

**Colegiatura Colombiana
Plataforma OtroSentido
Foro de Paz Consciente**

Tabla de contenido

1. Contextualización	1
2. Metodología de trabajo.....	¡Error! Marcador no definido.
3. Proceso de conceptualización	2
4. Objetivos	4
5. Diseño de las líneas temáticas y definición de la estructura programática y metodológica del foro.....	5
5.1. Líneas temáticas	5
5.2. Estructura programática	8
5.2.1. Diálogo con expertos.....	8
5.2.2. Metodología de interacción y conversacional	9
6. Mapa de actores – foro.....	12

1. Contextualización

El Foro de Paz Consciente es una apuesta Colegiatura para proponer a la opinión pública la reflexión entorno a un concepto disruptivo, poco abordado pero clave para generar transformaciones individuales y sociales de amplio alcance, se trata del concepto de paz consciente, que Colegiatura entiende así:

Reconoce la Paz como potencia connatural a Ser Humano, la cual, en un estado consciente permite asumirse y asumir al otro en armonía, permitiendo un desarrollo equitativo y una transformación individual y social.

Desde tal concepto de comprende que la paz es una asunto inherente a ser humano, que desde la fuerza interna se expande al otro y al mundo y de tal manera promueve la evolución hacia niveles de consciencia que permitan vivir en armonía. Comprendida así la paz, implica un salto cualitativo del concepto, que tradicionalmente se ha asociado como la ausencia de conflicto entre dos partes o como la resolución de conflictos armados o sociales de forma armónica entre las partes.

El salto cualitativo enunciado implica que, la ausencia de conflicto escalado y con efectos devastadores en la existencia el otro y del mundo, es un resultado de un individuo que trabaja

todos los días por vivir desde la paz consciente, en la medida que se asume y asume al otro en armonía se puede lograr la anhelada paz.

Para darle vigencia, poner de presente dichos planteamientos, generar un nivel mayor de desarrollo, diálogo de saberes y abordajes desde diversas experiencias existenciales se propone la realización de un Foro de Paz Consciente Colegiatura como el escenario por excelencia para lograr tales propósitos.

2. Proceso de conceptualización

Descripción

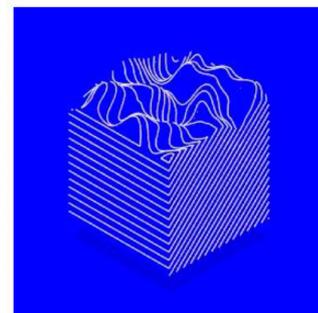
El proceso de conceptualización inició con una charla con una experta para comprender de qué se trata conceptualizar un proyecto, explorando ejemplos y llevando a la realidad de Colegiatura los procesos de conceptualización. Desde la reflexión realizada, las realidades exploradas y la proyección para el proceso del Foro de Paz Consciente se planteó que desde los grupos de trabajo se propusiera un concepto sombrilla para estructurar toda lo propuestas temática, programáticas y metodológica del Foro.

El contenido de las propuestas fue sustentado y expuesto ante Liliana Díaz Santamaría, directora del Saber Sistémico y Luz Marina Vélez, Investigadora de Paz Consciente. De la valoración y análisis de las propuestas se identificó que el concepto con mayor posibilidad de desarrollo y sintonía era el de contacto ecualizado, con un punto de contacto con el pensamiento institucional se pudo potencial el concepto para materializarlo por medio de los objetivos general y específicos.

A continuación se exponen los contenidos de la propuesta del concepto para el Foro de Paz Consciente:

Desarrollo del concepto: contacto ecualizado

La paz consciente parte de una **búsqueda profunda y construcción interna**; todo lo que veo en el otro son **proyecciones** de lo que hay dentro de mí. Para construir relaciones interpersonales y un **contacto** desde la paz consciente es fundamental una **observación objetiva** de mí y del otro y lo otro, así como el desarrollo de un **criterio** bien definido para identificar qué comportamientos y actitudes del otro tienen que ver conmigo y cuáles son ajenos a mí, este proceso **ecualizador** armoniza la relación porque soltamos cargas prestadas al hacernos responsables de nosotros y **re-conocer** al otro de la forma más humana, liberándolo de expectativas e idealizaciones y comprendiendo que es y actúa desde el **resultado** de su **experiencia personal**.



Contacto

- Acción (ejercicio de la posibilidad de hacer).
- Acción (resultado de hacer).
- Concentración del ánimo en un sentimiento o disposición.
- Lo real, lo que es determinación o perfección de la potencia.

