

# Habilidades para sembrar y cosechar la paz

Momentos, actividades y consejos  
para construir una cultura de paz

Caja de herramientas  
Estrategia Escuelas en paz

unicef 

Da amor y  
recibiras amor

Título original:

**Habilidades para sembrar y cosechar la paz**

**Momentos, actividades y consejos para construir una cultura de paz**

---

La presente cartilla es parte de la colección *Caja de herramientas* de la estrategia *Escuelas en paz*, una estrategia didáctica para la implementación de la estrategia *Escuelas en paz* UNICEF.

**Aída Oliver**

Representante  
UNICEF

**Victoria Colamarco**

Representante adjunta  
UNICEF

**Ana María Rodríguez**

Especialista de educación  
UNICEF

**Claudia Camacho**

Oficial de educación  
UNICEF

**Marcela Vargas**

*Escuelas en paz*  
UNICEF

Autores UNICEF:

**Claudia Camacho**

**Marcela Vargas**

**Coautores y socios implementadores**

Corporación Región / Córdoba y Chocó

Corporación Opción Legal / Caquetá

Corporación Paz y Democracia / Córdoba  
y Tumaco

Fundación Antonio Restrepo Barco / Tumaco

Unidad de Organizaciones Afrocaucanas –  
UOAFROC / Cauca

**Cuidado editorial:** Oficina de Comunicación  
UNICEF-Bogotá

**Concepto:** ClickArte

**Dirección de arte y diagramación:**

**.Punto aparte**  
bookvertising

**Impresión:** La Imprenta Editores

**ISBN:** 978-958-8514-53-6

1<sup>ra</sup> edición: Bogotá D.C. 2019

Los derechos de publicación  
son propiedad de UNICEF.

# Contenido

## 1. Los seis momentos para una paz sostenida y el ciclo de aprendizaje

6

## 2. Momentos y actividades para implementar la estrategia *Escuelas en paz*

12

### 3. Momento 1

#### Los colores de la semilla

#### Acuerdos para construir juntos

14

3.1. Construir acuerdos con actores

14

3.2. Actividad 1: El ciclo de las 4'D'

16

3.3. Actividad 2: Acuerdo entre actores para construir una escuela en paz

20

3.4. Actividad 3: Sembrando en nuestro cuerpo la semilla de la paz

26

3.5. Actividad de evaluación y cierre de módulo

29





MPLEAÑOS

0 1 2 3 4  
5 6 7 8 9

DERECHOS

CONFLICTO

REPARACION

Simposio  
de Educación  
Pacífica

# Querido facilitador:

La construcción de aprendizajes es una de las funciones vitales del ser humano. Todos los sistemas que intervienen en este proceso no solo llevan a nuevos conocimientos, también permiten establecer las bases de nuevos aprendizajes a lo largo de la vida.

La paz como camino, no solo como un fin, requiere disposiciones emocionales que se desarrollan y modifican en los actos de la vida cotidiana. Es allí donde la función de mediación y facilitación, en el marco de una estrategia pedagógica, resulta vital para una comunidad. Todos los seres humanos tenemos la disposición natural de enseñar a otros, pero solo algunos tienen la capacidad, con base en su experiencia e interés, de acompañar a otras personas a construir dichos aprendizajes de manera autónoma.

Más allá del medio, los valores y principios de cada persona, el rol del facilitador tiene la oportunidad de permitir que un proceso orientado de construcción colectiva de conocimiento, de transformación o de consolidación se desarrolle de manera activa, colaborativa y autocrítica.

La construcción de una cultura de paz sostenible es un reto, ya que implica modificar largos años de maneras de percibir, interactuar y actuar que es necesario reorientar. *Escuelas en paz* tiene este objetivo; confía plenamente en el poder de niños, niñas y adolescentes para liderar este cambio. Son ellos quienes reformularán las normas sobre las que se creará un nuevo país desde las escuelas.

En este proceso es deseable la participación de los otros miembros de la comunidad educativa; es allí donde radica el mayor de los retos: cambiar la manera de pensar y actuar de los adultos.

Facilitar y acompañar estos procesos es una gran oportunidad; en sus manos recae gran parte del éxito de esta estrategia. En los saberes tradicionales de nuestras comunidades indígenas y afrodescendientes, en la fuerza resiliente de las comunidades campesinas y urbanas, podemos encontrar las claves para una paz sostenible. Dialogar, reconocer, confiar y construir escenarios para el intercambio son, entre otras, las habilidades que se requieren para orientar la energía de cambio.

En esta caja de herramientas encontrará elementos para facilitar y fortalecer su rol.

Bienvenidos a este reto.

