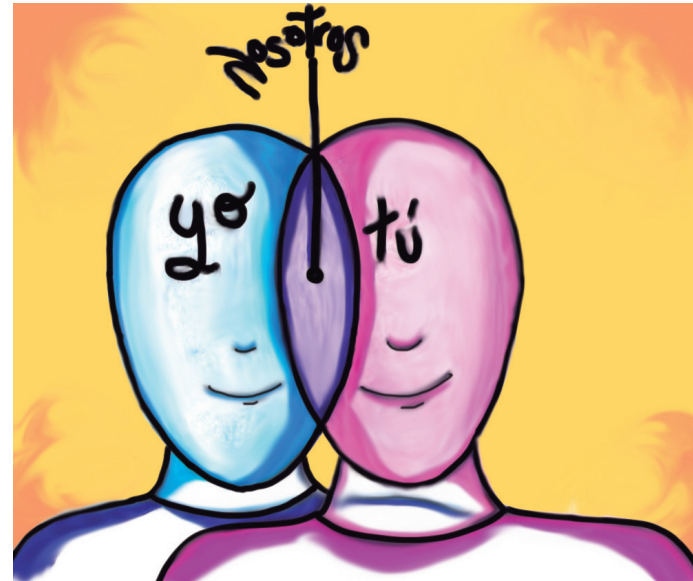


Te has preguntado: ¿por qué cuando ves a alguien llorar, sufrir o sentir dolor, te entristeces y hasta en ocasiones lloras?

¿Te ha pasado que ves a una persona alegre o muy feliz y tú experimentas esa alegría como si fuera tuya?

Lo que te permite conectar con otras personas y llegar a sentir su tristeza o alegría como propia, se conoce como empatía. Es la habilidad de sentir, comprender, e interpretar la emoción que otra persona está sintiendo ante determinada situación. En otras palabras: “ponerte en los zapatos del otro.”

Por ejemplo: supongamos que ves a un amigo, hermano o niño llorar. Eres empático si eres capaz de conectarte con lo que está sintiendo. No sentirte triste con él, sino entender que se siente triste. Así, al conectar con el otro, se pueden evitar situaciones de violencia resolviendo conflictos de manera pacífica.



¡A continuación, encontrarás una situación de la vida cotidiana que te permitirá reconocer tu capacidad de empatía!



Actividad:

¿Qué pasará con el policía y Julio César?

Objetivo:

Reconocer tu capacidad de empatía en situaciones de convivencia ciudadana.

Instrucciones:

1. Te encontrarás con una historia en la cual se relata un altercado entre un policía y un civil llamado Julio César.
2. Deberás dar continuidad a la historia y ayudarnos a escribir la solución que consideres más oportuna para la misma.
3. Luego encontrarás una historia en la cual debes escribir tu nombre y género en la casilla correspondiente.

Nota:

Puedes usar tu propio nombre o un seudónimo

Historia

La mañana del 11 de septiembre, iba Julio César en su carro KIA 2008, por la calle 72 con Caracas, con un poco de retraso para el trabajo. Estaba cansado luego de una semana muy agitada. Se hallaba pensativo y angustiado porque no alcanzaría a llegar temprano a una reunión importante en la oficina. Salió tarde de su casa porque le costó levantarse después de haber dormido tarde la noche anterior, mientras hacía un informe.

Con el paso de los minutos y la congestión en el tráfico, Julio César decide pasarse un semáforo en rojo. Pues esta, parecía ser la mejor opción para llegar a tiempo a la oficina y cumplir con sus responsabilidades. Cuando está a pocos minutos de llegar a la oficina, Julio César nota que un policía de tránsito lo sigue en su motocicleta. En ese instante, se acuerda del semáforo que pasó en rojo, se asusta y decide acelerar y perder al policía. Este intento de huida resulta ser en vano pues el policía logra alcanzarlo y le pide que estacione el auto.

