



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web. www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co

“Educamos para la libertad”



ALCALDÍA MAYOR
BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACIÓN



PLAN DE RECUPERACIÓN 2026		
PERIODO ACADÉMICO	ASIGNATURA	NOMBRE DOCENTE
PRIMERO	CER-DÉCIMO	Sandra Milena Fajardo Maldonado

OBJETIVO DE LA NIVELACIÓN	Esta guía tiene como objetivo que el estudiante comprenda las tres dimensiones de la violencia según el modelo del sociólogo Johan Galtung: la violencia directa (visible), la violencia estructural (institucional y sistémica) y la violencia cultural (simbólica y normativa). A través de las actividades, el estudiante analizará estos fenómenos en contextos cotidianos y colombianos, desarrollando pensamiento crítico y una postura ética frente a la paz. Todas las actividades se desarrollan en el cuaderno.
COMPETENCIA POR EVALUAR	1. Posicionamiento crítico y acción ciudadana.

ACTIVIDADES PROPUESTAS	FECHA DE REVISIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Desarrollo completo de la guía anexa. Todas las actividades deben ser desarrolladas en el cuaderno, con letra legible, organizadas y con la	Fechas estipuladas institucionalmente para el proceso de recuperación	1. Comprensión conceptual: El estudiante define con precisión los tres tipos de violencia, los diferencia correctamente y los aplica a situaciones reales. Sus ejemplos son pertinentes y muestran apropiación del modelo de Galtung más allá de la definición memorizada. 2. Capacidad argumentativa y reflexiva: Las respuestas escritas presentan posiciones sustentadas con razones, datos y ejemplos. El estudiante relaciona los conceptos entre sí, identifica causas y consecuencias, y va más allá de la descripción superficial. Los ensayos muestran estructura lógica y coherencia.



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web: www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co



Secretaría
EDUCACION

“Educamos para la libertad”

fecha de realización.		3. Creatividad y calidad de la expresión: El estudiante relaciona los conceptos teóricos con la realidad colombiana de manera precisa. Sus ejemplos son concretos, actuales o históricamente verificables, y demuestran conocimiento del contexto social y político del país. 4. Complejidad y extensión del trabajo: Todas las partes de las seis actividades fueron desarrolladas según las instrucciones, respetando extensiones mínimas. El cuaderno está organizado, con fechas, títulos y presentación adecuada. La autoevaluación es honesta y reflexiva. 5. Actitud ética y compromiso ciudadano: A lo largo de la guía, el estudiante muestra una actitud de respeto hacia la diversidad humana, empatía hacia las personas discriminadas y compromiso real con la transformación de su entorno. El plan de acción es viable, concreto y refleja intención genuina de cambio.
-----------------------	--	--

COMPROMISO DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL ESTUDIANTE

FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web: www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co



Secretaría
EDUCACIÓN

“Educamos para la libertad”
ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

Actividad 1 | El triángulo de Galtung — Comprendiendo los tres tipos de violencia

Tema: Conceptualización — violencia directa, estructural y cultural

Johan Galtung, sociólogo noruego considerado el padre de los estudios de paz, propuso en 1969 el concepto del triángulo de la violencia para explicar que la violencia no se reduce solo a los golpes o a los conflictos armados. Según Galtung, existen tres formas interrelacionadas que se alimentan mutuamente y que deben comprenderse para construir una paz duradera.

"La paz no es solamente la ausencia de guerra. Es también la ausencia de violencia estructural y cultural." — Johan Galtung, sociólogo y matemático noruego

Parte A — Glosario propio: En tu cuaderno, define con tus propias palabras cada uno de los tres tipos de violencia. Para cada definición debes: escribir la definición en mínimo 3 líneas, dar un ejemplo propio de Colombia o de tu comunidad, y explicar quién sufre las consecuencias en cada caso. Usa un color diferente para subrayar cada tipo.

Parte B — Esquema del triángulo: En media página de tu cuaderno, dibuja el triángulo de la violencia de Galtung. En cada vértice escribe el tipo de violencia con su descripción. Luego dibuja flechas entre los tres vértices y explica al lado de cada flecha cómo ese tipo de violencia alimenta al siguiente. Por ejemplo: ¿cómo la violencia cultural puede justificar la violencia estructural?

Parte C — Cuadro comparativo: Elabora en tu cuaderno una tabla con cuatro columnas: tipo de violencia, definición resumida, ejemplo en Colombia y actores involucrados. Completa la tabla con los tres tipos de violencia. El cuadro debe estar organizado, elaborado con regla y con títulos subrayados.