# 1

## Los seis momentos para una paz sostenida y el ciclo de aprendizaje

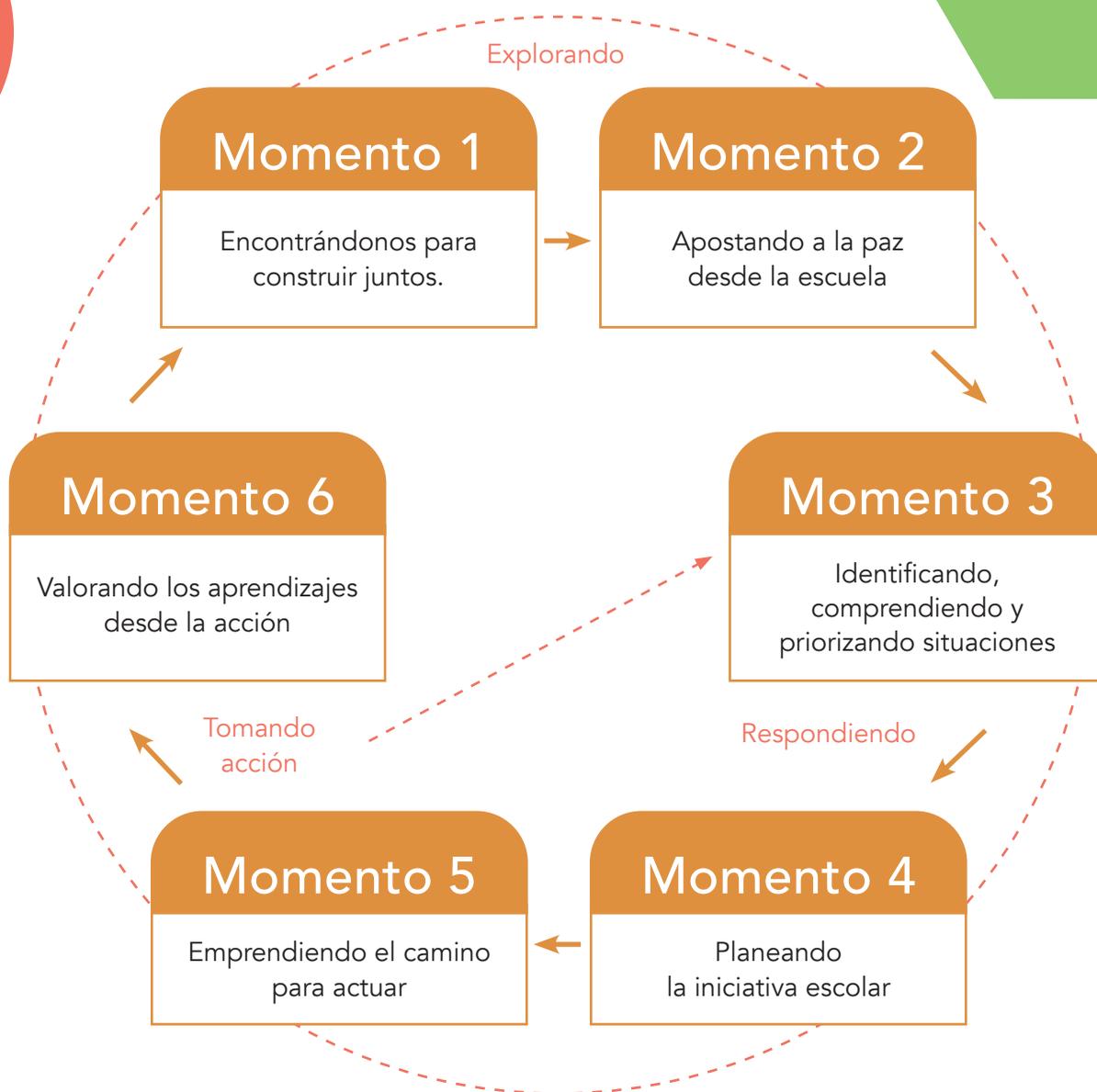
Cuando una comunidad educativa identifica situaciones negativas, riesgos o problemas que le son de interés colectivo, pueden llegar a desarrollar una conexión personal o sentido de empatía hacia el problema. Cada miembro de la comunidad, según la naturaleza de esa conexión, buscará

aportar desde su experiencia personal para solucionar la dificultad encontrada.

El ciclo de aprendizaje (figura 1) nos muestra una ruta clara sobre cómo es posible enfocar esa energía transformadora a través de los seis momentos para una paz sostenida.



## Ciclo de aprendizaje



En el marco de la estrategia *Escuelas en paz*, es imprescindible garantizar que los estudiantes, los docentes y los directivos cuenten con el tiempo requerido para los momentos de exploración y para dar respuesta a las situaciones que dificulten la vivencia de la paz en la escuela.

Es importante tomar decisiones basadas en la sostenibilidad, la autenticidad y la efectividad de las acciones que se emprendan. Por ejemplo, un grupo de estudiantes que actúe con base en una comprensión superficial de una situación podría emprender acciones precipitadas,

que no llevarían a una solución o respuesta adecuada; esta situación podría causar sensaciones de frustración al no obtener resultados concretos.

Este ejemplo permite reflexionar sobre la importancia de no actuar de manera precipitada ante una situación compleja o estresante. Ante estas, las personas deberían poder tomarse un tiempo prudencial para comprender lo sucedido y analizar sus implicaciones a corto, mediano y largo plazo.

Actuar de esta manera ayudará a las personas a detenerse, analizar y emprender planes de acción que surjan de un interés genuino de cambio. Eso dará como resultado acciones concretas, pertinentes y sostenibles, que beneficien a una persona, grupo o comunidad.

