

Cartilla

Sanar, Crecer y Transformar desde el Arte y la Cultura

Una propuesta para formadores comunitarios

Escuela de Paz y Reconciliación

Paleta de emociones
Autor: Máurel Cortés Sierra



Cartilla Didáctica

**Sanar, Crecer,
Transformar
desde el arte y
la cultura**

Una propuesta para formadores comunitarios

Orlando Chala Ramírez

o.chala@udla.edu.co

Elizabeth Hurtado Martínez

e.hurtado@udla.edu.co



Cartilla: SANAR, CRECER Y TRANSFORMAR DESDE EL ARTE Y LA CULTURA: Una propuesta para formadores comunitarios. UNIVERSIDAD DE LA AMAZONIA.

Orlando Chala Ramírez

Profesor Tutor Aula del Arte y la Cultura

o.chala@udla.edu.co

Elizabeth Hurtado Martínez

Directora Escuela de Paz y Reconciliación

e.hurtado@udla.edu.co

INSTITUCIÓN EJECUTORA

Universidad de la Amazonia Facultad Ciencias de la Educación

INSTITUCIÓN FINANCIADORA

Agencia de Cooperación de Corea (KOICA), implementado por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) en articulación con la Agencia de Renovación del Territorio (ART) y con el apoyo de la Unidad Policial para la Edificación de la Paz (UNIPPEP). Convenio de Subvención Financiera 019 de 2025 FIP-011 entre la Organización Internacional para las migraciones y la Universidad de la Amazonía.

UNIVERSIDAD DE LA AMAZONIA

Fabio Buriticá Bermeo

Rector

William David Grimaldo Sarmiento

Secretario General

Diber Albeiro Váquiro Plazas

Vicerrector Académico y de Aseguramiento de la Calidad

Juan Carlos Suárez Salazar

Vicerrector de Investigación e Innovación

Liliana Patricia Benítez Barrera

Vicerrectora Administrativa y Financiera

DISEÑO DE PORTADA:

Pintura: Paleta de emociones

Autor: Máurel Cortés Sierra

PUBLICADO POR:

Editorial – Universidad de la Amazonia

2025

Diseño y diagramación:

Sandra Liliana Stella Polo

Esta obra es producto del proyecto “Escuela de Paz y Reconciliación: Sanar, crecer y transformar”, del cual derivó la elaboración de la Cartilla Didáctica: CRECER Y TRANSFORMAR DESDE EL ARTE Y LA CULTURA: una propuesta para formadores comunitarios.

EQUIPO ADMINISTRATIVO DEL PROYECTO

Salomón Calvache López

Director Oficina de Paz Universidad de la Amazonia

Nini Johanna Cortez Perdomo

Asistente Senior

Programa de Fortalecimiento Institucional para la Paz
Organización Internacional para las Migraciones

Yanira Sánchez Galindo

Profesional Universitario OIM

Yenifer Tatiana Piñeros Murcia

Profesional de apoyo administrativo Escuela de Paz y Reconciliación

Luisa Fernanda Toro Cruz

Profesional Enlace con los territorios Escuela de Paz y Reconciliación



Cartilla: CRECER Y TRANSFORMAR DESDE EL ARTE Y LA CULTURA: Una propuesta para formadores comunitarios

Chala Ramírez, O. y Hurtado Martínez, E. (2025). *Cartilla SANAR, CRECER Y TRANSFORMAR DESDE EL ARTE Y LA CULTURA Una propuesta para formadores comunitarios*. 38 pp. Tamaño 21,5 x 29,7 cm.

Incluye bibliografía.

Diagramación y diseño de cubierta:

Sandra Liliana Stella Polo

ISBN (Digital): 978 - 628 - 7693 - 48 - 7

Tiraje: Libro digital

Número y año de edición: Primera edición, 2025. Palabras claves: diversidad cultural, sociocultural, diversidad étnica, identidad cultural, discriminación



Depósito Legal: Biblioteca Nacional de Colombia

Universidad de la Amazonia
Vicerrectoría de Investigación e innovación

© Editorial Universidad de la Amazonia

Campus Porvenir: Calle 17 Diagonal 17 con Carrera 3F - Barrio Porvenir

Contacto: vrinvestigaciones@udla.edu.co

Prohibida la reproducción total o parcial de este con fines comerciales. Su utilización se puede realizar con carácter académico, siempre que se cite la fuente.

"El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión del (los) autor(es) y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de la Amazonia, ni genera su responsabilidad frente a terceros. El (los) autor(es) asume(n) la responsabilidad por los derechos de autor y conexos contenidos en la obra, así como por la eventual información sensible publicada en ella" Florencia, Caquetá, Colombia.

Impreso y hecho en Colombia / Printed and made in Colombia



Tabla de Contenido

Presentación.....	6
Introducción	14
Guía para el formador.....	15
Arquitectura de la Cartilla	18
Propósitos de formación.....	18
Saberes Prácticos.....	19
Estrategias metodológicas participativas	20
Taller Reflexivo 1 “MÚSICA Y PAZ”	23
Presentación.....	23
Actividad 1 “APERTURA”	24
Actividad 2 “La música y las emociones – viaje musical”	25
Actividad 3 “Historias que suenan – memoria cantada”	26
Actividad 4 “Reflexiones”	27
Taller Reflexivo 2 “TEATRO Y RISAS”.....	24
Actividad 1 “Calentamiento corporal y emocional: Teatro del cuerpo vivo”	32
Actividad 2 “Juegos de improvisación con errores intencionales”	33
Actividad 3 “El drama de lo cotidiano: improvisación comunitaria”	33
Actividad 4 “Escena liberadora: mini montaje teatral y cierre”	34
Referencias	37



Presentación

"El proyecto Escuelas de Paz y Reconciliación: un escenario para sanar, crecer y transformar busca aportar al desarrollo del proyecto Sosteniendo la Paz, financiado por la Agencia de Cooperación de Corea (KOICA), implementado por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) en articulación con la Agencia de Renovación del Territorio (ART) y con el apoyo de la Unidad Policial para la Edificación de la Paz (UNIPPEP)."

La Escuela promueve espacios de encuentros colectivos entre diversos actores: líderes comunitarios, niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias, para hacer de la reflexión, el dialogo de saberes, prácticas y experiencias, un camino para la superación de las ofensas y maltratos, la práctica de la tolerancia, la resiliencia y la reconciliación; así como la cultura del empoderamiento que permitan generar en los territorios procesos de transformación social en beneficio de la sana convivencia, la igualdad de derechos, oportunidades y la paz.

Desde la Escuela se espera que los participantes fortalezcan **habilidades** para:

Saber comunicar

La **comunicación** es fundamental en la formación de liderazgo porque es el puente entre la **intención y la acción**, y entre el **líder y su comunidad**. Sin habilidades comunicativas sólidas, un líder puede tener buenas ideas, pero no logrará inspirar, coordinar ni transformar su entorno, comunicar es clave en la formación de liderazgo porque favorece:

- **La escucha activa:** La escucha activa es fundamental para comprender las perspectivas y sentimientos de los demás, especialmente en situaciones de desacuerdo. Implica prestar atención plena, sin interrupciones, y demostrar empatía, favorece el entendimiento profundo y la conexión humana.
- **La comunicación asertiva:** La asertividad permite expresar ideas, necesidades y sentimientos de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir. Es crucial para establecer límites y negociar soluciones.
- **La empatía:** La capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones y motivaciones es esencial para construir confianza y facilitar el diálogo. Ayuda a humanizar a las partes en desacuerdo.
- **La persuasión y motivación:** motivar e inspirar a través de la comunicación.
- **La comunicación no verbal:** Reconocer y utilizar adecuadamente el lenguaje corporal, el tono de voz y otras señales no verbales es importante para transmitir el mensaje deseado y comprender las reacciones de los demás
- **La comunicación no violenta:** Expresar sentimientos y necesidades sin culpar ni atacar. Esta habilidad permite mantener el respeto y la armonía, incluso en desacuerdo.
- **El uso consciente del lenguaje:** Elegir palabras que construyan, no que dividan. Promueve una narrativa de paz, respeto y dignidad.
- **El lenguaje corporal congruente:** Acompañar el mensaje verbal con gestos, tono de voz y posturas que refuercen la intención pacífica y abierta del mensaje.

- **La capacidad de síntesis:** Resumir ideas clave para facilitar acuerdos, enfocar el diálogo y generar acciones concretas.
- **La asertividad:** Expresar opiniones y convicciones con firmeza, pero sin imponer ni agredir. Permite defender ideas con respeto hacia los demás.
- **El manejo del silencio:** saber cuándo hablar y cuándo callar. El silencio puede ser una herramienta poderosa para escuchar, reflexionar o dar espacio al otro.
- **La adaptación intercultural:** Sensibilidad para comunicarse eficazmente con personas de diferentes culturas, géneros, generaciones o experiencias. Amplía el alcance del mensaje de paz.

