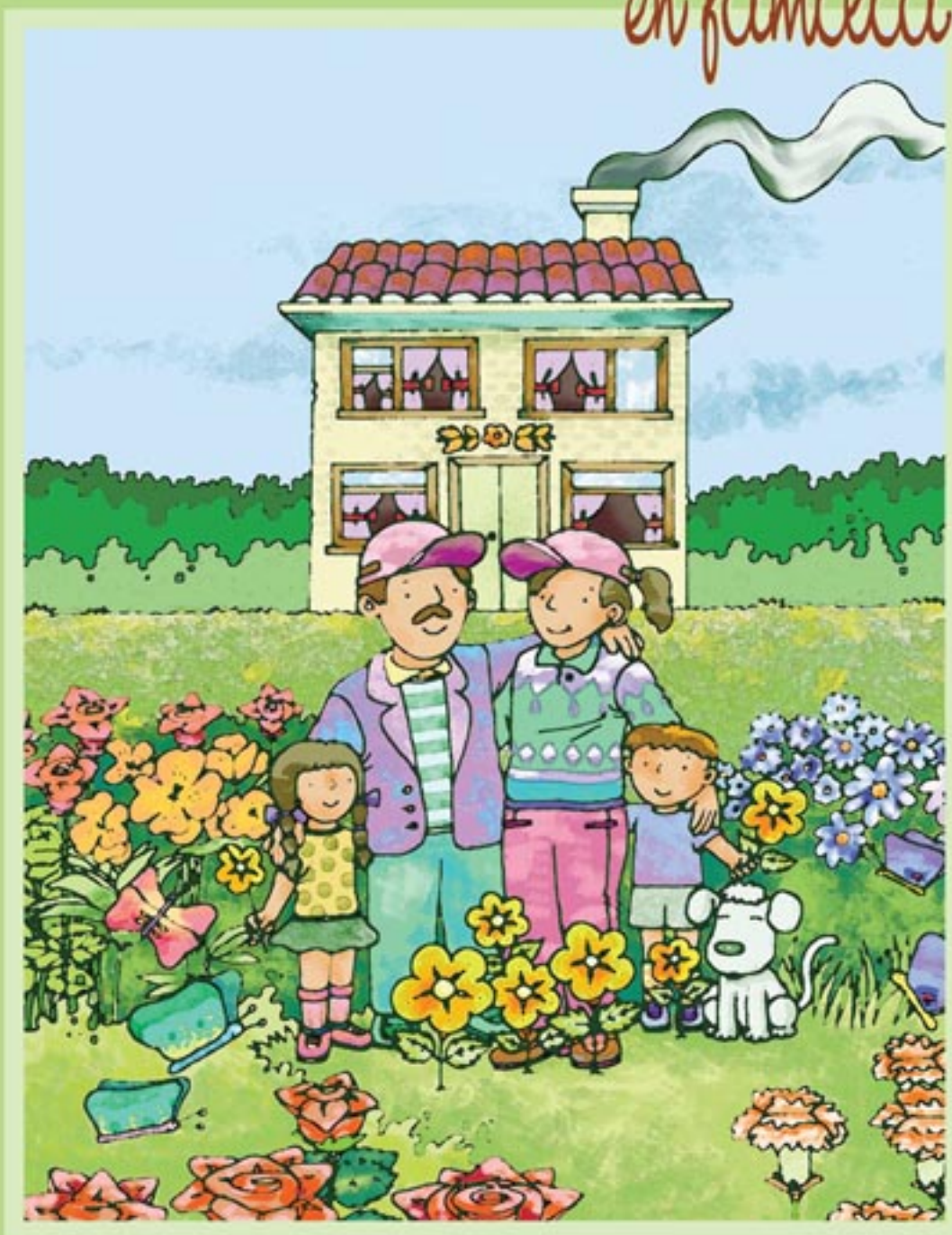


# Cultivemos la paz en familia



*Rodamos por Colombia llevando semillas de paz*

# Cultivemos la paz en familia

Esta cartilla pertenece a: .....

De la empresa: .....



Cultivemos la paz  
en familia 

**asocolflores**

**ASOCOLFLORES**

Asociación Colombiana de Exportadores de Flores  
Presidente Junta Directiva: Ernesto Vélez K.  
Presidente Ejecutivo: Augusto Solano Mejía  
Carrera 9A No.90-53 Tel. 257 9311  
Bogotá, D.C., Colombia  
info@asocolflores.org  
www.asocolflores.org

**Gerencia de Desarrollo Social**

Martha Cecilia Moreno Mesa  
Carrera 9A No.90-25  
Tel. 257 9311 ext. 0144 Fax. 636 0797  
bienestar@asocolflores.org

**Equipo creador**

Lucie de Monchaux de Vélez  
Martha Cecilia Moreno Mesa  
María Eugenia Díaz Ramírez  
María Cristina Lemos  
Silvia Inés Rangel Angarita

**Ilustraciones**

Taller de Azeta

**Diseño y armada**

Fomato Comunicación Diseño Ltda.