## Nota: ideas para considerar al comienzo de los seis momentos de la paz sostenida

- 🌿 Los seis momentos de la paz sostenida pueden ser usados por docentes de aula, equipos pedagógicos de las escuelas, estudiantes de las iniciativas escolares, grupos estudiantiles y líderes que trabajen en temas educativos y comunitarios.
- 🌿 Los seis momentos de la paz sostenida no son estrictos; son una guía para desarrollar iniciativas escolares basadas en la acción.
- 🌿 Los seis momentos están descritos para facilitar el trabajo con grupos de estudiantes, docentes, directivos y familias. En las escuelas donde se han realizado acciones previas, los estudiantes pueden adelantar acciones por su cuenta; los docentes y directivos pueden adaptar y utilizar las herramientas y las actividades, según sus necesidades.
- 🌿 Con la facilitación adecuada del docente o el líder educativo, los estudiantes se involucran de manera decidida en la toma de decisiones sobre una situación determinada. Una facilitación pertinente incrementaría la probabilidad de que los estudiantes mejoren en su aprendizaje, desarrollen mayor confianza en sí mismos y se empoderen a través de las acciones de la iniciativa escolar.

- 🍃 Las iniciativas escolares que resultan más emocionantes son aquellas que les permiten a los estudiantes participar en contextos más amplios y conectarse con nuevas experiencias en su barrio, municipio o departamento.
- 🍃 Para los actores de la escuela es útil conocer los momentos previstos en el desarrollo de una iniciativa escolar: esto los ayuda a ubicarse en cada momento y a hacer el seguimiento correspondiente.
- 🍃 Es importante crear carteles o murales, con ayuda de los estudiantes, sobre el ciclo de aprendizaje —en los que sean explícitos los seis momentos de aprendizaje— y ubicarlos en un lugar visible de la escuela.

## Cada momento cuenta con

**Herramientas:** actividades integrales para el desarrollo de objetivos, competencias y habilidades;

**Formatos:** registros físicos que complementan el desarrollo de las actividades y el monitoreo a los resultados.



# 2

## Momentos y actividades para implementar la estrategia *Escuelas en paz*

### MOMENTO 1

#### Los colores de la semilla: acuerdos para construir juntos

Secretarías de educación, rectores, docentes, estudiantes, familias y líderes comunitarios definen un acuerdo para mejorar los ambientes para la convivencia y construir una cultura de paz sostenible para involucrar a las escuelas en este propósito.

#### Actividades:

- 🌱 El ciclo de las 4 'D';
- 🌱 Acuerdo entre actores para construir una escuela en paz.

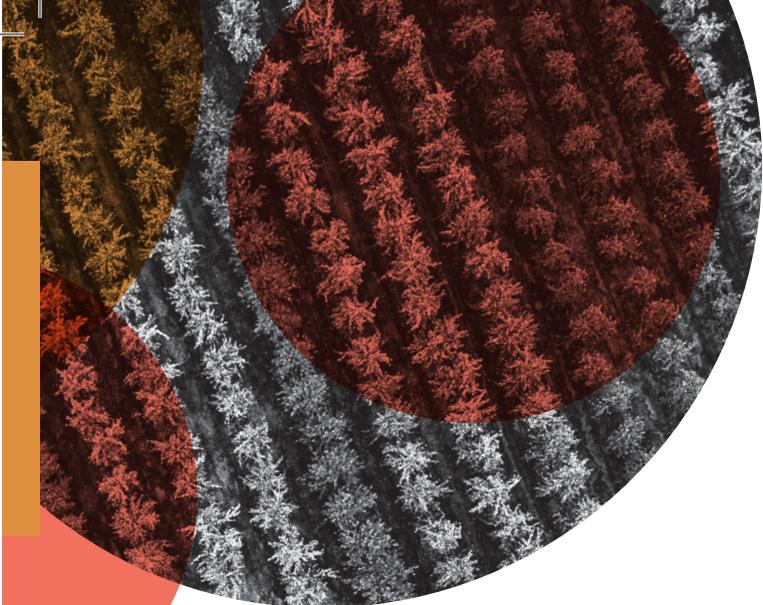
### MOMENTO 2

#### Canción de los elementos: conformar el equipo pedagógico

Se crea un equipo pedagógico que orientará el desarrollo de iniciativas escolares de paz, que UNICEF acompañará a través de los socios implementadores.

#### Actividades:

- 🌱 Equipo pedagógico integrado por estudiantes, profesores, directivos, representantes de familias, secretarías de educación y socios implementadores;
- 🌱 Ejercicios de habilidades de trabajo en equipo;
- 🌱 Acuerdos y reglas de trabajo en equipo;
- 🌱 Mensajes de expectativa para presentar la estrategia *Escuelas en paz* en las instituciones educativas;
- 🌱 Plan de trabajo del equipo pedagógico.



### MOMENTO 3

## El sentido de los sentidos: identificar comprender y priorizar

El equipo pedagógico identifica problemáticas que faciliten o limiten la vivencia de la paz en la escuela; priorizan una, y, con base en ella, definen un objetivo de aprendizaje. Esta etapa marca el rumbo de los aprendizajes y las transformaciones que se esperan alcanzar en la escuela a través de la iniciativa escolar de paz.

#### Actividades:

- ☛ cartografía escolar de paz;
- ☛ identificación de situaciones y/o problemáticas;
- ☛ priorización de situaciones y/o problemáticas;
- ☛ análisis de causas y efectos de la situación y/o problemática priorizada.

