

El Camino de Gregorio



Cartilla de Proyecto de Vida



Embajada de los Países Bajos



OIM Organización Internacional para las Migraciones

Cartilla Número 2. "Proyecto de Vida. El Camino de Gregorio"

Proyecto "Apoyo y Fortalecimiento a las Instituciones Públicas Responsables de la Política de Reintegración"

© Organización Internacional para las Migraciones OIM
Centro Mundial de Investigación y Capacitación para la Solución de Conflictos

Segunda Edición, junio de 2007

Esta publicación fue posible gracias al apoyo de la Embajada de los Países Bajos en Colombia, al trabajo del Centro Mundial de Investigación y Capacitación para la Solución de Conflictos en apoyo a la Alta Consejería para la Reintegración Social y Económica de Personas y Grupos Alzados en Armas, en el marco del Convenio suscrito con la Organización Internacional para las Migraciones OIM.

Los contenidos de esta publicación son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan las opiniones de la Embajada de los Países Bajos en Colombia, la Alta Consejería para la Reintegración Social y Económica de Personas y Grupos Alzados en Armas - o de la Organización Internacional para las Migraciones OIM.

ISBN: 978-958-98039-4-3

Autores
Fundación para la Reconciliación
Carlota Barragán Betancourt
Jacqueline Toro Lasso
Ingrid Marcela León Díaz

Edición
Carlota Barragán Betancourt

Diseño e Ilustración
Andrés Marcelo González

Impresión:
Gráficas Darbel Ltda

Se autoriza la utilización y reproducción de este material reconociendo los créditos a las siguientes organizaciones: Proyecto "Apoyo y Fortalecimiento a las Instituciones Públicas Responsables de la Política de Reintegración", Embajada de los Países Bajos, Alta Consejería para la Reintegración Social y Económica de Personas y Grupos Alzados en Armas, Organización Internacional para las Migraciones OIM, Centro Mundial de Investigación y Capacitación para la Solución de Conflictos

NOTA DE INTRODUCCIÓN Y AGRADECIMIENTOS

La cartilla “Proyecto de Vida, El Camino de Gregorio” es la segunda de una serie de cuatro dirigidas a la intervención con jóvenes que se desmovilizaron de manera individual, provenientes de las filas de la guerrilla y el paramilitarismo, en proceso de reintegración a la vida civil.

Hay quien afirma es el espacio en que se tejen y concretan las intervenciones psicosociales y psicoafectivas. Un proyecto de vida saludable y viable es una síntesis de la capacidad de perdonar y comprender el perdón de los demás, de la resiliencia individual y familiar-cuando es el caso-, de la elaboración de los duelos, de la identidad, de la habilidad para hacerse cargo de manera civilizada de los conflictos, de la apropiación de la civilidad y de la democracia y de la capacidad de convivencia entre otras competencias.

Esperamos que este material resulte útil a quienes se reintegran a la sociedad, tanto como a los miembros de ésta que aportan su voluntad para apoyarlos colaborativamente. Esta concebida como un material abierto y dinámico. La retroalimentación de los actores relevantes, los avances en el estado del arte y al observación de los cambios del entorno, constituirán las fuentes de una estrategia de mejoramiento continuo que alimentarán nuevas presentaciones.

Merecen especial reconocimiento por este trabajo: Por el Centro Mundial de Solución de Conflictos, las psicólogas Carlota Barragan Betancourt – Directora de Proyectos- y Jacqueline Toro Lasso, quienes coordinaron y realizaron el trabajo editorial. La Fundación para la Reconciliación, exaltada con mención de Honor Educación para la Paz 2006 por la Unesco y los funcionarios de su equipo, en particular a la psicóloga Ingrid Marcela León Díaz que en su nombre participaron o asesoraron activamente el material y la edición de esta cartilla .

Agradecimientos especiales

Al Señor Embajador Frans van Haren, y en su cabeza a la cooperación holandesa que hizo posible el proyecto.

A los señores Diego Beltrand -Jefe de Misión OIM Colombia-, y Fernando Calado Director de Programas, responsables del proyecto visto en conjunto.

A funcionarias y funcionarios de la Alta Consejería para la Reintegración, la Embajada de los Países Bajos, la OIM, y los CRO, cuya comprometida participación fue definitiva en el conjunto del proyecto y en lo que respecta a la producción de estas cartillas en particular.

A las y los GRECOS (Gestores de Reconciliación y Convivencia), a los Líderes de Paz, y a las nuevas ciudadanas y ciudadanos (nombre que usamos para construir la nueva identidad civil) que participaron en los talleres. Son la avanzada que desde cada lado de nuestra sociedad teje nueva convivencia para superar la insostenible lectura del “nosotros-nosotras” y “ellos-ellas” que nos recorre desde los distintos generadores de conflicto (lo socioeconómico, lo étnico, la guerra, el género).

Nota: Sin perjuicio de los reconocimientos arriba expresados, el CMSC es el único responsable por los contenidos de los materiales que aquí se presentan.


Germán Alberto Bula Escobar
Director Ejecutivo

Contenidos

El proceso de reintegración a la vida civil y los procesos de transición:

EL CAMINO DE GREGORIO

Contenidos

Cosas importantes en la vida
Habilidades y Saberes
Metas personales
Vínculos sociales
Planeación del tiempo
Desafíos para lograr las metas
Conversaciones para construir sueños

PRESENTACION

Hola.... Mi nombre es Gregorio, tengo 23 años, salí de mi pueblo hace tiempo, en búsqueda de un mejor porvenir. Te invito a compartir algunas experiencias vividas en la construcción de un proyecto de vida. Esta es una oportunidad para explorar, aprender y reconocer diferentes tipos de situaciones que pueden guiarte para lograr tus ideales, deseos y metas.