Tacto

- Sentido corporal con el que se perciben sensaciones de contacto, presión y temperatura.
- Acción de tocar o palpar.
- Manera de impresionar un objeto el sentido táctil.
- Prudencia para proceder en un asunto delicado.

Acto

- Acción y efecto de tocarse dos o más cosas.
- Conexión entre dos partes de un circuito eléctrico.
- Enlace, persona que establece relaciones entre otras.
- Relación o trato que se establece entre dos o más personas o entidades.

Ecualizador

- Herramienta de audio para modificar la amplitud y el espectro de frecuencia del audio.
- Ajusta dentro de determinados valores las frecuencias de reproducción de un sonido grabado con el fin de igualarlo a su emisión originaria.
- Modifica el volumen del contenido en frecuencias de la señal que procesa.
- La palabra ecualizar procede del inglés "to equalize", igualar.

SIRVE PARA:



Igualar la potencia de diferentes frecuencias de sonido a la sensibilidad del oído humano



Procesamiento de señal altamente flexible



Analizar el espectro y controlar factores externos



Lograr ganancia y atenuación

Atenuación:

Disminución de la intensidad, la importancia o el valor de un hecho o de un suceso.



Modificar donde elijamos en la frecuencia la amplitud o disminución de la señal

El contacto ecualizado es el filtro transformador mediante el cuál se logra procesar un mensaje, actitud o acción y de forma sensible y flexible analizar en qué porcentaje coincide con mi verdad, cómo puedo percibirlo y recibirlo, ganarlo o atenuarlo desde lo que soy y por ende cómo lo habito y respondo desde un criterio humano consciente.

3 FASES

Contacto: Acercamiento

Tacto: Relación

Acto: Ecuación

3. Objetivos

Los objetivos fueron diseñados de forma conjunta, en el proceso de consolidación y depuración temática resultó en la definición de un objetivo general y tres objetivos específicos, cada uno de ellos integra diversas redacciones propuestas por los estudiantes, lo que permite evidencia sintonía y articulación con el proceso y también con las variables propias del concepto.

Objetivo general:

Poner en común ideas, experiencias y sentires alrededor de lo que es la Paz Consciente desde un Contacto Ecuado (contacto, tacto, acto).

Objetivos específicos:

- **Contacto (acercamiento):** contar con la participación de expertos de temas relacionados con el contacto, el tacto y el acto, como por ejemplo, la salud mental, relaciones interpersonales, entre otros. - Generar posiciones críticas desde el humano consciente a partir de temas relevantes. - espacio de conversación y de reflexión de nuestro ser crítico consciente.
- **Tacto (relación):** brindar un espacio para la creación de un taller, en el que se interiorice la información recibida con el fin de tener más claridad en cómo ejecutar un proceso ecuador. - Generar un espacio de estiramiento físico enfocado al sentir de nuestro cuerpo y la conexión con el yo interno - Realizar un proceso de meditación para lograr un acercamiento con el yo interior. Desarrollar un ejercicio performático en el que se desglose la forma práctica de aplicar el concepto dentro de las relaciones interpersonales
- **Acto (ecuación):** generar interacciones en tiempo real, con el fin de que las personas interioricen el concepto de paz consciente desde el concepto "ecuador". (actividades en parejas o equipos) Plantear desde problemáticas comunes, soluciones colectivas para hacer el ejercicio de contacto, tacto y acto. - Crear conversaciones para entender mi relación con el otro. Construir una conclusión entre los diferentes

participantes para así conocer diferentes puntos de vista que puedan sumarle a los demás

4. Diseño de las líneas temáticas y definición de la estructura programática y metodológica del foro

Con el propósito de diseñar el producto: Foro de Paz Consciente y de establecer el paso a paso del evento se invitó a los estudiantes para que propusieran y definieran los siguientes ítems:

- Identificar líneas temáticas de trabajo desde: el contacto, el tacto y el acto
- Identificar en cada una de las líneas temáticas expertos o personas que movilicen el pensamiento
- Pensar alternativas de taller para el segundo momento del foro.
- Proyectar la actividad que permitiría la conversación abierta para lograr el contacto ecualizado.

4.1. Líneas temáticas

Se trata de tres posibles abordajes relacionados con la paz consciente con el objetivo de buscar enfoques que objetiven, materialicen y permitan establecer diálogos y sentido respecto del concepto y experiencia existencial de la paz consciente. Las líneas temáticas nos permitirán contar con focos de interés y que a su vez generen convergencia con posibles expertos que integren los diversos momentos del Foro de Paz Consciente.

Las líneas temáticas fueron propuestas por los estudiantes de la asignatura de acuerdo con la investigación realizada y con elementos afines al pensamiento institucional y los modos de vida de Colegiatura Colombiana.