Saber negociar

El saber **negociar** es una **habilidad esencial en la formación de liderazgo**, porque liderar implica constantemente tomar decisiones, resolver conflictos, conciliar intereses y construir acuerdos. Un líder que no sabe negociar se vuelve inflexible, autoritario o fácilmente excluido de los procesos de cambio. La **negociación es clave en la formación de un liderazgo transformador**, especialmente en contextos orientados a la paz y la justicia social porque promueve:

- **La generación de confianza:** La capacidad de establecer y mantener la confianza con todas las partes involucradas es fundamental. Esto implica transparencia, honestidad y coherencia en las acciones y palabras.
- **La identificación de intereses comunes y acuerdos:** encontrar puntos en común y áreas de posible acuerdo, incluso en medio de desacuerdos profundos. Esto incluye la capacidad de identificar y proponer concesiones que sean aceptables para todas las partes.
- **El manejo de tensiones y emociones:** La habilidad para calmar las tensiones, gestionar las propias emociones y ayudar a otros a manejar las suyas es vital para mantener un ambiente constructivo.
- **La flexibilidad y adaptabilidad:** Capacidad de ajustar posturas ante nuevas circunstancias o puntos de vista. Evita bloqueos y permite avanzar en la negociación.
- **La resolución creativa de problemas:** La capacidad de pensar fuera de lo convencional para encontrar soluciones innovadoras a problemas complejos. Esto puede implicar la búsqueda de opciones que beneficien a todas las partes (ganar-ganar).
- **La paciencia y persistencia:** La paciencia para esperar el momento adecuado y la persistencia para seguir adelante a pesar de los contratiempos son habilidades esenciales.
- **El conocimiento del contexto y los actores:** Un profundo entendimiento de la historia, la cultura, las realidades y cosmovisiones de los actores es importante para promover acuerdos y negociaciones.
- **El diálogo y negociación:** facilitar el diálogo constructivo, donde todas las voces sean escuchadas. Esto incluye habilidades de negociación para encontrar puntos en común y soluciones mutuamente aceptables.
- **La inteligencia emocional y social:** Comprender y gestionar las propias emociones, así como reconocer y responder adecuadamente a las emociones de los demás, es vital para mantener la calma en situaciones tensas y construir relaciones sólidas.
- **La toma de decisiones colaborativa:** Fomentar la participación equitativa en la construcción de consensos. Promueve la cohesión y el compromiso grupal.

Saber trabajar en equipo

El **saber trabajar en equipo** es fundamental en la formación de liderazgo porque **nadie lidera solo**. El liderazgo real se ejerce **junto a otros**, no por encima de ellos. Un líder que no sabe trabajar en equipo termina aislado, desconectado y con poco impacto real. **El trabajar en equipo es clave en la formación de un liderazgo transformador**, especialmente en contextos orientados a la paz y la justicia social porque promueve:

- **La colaboración:** Capacidad de aportar al logro de objetivos comunes, compartiendo recursos, ideas y responsabilidades de manera equitativa. La paz se construye en red, no de forma individual.
- **El respeto por la diversidad:** Valorar y acoger las diferencias culturales, ideológicas, generacionales y personales. En un colectivo por la paz, la diversidad es una fortaleza, no un obstáculo.
- **La confianza mutua:** Fomentar relaciones basadas en la honestidad, la coherencia y el cuidado colectivo. La confianza es el tejido que sostiene el trabajo en equipo.
- **La resolución constructiva de conflictos:** Manejar desacuerdos como oportunidades de aprendizaje y transformación, no como amenazas. Implica dialogar, mediar y buscar soluciones justas.
- **La responsabilidad compartida:** Asumir compromisos y cumplirlos, reconociendo el impacto de las acciones individuales en el bienestar colectivo. La corresponsabilidad fortalece el liderazgo ético.
- **La comunicación abierta y horizontal:** Promover canales de diálogo accesibles, sin jerarquías rígidas. Esto permite que todas las voces sean escuchadas y valoradas.
- **La flexibilidad:** Ajustarse ante cambios de planes, roles o decisiones del grupo sin perder el rumbo común. Es clave para sostener procesos vivos y adaptativos.
- **La capacidad de liderazgo compartido:** Saber cuándo liderar y cuándo apoyar. En un colectivo para la paz, el poder se distribuye y se ejerce de manera ética y consciente.
- **La empatía grupal:** Comprender las emociones, motivaciones y necesidades del equipo, favoreciendo el cuidado emocional colectivo.
- **La celebración de logros colectivos:** Reconocer y valorar los avances del grupo, aunque sean pequeños. Motiva, une y fortalece el compromiso común.

Antes de desarrollar el contenido de esta cartilla elabora el **“Semáforo de habilidades para la paz”**, el semáforo te permitirá conocer como valoran los participantes el nivel de las habilidades que se esperan fortalecer en la escuela. En la práctica, cada color del semáforo podría significar:



Rojo: Necesito apoyo para desarrollar esta habilidad.

Amarillo: Estoy en proceso, ya tengo avances.

Verde: Me siento seguro/a en esta habilidad.

Semáforo de Habilidades Para la Paz

Habilidad	Descripción de la habilidad	Valoración del estado de la habilidad				
		Bajo		Medio		Alto
		1	2	3	4	5
Saber comunicar	La escucha activa: ¿Presta atención, sin interrupciones, y demostrar empatía cuando escucha al otro, especialmente en situaciones de desacuerdo?					
	La comunicación asertiva: ¿Expresa ideas, necesidades y sentimientos de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir?					
	La empatía: ¿Se le facilita ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones y motivaciones para construir confianza y facilitar el diálogo?					
	La persuasión y motivación: ¿Motiva e inspira a través de la comunicación?					
	La comunicación no verbal: ¿Reconoce y utiliza adecuadamente el lenguaje corporal, el tono de voz y otras señales no verbales para transmitir el mensaje deseado y comprender las reacciones de los demás?					
	La comunicación no violenta: ¿Expresa sentimientos y necesidades sin culpar ni atacar, manteniendo el respeto y la armonía, incluso en desacuerdo?					
	El uso consciente del lenguaje: ¿Elige palabras que construyan, no que dividan, promueve una narrativa de paz, respeto y dignidad?					
	El lenguaje corporal congruente: ¿Acompaña el mensaje verbal con gestos, tono de voz y posturas que refuerzan la intención pacífica y abierta del mensaje?					
	La capacidad de síntesis: ¿Resume ideas claves para facilitar acuerdos, enfocar el diálogo y generar acciones concretas?					
	La asertividad: ¿Expresa opiniones y convicciones con firmeza, pero sin imponer ni agredir, permite defender ideas con respeto hacia los demás?					
	El manejo del silencio: ¿Sabe cuándo hablar y cuándo callar, reconoce en el silencio una herramienta poderosa para escuchar, reflexionar o dar espacio al otro?					
	La adaptación intercultural: ¿Expresa sensibilidad para comunicarse eficazmente con personas de diferentes culturas, géneros, generaciones o experiencias?					
Saber negociar	La generación de confianza: ¿Establece y mantiene la confianza con todas las partes cuando se genera un conflicto?					
	La identificación de intereses comunes y acuerdos: ¿Encuentra puntos en común y áreas de posible acuerdo, incluso en medio de desacuerdos profundos?					
	El manejo de tensiones y emociones: ¿Se le facilita calmar las tensiones, gestionar sus propias emociones y ayudar a otros a manejar las suyas?					
	La flexibilidad y adaptabilidad: ¿Ajusta sus posturas ante nuevas circunstancias o puntos de vista, evita bloqueos y permite avanzar en la negociación?					
	La resolución creativa de problemas: ¿Expresa capacidad para pensar fuera de lo convencional y encontrar soluciones innovadoras a problemas complejos, se esfuerza por la búsqueda de opciones que beneficien a todas las partes (ganar-ganar)?					
	La paciencia y persistencia: ¿Espera el momento adecuado y persiste para seguir adelante a pesar de los contratiempos?					
	El conocimiento del contexto y los actores: ¿Se preocupa por conocer la historia, la cultura, las realidades y cosmovisiones de los demás para promover acuerdos y negociaciones?					
	El diálogo y negociación: ¿Se le facilita promover el diálogo constructivo, donde todas las voces sean escuchadas?					
	La inteligencia emocional y social: ¿Comprende y gestiona sus propias emociones, así como reconoce y responde adecuadamente a las emociones de los demás?					
	La toma de decisiones colaborativa: ¿Fomenta la participación equitativa en la construcción de consensos, promueve la cohesión y el compromiso grupal?					

Saber trabajar en equipo	La colaboración: ¿Aporta al logro de objetivos comunes, compartiendo recursos, ideas y responsabilidades de manera equitativa?.					
	El respeto por la diversidad: ¿Valora y acoge las diferencias culturales, ideológicas, generacionales y personales?.					
	La confianza mutua: ¿Fomenta relaciones basadas en la honestidad, la coherencia y el cuidado colectivo?.					
	La resolución constructiva de conflictos: ¿Maneja los desacuerdos como oportunidades de aprendizaje y transformación, no como amenazas?.					
	La responsabilidad compartida: A ¿Asume compromisos reconociendo el impacto de las acciones individuales en el bienestar colectivo?.					
	La comunicación abierta y horizontal: ¿Promueve canales de diálogo accesibles, sin jerarquías rígidas, escuchando y valorando todas las voces?.					
	La flexibilidad: ¿Se le facilita ajustarse ante cambios de planes, roles o decisiones del grupo sin perder el rumbo común?.					
	La capacidad de liderazgo compartido: ¿Sabe cuándo liderar y cuándo apoyar?.					
	La empatía grupal: ¿Comprende las emociones, motivaciones y necesidades del equipo, favoreciendo el cuidado emocional colectivo?.					
	La celebración de logros colectivos: ¿Reconoce y valora los avances del grupo, aunque sean pequeños?.					