**Impresión**

Offset Gráfico Editores S.A.

ESTA CARTILLA PUEDE SER REPRODUCIDA CON AUTORIZACIÓN  
DE ASOCOLFLORES ÚNICA Y EXCLUSIVAMENTE CON FINES DE  
MULTIPLICAR EL PROGRAMA.

Cuarta edición, Bogotá D.C., Colombia 2005

ISBN: 958-33-6216-6

Con el apoyo financiero del pueblo de los Estados Unidos  
a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional  
(USAID) y el apoyo técnico de la Organización Internacional  
para las Migraciones (OIM)



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



IOM • OIM



El programa *Cultivemos la paz en familia* nació del interés de los floricultores colombianos por hacer un aporte a la paz del país y se ha constituido en un espacio de reflexión donde los 88.000 trabajadores directos del sector y sus familias desarrollan herramientas para el manejo adecuado de los conflictos que se presentan normalmente en hogares y sitios de trabajo.

Se ideó en 1999, en uno de los cultivos afiliados a **Asocolflores**, y posteriormente fue desarrollado por la Asociación como una propuesta del gremio para la construcción de paz frente a la situación de violencia que vive Colombia. Sigue los lineamientos de la política gubernamental que busca fomentar una mayor convivencia ciudadana, sobre la base de los principios de tolerancia y solidaridad para alcanzar un estado de reconciliación entre los miembros de la sociedad.

El programa se basa en la creencia de que es posible cambiar hábitos culturales y comportamientos agresivos o violentos ante el conflicto, cuando se emplean la metodología y el lenguaje adecuados, teniendo en cuenta el contexto sociocultural. Quienes participan en el programa logran la comprensión de que el conflicto es normal en la vida de todos y que por lo tanto es necesario aprender a resolverlo sin utilizar la violencia.

Alrededor de la lectura y discusión del texto de un afiche donde se resumen siete reglas para manejar el conflicto (explicadas en detalle en esta cartilla ilustrada y en el afiche que también se suministra a los participantes), se reflexiona sobre los diversos aspectos del mismo y las formas de resolverlo. Durante este análisis se invita a los participantes a traer a la discusión experiencias propias o conocidas de allegados a la familia o el trabajo. Al concluir la sesión se le sugiere a cada trabajador que trasmita a su familia lo aprendido, repasando con sus miembros

los mensajes y dibujos de la cartilla, los cuales pueden ser coloreados por los niños para ayudar en la comprensión y retención de los temas tratados.

Esta cartilla y el afiche son parte del material actual del programa *Cultivemos la paz en familia*. A partir de 2003 **Asocolflores**, con el fin de fortalecer la metodología y lograr mayor impacto, lo complementó con la "Guía del facilitador" que comprende el diseño de 10 talleres referidos a los conceptos que transmite la cartilla, textos que orientan sobre los aspectos metodológicos, conceptuales y pedagógicos para el aprendizaje pacífico del conflicto, además de herramientas para la planeación, ejecución y evaluación del programa mediante indicadores de gestión y resultado.

Con ayuda de este material **Asocolflores** realiza la formación de los facilitadores de las empresas, en jornadas de dos días en donde predomina el trabajo vivencial de reconocimiento personal del conflicto, complementado con el análisis de la metodología y de los apoyos que requiere la empresa para establecer el programa. Estos facilitadores desarrollan los talleres en grupos de 15 personas con una frecuencia que puede fluctuar entre tres y seis veces al año, según lo planea la empresa.

*Cultivemos la paz en familia* está liderado en cada cultivo por personas de la misma empresa cuya principal característica debe ser la identificación plena con el contenido y filosofía del programa. Con el fin de medir el resultado, se definieron indicadores y se instruyó a cada empresa para que lleve registro de situaciones generadas por conflictos antes de iniciar el proceso y posteriormente cada tres meses. Los cultivos reportan periódicamente estos datos a la Asociación para obtener una visión del impacto del programa en el sector floricultor.

El deseo de la floricultura colombiana es que este programa se replique en todos los sectores organizados del país que deseen aportar en la construcción de una cultura de paz.

Este proceso se ha venido aplicando desde el año 2000 y la acogida encontrada hasta el presente, en empresas y trabajadores de la floricultura, nos permite percibir una contribución significativa al mejoramiento de las relaciones en las familias y en el trabajo de quienes han participado continuamente en el programa *Cultivemos la paz en familia*.

# Cultivemos la paz



Si hay algo en que todos los colombianos estamos de acuerdo es en que queremos la paz. Porque sabemos que es necesaria para que el país progrese, para que las regiones se desarrollen, para que cada persona pueda vivir y crecer en un ambiente de respeto, afecto y valoración por lo que es y por lo que puede llegar a ser.

Este anhelo, que parece muy distante, se construye cada día, por cada uno de nosotros, a cada paso. Ese país mejor que todos soñamos está en nuestra casa. Debemos empezar por nosotros mismos y por quienes tenemos más cerca: nuestra familia, nuestros vecinos, nuestros amigos y las personas con las que trabajamos.

