

## Capítulo 4

### Actividades de Paz: La paz en mi país

**Logro:** Mostrar que la Paz de un país también comienza en casa con la formación de valores morales y éticos. Enseñar que la paz en Colombia es un proceso de todos los colombianos.

# 20 maneras de construir la paz

Antes de pensar en un país pacífico, debemos recapacitar en que somos agentes constructores de paz, que la paz es el resultado del modelo mental en el que concebimos la justicia y los derechos de los demás y por tanto primero pasa por un proceso emocional interno. A continuación 20 maneras de construir la paz:



1. No critiques la vida de los demás como si realmente te afectara
2. No mal-digas a nadie ni a nada
3. No trates mal a las personas imponiendo tu voluntad, decisión o ideología
4. Sé un buen ciudadano
5. No mantengas comportamientos hostiles que ofendan o incomoden a tus vecinos
6. No ataques psicológicamente a los demás por los vacíos existenciales que puedas tener
7. No invadas el espacio personal de cada ser
8. No te mantengas a la defensiva de los demás, creyendo que valoras tus derechos
9. Sé razonable y reflexivo con las decisiones que tomas
10. Agradece lo que sabes, conoces, sientes y recibes
11. No creas que por ser tú, el mundo debe obedecer
12. Ayuda a alguien que lo necesite y lo merezca
13. Se claro y asertivo con tus sentimientos, di las cosas como son y expresa lo que sientes con respeto
14. Ten tus criterios e ideales claros para que sepas lo que debes aceptar y lo que no en tu vida
15. No pases por encima de otros para alcanzar tus metas
16. No acumules emociones para luego explotar
17. Recuerda que el poder es para decidir no para reprimir
18. Lee e infórmate desde varios medios, fuentes y puntos de vista para que puedas generar tu propio criterio
19. No atentes en contra de los recursos naturales
20. No exijas a otros lo que no eres capaz de cumplir

#### Actividad:

1. Reflexiona en torno a la siguiente frase: "**No hay camino para la paz, la paz es el camino**", atribuida a Gandhi.
2. hay algunas estrategias para solucionar conflictos, como el diálogo, la mediación, el seguimiento de reglas, etc., podemos encontrar muchas herramientas para que seamos hombres y mujeres de paz.
  - ¿Qué significa la frase?
  - ¿Por qué la paz es el camino?, ¿el camino para qué?
  - ¿Cómo habrá sido la vida del hombre que dijo esta frase?
  - ¿Creen que ustedes podrían poner en práctica esta frase?, ¿cómo?