En el viaje que vamos a emprender descubriremos que un proyecto de vida es un camino que muestra lo que hacemos, somos y tenemos, pero también lo que queremos hacer, ser y tener en el futuro.

Crear un proyecto de vida, a su vez nos permite reconocer nuestros sueños, los recursos y las oportunidades que la vida nos ofrece, elegir el rumbo de nuestra vida, cuidar de nosotros mismos, aprender a relacionarnos con otras personas y tener la fuerza para hacer que las cosas sucedan aprovechando nuestras fortalezas y nuestros recursos.

Con el cuaderno que tienes en tus manos, recorreremos el camino a través de una serie de ejercicios y actividades que te ayudarán a preparar un plan de acción para trabajar en el logro de tus metas y de esa forma descubrir y construir nuevas oportunidades y nuevos caminos de vida.

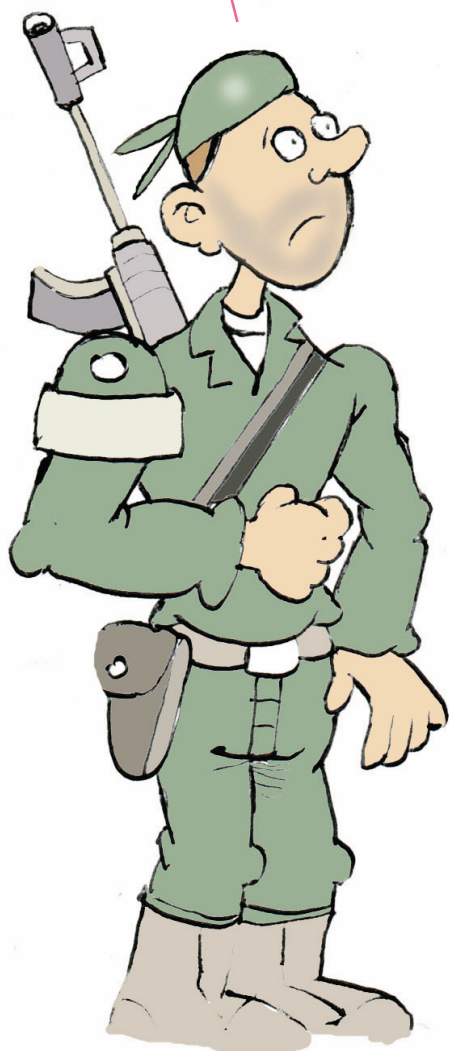
Así que ahora te invito a recorrer el camino.....

¡DISFRÚTALO!!!!

Presentación



Una amiga, y no es más que eso, una amiga, que se llama Tania me ha acompañado en éste camino.



El dolor, la angustia, el hambre y la ausencia de sentido me llevaron a tomar la decisión de cambiar mi vida.

La vida con las armas no me llenaba e inicié un retiro gradual de la militancia. Esto implicó buscar una opción de vida diferente y un oficio distinto al de la actividad armada.

El encuentro con Jacobo, el indio, me sirvió para tomar la decisión de buscar un camino nuevo y entonces comencé a prepararme para partir. Su fé me dio la fuerza para soñar una vida distinta y llegar hasta aquí. Me convertí en su aprendiz; lo recordaba la mayoría del tiempo.

Después de muchas lunas, hoy, en esta nueva etapa, estoy aquí para cumplir mi sueño y para hacerlo realidad.

Hola! soy Tania nos vemos en la cartilla No 3



Iniciemos el recorrido identificando de dónde nacen tus sueños...

La primera lección de Jacobo: Tus sueños y deseos pueden surgir de diferentes campos de tu vida.

Veamos cuáles pueden ser los tuyos...

La familia: Compuesta por parientes y hermanos y hermanas del alma; muchas veces es el motor que nos impulsa hacia adelante.

La salud: Hacer ejercicio y mantener nuestro cuerpo en forma nos da la energía y las fuerzas para continuar.

Tener un negocio, emplearnos o asociarnos, nos da seguridad económica y nos permite sentirnos productivos.

Estudiar, nos ayuda a mejorar habilidades y abrir oportunidades.

Estar en contacto con el Padre Creador y la Madre Tierra, hace que tengamos el deseo de ser mejores cada día. ...Reconocer tus sueños te llevará hacia ellos como un mapa que guía el camino.

Iniciemos



Marca con una X las COSAS IMPORTANTES PARA TI, es decir las que te dan fuerzas para vivir...

TENER ALIMENTOS	<input type="checkbox"/>	CREER EN DIOS	<input type="checkbox"/>
MANTENER LA FAMILIA UNIDA	<input type="checkbox"/>		
CUIDAR LA CASA	<input type="checkbox"/>	TENER INGRESOS Y TRABAJO ESTABLE	<input type="checkbox"/>
TENER ANIMALES	<input type="checkbox"/>	COMPARTIR CON SERES QUERIDOS	<input type="checkbox"/>
SER PRODUCTIVOS EN EL CAMPO	<input type="checkbox"/>	DAR Y RECIBIR AMOR Y AFECTO	<input type="checkbox"/>
TRABAJAR EN COMUNIDAD	<input type="checkbox"/>	APOYAR A OTROS COMPAÑEROS	<input type="checkbox"/>
SER SOLIDARIO	<input type="checkbox"/>	ESTUDIAR	<input type="checkbox"/>
	OTROS:	AHORRAR	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		

