

# Educación para la ciudadanía y la convivencia

## Ciclo Dos

(Tercero y Cuarto):  
Somos promotores de paz,  
aprendiendo a actuar  
con justicia



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ**  
HUMANANA

## ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO

### Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Alcalde Mayor de Bogotá  
Gustavo Francisco Petro Urrego

Secretario de Educación  
Oscar Sánchez Jaramillo

Subsecretaria de Integración Interinstitucional  
Gloria Mercedes Carrasco Ramírez

Subsecretaria de Calidad y Pertinencia  
Nohora Patricia Buriticá Céspedes

Jefe Oficina Asesora de Comunicación y Prensa  
Rocío Jazmín Olarte Tapia

Directora de Participación y Relaciones  
Interinstitucionales y Gerente de Educación  
para la Ciudadanía y la Convivencia  
Deidamia García Quintero

Directora de Inclusión e Integración de Poblaciones  
María Elvira Carvajal Salcedo

Directora de Educación Preescolar y Básica  
Adriana Elizabeth González Sanabria

Director de Ciencias Tecnológicas y Medios Educativos (E)  
Miguel Godoy Caro

Directora de Bienestar Estudiantil  
Mabel Milena Sandoval Vargas

**Educación para la ciudadanía y la convivencia  
Ciclo Dos (Tercero y Cuarto):  
Somos promotores de paz, aprendiendo  
a actuar con justicia**

### Equipo técnico de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

Coordinadora Planes Integrales de Educación  
para la Ciudadanía y la Convivencia – PIECC  
Sandra Liliana León Girón

Coordinadora Gestión del Conocimiento  
Olga Lucía Vargas Riaño

Coordinadora Equipo Territorial Ciudadanía y Convivencia  
Andrea Cely Forero

Coordinadora Respuesta Integral de Orientación Escolar – RIO  
Juliana Ramírez Niño

Coordinador Iniciativas Ciudadanas de  
Transformación de Realidades-INCITAR  
Edwin Alberto Ussa

Coordinadora Área Temática Ambiente  
Gloria Diva Guevara

Coordinadora Área Temática Cuidado y  
Autocuidado  
Claudia Victoria Téllez

Coordinadora Área Temática Derechos  
Humanos y Paz  
Claudia Marieta Bermúdez

Coordinadora Área Temática  
Diversidad y Género  
Emily Johana Quevedo

Coordinador Área Temática  
Participación Social y Política  
Carlos Eduardo Trejos

**Revisión y edición  
de Contenidos - SED**  
Sandra Milena Fajardo Maldonado  
Nicolás Mojica

### FEY ALEGRÍA DE COLOMBIA

Director Nacional  
Víctor Murillo Urraca

Coordinador Proyecto Educación  
para la Ciudadanía y la Convivencia  
Jaime Benjumea Pamplona

Autoría Fe y Alegría  
Víctor Martínez Ruiz

Equipo de trabajo  
Adelina Peña  
Alexander Zarto Marquin

Corrección de estilo  
Fernando Carretero Socha

### Docentes participantes de la validación del material

IED Alfonso Reyes Echandía  
José Fernando Dorado Bravo  
IED Alfonso López Pumarejo  
Andrés Vanegas  
IED Antonio Baraya  
Jaime Andrés Castañeda López  
IED Arborizadora Alta  
Liliana Gaitán Martínez  
IED Brasilia-Usme  
Carolina Studerus Velasco  
IED Brasilia-Usme  
Jaime Alberto Niño

Equipo  
editorial

IED Brasilia-Usme  
John H Rodríguez R  
IED Brazuelos  
Yolanda Cifuentes  
CED Antonio José de Sucre  
Elizabeth Magaly Niño Gutiérrez  
CED Jacqueline  
Adriana Roza Sánchez  
CED Motorista  
Alexandra López Cardona  
CED Rural Mayoría  
Cirley Torres García  
IED Ciudad de Bogotá  
Viviana Patricia Méndez  
IED Ciudad de Bogotá  
Alejandra Gutiérrez Sallen  
IED Ciudad de Bogotá  
Julie Andrea Rojas  
IED Ciudadela Ed Bosa  
Érika Carolina Forero  
IED Veinte de Julio  
Angélica Valencia Murillo  
IED Alfredo Iriarte  
Carmen Alicia Vargas Aguilar  
IED Atanasio Girardot  
Rosaly Jiménez Torres  
IED Ciudad Bolívar  
Martha C Arango F  
IED Gustavo Rojas Pinilla  
Martha Patricia Forero Camargo  
IED José Félix Restrepo  
Hammes Garavito  
IED Rafael Delgado Salgado  
María Angélica Rincón Palencia  
IED República Dominicana  
Luz Marina Herrera Rivera  
IED Virginia Gutiérrez de Pineda IED  
Emilce Herrera Rodríguez  
IED República de Colombia  
Eduardo Julio Martínez Mesa  
IED Ciudad de Bogotá  
Deyandoris Vásquez Vargas  
IED Monteverde  
Silara Ospina Fonseca  
IED O.E.A.  
Hoovaldo Florez Vahos  
IED Paulo Freire  
Liliana Ortiz Cárdenas  
IED Rural el Destino  
Lidia Victoria Osorio  
IED Rural Mochuelo Alto  
María Ximena Ramírez Ramírez  
IED Costa Rica  
Nancy Rodríguez Nivia