Al finalizar el proceso de formación aplica de nuevo el semáforo e identifica con el colectivo los cambios que se lograron en las diferentes habilidades, este instrumento facilita el proceso de reflexión, la identificación de fortalezas y debilidades. Las habilidades para la paz son fundamentales para construir relaciones sanas, fortalecer la convivencia y prevenir conflictos en los diferentes espacios de nuestra vida. A través de ellas aprendemos a reconocernos como personas valiosas, a escuchar con respeto, a expresar nuestras ideas sin violencia y a resolver los desacuerdos de manera constructiva.

Desarrollar estas competencias no solo contribuye al bienestar individual, sino que también impacta positivamente en la comunidad. La empatía, la comunicación asertiva, la cooperación y el manejo pacífico de los conflictos son herramientas que nos permiten transformar la realidad y avanzar hacia una cultura de paz.

La paz no es solo la ausencia de violencia, sino la presencia activa de valores y prácticas que promueven la justicia, la solidaridad y el respeto por la diversidad. Por ello, formar y fortalecer estas habilidades desde etapas tempranas es invertir en un futuro donde las personas puedan convivir de manera armoniosa, resolver diferencias sin agresión y construir sociedades más justas e inclusivas.

Las Aulas para la Paz: estrategia pedagógica para la formación en la Escuela

El aula abierta tiene como propósito fortalecer la dinámica de la Escuela de Paz y Reconciliación, consolidándose como un espacio pedagógico, comunitario y participativo que promueve procesos de formación en diálogo con la vida, el territorio y las cosmovisiones de sus habitantes. Busca fomentar el encuentro entre saberes diversos, el reconocimiento de la memoria colectiva y la construcción de relaciones basadas en la empatía, la justicia social y la dignidad. A través de metodologías flexibles e incluyentes, el aula abierta pretende cultivar prácticas de convivencia

pacífica, cuidado mutuo y reconciliación, generando aprendizajes que fortalezcan la identidad cultural, la autonomía comunitaria y el compromiso con un futuro común en paz.

El aprendizaje experiencial como dinamizador de la formación

La Escuela de Paz y Reconciliación reconoce en el aprendizaje experiencial un eje dinamizador fundamental de sus procesos formativos. Este enfoque permite que los saberes no se transmitan únicamente desde la teoría, sino que se construyan a partir de la vivencia, la práctica y el diálogo permanente con la realidad de los territorios y de sus comunidades.

A través de experiencias significativas, las y los participantes se convierten en protagonistas de su propio aprendizaje, reconociéndose como sujetos activos que aportan desde su historia, su cultura y su cosmovisión. De esta manera, el aprendizaje experiencial se convierte en un puente entre la reflexión crítica y la acción transformadora, posibilitando la construcción de paz desde lo cotidiano, el fortalecimiento de vínculos comunitarios y la generación de nuevas formas de relación basadas en el respeto, la cooperación y la reconciliación.

Este dinamismo, sustentado en la vivencia compartida, permite que la Escuela de Paz sea un espacio abierto y flexible que articula memoria, territorio y vida, orientando sus procesos educativos hacia la dignidad y la justicia social.

En la Escuela no se transmiten conocimientos, se tejen saberes a partir de las diversas voces, trayectorias y experiencias de sus participantes. Cada persona es reconocida como portadora de un conocimiento legítimo, fruto de su historia de vida, su relación con el territorio y su cosmovisión.

Este tejido de saberes convierte el espacio de formación en un lugar de encuentro, donde el diálogo, la escucha y la construcción colectiva se vuelven herramientas centrales. Así, el aprendizaje no se concibe como acumulación de información, sino como un proceso vivo y transformador que se nutre de la pluralidad cultural, la memoria comunitaria y la práctica cotidiana.

La Escuela, en este sentido, se afirma como un espacio incluyente, donde la diversidad no se percibe como obstáculo, sino como riqueza. En la Escuela se reconoce que cada voz aporta al entramado colectivo de saberes fortaleciendo los procesos de paz, reconciliación y construcción de otros mundos posibles.

***“La Escuela de Paz y Reconciliación
un territorio pedagógico y humano donde se gestan sueños colectivos y
se abren caminos hacia otros mundos posibles, más justos, solidarios y
en paz”***

Elizabeth Hurtado Martínez
Directora Escuela de Paz y Reconciliación



Escuela de Paz y Reconciliación: Aula de Arte y Cultura

Sanar, crecer, transformar desde el arte y la cultura

"El arte no cambia nada, el arte lo cambia todo. Porque transforma al que lo crea y al que lo contempla."

— **Eduardo Galeano**

La cartilla **Sanar, crecer, transformar desde el arte y la cultura** nació con una intención sencilla pero profunda: servir como un mapa, una guía viva, para quienes acompañan procesos comunitarios y creen que el arte puede abrir caminos de esperanza.

Al empezar a pensar en este material, surgió la pregunta de siempre: ¿por dónde comenzar? ¿Cómo se explica lo que pasa cuando una canción compartida en círculo hace llorar y reír al mismo tiempo? ¿Cómo se describe la fuerza que brota cuando una comunidad se anima a contar sus historias en el teatro?

Esta cartilla nace justamente de esas preguntas y de muchas experiencias vividas. No pretende ser un manual rígido, sino más bien ese cuaderno que uno escribiría para un amigo: con orientaciones sencillas, con ejemplos reales y con la confianza de que el arte, cuando se comparte, toca lo más profundo de las personas.

¿Por qué hablar de arte y cultura?

Porque lo hemos visto una y otra vez: cuando una abuela comparte su historia mientras teje, cuando los jóvenes improvisan un rap sobre lo que viven en su barrio, o cuando un grupo se anima a pintar lo que siente... algo se mueve. Las palabras cobran fuerza, los silencios empiezan a hablar y las heridas encuentran un lugar para sanar sin necesidad de grandes discursos.

Hoy, más que nunca, necesitamos estos espacios para mirarnos de frente, reconocernos y soñar juntos. El arte no es lujo: es medicina. Una medicina que no viene en pastillas, sino en abrazos, en cantos, en danzas, en obras de teatro que nos hacen reír y llorar al mismo tiempo.

El propósito de esta cartilla es sencillo: ofrecer un camino práctico y humano para acompañar procesos de sanación, crecimiento y transformación en comunidades que han vivido la exclusión, el conflicto o el olvido. Aquí encontrarás propuestas que parten de la música, la danza, la pintura, el teatro, la narración oral y muchas otras expresiones culturales que no solo entretienen: también curan, reconstruyen y siembran futuro.

Si tienes este material en tus manos es porque, seguramente, ya intuyes lo que el arte puede hacer. Tal vez ya viste cómo una canción cambia el ambiente de una reunión, o cómo una actividad artística logra que la gente hable de temas que antes parecían intocables.

A lo largo de estas páginas hallarás actividades, ejercicios y orientaciones para experimentar el arte como experiencia transformadora, tanto en espacios educativos como comunitarios. No es un recetario fijo, sino una invitación abierta, flexible, pensada para ser adaptada a cada contexto.

Una invitación personal

No importa si nunca has dirigido un taller de teatro o si piensas que no eres “artístico”. Lo que importa es la disposición de acompañar a otros, de escuchar y de abrir un espacio seguro donde todas las voces cuenten.

Hemos visto cómo personas que jamás habían actuado logran conmover a una comunidad entera con una escena improvisada. Hemos sido testigos de cómo un simple ejercicio de movimiento corporal libera tensiones guardadas por años.

No se trata de ser perfecto ni de tener todas las respuestas. Se trata de caminar con respeto, de crear con sensibilidad y de confiar en que cuando ponemos el corazón en lo que hacemos, siempre pasa algo hermoso. Y si además lo hacemos juntos, ese “algo” se convierte en fuerza, en esperanza y en memoria viva para toda la comunidad.

“El arte no solo es una forma de embellecer la vida, sino una forma de habitarla plenamente”.

Orlando Chala Ramírez

Profesor Tutor Aula de Arte y Cultura Escuela de Paz y Reconciliación





Introducción

Sanar, crecer, transformar desde el arte y la cultura

Una propuesta para formadores comunitarios

“El arte sacude del alma el polvo de la vida cotidiana.”
— **Pablo Picasso**

El arte y la cultura no son adornos de la vida. Están en lo cotidiano, en lo que nos mueve y nos une. ¿Has notado cómo una canción cambia el ambiente de una reunión? ¿O cómo una historia bien contada logra que hasta quien parecía distante termine riendo o recordando algo propio? Eso que sentimos cuando el arte nos toca, esa chispa que despierta dentro tiene más fuerza de la que imaginamos.

Aquí no hablamos del arte como algo lejano, de museo o escenario. Hablamos del arte que nace en comunidad: cuando alguien recita de memoria ese poema que lo acompaña desde niño, cuando los muchachos del barrio inventan una obra para contar lo que pasa en su cuadra, o cuando en medio de una minga alguien comienza a tocar y, sin planearlo, todos terminamos cantando.

Esta cartilla está pensada para comunidades que han pasado por momentos difíciles. Allí, donde ha habido conflicto, silencio, exclusión o incluso olvido, el arte y la cultura pueden abrir caminos de sanación, de crecimiento y de transformación. Son herramientas que ayudan a recuperar la esperanza, a reconstruir la confianza entre vecinos, a dignificar la memoria y a caminar hacia la reconciliación.

