**TALLER N0. 01 CATEDRA DE CUNDINAMARCA, PAZ Y LA FELICIDAD**

# TEMA: EL PERDÓN COMO ESPACIO DE PAZ.



**OBJETIVO:** Generar una campaña donde el valor ético del perdón sea camino para llegar a la paz con uno mismo, con nuestros congéneres y la naturaleza.

# ACTIVIDADES:

El perdón es una liberación del ser humano e instrumento para llegar a la consecución de la paz individual, social y ambiental, ya que permite desarmarnos y no estar a la defensiva en algunas situaciones cotidianas.

1. En un acto simbólico representado mediante una tarjeta, una frase, una leyenda, un poema, pedir perdón a una persona a la que hayamos ofendido.
2. Hacer un trato individual con nuestro entorno, comprometiéndonos a cuidarlo, valorarlo y si fuera posible sembrar un árbol.

**EVALUACIÓN:** Hacer un compromiso individual y consiente del perdón como instrumento de paz, siendo tolerante, empático y cuidando nuestro entorno.

## TALLER N0. 02 CATEDRA DE CUNDINAMARCA, PAZ Y LA FELICIDAD

**TEMA: LA AUTORREGULACIÓN COMO CONTROL DE MIS EMOCIONES.**



## OBJETIVO: Identificar las emociones básicas que caracterizan al ser humano, las cuales le permiten generar optimas relaciones interpersonales.

La autorregulación es la capacidad que tenemos los seres humanos de hacernos cargo de las propias emociones, deseos, necesidades, tendencias e impulsos (los que se despiertan a nivel inconsciente e involuntario), modulando su expresión para **ponerlos al servicio de los propios proyectos, metas y objetivos**.

La capacidad para autorregularse se va construyendo lenta y gradualmente a lo largo de la vida, comienza incluso antes del nacimiento y ocurre de forma muy especial en los primeros años. Desde un recién nacido que depende en un 100% de sus padres para poder calmarse, se debe recorrer un largo camino hasta lograr, al final de la adolescencia, la **capacidad de pensar sobre los propios actos y sus posibles consecuencias, regulando los propios impulsos y emociones**.

## ACTIVIDADES:

LECTURA DE CASOS

**Joaquín tiene 3 meses**. Sofía, su madre, está un poco agobiada porque él llora mucho. Llora cuando tiene hambre, cuando tiene sueño, cuando está acalorado, cuando está despierto, cuando está solo… Con el tiempo, y mucha paciencia, ella ha ido aprendiendo a diferenciar y a entender esos distintos tipos de llantos, lo que le permite atender al niño e ir ayudándolo a calmarse.

**Martín tiene 8 años**. Es deportista, le encanta estar con sus amigos y jugar a la pelota. ¡Pero le cuesta tanto estar tranquilo! Varias veces al mes llega con anotaciones negativas, por conversar, por jugar en clases, por hacer bromas a profesores o compañeros y por mucho que sus padres hablan con él y él se arrepiente, vuelve a cometer los mismos errores.

**Catalina tiene 15 años**. Sus padres no pueden creer la transformación que ella ha vivido en los últimos años. De ser una niña tranquila, extrovertida, divertida y sociable, se ha transformado en una persona impulsiva y confrontacional. Los papás sueñan con que le devuelvan a su niñita de antes.

1. Piensa en situaciones de tu vida cotidiana en las cuales tuviste diferentes reacciones negativas, dibújalas, luego, contesta:

¿Crees que fue la mejor forma de reaccionar?

¿Por qué impulsos te dejaste llevar?

¿ A qué personas ofendiste? ¿Cómo te disculpaste?

¿Crees que eres responsable de las consecuencias que traen tus impulsos o reacciones, las cuales perjudican tus relaciones interpersonales?

¿Cuál crees debió ser la manera correcta de reaccionar ante la situación presentada’

1. Evocar situaciones en las hayan sentido emociones intensas (alegría, tristeza, miedo, terror, enojo, ansiedad), expresarlas mediante ilustraciones, mímicas, expresiones lúdicas etc.
2. Contestar preguntas:

¿Cómo es alguien que está muy feliz?