IED Débora Arango  
Yamile Pedraza Velandía  
IED Domingo Faustino Sarmiento  
Julieta Rojas Chaves  
IED Domingo Faustino Sarmiento  
Claudia Fabiola Almanza V  
IED Domingo Faustino Sarmiento  
Clara Varela  
IED Domingo Faustino Sarmiento  
Dary Esperanza Alba  
IED Domingo Faustino Sarmiento  
Julieth Rojas  
IED Domingo Faustino Sarmiento  
Claudia Marcela Flórez  
IED El rodeo  
Martha Liliana Gutiérrez  
IED El Salitre  
María Esperanza Castillo Chaparro  
IED Fabio Lozano Simonelli  
Carlos Guillermo García Acosta  
IED Fanny Mikey  
Diana Bernal Cuellar  
IED Fanny Mikey  
Luz Esperanza Hidalgo  
IED Floresta Sur  
Isabel Moyano Rojas  
IED Francisco de Paula Santander  
Luis Alberto Gómez Jaime  
IED Gustavo Morales Morales  
Martha Lucia Henao Cifuentes  
IED Gustavo Rojas Pinilla  
Patricia Forero C  
IED Francisco José de Caldas  
Adriana Villota Aguillón  
IED Heladio Mejía  
Bárbara Otálora  
IED Almirante Padilla  
Jenny Marcela Manrique R  
IED Atabanza  
Neison Florez  
IED Ciudad de Bogotá  
Idaly Bejarano Bejarano  
IED Cultura Popular  
Angélica Rubio R  
IED Débora Arango Pérez  
Rosalba Romero  
IED Débora Arango Pérez  
Claudia Pontón  
IED Eduardo Santos  
Lida Yolima Cárdenas  
IED Eduardo Santos  
Nancy Parra R  
IED El Porvenir  
María Fernanda Medina  
IED Integrado Fontibón  
Patricia Cepeda Niño  
IED Integrado Fontibón  
Salin Polanía Polo  
IED José Acevedo y Gómez  
Marlon Arias Sánchez

IED José Asunción Silva  
Ángela Chicangana Ramírez  
IED José Asunción Silva  
Flor Elisa Roperio Palacios  
IED Juana Escobar  
Yurany Andrea Malagón  
IED La Amistad  
Libia del Pilar Cubillos  
IED Marcella  
Martha Inés Rico Alon  
IED Marruecos y Molinos  
Luis Edilberto Novoa Leguizamón  
IED Montebello  
Ana Rita Roza Suarez  
IED Tomás Carrasquilla  
Doralía Gutiérrez  
IED Francisco José de Caldas  
Javier Cely Callejas  
IED Francisco José de Caldas  
Claudia Patricia Flórez  
IED Jaime Pardo Leal  
Orangel Devia Barrios  
IED José Joaquín Castro  
Diego Alejandro Navas  
IED José Joaquín Castro  
Jeymy Pachón Forero  
IED José María Carbonel  
Sandra Gullen  
IED Julio Flórez  
Andrea Buitrago  
IED Kimy Pernía Domico  
Jorge Enrique Girón  
IED La Arabia  
José Delgado  
IED La Belleza  
Diana María Zorrilla  
IED La Belleza  
Mireya Moreno Hernández  
IED La Concepción  
Ana Milena Rodríguez C.  
IED La Merced  
Clara Isabel Salas  
IED La Merced  
Daniel Antonio Abella  
IED La Toscana  
Jairo Infante Bonilla  
IED La Victoria  
Leonor Delgado Herrera  
IED La Victoria  
Mallivi Licet Nelo Rey  
IED La Victoria  
Norma Leidy Ramírez  
IED León de Greiff  
Benedicta Ávila de Giraldo  
IED León de Greiff  
Luz Mary Sánchez Rodríguez  
IED Llano Oriental  
Ruby Barahona Varela  
IED Luis López de Mesa  
Mauricio Pineda Ramírez