Aprender a comunicarnos y a resolver nuestras diferencias son, con seguridad, dos pasos firmes en el camino de la paz. De modo que en lugar de violencia, rabia, dolor y maltrato, en lugar de ganadores y vencidos, todos convivamos en armonía, con respeto por el otro, seguridad y libertad.

Los floricultores agremiados en **Asocolflores**, con un equipo de trabajo conformado especialmente para ello, hemos creado el programa del cual hace parte la cartilla y el afiche que hoy tiene usted en sus manos, para que sea su familia, nuestra familia de la floricultura, la que dé los primeros pasos hacia la paz que todos necesitamos, que necesita con tanto apremio nuestro querido país.



# Tener conflictos es natural

**Todos somos diferentes.** Cada miembro de la familia es único y entiende las cosas de manera distinta, lo que hace que aparezcan diferentes puntos de vista, que al enfrentarse pueden resultar en conflicto.

**El conflicto no es el problema, sino la forma como lo manejamos.**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿Esta es la manera de resolverlos? Evitemos las trampas

## OFENSAS

- Acusar
- Insultar
- Empujar
- Culpar
- Golpear
- Chismosear
- Golpear
- Gritar
- Despreciar
- Burlarse
- Humillar
- No escuchar
- Dar órdenes
- Vengarse
- Inventar excusas
- Sacar el pasado a relucir
- Cambiar la conversación
- Pellizcar
- Amenazar
- Zarandear
- Ignorar
- Juzgar



**Reconozca las OFENSAS y trabaje unido con su familia para eliminarlas. Las ofensas son trampas que no resuelven los problemas. Si la otra persona lo ofende, no caiga en la trampa.**



---

---

---

---

---

---

---





**Aunque no  
parezca, esta es  
una tierra fértil  
para la paz**

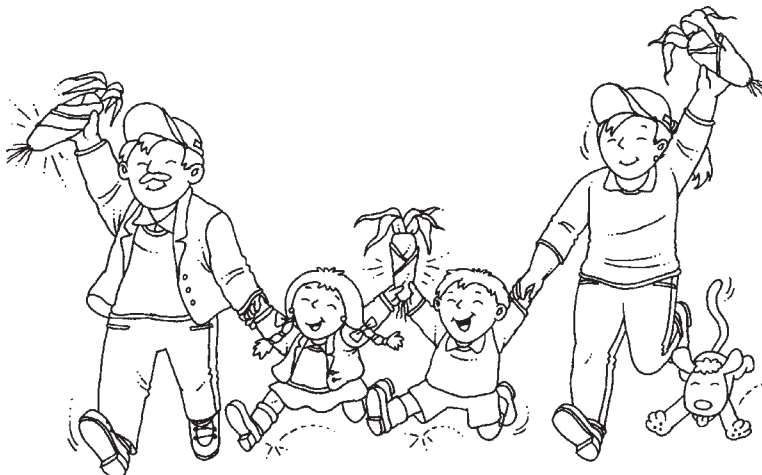




## Cultivar la paz da buenos resultados

### Cultivando la paz

- \* Ayudamos a encontrar una solución.
- \* Protegemos la dignidad de todos.
- \* Sanamos los sentimientos heridos.
- \* Controlamos nuestras vidas.
- \* Construimos relaciones basadas en la confianza y la verdad.
- \* Asumimos la responsabilidad de nuestra conducta y reparamos nuestros errores.
- \* Mantenemos abiertas las puertas de la comunicación.
- \* Tenemos en cuenta al otro.



# Quando estalla el mal genio.....

**Quando estamos de mal genio es muy difícil pensar o comunicarnos con claridad.** Decimos y hacemos cosas que agravan el conflicto y nos olvidamos de "cultivar la paz".