Una vez que Julio César se estacionó, el policía se acerca a él y le entrega un parte. Esa situación irrita a Julio César y lo lleva a decirle lo siguiente al policía:

- *¡No es justo, señor policía, lo único que yo buscaba era llegar temprano a mi trabajo!*

El policía le contesta:

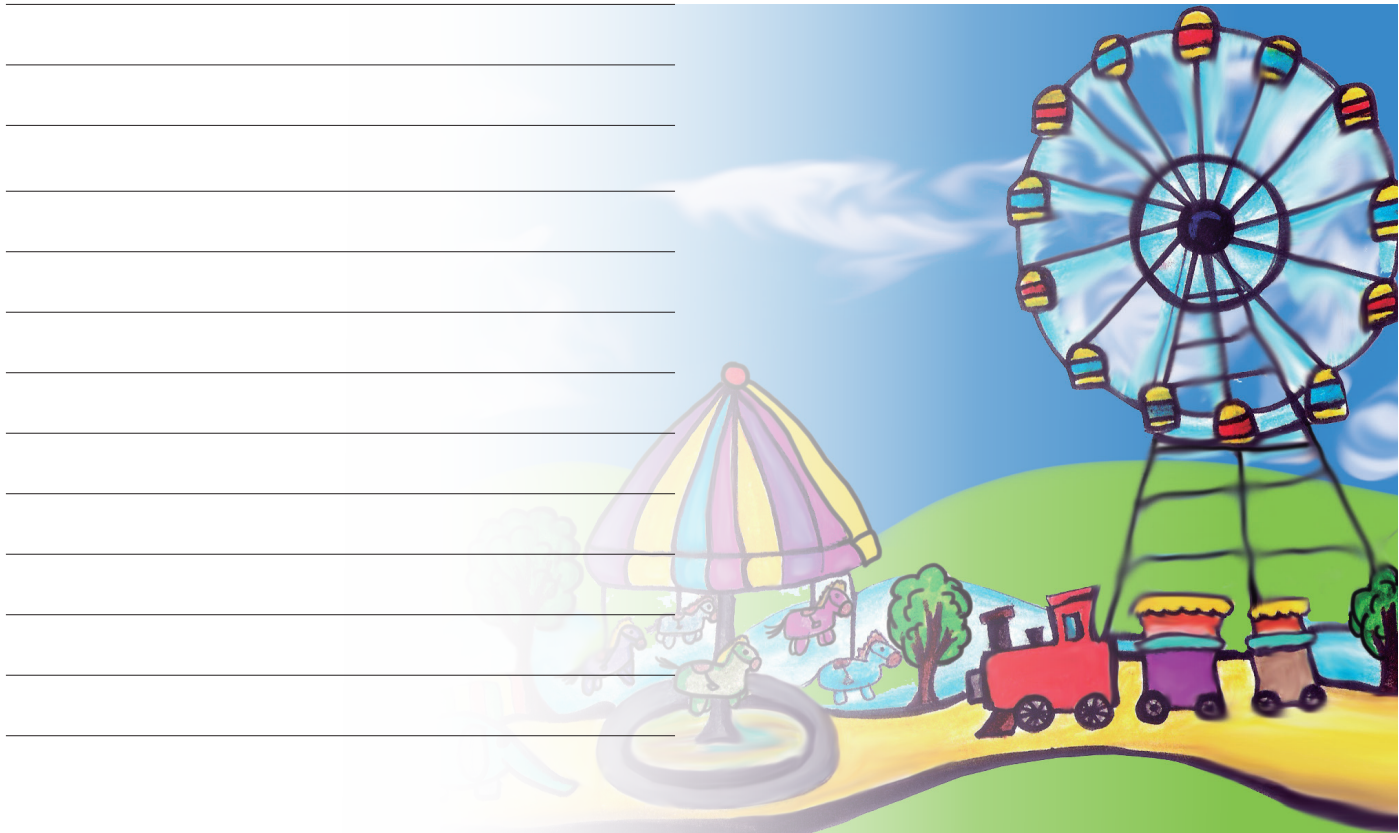
- *Independientemente de las razones que tenga, debo cumplir con lo establecido por la ley. Usted acaba de cometer una infracción y por lo tanto, debe recibir la multa correspondiente.*

La disputa entre ambos continúa: Julio César se niega recibir la multa y el policía debe entregársela porque hace parte de su trabajo y conoce la infracción de este ciudadano.