IED Manuel Cepeda Vargas  
Ingrid Urueña Rivera  
IED Manuel Cepeda Vargass  
Myriam Zambrano R  
IED Manuel Cepeda Vargas  
Oscar Daniel Jiménez Castañeda  
IED Manuela Ayala  
Oscar Mauricio Maldonado  
IED Manuela Ayala  
José Alejandro Rey  
IED Marco Tulio Fernández  
Olinta Martínez  
IED Marruecos  
Jóse Alfonso Prieto  
IED Minuto de Buenos Aires  
Yeimy Carvajal Galindo  
IED Minuto de Buenos Aires  
Patricia Erazo  
IED Nueva Esperanza  
Fernández Fonseca  
IED Patio Bonito II  
Andrés Ortiz Botero  
Polcarpa Salavarieta  
Claudia Liliana Pulido  
IED Porfirio Barba Jacob  
Marcela Liliana Arévalo Piña  
IED Porfirio Barba Jacob  
Valery Julieth Rivera López (estudiante)  
IED Porfirio Barba Jacob  
Clara Inés López Garzón  
IED Porfirio Barba Jacob  
Omar Chaparro  
IED Porfirio Barba Jacob  
Adriana Daza Pacheco  
IED República de Ecuador  
Luz Patricia Sánchez Linares  
IED Rufino José Cuervo  
Marcela Hernández L  
IED Saludcoop Sur  
Martha Alexandra Useche  
IED Saludcoop Sur  
Andrea Giselle Contreras  
IED Saludcoop Sur  
Marcela Bohórquez Pinzón  
IED Saludcoop Sur  
Tania Arce Jaramillo  
IED San Pedro Claver  
Rosa Yamile Prieto Bogotá  
IED San Pedro Claver  
José Ferley Díaz Godoy  
IED San Pedro Claver  
Blanca Isabel Forero  
IED Santa Luisa  
Luis Alirio Castro Sánchez  
IED Santa Luisa  
Angélica Arévalo Ávila  
IED Altamira suroriente  
Andrea Mariño Chaparro  
IED Dios Primera Infancia  
Paola López W

IED Engativá  
Arley Yamid López Rivera  
IED La Concepción  
Carlos Alberto Quiroz  
IED Las Violetas  
Nicaela del Pilar Sánchez  
IED Simón Bolívar  
Adriana Quiroga  
IED Simón Bolívar  
Ricardo Guevara  
IED Simón Rodríguez  
María Cristina Arias Sanabria  
IED Simón Rodríguez  
Elsy Yaneth Riaño Abril  
IED Tomás Rueda  
Mary Luz Roa Ruiz  
IED Tomás Rueda  
Andrea Carol Blanco  
IED Unión Europea  
Lina Alexandra Bedoya  
IED Villa Rica  
Yineth Delgado  
IED Villemar el Carmén  
Martha Maritza Cortés Caro  
IED Villemar el Carmén  
Jenny Díaz  
IED Vista Bella  
Romelia Negret  
IED Fabio Lozano Simonelli  
Carlos Guillermo García Acosta  
IED Porfirio Barba Jacob  
Clara Inés López Garzón

## Equipo de arte

Dirección de arte  
María Fernanda Vinueza Riveros  
Ilustración  
Paula Andrea Ortiz López  
Henry González Torres  
Diseño y diagramación  
Erika Díaz Gómez

Esta publicación hace parte del Convenio de Asociación 2543 de 2014, cuyo objeto es aunar esfuerzos para desarrollar la segunda fase de la caja de herramientas pedagógicas de educación para la ciudadanía y la convivencia, suscrito entre la Secretaría de Educación, CINEP y Fe y Alegría de Colombia.

ISBN 978-958-8878-75-1

Secretaría de Educación  
del Distrito

Bogotá, Marzo de 2015

# Taller 3

Expresiones en mi territorio de paz





# T.3

## ¿Qué debemos tener en cuenta para orientar este taller?

Cada persona tiene un estilo propio de comunicarse, lo cual implica una forma original de interpretar las relaciones y los contextos para expresarse en estos. Tales expresiones se convierten en actuaciones y hechos que aparecen ante los demás y pueden ayudar o no a crear una cultura de la paz, de ahí la importancia de ser conscientes de nuestro estilo comunicativo y de las dinámicas que las producen, con el fin de tener un mayor control sobre sus efectos en las personas que nos rodean.

Ahora bien, las expresiones pueden ser verbales y no verbales; sin embargo, estas últimas suelen comunicar de manera más espontánea los sentimientos y las intencionalidades más profundas.

“A través de los actos no verbales se evidencian las valoraciones positivas o negativas que experimentamos hacia otras personas. Por otro lado, la CNV [comunicación no verbal] exterioriza las intenciones, como la sinceridad y el engaño; así como el estado biofísico, es decir, el cansancio o la vitalidad, la salud o la enfermedad” (Rulicki & Cherny, 2011, p. 3).



*Mairewa nos recuerda el derecho a la libertad de expresión que todos los niños y las niñas tienen para vivir plenamente según lo ha reconocido la UNICEF en el artículo 13 de la Convención: “Tienes derecho a expresar libremente tus opiniones, a recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, siempre que no vayan en contra de los derechos de otras personas” (UNICEF, 2005, p. 20).*



Este derecho es muy importante en el crecimiento de las niñas y los niños, pues conlleva la responsabilidad de expresarnos con cuidado y con justicia. Por ello, es necesario aprender a desarrollar distintas capacidades, entre estas, saber comunicarnos asertivamente, sabernos conocer interiormente, o saber pensar y analizar nuestros entornos de vida, básicas en la construcción de nuestro territorio de paz. Por tanto, el tercer taller de esta unidad aporta particularmente al fortalecimiento de la capacidad ciudadana de Dignidad y derechos así como a la capacidad de Deberes y respeto por los derechos de los y las demás.