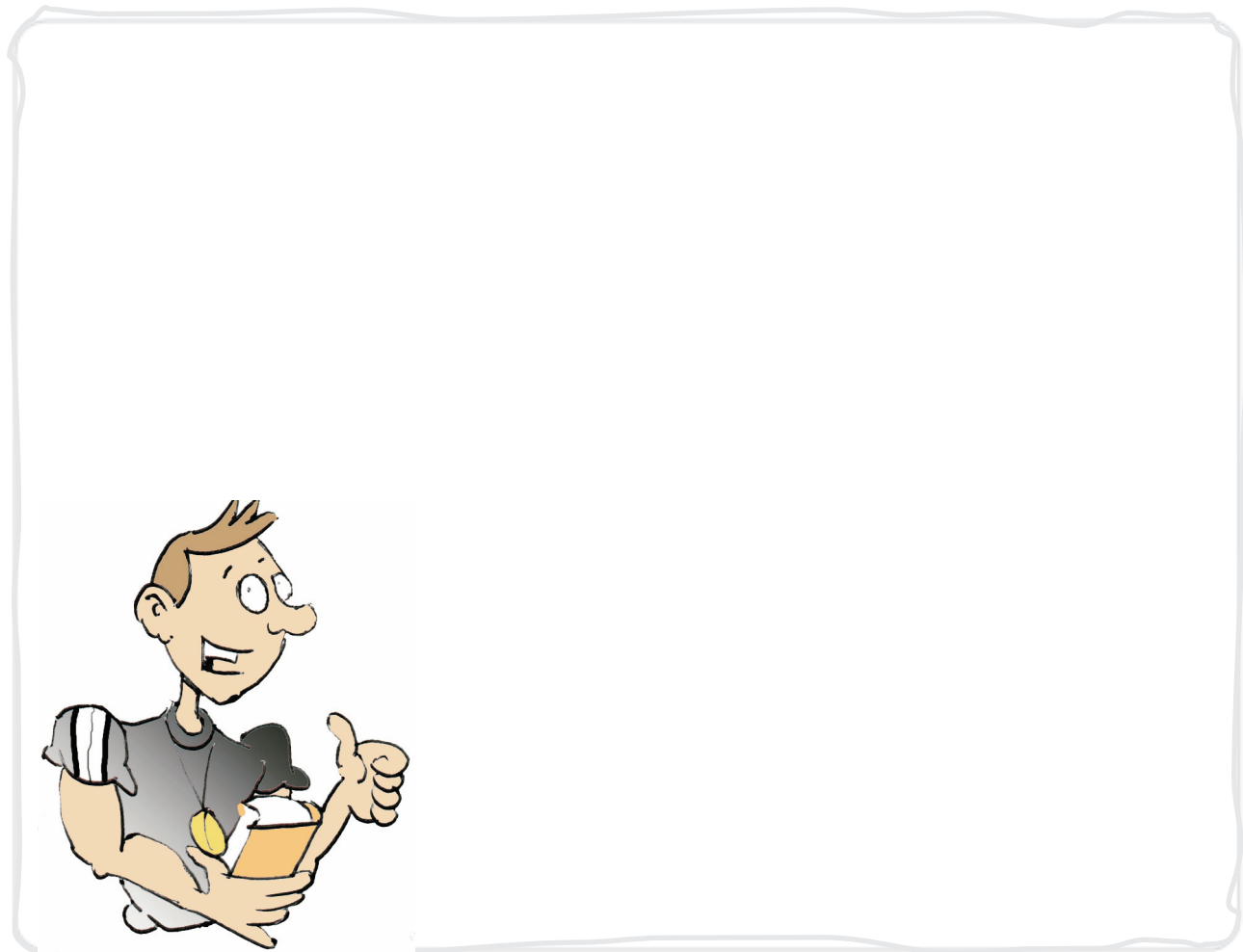
Dibuja

Vamos a ver cómo eres tú y qué habilidades tienes...

¡Yo por mi parte, soy solidario y recursivo !

Lección 2 de Jacobo: Recuerda que cuentas con múltiples experiencias, saber hacer distintas cosas y también tienes talentos que expresas en diferentes situaciones. Todas las cosas que sabes hacer son recursos que te ayudarán a lograr lo que te propongas.

Ahora, dibuja o escribe las cosas que sabes hacer...



Mis días transcurren estudiando,
trabajando y cuidando de mi familia
¿Y tú? ¿Cuéntame, que estás haciendo
con tu vida en estos días?

Escribe

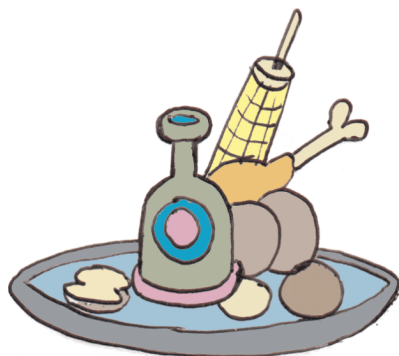


Lección 3 de Jacobo. La familia y lo que compartes con ella te permiten sentirte seguro y darle sentido a tus sueños.

Marca las actividades que compartes con tu familia....



Labores domésticas



Comidas



Cumpleaños



Visitas al médico



Ahorro



Tiempo libre



Hacer planes



Estudio

De los dibujos que escogiste, cuenta una historia a 3 de tus compañeros, acerca de las cosas que haces en familia.



A large, empty rectangular box with a light grey border, intended for drawing or writing.

Identifico las metas en mi vida

¡Ahora veamos las metas son las cosas que quieres lograr en tu vida, cuales son tus metas! Primero lee las metas que aparecen en el ejercicio y luego elige las más importantes y márcalas con una X. Al frente de las que marques anota lo que necesitas para lograrlas.