¿Qué cree usted que piensa cada uno de ellos?

Una vez haya leído la historia, deberá completar la conversación entre estas dos personas.



Ahora, encontrará una nueva historia. Pero, esta vez, será usted la persona que cometió la infracción:

Nombre _____ es una persona trabajadora que día a día sale a las 6:00 a.m. de su casa en su carro rumbo al trabajo. Pero esa mañana fue diferente a las demás. La alarma sonó media hora más tarde de lo habitual por un descuido a la hora de programarla. Se alistó lo más rápido que pudo y salió corriendo para el trabajo. Prendió su carro y empezó a recorrer las calles de Bogotá. Estaba muy preocupado porque iba a llegar tarde y en su desesperación aumentó la velocidad. Al ver un semáforo en rojo, tras pensar lo tarde que iba,

Nombre _____ decidió pasarlo de largo.

A los pocos metros se dio cuenta que detrás venía a toda velocidad un policía de tránsito que había presenciado la infracción. Entonces a *Nombre* _____ no le quedó más remedio que detenerse y enfrentar al policía.

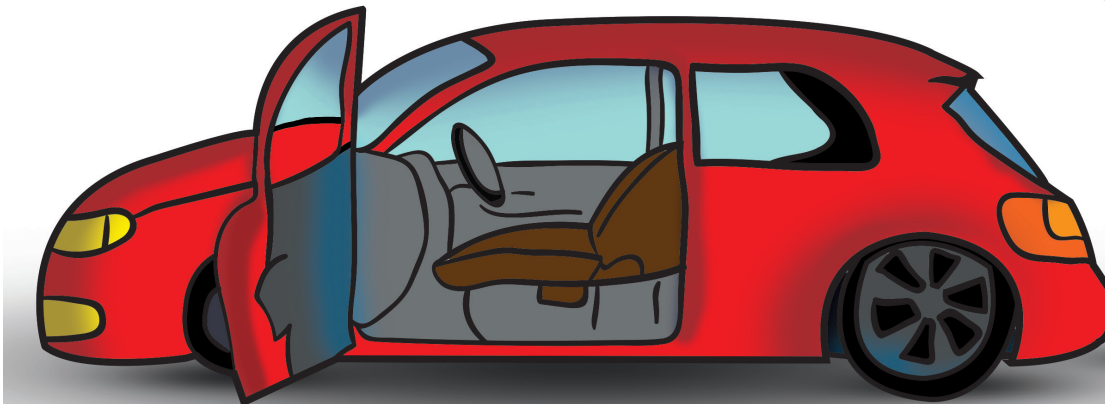
Nombre _____ le dice irritado al policía:

- *¡No es justo, señor policía, lo único que yo buscaba era llegar temprano a mi trabajo!*

El policía le contesta mientras anota en el talonario la multa:

- *Independientemente de las razones que tenga, *Nombre* _____, debo cumplir con lo establecido. Usted acaba de cometer una infracción y por lo tanto debe recibir la multa correspondiente*

