

MANOS A LA OBRA

SER ARTESANOS DE PAZ



Motivación del lema Primaria

1º, 2º y 3º



JPIC International

Artesanos de Paz

Amor
ForPeace



Curso 2026-27

MANOS A LA OBRA

SER ARTESANOS DE PAZ



INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar la dinámica que os proponemos, presentamos el cartel y sus símbolos, cuya explicación detallada se encuentra en el Documento General del lema.

El alumnado debe saber que este año nos unimos a toda la familia del Sagrado Corazón para aprender a ser «artesanos de paz». Por eso, a lo largo del curso participaremos en concursos, debates y actividades colaborativas con estudiantes de colegios y escuelas populares de distintos lugares.

Os recomendamos escuchar la canción del lema al inicio o al final de la sesión y aprender los movimientos que propone la autora:

Canción del lema con gestos

MANOS A LA OBRA

SER ARTESANOS DE PAZ



Este curso vamos a trabajar el lema “Manos a la obra. Ser artesanos de paz” en los colegios de la Fundación Sofía Barat.

El lema es una llamada a la acción para construir un mundo de paz, como el que aparece en el cartel. Dios nos invita a construir un mundo nuevo, un mundo mejor. Como podemos ver en la imagen, no se trata de un trabajo terminado, sino que somos nosotros, con nuestras manos, los que damos lugar a esta obra.

A lo largo del curso aprenderemos a usar diferentes herramientas para lograr este propósito, algunas de ellas basadas en el pensamiento crítico. Gracias a él aprenderemos cómo pensar mejor, argumentar mejor y tomar mejores decisiones para avanzar en nuestro reto.

La dedicación, la experiencia y el cariño que dediquemos durante el curso a este desafío y al dominio de esas herramientas nos convertirán en artesanos, en expertos capaces de transformar la realidad y compartir sus dones con los demás.

MANOS A LA OBRA

SER ARTESANOS DE PAZ



En resumen, con el cartel queremos transmitir 5 ideas (como los dedos de la mano) en relación al lema del curso:

- El objetivo es construir un mundo de paz
- Es una tarea incompleta
- Somos nosotros los que debemos hacer este trabajo
- Aprenderemos a usar herramientas que nos ayudarán
- En el proceso nos convertiremos en expertos

A lo largo del curso, realizaremos diferentes actividades, dinámicas, oraciones y momentos que servirán como impulso para este objetivo. Es importante señalar que, si queremos que este trabajo realmente transforme la realidad, hemos de conseguir que esté presente de forma continua, práctica y sencilla en nuestro día a día.

Para explicar al alumnado cada elemento del cartel cuentas con el documento general y en el CANVA dirigido al Claustro.

También es un buen momento para escuchar la canción del Lema. Cuentas con el vídeo del Lema y con un vídeo en el que la autora de la canción te muestra posibles gestos para bailarla.