Metas y sueños: Qué necesito para lograrlas...

Estudiar



Recibir un ingreso por trabajo legal



Guiar a los hijos



Hacer amigos



Recibir capacitación para el trabajo 



Trabajar como empleado 



Montar un negocio 



Ahorrar 



Trabajar en el campo 



Otras



Ahora te invito a que conectes con líneas las cosas importantes con tus metas. Puedes hacerlo como quieras.

**COSAS IMPORTANTES
PARA MÍ**

**MIS METAS
PERSONALES**

Tener comida

Creer en Dios

Mantener la Familia unida

Compartir con los seres queridos

La vida en el campo

Tener ingresos y trabajo estable

Cuidar la casa

Dar y recibir amor y afecto

Ser productivos en el campo

Apoyar a otros compañeros

Capacitarme

Ahorrar

Ser solidario

Realizar un Proyecto Productivo

Estudiar

Obtener dinero

Ser exitoso

Regresar al campo

Recibir un salario
o ingreso por trabajo legal

Trabajar con la comunidad

Apoyar a otros compañeros

Montar un negocio

Otras

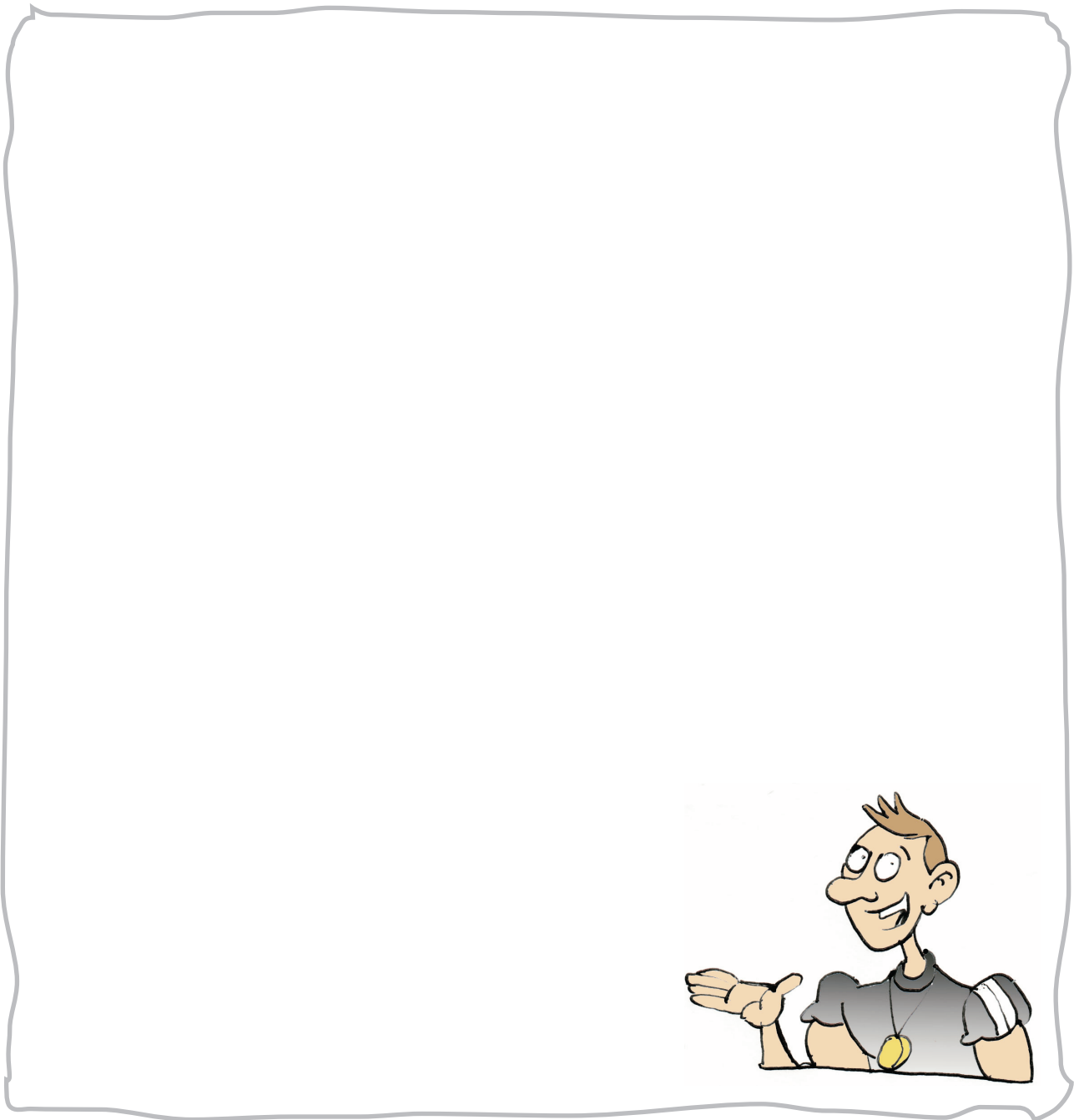


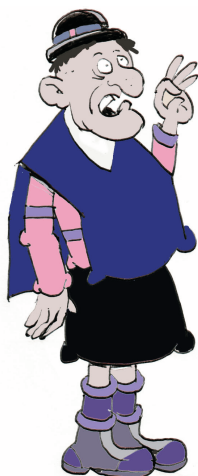
Comparte el cuadro que acabas de hacer con tus amigos.

Ya identificaste tus metas, ¿cierto?
Ahora te invito a que dibujes o escribas de una
manera personal y con detalle esas metas...

¡Deja que estos pensamientos te salgan del corazón!