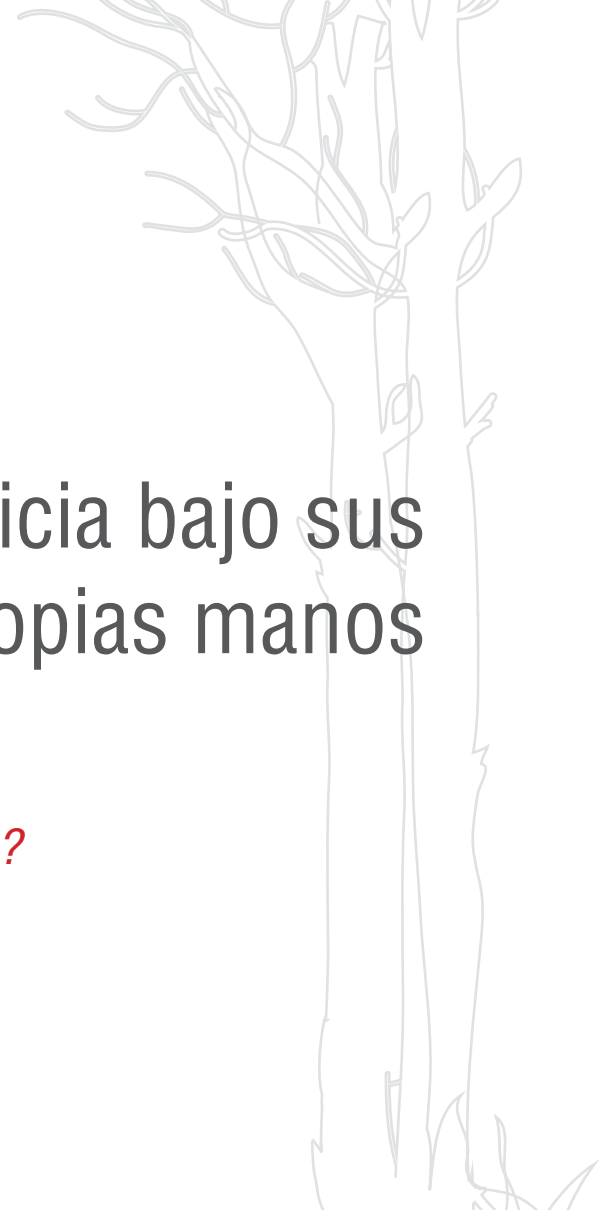
1. Conociendo que ahora, eres tú quien cometió la infracción, ¿cómo terminaría la historia?





2. Justicia bajo sus propias manos

¿Has visto algún robo en tu ciudad últimamente?



¿Sabes qué es la justicia bajo sus propias manos?

Tú vas caminando por la calle. Un ladrón se te acerca y te obliga a que le des tu celular. Mientras, todo parece ir en cámara lenta. Ves cómo la gente pasa y se aleja. ¡Casi como si supieran que te están robando! Nadie hace nada. Finalmente, cuando el ladrón huye y puedes gritar, otros ciudadanos como tú persiguen al ladrón, lo acorralan y lo golpean. Nadie llama a la policía.

La policía no hace nada en contra de estos ladrones –dicen– es mejor castigarlo ahí mismo.

Este hecho en el que los ciudadanos golpean a un ladrón asumiendo el rol de la policía es lo que se denomina justicia bajo sus propias manos.

Actividad:

¿Usted qué opina?

Objetivo:

Identificar conductas que favorece la justicia por mano propia.

Instrucciones:

1. Lee atentamente la situación presenciada por Manuel.
2. Luego, responde las preguntas.

Un día con la justicia bajo sus propias manos

Al salir del trabajo, Manuel se dirige a su casa, por lo que debe tomar el transporte público de Bogotá. Al ingresar al Sistema de Transporte Transmilenio, se encuentra con una gran cantidad de personas deseosas de llegar a su casa. Espera por cinco minutos el TransMilenio que va hacia el Portal de las Américas desde la estación del Ricaurte. Al llegar el bus, Manuel es empujado por un grupo de persona entre ellas un señor que llega corriendo. A lo lejos, se escuchan unos gritos:

¡Atrápenlo!, ¡no lo dejen ir! ¡Agarren a la rata!

Ante los gritos desesperados y la muchedumbre, un grupo de ciudadanos atrapan al ladrón y comienzan a golpearlo. Uno en la cabeza, otro en el estómago y otro más en las piernas. Algunas de las personas que van pasando por la estación gritan

¡Eso!, ¡péguenle!, ¡para que deje de ser tan rata!

Otros, por su parte, piden que no lo golpeen y que llamen a la policía. Inmóvil, Manuel observa la situación. En pocos minutos aparece la policía. Aun así, es tal la muchedumbre que no logran separar a las personas. Ya son más de diez personas interviniendo en la situación. Manuel sigue paralizado.

¡Reflexionemos un poco!