### MOMENTO 4

## El cambio como principio de vida: planear la iniciativa escolar

Se desarrollan cuatro acciones integrales de la mano de los estudiantes para diseñar iniciativas escolares que apoyen una paz sostenible:

- ☛ planear la iniciativa escolar;
- ☛ conformar el grupo de la iniciativa escolar;
- ☛ iniciar el proceso de formación y desarrollo de competencias;
- ☛ planear la iniciativa escolar de paz.

#### Actividades:

- ☛ Definición de los objetivos de aprendizaje a partir de la situación/ problemática identificada. Objetivos S.M.A.R.T.
- ☛ Convocatoria a los estudiantes para conformar el grupo de la iniciativa escolar de paz; socialización, ajuste y validación de las situaciones/ problemáticas con los integrantes del grupo de la iniciativa escolar de paz.
- ☛ Matriz de actividades, responsables y recursos de la iniciativa escolar de paz.
- ☛ Línea de tiempo de la iniciativa escolar de paz en un póster.
- ☛ Logo y mensaje atractivo de la iniciativa escolar de paz de la escuela.

## MOMENTO 5

# Vivos y en movimiento: implementar la iniciativa escolar

Se desarrollan las actividades en la escuela. Para cada actividad se hacen registros audiovisuales y se elaboran piezas comunicativas para compartir los aprendizajes de la actividad. Además, se hace seguimiento a los recursos invertidos y se aprovechan en el desarrollo de nuevas actividades.

### Actividades

- 🌿 Actividades de prueba de la iniciativa escolar de paz (se realizan primero en el grupo de la iniciativa escolar).
- 🌿 Actividades de la iniciativa escolar realizadas en los espacios escolares.
- 🌿 Formato de monitoreo y evaluación de las actividades.

## MOMENTO TRANSVERSAL

# Cosechando saberes: evaluar aprendizajes desde la acción

Se hace durante cada uno de los momentos antes descritos, para analizar en tiempo real el impacto de las actividades realizadas. Los resultados de este monitoreo sirven como base para ajustar actividades, comunicar los logros e identificar oportunidades de mejora para la siguiente etapa de las iniciativas escolares.

### Actividades

- 🌿 Balance de las actividades realizadas.
- 🌿 Comunicado escrito sobre los logros, los aprendizajes y las oportunidades de mejora.
- 🌿 Cronograma de próximas actividades de la iniciativa escolar.





# 3

## MOMENTO 1: Los colores de la semilla

Acuerdos para construir juntos

### Construir acuerdos con actores

Este es el punto de partida: el encuentro de saberes, de experiencias, de historias y de oportunidades. Cada una de las personas que conformará esta instancia del desarrollo de la estrategia es una semilla: una promesa de vida compleja, colorida y rica que aportará a ese jardín de esperanzas desde su propio recorrido. Este momento consta de tres herramientas con unos objetivos concretos para llegar a los acuerdos mínimos que se convertirán en el suelo fértil para construir una cultura sostenible de paz.

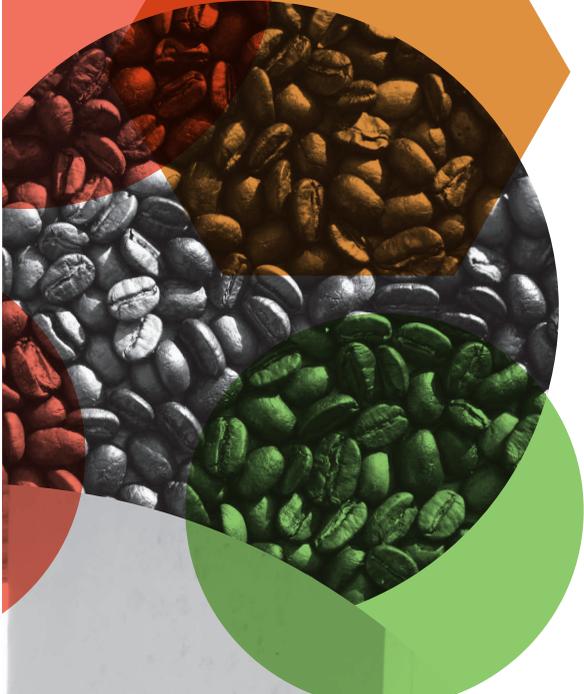




La cultura de paz consiste en una serie de valores, actitudes y comportamientos que rechazan la violencia y previenen los conflictos buscando identificar las causas y solucionar los problemas mediante el diálogo entre las personas, los grupos y las naciones, teniendo en cuenta un punto muy importante: los derechos humanos.

## Prerrequisito

Antes de comenzar, se harán acciones de preparación: hacer contactos preliminares, solicitar y realizar reuniones de presentación y de socialización de la estrategia. Este ejercicio es muy importante antes, durante y después de las acciones para garantizar su comprensión, desarrollo y apropiación por parte de los actores involucrados.



# ACTIVIDAD 1: El ciclo de las 4'D'



## Objetivos de aprendizaje

Construir una comprensión común sobre el camino de la propia paz con los actores territoriales, tradicionales y educativos.

Identificar los intereses, las necesidades y las propuestas de los actores sobre la construcción de la paz desde la escuela.