Reflexión: ¿Por qué crees que es más fácil identificar la violencia directa que la estructural o la cultural? ¿Qué dice eso sobre cómo estamos educados para ver la realidad?

Actividad 2 | La violencia que se ve — Análisis de la violencia directa

Tema: Violencia directa



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web: www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co



Secretaría
EDUCACIÓN

“Educamos para la libertad”

La violencia directa es la forma más visible: agresiones físicas, asesinatos, guerras, maltrato y acoso. En Colombia, el conflicto armado ha sido durante décadas la expresión más dramática de este tipo de violencia. Sin embargo, también ocurre en contextos cotidianos como la familia, la escuela y los barrios. Esta actividad te invita a analizar sus causas, manifestaciones y consecuencias.

Dato: Según el Centro Nacional de Memoria Histórica, entre 1958 y 2018 el conflicto armado colombiano dejó más de 220.000 muertos, 7,3 millones de desplazados y miles de víctimas de secuestro, tortura y desaparición forzada.

Parte A — Análisis de caso: Lee con atención la siguiente situación y responde en párrafos completos en tu cuaderno:

Situación: "En una vereda del departamento del Cauca, grupos armados al margen de la ley amenazan periódicamente a las familias campesinas para que abandonen sus tierras. Los jóvenes son reclutados a la fuerza. Las personas que se niegan a colaborar son asesinadas o desaparecidas. La comunidad vive en un estado de terror constante y muchas familias han tenido que desplazarse a las ciudades."

1. Identifica todas las formas de violencia directa presentes en el caso. Descríbelas con detalle.
2. ¿Quiénes son las víctimas y quiénes los perpetradores? ¿Qué intereses tienen los perpetradores?
3. ¿Qué consecuencias físicas, emocionales y sociales sufren las comunidades afectadas?
4. ¿De qué manera el Estado colombiano tiene responsabilidad frente a esta situación?
5. ¿Qué diferencia existe entre un acto de violencia individual y una dinámica de violencia sistemática como la descrita?

Parte B — Conexión con lo cotidiano: La violencia directa no solo ocurre en el conflicto armado. En tu cuaderno, escribe un texto de mínimo 15 líneas en el que identifiques y analices al menos tres formas de violencia directa que ocurren en contextos cotidianos (familia, escuela, redes sociales, deporte). Para cada forma explica: cómo se manifiesta, quiénes son más vulnerables y qué se podría hacer para prevenirla.

Reflexión: ¿Crees que la violencia directa siempre se puede prevenir? ¿Qué condiciones sociales la hacen más probable? Argumenta con al menos un ejemplo real.



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web: www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co



Secretaría
EDUCACIÓN

“Educamos para la libertad”

Actividad 3 | La violencia invisible — Estructuras que dañan sin golpear

Tema: Violencia estructural

La violencia estructural es la más difícil de ver, pero posiblemente la más dañina a largo plazo. Ocurre cuando las instituciones, las leyes, las políticas económicas o los sistemas sociales generan condiciones de injusticia que impiden a ciertos grupos acceder a sus derechos fundamentales: salud, educación, trabajo digno, vivienda y participación política. Nadie agrede directamente, pero las personas sufren y mueren por esas condiciones.

Parte A — Identificación de violencias estructurales: En tu cuaderno, escribe un ejemplo concreto de violencia estructural para cada uno de los siguientes ámbitos. Para cada ejemplo explica: qué derecho se vulnera, quiénes son los más afectados y qué estructuras o instituciones están involucradas.

- Sistema de salud: acceso desigual a servicios médicos según nivel económico o lugar de residencia.
- Sistema educativo: diferencias en calidad de educación entre zonas rurales y urbanas, y entre colegios públicos y privados.
- Mercado laboral: discriminación salarial por género, raza u origen social.
- Sistema judicial: impunidad y desigualdad en el acceso a la justicia según los recursos económicos.
- Distribución de tierras: concentración de la propiedad rural y desplazamiento de comunidades campesinas e indígenas.

Parte B — Análisis con datos: Usa los siguientes datos de Colombia para responder las preguntas en tu cuaderno con textos argumentativos de mínimo 5 líneas cada uno: — El coeficiente GINI de Colombia en 2022 fue de 0,54, uno de los más altos de América Latina (0 = igualdad total; 1 = desigualdad total). — El 1 % más rico de Colombia concentra el 20 % del ingreso nacional. — La tasa de analfabetismo en zonas rurales duplica la de zonas urbanas. Preguntas: (1) ¿Cómo se relacionan estos datos con el concepto de violencia estructural? (2) ¿Por qué la desigualdad económica puede ser considerada una forma de violencia, aunque nadie golpee a nadie? (3) ¿Qué relación existe entre la violencia estructural y el surgimiento de grupos armados en Colombia?

Parte C — Propuesta de transformación: Elige una de las violencias estructurales que identificaste en la Parte A. En tu cuaderno, diseña una propuesta de política pública (mínimo 12 líneas) que podría reducir esa forma de violencia. La propuesta debe



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web: www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co

“Educamos para la libertad”



Secretaría
EDUCACIÓN

tener: nombre, objetivo, acciones concretas, población beneficiada y forma de financiación.

Reflexión: ¿La violencia estructural es responsabilidad del Estado, de los ciudadanos o de ambos? Argumenta tu posición con ejemplos concretos.

Actividad 4 | La violencia que normalizamos — Cultura y legitimación del daño

Tema: Violencia cultural

La violencia cultural es aquella que opera a través de la cultura: los valores, las creencias, las tradiciones, las religiones, el lenguaje, el arte y los medios de comunicación. Su función es hacer que la violencia directa y la estructural parezcan "normales", "naturales" o incluso "necesarias". Es la más difícil de combatir porque muchas veces ni siquiera la reconocemos como violencia.

Ejemplos de violencia cultural: — "Los hombres no lloran" (sexismo). — "Los pobres son pobres porque quieren" (clasismo). — Medios de comunicación que glorifican la guerra. — Chistes racistas o machistas. — Culpar a la víctima de una situación de abuso. — Canciones que romantizan el maltrato o el narco.

Parte A — Deconstrucción de mensajes culturales: En tu cuaderno, selecciona y analiza tres expresiones culturales de tu entorno (un refrán, una canción, un comercial, un meme o una frase escuchada en casa o en el colegio) que contengan mensajes de violencia cultural. Para cada una: escribe o describe la expresión, explica qué tipo de violencia legitima, a quién afecta y por qué muchas personas no lo consideran violencia.

Parte B — Estudio de caso cultural: Responde en tu cuaderno con argumentos (mínimo 15 líneas en total): "En Colombia, durante décadas, el narcotráfico fue glamourizado en corridos, novelas de televisión y memes que presentaban a los narcos como héroes populares que 'salieron de la nada'. Muchos jóvenes en contextos de pobreza comenzaron a admirar ese modelo de éxito." — ¿Cómo actúa la violencia cultural en este ejemplo? — ¿Qué formas de violencia directa y estructural legitimó o facilitó esa narrativa cultural? — ¿Tienen responsabilidad los medios de comunicación y el entretenimiento en perpetuar la violencia cultural?

Parte C — Creación de un contra-mensaje: Elige una forma de violencia cultural que consideres especialmente dañina en tu entorno. En tu cuaderno, crea un afiche, un poema corto (mínimo 10 versos) o un texto publicitario que desafíe ese mensaje



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web: www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co



Secretaría
EDUCACIÓN

“Educamos para la libertad”

violento y proponga una alternativa de cultura de paz. Acompáñalo de un párrafo que explique tu intención comunicativa.

Reflexión: ¿Has participado alguna vez, sin darte cuenta, en actos de violencia cultural? ¿Cómo te sentirías si lo reconocieras? ¿Qué harías diferente?

Actividad 5 | Colombia en el triángulo — Las tres violencias en nuestra historia

Tema: Síntesis — las tres violencias en el contexto colombiano

Colombia es un caso de estudio único en el mundo por la complejidad de su conflicto. En nuestro país, las tres formas de violencia de Galtung han coexistido y se han retroalimentado durante décadas, generando un ciclo difícil de romper. Esta actividad te invita a analizar ese ciclo desde una perspectiva histórica y crítica.

Parte A — Análisis histórico integrador: En tu cuaderno, escribe un análisis de mínimo una página sobre el conflicto armado colombiano aplicando el triángulo de Galtung. Tu análisis debe responder:

6. ¿Cuáles han sido las principales manifestaciones de violencia directa en el conflicto colombiano? Menciona al menos tres actores armados y sus acciones.
7. ¿Qué condiciones de violencia estructural (desigualdad, falta de tierras, exclusión política) contribuyeron al surgimiento y permanencia del conflicto armado?
8. ¿Qué formas de violencia cultural han legitimado el conflicto o han normalizado la guerra en Colombia?
9. ¿Cómo se retroalimentan estas tres formas de violencia en el contexto colombiano? ¿Cuál crees que es la "raíz" más profunda?

Parte B — Línea del tiempo comentada: En media página de tu cuaderno, elabora una línea del tiempo con al menos seis eventos de la historia colombiana reciente (desde 1960 hasta hoy). Para cada evento, clasifícalo indicando qué tipo(s) de violencia representa (puede ser más de uno). Usa convenciones visuales: un color o símbolo diferente para cada tipo de violencia. Incluye obligatoriamente: la firma del Acuerdo de Paz de 2016, la masacre de El Salado, el proceso de desmovilización de las FARC, la crisis de líderes sociales asesinados, y dos eventos que tú elijas.

Parte C — Carta al futuro: Redacta en tu cuaderno una carta dirigida a Colombia en el año 2050 (mínimo una página). En la carta debes: describir cómo ves el presente en términos de violencia directa, estructural y cultural; proponer qué transformaciones serían necesarias para superar cada tipo de violencia; y expresar tu compromiso



COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web: www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co



Secretaría
EDUCACION

“Educamos para la libertad”

personal como ciudadano o ciudadana con la construcción de paz. La carta debe tener saludo, cuerpo y despedida.

Reflexión: *¿Es posible tener paz verdadera en Colombia si solo se detiene la violencia directa (los combates) pero persisten la violencia estructural y la cultural? ¿Por qué?*

Actividad 6 | Hacia una cultura de paz — Construir desde el conocimiento

Tema: Paz positiva y transformación de las violencias

Galtung no solo describió la violencia, también propuso el concepto de paz positiva: no se trata únicamente de eliminar los conflictos armados (paz negativa), sino de construir estructuras sociales justas y culturas que valoren la dignidad humana. Esta actividad cierra la guía invitándote a pasar del análisis a la propuesta.

"La paz positiva es la integración de la sociedad humana. No basta con la ausencia de guerra; se necesitan estructuras que satisfagan las necesidades básicas de todos." — Johan Galtung

Parte A — Ensayo de síntesis: Escribe en tu cuaderno un ensayo argumentativo de mínimo dos páginas con el siguiente título: "Violencia directa, estructural y cultural: comprender para transformar". El ensayo debe incluir:

- Introducción con tesis clara: ¿cuál de las tres violencias consideras la más urgente de combatir en Colombia y por qué?
- Desarrollo con un párrafo para cada tipo de violencia, explicando su relación con la realidad colombiana.
- Un párrafo sobre cómo las tres violencias se retroalimentan formando un ciclo.
- Conclusión con propuestas concretas para cada tipo de violencia y tu compromiso personal.

Parte B — Plan de acción escolar: Diseña en tu cuaderno un plan titulado "Iniciativa de paz en mi colegio". El plan debe identificar al menos una violencia directa, una estructural y una cultural presentes en tu institución educativa. Para cada una, propone: una acción preventiva concreta, quién la lideraría, en cuánto tiempo se podría implementar y cómo se mediría su impacto. Organiza el plan en una tabla o esquema.

Parte C — Autoevaluación final: Responde honestamente en tu cuaderno:

10. ¿Qué concepto de esta guía te resultó más difícil de comprender? ¿Qué hiciste para entenderlo?



**COLEGIO JOSÉ MARTÍ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL**

DANE 11100136769. NIT.8000111459
Página web. www.iedjosemarti.edu.co
e-mail: iedjosemarti@educacionbogota.edu.co



ALCALDÍA MAYOR
BOGOTÁ D.C.
Secretaría
EDUCACIÓN

“Educamos para la libertad”

11. ¿Cómo cambió —o no— tu forma de ver la violencia después de trabajar esta guía?
12. ¿En qué situaciones de tu vida cotidiana puedes identificar ahora algún tipo de violencia que antes no veías?
13. ¿Qué actividad de las seis te pareció más interesante y por qué?
14. En escala de 1 a 10, ¿cómo evaluarías tu propio esfuerzo y dedicación en esta guía? Justifica tu respuesta.

Reflexión: *¿Puede una sola persona contribuir a transformar la violencia estructural o cultural? ¿Cómo? Escribe un compromiso concreto que puedas cumplir en los próximos 30 días.*