El arte, entendido como un acto colectivo y profundamente humano, puede convertirse en refugio, en resistencia y, sobre todo, en un gesto de amor. Esa es la apuesta que inspira este material. Está dirigido a formadores comunitarios, líderes sociales, artistas pedagógicos y educadores populares que creen en el poder del arte como motor de cambio.

No se trata únicamente de enseñar técnicas o hacer actividades. Se trata de abrir espacios vivos, procesos que inviten a sanar desde el cuerpo, la voz, el gesto, el juego y la memoria compartida. Por eso, aquí encontrarás propuestas creativas, ejercicios para reflexionar juntos y estrategias pedagógicas que pueden aplicarse en aulas abiertas, en encuentros comunitarios, en procesos psicosociales o en talleres de creación colectiva.

Cada actividad es una semilla. Una semilla que busca cultivar escucha, cuidado y co-creación. Porque la paz no llega como una orden desde afuera: se teje cada día en lo que compartimos. La sanación no aparece en la soledad, sino en el encuentro. Y la cultura no es algo fijo: es una fuente viva que nos enseña a habitar el presente de maneras nuevas.

Con esa convicción, esta cartilla quiere ser apenas una chispa. Un punto de partida para animarnos a sanar, crecer y transformarnos a través del arte y la cultura. Una invitación a encontrarnos, a crear juntos y a preguntarnos con esperanza: **¿Qué mundo queremos construir desde el arte y la cultura?**



Guía para el formador

Sanar, crecer, transformar desde el arte y la cultura

¿Para quién está pensada esta guía?

Esta guía está diseñada para:

- Formadores comunitarios, líderes sociales, educadores populares, artistas pedagógicos, mediadores culturales, gestores comunitarios.
- Personas comprometidas con procesos de construcción de paz, memoria, reconciliación y transformación social a través del arte y la cultura.
- Facilitadores que trabajan con comunidades vulnerables, víctimas del conflicto, juventudes rurales o urbanas, grupos étnicos, colectivos de mujeres, entre otros.

Principios orientadores

1. El arte como lenguaje transformador

El arte no es solo expresión estética, sino una vía para nombrar, sanar, resistir y resignificar experiencias. Trabajamos desde el arte como experiencia de vida, no solo como producto final.

2. La cultura como territorio de encuentro

Las prácticas culturales son construcciones colectivas cargadas de sentido, identidad y memoria. Esta guía valora la diversidad cultural como fuente de creatividad y diálogo.

3. El formador como acompañante, no como dueño del saber

No se trata de imponer una visión del arte, sino de facilitar procesos donde la comunidad crea, siente y transforma desde sus propias vivencias.

4. El proceso es tan importante como el resultado

Más allá de una obra final, lo que se valora es el camino recorrido: lo que se moviliza, se nombra, se comparte, se sana.

¿Cómo usar esta guía en tus espacios comunitarios?

Antes de iniciar:

- Conoce el contexto: Escucha a la comunidad, comprende sus historias, identidades y expectativas.
- Crea un ambiente seguro: Genera confianza, respeto, escucha activa y libertad de expresión.
- Adapta cada propuesta: Las actividades de esta cartilla no son fórmulas rígidas. Puedes transformarlas según el grupo, el tiempo, los materiales y los objetivos.

Durante las sesiones:

- Facilita, no impongas: Eres un canal para activar la creatividad, no el protagonista del proceso.
- Observa con sensibilidad: ¿Qué emociones surgen? ¿Qué temas emergen? ¿Qué silencios hablan más que las palabras?
- Crea rituales de apertura y cierre: Una canción, una frase colectiva, una respiración compartida... pequeños actos que dan sentido y conexión.

Después del encuentro:

- Evalúa colectivamente: ¿Qué nos dejó esta experiencia? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué quisieran repetir o cambiar?
- Registra los procesos: Toma nota, fotos, videos (con consentimiento), frases clave. Eso ayuda a sistematizar y proyectar aprendizajes.
- Cuida al cuidador: Acompañar procesos emocionales y artísticos puede removerte. Busca también espacios de autocuidado y contención.

Tipos de actividades que encontrarás en la cartilla

1. Actividades de expresión artística: Dialogo colectivo, creación de sonidos, performance.
2. Dramatización y narrativas escénicas: Teatro foro, teatro de la memoria, juegos de rol simbólico.
3. Narrativas y memoria oral: Círculos de palabra, creación de relatos de vida, poesía comunitaria.
4. Música y cuerpo: Percusión corporal, canto ritual, danzas circulares, juegos rítmicos.
5. Rituales simbólicos y actos de reparación: Ceremonias del recuerdo, ofrendas, intervenciones públicas simbólicas.

Cada propuesta incluirá:

1. Propósito de formación
2. Materiales necesarios
3. Duración estimada
4. Pasos de la actividad
5. Preguntas para la reflexión
6. Posibles adaptaciones

Recomendaciones finales

- Escucha más de lo que hablas.
- No subestimes lo pequeño: una canción, un gesto, una imagen pueden abrir puertas profundas.
- Confía en la capacidad creativa de las personas, incluso si nunca han creado “arte” antes.
- Cree en el poder transformador del proceso, incluso si no lo ves de inmediato.

SUGERENCIAS DE CONSULTA



El arte y la cultura poco a poco han ganado un terreno fundamental al momento de diseñar estrategias que puedan ayudar a comprender, sanar y transformar realidades sociales, realidades que han sido objeto de violencia, fragmentación y olvido. Las distintas disciplinas del arte han demostrado ser herramientas poderosas para la construcción de paz, y en la reparación simbólica de los contextos afectados por el conflicto armado.

Haciendo una búsqueda de textos que referencien las distintas dinámicas, encontramos varios trabajos que nos muestran como la música puede sanar, reunir y abrir espacios de dialogo. Un ejemplo claro, es lo ocurrido en El Salado, Colombia, donde el poder transformador de la música jugó un papel muy importante hacia la reparación integral tras la violencia, según lo documenta Muñoz López (2021). En este mismo sentido Rosero (2024) nos invita a pensar en los aprendizajes que han surgido alrededor de experiencias de construcción de paz a través de la música, así mismo, Sánchez (2017) enfatiza en la importancia de los espacios musicales colectivos para generar cambios profundos en las comunidades.

Dentro de las artes escénicas existe una de las disciplinas que también se ha consolidado como una herramienta clave para reconstruir la confianza y el tejido social, y es el teatro. Paladini (2018) lo demuestra al analizar la experiencia con excombatientes de las Farc en el Putumayo, quienes encontraron en el escenario no solo un espacio para la catarsis y la reconciliación, sino también una oportunidad para narrar y construir colectivamente nuevas historias.

Estos aportes permiten justificar la propuesta de esta cartilla, donde resalta la música y el teatro como estrategias fundamentales para acompañar procesos de sanación y transformación comunitaria. Por ello, resulta valioso acercarse a estas investigaciones y reflexiones académicas, que permiten una mejor comprensión sobre el impacto real que tienen las practicas artísticas en la construcción de paz.

Arquitectura de la cartilla



Propósitos de formación

Fortalecer la identidad cultural

Reconocer, valorar y promover las manifestaciones artísticas y las tradiciones locales del Caquetá como herramientas pedagógicas para el arraigo, el respeto por la diversidad y la preservación cultural.



Desarrollar competencias para usar el Arte como medio de sanación y reconciliación

Facilitar en los formadores comunitarios estrategias creativas —música, teatro, narración oral, danza y artes plásticas— que contribuyan a la reparación simbólica, la memoria colectiva e inclusión social en comunidades afectadas por el conflicto armado, el desplazamiento y la violencia.

Promover el pensamiento crítico y la reflexión social a través de experiencias artísticas

Motivar la observación, el diálogo y la acción comunitaria inspiradas en producciones artísticas que cuestionen realidades de injusticia, desigualdad o daño socioambiental, favoreciendo la participación ciudadana y la búsqueda de soluciones colectivas.

Fomentar el bienestar emocional y la cohesión comunitaria a través del juego y la expresión creativa

Implementar dinámicas corporales, humorísticas y colaborativas que alivien tensiones, potencien la autoestima y fortalezcan las redes de cuidado mutuo, especialmente en zonas rurales y de difícil acceso.

Integrar la educación ambiental en procesos artísticos y culturales

Incentivar la creación artística con materiales reciclados y temáticas que generen conciencia sobre la protección de los ríos, bosques y biodiversidad del Caquetá, entendiendo su relevancia en la vida comunitaria y global.