## Competencias y habilidades por desarrollar

### Comunicación:

expresar con precisión ideas, perspectivas u opiniones sobre una situación de interés colectivo.

### Liderazgo e influencia:

reconocer que las personas tienen influencia sobre las situaciones que suceden en sus vidas; tomar medidas para ayudarse a sí mismos y a los demás, y contribuir a la transformación de conflictos y/o problemas en el contexto inmediato.

### Colaboración y

### trabajo en equipo:

trabajar de manera inclusiva y comprometerse cuando se trabaja en equipo; establecer relaciones respetuosas y cooperativas con los demás.



## Materiales requeridos

Hojas de papel tamaño carta, tarjetas de cartulina, *post-it* o fichas bibliográficas, cinta de enmascarar, papel periódico, lápices, marcadores y esferos.



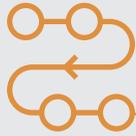
## Recurso didáctico disponible

Juego Escalera espiral 4 'D'



## Tiempo

**2 horas**



## Desarrollo

### Ejercicio de activación: Muñecos de trapo

Se dará la bienvenida a los participantes y se solicitará que, antes de empezar con las actividades del momento 1, se den la oportunidad de estar aquí, concentrarse y disfrutar el presente.

- 🌿 Solicite a los participantes ponerse de pie y juntar las palmas de las manos para luego estirarlas hacia el cielo o el techo. Pídales que cierren los ojos, tomen aire en una inspiración profunda y mantengan esta posición durante 5 segundos, sin soltar el aire, imaginando que alguien los hala desde arriba.
- 🌿 Invítelos a imaginar que van soltando lentamente los brazos y que comienzan a desvanecerse mientras sueltan el aire durante diez segundos; quedarán sentados o recostados, según el espacio, como muñecos de trapo.
- 🌿 Para finalizar, dídeles que de nuevo inspiren profundamente, llenando su vientre, que lo mantengan durante 5 segundos y que lo liberen pronunciando la primera palabra que se les venga a la mente.
- 🌿 Pida que se den un aplauso por haberse dado la oportunidad de hacer parte de este grupo.

**3**  
minutos





# Desarrollo



## Actividad principal

### PASO 1

Entregue a cada participante una cartulina o un *post-it* y pídale que escriban su vivencia personal de paz.

**Nota:** la vivencia personal de paz es una situación en la que los participantes hayan experimentado la necesidad de buscar la paz —un conflicto, un riesgo—, una experiencia que les haya marcado la vida y en la que hayan buscado la paz, la hayan creído necesitarla o la hayan encontrado. El concepto de paz se construirá en este caso a partir de las nociones de cada participante.

### PASO 2

Entregue a cada persona el formato de las 4 'D' para que respondan de manera consciente y reflexiva cada pregunta.

**Descubrimiento:** ¿qué descubrió al recordar la vivencia?, ¿qué emociones y sentimientos surgieron al recordar?

**Deseo:** al analizar la experiencia y observar su entorno, ¿cuál es su deseo de paz?

**Diseño:** Si pudiera ver su deseo de paz, ¿qué aspecto tendría?, ¿cuál sería su forma?, ¿cómo se manifestaría?

**Destino:** ¿Cómo hacer realidad su deseo de paz?, ¿qué recursos necesita?

### PASO 3

Solicite a los participantes socializar sus respuestas mediante una plenaria.

**Nota:** recuerde las normas de participación, el respeto por el otro, la escucha activa, el tono adecuado, solicitar la palabra, respetar el orden, etc.

Identifique, con ayuda de los participantes, aquellas vivencias y deseos que sean similares.

**Nota:** si el grupo es grande, se sugiere hacer el ejercicio en grupos y luego socializar.



## PASO 4

Invite a la reflexión colectiva sobre las siguientes preguntas. Estimule la participación de todos; cree un ambiente de confianza propicio para la exposición de sus ideas:

- 🌿 ¿Por qué es importante la paz para cada uno de ustedes?
- 🌿 ¿Cómo sería la escuela si viviera una cultura de paz?
- 🌿 ¿Cómo puede cada uno de ustedes aportar a esa construcción de una cultura de paz?

## PASO 5

Existen tantas definiciones como vivencias de paz. Defina colectivamente el concepto de paz, con ayuda del tablero o el papel periódico y los marcadores. Dibuje una nube de palabras a partir de las opiniones de los participantes; tómela como punto de partida para alcanzar acuerdos sobre la definición. Puede complementar la definición colectiva con otras definiciones que conozca.

**Nota:** en términos generales, la paz llega cuando un conflicto se puede resolver sin violencia; de esta manera, mejora la calidad de vida.



# ACTIVIDAD 2:

## Acuerdo entre actores para construir una escuela en paz



### Objetivos de aprendizaje

Formular un acuerdo con los actores territoriales, tradicionales y educativos para emprender el camino de la paz en la escuela.



### Competencias y habilidades por desarrollar

**Comunicación:** expresar con precisión ideas, perspectivas u opiniones sobre una situación de interés colectivo.

**Pensamiento crítico y toma de decisiones:** equilibrar riesgos y beneficios en los diferentes cursos de la acción; reunir y evaluar información para tomar decisiones informadas; apoyar las decisiones con evidencias y argumentos sólidos.