El desarrollo de las capacidades mencionadas no solo nos ayuda a gobernar las diversas dinámicas interiores que nos habitan sino que nos sirven también para regular las maneras como nos comunicamos con los demás y así consolidarnos como territorios de paz, salvaguardando la vivencia plena de los derechos de niñez.

## Objetivo del taller

- \* Comprender el papel de las expresiones verbales y no verbales y su relación con el proceso de armonización interior para que los niños y las niñas afiancen su construcción como territorio de paz.

## Elaboraciones en el proceso de aprendizaje

- \* Texto escrito o dibujo sobre los pensamientos y las emociones.
- \* Nudos de armonización en la Chacana.
- \* Cinta con mensaje de amistad.

## Duración del taller

- \* Dos (2) horas aproximadamente, en el desarrollo de la actividad propuesta.





paz a sus compañeras y compañeros más cercanos. Si llegan compañeras o compañeros nuevos, los integramos al proceso que llevamos y les solicitamos que se presenten. Saludamos a Mareiwa y le pedimos que nos oriente, más adelante, el ejercicio de armonización interior.

Le proponemos al grupo hacer un recuento sobre los aprendizajes ciudadanos logrados en el taller anterior y sobre las actividades que realizaron por fuera de este. Luego, lo invitamos a intercambiar algunas ideas que les sugiera el nombre del taller de hoy.

Invitamos a los niños y niñas a disponer su **Chacana (herramienta 3; encuéntrala en el sobre de herramientas)** para poner en práctica los cuatro primeros pasos aprendidos durante unos breves minutos. En este momento es importante la presencia de los afiches de nuestros amigos los pensamientos y nuestras amigas las emociones elaborados en el taller anterior y recordar que en tanto que aprendamos a armonizar las fuerzas contrarias que habitan en nuestro territorio cuerpo podremos construir nuestro territorio de paz. Al llegar al cuarto paso, profundizamos de la siguiente manera:

Visualizamos la “Cartografía de mi territorio de paz”, recorremos los escenarios de paz y de conflicto; recordamos a las personas presentes en estos; caemos en la cuenta de que con unas somos personas más afectivas, con otras menos, y hasta agresivas. Recordamos que nuestro desafío es aprender a equilibrar las dinámicas interiores que nos habitan.

Vemos con nuestra imaginación cómo es la expresión de nuestro rostro, la forma en que miramos, aquello que decimos cuando nos encontramos con personas que amamos... Después de un momento, fijamos nuestra mente en nuestra expresión cuando nos encontramos con aquellas personas que poco nos gustan, con quienes tal vez hemos tenido algún conflicto o tenemos una relación poco agradable. Observamos nuestro rostro, la forma en que miramos, cómo nos paramos, lo que sentimos y pensamos cuando estamos frente a esta persona.

Luego, quedamos a solas con nosotros mismos o nosotras mismas y comparamos las dos situaciones anteriores:

- \* ¿Percibimos cambios en nuestra pulsación, respiración u otro signo corporal?
- \* ¿Qué diferencias imaginamos en nuestras expresiones verbales?
- \* ¿Qué cambios se daban en nuestra mirada, nuestros gestos, nuestra boca, nuestro corazón, nuestras manos, nuestras piernas?

Identificamos si nuestras expresiones verbales y no verbales han ocasionado o agudizado un conflicto.





Ahora, nos disponemos a regresar de nuestro viaje interior. Nos concentramos nuevamente en nuestra respiración; escuchamos los sonidos distantes y cada vez más cercanos. Abrimos lentamente nuestros ojos; movemos nuestras manos, pies, hombros, rodillas. Nos levantamos de nuestra Chacana y hacemos un gesto frente a ella en actitud de respeto, agradeciendo su presencia en nuestra vida.

Nos sentamos en círculo para compartir la experiencia y los aprendizajes que ha dejado nuestro viaje interior. Luego de algunos comentarios, señalamos que a veces podemos agudizar los conflictos o generar confusión cuando no hay coherencia o articulación entre expresiones verbales y no verbales; conversamos acerca de ello.