- **Comunicación esencial**

¿Qué es?

“En Colegiatura Colombiana entendemos la Comunicación como el elemento esencial e instrumental que permite definir y acordar significados, decirse quién se es, establecer identidad, decirse de qué se es capaz y ordenarse la acción en consecuencia. Es el elemento intangible que hace tangible la realidad del hombre al hacerse palabra, al enunciar pensares, sentires y saberes. Es el instrumento que genera, inicia, direcciona, modifica, interpreta, cuantifica, determina y culmina procesos. Saber comunicar es saber liderar para que ocurra lo planeado. Así, la comunicación en la Institución brinda herramientas básicas para una interacción asertiva y facilita el autorreconocimiento de las potencias y competencias de sus integrantes.”

¿Para qué sirve?

- Permite comprender el entorno.
- Genera conexiones desde la escucha generativa (ver teoría de los niveles de escucha).
- Evita confrontaciones o permite convivir en medio del disenso.
- Es el elemento clave para alcanzar las metas y objetivos personales y de cualquier organización.

Factores limitantes:

- Disonancia cognitiva por ausencia de coherencia interna. Se entiende por este concepto las personas que presentan simultáneamente ideas, creencias o sentimientos contrarios que chocan entre sí. Cuando esta situación se presenta en un sujeto, se dificulta la comunicación y la percepción clara del entorno.
- Naturaleza jerárquica de las relaciones de poder y relaciones socio-laborales. Estas pueden influir en la creación de «dictados» que no tengan posibilidades de opiniones contrarias, generando que sujetos bloquean los mensajes y se limitan a oírlos más no a escucharlos conscientemente.

Teoría U o Niveles de escucha de Otto Scahrmer: esta teoría expone una técnica concreta para mejorar la comunicación esencial, expone 4 niveles de escucha: descarga, escuchar hechos, escucha empática y escucha generativa. Al conocerla, introyectarla y ponerla en práctica, entendemos desde qué nivel escuchamos y hasta dónde podemos y queremos llegar.

Esta teoría permite plantearse los siguientes cuestionamientos: ¿cómo escuchamos? ¿cómo percibimos el entorno? ¿qué tan profundo o desde qué nivel escuchamos?



- Exploración del ser

Se ligar el proceso de exploración del ser con un elemento fundamental para ello, se trata de la inteligencia espiritual. Hablar de la espiritualidad no es sencillo en tanto, no es posible especificar, vender, comercializar o reducirla a una práctica en particular. Es un proceso interno del ser para encontrar estados de paz.

“La inteligencia espiritual es aquella inteligencia con la que afrontamos y resolvemos problemas de significados y valores, la inteligencia con que podemos poner nuestros actos y nuestras vidas en un contexto más amplio, más rico y significativo, la inteligencia con que podemos determinar que un curso de acción o un camino vital es más valioso que otro. La Inteligencia Espiritual es la base necesaria para el eficaz funcionamiento tanto del Cociente Intelectual como de la Inteligencia Emocional. Es nuestra inteligencia primordial” (Vásquez Barragan, 2018.)

Entre las cosas que nos ayudan a desarrollar esta inteligencia están, ayudar a los demás, trabajar nuestra inteligencia emocional y tomarnos un tiempo en silencio (para comprendernos mejor, para hacernos preguntas y encontrar respuestas)

Por medio del desarrollo de esta inteligencia podemos explorar mucho nuestro ser, podemos hacernos preguntas como ¿Quién soy?, ¿Cuál es mi propósito? Ya que esta inteligencia nos permite entender nuestro entorno y a nosotros mismos de una manera más trascendente, con más sentido.

- Armonía.

Francisco Muñoz nos dice que la armonía se puede ver como un logro de equilibrio, es llegar a un punto en el que el caos sea menor. En este caso, es poder reconocer al otro y ser consciente de su vitalidad para lograr la sincronía entre sí.

Tener armonía mental corporal, es un trabajo de indagación personal que busca convertirnos en mejores personas. Este trabajo no necesariamente consiste en saber sino en ser.

La armonía interna es un estado de equilibrio esencialmente mental-corporal, a través del cual se desarrollan fuerzas que actúan y se integran mutuamente para producir respuestas equilibradas del yo intelectual, del yo afectivo y mi relación con el otro.

4.2. Estructura programática

En la estructura programática se proponen algunos expertos que podrían resonar con las líneas temáticas propuestas, posteriormente se plantean ejercicios para enlazar y darle relevancia y contexto en la vida cotidiana a la paz consciente. Se trata entonces de tres momentos cada uno de los cuales responden a los objetivos específicos con metodologías que se proyectan en coherencia con la dimensión existencial de los asistentes respecto de experimentar la paz consciente como una forma de vida que habita en el interior de cada uno de nosotros.