**Colaboración y trabajo en equipo:** trabajar de manera inclusiva y comprometerse cuando se trabaja en equipo; establecer relaciones respetuosas y cooperativas con los demás.

**Esperanza para el futuro y establecimiento de objetivos:** imaginar un futuro posible para cada persona, familia y comunidad (incluida la posibilidad de la paz); establecer metas y trazar un plan para alcanzarlas;



### Materiales requeridos

Hojas de papel tamaño carta, tarjetas de cartulina, *post-it* o fichas bibliográficas, cinta de enmascarar, papel periódico, lápices, marcadores y esferos.



### Tiempo

2 horas



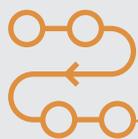
## Desarrollo

### Ejercicio de activación: 'nudo humano'

**40**  
**minutos**

1. Inicie la actividad con una reflexión acerca de lo difícil que es en muchas ocasiones llegar a un acuerdo acerca de algún tema o en la toma de una decisión, teniendo en cuenta lo diferente que es cada persona en un grupo.
2. Pida a todos los participantes ponerse de pie y darse la mano entre todos, saltar suavemente en el puesto para activar la circulación y hacer consciente el flujo de energía por todo su cuerpo.
3. Hagan estiramientos de las articulaciones de sus brazos, cuello, espalda, manos y piernas, pues van a enfrentar un reto físico de estrategia.
4. Solicite que formen un círculo, bien juntos, y que se tomen de las manos de personas que no se encuentren justo a su lado. Esto creará una red de brazos en el centro del círculo.
5. Pida al grupo que intenten deshacer el nudo humano que crearon sin soltarse de las manos. Nadie puede soltarse: tendrán que comunicarse entre sí, dar instrucciones precisas, establecer una estrategia y confiar entre sí para lograr el reto.
6. Sin importar si se logró o no el reto, al cabo de los 40 minutos, y dependiendo de cómo observe la dinámica de la actividad —puede ser antes—, active el diálogo y reflexione: ¿cómo se sintieron?, ¿qué habilidades desarrollaron?, ¿qué relación tiene esta actividad con reconocer la complejidad de superar retos juntos y llegar a la toma colectiva de decisiones en la vida cotidiana?





## Desarrollo

### Ejercicio de análisis: mirada 360 °

**Nota:** esta actividad puede ser una alternativa al nudo humano y puede realizarse si considera que, dadas las características del grupo, es preferible evitar el contacto físico o que no existen las condiciones para este ejercicio.

Indique a los participantes que el objetivo de esta actividad es comprender la complejidad de la realidad humana, las dificultades de llegar a una verdad absoluta, lo rico que es el universo que percibimos y lo importante que es el diálogo creativo para llegar a acuerdos frente un tema o situación de interés para la comunidad.

40  
minutos

1. Solicite a los participantes ubicarse en sus sillas, en un círculo. En medio del círculo ubique un objeto asimétrico, un florero, una maleta, etc.; usted mismo puede ser el modelo de la actividad.
2. Entregue a cada participante una hoja de papel y un lápiz o esfero. Solicite que dibujen, desde su punto de vista, su propia versión del objeto que está en el centro del círculo. Para esto tienen cinco minutos; no se requiere destreza en la técnica del dibujo. Anímelos a trazar sin que se sientan presionados por que el resultado sea una 'obra de arte'.





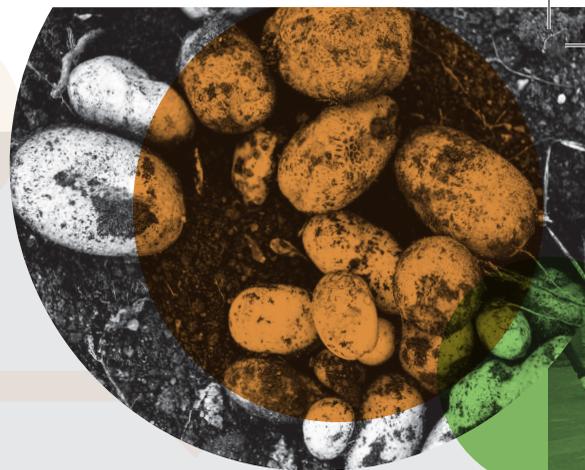
3. Al cabo de los cinco minutos pida a cada participante que en orden pase a una de las paredes del salón y vaya pegando con un trozo de cinta su dibujo. Los trabajos deben ir juntos formando una línea de horizonte.

4. Cuando hayan pegado el último dibujo, invítelos a ponerse de pie y a observar la obra de arte colectiva. ¿Qué ven?, ¿qué diferencias existen entre las diferentes versiones de un mismo objeto? Reflexione acerca de la complejidad de un mismo objeto ante distintos puntos de vista. Recuérdeles que todos somos semillas de diferentes colores de las que puede nacer una paz sostenible. ¿Qué retos existen entonces en la tarea de llegar acuerdos sobre una misma situación?





# Desarrollo



## Actividad principal

### PASO 1

Inicie la actividad con la siguiente frase:

“...en cada organización hay algo que funciona, y el cambio se puede gestionar mediante la identificación de las acciones que resultaron exitosas y del análisis de cómo sacar provecho de ello...”