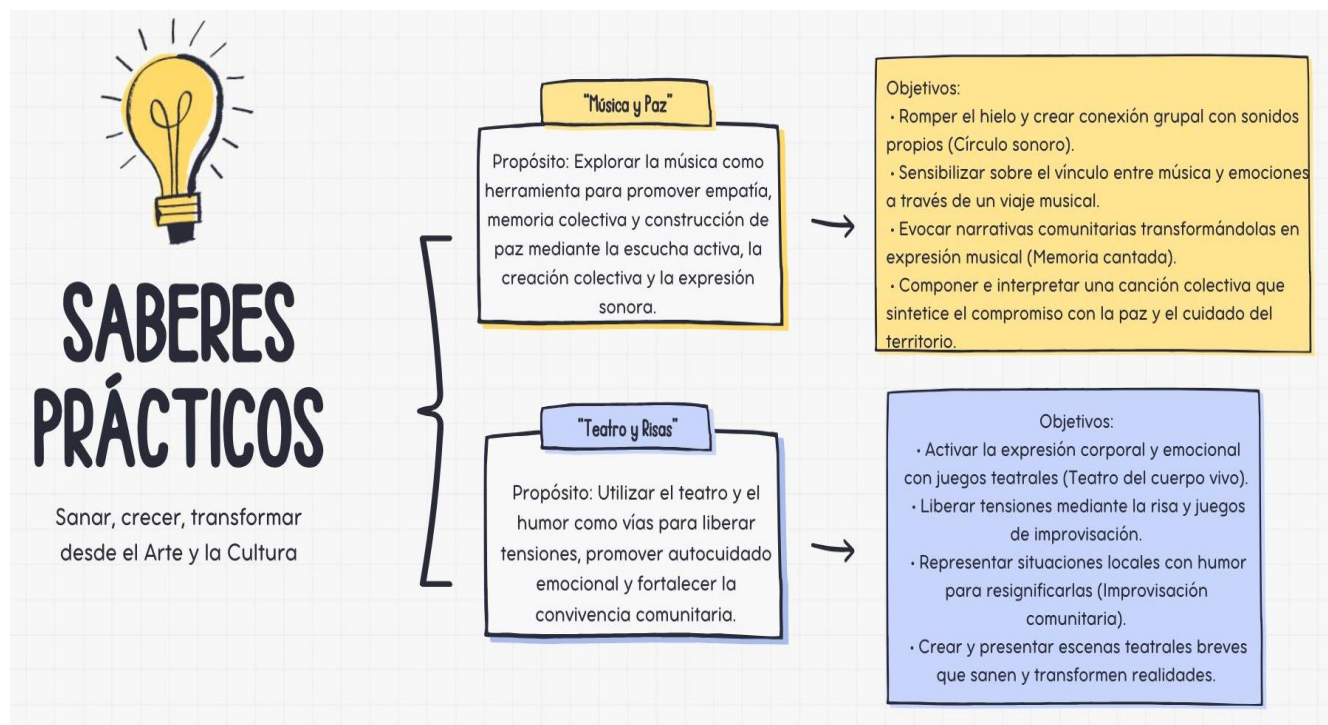
Potenciar el liderazgo cultural con enfoque comunitario

Formar multiplicadores capaces de diseñar, adaptar y facilitar talleres reflexivos y creativos, atendiendo las particularidades de cada vereda, corregimiento o barrio, y articulándose con otras organizaciones y procesos sociales.

Asegurar la inclusión y participación de toda la comunidad

Desarrollar metodologías participativas que integren a niños, jóvenes, adultos y personas mayores, favoreciendo el diálogo intergeneracional y el respeto por las distintas visiones y experiencias de vida.

Saberes Prácticos



En este proceso de formación comunitaria, entendemos los saberes prácticos como conocimientos vivos que nacen de la experiencia, se transforman en el hacer y cobran sentido en el encuentro con los otros. Son aprendizajes que no se imponen, sino que brotan del camino compartido, de la reflexión sobre la vida cotidiana y de la acción que la transforma.

Inspirados en Paulo Freire, asumimos que educar no es transmitir contenidos, sino dialogar desde la horizontalidad, reconociendo el valor de lo que cada persona y comunidad ya sabe. Los talleres reflexivos que aquí proponemos buscan justamente eso: fortalecer los saberes del hacer, del sentir y del convivir, a través de espacios donde la palabra circula, las experiencias se entrelazan y la creación colectiva se convierte en acto de transformación.

Cada encuentro es, entonces, un lugar de diálogo vivo donde el arte y la cultura se vuelven puentes. Allí, los saberes previos se entretajan con nuevas miradas críticas de la realidad, ayudando a las comunidades a comprender mejor sus contextos y a descubrir que tienen en sus manos la fuerza para cambiarlos.

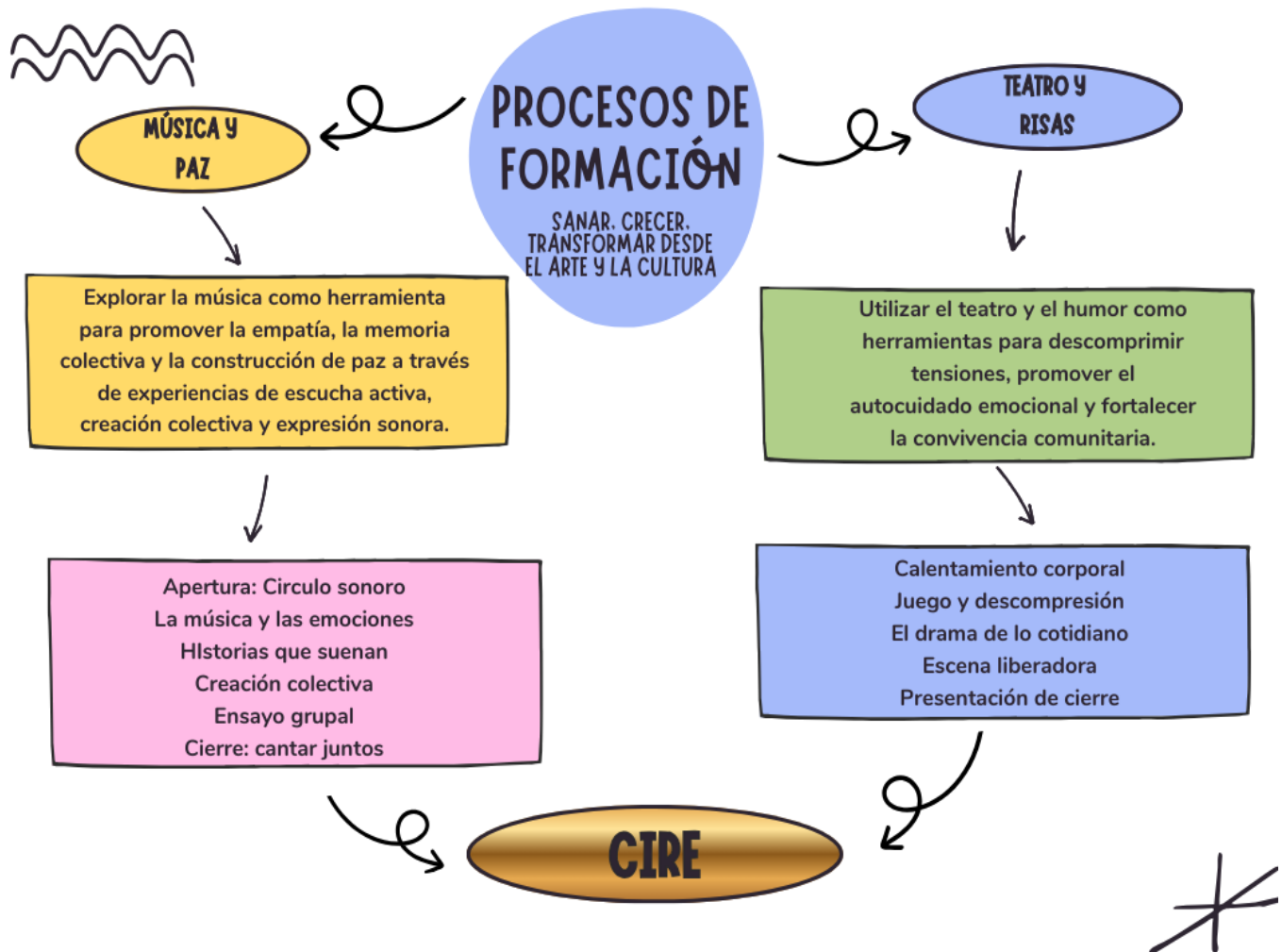
Los saberes prácticos que emergen en estos espacios son huellas de identidad, raíces de solidaridad y semillas de autonomía. No se reducen a herramientas para resolver lo inmediato,

sino que son expresiones culturales y políticas que dignifican la vida, fortalecen los lazos comunitarios y alimentan el sueño de una paz construida con justicia social.

Y tú, qué saberes cotidianos estás dispuesto a compartir para transformar tu comunidad y construir juntos un futuro más justo y solidario?