Tómate el tiempo que necesites.

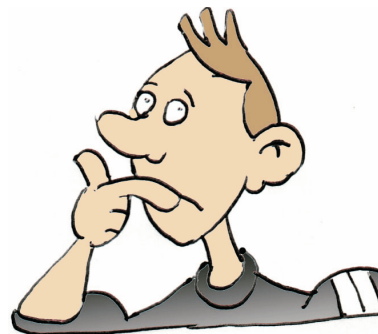




Lección 4 de Jacobo: Con la familia, amigos y conocidos podemos ayudarnos y aprender muchas cosas. Para conseguir nuestras metas necesitamos contar con el apoyo de las personas que están a nuestro alrededor. También podemos ayudarles a lograr las metas de ellos.

Ahora miremos qué apoyos compartes con tus seres queridos y con la gente que te rodea

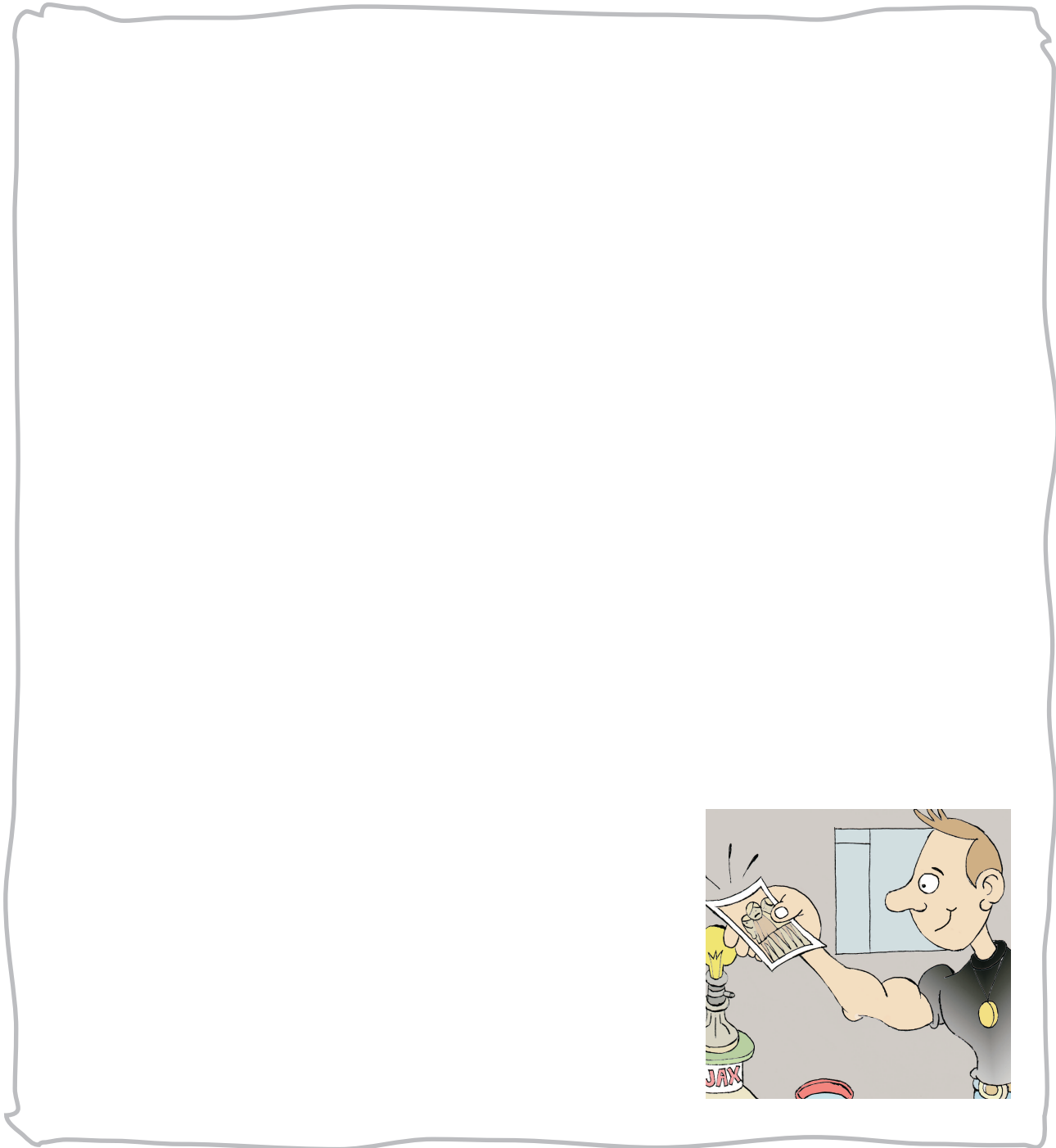
Con las personas cercanas comparto (marca con una X):



Información.	Ideas.	Experiencias	Consejos	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trabajo.	Estudio.	Ánimo	Afecto	Otros
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Quieres poner fotos
de las personas cercanas a tí?

Fotos



Así como puedes contar con la ayuda de tus seres queridos y personas cercanas para el logro de tus metas, también puedes buscar apoyo en instituciones y personas que realizan distintos oficios.