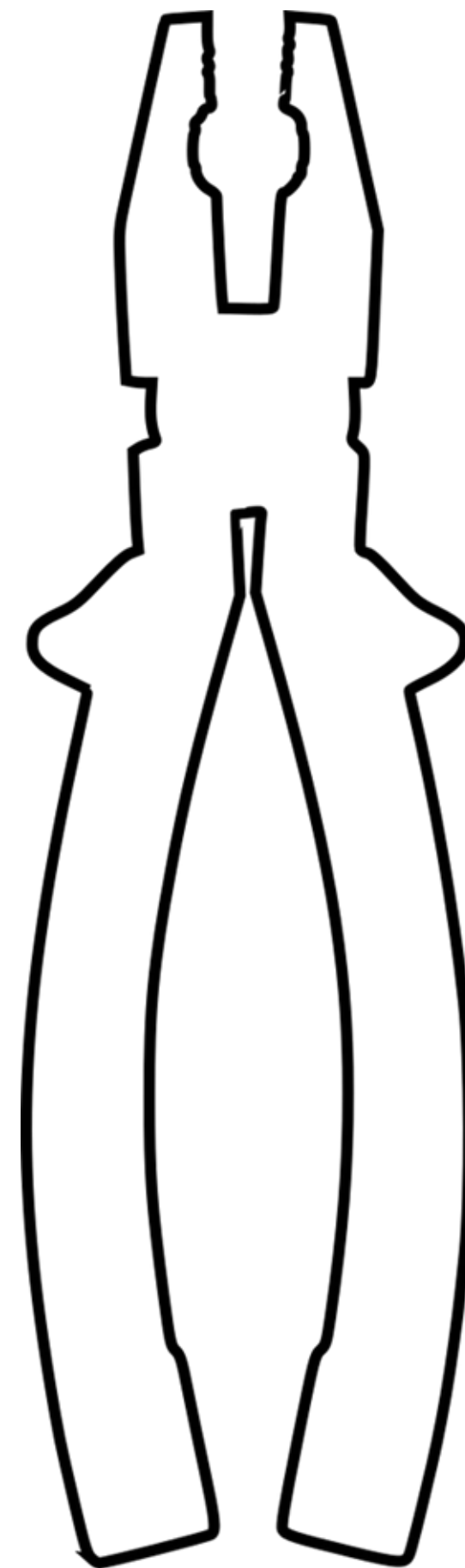
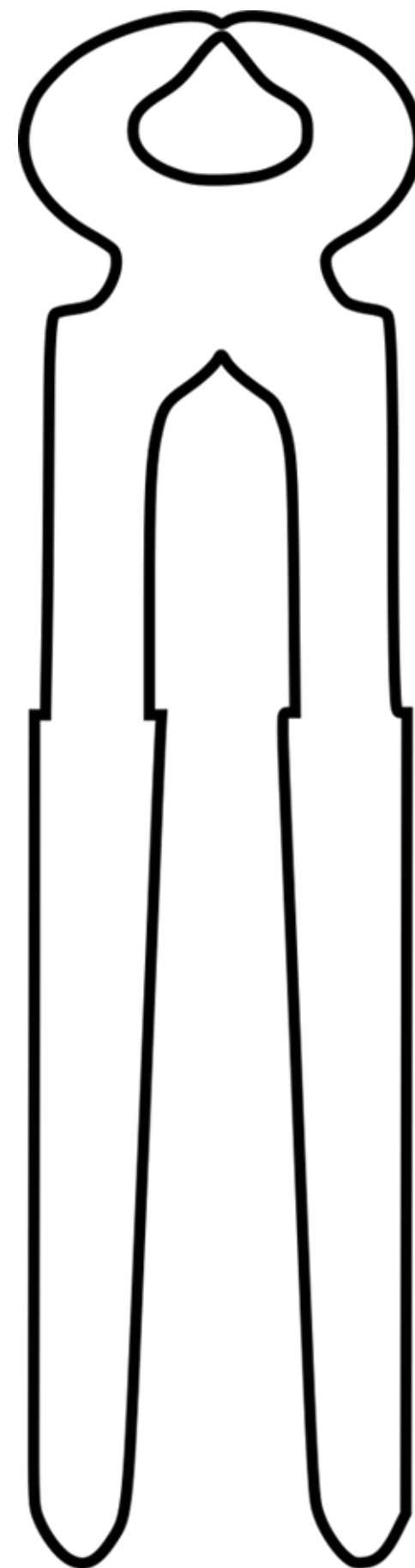
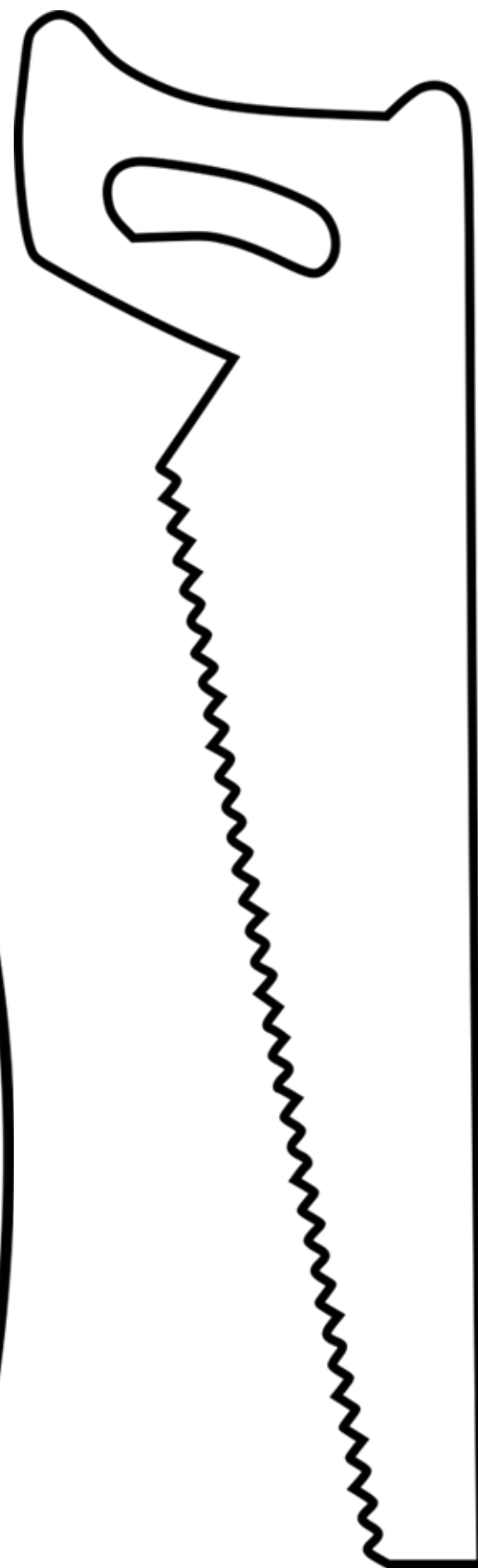