—SUE ANNIS HAMMOND  
*The Thin Book of Appreciative Inquiry*  
(1998)

### PASO 2

#### Recuerde el objetivo de la actividad:

formular un acuerdo que nos permita avanzar en el camino de la paz. En ese camino, tenemos la responsabilidad de celebrar nuestros éxitos —por pequeños que ellos parezcan— y aprender de lo que esté funcionando bien.

### PASO 3

Pida a los participantes retomar los resultados de la actividad: el ciclo de las 4 'D'. La síntesis del ejercicio debe estar escrita en el tablero o en un lugar visible. A continuación, solicíteles permanecer en los mismos grupos e invítelos a formular un acuerdo, un manifiesto acerca de su concepción colectiva del concepto de paz, de cultura de paz y de las necesidades más urgentes de la escuela en términos de convivencia.

**Nota:** este acuerdo debe tener en cuenta las acciones que en la actualidad adelanta cada uno de los participantes y las posibilidades que encuentran al emprender el camino de la paz desde sus intereses personales y roles institucionales.





## PASO 4

Propicie un espacio para compartir las diferentes opiniones sobre la redacción del acuerdo. Solicite a cada grupo que concluya la redacción para poder firmarlo.

## PASO 5

Solicite a cada grupo que elija a un representante para que socialice los acuerdos a los otros grupos. Como facilitador, su misión es consolidar todas las propuestas para redactar un acuerdo general que incluya todas las ideas y consensos.

## PASO 6

Si tiene distintas ideas que no puede conciliar de manera sencilla, realice una votación para definir la formulación final del acuerdo. Utilice la técnica que considere más eficaz para este objetivo.

## PASO 7

Recuerde a los participantes que este acuerdo será verificado constantemente durante todas las acciones y actividades orientadas a la construcción de una paz sostenible.

### Nota:

- Los aprendizajes y los productos de la actividad se llevan a otros encuentros que las instituciones realicen como parte de sus tareas regulares.
- Si se trata de las instituciones educativas, los aprendizajes y los productos pueden llevarse a las reuniones de comité de convivencia, a las jornadas de desarrollo institucional, a los talleres de las escuelas de familia, entre otras.

# ACTIVIDAD 3:

## Sembrando en nuestro cuerpo la semilla de la paz



### Objetivos de aprendizaje

Experimentar en el propio cuerpo la paz como una esperanza, una expectativa, una forma de sentir, de pensar y de vivir que se fortalece y se consolida en la práctica diaria.



### Competencias y habilidades por desarrollar

**Identidad y autoestima:** reflexionar sobre su identidad individual en relación con su contexto social, cultural e histórico.

**Enfrentar el estrés y manejar las emociones:** reconocer y comprender su respuesta conductual al estrés y usar estrategias saludables para reducirlo y manejar sus emociones.

**Esperanza para el futuro y establecimiento de objetivos:** imaginar un futuro posible para cada persona, familia y comunidad (incluida la posibilidad de la paz); establecer metas y trazar un plan para alcanzarlas.



### Materiales requeridos

Reproductor de sonido y pista de audio con música relajante; revistas, papeles de colores, tijeras, pegante, cinta de enmascarar, papel periódico, lápices, marcadores de color y esferos.



### Tiempo





## Desarrollo

### Ejercicio de activación: Un viaje interno

Socialice con los participantes el objetivo de la actividad. Recuerde la importancia de 'creerse el cuento', de interiorizar y sentir empatía con el discurso para transformarlo en una práctica inspiradora.

#### PASO 1

Pídales a los participantes que se sienten cómodos en el suelo y que dejen espacio suficiente entre ellos para poder mover sus brazos.

#### PASO 2

Introduzca un ejercicio de respiración profunda; se recomienda que se interiorice esta práctica como una estrategia de autocontrol, oxigenación del cerebro y flujo energético antes de cada actividad. Posteriormente, invítelos a realizar un viaje imaginario por su cuerpo. Durante la actividad, deben mantener los ojos cerrados y recorrer lentamente sus cuerpos para responder a estas preguntas: ¿dónde siento mis emociones? ¿cuáles son las emociones más recurrentes en mi día a día y dónde las siento? ¿en qué punto de mi cuerpo se ubican cuando las experimento?

#### PASO 3

Este ejercicio se hace en silencio. Pueden hacerlo moviéndose al ritmo de la música; el movimiento permite simular el viaje. Al cabo de 5 minutos, como máximo, pídeles que abran lentamente sus ojos, realicen de

nuevo el ejercicio de respiración profunda y se mantengan en su puesto por un minuto más. Díales que recuerden muy bien el resultado de su exploración, pues será el comienzo del siguiente ejercicio.



## Desarrollo

### Actividad principal

Esta actividad permitirá representar, de manera gráfica, la forma en que las emociones se relacionan con la fisiología del cuerpo humano y cómo las acciones, el choque de intereses, los conflictos y la manera en que los enfrentamos están directamente relacionados con dichas emociones.

#### PASO 2

Solicite a los participantes que dibujen su silueta en el pliego de papel. Posteriormente invítelos a representar, con ayuda de los diferentes materiales, en qué lugares sienten las diferentes emociones. Al cabo de 20 minutos, más o menos, según su estimación, termine esta parte de la actividad.