Amigos



Cro



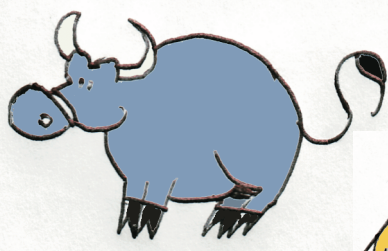
Gobierno



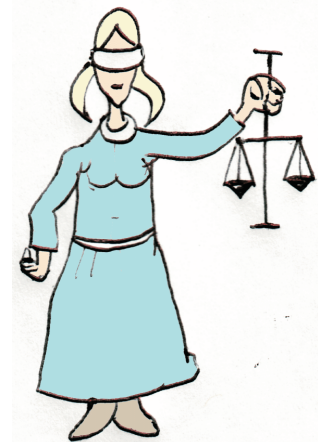
Policía



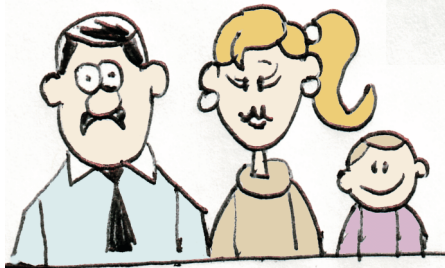
Banco



Finca



Justicia



Familia



Escuela

Ahora, con flechas y líneas une los dibujos que tienen que ver con el camino que estás haciendo para lograr tus metas.



Trabajo

Reúnete con dos compañeros, compara y conversa con ellos sobre las ideas de cada uno.

¿Hay diferencias entre ustedes?
¿Cómo pueden apoyarse?





Lección 5 de Jacobo. El tiempo es importante. Las lunas y su recorrido permiten ganar experiencia y saber qué cosas necesitamos hacer para lograr lo que queremos. Ustedes en la ciudad miden el tiempo en días y horas, y tienes que aprender a manejarlo para planear tus metas.



Identifica los días en los que cumplas un horario de actividades de estudio y/o trabajo. Búscalos en la sopa de letras y señáloslos...

M	I	N	G	O	A	M	A	N
A	E	S	E	T	R	S	J	T
R	T	E	R	S	E	E	U	I
T	R	A	R	V	I	N	R	N
E	B	B	C	E	E	O	E	G
S	A	R	D	O	N	L	J	A
O	M	B	O	O	U	O	E	N
D	M	M	G	G	L	J	E	G
A	M	V	I	R	O	E	S	A





Ahora realiza un horario de tu tiempo. De acuerdo con las actividades que realizas en la semana.

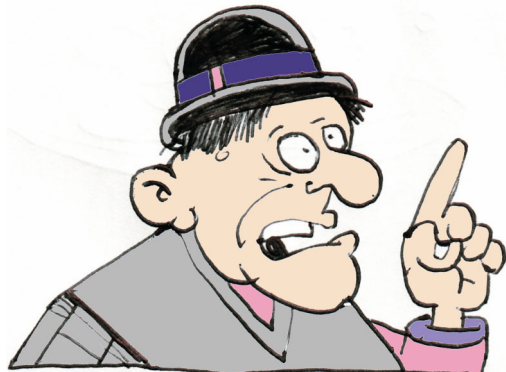
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Vuelve a la página 10 y escoge una de tus metas. Identifica en cada una las actividades que necesitas hacer para lograrlas. Luego ponles un tiempo que te permita realizarlas en días, semanas o meses.



META	ACTIVIDAD	TIEMPO		
		Días	Semanas	Meses

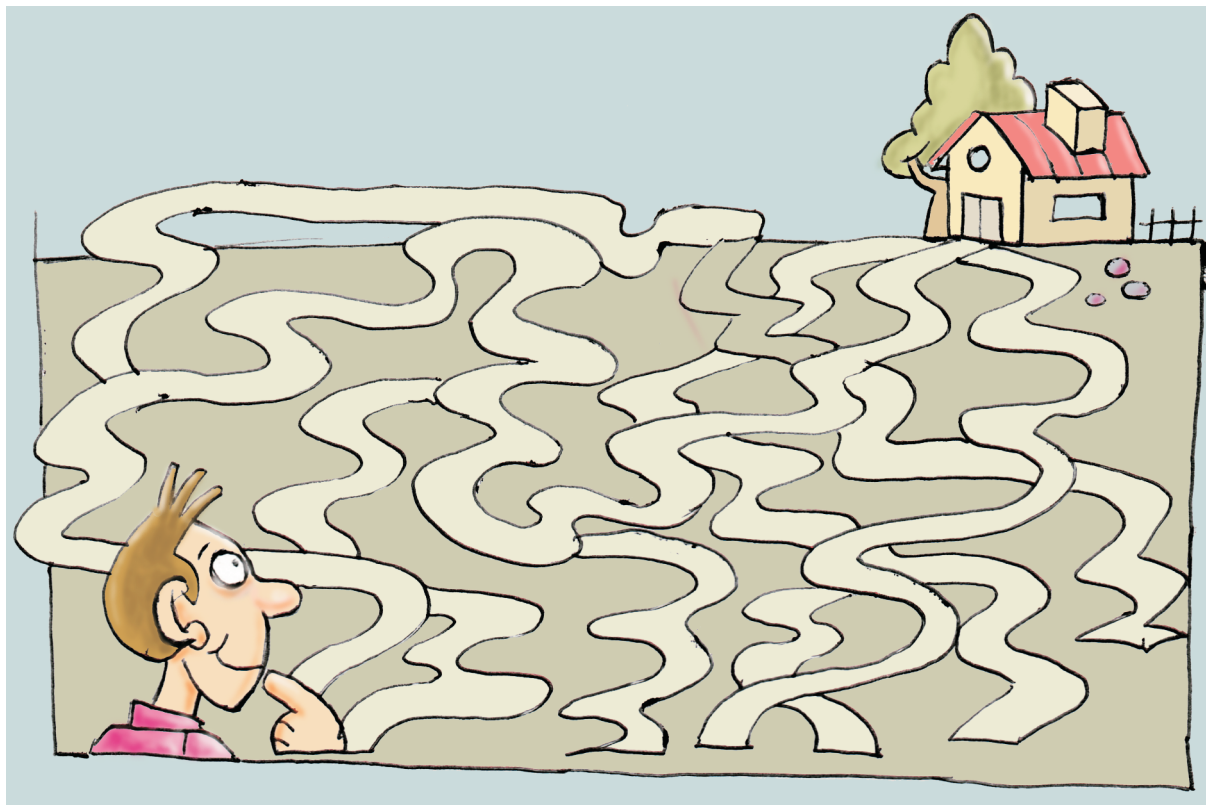
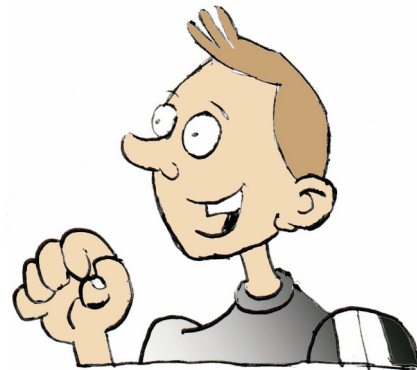
DESAFÍOS PARA LLEGAR A LAS METAS



