

Iniciemos dividiendo el grupo en dos, cada integrante debe tomar un compañero y acostarse en el suelo cabeza con cabeza, uno del grupo queda de pie. La idea es que todos levanten sus manos y quien está de pie, pase por encima de sus compañeros y ellos le ayuden a avanzar, cuando llegue al final deberá recostarse y levantar sus manos y el primero de la fila levantarse y pasar por sus compañeros, esto se repite hasta que todos hayan cumplido con ambas funciones. El grupo ganador es que logre pasar a todos sus integrantes en el menor tiempo posible.



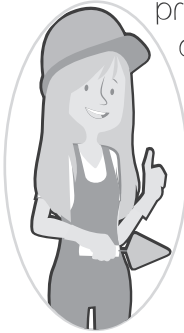
Las manos levantadas representan las columnas de una construcción, la persona que pasaba por encima, representa esa estructura que debe ser sostenida por una o varias columnas. Esa estructura son los territorios que habitamos y las columnas somos cada uno de nosotros quienes tenemos la tarea de sostener, transformar y cambiar la sociedad con las capacidades que cada uno poseemos.



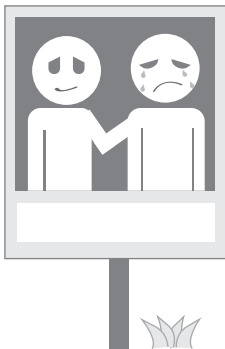
Si queremos hacer de nuestra vida una gran construcción, debemos saber cuáles deben ser esas columnas que nos sostendrán y que nos ayudarán no solo a mantenernos firmes, sino también a aportar en la transformación del entorno que nos rodea.

Las **CAPACIDADES CIUDADANAS** son como esas columnas que deben sostener nuestra obra, pues estas son las habilidades sociales que todas las personas podemos poner en práctica para relacionarnos con los demás y con nuestro entorno y así poder construir una sociedad justa, equitativa y solidaria.

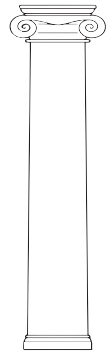




Para aportar a la construcción de un nuevo territorio te proponemos trabajar tus capacidades ciudadanas desde 4 valores importantes, que te permitirán fortalecer la sana convivencia y la capacidad de tramitar los conflictos de manera correcta.



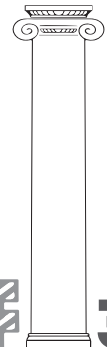
LA EMPATIA: nos ayuda a romper las distancias que ponemos con los demás para realmente acercarnos. Es un proceso que abarca la comprensión de experiencias ajenas, la identificación con sus ideas y sentimientos, y la disposición de redescubrirse en el diálogo y la relación con los otros.



EL DIALOGO: es la capacidad de escuchar y llegar a acuerdos comunes, lo cual implica una disposición para el intercambio de experiencias, sentimientos y saberes enfocada al entendimiento, la cooperación y la construcción colectiva de conocimiento; evitando así, las críticas, los juicios morales, el rechazo, la vergüenza y la acusación.

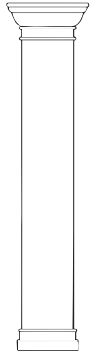


EL RESPETO, el reconocimiento a la diversidad, la diferencia y la identidad de todo ser humano, no solo desde la palabra, sino también desde las actitudes y las acciones.





LA SOLIDARIDAD: Es la capacidad de unir esfuerzos para colaborar mutuamente por un fin común. Se percibe como una acción que incluye la integración y cooperación de otros seres humanos que empieza desde cada individuo y termina en un trabajo colectivo.



SI FORTALECES EN TU VIDA ESTOS VALORES, TENDRÁS COLUMNAS SEGURAS Y FIRMES PARA APORTAR A LA CONSTRUCCIÓN DE NUEVOS TERRITORIOS.

INICIO DE OBRA

Toda buena construcción requiere unas normas de seguridad que son a la vez, las que hacen que las columnas que sostienen las estructuras sean más fuertes.

En nuestra vida también necesitamos esas normas de seguridad que nos ayudan a seguir adelante en nuestra construcción. Realiza tu propio decálogo de seguridad teniendo en cuenta las capacidades ciudadanas que vas a vivir para aportar a la construcción de tu territorio.

