

## ¿Qué nos proponemos?

Vivir en paz es un requisito indispensable para que una sociedad se desarrolle y a su vez permita el desarrollo de todos sus miembros.

La paz no puede existir si a su vez no se vive a un nivel individual, personal e íntimo. Cuando una persona se siente a gusto consigo mismo, en paz con lo que es y con lo que vive, entonces es capaz de crear una atmósfera de paz. Por el contrario cuando no nos aceptamos, o tenemos aspectos de nuestra vida sin superar, el mismo conflicto que vivimos se traslada a nuestro comportamiento y se traduce en actitudes tales como la violencia, agresividad, ansiedad, individualismo, egoísmo, aislamiento ... en definitiva actitudes que no generan paz.

1. Aprender a distinguir entre la paz “como ausencia de guerra” y la actitud interior de vivir y construir la paz en nuestro entorno más cercano.
2. Analizar las situaciones de no-paz (violencia).
3. Descubrirnos a nosotros mismos como agentes de paz.



### ATERRIZANDO:

La educación para la no-violencia es un tema de extrema importancia en nuestra sociedad.

Piensa en una actitud tuya que genere violencia, no le restes importancia.

1. Comprométete a erradicar de tu comportamiento esa actitud precisamente para no ser indiferente a ella.
2. Como clase que sois, pensad en alguna situación de violencia que generáis y comprometeos, todos, a hacerla desaparecer de vuestro día a día.

**Escucha estas canciones, después intenta entender lo que sus letras nos quieren transmitir.**

## CANCIONES

### SALIR CORRIENDO (Amaral)

Nadie puede guardar  
toda el agua del mar  
en un vaso de cristal.  
¿Cuántas gotas tienes  
que dejar caer  
hasta ver la marea  
crecer?  
¿Cuántas veces te ha  
hecho sonreír?  
Esta no es manera de  
vivir.  
¿Cuántas lágrimas  
puedes guardar  
en tu vaso de cristal?

Si tienes miedo, si  
estás sufriendo  
tienes que gritar y  
salir, salir corriendo.

¿Cuántos golpes dan  
las olas  
a lo largo del día en las  
rocas?  
¿Cuántos peces tienes  
que pescar  
para hacer un desierto  
del fondo del mar?

¿Cuántas veces te ha  
hecho callar?  
¿Cuánto tiempo crees  
que aguantarás?  
¿Cuántas lágrimas vas  
a guardar  
en tu vaso de cristal?

Si tienes miedo, si  
estás sufriendo  
tienes que gritar y  
salir, salir corriendo.

### Y en tu ventana ( Andy y Lucas)

Y es que ella no sabe  
lo que es el amor,  
solo sabe de golpes y  
de desolación.  
En su cara refleja la  
pena y el dolor.  
Y es que ella, ella...

No conoce a aquel  
hombre que un día la  
enamorado.  
Duele más el  
sufrimiento que  
cualquier moratón.  
Se refugia en su alma  
de cualquier  
chaparrón.  
Y es que ella, ella...

Y en tu cocina, tan  
prisionera de tu casa  
en la cocina, donde los  
días pasarán como  
rutina,  
donde su siesta es la  
paz de tu armonía.  
Y en tu ventana gritas  
al cielo pero lo dices  
callada,  
no vaya a ser que se  
despierte el que  
maltrata  
cada sentido y cada  
gesto de tu alma.

Lo que daría yo  
por cambiar su temor

por una estrella  
donde sin golpes  
viviera ella sola.  
Lo que daría yo  
por parar su reloj en  
madrugada  
pa' que durmiera  
tranquila y sola.

De verse sola perdía  
en el infierno,  
con lo calentito que se  
está allí en invierno,  
pero prefiere mil veces  
sus sueños  
antes de verse sola en  
sus adentros.