Lección 6 de Jacobo: Aprende a manejar las dificultades manteniendo tu fortaleza interior. Si eres constante y fiel a los sueños podrás ver en cada obstáculo una oportunidad.

Ahora, recorre los caminos y encuentra el que te podría llevar a la meta.

Comenta con tus amigos, en qué se parece el laberinto a la búsqueda de tus metas en la vida real.



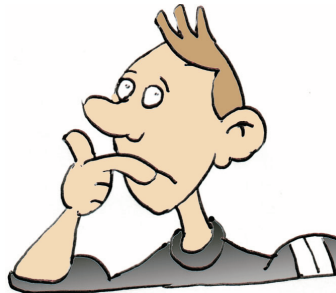
Ahora anota la meta del cuadro de la página 16 y escribe las dificultades que podrías encontrar en el camino. Luego imagina varias formas de superarlas.



META	DIFICULTADES	¿CÓMO PUEDES SUPERARLAS?

CONVERSANDO CONSTRUIMOS LOS SUEÑOS....

Los sueños se construyen cuando conversamos..

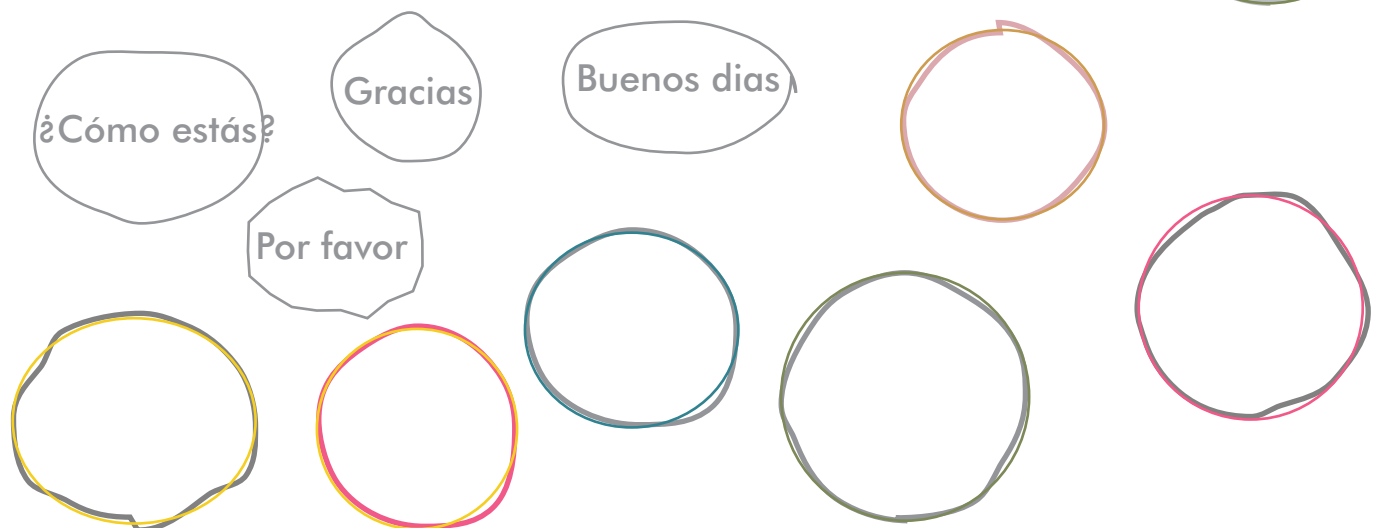


Cuando empecé a caminar en busca de mis sueños, me llamaban loco. Te confieso que algunas veces llegué a creerlo. No expresaba lo que sentía, sólo me quedaba allí, en silencio....

Jacobo me observaba. En una ocasión me dijo: **Cuéntanos las ideas que tienes en tu mente; si las guardas en silencio, nadie las conocerá...**

Vamos paso a paso.

1. Escribe o dibuja las palabras que más utilices cuando estás conversando con alguien. Algunas palabras son como llaves para abrir posibilidades.



2. Ahora utilizando estas palabras
escribe cómo pedirías apoyo o ayuda
a las siguientes personas:

Un amigo

[Empty rounded rectangular box for writing]

Un familiar

[Empty rounded rectangular box for writing]

Una persona que tiene trabajo para tí

[Empty rounded rectangular box for writing]



¿Qué aprendiste?, ¿Cómo pides apoyo?, ¿Cómo hablas de tus sueños? Busca dos personas y cuéntales tu experiencia.



