

MI DIARIO DE PAZ



.....

Nombres y apellidos

BIENVENIDOS(AS) AL DIARIO DE PAZ

Este Diario de Paz es tuyo. Es un espacio personal donde vas a poder escribir, dibujar y registrar lo que vives durante las actividades de la Cátedra de la Paz. Aquí no se trata de “responder bien” ni de decir lo que otros quieren escuchar, sino de expresar lo que tú piensas y sientes de manera sincera.

A veces la paz no se ve solo en lo que decimos con palabras, sino también en lo que hacemos con el cuerpo: una mirada, una sonrisa, un silencio, una postura, un gesto de respeto o un gesto de rechazo. Por eso este diario te ayudará a reconocer cómo te comunicas con los demás y cómo puedes construir una mejor convivencia desde acciones pequeñas, pero importantes.

¿PARA QUÉ SIRVE ESTE DIARIO?



Reconocer cómo te sientes
en la escuela, en tu casa y en
tu comunidad.



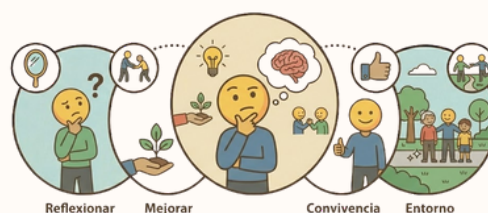
Reconocer cómo te sientes
en la escuela, en tu casa y en
tu comunidad.



Entender mejor tu manera
de actuar cuando estás feliz,
molesto(a), nervioso(a) o
tranquilo(a).



Aprender a cuidar a los
demás también con tu
forma de mirar, escuchar y
tratar.



Reflexionar sobre qué cosas
puedes mejorar para
convivir mejor con tus
compañeros y tu entorno.

¿CÓMO SE LLENA ESTE DIARIO?

Después de cada actividad, vas a encontrar preguntas que te van a guiar, por ejemplo:

¿Qué pasó?, ¿cómo me sentí?, ¿qué gesto me dio tranquilidad?, ¿qué gesto me incomodó?, ¿qué aprendí?, ¿qué puedo hacer diferente la próxima vez?

No tienes que escribir “bonito”, ni inventar cosas. Lo más importante es que tu respuesta muestre cómo viviste la experiencia y qué significado tuvo para ti.

ALGO MUY IMPORTANTE

Este diario no es un examen y no es para poner nota.

Es un espacio para que tú puedas reflexionar, conocerte mejor y aprender a construir paz desde lo cotidiano.

Tu forma de pensar importa. Tu experiencia cuenta. Y tu cuerpo también comunica.



Sesión 1

Fecha: _____

Lugar (aula, patio, casa, comunidad): _____

En una frase, ¿Cual fue el proposito de la sesión?

¿Que hicimos hoy?

Registra con palabras dibujos o creaciones la respuesta a las siguientes preguntas.

¿Qué dice mi cuerpo de mí cuando estoy en la escuela? (Cómo camino, cómo miro, cómo me siento cerca de los demás)

¿Qué gestos me dieron paz esta semana?

¿Hubo algún gesto que me hizo sentir incómodo o triste?



**ESPACIO PARA
CREAR**

Sesión 2

Fecha: _____

Lugar (aula, patio, casa, comunidad): _____

En una frase, ¿Cual fue el proposito de la sesión?

¿Que hicimos hoy?

Registra con palabras dibujos o creaciones la respuesta a las siguientes preguntas.

1. En el colegio

¿Qué gestos, miradas o actitudes ayudan a que haya paz en tu colegio?

¿Qué pasa en el ambiente del curso cuando esos gestos están presentes?

2. En la Casa

Piensa en tu casa.

¿Cómo el cuerpo y los gestos (tono, mirada, postura, distancia) ayudan a resolver o a empeorar los conflictos en tu familia?

¿Qué gesto ayuda más a calmar una discusión en casa?



3. En el país

Muchas veces vemos conflictos en el país por noticias, redes o conversaciones.

¿Qué crees que pasaría si las personas aprendieran a escuchar mejor con el cuerpo y a controlar sus gestos cuando hay conflicto?

¿Qué gesto te gustaría que fuera más común en Colombia para vivir en paz?

Mi compromiso corporal con la paz

Mi compromiso corporal con la paz

- Después de este taller, un gesto o gestos que quiero cuidar o cambiar para aportar a la paz es:



**ESPACIO PARA
CREAR**

Sesión 3

Fecha: _____

Lugar (aula, patio, casa, comunidad): _____

En una frase, ¿Cual fue el proposito de la sesión?

¿Que hicimos hoy?

Registra con palabras dibujos o creaciones la respuesta a las siguientes preguntas.

1. Esta semana sentí que alguien me escuchó con el cuerpo cuando:

2. Un gesto que me hizo sentir cuidado fue:

3. En mi cuerpo, la paz se siente cuando:

4. En mi colegio o en mi comunidad, la paz se hace difícil cuando:



**ESPACIO PARA
CREAR**