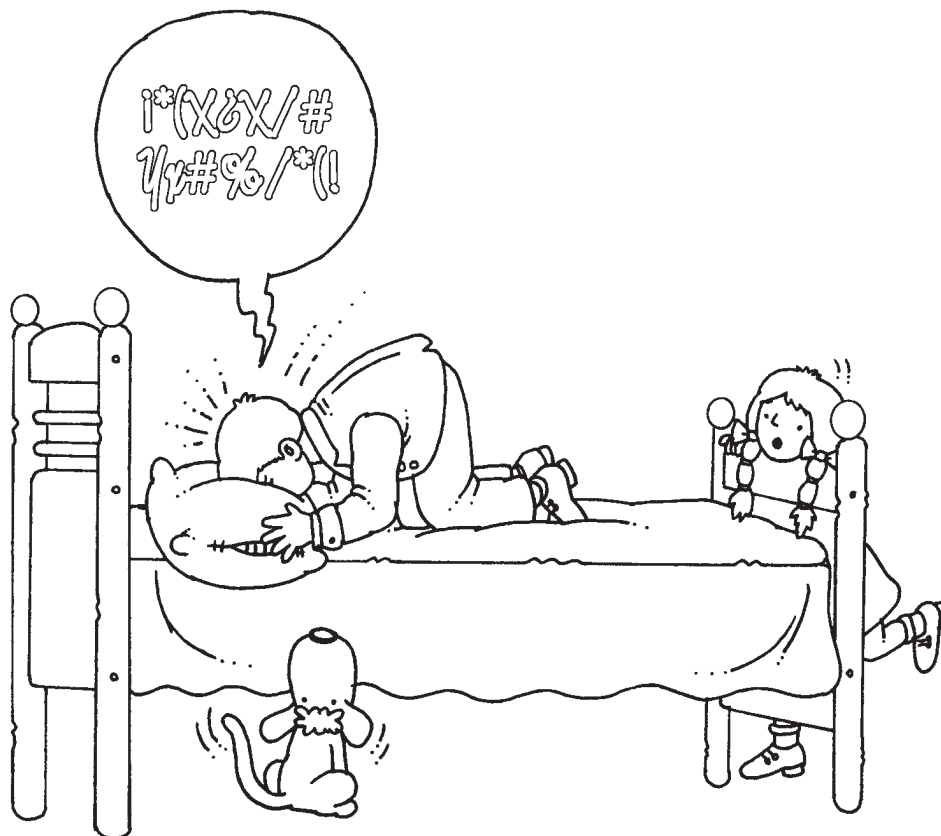
Quando esté realmente enojado, no se desahogue con las personas que más quiere, dése un tiempo para calmarse (y déles ese tiempo a los demás también).

Su familia entenderá si usted dice: "estoy furioso y necesito tiempo para calmarme, luego hablamos".





# ¿Cómo calmarnos?



\* **Busque** a un amigo

\* **Respire** profundo

\* **Camine**

\* **Prenda** el radio o la televisión

\* **Grite** con la cara metida en la almohada

\* **Llore** si quiere

\* **Hable** con usted mismo



**Ponerse bravo es normal.** Busquemos la forma de calmarnos que más nos funcione.

# Reglas para cultivar la paz



1. **Identificar** el problema.
2. **Atacar** el problema y no a la persona.
3. **Escuchar**, escuchar, escuchar.
4. **Respetar** los sentimientos y las opiniones de los demás.
5. **Ser responsables** de nuestros propios actos.
6. **Dedicarle** tiempo a resolver el problema.
7. **Ponerse en los zapatos** del otro.

Aprendemos las reglas de los deportes y de los juegos, pero la mayoría de nosotros no aprendimos cómo manejar un conflicto.

**Las Reglas para cultivar la paz ayudan a las familias a tratar el conflicto de manera constructiva, dentro de un ambiente amoroso y de respeto.**




---



---



---



---

# Identifiquemos el problema



Cada persona debe explicar su punto de vista del problema y expresar cómo se siente.

No discutamos más de un problema a la vez, ya que esto crea más dificultades y no ayuda a encontrar soluciones.

**Pensemos en el conflicto como un problema común por resolver, de manera que las soluciones beneficien a toda la familia.**

¿ Qué es lo que ambos queremos ?

¿ Qué podemos hacer ?

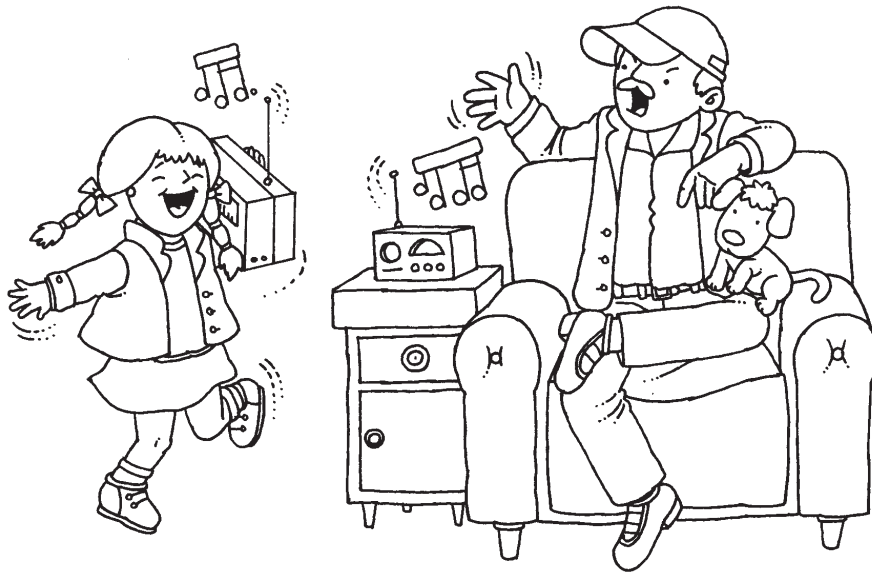


---

---

---

---



## Ataquemos el problema y no a las personas

Las **OFENSAS** son armas que hieren la dignidad de los seres que amamos, causan sentimientos de odio, resentimiento y venganza, destruyendo las relaciones familiares.