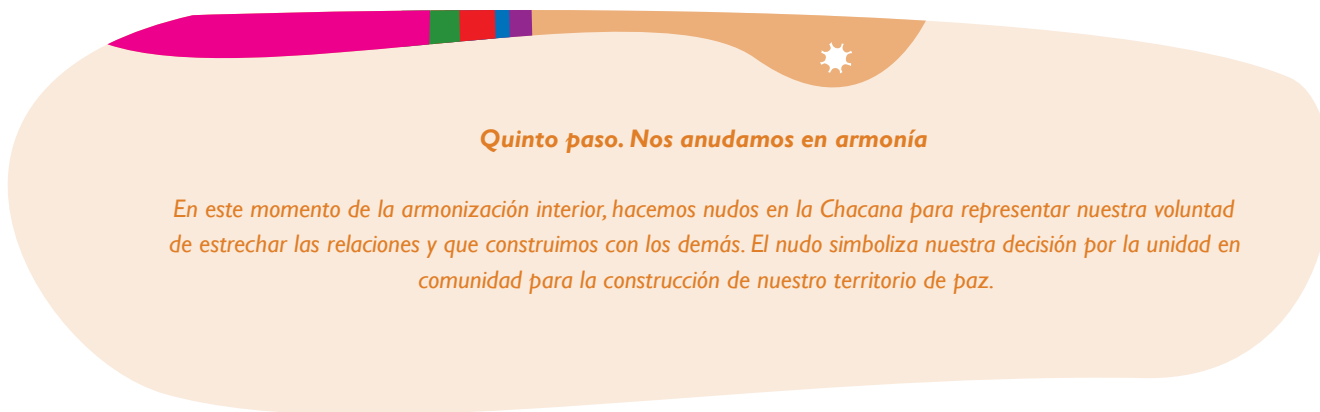


### Actividad central

En la comunidad de Mairewa, los sabios y sabias tienen un dicho que expresan con mucha frecuencia: “La paz empieza por casa”. Les proponemos a los niños y a las niñas que hagan una lluvia de ideas sobre su significado y su posible relación con el nombre del taller de hoy. Posteriormente, resaltamos que es importante aprender a expresarse de manera verbal y no verbal, de manera que la armonía interior se refleje adecuadamente a los demás y permita que cualquier situación sea una oportunidad para estrechar los lazos de amistad y una difícil situación pueda encontrar los caminos de solución. Si hay paz dentro de casa, es decir en nosotros mismos, hay paz fuera de casa, o sea, en las relaciones que construimos.

Invitamos a los niños y a las niñas a dibujar la silueta de una casa que les represente y a escribir en su interior algunas expresiones verbales y no verbales que cada quien suele emplear en su vida diaria y les ayuda a ser un territorio de paz. Por ejemplo: “Doy las gracias”; “Pido permiso cuando voy a salir”; o colaboro con los oficios de casa; o abrazo a mis padres cuando llego, entre otras.

Luego, reflexionamos qué expresiones verbales y no verbales requerimos para construir mi territorio de paz y las escribimos por fuera de la casa. Por ejemplo, decir “Por favor” cuando necesito ayuda; dar disculpas cuando me equivoco; sonreír amorosamente; mirar sin ira cuando me corrigen, entre otras.



### Quinto paso. Nos anudamos en armonía

*En este momento de la armonización interior, hacemos nudos en la Chacana para representar nuestra voluntad de estrechar las relaciones y que construimos con los demás. El nudo simboliza nuestra decisión por la unidad en comunidad para la construcción de nuestro territorio de paz.*

Cada niño o niña selecciona una expresión verbal y otra no verbal que necesita vivir y la quiere apropiarse en su territorio de paz y las escribe en dos cintas de tela para anudarlas a su Chacana. Mientras atan las cintas, ponemos música instrumental andina y decimos que saber expresarse es una tarea que se construye a lo largo del tiempo y que nunca terminamos de aprender, porque hay muchas maneras de ser y muchas culturas, por lo que necesitamos aprender de las relaciones que establecemos con los demás.

En pequeños grupos, los niños y las niñas comparten los dibujos de sus casas con sus compañeros y compañeras e identifican los elementos en común y los diferentes que van apareciendo; con el aporte de todos construyen un gran afiche sobre las expresiones verbales y no verbales que debemos promover en nuestro grupo para ser territorios de paz.

Los grupos presentan sus afiches y los fijan en lugares visibles. Les proponemos aprovecharlos para exponerlos en nuestros salones de clases, de manera que podamos recordar diariamente las expresiones verbales y no verbales que necesitamos usar con frecuencia para construir una cultura de paz.