3. Hagamos el siguiente ejercicio: Imagina que estás a punto de conocer a alguien que va a ser clave para tu proyecto productivo o el empleo que buscas. ¿Qué le dices para que esta persona sepa lo que ofreces? Escribe las cosas más importantes que debes recordar de tí (lo que sabes hacer, lo que más te gusta, para qué eres bueno, a qué te comprometes, qué le ofreces...). Tómame tu tiempo... Ordena tus ideas... Sé tú mismo...

Te daré algunas ideas...

Yo sé hacer.....

Lo que me gusta hacer

Yo soy bueno para..... (Tengo habilidad para....)

Me comprometo a.....

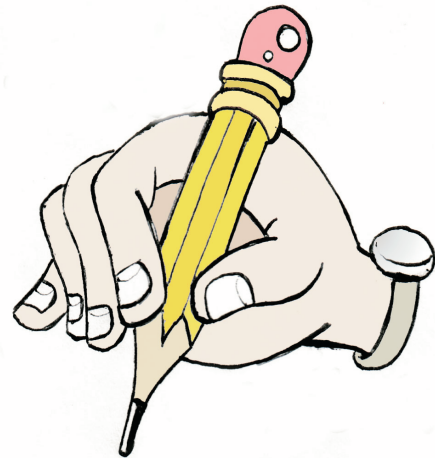
Empty rounded rectangular box for writing.

Ofrezco mis servicios en....

Empty rounded rectangular box for writing.

Ahora sí, según sea tu caso escribe un aviso clasificado ofreciendo tu hoja de vida o tu negocio propio.

Expresa tus habilidades y dále a quien lo lea la idea de que eres el mejor empleado que puede contratar o que tienes el mejor producto que se puede adquirir.



AVISO CLASIFICADO

Large empty rounded rectangular box for writing the classified advertisement.

Ahora que lo escribiste, decide dónde lo vas a publicar de manera que los interesados tengan tus datos para contactarte

Te doy una idea, coordina con un grupo de amigos dónde hacer carteleras para crear una red de oferta y demanda de oportunidades. Entre ustedes hagan los cruces para apoyarse.



Imagínate

Imagínate a ti mismo en un futuro cercano, habiendo logrado tus metas y sueños.

Exprésate con un relato o con un dibujo.

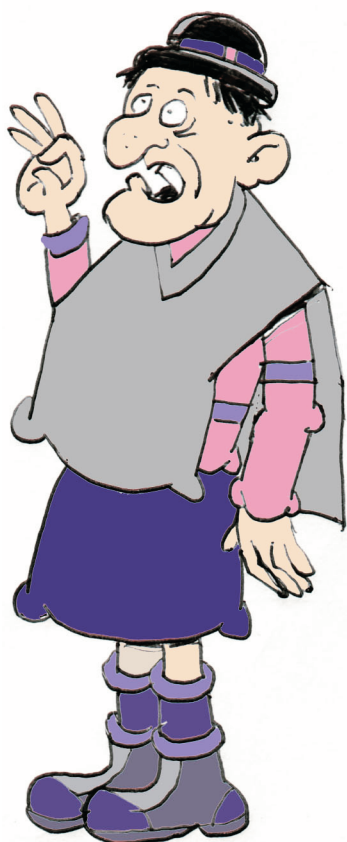


A large, empty rectangular box with a hand-drawn, irregular blue border, intended for the user to write a story or draw a picture.

Reúnete con dos compañeros y comparte el relato sobre tu proyecto de vida.

¿Cuáles son las conclusiones del ejercicio?

A large, empty oval-shaped box with a hand-drawn, irregular blue border, intended for the user to write conclusions.



Lección 7 de Jacobo.

Escucha a otros y aprende de la experiencia que han tenido. Esto te permite estar mejor preparado para enfrentar las dificultades.

Para finalizar, el indio Jacobo me presentó a Darío, quien me contó la historia de su sueño y cómo lo había alcanzado;



LO QUE APRENDÍ:

Busca unas figuras de revistas, recórtalas y arma un mapa de tus sueños donde identifiques todas las cosas que quieres lograr. Pónlas en este espacio.

Mapa de Ruta

Familia

Dinero

Trabajo

Salud

Vivienda

Mi foto

Si alguna vez tienes dudas vuelve aquí. Es como si volvieras a conversar conmigo. Mira tu Mapa de Ruta y observa si el camino ha cambiado, y cuánto has recorrido

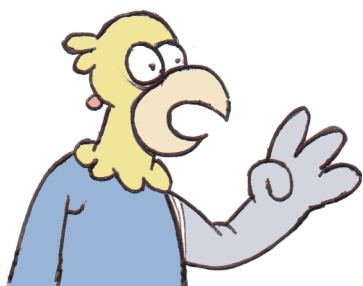


Bueno amigo mío, hasta aquí el recorrido, ahora déjame contarte lo que me dijo Jacobo, en su ÚLTIMA LECCIÓN:



Todo cambia, los vientos, las lunas, los tiempos. Cada momento trae nuevos retos y aprendizajes. Los indígenas nos trazamos un plan de vida, y somos fieles a lo esencial, al propósito. Esto nos permite mantenernos flexibles para cambiar y para ajustarnos a las circunstancias imprevistas. Permanece fiel a tu propósito, y abierto al cambio. Tu eres el guía de tu propio camino.

Buena Gregorio!
Vamos a ver cómo lo hace Tania en la cartilla No 3.



Escribe

Escribe

Escribe

Escribe

Escribe

No se pierda!!!



Pa' las que sea!
El cómic