#### PASO 4

Solicite que socialicen de manera voluntaria sus hallazgos; invítelos a reflexionar acerca de aquellos aspectos que cada uno necesite analizar para mejorar sus habilidades y su disposición mental y corporal como constructores de paz. ¿Qué relación existe entre el propio bienestar y las relaciones sociales positivas?

#### PASO 1

Entregue a cada participante un pliego de papel periódico, marcadores, tijeras, papel de colores, pegante, lápices. Puede realizarse la actividad en grupos para que compartan los materiales.

#### PASO 3

Pídales que señalen con una 'p' cuáles de esas emociones se relacionan con la experiencia de la paz. Por otro lado, ¿cuáles impiden experimentar una paz interna y dificultan la construcción de una cultura paz en relación con los otros?

#### PASO 5

Abra un espacio de reflexión en torno a la siguiente pregunta: ¿existen áreas comunes del cuerpo de los seres humanos relacionadas con la experiencia de la paz interna? Cierre la actividad preguntando cómo se sintieron y agradeciéndoles por haber participado y haberse dado la oportunidad de conocerse mejor.



# Desarrollo

## Actividad de evaluación y cierre de módulo

Indique a los participantes la importancia del proceso de evaluación y seguimiento al logro de los objetivos: ellos son responsables directos de esta misión. Por medio de la evaluación, es posible identificar mecanismos más efectivos para cumplir las metas individuales y colectivas, reforzar los aprendizajes y observar avances.

### PASO 1

Solicite a cada participante que diligencie el formato Evaluación momento 1: *Los colores de la semilla: acuerdos para construir juntos*, que incluye las siguientes preguntas; el tiempo promedio para resolverlas es de 10 minutos.

- 🍃 ¿Qué han aprendido sobre la paz en estas actividades?
- 🍃 ¿Por qué es importante establecer acuerdos entre los actores para avanzar en el camino de la paz?
- 🍃 ¿Cómo podríamos hacer seguimiento para que los acuerdos se cumplan?
- 🍃 ¿Tiene preguntas que quisiera explorar aún más?
- 🍃 Reflexiones personales

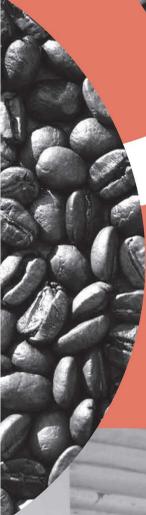
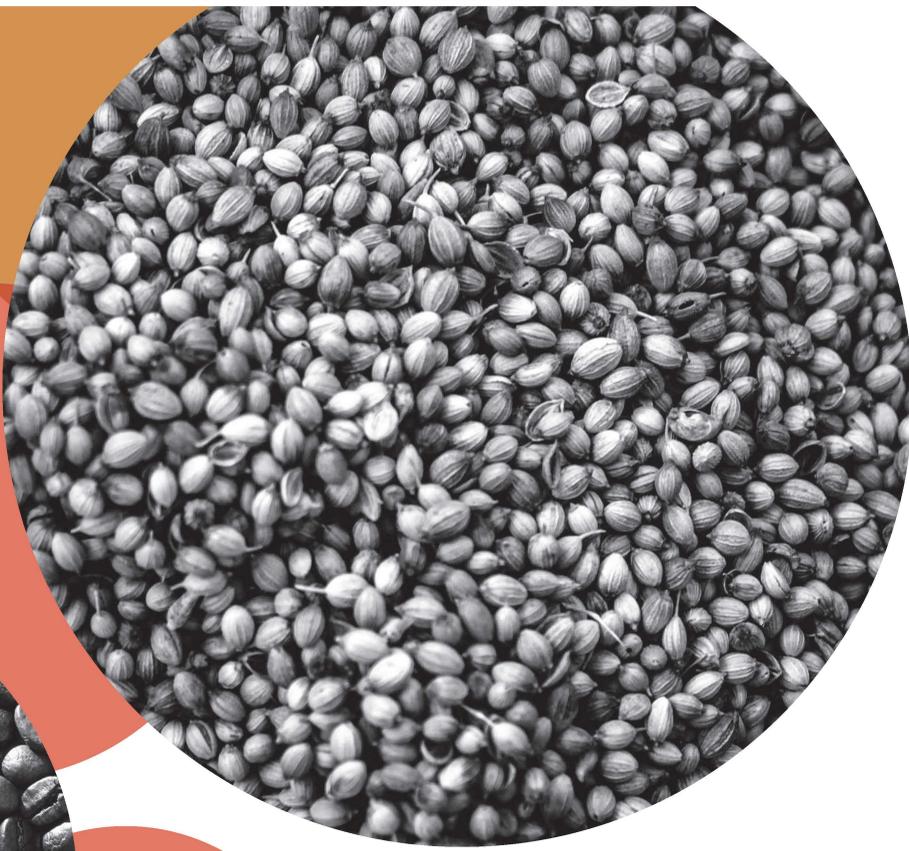
### PASO 2

Converse durante 20 minutos para compartir en plenaria las respuestas.

### PASO 3

Socialice el nombre y el objetivo del siguiente momento; genere expectativa y entusiasmo por el siguiente paso en el desarrollo del proyecto: ¿a qué les suena?, ¿qué esperan de este momento?





unicef