El uso de las ofensas es una mala costumbre.  
**Usted tiene dentro de sí el poder de cambiar estos hábitos destructivos.**



---

---

---

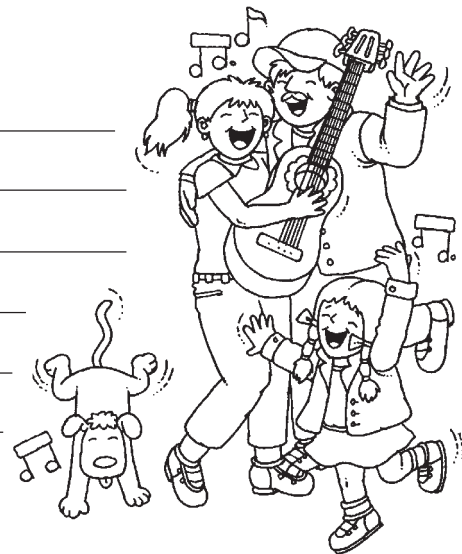
---

---

---

---

---





## Busquemos el momento y el lugar apropiado

Tenga cuidado al escoger el lugar y el momento adecuado para hablar sobre el problema.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Escuchemos... por favor



Muchas veces cuando surge un conflicto vemos solo nuestra parte.

Escuchar sin prejuicio significa escuchar con el deseo de comprender a la otra parte...

**Verdaderamente escucharla.**



---

---

---

---

---

---

---

# Escuchemos sin prejuicios

- \* **Escuchar toma tiempo.** No interrumpamos o pensemos una respuesta antes de que la otra persona termine de hablar. Escuchar toma tiempo.
- \* Asegurémonos de que nos entendieron. Repitamos con nuestras propias palabras lo que pensamos que dijo la otra persona. Tratemos de no “poner palabras en boca de otros”.
- \* Cuidemos nuestro lenguaje corporal y observemos el de los demás. El lenguaje del cuerpo puede decir más que las palabras.
- \* Estimulemos sin hablar, ya sea por una sonrisa, un abrazo, afirmando con la cabeza o rozando suavemente.
- \* Concentrémonos en los sentimientos sin juzgar si son buenos o malos: ¿“Cómo te hizo sentir eso”? “Te ves molesto”. ¿“Quieres charlar”?
- \* Hablemos en un tono de voz que no sea amenazante.
- \* Utilicemos frases que animen y comuniquen nuestro interés: “Cuéntamelo” ¿“Y entonces qué pasó”?
- \* Preguntemos cuando no entendamos y utilicemos frases como: “No sé si entiendo”
- \* Aceptemos los desacuerdos entre nuestros seres queridos. Esto indica que respetamos su opinión y entendemos su punto de vista.



# ¿Qué nos aleja de la paz?



"Me hiciste....."

"Por tu culpa....."

"Siempre....."

"Usted....."

"Tienes que....."

"Nunca....."

**Estos mensajes son ofensivos y agravan los conflictos.**

Es importante aprender a comunicarse de forma cariñosa, para lograr una relación familiar sana.




---



---



---



---



---



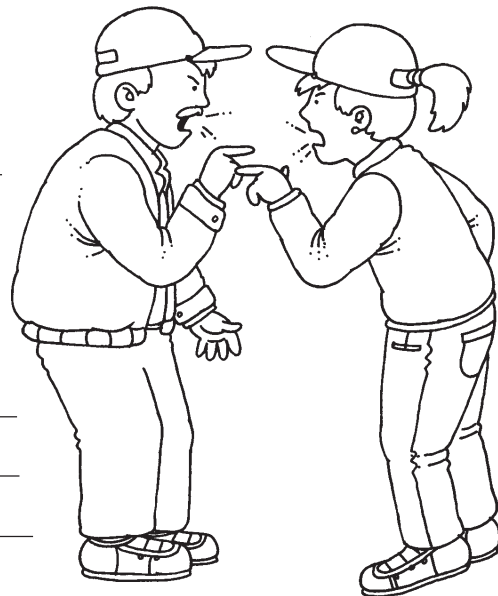
---



---



---



# Usemos un lenguaje cariñoso

- \* **No culpemos.**
- \* **Llamemos** a la persona por su nombre.
- \* **Digamos** cómo nos sentimos.
- \* **Pidamos perdón** y perdonemos.
- \* **Digamos** lo que tenemos para decir, teniendo cuidado con el otro.