¿Qué hace esa persona?

¿Cómo es alguien que tiene mucha rabia?

¿Qué hace esta persona?

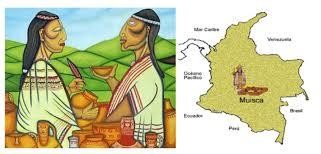
¿En qué situaciones has sentido miedo, angustia, terror…?

EVALUACIÓN:

Elabore un friso o una creación literaria expresando sus emociones ante diversas situaciones de su cotidianidad.

**TALLER N0. 03 CATEDRA DE CUNDINAMARCA, PAZ Y LA FELICIDAD**

# TEMA: RECONOCIENDO NUESTRAS RAICES INDIGENAS



**OBJETIVO**: Incentivar el conocimiento de nuestro pasado indígena (familia Muisca), su legado y su importancia cultural e histórica en nuestro presente.

# ACTIVIDADES

Una de las familias más importantes que habitó el territorio colombiano fue la familia Muisca, que se ubicó en el altiplano Cundi-boyacense, dejando grandes aportes culturales, religiosos y patrimoniales, que hacen parte hoy en día de la riqueza histórica nacional.

De ahí la gran importancia que los estudiantes de la IERD ´´Simón Bolívar´´ conozcan este legado, lo valoren y respeten los aportes dejados por nuestros ancestros y la importancia en nuestra cultura.

1. Haciendo uso de diferentes herramientas (libros, documentos, Internet…), investigarán sobre alguno de los siguientes aspectos correspondientes a la cultura Muisca: tradición oral, ubicaciones geográficas, religión, costumbres, economía y visión del mundo.
2. Evidenciar el conocimiento a través de un friso, video, dibujo, manualidad en plastilina, obra de teatro o lo que al estudiante se le facilite o le llame la atención, para ser socializado y dejar como muestra de la actividad evidencias fotográficas, solicitando la colaboración de los docentes de historia e informática.

**EVALUACIÓN**: Reflexión sobre la importancia del reconocimiento de nuestros antepasados Muiscas y el legado que aporta para nuestro presente.

**TALLER N0. 04 CATEDRA DE CUNDINAMARCA, PAZ Y LA FELICIDAD**

**TEMA: GRANDES HEROINAS DE CUNDINAMARCA. ´´POLICARPA SALAVARRIETA´´**



**OBJETIVO**: Enaltecer y reconocer la importancia de Policarpa Salavarrieta en la gesta libertadora.

**ACTIVIDADES**

Una de las mujeres más importante en la campaña libertadora colombiana fue la cundinamarquesa Policarpa Salavarrieta Ríos, más conocida como´´ La Pola´´ , se dice que ella se informaba en los cuarteles sobre los próximos movimientos de las tropas realistas, reorganizó la red femenina de informantes, envió datos oportunos para el movimiento de las tropas patriotas y escondió patriotas en peligro de ser apresados, dejando un gran legado de valentía y amor por su patria. De ahí la gran importancia que los estudiantes de la IERD ´´Simón Bolívar´´ conozcan la vida de esta gran mujer, su legado, valoren y respeten sus ideales.

1. Haciendo uso de diferentes herramientas (libros, documentos, Internet…), investigarán sobre la vida de Policarpa Salavarrieta.
2. Evidenciar el conocimiento a través de un friso, video, dibujo, manualidad en plastilina, obra de teatro o lo que al estudiante se le facilite o le llame la atención, para ser socializado y dejar como muestra de la actividad evidencias fotográficas, solicitando la colaboración de los docentes de historia e informática.
3. Dibujar o elaborar en material reciclable una moneda de $10.000, y explicar por qué Policarpa Salavarrieta aparece en ella. ¿En qué billete antiguo aparecía Policarpa Salavarrieta? Dibújalo.

**EVALUACIÓN**: ¡Mediante una actividad libre los estudiantes explicarán lo que para ellos significan las últimas palabras de Policarpa Salavarrieta antes de ser fusilada ´´Pueblo indolente! ¡Cuán y diferente sería hoy vuestra suerte, si conocieras el precio de la libertad! ¡Pero no es tarde!