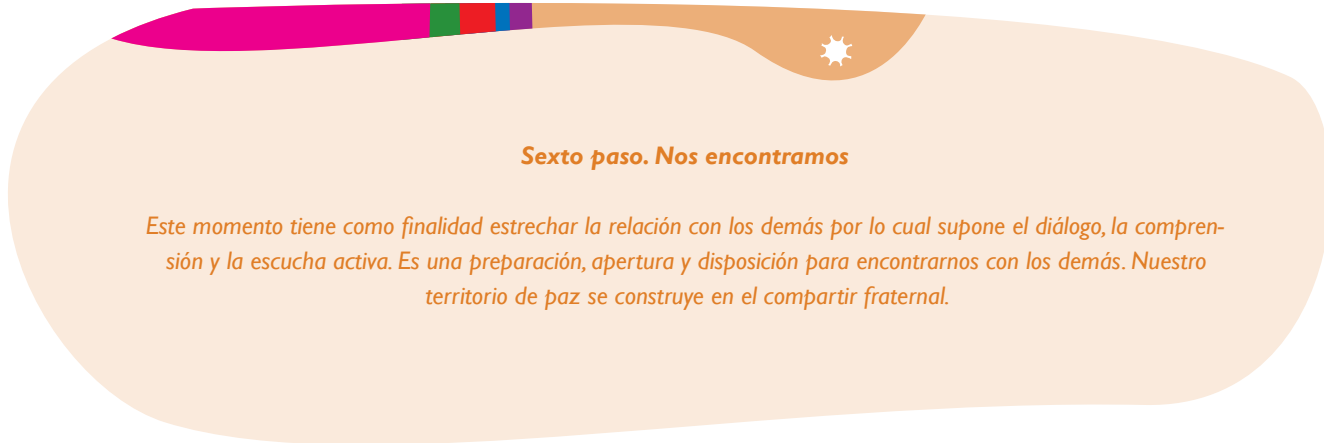


### Reconstrucción de saberes

Invitamos a los niños y niñas a sentarse en círculo para profundizar sobre el tema del día de hoy, alrededor de estas preguntas:

- \* ¿Por qué es importante reflexionar sobre las expresiones verbales y no verbales cuando estamos aprendiendo a ser territorios de paz? Solicitamos ejemplos.
- \* ¿Qué puede pasar si una expresión verbal y no concuerda con la expresión no verbal? Solicitamos ejemplos.
- \* ¿Es necesario que las expresiones verbales concuerden siempre con las expresiones no verbales? ¿Por qué?

Comentamos que cuando se separan estos tipos de expresión se pueden generar confusión, ambigüedad y desconfianza. Esto puede pasarnos cuando actuamos con temor e inseguridad. En un territorio de paz la expresión verbal y la expresión no verbal conviene que vayan de la mano para sentirse seguros y transmitir seguridad. Una expresión clara y con firmeza convence y transmite confianza gracias a la unión de palabras y gestos para lograr una mayor efectividad en lo que se propone comunicar.



### Sexto paso. Nos encontramos

*Este momento tiene como finalidad estrechar la relación con los demás por lo cual supone el diálogo, la comprensión y la escucha activa. Es una preparación, apertura y disposición para encontrarnos con los demás. Nuestro territorio de paz se construye en el compartir fraternal.*



Recordamos que a través de las miradas, los gestos, las palabras respetuosas y amorosas construimos un saber propio y un saber colectivo para el bienestar de todos y todas, y les proponemos la siguiente actividad:

Organizamos cuatro equipos y, por turno, una de las niñas o de los niños saca una tarjeta de una **bolsa que contiene diversas emociones (herramienta 6 de la A a la D, cada una con 6 tarjetas para un total de 24 tarjetas; encuéntrala en el sobre de herramientas)**. Se dirige a su equipo, donde leen mentalmente la tarjeta y deciden a quiénes (un niño o niña) de los otros equipos van a llamar para que representen esta emoción y les llaman para enseñársela en privado para que la actúen.



Los actores o actrices pasan al centro y, a la voz de “tres”, hacen su representación de forma simultánea, a la vista de todos, durante quince segundos, empleando expresiones verbales y no verbales pero sin mencionar explícitamente la emoción que están representando.

El primer grupo (de aquellos que tienen a sus actores en el escenario) que acierte tendrá 5 puntos y a los otros dos grupos les asignaremos 3 puntos por su participación. Si ningún grupo acierta, le daremos 3 puntos al equipo que sacó la tarjeta y seleccionó a los actores y actrices. Este ejercicio se repite cuatro veces, para permitir que los grupos tengan las mismas oportunidades.

Al terminar la actividad reflexionamos sobre cómo nos sentimos y qué pudimos aprender respecto a la congruencia entre las expresiones verbales y no verbales.