**El lenguaje cariñoso** hace saber a los seres que usted ama, que son importantes y merecen respeto.




---



---



---



---



---



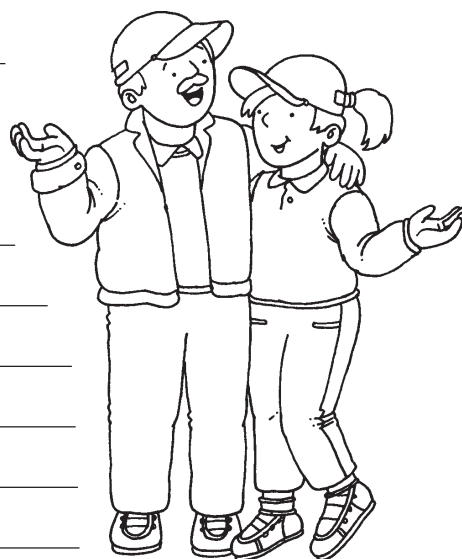
---



---



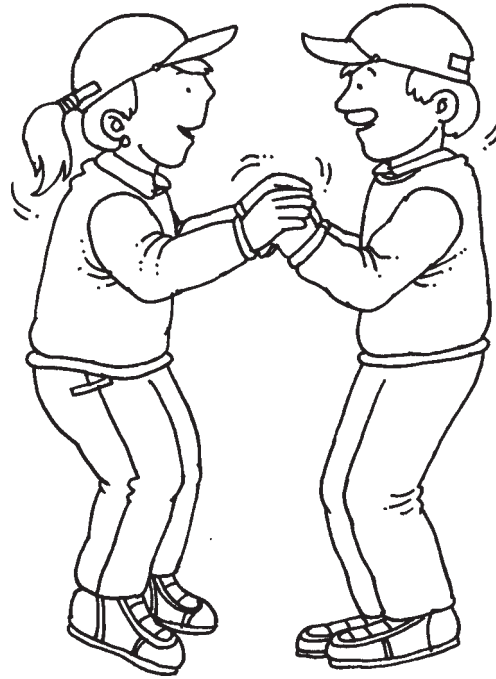
---



# Creando soluciones...

**“Déjame ver...  
¿De cuántas maneras  
podemos resolver este  
conflicto?”**

Cuando usamos nuestra energía para atacar los problemas y no a las personas, el conflicto nos abre un mundo de posibilidades y soluciones. Dejemos volar nuestra imaginación y seamos creativos. Una idea generará más ideas; no rechacemos ninguna por más absurda que parezca.



**Todas las personas que están en el conflicto  
deben trabajar en equipo proponiendo  
soluciones.**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Recordemos...

- \* Los conflictos no tienen que ser una tragedia.
- \* No hagamos el problema mayor de lo que es.
- \* Encontremos humor a la situación.
- \* No tengamos miedo a reírnos de nosotros mismos.

\* Nadie es perfecto.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

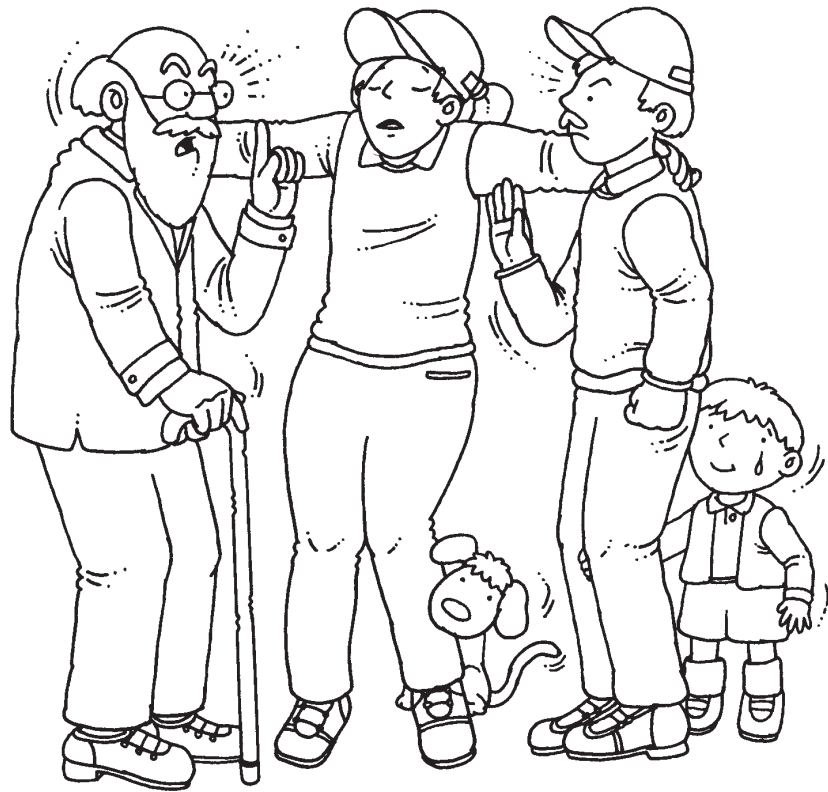
---



# Usted puede ser un mediador

A veces los miembros de la familia no logran resolver los problemas por ellos mismos y necesitan la ayuda de un mediador.

Este mediador escucha la versión de ambas partes y ayuda a las personas en conflicto a llegar a un arreglo justo.