¿Cómo habría actuado usted en la posición de Manuel?

¿Cree que se debe perseguir al ladrón?

¿Por qué?

¿Cree usted que la reacción de los ciudadanos fue la correcta?

¿Le pareció oportuna la intervención de la Policía?

¿Hubiera entregado al ladrón a los otros ciudadanos para que lo castigaran?

¿Cuál cree usted que es el comportamiento de alguien con “cultura ciudadana”?



Un momento para pensar y reflexionar

Lo que vio Manuel en Transmilenio se le conoce como Justicia bajo sus propias manos. En esta situación, personas como usted o como yo, deciden castigar por su propia cuenta a aquel acusado de cometer algo en detrimento del otro, sin pasar por los estamentos correspondientes.

Muchas veces las personas preferimos ignorar la ley y ejercer la justicia por nuestra cuenta. Puede ser porque creemos que la justicia en “este país” no funciona o porque consideramos que dado que el daño fue personal, la otra persona debe sufrir. Aun así, debes recordar que estas situaciones son de gran confusión. Muchas veces no estamos seguros si el castigado realmente hizo la ofensa. Y, en caso que lo sepamos, nuestro deber como ciudadanos es entregarlo a las autoridades correspondientes con el objetivo que reciba un castigo dependiendo su pena. Tomar justicia bajo nuestras propias manos puede ser peligroso. Podemos salir lastimados. Es necesario volver a confiar en la policía. Ellos están ahí para ayudarnos.

¡No olvides que eres un educador y edificador de paz y convivencia!

3. Convivencia ciudadana

¿Sabes qué es la convivencia ciudadana?

Reflexionemos unos momentos en los lemas que hemos escuchado tantas veces en TransMilenio. “Dejar salir es entrar más rápido” o en la clasificación de las sillas (azules para mujeres embarazadas, niños y adultos mayores). Imagínate que todos en Bogotá respetáramos las sillas azules, hiciéramos fila, esperaríamos que salieran las personas que vienen en el articulado antes de entrar, etc. ¡Sería genial! Con estos pequeños cambios lograríamos llegar de mejor humor al trabajo, no se presentarían accidentes por los empujones y garantizaríamos bienestar para aquellas personas cuya salud debe ser nuestra prioridad. En otras palabras, lograríamos un equilibrio entre nuestros intereses personales y el bienestar colectivo generando una mejor *convivencia ciudadana*.



Actividad: ¡Yo soy Bogotá!

Objetivo:

Generar un compromiso con nuestra ciudad Bogotá, a partir del reconocimiento de sus lugares más representativos.

Instrucciones:

1. Observa las imágenes de Bogotá.
2. Recuerda la primera vez que estuviste en cada uno de estos lugares.

ASÍ ES BOGOTÁ

A continuación, encontrarás una serie de imágenes con los lugares más representativos e icónicos de la ciudad de Bogotá: “Tú ciudad, Mi ciudad”. Te invito a que te tomes un minuto para observar y recordar la primera vez que tuviste la oportunidad de conocer cada uno de estos lugares, las personas con quienes lo hiciste y si conoces un poco de la historia que hay detrás de cada uno de ellos. El propósito de esta invitación es que reconozcas la historia de Bogotá y, a partir de esta, puedas tejer tu propia historia. Por ejemplo: ¿Recuerdas la primera vez que estuviste en la Candelaria, específicamente en El Chorro de Quevedo? Te aseguro que a partir de tu visita a este lugar ya tienes una historia que contar y compartir con tus amigos, hijos o familiares. Así, las experiencias que has tejido alrededor de cada uno de los lugares, te permitirán generar un sentido de identidad con Bogotá “Tú ciudad, Mi ciudad” porque “Yo soy Bogotá, y tú también lo eres. Y si por alguna razón no has tenido la oportunidad de ir a algunos de estos lugares, es momento de que planees una salida con amigos, familiares o personas cercanas a ti, para que no te pierdas la oportunidad de conocer Bogotá, tú ciudad, nuestra ciudad.