### Cierre

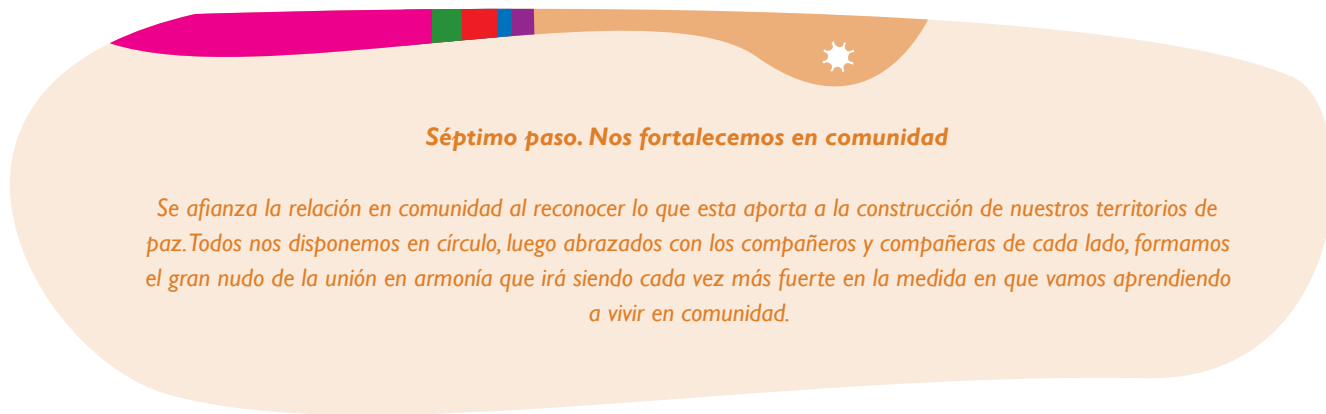


Solicitamos a los niños y a las niñas que reconozcan las palabras y los gestos que emplean en situaciones conflictivas presentes en sus territorios de paz. Para ello pueden revisar su “Cartografía de mi territorio de paz” y, en una hoja aparte, escribir las expresiones verbales en tales



situaciones y, por el otro lado de la misma hoja, las expresiones no verbales. Ponemos música instrumental andina mientras desarrollamos este trabajo.

Luego recordamos el séptimo momento de la armonización interior y lo que este significa.



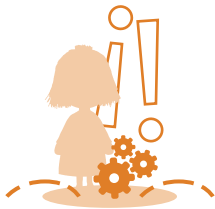
### **Séptimo paso. Nos fortalecemos en comunidad**

*Se afianza la relación en comunidad al reconocer lo que esta aporta a la construcción de nuestros territorios de paz. Todos nos disponemos en círculo, luego abrazados con los compañeros y compañeras de cada lado, formamos el gran nudo de la unión en armonía que irá siendo cada vez más fuerte en la medida en que vamos aprendiendo a vivir en comunidad.*

Puestos en círculo y con el apoyo de la hoja de expresiones verbales y no verbales que empleamos en nuestros conflictos, proponemos transformar esas expresiones en expresiones de paz y unidad, de forma que cada participante exprese en voz alta o gestualmente su nueva formulación.

A continuación, escribimos en una cinta la expresión que nos comprometemos a transformar cuando vivamos algún conflicto y se la ofrecemos a una persona del grupo con quien sentimos la necesidad de mejorar nuestra relación, para que la integre a su Chacana en nuestra compañía.

Al finalizar, valoramos cuáles de estas expresiones debemos incluir en nuestros afiches.



### **Invitación a practicar fuera del taller**

Les proponemos a los niños y niñas participantes las siguientes actividades con el fin de fortalecer sus aprendizajes:



- \* Entre los niños o niñas que conocemos elegimos a alguien con quien queramos mejorar nuestra relación, conversamos sobre aquellas expresiones verbales o no verbales nuestras que pueden incomodarle y lo invitamos a realizar un nudo de armonización en nuestra Chacana.
- \* Juntos o juntas escribimos un mensaje sobre una cinta que exprese el deseo de respetarnos, crecer en amistad, y construir también en nuestra relación un territorio de paz. En su compañía realizamos el nudo armonizador.



## Armonización del ambiente

A lo largo de este módulo, hacemos referencia a esta herramienta como dispositivo fundamental para desarrollar cada taller. Las personas mediadoras del aprendizaje sabemos la importancia que tiene preparar los encuentros pedagógicos con los niños, las niñas y los jóvenes con quienes vamos a trabajar. Este momento forma parte de la construcción relacional que establecemos con quienes nos encontramos y con la temática que nos convoca.

Los puntos a continuación son una sugerencia mínima que puede recrearse con otros elementos que bien se nos ocurran.

Antes de iniciar la sesión, ambientamos el salón para el desarrollo de la actividad en sus diferentes momentos, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- \* Fijamos el afiche o el títere de Mareiwa, según sea el caso, con el fin de que acompañe el desarrollo del taller.
- \* Hacemos uso de la señalización que indica cada uno de los pasos de la armonización para la construcción de un territorio de paz, y hacemos uso de ella en cada momento en particular.
- \* Creamos con los niños y las niñas el hábito de disponerse en círculo siempre acompañados de sus Chacanas. El círculo remite a la igualdad y al respeto por las relaciones con los demás, ya que todos y todas están a la misma distancia del centro al tiempo que permite comunicarse cara a cara, y esto posibilita el mutuo reconocimiento.
- \* Además, es importante que ambientemos musicalmente el escenario de encuentro con suave música andina instrumental, pues los ancestros de Mareiwa se apoyan en estas melodías para armonizar su vida interior y relajar sus cuerpos-territorio de paz.
- \* Disponemos los materiales adicionales para el desarrollo de cada momento del taller.