**La meta del mediador es ayudar a resolver el problema, que es diferente de acusar o castigar.**



---

---

---

---

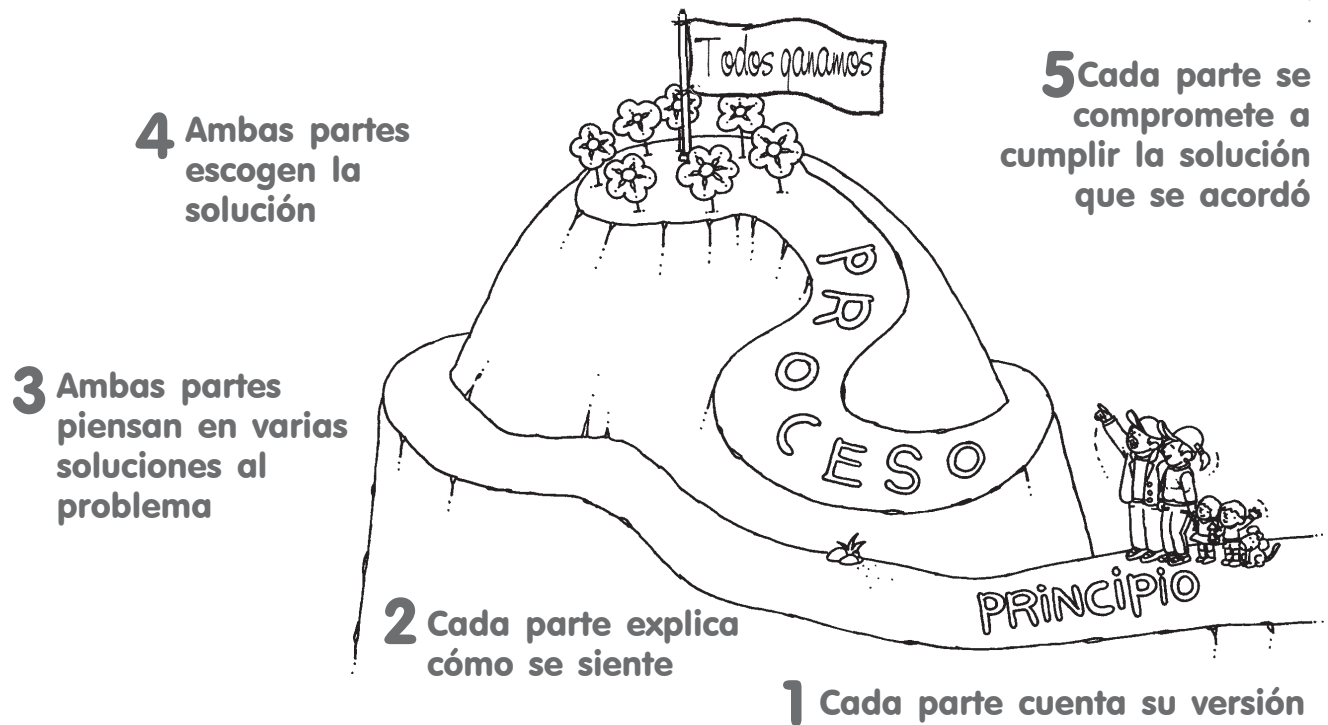
---

---

---

# ¿Cómo lograr ser buen mediador?

- \* Esté en disposición de resolver el problema.
- \* Diga la verdad.
- \* No ofenda.
- \* No tome partido.
- \* Escuche sin interrumpir.



---

---

---

---

---

---

---

---



# Hogar dulce...

La familia que cultiva la paz desarrolla la capacidad para resolver sus conflictos, manteniendo la dignidad de todos.

\* Hagamos saber a nuestros familiares que los queremos y nos preocupamos por ellos.

\* Expresemos nuestros sentimientos.

\* Trabajemos juntos.

\* Abracémonos.



\* Hablemos con nuestros hijos.

\* Practiquemos actividades juntos.

\* Ayudémonos unos a otros.

\* Digamos lo especial que es cada uno.