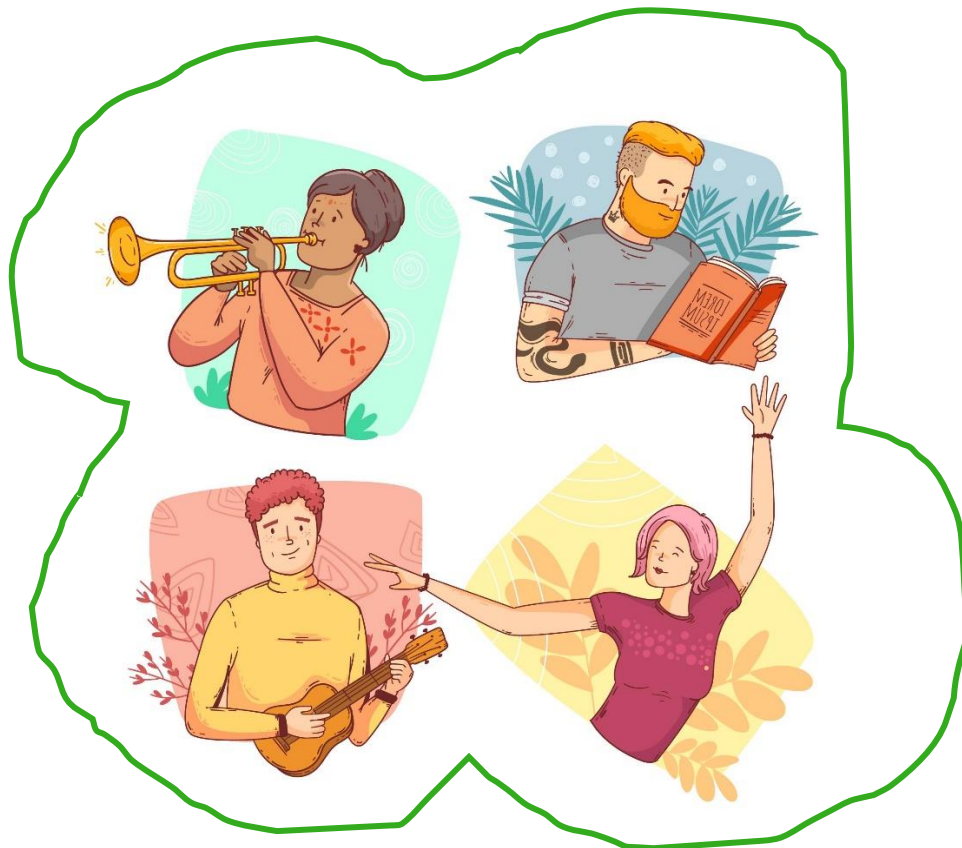
Estrategias Metodológicas Participativas

Este módulo propone una ruta pedagógica para que formadores comunitarios faciliten experiencias de transformación, sanación y construcción de paz a través del arte. Se compone de dos talleres vivenciales: uno desde la música ("Música y Paz") y otro desde el teatro y el humor ("Teatro y Risas"). Ambos promueven la expresión, la empatía, la creatividad y la reconstrucción del tejido social.



No. TARE	Nombre del Taller Reflexivo - TARE	Propósitos del TARE	Actividades
1	MÚSICA Y PAZ	Explorar la música como herramienta para promover la empatía, la memoria colectiva y la construcción de paz a través de experiencias de escucha activa, creación colectiva y expresión sonora.	Ritual de apertura: Círculo sonoro Dinámica: Sentados en círculo, cada persona hace un sonido con su cuerpo o voz que la represente. Se repite y se construye un ritmo grupal. Reflexión: ¿Qué dice mi sonido de mí? ¿Cómo nos escuchamos entre todos? La música y las emociones: viaje musical Actividad: Escuchar fragmentos musicales de distintos géneros y culturas (con o sin letra) e identificar qué emociones despiertan. Reflexión guiada: ¿Qué música nos conecta con la tristeza, con la alegría, con la rabia, con la esperanza? Historias que suenan: Memoria cantada Dinámica: En grupos pequeños, compartir una historia que haya dejado huella en la vida (puede ser de conflicto o de sanación) y buscarle una forma musical (ritmo, coro, verso libre). Materiales: Instrumentos de percusión corporal, objetos sonoros reciclados, maracas, palmas, silbidos. Resultado: Primer boceto de canción por grupo. Creación colectiva: Nuestra canción para la paz Actividad: Unir ideas, versos, sonidos de todos los grupos y componer colectivamente una sola canción sobre la paz. Ensayo grupal y grabación con celular o presentación en vivo. Cierre simbólico: cantar juntos. Círculo de palabra: lo que nos dejó la música Preguntas guía: ¿Qué sentí al cantar? ¿Qué me enseñó el otro? ¿Cómo puede la música cambiar mi entorno?
2	TEATRO Y RISAS	Utilizar el teatro y el humor como herramientas para descomprimir tensiones, promover el autocuidado emocional y fortalecer la convivencia comunitaria.	Dinámicas: “Espejo emocional”, “el animal que me habita”, estatuas en movimiento. Objetivo: despertar el cuerpo y la expresión no verbal. Juego y descompresión: Reírse sin culpa Actividades: “Reír sin sonido” “La risa contagiosa” Juegos de improvisación con errores intencionales Se asignan personajes con características específicas a los actores, quienes deben desarrollar una escena a partir de esas característica Reflexión: ¿Qué papel tiene el humor en mi vida? ¿Nos da permiso de soltar?

			El drama de lo cotidiano: improvisación comunitaria En grupos, representar con humor situaciones difíciles del contexto (por ejemplo: conflictos familiares, disputas territoriales, discriminación, burocracia). Técnica: Teatro imagen o teatro cómico con exageraciones. Pregunta detonante: ¿Y si nos reímos de lo que duele para transformarlo? Escena liberadora: mini montaje teatral Creación de una escena teatral por grupo que tenga un mensaje sanador, transformador o crítico. Presentación breve (5-7 minutos por grupo). Círculo de cierre: lo que el teatro liberó Preguntas: ¿Qué personaje saqué hoy de mí? ¿Qué me permitió decir el humor que no diría de otra forma? ¿Qué me llevo de este encuentro?
--	--	--	---



Taller Reflexivo 1

"MÚSICA Y PAZ"

Presentación

Este taller es un encuentro con la música como refugio y como camino. En cada nota, en cada juego sonoro y en cada voz que se une al canto grupal, se abre la posibilidad de sanar las heridas, de nombrar lo que a veces el silencio guarda y de transformar el dolor en esperanza compartida.

Aquí, la escucha se convierte en abrazo, el ritmo en memoria viva y la creación colectiva en un acto de confianza. No buscamos solo aprender melodías, sino tejer historias, mirarnos en el reflejo de los otros y dejar que la música nos guíe hacia lo que nos une.



La canción comunitaria que nace de este proceso es más que una obra artística: es un símbolo de reconciliación, una huella de lo que podemos construir juntos cuando el arte se hace puente y la voz se hace comunidad.

En territorios donde el conflicto o la fragmentación han dejado cicatrices, la música abre un espacio para recordar que todavía es posible cantar la vida, celebrar lo humano y sembrar paz desde lo más profundo del corazón.

Ejes clave:

- La música como lenguaje emocional y colectivo.
- La creación sonora como medio para sanar y recordar.
- El canto colectivo como símbolo de unidad y resistencia.

Momentos de formación	Propósito	Actividad	Tiempo
Momento uno Ritual de apertura: Círculo sonoro	Generar un ambiente de confianza y conexión grupal a través de la expresión sonora individual y colectiva.	Sentados en círculo, cada persona hace un sonido con su cuerpo o voz que la represente. Se repite y se construye un ritmo grupal.	30 minutos
Momento dos - La música y las emociones: viaje musical - Historias que suenan: Memoria cantada - Creación colectiva: Nuestra canción para la paz - Ensayo grupal - Presentación	Sensibilizar sobre el poder emocional de la música y su vínculo con la memoria colectiva.	Escuchar fragmentos musicales de distintos géneros y culturas (con o sin letra) e identificar qué emociones despiertan.	150 minutos
		En grupos pequeños, compartir una historia que haya dejado huella en la vida (puede ser de conflicto o de sanación) y buscarle una forma musical (ritmo, coro, verso libre).	
	compartir narrativas significativas y transformarlas en expresión musical colectiva.	Unir ideas, versos, sonidos de todos los grupos y componer colectivamente una sola canción sobre la paz.	
		Ensayar la creación colectiva	
		Presentar la creación colectiva	
Momento tres Círculo de palabra: lo que nos dejó la música	Fomentar la reflexión conjunta y compartir aprendizajes sobre el impacto de la música en el bienestar personal y comunitario, así como el compromiso con la paz.	Realizar un círculo de reflexión alrededor de las siguientes preguntas guía: ¿Qué sentí al cantar? ¿Qué me enseñó el otro? ¿Cómo puede la música cambiar mi entorno?	60 minutos

Actividad 1 "APERTURA"

Se inicia el taller generando un ambiente de confianza y conexión mediante un círculo sonoro. Cada participante se presenta realizando un sonido con su cuerpo o voz que lo represente; el grupo repite y construye colectivamente un ritmo. Se promueve la escucha activa y la valoración de la diversidad expresiva, facilitando la integración y el "romper el hielo".



Propósitos de la actividad

Generar un ambiente de confianza y conexión grupal a través de la expresión sonora individual y colectiva.



Materiales y recursos didácticos

Ninguno obligatorio. Puede incluir instrumentos sencillos (semillas secas, palos, maracas artesanales).



Desarrollo de la actividad

Organización del ambiente de formación

Espacio amplio y cómodo para sentarse en círculo. Ambiente relajado, libre de distracciones, con iluminación adecuada y espacio limpio para que todos los participantes se vean y escuchen.

Las actuaciones de los participantes

Cada persona con base en un ritmo de 90 a 100 BPM crea un sonido propio utilizando la voz o cuerpo, lo comparte y enseña al grupo. Todos repiten los sonidos pacientemente para formar un ritmo colectivo, escuchando y respetando el aporte de cada uno.

Las construcciones de los participantes

Se construye un ritmo grupal que representa la diversidad y unidad del grupo, fortaleciendo el sentido de pertenencia y conexión comunitaria a través del lenguaje sonoro.



Actividad 2 “La música y las emociones – viaje musical”



En un espacio y con una cabina de sonido, se disponen los participantes a escuchar fragmentos musicales de distintos géneros y culturas (con o sin letra) e identificar qué emociones despiertan.