## Malo (Bebe)

Apareciste una noche  
fría  
con olor a tabaco sucio  
y a ginebra.  
El miedo ya me  
recorría  
mientras cruzaba los  
deditos tras la puerta.  
Tu carita de niño  
guapo  
se le ha ido comiendo  
el tiempo por tus  
venas  
y tu inseguridad  
machista  
se refleja cada día en  
mis lagrimitas.

Una vez más no, por  
favor, que estoy cansá  
y no puedo con el  
corazón.  
Una vez más no, mi  
amor, por favor,  
no grites, que los niños  
duermen.  
Una vez más no, por  
favor, que estoy cansá  
y no puedo con el  
corazón.  
Una vez más no, mi  
amor, por favor,  
no grites, que los niños  
duermen.

Voy a volverme como  
el fuego,  
voy a quemar tus  
puños de acero,  
y del morao de mis  
mejillas sacaré valor  
para cobrarme las  
heridas.  
Malo, malo, malo eres,  
no se daña a quien se

quiere, no,  
tonto, tonto, tonto  
eres,  
no te pienses mejor  
que las mujeres.  
Malo, malo, malo eres,  
no se daña a quien se  
quiere, no,  
tonto, tonto, tonto  
eres,  
no te pienses mejor  
que las mujeres.

El día es gris cuando tú  
estás  
y el sol vuelve a salir  
cuando te vas.  
Y la penita de mi  
corazón  
yo me la tengo que  
tragar con el fogón.  
Mi carita de niña linda  
se ha ido envejeciendo  
en el silencio.  
Cada vez que me dices  
puta  
se hace tu cerebro más  
pequeño.

Una vez más no, por  
favor, que estoy cansá  
y no puedo con el  
corazón.  
Una vez más no, mi  
amor, por favor,  
no grites, que los niños  
duermen.  
Una vez más no, por  
favor, que estoy cansá  
y no puedo con el  
corazón.  
Una vez más no, mi  
amor, por favor,  
no grites, que los niños  
duermen.

Voy a volverme como  
el fuego,  
voy a quemar tus  
puños de acero,  
y del morao de mis  
mejillas sacaré valor  
para cobrarme las  
heridas.  
Malo, malo, malo eres,  
no se daña a quien se  
quiere, no,  
tonto, tonto, tonto  
eres,  
no te pienses mejor  
que las mujeres.  
Malo, malo, malo eres,  
no se daña a quien se  
quiere, no,  
tonto, tonto, tonto  
eres,  
no te pienses mejor  
que las mujeres.

Malo, malo, malo eres,  
malo eres, porque  
quieres.  
Malo, malo, malo eres,  
no me chilles que me  
duele.  
Eres débil y eres malo  
no te pienses  
mejor que yo ni que  
nadie.  
Y ahora yo me fumo  
un cigarrito  
y te hecho el humo en  
el corazoncito  
porque malo, malo,  
malo eres, tú,  
malo, malo, malo eres,  
sí,  
malo, malo, malo eres,  
siempre,  
malo, malo, malo eres.

### Ella (Bebe)

Ella sa cansao de tirar la toalla.  
Se va quitando poco a poco telarañas.  
No ha dormido esta noche pero no  
esta cansada.  
No mira ningún espejo pero se siente  
to' guapa.

Hoy ella se ha puesto color en las  
pestañas,  
hoy le gusta su sonrisa, no se siente  
una extraña,  
hoy sueña lo que quiere sin  
preocuparse por nada,  
hoy es una mujer que se da cuenta de  
su alma.

Hoy vas a descubrir que el mundo es  
solo para ti,  
que nadie puede hacerte daño, nadie  
puede hacerte daño.  
Hoy vas a comprender  
que el miedo se puede romper con un  
solo portazo.  
Hoy vas a hacer reír  
porque tus ojos se han cansado de ser  
llanto, de ser llanto.  
Hoy vas a conseguir  
reírte hasta de ti y ver que lo has  
logrado.