Plaza de Bolívar: Centro de la ciudad



La candelaria: Lugar histórico de Bogotá



Monserrate: Reconocida iglesia en los cerros orientales de Bogotá



Transmilenio: El principal medio de transporte de Bogotá



Torre Colpatria: El edificio más alto de Bogotá



Biblioteca Luis Ángel Arango

Actividad: Yo soy Bogotá, ¿y tú?

Objetivo:

Reconocer aquellas acciones que nos permiten identificarnos con Bogotá.

Instrucciones:

1. A continuación, encontrarás una imagen de Bogotá, y debajo de esta una serie de recuadros que contienen frases de acciones o compromisos que harían de Bogotá una mejor ciudad para todos.
2. Posteriormente, encontrarás nuevamente la imagen de Bogotá y, sobre esta los recuadros sin frases. Lo que debes hacer es rellenar los recuadros, con las frases o compromisos que tú puedes hacer para que Bogotá sea una mejor ciudad.
3. Puedes colocar algunas de las frases anteriores o puedes colocar las que consideres más pertinentes.



La ciudad de Bogotá

Que tenga menos
basuras en la calle

Que la gente no
pague el transporte

Que las personas
respeten la fila en
TransMilenio

Que las personas
no se pasen los
semáforos en rojo

Que los peatones
respeten el paso
de las ciclas por la
ciclovía

Que haya más
parques limpios
para los niños

Que las personas
dejen de empujar en
las estaciones de
TransMilenio

Que haya más
espacios libres de
humo de cigarrillo

Que haya menos
niños trabajando
en la calle

A continuación, encontrarás una imagen de Bogotá con recuadros en blanco, los cuales deberás llenar con compromisos de los recuadros anteriores o con aquellos que tú consideres pertinente:



¡Yo tengo un compromiso con Bogotá!

Recuerda que con tu ayuda y con la ayuda de cada persona que vive en Bogotá, podemos hacer de esta una ciudad cada vez más amigable y así, sentirnos cada día más orgullosos. Esto se logra con acciones simples como no botar la basura en las calles, respetar la fila en el transporte público y mantener una actitud de servicio hacia los demás. De esta manera, contribuyes a hacer de tu ciudad un mejor sitio para vivir.

¡No olvides que tú y yo somos Bogotá!

¡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 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 a continuación.

Para iniciar

Ahora, 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 a 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. Respira y realiza respiraciones lentas y profundas (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.

Para cerrar

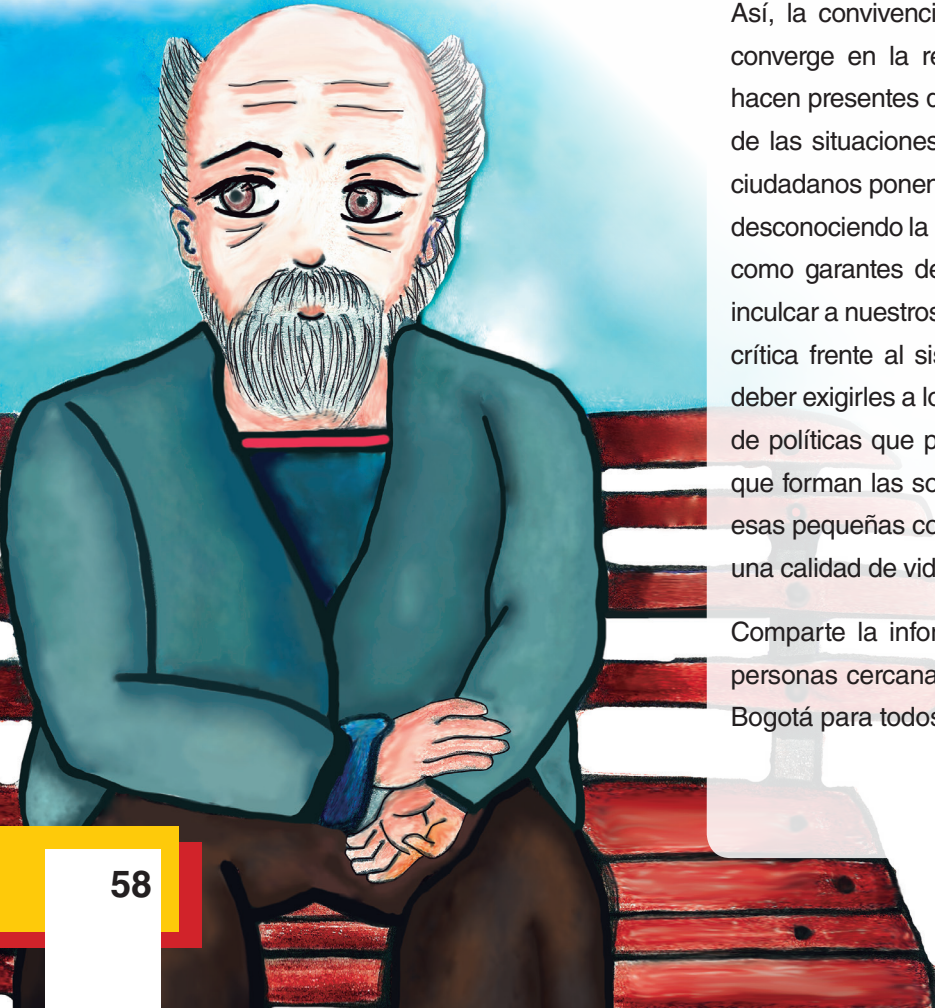
Ahora que has terminado de realizar los ejercicios de relajación muscular, tómate unos minutos para respirar de manera profunda y lenta. Piensa en cómo sientes tu cuerpo. ¿Aún lo percibes tensionado, cansado o estresado?