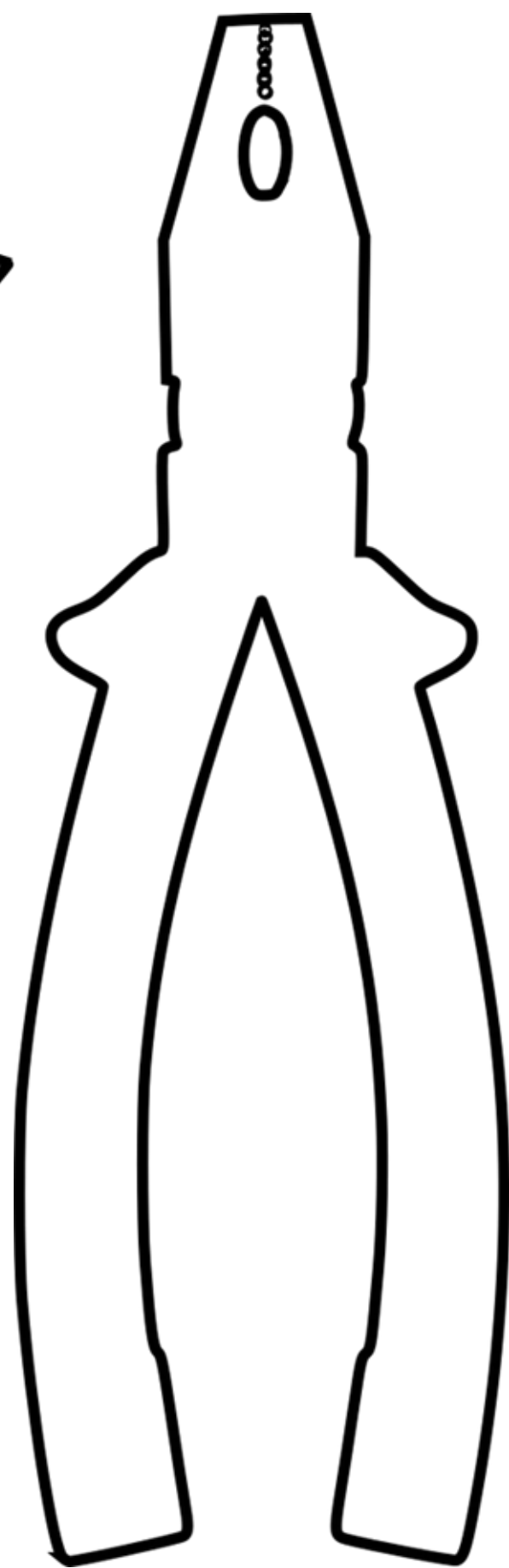
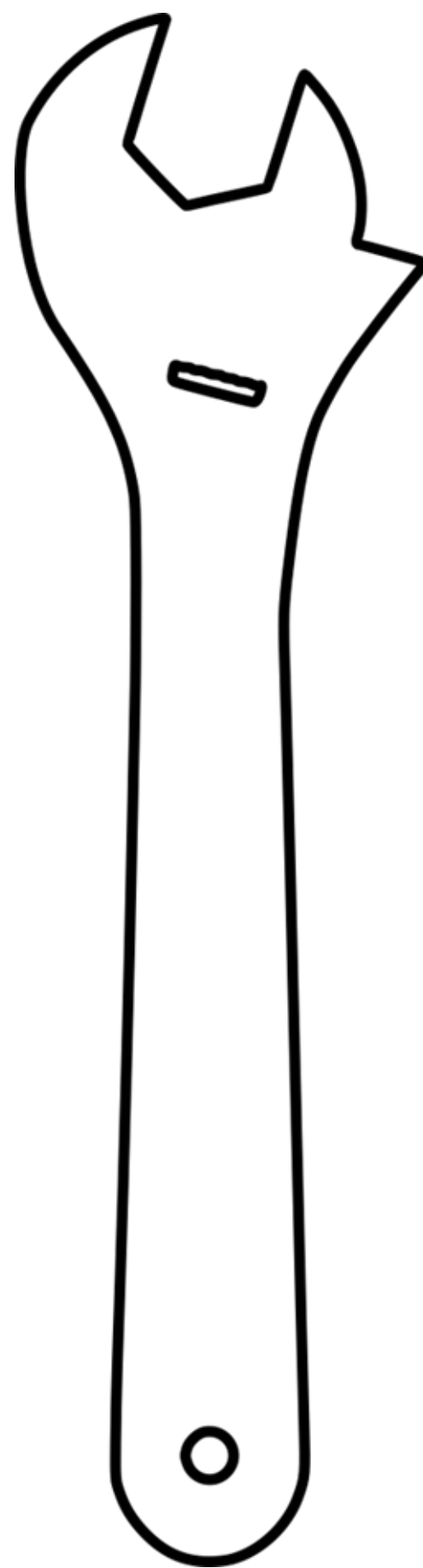
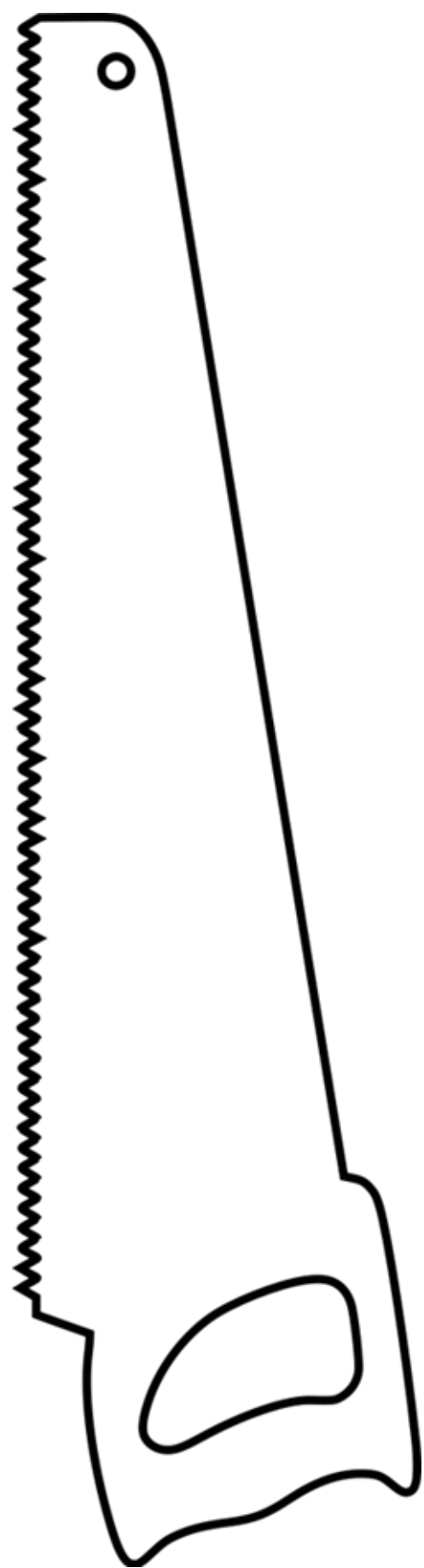
Dinámica Inicial

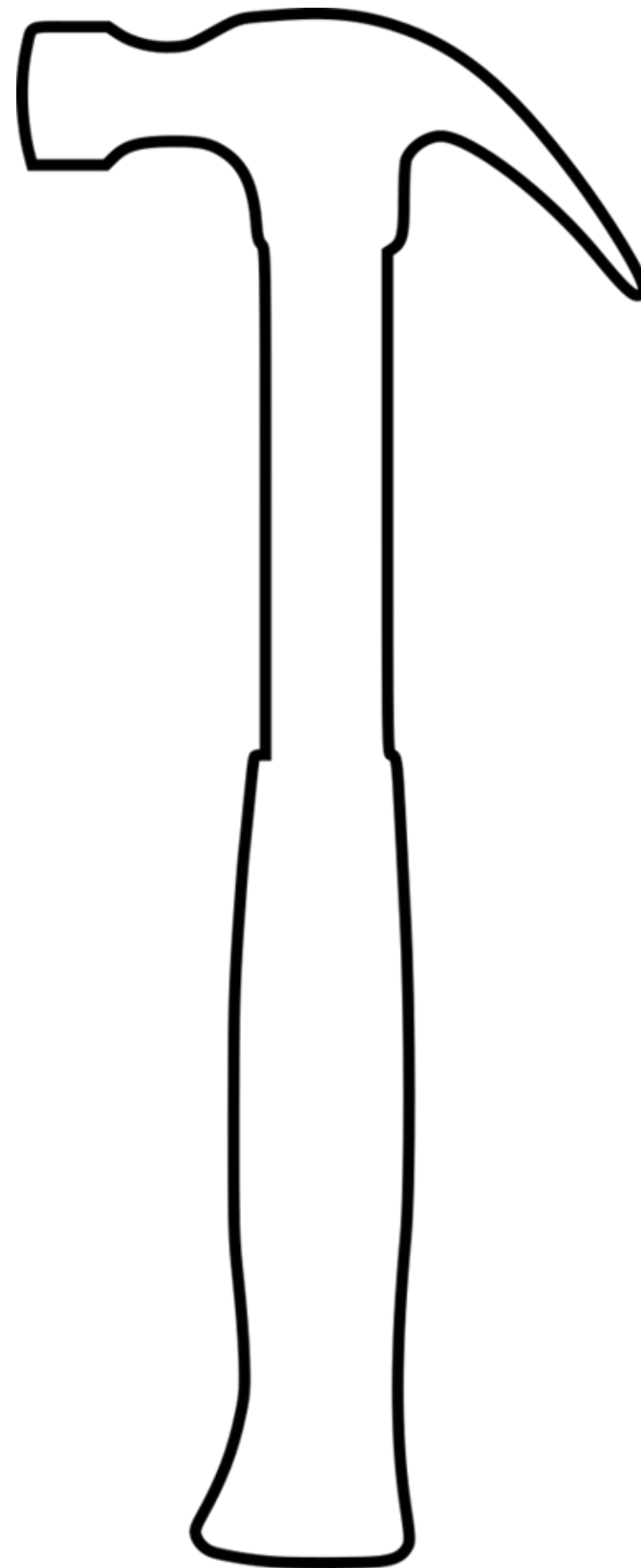
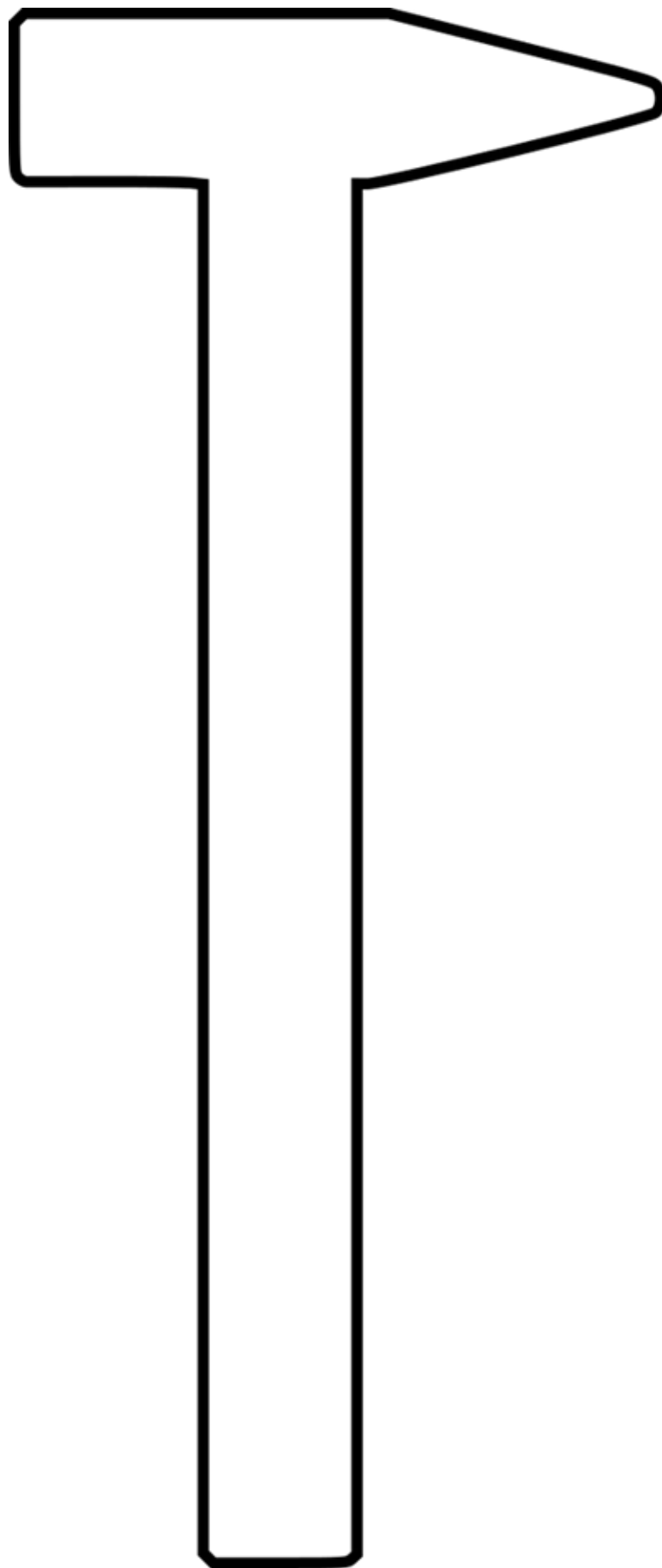
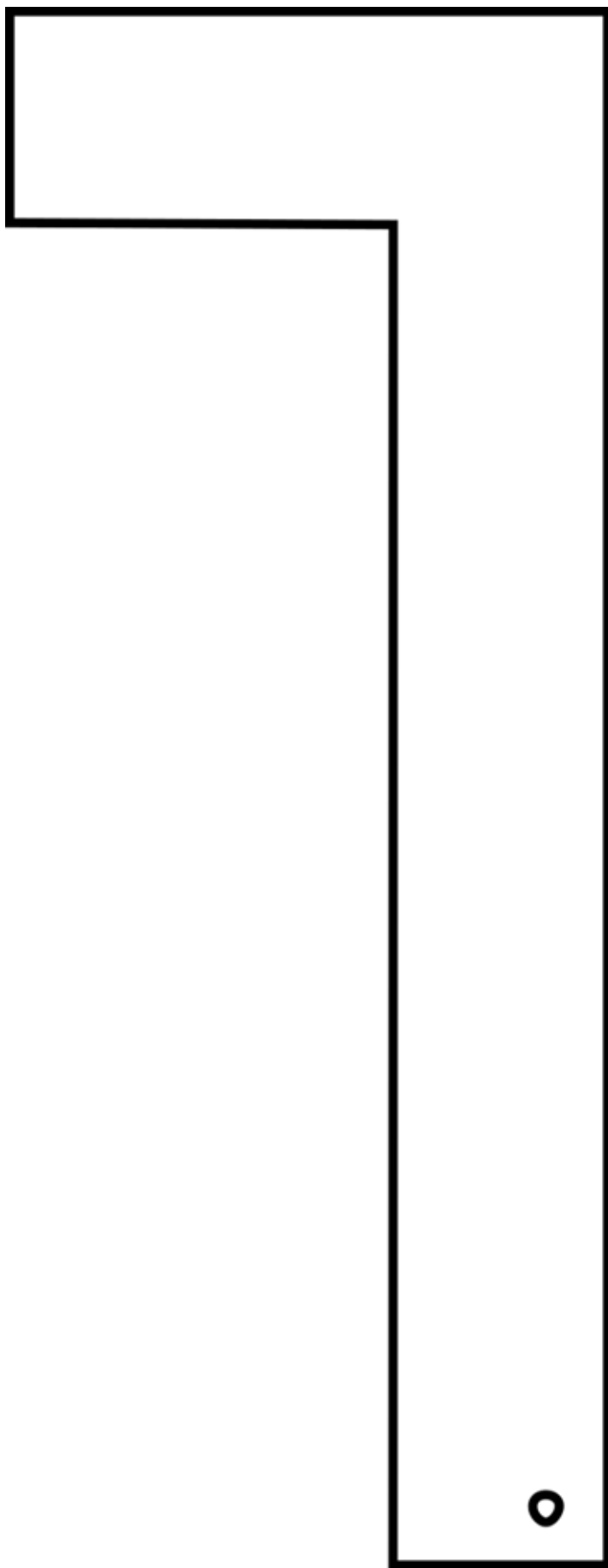
A los alumnos, podemos explicarles que nuestra clase se va a convertir en un taller artesano, en el que aprenderemos a utilizar y a poner en práctica las herramientas con las que construir la paz.

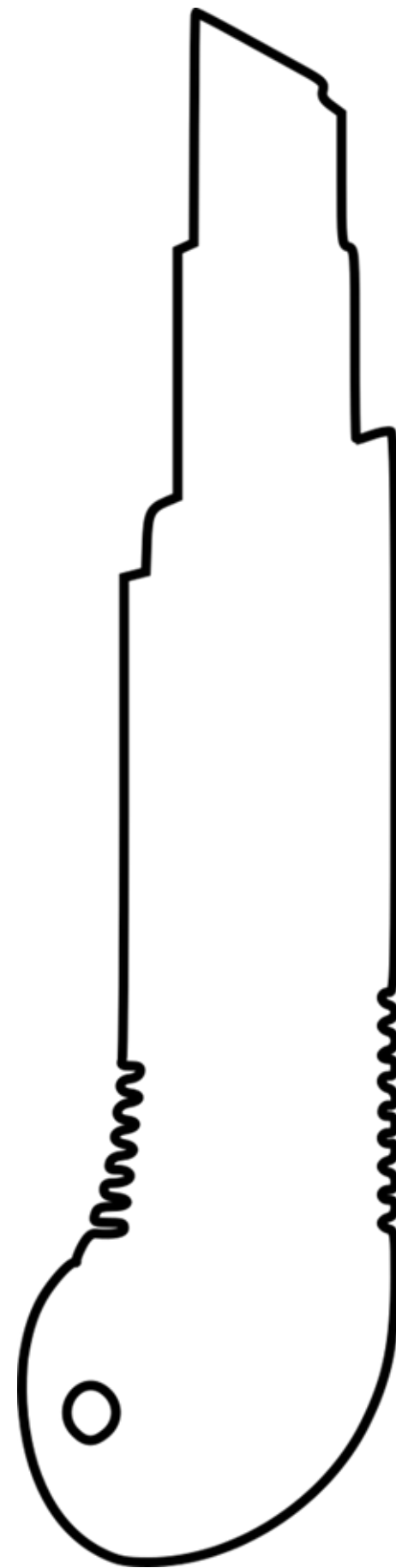
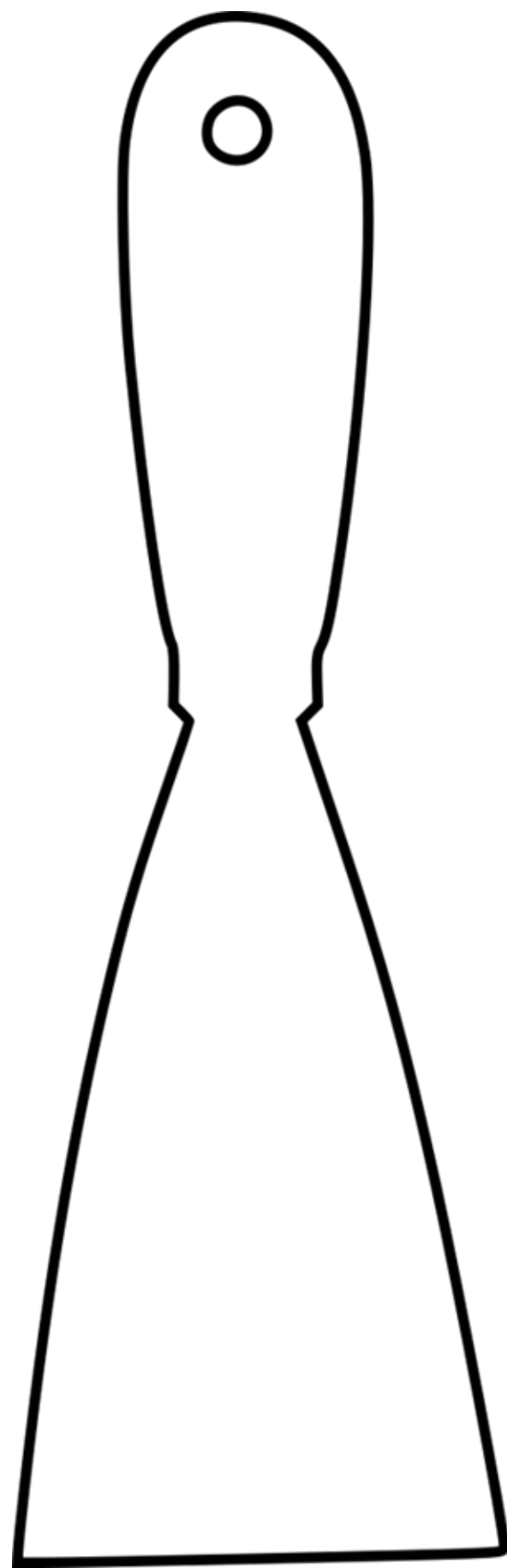
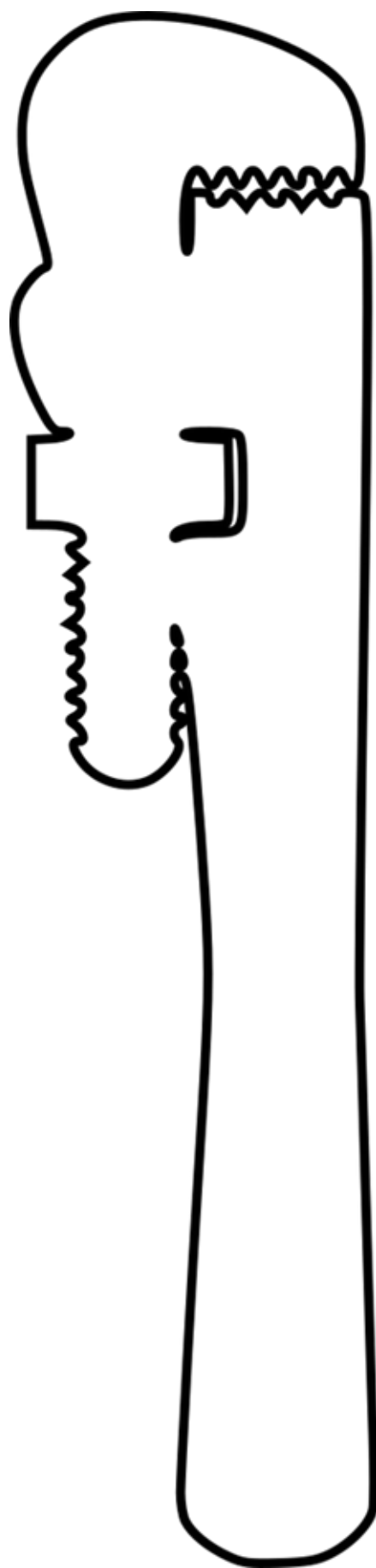
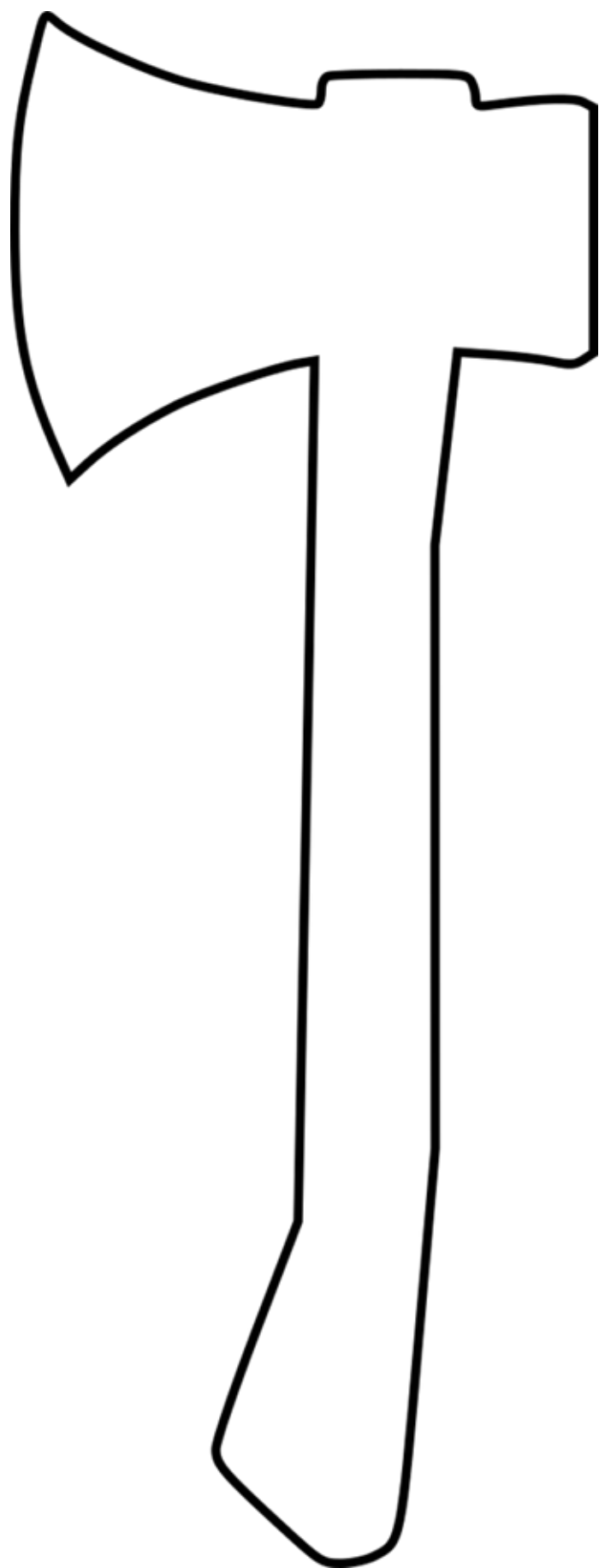
Cada alumno decora y recorta la silueta de una herramienta (documento adjunto "[Herramientas](#)"). Estas herramientas se colocan en un lugar visible del aula con un cartel titulado "Nuestro taller de paz". A lo largo del curso iremos aprendiendo diferentes estrategias o recursos para construir la paz. Cada vez que abordemos una técnica o recurso nuevo, tomaremos una de las herramientas y escribiremos en rotulador permanente y con letras grandes el nombre de la estrategia en cuestión. A medida que avanza el curso, irá aumentando el número de herramientas que hemos aprendido a usar.

Cuando aparezca un conflicto, podremos acudir al "taller" y preguntar a los alumnos si consideran que puede sernos útil usar alguna de las herramientas que ya conocemos o si deberíamos aprender a utilizar alguna nueva. De este modo, les implicamos también en el proceso de decidir cómo resolver los conflictos.











También podemos, en momentos puntuales, hacer alguna “sesión de mantenimiento” de herramientas. Es esa sesión, invitamos a los alumnos a reflexionar de forma conjunta sobre las herramientas que hay en el taller, preguntándoles si consideran que hay herramientas “preferidas” y que usamos más a menudo y, si es así, por qué motivo creen que sucede: si nos resultan más sencillas, si nos gustan más, si son suficientes para resolver la mayoría de los conflictos, si hay personas que responden mejor a unas herramientas o a otras, etc. También podemos reflexionar acerca de las herramientas que menos usamos y el motivo por el que piensan que esto sucede. A lo mejor necesitamos repasar algún proceso o alguna dinámica que no nos quedó clara en su momento. Diferentes problemas pueden requerir de diferentes herramientas.

MANOS A LA OBRA

SER ARTESANOS DE PAZ



Oraciones y rutina
de interioridad

Como un mar en calma

La paz se construye desde dentro hacia afuera. No puedo construir paz si yo no me siento en paz. A veces dirigimos nuestra mirada hacia el exterior y nos olvidamos de mirar como está nuestro interior. Si el mar en nuestro corazón está en calma, si está alborotado o embravecido. Dedicar siempre un momento a mirarnos nosotros, tomar consciencia del estado de nuestras emociones y esperar el momento adecuado para navegar, es la mejor manera de empezar a construir la paz.

Podemos ilustrar ambos extremos con vídeos:

- Vídeo de un mar en calma:
- Vídeo de un mar agitado:



Señor, ayúdame a tener un corazón sereno que recupere la calma tras la emoción, como el mar tras la tormenta.



Jesús, gracias por cuidar de mi corazón.
Cuando esté enfadado, triste o nervioso,
ayúdame a respirar,
a encontrar la calma
y a llenar mi corazón de paz.
Así podré llevar alegría y paz
a las personas que me rodean. Amén.

Construir la paz

La inteligencia es un don, un recurso poderoso que Dios nos ha regalado y que puede ayudarnos a transformar la realidad. Es importante usar nuestra inteligencia para hacer el bien, orientarla hacia un objetivo común que sea respetuoso y amable. Igual que ocurre con tantas cosas, podemos mejorar nuestra capacidad para pensar, podemos aprender a pensar mejor y así entender mejor el mundo que nos rodea y descubrir cuál es la mejor manera de actuar.

Este corto "The Bridge" ilustra cómo la inteligencia nos ayuda a descubrir la mejor forma de resolver los conflictos:



[El Puente](#) - Resolución de conflictos



Jesús, gracias por la inteligencia que has puesto en cada uno de nosotros.

Ayúdanos a pensar con calma,
a buscar soluciones buenas,

a compartir, escuchar y cuidar a los demás.

Que usemos nuestra cabeza y nuestro corazón
para hacer la paz allí donde estemos. Amén.

No te rindas

Actuar en el mundo, tomar partido por las cosas y manifestar lo que pensamos no es sencillo. Podemos experimentar miedo, vergüenza o dudas. Si queremos construir un mundo de paz, tenemos que implicarnos, mancharnos las manos, hacer cosas, equivocarnos y aprender, volver a intentarlo y hacerlo mejor la próxima vez porque a través de la acción ocurre la transformación.

El corto "Piper" ilustra cómo podemos perseverar a pesar de los contratiempos:



[Piper](#) - Cortometraje Pixar

Señor, ayúdame a que mis actos estén alineados con mis pensamientos y sean la prueba de mi compromiso por la paz



Jesús, ayúdame a hacer el bien cada día.

Dame valentía para ayudar,
compartir y cuidar a los demás.

Cuando algo no me salga, enséñame a volver a intentarlo sin rendirme.

Que mis manos lleven paz allí donde esté. Amén.

VIVIR, SENTIR,
PENSAR Y ACTUAR

PROYECTO
**DESDE
ENTRO**



Vamos a enseñar a los alumnos la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, que consiste en ir tensando y relajando diferentes grupos musculares durante varios segundos. Podemos guiar a los alumnos a través de un guion o mostrarles el siguiente vídeo. Ofrecemos dos vídeos para elegir uno de ellos o realizar los dos:

Relajación 1:

[Relajación muscular progresiva 1](#)



Relajación 2:

[Relajación muscular progresiva 2](#)





Voy a enseñarte una técnica muy sencilla consiste en apretar con fuerza sin hacerte daño las partes de tu cuerpo que te vaya indicando y mantener esa tensión durante unos 5 segundos. A continuación, cuando yo te avise, suelta los músculos y concéntrate en sentir cómo se relajan.

Siéntate de manera cómoda. En esta sesión aprenderemos a relajar la cara. Cierra los ojos y sigue las indicaciones. Céntrate en tu respiración y nota como entra y sale el aire por la nariz. Repítelo un par de veces.

Para empezar, arruga la frente con fuerza, como cuando estamos muy enfadados, con el ceño fruncido. Nota la tensión sobre las cejas y la nariz y mantente así un poco más. Ahora suelta la tensión, relaja la frente y permite que se estire. Presta atención a los músculos que hace un momento estaban contraídos y en cómo sientes ahora la parte superior de tu cara.





Continuemos con los ojos, vamos a cerrarlos con fuerza. Sentirás la tensión en los párpados y alrededor de los ojos. Céntrate en toda esa tensión un poco más y suelta. Recuerda en qué partes notabas la tensión y siente ahora como tus ojos están relajados.

Seguiremos con la nariz. Arrúgala con fuerza, como si algo oliera muy mal. Nota la tensión encima de la nariz un poco más y suelta. Relaja la nariz y nota la diferencia de cuando la tenías en tensión. Siente el contraste.

Terminaremos con la boca. Aprieta la mandíbula que choque las muelas entre sí. Pega la lengua fuertemente al paladar y siente la tensión en los laterales de la cara y en la lengua. Aguanta un poco y relaja. Siente como la boca se destensa, las muelas ya no se aprietan y la lengua está relajada.

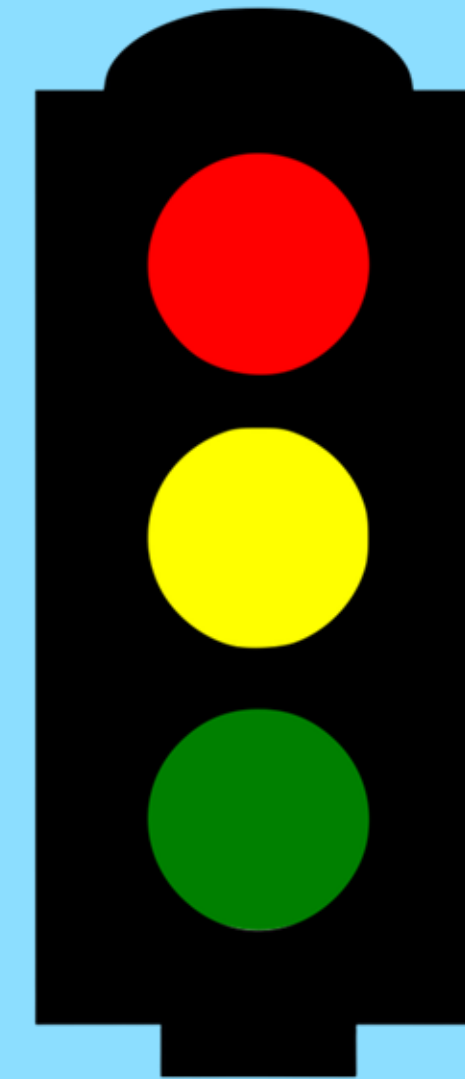
Abre los ojos poco a poco y respira profundamente un par de veces antes de concluir la sesión.



Algunas consideraciones y propuestas

El cartel de **Para, Piensa y Actúa** que ya empleamos el año pasado, puede también servir de referencia en este proceso de desarrollo del pensamiento crítico y construcción de la paz.

Para: hace referencia a la necesidad de regular nuestras emociones en la convivencia y, especialmente, frente al conflicto. Debemos entender que hay una disposición emocional capaz de arrastrarlo todo si no aprendemos a serenarla. Desde esta perspectiva es fundamental dar y darnos el tiempo necesario para reconocer lo que estamos sintiendo y el tiempo necesario para recuperar la tranquilidad necesaria antes de emprender cualquier tipo de acción. Enseñar a los alumnos a reconocer ese estado de agitación, enseñarles a pedir un tiempo de vuelta a la calma y acompañarlos para que experimenten cómo las emociones se vuelven a posar al cabo del rato. Cuando las emociones están serenas, la mente puede operar con libertad, sin el secuestro de la amígdala, para desarrollar el pensamiento crítico. La filósofa María Ángeles Quesada habla del concepto de "habitar el problema", de tomarnos el tiempo necesario para comprender en profundidad lo que está ocurriendo, de no correr a buscar la solución.



PARA

PIENSA

ACTÚA



Piensa: hace referencia a mirar detenidamente, analizar, examinar con sosiego, cuestionarnos nuestro propio pensamiento, nuestros sesgos, nuestras tendencias. El diálogo es la herramienta fundamental para esta parte del trabajo. Algunas rutinas de pensamiento nos pueden ayudar a explicitar estos procesos mentales que nos ayudan a desteejer los conflictos, los malentendidos, los desacuerdos y las situaciones más complejas. También aquí se hace evidente el valor del ejemplo para desarrollar el pensamiento crítico. La filósofa María Ángeles Quesada habla del concepto de “habitar el problema”, de tomarnos el tiempo necesario para comprender en profundidad lo qué está ocurriendo, de no correr a buscar la solución.

Actúa: hace referencia a tomar una decisión y trasladarla al mundo más allá de nuestra mente, aplicarla a la realidad, causar un efecto en nuestro contexto, ser partícipes en la construcción de nuestro entorno. Aceptar la responsabilidad que se deriva de nuestras decisiones también forma parte del pensamiento crítico y conecta con el valor de la responsabilidad que también trabajamos el año pasado. Son las acciones que surgen de una reflexión serena las que más capacidad tienen para transformar la realidad, pues nos permiten “actuar” en lugar de “reaccionar”.

Igual que ocurre con el cartel de **Para, piensa y actúa**, muchas de las propuestas del año pasado tienen validez para este curso y aconsejamos seguir usándolas o introducirlas si no se han experimentado: el entrenamiento del control inhibitorio, el uso de la relajación, las fábulas, las rutinas de pensamiento, ejemplos que ilustran la gestión emocional, etc. Añadimos a continuación un listado con varias actividades.

- **Las rutinas de pensamiento** son una herramienta excelente para desarrollar el pensamiento crítico, ya que ayudan a los niños a pararse a pensar antes de actuar, considerar opciones, consecuencias y valores, y a expresar sus elecciones con sentido. Ayudan a desarrollar un pensamiento más analítico y estructurado. Estas son algunas de las que podemos emplear durante el curso:

- **Veo, Pienso, Me pregunto:** Ayuda a observar una situación, reflexionar y generar preguntas. Es útil para aprender a no reaccionar rápido, sino detenerse a mirar, pensar y cuestionar.
- **Antes pensaba, Ahora pienso:** Favorece la reflexión personal y el cambio de pensamiento, que es clave para la responsabilidad y el crecimiento moral.
- **Las partes y el todo:** con esta rutina el alumnado reflexionará sobre las partes que componen un objeto y pensarán sobre la función de cada una de estas partes para que todo funcione correctamente.
- **Compara y Contrasta:** A través de un organizador gráfico estableceremos las características que tienen en común dos objetos o en cuáles son diferentes.
- **El juego de la soga:** Se presenta un dilema moral. Se identifican los factores que “tiran” de cada extremo del dilema. Preguntamos a los estudiantes sobre las razones por las cuales se colocan en uno u otro lado del dilema y les pedimos que traten de encontrar motivos para colocarse, también, en el otro extremo. Realizar preguntas del tipo “¿qué pasaría si...?”, ayudan a explorar el tema de manera más profunda.



- **Cuento “Vaya rabieta”** El enfado que experimenta el protagonista de esta historia, y que es representado como un monstruo rojo, le hace desordenar su cuarto y maltratar sus juguetes. En un momento dado, el protagonista se da cuenta de que eso no es lo que él realmente quiere y retoma el control de lo que ocurre.
- **El globo.** En esta dinámica, el profesor toma un globo y va explicando a los alumnos que todos tenemos un globo en nuestro interior que representa nuestro enfado. A medida que nos van sucediendo cosas que no nos gustan (no me dejan hacer lo que quiero, alguien no me trata bien, algo me cuesta mucho, no respetan mi material o mi sitio, etc.) nuestro globo se va inflando. Cada evento que no nos gusta y que nombra como ejemplo el profesor es representado con un soplo que hincha un poco el globo. Llega un momento en el que el globo está muy inflado y tenso. En ese momento explicamos que cualquier cosa desagradable que nos ocurra, por pequeña que sea, hará explotar el globo. Eso puede causar daño a las personas que tenemos cerca o, incluso a nosotros mismos.

También es injusto que alguien pueda recibir todo el enfado acumulado por cosas que nos han hecho otros o nos hemos generado nosotros mismos. Lo importante aquí es aprender a tomar conciencia de nuestro globo y a soltar el aire del enfado con la frecuencia suficiente como para que el globo esté vacío lo más a menudo posible. Con esta dinámica se introduce muy bien la práctica de la respiración como forma de relajarnos y recuperar la calma.

- **Respiración.** Hay muchísimas técnicas y pautas de respiración que podemos aplicar en el aula. En ese sentido os recomendamos que escojáis una sencilla y que la apliquéis de forma regular. Por ejemplo, en cada cambio de clase. Dedicar los primeros instantes a realizar tres o cinco respiraciones profundas es una forma de calmar la mente y crear un momento de transición.





- **“Nadar”**. Al subir del recreo, los alumnos suelen estar más inquietos después de haber estado jugando o moviéndose en el patio. El propio trayecto hasta el aula puede ser un estímulo que los active. En ese caso, además de un momento de respiración, podemos enseñarles a “nadar”. Después de habernos calmado con la pauta de respiración que más nos guste, les explicamos que vamos a “nadar”, o sea, a estar unos segundos sin hacer nada.

En este tiempo, solo tenemos que estar sentados correctamente con las manos sobre las rodillas o encima de la mesa. “Nadar” no es sencillo, porque se nos suele colar con facilidad un poquito de “algo”. A veces movemos los pies sin darnos cuenta, las manos, miramos hacia los compañeros, hacemos ruido. Aprender a nadar es todo un proceso. Los primeros días podemos empezar con 10 o 15 segundos. Cada semana añadimos 5 segundos más hasta que lleguemos a un minuto. No es necesario dedicar más tiempo.

- **“1, 2, 3”**. Esta dinámica busca ayudar a los alumnos a estar presentes, lo que significa a conducir su atención de forma activa. Les explicamos que vamos a ir diciendo de forma aleatoria los números 1, 2 y 3 en voz alta. Cuando escuchen el número 1, tendrán que tocarse la nariz con el dedo. Haremos una ronda. Al terminar les diremos que ahora, además de tocarse el dedo con la nariz cuando escuchen el 1, tienen que cogerse las orejas cuando escuchen el número 2. Haremos una nueva ronda. Finalmente les explicamos que en el último paso, además de las instrucciones anteriores, deben colocarse las manos encima de la cabeza cuando escuchen el número 3. Hacemos la ronda final.



- **Entrenamiento del control inhibitorio.** En nuestro cerebro, el área que controla las funciones ejecutivas, el córtex prefrontal, es la última en madurar y lo hace sobre los 20 años. Es un dato importante porque es la parte que gestiona el control sobre la reactividad. Es decir, es la parte que sujeta nuestro comportamiento, lo inhibe, para no reaccionar a los estímulos de forma automática. Nuestros alumnos son muy inmaduros en ese sentido y muchas de sus conductas vienen dadas por la alta reactividad y la escasa capacidad que tienen algunos para frenarse a sí mismos. En ese sentido, hay varias actividades o vídeos que entrenan el control inhibitorio y ayudan a los alumnos a estimular su desarrollo y tomar conciencia de su estado actual. Una propuesta sería crear una rutina en la que se practiquen estas actividades de entrenamiento todos los días a una hora (por ejemplo, al entrar en clase por la tarde) o un día/hora concreto de la semana.



Vídeos ilustrativos de actividades (Youtube):

- [Control Inhibitorio "Gato-León"](#)
- [Control Inhibitorio "Sol-Luna"](#)
- [ATENCIÓN: encuentra el diferente](#)
- [ATENCIÓN: encuentra la pareja](#)
- [FUNCIONES EJECUTIVAS: velocidad de procesamiento 1](#)
- [FUNCIONES EJECUTIVAS: localiza el intruso](#)
- [Stroop Número 1](#)
- [Stroop Números 2](#)
- [Stroop animales](#)
- [Atención, dificultad media](#)
- [Atención, dificultad alta](#)
- [Atención, dificultad muy alta](#)
- [Stroop, Círculo de colores](#)
- [Stroop, Todos dicen sí](#)



- [Todos dicen azul, dificultad fácil](#)
- [Todos dicen azul, dificultad media](#)
- [Todos dicen azul, dificultad alta](#)
- [Memoria visual](#)
- [Memoria visual 2](#)
- [Memoria visual 3](#)
- [Observa y memoriza](#)

Para descargar en formato PowerPoint
(aunque pongan "infantil", son válidas para los cursos iniciales de Primaria):

- [Tareas Go - No go para Educación Infantil](#)
- [Tareas Go - No go para Primaria y Secundaria](#)
- [Funciones ejecutivas en Infantil](#)
- [Funciones ejecutivas en Primaria y Secundaria](#)



MANOS A LA OBRA

SER ARTESANOS DE PAZ



Todo un año
donde
aprender
juntos a ser
artesanos de
paz