# Armonización interior (pasos iniciales)

La Propuesta de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia (PECC) de este módulo aporta a la construcción de la cultura de paz, tanto a nivel sistémico como societal e individual. Los momentos o pasos de la armonización que se ofrecen a continuación irán transformándose a medida que transitemos en el proceso educativo por cada una de las dimensiones enunciadas.

En esta primera unidad, al principio de cada taller propiciaremos un momento de silencio, aquietamiento e imaginación personal a fin de generar un hábito reflexivo y armonizador con los niños, niñas y jóvenes participantes.

1

### Primer paso. Nos disponemos

Creamos un espacio y un tiempo para iniciar la armonización de nuestro interior; tomamos nuestra Chacana, nos ubicamos frente a ella y la saludamos inclinándonos ante ella en actitud de respeto, pues es nuestra compañera en el camino de construcción de nuestro territorio de paz.

2

### Segundo paso. Nos aquietamos y silenciamos

Luego, lentamente en silencio nuestro cuerpo entra en contacto con nuestra Chacana, hasta quedar totalmente tendidos en ella, y nos adentramos en nuestro territorio de paz; iniciamos un viaje interior deslizándonos al ritmo de la melodía que poco a poco vamos dejando atrás. Recordamos e imaginamos que la Chacana representa nuestro punto de unión con la vida, las personas, el mundo, la naturaleza, el universo; significa la unión profunda de nuestro ser con la vida misma en todas sus formas.

3

### Tercer paso. Nos adentramos a nuestro interior

Ahora nos concentramos en nuestra respiración. Inhalamos lentamente, imaginamos que entra en nosotros toda la fuerza de la vida; el aire es de color traslúcido y radiante; luego exhalamos lentamente e imaginamos que dejamos salir todo aquello que nos cause tensión, tristeza, enojo, rabia, frustración, etcétera; el aire es gris, todo lo negativo sale de nuestro territorio de paz. Repetimos el ejercicio algunas veces y sentimos que una luz blanca nos inunda lentamente iluminando cada rincón de nuestro cuerpo.

Tomamos conciencia de nuestros movimientos interiores: nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestros pensamientos, nuestras actitudes. Buscamos aquietar y silenciar nuestro cuerpo para percibir las propias sensaciones, sentimientos y pensamientos, y sus diversas formas, que poco a poco iremos descubriéndolas.

4

### Cuarto paso. Nos vinculamos

Identificamos que estos movimientos interiores nos permiten tomar conciencia de las relaciones que tenemos con los demás, la naturaleza, el cosmos, etcétera; poco a poco, vamos tomando conciencia de estas relaciones que tejen nuestra vida. Percibimos la presencia de frío o calor; de alguna tensión muscular; de algún dolor o incomodidad, todo lo que ocurre en nuestro cuerpo en contacto con la Chacana. Luego visualizamos en nuestra imaginación alguna(s) situación(es) que queremos remediar para construir nuestro territorio de paz.







Herramienta 6A

Herramienta 6A

**IMPACIENCIA**



Herramienta 6A

**DELEITE**

### Tarjetas de emociones

Recortamos las siguientes palabras en pequeñas tarjetas que colocaremos en una bolsa para que los niños, niñas y jóvenes participantes puedan efectuar un sorteo por turnos y representarlas, mientras sus compañeros y compañeras adivinan siguiendo la dinámica sugerida en el taller 3.

**BOGOTÁ**  
HUMANANA

Herramienta 6A

**ENOJO**

Herramienta 6A

**FASTIDIO**

Herramienta 6A

**INDIGNACIÓN**

Herramienta 6A

**FELICIDAD**

Herramienta 6A

**ORGULLO**

Herramienta 6A

**ALEGRÍA**



ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.



Herramienta 6B

Herramienta 6B

**DESCONFIANZA**

Herramienta 6B

**MIEDO**

Herramienta 6B

**ANSIEDAD**



Herramienta 6B

**REMORDIMIENTO**

Herramienta 6B

**TRISTEZA**

Herramienta 6B

**DESALIENTO**

Herramienta 6B

**SOLEDAD**

Herramienta 6B

**NOSTALGIA**



ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ**  
HUMANA



Herramienta 6C

Herramienta 6C

**AMOR**



Herramienta 6C

**AFINIDAD**

Herramienta 6C

**APEGO**

Herramienta 6C

**CONFIANZA**

Herramienta 6C

**SORPRESA**

Herramienta 6C

**MARAVILLA**

Herramienta 6C

**CONMOCIÓN**

Herramienta 6C

**ASOMBRO**



ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ**  
HUMANA



Herramienta 6D

Herramienta 6D

**ARREPENTIMIENTO**



Herramienta 6D

**DESPRECIO**

Herramienta 6D

**VERGÜENZA**

Herramienta 6D

**ASCO**

Herramienta 6D

**AVERSIÓN**

Herramienta 6D

**HUMILLACIÓN**

Herramienta 6D

**CULPA**

Herramienta 6D

**MENOSPRECIO**



ALCALDIA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ**  
HUMANANA