4.2.1. Diálogo con expertos

En el primer momento se propone un diálogo con expertos, cada uno de ellos para desarrollar una temática específica en las líneas programáticas plantadas. Los estudiantes de la asignatura desde su exploración identificaron varios expertos como posibles ponentes de la temática que se encabeza. En total serían tres expertos uno por cada línea programática

- Contacto

• Minta Muñoz

Conferencista, Asesora Organizacional. Docente Universitaria. Orientadora Profesional de Jóvenes. Vinculada a la Colegiatura Colombiana durante 30 años. Abogada de la Universidad de Medellín y Especialista en Derecho Comercial de la Universidad Pontificia Bolivariana.

Un Ser Humano con consciencia del patrimonio excelso de todo Ser Humano encabezado por el amor, la gratitud, la humildad, la alegría y muchas otras virtudes naturales, propias de todo Ser Humano. Convencida además del derecho a la plenitud, como característica fundamental de la dignidad humana y con la obligatoriedad del servicio como propósito esencial de la vida.

- Tacto

• PAULA ANDREA JIMÉNEZ ALZATE

Conferencista, tallerista y asesora en temas de bienestar y felicidad

Certificada en Psicología Positiva del WholeBeing Institute, Estados Unidos,

Magister en Políticas. Públicas y Sociales de la Universidad Pompeu Fabra en Barcelona, Especialista en Salud Mental en Violencia Política y Catástrofes Naturales de la Universidad Complutense Madrid.

Fundadora del Laboratorio de Felicidad una organización comprometida con el bienestar y la felicidad de las personas y las organizaciones.

Hace 12 años creó Apoyo al Apoyo, una estrategia de atención, apoyo y formación que contribuye al bienestar de aquellas personas que acompañan y cuidan a poblaciones vulneradas o en alto riesgo de vulnerabilidad.

- **Acto**

• **MARÍA ELISA PINTO GARCÍA**

Magíster en Estudios de Paz y Conflicto de la Universidad de Tokio de Estudios Internacionales. Profesional en Gobierno y Relaciones Internacionales.

Desde la Fundación Prolongar ha dirigido el novedoso modelo "Arte para reconstruir" ganador de la convocatoria del Fondo Global de Reconciliación de USAID en el 2018. Escribe para la Silla Vacía y ha sido conferencista y ponente internacional.

Tiene más de 10 años de experiencia liderando proyectos con comunidades afectadas por el conflicto armado y otros actores en acompañamiento psicosocial, memoria histórica, cambio de imaginarios culturales y fortalecimiento de capacidades a través del uso de metodologías artísticas.

4.2.2. Metodología de interacción y conversacional

Una vez termine la sesión con los expertos se invitará a un segundo momento en el que se realizará un taller de autoexploración que permita a los asistentes hacer consciencia frente a cómo llevar la paz consciente a su vida y posteriormente se propone una puesta en común, un diálogo e intercambio de experiencias para cerrar el espacio el foro.

Los ejercicios propuestos por los estudiantes son los siguientes:

• **Taller de autoexploración**

Propuesta 1

- **Comunicación esencial:**

Ejercicio introductorio: haremos un ejercicio introductorio para entrar en contacto con el lenguaje empoderado. Se les planteará una situación de la vida cotidiana como, por ejemplo: el fin de una relación o sobre la incertidumbre que estamos pasando. Se entregará a los participantes Post It, tendrán 5 minutos para escribir frases que hayan dicho de cómo se refieren o comunican con el otro sobre la situación planteada. (No debe ser literalmente sobre la situación, simplemente escribir frases donde se hayan sentido identificados sobre una situación parecida).

Ejemplo de situación: Una amiga terminó su relación amorosa de 8 años, por qué no había confianza, se prohibían cosas entre ellos y no había respeto.

Frases des empoderadas (planteadas por los asistentes):

- Él es un tóxico porque no la dejaba salir.
- La forma de vestir es gusto de cada quien.
- No me comunicaba bien con ella.
- Él no me hacía feliz.
- El me hizo mucho daño.
- Me engañaron, pero fue mi culpa.

Se hará una mesa redonda, donde se van a exponer cada una de los ejemplos escritos por los asistentes y se hará la corrección de aquellos que estén en lenguaje des empoderado.

Frases Empoderadas.

- Ella permitía que él se comportará así y ella decidía no salir.
- Somos responsables de nuestra propia felicidad.
- Yo me permití sufrir por esa situación.
- Hay situaciones que no controlo.