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 de día. Así, estarás más pendiente de tu salud, tu bienestar y podrás disfrutar más la vida.



4. Despedida

Recientemente se ha hablado mucho de los procesos de paz, así como de las consecuencias que tendrá en la construcción de nuestro país. Más allá de nuestras posturas políticas, la paz tiene que ver con cada uno de nosotros: con los espacios que compartimos con otros, con la manera en que cuidamos nuestra ciudad y cómo educamos a nuestros hijos. Esperamos que al haber realizado esta cartilla, te hayas dado cuenta de todas las posibilidades que tienes para construir un hogar para tus hijos, un espacio para tus amigos y un sitio donde tus sueños puedan hacerse realidad. Cuidar nuestra ciudad empieza con reconocer nuestras emociones. Reconocer que muchas veces los problemas en la convivencia vienen de nuestra falta de habilidad para manejar ciertas emociones. Y otras veces, nos falta ponernos más en los zapatos del otro y reconocer sus emociones y necesidades.



Así, la convivencia ciudadana y la construcción de un escenario de paz, converge en la resolución asertiva de los problemáticas sociales que se hacen presentes día a día en las principales ciudades del país. Tal es el caso de las situaciones de “justicia por propia mano”, acciones en las cuales los ciudadanos ponen en riesgo su propia vida al tomar la justicia por sí mismos, desconociendo la responsabilidad y participación de las autoridades policiales como garantes de seguridad y orden. Es necesario creer en el sistema e inculcar a nuestros hijos, hermanos y familiares un sentido de responsabilidad crítica frente al sistema judicial y las autoridades. A la vez que es nuestro deber exigirles a los representantes del sistema gubernamental la generación de políticas que procuren el bienestar físico de las colectividades humanas que forman las sociedades. Finalmente, te invitamos a seguir trabajando en esas pequeñas cosas que no repercutirán en entornos más seguros, sino en una calidad de vida mejor para ti y para los tuyos.