Propósitos de la actividad

Identificar y asociar los diferentes sonidos con las distintas emociones, y hacer memoria colectiva de las experiencias.



Materiales y recursos didácticos

Cabina de 300w, lista de sonidos definidos

Desarrollo de la actividad

Organización del ambiente de formación

Lugar cómodo para escuchar atentamente, con reproductor de audio y lista de canciones diversas (géneros locales, tradicionales y universales). Asientos o espacio para que participantes se relajen y se desconecten.

Las actuaciones de los participantes

Escuchar fragmentos musicales guiados, reflexionar individualmente y en diálogo grupal sobre las emociones evocadas y las imágenes o recuerdos que surgen.

Las construcciones de los participantes

Reconocimiento del vínculo entre música, emociones y memoria colectiva; sensibilización hacia la diversidad emocional y cultural desde la experiencia sonora.

Actividad 3 “Historias que suenan – memoria cantada”

El protagonismo es de la experiencia musical como vehículo de sensibilización y memoria colectiva.

En grupos pequeños, se comparten historias personales significativas (de conflicto, sanación u otras huellas de vida), buscando una forma musical innovadora (ritmo, coro, verso libre).



Propósitos de la actividad

Compartir narrativas significativas y transformarlas en expresión musical colectiva.



Materiales y recursos didácticos

Instrumentos de percusión corporal, maracas, objetos reciclados que produzcan sonido.

Desarrollo de la actividad

Este es el apartado de mayor relevancia en el diseño, se debe describir de una manera clara y comprensible el desarrollo de la actividad.

Organización del ambiente de formación

Pequeños grupos dispersos que permitan confianza para compartir historias. Espacio para moverse o tocar instrumentos sencillos cerca.

Las actuaciones de los participantes

Cada integrante comparte una historia significativa del entorno comunitario. En conjunto, transforman la historia en una expresión musical con ritmo o melodía usando voces, palmas, instrumentos simples o reciclados.

Las construcciones de los participantes

Creación colectiva de un boceto de canción que expresa la memoria comunitaria y fortalece la identidad cultural desde el arte sonoro.

Actividad 4 "Reflexiones"



El espacio se dedica a la reflexión guiada. Se valora lo vivido a través de preguntas abiertas: ¿Qué sentí al cantar? ¿Qué aprendí del otro? ¿Cómo puede la música cambiar mi entorno?

El énfasis está en la construcción de sentido y el reforzamiento del compromiso con el bienestar personal y comunitario.



Propósitos de la actividad

Fomentar la reflexión conjunta y compartir aprendizajes sobre el impacto de la música en el bienestar personal y comunitario, así como el compromiso con la paz.



Materiales y recursos didácticos

Instrumentos disponibles, grabadora o celular con cámara de audio/video.



Desarrollo de la actividad

Organización del ambiente de formación

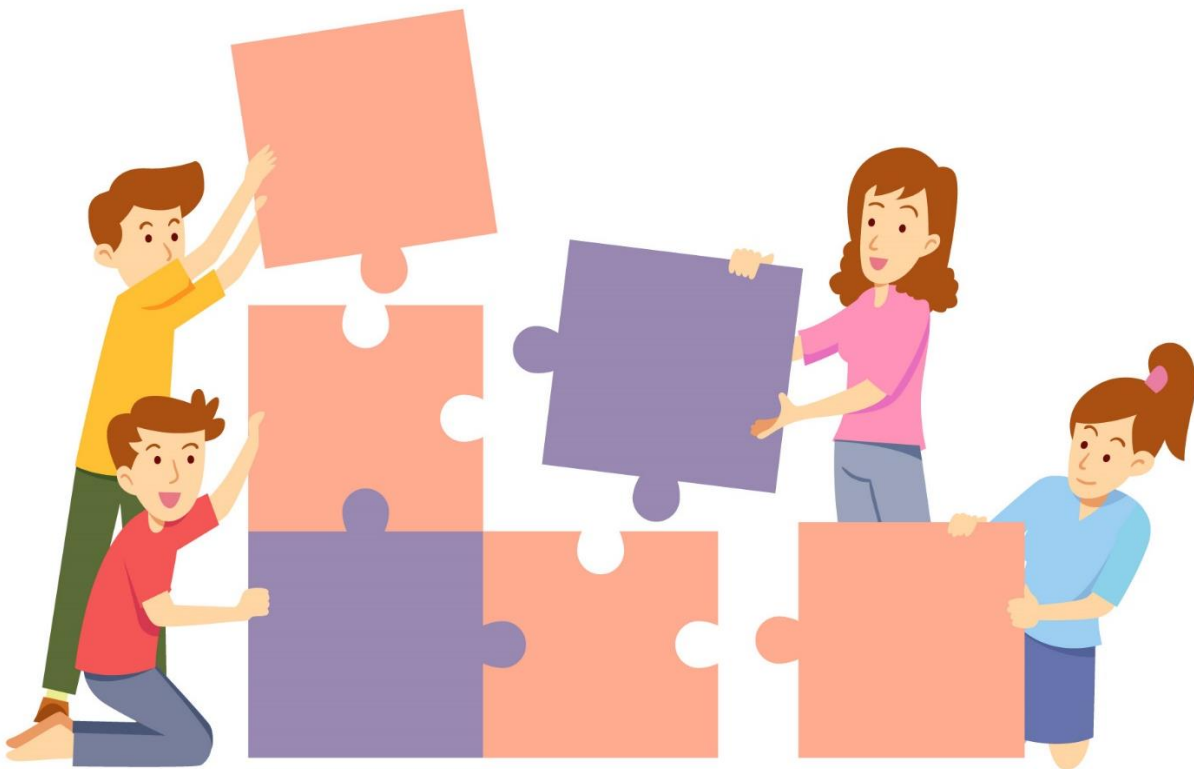
Espacio amplio para reunirse en círculo o semicírculo, con instrumentos disponibles y un lugar para grabar o presentar en vivo.

Las actuaciones de los participantes

Integran los fragmentos musicales creados por los grupos, ensayan y presentan la canción. Participan activamente en ajustar y armonizar, escuchando y respetando la voz de todos.

Las construcciones de los participantes

Canción final que simboliza el compromiso comunitario con la paz y el cuidado del territorio, resultado de un proceso colectivo y reflexivo.





Semáforo de aprendizaje "Autoevaluación TARE 1"

Criterio de evaluación		Nivel de aprendizaje		
No.	Descripción del criterio	Alto	Medio	Bajo
1	Contribuí activamente en las dinámicas musicales			
2	Mis emociones las exterioricé a través del canto, el ritmo o la composición colectiva			
3	Reconocí como la música puede ayudarme a sanar y reconciliarme			
4	Me sentí escuchado/a y respetado/a en el grupo			

Este instrumento permite la mirada del participante a su proceso de formación.

Semáforo de aprendizaje "Co-evaluación TARE 1"

Criterio de evaluación		Nivel de aprendizaje		
No.	Descripción del criterio	Alto	Medio	Bajo
1	Mis compañeros/as aportaron al trabajo colectivo con respeto y creatividad			
2	El grupo escuchó, valoró las ideas y expresiones de cada participante			
3	La canción o creación musical refleja la voz de todos/as			
4	Hubo solidaridad y disposición para apoyar a quien necesito ayuda			

Este instrumento permite la mirada del participante desde su interacción con el colectivo.

Semáforo de aprendizaje "Hetero-evaluación TARE 1"

Criterio de evaluación		Nivel de aprendizaje		
No.	Descripción del criterio	Alto	Medio	Bajo
1	Nivel de participación general del colectivo			
2	Capacidad del grupo para crear colectivamente una pieza musical			
3	Manejo del respeto, la escucha y la inclusión en el colectivo			
4	Transformación del ambiente de los individual a lo colectivo			

Este instrumento permite la mirada del formador a las actuaciones de los participantes en el proceso.

Taller Reflexivo 2

"TEATRO Y RISAS"

Presentación



Este taller nos invita a encontrarnos desde el teatro y el humor, no para hacer grandes espectáculos, sino para reírnos juntos, soltar lo que pesa y recordar que el cuidado también pasa por el juego y la alegría.

El escenario se convierte en un lugar abierto, donde cada gesto y cada palabra son bienvenidos, donde no importa hacerlo perfecto, sino sentirnos libres.

Con juegos teatrales, improvisaciones sencillas, escenas creadas entre todos y ejercicios de risa consciente, iremos tocando emociones y experiencias que muchas veces guardamos en silencio. El teatro nos permite mirar lo cotidiano con otros ojos, y el humor nos ayuda a volver más liviano lo que duele, a transformar las heridas en aprendizajes y a abrir caminos de confianza.

Aquí, la risa no es solo diversión: es también fuerza, resistencia y cuidado. Cuando reímos juntos, rompemos miedos, nos acercamos más como comunidad y descubrimos que el dolor compartido se hace más llevadero.

Este taller quiere ser, sobre todo, un espacio para respirar, para cuidarnos y para convivir mejor. Una invitación a mirarnos con ternura, a jugar sin miedo y a recordar que la vida también se sana con alegría.

Ejes clave:

- El teatro como espacio para decir lo que no se puede decir de otro modo.
- El humor como medicina colectiva.
- La representación simbólica de conflictos para generar nuevas comprensiones.

Momentos de formación	Propósito	Actividad	Tiempo
Momento uno Calentamiento corporal y emocional: Teatro del cuerpo vivo	Generar activación corporal y emocional mediante la expresión no verbal, creando un ambiente de confianza, apertura y disposición para el trabajo grupal.	Espejo emocional", "el animal que me habita", estatuas en movimiento.	30 minutos
Momento dos • Juego y descompresión: Reírse sin culpa • Juegos de improvisación con errores intencionales • El drama de lo cotidiano: improvisación comunitaria • Escena liberadora: mini montaje teatral	Liberar tensiones a través de la risa.	Actividades de hacer reír sin sonido, gesticulando de manera exagerada, y luego hacer que hagan una risa contagiosa.	150 minutos
	fortalecer la convivencia evidenciando ciertos errores intencionales para recurrir a un apoyo en equipo.	Se asignan personajes con características específicas a los actores, quienes deben desarrollar una escena a partir de esas característica	
	Abordar situaciones comunitarias difíciles empleando el humor, los juegos de improvisación y el teatro como herramientas de resignificación social y emocional.	En grupos, representar con humor situaciones difíciles del contexto (por ejemplo: conflictos familiares, disputas territoriales, discriminación, burocracia). Creación de una escena teatral por grupo que tenga un mensaje sanador, transformador o crítico.	
Momento tres Círculo de cierre: lo que el teatro liberó	Favorecer la reflexión colectiva sobre las experiencias teatrales vividas, promoviendo el bienestar emocional, el sentido de unidad y el compromiso con la transformación social.	Círculo de cierre para compartir aprendizajes y emociones resultantes del proceso teatral.	60 minutos

Actividad 1 “Calentamiento corporal y emocional: Teatro del cuerpo vivo”

Juego y descompresión: Reírse sin culpa

El taller inicia con el “calentamiento corporal y emocional”, mediante juegos teatrales que activan la expresión no verbal: “espejo emocional”, “el animal que me habita”, “estatuas en movimiento”. Se busca despertar el cuerpo, fomentar el respeto, la espontaneidad y preparar al grupo a través de la confianza mutua y la apertura al juego.



Propósitos de la actividad

Generar activación corporal y emocional mediante la expresión no verbal, creando un ambiente de confianza, apertura y disposición para el trabajo grupal.



Materiales y recursos didácticos

Ninguno obligatorio.

Desarrollo de la actividad

Organización del ambiente de formación

Espacio amplio y cómodo para sentarse en círculo. Ambiente relajado, libre de distracciones, con iluminación adecuada y espacio limpio para que todos los participantes se vean y escuchen.

Las actuaciones de los participantes

Ejercitan la expresión corporal mediante juegos como imitar gestos (espejo emocional), representar un animal que los habita y hacer estatuas en movimiento. Participan con apertura y disposición al juego.

Las construcciones de los participantes

Desarrollo de confianza en el cuerpo como medio expresivo, conexión emocional consigo mismos y con el grupo, apertura para la comunicación no verbal.

Actividad 2 “Juegos de improvisación con errores intencionales”

Liberar tensiones, fortalecer la convivencia y abordar situaciones comunitarias difíciles empleando el humor, los juegos de improvisación y el teatro como herramientas de resignificación social y emocional.



Propósitos de la actividad

Fomentar la aceptación del error: Los participantes aprenden a aceptar los imprevistos y los "errores" como elementos que generan nuevas direcciones y posibilidades, en lugar de evitarlos.



Materiales y recursos didácticos

Ninguno

Desarrollo de la actividad

Organización del ambiente de formación

Lugar relajado que invite a la confianza y la espontaneidad. Espacio para sentarse y moverse libremente.

Las actuaciones de los participantes

Participan en juegos de gesticulaciones e improvisaciones con errores intencionados. Se permiten liberar tensiones y soltar inhibiciones.

Las construcciones de los participantes

Experiencia de bienestar emocional y cercanía grupal a través del humor, reconociendo la risa como herramienta terapéutica.

Actividad 3 “El drama de lo cotidiano: improvisación comunitaria”

En grupos, los participantes representan —usando el humor y la exageración— situaciones difíciles del contexto comunitario (conflictos familiares, disputas territoriales, discriminación, burocracia), rescatando el poder sanador del teatro.



Propósitos de la actividad

Abordar situaciones comunitarias difíciles empleando el humor, los juegos de improvisación y el teatro como herramientas de resignificación social y emocional.



Materiales y recursos didácticos

Pañoletas, sombreros, bastones u otros objetos para caracterización sencilla.



Desarrollo de la actividad

Este es el apartado de mayor relevancia en el diseño, se debe describir de una manera clara y comprensible el desarrollo de la actividad.

Organización del ambiente de formación

Espacio para grupos pequeños que permita privacidad y concentración. Materiales para caracterización simples al alcance.

Las actuaciones de los participantes

Identifican situaciones reales de la comunidad, las exageran teatralmente con humor. Representan escenas usando técnicas teatrales básicas como clown o teatro imagen.

Las construcciones de los participantes

Construyen resignificaciones de conflictos locales con humor, ampliando la empatía y abriendo canales para la reflexión y el diálogo social.



Actividad 4 “Escena liberadora: mini montaje teatral y cierre”



Culmina con un mini montaje teatral donde cada grupo crea y presenta una escena con mensaje transformador o crítico.



Propósitos de la actividad

Favorecer la reflexión colectiva sobre las experiencias teatrales vividas, promoviendo el bienestar emocional, el sentido de unidad y el compromiso con la transformación social.

El cierre del taller invita a la reflexión colectiva sobre las vivencias teatrales. En ronda, cada persona comparte qué personaje sacó de sí, lo que le permitió expresar el humor y lo que se lleva del encuentro.

Aquí el grupo reconoce aprendizajes, emociones liberadas y el potencial del teatro para sanar y transformar realidades comunitarias.



Materiales y recursos didácticos

Espacio para presentación, objetos para caracterización, materiales escénicos básicos.



Desarrollo de la actividad

Organización del ambiente de formación

Espacio para montaje y presentación teatral, con zona para espectadores y exposición. Buen sonido y espacio para desplazamientos.

Las actuaciones de los participantes

Preparan y presentan obras breves (5-7 minutos) con mensajes sanadores o críticos. Participan en diálogo posterior expresando aprendizajes y emociones generadas.

Las construcciones de los participantes

Reconocimiento personal y colectivo de roles expresivos, herramientas de transformación social, y fortalecimiento de la convivencia y cuidado emocional comunitario.





Semáforo de aprendizaje "Autoevaluación TARE 2"

Criterio de evaluación		Nivel de aprendizaje		
No.	Descripción del criterio	Alto	Medio	Bajo
1	Participé en los juegos teatrales de risa con disposición			
2	Logré expresarme libremente sin temor al juicio			
3	Descubrí como el humor y el teatro pueden ayudarme a liberar tensiones			

Semáforo de aprendizaje "Co-evaluación TARE 2"

Criterio de evaluación		Nivel de aprendizaje		
No.	Descripción del criterio	Alto	Medio	Bajo
1	Mis compañeros/as expresaron apertura y respeto en la representaciones			
2	El grupo promovió un ambiente de alegría y confianza			
3	Los aportes de cada se integraron en las escenas colectivas			
4	Hubo solidaridad con quienes presentaron alguna dificultad para la actuación			

Semáforo de aprendizaje "Hetero-evaluación TARE 2"

Criterio de evaluación		Nivel de aprendizaje		
No.	Descripción del criterio	Alto	Medio	Bajo
1	Nivel de cohesión e integración del colectivo			
2	Creatividad y espontaneidad en las improvisaciones			
3	Uso del humor como recurso para reflexionar y transformar tensiones			
4	El colectivo colaboró en la construcción de narrativas colectivas de paz con disposición y creatividad.			
5	Clima de confianza, cuidado mutuo y respeto generado durante la actividad			



Referencias Bibliográficas

- Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI Editores.
- Galeano, E. (1993). El libro de los abrazos. Siglo XXI Editores.
- Picasso, P. (s. f.). Frases célebres. En Picasso Quotes. Recuperado de <https://www.picasso.fr/>
- Muñoz López, C. A. (2021). La música como elemento de reparación integral en el postconflicto armado, caso El Salado, Colombia. Revista Estudios Socio-Jurídicos, 23(2), 61-99.
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/sociojuridicos/a.9586>
- Paladini, G. (2018). El teatro, una herramienta fundamental para la Construcción de Paz en el proceso de reincorporación de las y los excombatientes de las FARC en el Putumayo. Fundación Cultura Democrática.
- Rosero, R. D. G. (2024). Construcción de Paz a través de la Música: retos, debates, elecciones y aprendizajes. Editorial Universidad del Cauca.
- Sánchez, A. P. R. (2017). Espacios musicales colectivos durante y después del conflicto: análisis y propuestas para la construcción de paz. Revista de Paz y Conflictos, 10(2), 77-98.
<https://doi.org/10.30827/revpaz.v10i2.6152>

The background of the entire page consists of stylized, layered green hills. The hills are represented by smooth, curved shapes in various shades of green, creating a sense of depth and a natural, organic feel. The colors range from a light, pale green to a vibrant, medium green.

Cartilla Didáctica

**Sanar, Crecer,
Transformar
desde el arte y
la cultura**

Una propuesta para formadores comunitarios