Propuesta 2

- Exploración del ser

Segunda actividad: Se invitará a los asistentes a escribir sobre lo que sienten y sobre asuntos que las ha generado inquietud desde lo abordado en el foro. El ejercicio es una llave para abrir ese complejo mundo interior del que todos disponemos.

Se inicia con preguntas al azar, la idea es que la persona pueda plasmar en un papel lo que está sintiendo internamente, y ser consciente de la situación.

¿Cómo te sientes? ¿Qué es lo que te preocupa? ¿Pudiste perdonar? ¿Es rabia, es tristeza?
¿Por qué me siento así, que lo ha provocado? ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?
¿Puedes recordar sin dolor? ¿Quién soy?

Desde un ejercicio de escritura se procurará que las personas escenifiquen situaciones de vida y puedan pensar en escenarios para su resolución.

Propuesta 3

- Armonía:

Tercera actividad: Meditación guiada, basada en el equilibrio y controlar la mente, el cuerpo y el espíritu. Hecha por Alejandra Giraldo creadora de @Inside__you. Se trata de brindar un espacio reflexivo de indagación sobre formas para identificar la paz consciente como potencia connatural a ser humano, como una dimensión de mi vida y un aspecto que podré desarrollar atando procesos de memoria, existenciales con la proyección de escenarios para resolver problemáticas internas y sociales.

- **Intercambio de experiencias**

Como un tercer y último momento se plantea la necesidad de generar una conversación, un diálogo y un intercambio de experiencias que permita llegar a puntos en común, para darle una conclusión al espacio. No se trata sólo de abrir la participación sino promoverla y dinamizarla.

Actividad conversación abierta contacto ecualizado - conversatorio y programación

Propuesta 1:

Bien sea la actividad presencial o virtual se dispondrá un espacio en donde se compartan conclusiones, percepciones, claridades y enseñanzas del foro, y los talleres de contacto ecualizado, el tablero va estar abierto a los participantes para la recopilación de las conclusiones colectivas.

Se trata de contar con un espacio de recopilación colectiva de percepciones o experiencias que podamos registrar en un espacio en común, como un tablero compartido y abierto a todos los asistentes.

Crear tableros con subgrupos de acuerdo a las conclusiones y percepciones en común que presenten las personas, para generar una conversación más profunda donde se crea vínculos interpersonales y se conversa a ceca de interpretaciones personales del concepto y como lo ve reflejado en su día a día.

Requerimientos: contar con conexión a internet y dispositivos que le permitan la participación

Propuesta 2:

Se trata de dinamizar la conversación y pedirles que tomen o muestren lo que les genere paz o que los lleve a ese contacto ecualizado, por ejemplo, la foto de un Dios, ángel o gurú, una

selfie porque el contacto ecualizado lo encuentra desde su esencia, un espacio en la naturaleza, un compartir con los amigos, entre otros.

Se darán cinco minutos para encontrar y visualizar lo que lo conecta y lo lleva al contacto ecualizado, subirlo a un tablero compartido y opinar si desean de la imagen generadora del otro (encuentran cosas en común).

Contarles que se hará un poster con las imágenes, pedirles permiso de la publicación y mostrarles el hashtag que se va a utilizar en la publicación para que interactúen. Construir un collage con las imágenes y mostrar el mega universo que somos y como coexistimos y co-creamos con el otro.

Requerimientos: construcción de los moderadores, reciben imágenes todo el día, si alguien lo quiere compartir y no alcanzo por el tiempo o el espacio que habitaba en el momento del encuentro sincrónico

5. Mapa de actores – foro

Un proceso de segmentación intencionada se proyecta desde la identificación de grupos de interés de la siguiente manera:

Identificar los grupos de interés, individuales o colectivos que puedan tener interés en el Foro de Paz Consciente.

- Grupo 1: identificar grupos de interés - sector educación
- Grupo 2: identificar grupos de interés - sector de paz, fundaciones y ong
- Grupo 3: identificar grupos de interés - sector empresarial
- Grupo 4: identificar grupos de interés - sector público

Invitación

Un foro para expandir...

LA PAZ CONSCIENTE

¡Conéctate!

PRIMERO DE JUNIO

10:00 A.M.

#SOYCOLE



MINTA MUÑOZ MONTOYA
Conferencista y orientadora
profesional de jóvenes



PAULA JIMENEZ ALZATE
Fundadora del Laboratorio
de la Felicidad



MARÍA ELISA PINTO GARCÍA
Directora Ejecutiva
Fundación Pronlongar