Hoy vas a ser la mujer  
que te dé la gana de ser.  
Hoy te vas a querer  
como nadie te ha sabido querer.  
Hoy vas a mirar pa' lante  
que pa' atrás ya te dolió bastante  
una mujer valiente, una mujer

sonriente,  
mira como pasa.

Hoy no has sido la mujer perfecta que  
esperaban,  
has roto sin pudores las reglas  
marcadas.  
Hoy has calzado tacones para hacer  
sonar tus pasos,  
hoy sabes que tu vida nunca más será  
un fracaso.

Hoy vas a descubrir que el mundo es  
solo para ti,  
que nadie puede hacerte daño, nadie  
puede hacerte daño.  
Hoy vas conquistar el cielo  
sin mirar lo alto que queda del suelo.  
Hoy vas a ser feliz  
aunque el invierno sea frío y sea  
largo, y sea largo.  
Hoy vas a conseguir  
reírte hasta de ti y ver que lo has  
logrado.

Hoy vas a descubrir que el mundo es  
solo para ti,  
que nadie puede hacerte daño, nadie  
puede hacerte daño.  
Hoy vas a comprender  
que el miedo se puede romper con un  
solo portazo.  
Hoy vas a hacer reír  
porque tus ojos se han cansado de ser  
llanto, de ser llanto.  
Hoy vas a conseguir  
reírte hasta de ti y ver que lo has  
logrado.

- ? Subraya palabras sueltas que te hayan llamado especialmente la atención.
- ? Señala las posibles causas de los hechos mencionados en las canciones.
- ? ¿Qué opinión te merecen?

Completa este cuadro: *¿De qué agua no beberé?*

ACTITUDES DEL MALTRATADOR	ACTITUDES DE LA MALTRATADA
ACTITUDES QUE ME LLEVAN A SER VIOLENTO	ACTITUDES QUE ME LLEVAN A SOPORTAR LA VIOLENCIA

Es muy fácil decir que nosotros jamás haremos esto o aquello pero... por favor fíjate en el cuadro que has cubierto antes y... saca tú las conclusiones.

## FRASES PARTIDAS

Esta dinámica busca un acercamiento al tema de la paz a partir de frases que inciden en los distintos aspectos de este valor.

Trabajaremos en grupos y con frases que os aparecen en la fotocopia siguiente.

Se trata de cortar cada frase en tantos trozos como miembros queramos que tenga un grupo. Durante 5 minutos se reparten los trozos, mezclados previamente, al azar. Tras esto se les dice a cada grupo que tienen 5 minutos para formar con los trozos una frase. Una vez formada la frase, deberán comentarla en el grupo indicando que sentido tiene para cada uno.

Por último, un representante de cada grupo deberá explicar al resto de la clase la frase que le ha tocado y el significado que tiene.

SOLO EXISTE LA PAZ QUE NACE DESDE  
DENTRO

SIEMPRE PODEMOS HACER ALGO ANTE  
LAS GUERRAS, AUNQUE SOLO SEA DESAR  
QUE ACABEN

CONOCÍ LA PAZ CUANDO APRENDÍ A  
CONOCERME A MI MISMO

NO EXISTE PAZ SIN LUCHA: LA DE MIS  
CONVINCCIONES CONTRA MI INERCIA

LA PAZ ES TRABAJO DE TODOS PERO  
EMPIEZA POR UNO MISMO

PAZ E INDEFERENCIA SON  
INCOMPATIBLES

NO ME HABLES DE PAZ; DEMUÉSTRAME  
QUE EXISTE

NINGUNA PAZ SERÁ PERFECTA SI NO ES  
PARA TODOS

---

## EVALUACIÓN

### 1.- Síntesis opinión de los alumn@s sobre los materiales:

\* Aspectos negativos:

\* Aspectos positivos:

\* Propuestas de mejora:

### 2.- Opinión del/a tutor/a sobre los materiales:

- ¿Se ajustaban los materiales a las características de los alumnos?
- Aspectos negativos:
- Aspectos positivos:
- Propuestas de mejora: