

4

**TODO EL TIEMPO
NOS COMUNICAMOS**



Todo el tiempo nos comunicamos.
Lo hacemos con nuestra familia, con
nuestros vecinos, con nuestros compañeros
de trabajo, con nuestros animales o con la
naturaleza.

Tener una comunicación fluida con todos
estos actores es clave para fortalecer los
procesos de gobernanza. Al comunicarnos
con ellos y ellas podemos compartir,
aprender, crear e imaginar juntos.

**La infografía No. 1 es la puerta de entrada
para entender la importancia de aprender
a comunicarnos mejor.**

5

¿CÓMO ESCUCHAMOS?

¿CUÁL ES EL OBJETIVO?

Estos dos ejercicios son una invitación para que abramos nuestros oídos, experimentemos el silencio y sintamos otras partes del cuerpo que componen la escucha.



INSTRUCCIONES

PARTE 1

1. Caminemos en silencio en el lugar donde estamos durante unos minutos.

2. Detengámonos en cualquier lugar del espacio y cerremos los ojos.

3. Escuchemos los sonidos más lejanos que podamos durante un minuto.

4. Escuchemos los sonidos más cercanos que podamos durante un minuto.

5. Tratemos de escuchar únicamente nuestra respiración y la de los demás durante un minuto.

6. Abramos los ojos y hagamos un círculo con nuestros compañeros.

7. En el círculo, cada persona debe nombrar un sonido que haya escuchado. Si el sonido se repite, pensemos en otro.

INSTRUCCIONES

PARTE 2

1. En parejas, sentémonos frente a frente en un lugar del espacio donde podamos hablar.

2. Cada pareja debe elegir una persona 1 y una persona 2.

3. Durante tres minutos, la persona 1 cuenta un recuerdo personal relacionado con el páramo, mientras la persona 2 solo escucha.

4. Ahora, la persona 2 cuenta su recuerdo durante tres minutos.

5. Durante cinco minutos, la persona 1 cuenta un recuerdo de su infancia relacionado con el páramo. La persona 2 solo puede responder: cuéntame más.

6. Ahora, se invierten los papeles. La persona 2 cuenta su historia de la infancia.

AHORA PODEMOS DIALOGAR:

PARTE 1

¿Escuchamos todos los mismos sonidos?
¿Qué nos comunican esos sonidos? ¿Qué tanto escuchamos los sonidos del entorno y la naturaleza en nuestra vida diaria?

PARTE 2

¿Cómo nos sentimos con los ejercicios? ¿Fue más difícil escuchar o hablar? ¿Qué pensamos mientras escuchábamos?

En la vida diaria, escuchamos de muchas formas. Aquí planteamos tres niveles de escucha que tenemos cuando hablamos con alguien.

Nivel 1: Escuchamos lo que otras personas están diciendo mientras esperamos nuestro turno para poder hablar sobre nuestra experiencia.

Nivel 2: Escuchamos lo que otras personas están diciendo mientras pensamos qué consejos podemos dar, sin volver la conversación sobre nosotros mismos.

Nivel 3: Escuchamos lo que otras personas están diciendo de forma atenta, preguntando para explorar nuevas ideas sobre lo que nos dicen.

14

**LAS HISTORIAS
QUE CONTAMOS**



Llevamos miles de años contando historias. Lo hemos hecho en textos escritos, orales o en imágenes. Al contar historias entendemos mejor nuestra realidad. En este caso, nos sirven para entender y explicar mejor nuestros procesos de gobernanza.

En la infografía No. 2 veremos una introducción a lo que es una historia y aprenderemos algunos elementos que luego nos servirán para contarles nuestros aprendizajes a otros.

20

**¿CON QUIÉN NOS
COMUNICAMOS?**



Todo el tiempo nos comunicamos con otros actores: personas, entidades, animales, el territorio. En el recorrido de esta Guía de viaje, ya vimos que es importante escucharnos activamente, y también que la escritura y las palabras no son las únicas formas de intercambiar conocimiento.

En la infografía No. 3 veremos que para que la comunicación sea más fluida es necesario pensar en las características de esos actores que queremos articular a nuestros procesos de gobernanza.

21

**¿CÓMO SON
LOS OTROS?**



INSTRUCCIONES

1. Extendamos la pieza que tiene dibujada una silueta del cuerpo humano.

2. Miremos con atención las preguntas que salen de ese cuerpo.

3. Ahora recordemos los mensajes clave que salieron en tu organización en la actividad anterior.

4. Pensemos en los actores clave de nuestro proceso de gobernanza. ¿Con cuál o cuáles de ellos quisiéramos compartir esos mensajes? Por ejemplo: los niños y niñas, los tomadores

de decisiones, nuestros vecinos. Escojamos uno o varios.

5. Por cada actor escogido, a partir del diálogo en plenaria, respondamos las preguntas que salen de la silueta.

6. Cuando cada actor tenga todas las características propuestas, pensemos y discutamos con nuestros compañeros cómo esto podría cambiar la forma de comunicarnos con él. ¿Necesitamos modificar de alguna manera los mensajes? Si lo consideramos necesario, ajustémoslos.