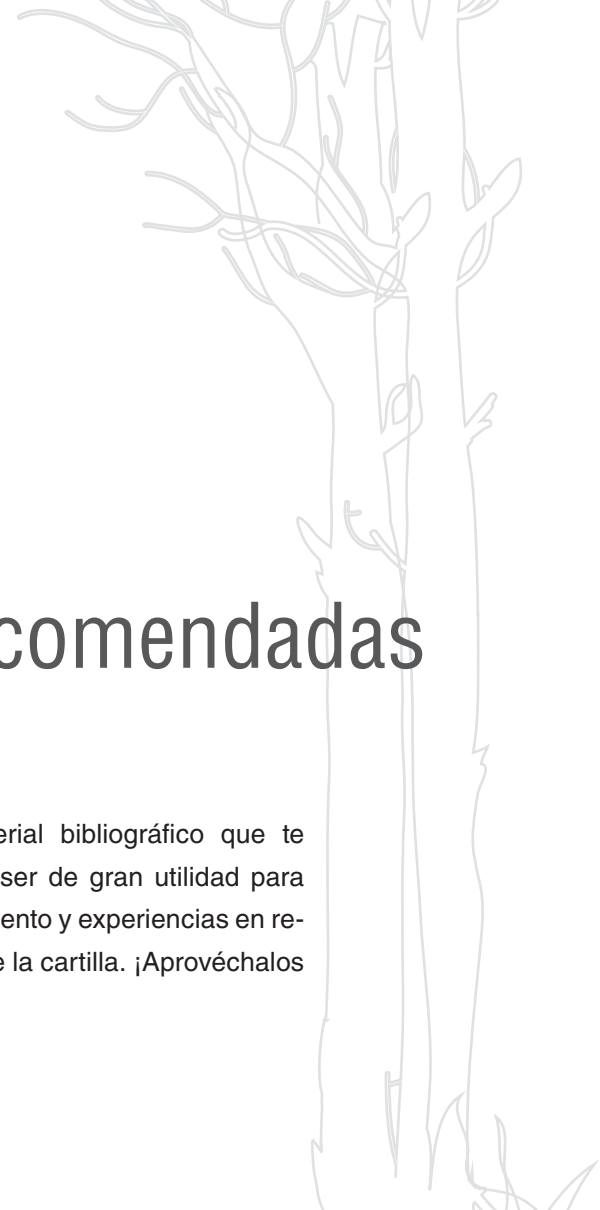
Comparte la información contenida en esta cartilla con cada una de las personas cercanas a ti, ya que, entre todos es posible construir una mejor Bogotá para todos.

Yo soy Bogotá, ¿y tú?



Fuentes recomendadas

A continuación, encontrarás material bibliográfico que te recomendamos, ya que puede ser de gran utilidad para que sigas ampliando tu conocimiento y experiencias en relación a los temas tratados a lo largo de la cartilla. ¡Aprovéchalos al máximo!



- Acevedo, M., Duro, E., y Grau, M. (2002). *Unicef va a la escuela para construir una cultura de paz y solidaridad*. Buenos Aires: UNICEF.
- Álvarez, I., Corredor, O., Jiménez, M., De los Ríos, J., y Salcedo, L. (2016). Pedagogía, educación y paz en escenarios de posconflicto e inclusión social. *Revista Lasallista de Investigación*, 13(1), 126-140.
- Arteaga, B., Walteros, D., Álvarez, L., Andrade, O., Puentes, J., Cortés, A., y Baños, L. (2012). *Medios de comunicación y construcción de paz*. Bogotá: Observatorio de construcción de paz universidad Jorge Tadeo Lozano.
- Barbero, A. (2006). *Construyendo paz en medio de la guerra: Colombia*. Barcelona: Escola de Cultura de Pau.
- Cabezudo, A., y Haavelsrud, M. (2013). Rethinking Peace Education. *Journal of conflictology*, 4(1), 1-13.
- Cabezudo, A. (2013). Acerca de una educación para la paz, los derechos humanos y desarme: desafío pedagógico de nuestro tiempo. *Educação*, 36(1), 44-49.
- Echavarría, C., Murcia, N., y Castro, L. (2014). *Construcción de Convivencia y paz en escenarios educativos*. Bogotá: Universidad de la Salle.
- Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico–IDEP. (2013). *Ciudadanía convivencia: un espacio de reflexión desde la educación y la pedagogía*. Bogotá: Editorial Jotamar.



Conclusiones

Aunque 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 desarrolle en las personas de las 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 Derivia.

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: 978-958-763-370-2

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