---

---

---

---

---

---

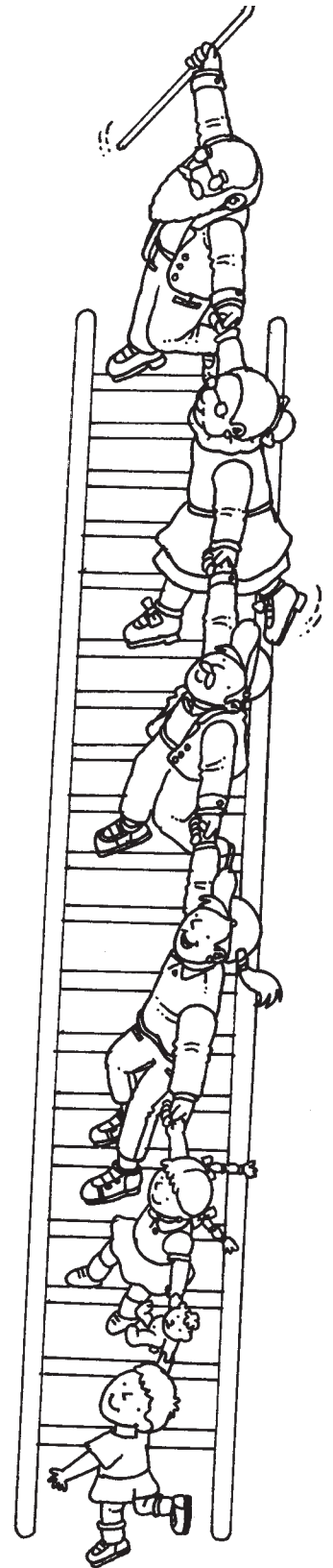
---

# Santuario

Cultivar la paz hace que la familia sea un santuario donde se escuchan los sentimientos, se perdonan los errores, se curan las heridas y donde el miedo es reemplazado por la seguridad y la confianza. Es un lugar que se nutre de cada valioso miembro de la familia.

Relájese y disfrute de lo incomparable que es su familia.

*La paz del mundo comienza con la paz de la familia  
¡Le deseamos lo mejor!*





# Bibliografía

BONILLA, Guido. GOMEZ, Juan Gabriel. UPRIMY, Rodrigo.  
"Conflicto y justicia". Escuela para la Democracia y la  
Convivencia.1994.

DORN, Lois. ELDREDG - MARTIN, Penni. "Peace in the Family".  
Pantheon Books, New York. 1983.

GOLEMAN, Daniel. "La inteligencia emocional". Javier Vergara  
Editor.1996.

HEYCK, Paulina. ARCOS, María Teresa. CORPORACIÓN DEJE  
"Mediación Escolar. Opciones para hacer las paces".  
Notas sobre Mediación, Convivencia y Escuela. Ministerio  
de Justicia y del Derecho. Alcaldía Mayor de Santa Fe de  
Bogotá. Imprenta Nacional de Colombia. Santa Fe de  
Bogotá. 1998.

LEMOS, María Cristina. CALLE, María Fernanda. "Recuperación  
del saber alrededor de los talleres del sector de  
formación de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali".  
Tesis de grado. Cali. 1997

PASTORAL SOCIAL Diócesis de Sonsón - Rionegro.  
Administración y Concejo municipal de Rionegro  
"Sembradores de Paz"

SCHMIDT, Fran. FRIEDMAN, Alice. "Cómo hacer la paz entre la  
niñez". Grace Contrino Abrahams Peace Education  
Foundation, Inc. Miami. 1996.

- SCHMIDT, Fran. FRIEDMAN, Alice. "Fighting Fair Dr. Martin Luther King, Jr. For Kids" Abrahams Grace Contrino Peace Education Foundation, Inc. Miami. 1992.
- SCHMIDT, Fran. FRIEDMAN, Alice. MARVEL, Jean. "La mediación para la niñez". Grace Contrino Abrahams Peace Education Foundation, Inc. Miami. 1992.
- SCHMIDT, Fran. FRIEDMAN, Alice. "Una lucha justa para toda la familia". Peace Education Foundation, Inc. Miami.
- SCHMIDT, Fran. FRIEDMAN, Alice. "Solucionando creativamente los conflictos de la niñez". The Grace Contrino Abrahams Peace Education Foundation, Inc. Miami. 1991.
- SLAIKEU, Karl. "Para que la sangre no llegue al río" España: Ediciones Granica S.A. 1996.
- TORO, José B. "Colombia, una casa para todos" Seminario sobre ética ciudadana. Siete aprendizajes básicos para la educación en la convivencia social. Santa Fe de Bogotá: Ediciones Antropos. 1991.
- VARGAS, Alfredo. CABRERA, Hernán. RINCON, Pilar. "Estilos de solución de conflictos". Revista Latinoamericana de Psicología. Vol 10 No 1. 1978.
- VARGAS Clara. RAMIREZ Clemencia. VARGAS Elvia. MEJIA de Camargo Sonia. MOLINOS de Dussán Victoria. "Aprendiendo a vivir en armonía". Instituto Colombiano de Investigación de familia y Población. Asociación Colombiana para la Defensa del Menor Maltratado. 1995.
- VARGAS, Mercedes. QUINTANA, María Fernanda. "Convivir: Una experiencia con comunidad educativa". Santa Fe de Bogotá: Diseño Editorial Carmen Huertas. 1996.



Cultivemos la paz  
en familia

Si hay algo en que todos los colombianos estamos de acuerdo es en que queremos la paz. Porque sabemos que es necesaria para que el país progrese, para que las regiones se desarrollen, para que cada persona pueda vivir y crecer en un ambiente de respeto, afecto y valoración por lo que es y por lo que puede llegar a ser.



*La paz del mundo comienza con la paz de la familia*

**asocolflores**  
Asociación Colombiana de Exportadores de Flores



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



IOM • OIM

Con el apoyo financiero del pueblo de los Estados Unidos a través de su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) y el apoyo técnico de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM)