

GUÍA METODOLÓGICA
PARA MAESTRAS Y MAESTROS

PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA



EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
PRIMER AÑO DE ESCOLARIDAD



Proyecto

“Por el derecho a la educación de niñas, niños y adolescentes con pertinencia cultural y lingüística y libre de violencia”. CEMSE – ACLO

EDITORES

Centro de Multiservicios Educativos – CEMSE
Fundación Acción Cultural Loyola – ACLO

ELABORACIÓN

Sandra Carbajal Plaza

SUPERVISIÓN

Carmen Carrasco Gutiérrez; Coordinadora nacional del proyecto

EDICIÓN

Soledad Domínguez Lucuy

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

En Blanco Studio

ILUSTRACIÓN

Cristian Pereyra; @chicho.dibujos

DEPÓSITO LEGAL

La Paz – Bolivia
2025

Este documento ha sido producido con el apoyo financiero de Educación en Voz Alta. Su contenido es responsabilidad exclusiva del consorcio CEMSE-ACLO y no refleja necesariamente las opiniones de los donantes Oxfam DK y GPE.

CONTENIDO

1	INTRODUCCIÓN	3
2	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	4
3	FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA	5
	3.1 La importancia de la convivencia pacífica y armónica	6
	3.2 Convivencia pacífica y armónica en los planes y programas de estudio	7
	3.3 Recomendaciones para trabajar con adolescentes	8
	3.4 Orientaciones para el uso de materiales educativos y recursos didácticos	10
4	ACTIVIDADES DIDÁCTICAS PARA LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA	13
	CONTENIDOS ESPECÍFICOS BASE	14
	4.1 Equidad de género e igualdad de oportunidades	15
	4.2 Fisiología del cerebro en relación con las emociones	25
	4.3 Expresiones de pensamientos, sentimientos y emociones	35
	4.4 Madurez y equilibrio emocional para relaciones interpersonales, autocontrol y gestión de emociones	43
	4.5 Comunicación asertiva, empatía y escucha activa	55
	4.6 Valores y principios de las tierras altas. Ama Suwa - Jan Lunthatamti; Ama Llulla - Jan K'arimti, Ama Qhilla - Jan Jayramti	63
	4.7 Gestión y manejo de emociones para evitar conflictos (manejo de rabietas y frustración de hijos e hijas adolescentes). Taller con madres y padres.	75
5	BIBLIOGRAFÍA	83



1. INTRODUCCIÓN

La convivencia pacífica y armónica en la unidad educativa constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo integral de las y los estudiantes y para la construcción de entornos educativos seguros, respetuosos y libres de violencia. En el primer año de la Educación Secundaria Comunitaria Productiva, adquiere especial relevancia porque las y los adolescentes atraviesan una etapa clave de transición en la estructuración de su identidad, desarrollo socio emocional y el establecimiento de formas constructivas de relaciones interpersonales.

En concordancia con los desafíos actuales del sistema educativo boliviano, orientados a consolidar una educación inclusiva, innovadora y abierta al mundo, la presente guía metodológica está dirigida a maestras y maestros con el propósito de apoyar el desarrollo de contenidos curriculares que promuevan la convivencia pacífica y armónica desde un enfoque integral. La **educación inclusiva** se expresa en el reconocimiento y valoración de la diversidad cultural, social, de género y generacional; la **educación innovadora** se refleja en el uso de metodologías activas, participativas y significativas; y la **educación abierta al mundo** se concreta en la formación de estudiantes capaces de dialogar, resolver conflictos de manera pacífica y convivir respetuosamente en distintos contextos locales y globales.

La guía ofrece orientaciones pedagógicas, estrategias didácticas y actividades contextualizadas que fortalecen el diálogo, la corresponsabilidad, la gestión positiva de emociones y la resolución constructiva de conflictos, contribuyendo a la generación de climas escolares favorables para el aprendizaje. Asimismo, incorpora el desarrollo y puesta en práctica de habilidades socio emocionales y valores como elementos centrales en la formación integral de las y los estudiantes.

De este modo, el documento se constituye en un recurso pedagógico que acompaña la labor docente en la construcción de prácticas educativas coherentes con una educación inclusiva, innovadora y abierta al mundo, aportando a la consolidación de una cultura de paz, al fortalecimiento de la convivencia escolar y comunitaria y a la formación de ciudadanas y ciudadanos comprometidos con el respeto, la equidad y la transformación social.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La convivencia pacífica y armónica constituye un componente esencial del bienestar emocional, social y académico de las y los adolescentes. No significa únicamente ausencia de hechos de violencia, sino que implica la construcción de relaciones basadas en el respeto, la solidaridad, la empatía y la resolución dialogada de conflictos. La convivencia escolar –entendida como la interacción diaria entre estudiantes, maestras, maestros y la comunidad educativa– es determinante para consolidar entornos seguros y saludables que favorezcan aprendizajes significativos y el desarrollo de capacidades productivas y comunitarias.

Organismos internacionales como la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) han destacado que la promoción de la cultura de paz en las unidades educativas contribuye a prevenir la violencia, el acoso escolar y la discriminación, al tiempo que fomenta la participación activa, la equidad de género y el respeto a la diversidad. La convivencia pacífica y armónica se convierte en una condición indispensable para el ejercicio pleno de los derechos de las y los estudiantes y fortalece una ciudadanía democrática, inclusiva y comprometida con la justicia social, promoviendo el desarrollo del pensamiento crítico, el diálogo intercultural y el fortalecimiento de habilidades para desenvolverse en contextos sociales, culturales y tecnológicos cambiantes.

A partir de estos marcos conceptuales se incorporan también los fundamentos pedagógicos y de derechos humanos que fortalecen la práctica educativa. El enfoque de **habilidades para la vida** orienta el desarrollo integral de las y los estudiantes, proporcionándoles herramientas para gestionar sus emociones, resolver conflictos y desenvolverse en la sociedad de manera autónoma y responsable. Esto implica desarrollar capacidades de adaptabilidad, aprendizaje continuo y resiliencia que les permitan responder a las transformaciones sociales, tecnológicas y culturales, manteniendo relaciones de convivencia pacífica incluso en situaciones de incertidumbre. El enfoque de **derechos humanos** asegura que todos los miembros de la comunidad educativa ejerzan sus derechos y cumplan con sus responsabilidades en condiciones de igualdad, sin sufrir violencia ni discriminación. De igual manera, la **educación en valores** fomenta el respeto, la tolerancia, la empatía y la participación activa, creando un ambiente seguro y acogedor en el aula. Finalmente, **la comunicación y el diálogo** se consolidan como pilares fundamentales de la convivencia, permitiendo que las y los adolescentes expresen sus ideas, resuelvan desacuerdos de manera constructiva y participen en la toma de decisiones de manera responsable.

En la Educación Secundaria Comunitaria productiva se promueve una formación integral con pertinencia social y cultural, donde la convivencia se entiende como práctica cotidiana de valores, actitudes y saberes vinculados al trabajo, la producción, la comunidad y la vida. Siendo así, la concreción curricular de los contenidos

relacionados con la convivencia pacífica y armónica requiere de metodologías activas, participativas e inclusivas que desarrollen conocimientos y formen habilidades socioemocionales, capacidades de adaptación, creatividad para resolver problemas emergentes, resiliencia ante los desafíos, pensamiento crítico y responsabilidad compartida para que los aprendizajes sean significativos y aplicables en la vida cotidiana.

La fundamentación teórica sostiene que la construcción de relaciones respetuosas y armónicas entre los miembros de la comunidad educativa favorece la formación integral de las y los adolescentes. Asimismo, contribuye a la consolidación de entornos escolares democráticos, equitativos y seguros, donde se garantice el pleno ejercicio de los derechos y se fortalezca, desde la educación, la ciudadanía activa.

3. FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

Esta guía ofrece herramientas pedagógicas concretas que permiten a maestras y maestros implementar contenidos con pertinencia, aplicabilidad y sostenibilidad en el contexto de la Educación Secundaria Comunitaria Productiva. Traslada los principios y enfoques teóricos educativos a la práctica diaria del aula y de la comunidad educativa garantizando que la convivencia se viva como una experiencia concreta y significativa.

Entre las estrategias técnicas y metodológicas específicas están: el aprendizaje cooperativo, que se utiliza como recurso pedagógico para organizar dinámicas de grupo donde las y los estudiantes desarrollan colaboración, pensamiento crítico y valoración de opiniones diversas; y la educación para la paz, que se traduce en la enseñanza y práctica de habilidades relacionadas con la autonomía, la gestión de conflictos y la resolución pacífica de desacuerdos, promoviendo la reflexión y el razonamiento lógico en la toma de decisiones aun en contextos culturales o sociales cambiantes.

Esta guía contribuye a fortalecer condiciones en el ambiente escolar que favorecen el aprendizaje. Los entornos seguros, acogedores y de confianza fomentan la participación activa de las y los estudiantes, disminuyen la incidencia de la violencia y contribuyen a consolidar un clima de respeto y cooperación. A su vez, un ambiente escolar positivo potencia los aprendizajes significativos, al permitir que los y las estudiantes se concentren, desarrollen habilidades socioemocionales y logren un desarrollo personal integral. Finalmente, la implementación sistemática de este recurso contribuye a prevenir y erradicar la violencia, estableciendo una cultura de buen trato y promoviendo la construcción de ciudadanía responsable desde la unidad educativa.

De este modo, esta guía metodológica se constituye en recurso operativo que

facilita a maestras y maestros acompañar a sus estudiantes en la construcción de relaciones respetuosas y armónicas, fortaleciendo la convivencia escolar y comunitaria y consolidando, desde la educación, las bases para una sociedad justa, equitativa y conciliadora.

3.1 La importancia de la convivencia pacífica y armónica

Según la UNESCO (1996), la educación se estructura en torno a cuatro dimensiones esenciales: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir en comunidad. Esta última dimensión resulta decisiva en el ámbito escolar, pues implica cultivar la comprensión del otro y de la otra, valorar la diversidad y fomentar la paz mediante la construcción de relaciones basadas en el respeto y la solidaridad.

En este sentido, la convivencia en la unidad educativa no se limita a la ausencia de conflictos, sino que se configura como un proceso de aprendizaje y adaptación permanente, en el que participan maestras y maestros, estudiantes, madres y padres de familia, así como el personal administrativo (Flores Suárez & Herrera Beltrán, 2021). La unidad educativa se convierte en un espacio comunitario donde se desarrollan habilidades socioemocionales que permiten fortalecer la autoestima, mejorar las relaciones interpersonales y prevenir conductas de riesgo.

La educación de calidad sitúa a la convivencia en el centro del proceso pedagógico y reconoce el acto educativo como un medio fundamental de la transformación social. Desde este enfoque, la comunidad educativa se convierte en un espacio de participación, cooperación y respeto mutuo donde se construyen cotidianamente relaciones que trascienden lo meramente académico. Este enfoque refuerza los principios de una educación integral y vinculada a la realidad social de las y los estudiantes, promoviendo el desarrollo de ciudadanas y ciudadanos críticos, solidarios y comprometidos con su entorno. La convivencia pacífica y armónica, por tanto, no resulta ser un aspecto accesorio sino un componente esencial del aprendizaje y de la vida democrática escolar.

Para garantizar una convivencia efectiva, es necesario promover valores como la cultura de paz, el respeto, la solidaridad, el buen trato, la interculturalidad y la no discriminación. Estos valores fortalecen la cohesión social en la unidad educativa y permiten que estudiantes de diferentes realidades culturales, sociales y económicas convivan en un ambiente inclusivo, justo y equitativo.

El derecho a la educación –consagrado por la Organización de Naciones Unidas en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948, reconocido por la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia y reafirmado en la Agenda de Educación 2030 (UNESCO, 2016)– está directamente relacionado con la promoción de la convivencia pacífica. No es posible garantizar una educación de calidad si los entornos educativos no son seguros y se encuentran libres de

violencia y discriminación. En este marco, la implementación de contenidos que promuevan la convivencia pacífica y armónica en las unidades educativas articula el desarrollo académico con la formación ciudadana, contribuyendo a la prevención de la violencia y al fortalecimiento del tejido social.

Finalmente, las unidades educativas se constituyen en espacios de inclusión, contención y cuidado, donde se forma ciudadanas y ciudadanos capaces de relacionarse de manera respetuosa, solidaria y constructiva (UNICEF, 2023a). De esta manera, la convivencia pacífica y armónica se convierte no solo en un medio para alcanzar aprendizajes significativos, sino también en una condición indispensable para el desarrollo humano, comunitario y productivo.

3.2 Convivencia pacífica y armónica en los planes y programas de estudio

Algunos de los contenidos explícitos de los planes y programas de estudio de la Educación Secundaria Comunitaria Productiva de primer año de escolaridad que se vinculan con la promoción de la convivencia pacífica y armónica han sido la base para el desarrollo de esta guía. Se los ha organizado por áreas de conocimiento, en el marco de los momentos metodológicos que establece el modelo educativo vigente y el eje articulador de la educación en valores sociocomunitarios que fomentan el desarrollo integral de las y los estudiantes.

Esos contenidos son la base para el desarrollo de la presente guía al estar organizados por áreas de conocimiento y articulados en los momentos metodológicos que establece el modelo educativo. Asimismo, se enmarcan en el eje de la educación en valores sociocomunitarios, cuyo propósito es fortalecer el desarrollo integral de las y los estudiantes.

En el caso del nivel secundario, este enfoque resulta especialmente relevante si se toma en cuenta que las y los adolescentes atraviesan una etapa de construcción de su identidad personal y colectiva, donde cobran fuerza las interacciones con sus pares generacionales y la necesidad de reconocimiento social. La convivencia pacífica y armónica contribuye a que las y los estudiantes aprendan a gestionar conflictos, a practicar la empatía y la solidaridad y a construir relaciones basadas en el respeto y la corresponsabilidad. De esta manera, se consolida aprendizajes que no solo impactan en su trayectoria académica sino también en su capacidad de participar activamente en la vida comunitaria, aportando a una cultura de paz y justicia social.

Sobre la base de los contenidos vinculados con la convivencia pacífica y armónica, maestras y maestros, usando sus conocimientos, experiencias y creatividad, tienen la oportunidad de contribuir a la promoción y ejercicio del derecho a una educación en un ambiente propicio para el aprendizaje en sus dimensiones –ser, saber y hacer– con las cuales se establece criterios de evaluación. Estas dimensiones implican:

Ser: Construcción de la identidad personal y colectiva, con valores de respeto, empatía, solidaridad y corresponsabilidad y apertura a la diversidad cultural, social y de género.

Saber: Conocimiento de derechos humanos, valores, normas de convivencia, comprensión de factores de conflicto y estrategias de prevención y resolución, promoviendo una mirada crítica sobre la realidad y los desafíos de la comunidad educativa.

Hacer: Contar con habilidades de comunicación para la escucha activa, trabajo en equipo y mediación y resolución dialogada de conflictos; reconocer comportamientos inapropiados; saber cómo actuar y dónde buscar ayuda.

De esta manera, el presente documento ofrece orientaciones, ejemplos y recursos que fortalezcan la promoción de la convivencia pacífica y armónica en la Educación Secundaria Comunitaria Productiva, ayudando, al mismo tiempo, en la planificación y concreción curricular e inspirando la creatividad de maestros y maestras en el diseño de actividades que fomenten el respeto, la equidad y la construcción colectiva de una cultura de paz en las y los estudiantes.

Los recursos didácticos utilizados se enmarcan en los cuatro momentos metodológicos: práctica – teoría – producción – valoración, de manera secuencial y articulada con los planes de desarrollo curricular.

Práctica, se inicia en el conocimiento previo y la experiencia de las y los estudiantes, que puede desarrollarse mediante el contacto directo con la realidad o mediante la experimentación.

Teoría, se inicia en la práctica y reflexiona y asimila la información, revalorizando conceptos y saberes mediante el diálogo.

Producción, aplica creativamente el conocimiento, generando cambios y elaborando productos que reflejen pensamiento crítico y capacidad de transformar la realidad.

Valoración, consiste en construir una postura crítica sobre el qué, cómo y para qué de los conocimientos, dándoles sentido social y aplicándolos a la vida cotidiana y comunitaria.

3.3 Recomendaciones para trabajar con adolescentes

Trabajar con adolescentes requiere el uso adecuado de metodologías pedagógicas que consideren sus características físicas, emocionales, cognitivas y sociales. Para promover la convivencia pacífica y armónica, se recomienda:

Crear un ambiente seguro y respetuoso

- Garantizar que las y los estudiantes se sientan aceptadas, aceptados, valoradas y valorados.
- Promover la aceptación de las diferencias de género, edad, cultura, capacidades o trayectorias sociofamiliares, validando siempre actitudes de respeto y reconocimiento mutuo.
- Fomentar la confianza y la escucha activa para que las y los adolescentes se sientan libres de expresar sus ideas y emociones.

Promover la gestión de emociones y la inteligencia emocional

- Enseñar a identificar y autorregular emociones como el enojo, los celos, la frustración, entre otras.
- Incorporar actividades de gestión de las emociones, por ejemplo, mediante la meditación o técnicas de relajación o respiración.
- Impulsar la reflexión individual y colectiva sobre cómo una adecuada gestión de emociones fortalece las relaciones interpersonales, resaltando los beneficios de reconocer y canalizar positivamente los sentimientos.

Fomentar la comunicación y las habilidades sociales

- Fomentar la comunicación asertiva, promoviendo la expresión de opiniones y necesidades con respeto y consideración hacia las y los demás.
- Practicar la empatía, el reconocimiento y comprensión de las emociones ajenas y la comprensión del punto de vista de las y los demás.
- Realizar actividades de escucha activa y trabajo colaborativo, fortaleciendo la cooperación y el respeto mutuo.

Incorporar valores y principios culturales

- Integrar principios de convivencia de los pueblos ancestrales (por ejemplo, la reciprocidad o la complementariedad, de acuerdo a cada contexto cultural).
- Practicar valores sociocomunitarios propios del contexto, fortaleciendo el respeto y ejercicio de los derechos humanos.
- Relacionar los valores culturales con las experiencias y situaciones cotidianas de la unidad educativa.

Involucrar a las familias y la comunidad

- Fortalecer las competencias de madres, padres, cuidadoras y cuidadores

en la gestión de emociones y la resolución de conflictos mediante espacios de orientación y acompañamiento.

- Promover la coherencia entre los aprendizajes en la unidad educativa y las prácticas familiares y comunitarias.
- Incentivar la participación de adolescentes en proyectos comunitarios, reforzando la responsabilidad social y la colaboración.

Utilizar metodologías activas y participativas

- Favorecer el aprendizaje vivencial, mediante juegos, dramatizaciones, análisis de casos y dinámicas grupales.
- Incorporar investigación y proyectos, permitiendo que las y los estudiantes conecten los contenidos curriculares con su vida cotidiana y la realidad de su comunidad.
- Diseñar actividades que desarrollen pensamiento crítico, creatividad y gestión de conflictos.

Estas recomendaciones buscan que maestras y maestros acompañen a las y los estudiantes en la construcción de relaciones respetuosas, responsables y armónicas, fortaleciendo la convivencia escolar y comunitaria para formar jóvenes capaces de convivir de manera pacífica y solidaria.

3.4 Orientaciones para el uso de materiales educativos y recursos didácticos

Para que los materiales educativos, recursos didácticos, historias, casos, dinámicas, videos y canciones contribuyan a la construcción de relaciones respetuosas y a la promoción de la convivencia pacífica, es fundamental que, antes de utilizarlos, se analice cuidadosamente su contenido y la forma en que se presentan. En su contenido se tendrá cuidado de garantizar, entre otros, que:

- Se fomente actitudes de respeto, empatía, solidaridad, cooperación y justicia, evitando cualquier mensaje que normalice la violencia, la discriminación o la exclusión.
- Todas y todos participen activamente en las actividades y reflexiones, reconociendo y valorando la diversidad cultural, la diferencia de edad dentro del grupo generacional y la comunidad.
- Los materiales les permitan identificar y regular sus emociones, comprender las consecuencias de sus actos sobre las y los demás y aplicar estrategias pacíficas y constructivas para la resolución de conflictos.
- Se incluya testimonios, narrativas o ejemplos que demuestren cooperación, resolución dialogada de problemas y construcción de relaciones armónicas,

evitando cualquier representación de violencia, abuso, discriminación o humillación.

En cuanto a la forma, en los materiales y recursos se debe garantizar que:

- El lenguaje reconozca y nombre explícitamente a todas y todos las y los estudiantes y miembros de la comunidad, evitando estereotipos, connotaciones negativas o discriminatorias, promoviendo más bien la comunicación positiva y colaborativa.
- Las imágenes reflejen interacciones respetuosas; la diversidad de estudiantes, maestras y maestros; la igualdad de participación en distintas actividades y la representación positiva de roles comunitarios y escolares. Se debe evitar cualquier escena de violencia o discriminación.
- Se use canciones que promuevan la cooperación, el diálogo, la expresión de emociones de manera saludable y la participación activa de todas y todos las y los estudiantes, sin contenidos sexuales explícitos ni mensajes que generen exclusión o maltrato.
- Se emplee materiales reciclables en todas las prácticas, a fin de optimizar recursos y minimizar costos; si no se dispone de tales materiales, se los puede sustituir por otros que cumplan la misma función. Esta medida contribuye a fomentar una convivencia pacífica y armónica, evitando que las y los adolescentes se sientan relegados o incómodos por no contar con recursos económicos para comprar materiales costosos.



4. ACTIVIDADES DIDÁCTICAS PARA LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA



CONTENIDOS ESPECÍFICOS BASE

Sirven como base para la elaboración de esta guía algunos de los contenidos específicos de los planes y programas de estudio del primer año de escolaridad de Educación Secundaria Comunitaria Productiva que se relacionan con la promoción de la convivencia pacífica y armónica. Dichos contenidos se organizan en los campos y saberes de conocimiento y se desarrollan de acuerdo a los momentos metodológicos que establece el modelo educativo. Asimismo, los contenidos hacen hincapié en el fortalecimiento de los valores sociocomunitarios que favorecen el desarrollo integral de las y los adolescentes, impulsando su capacidad de dialogar, convivir en respeto mutuo y transformar de manera positiva sus relaciones interpersonales y comunitarias.

TABLA N° 1

ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS DE PLANES Y PROGRAMAS VINCULADOS A LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA POR CAMPOS DE SABERES Y CONOCIMIENTOS PARA PRIMER AÑO DE ESCOLARIDAD DE EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA

CAMPO	ÁREA	TRIMESTRE	CONTENIDOS MÍNIMOS DESARROLLADOS EN LA GUÍA	N° DE ACTIVIDAD
Cosmos y pensamiento	Cosmovisiones, filosofía y psicología	2°	Equidad de género e igualdad de oportunidades	1
		3°	Fisiología del cerebro en relación con las emociones	2
		3°	Expresiones de pensamiento, sentimientos y emociones	3
		3°	Madurez y equilibrio emocional para relaciones interpersonales Autocontrol y gestión de emociones	4
		3°	Comunicación asertiva Empatía y escucha activa	5
		3°	Taller con madres y padres. Gestión y manejo de emociones para evitar conflictos (manejo de rabietas y frustración de hijos e hijas adolescentes)	7
	Valores, espiritualidades y religiones	2°	Valores y principios de las tierras altas: Ama Suwa - Jan Lunthatamti; Ama Llulla - Jan K'arimti, Ama Qhilla - Jan Jayramti	6

A continuación, se plantea las orientaciones metodológicas para incorporar actividades didácticas con los contenidos de promoción de la convivencia pacífica y armónica en aula, de acuerdo a cada campo y área de saberes y conocimientos. Asimismo, en la evaluación se establece una relación de los perfiles de salida correspondientes a este año de escolaridad.

4.1

Equidad de género e igualdad de oportunidades

TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento
Área	Cosmovisiones, filosofía y psicología
Contenido: Planes y programas	Equidad de género e igualdad de oportunidades
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	La equidad, el reconocimiento mutuo y la valoración de la diversidad como camino hacia la paz social
Actividad	El juego de las oportunidades



EL JUEGO DE LAS OPORTUNIDADES

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, asume un papel activo en la reflexión sobre el reconocimiento de la importancia de la equidad y la igualdad de oportunidades para una convivencia sana y democrática, valorando el aporte de cada persona.



PRÁCTICA

- Divide a los y las estudiantes en tres grupos (sin explicar aún la intención de la actividad); la actividad se debe realizar en la cancha deportiva de la unidad educativa.
- Sitúa a cada grupo a diferentes distancias del tablero de básquetbol (cerca, medianamente cerca y medianamente lejos).
- Cada grupo lanza el balón de básquet (un turno por participante) desde la distancia donde se sitúa. Es de esperar que se llegue a encestar tantas veces como es la cantidad de participantes. Por ejemplo, si son 30 estudiantes, podrían ser entre 25 a 30 anotaciones.
- Al finalizar, destaca lo siguiente: hubo quienes lograron encestar con mayor facilidad y anotar más puntos que otras y otros; en cambio, quienes se situaron en lugares incómodos o más lejanos, tuvieron más dificultades y emplearon más esfuerzo para lograrlo, si acaso lo lograron.
- Como maestra o maestro, motiva al diálogo apoyándote en las siguientes interrogantes: ¿cómo se sintieron al realizar la competencia?, ¿creen que fue justo situar en posición ventajosa a algunas y algunos y en posición desventajosa a otras y otros?, ¿qué podría diferenciar el ejercicio para que todas y todos estén en las mismas condiciones?, ¿se parece esto a lo que pasa con las oportunidades que tenemos en la vida real, entre hombres y mujeres o entre distintas personas?

(Si la actividad se realiza dentro del aula, esta se puede cambiar a realizar el dibujo de una casa con jardín. Para ello, entrega a las y los estudiantes materiales distintos: a algunos se les puede entregar lápices de 12 colores, a otros solo 6 colores y a otros solo 2 colores. Se usa las mismas preguntas para generar diálogo)



TEORÍA

- Prosigue con la conversación guiada, centrándote en la experiencia realizada para establecer la diferencia entre igualdad (todos y todas reciben lo mismo) y equidad (cada quien recibe lo que necesita para tener las mismas oportunidades).
- Tomando en cuenta lo ocurrido, explica cómo muchos y muchas estudiantes

se frustraron al no lograr encestar el balón (porque desplegaron mucho esfuerzo, se agotaron, no lograron su cometido o lograron menos en comparación con quienes gozaban de mejor ubicación); también haz referencia a quienes lograron encestar más balones, pero igual requirieron desplegar mucho esfuerzo debido a su ubicación. Finalmente, habla de quienes estaban más cerca del tablero y lograron encestar más balones y los sentimientos que se generaron.

- Explica en qué consisten la equidad de género y la igualdad de oportunidades, destacando que no se trata de que todos y todas hagan lo mismo, sino de que todos y todas tengan las mismas posibilidades de crecer, aprender y aportar.

Puedes tomar los siguientes ejemplos del entorno estudiantil:

- En la unidad educativa: igualdad en deportes, ciencia, liderazgo en grupos.
- En la familia y la comunidad: compartir tareas, tomar decisiones, valorar por igual a hombres y mujeres.

Usando estos ejemplos, explica por qué negar derechos y oportunidades equitativas a mujeres y hombres limita el potencial de desarrollo de toda la sociedad y afecta negativamente a la economía, al progreso social y al bienestar general. Es como si una persona tuviera que correr con los pies amarrados. La plena participación de todas las personas, sin discriminar su género, es esencial para construir sociedades más justas, prósperas y sostenibles. Para ampliar el tema se puede usar el video “Imagina tu meta”, que habla sobre la carrera de la vida: <https://youtu.be/nj6YXNgOlx0>

(Es importante que como maestra o maestro asumas un enfoque positivo. La equidad permite que todas y todos ganen y que la comunidad avance más unida hacia el desarrollo sostenible. La práctica realizada ejemplifica que no hay condiciones iguales en una sociedad que no avanza o avanza lentamente, y eso genera sentimientos de injusticia y frustración).

EL ÁRBOL DE LA EQUIDAD

CONCEPTOS E IDEAS CENTRALES

Equidad, igualdad de género e igualdad de oportunidades

En tanto que la igualdad busca que todas las personas tengan las mismas oportunidades y derechos, la equidad busca que todas las personas accedan a esos derechos y oportunidades reconociendo sus diferencias y necesidades específicas y rompiendo las barreras que limitan su desarrollo.

La equidad apunta a que las personas (sean niñas, niños, adolescentes hombres o mujeres, adultos o adultas) alcancen una distribución justa de los beneficios, del poder, de los recursos económicos y de las responsabilidades para alcanzar la igualdad de oportunidades.

Relación entre conceptos

Cuando hay equidad, se reducen las brechas sociales que son fuente frecuente de conflicto (pobreza, falta de oportunidades, discriminación, entre otros).

- El reconocimiento mutuo nutre la dignidad humana; las personas que sienten que sus identidades, culturas, valores son reconocidos, se sienten respetadas, lo que reduce resentimientos y exclusión.
- La valoración de la diversidad convierte la diferencia en un valor en sí, no en una fuente de discriminación; fomenta pluralismo, tolerancia y solidaridad.
- Combinados, estos elementos fortalecen la paz social, necesaria para construir sociedades más justas y cohesionadas.

El acceso a la política

Si bien mujeres y hombres tienen el mismo derecho a ocupar cargos públicos, para que más mujeres puedan participar en la política y ocupar cargos de liderazgo es necesario tomar medidas que las apoyen y acompañen. Por ejemplo, ofrecer formación y apoyo en liderazgo, facilitar su acceso a redes de apoyo solidario y recursos económicos, promover la corresponsabilidad en el trabajo de los cuidados y las labores del hogar y cuestionar las ideas que sostienen que solo los hombres pueden liderar en la sociedad. Estas acciones ayudan a que hombres y mujeres logren las mismas oportunidades para tomar decisiones y participar activamente en la vida política.

La paternidad responsable

Si bien la gestación y la maternidad son un hecho biológico inherente a las mujeres, el cuidado de los hijos e hijas es un trabajo que los hombres también pueden y deben asumir corresponsablemente junto con las mujeres, de modo que ellos también tengan la oportunidad de participar activamente en la crianza de sus hijos e hijas desde el principio de la vida. Otorgar permisos de paternidad permite que ambos progenitores compartan responsabilidades, fortalezcan el vínculo con su hijo o hija y se promuevan una crianza más equitativa.

Tareas de cuidado (economía del cuidado)

Las tareas de cuidado son actividades esenciales para la vida diaria y el bienestar de las personas. Van desde preparar alimentos, limpiar y organizar los tiempos, los recursos y la economía familiar hasta atender, criar, acompañar y cuidar a niños, niñas y personas mayores, enfermas o con discapacidad, además de brindarles apoyo emocional y educativo.

Estas tareas son la base de la vida social y económica porque permiten que las personas puedan estudiar, trabajar y participar en la comunidad. Aunque no son un trabajo remunerado, tienen valor económico y social. No significan una “ayuda”, sino un aporte fundamental a la vida de las personas, pues el cuidado está reconocido como un derecho humano, que incluye el derecho a cuidar, a ser cuidado y al autocuidado.

Practicar la equidad de género implica que hombres y mujeres participen activamente en las tareas de cuidado, organizando y asumiendo las responsabilidades de manera justa y equitativa, fortaleciendo el respeto, la cooperación y el bienestar de la familia y el hogar. Reconocer y distribuir equitativamente las tareas de cuidado es clave para construir una sociedad más justa, inclusiva y sostenible.

No obstante, hay muchas barreras que deben superarse para alcanzar la equidad de género. Entre ellas está la brecha salarial entre hombres y mujeres, que debe ser cerrada con el reconocimiento económico igualitario por el mismo trabajo realizado; la equidad en el acceso a la educación, que debe asegurarse mediante programas que eliminen los obstáculos que limitan la participación de niñas y adolescentes, especialmente.

En cuanto a la formación profesional, es evidente que existen áreas del conocimiento de las que históricamente se ha relegado a las mujeres. La igualdad en el acceso a estas áreas del conocimiento debe lograrse con la libertad de elección de la carrera y del acceso igualitario al ejercicio profesional.

para mujeres y hombres. Ya constituye un avance que las carreras técnicas y de ingeniería, tradicionalmente copadas por los varones, se abran cada vez más a la participación de las mujeres, que demuestran igual o a veces mayor capacidad que sus pares masculinos.

Igualdad de género significa que mujeres y hombres tienen el mismo valor, los mismos derechos y las mismas posibilidades de participar en todos los espacios de la vida social: en la familia, en la escuela, en el trabajo, en la comunidad y en ámbitos de decisión política. No se trata de igualar a todos y todas en la manera de pensar o de actuar, sino de que se reconozca a todas y toda la misma dignidad como personas.

La **igualdad de oportunidades** amplía este principio y nos dice que todas las personas, sin importar su género, edad, cultura, origen o condición social, deben tener acceso a las mismas posibilidades de aprender, de desarrollarse y de aportar con sus talentos. Esto significa que cada persona merece condiciones óptimas para alcanzar sus metas y que la diversidad no es un obstáculo, sino una riqueza que fortalece a la comunidad.

Cuando construimos relaciones basadas en la equidad, el respeto y el reconocimiento mutuo, todos y todas salimos beneficiados: hay más justicia, más paz social y más posibilidades de desarrollo personal y colectivo.

La escuela es el espacio ideal para practicar esa igualdad. En el aula, aprendemos a valorar las diferencias, a colaborar en equipo, a compartir responsabilidades y a comprender que tanto mujeres como hombres, niñas y niños, tenemos el mismo derecho a soñar, aprender, decidir y construir un futuro mejor.



PRODUCCIÓN

Como maestra o maestro, insta a las y los estudiantes a construir colectivamente el “Árbol de la equidad”. Esta actividad implica que en una cartulina grande, un pliego de papel o en un muro se grafique un árbol con los siguientes elementos: en las raíces se ponen los principios y valores que sostienen la convivencia (por ejemplo: respeto, igualdad, solidaridad, empatía); en el tronco están la escuela y la comunidad como espacios de apoyo mutuo; en las ramas van los distintos ámbitos de la vida (por ejemplo: estudio, familia, deportes, comunidad, juegos, proyectos); en las hojas del árbol, cada estudiante escribe una acción concreta para promover la equidad en la sociedad (por ejemplo: “respetar las opiniones de todos”, “compartir tareas en la casa”, etc.).

Recuerda a las y los estudiantes los compromisos que asumieron en cada hoja del

árbol y luego incorpora tu propia hoja reafirmando tu compromiso para fortalecer la equidad.

El árbol dibujado colectivamente queda en el aula, como testimonio y agenda pública de los compromisos asumidos.

Finalmente, se redacta una frase colectiva que destaca el beneficio que conlleva la equidad y se la coloca al pie del mural. Por ejemplo: “En la unidad educativa, todas y todos tenemos las mismas oportunidades para crecer y soñar”.

El mural se puede mostrar, en un pequeño acto, a estudiantes de otros años de escolaridad, a madres, padres y comunidad educativa para reforzar la proyección comunitaria del aprendizaje.



VALORACIÓN

Para reflexionar sobre los conceptos e ideas centrales desarrollados durante la construcción del “Árbol de la equidad”, se conforma un círculo de diálogo donde cada estudiante expresa cómo se sintió al participar y cuál de los compromisos puede aplicar en el futuro.



EVALUACIÓN

Ser	• Practica valores de respeto, empatía, solidaridad, cooperación y corresponsabilidad en sus interacciones, mostrando valoración de la diversidad cultural y de género. • Desarrolla habilidades de afrontamiento y solución de conflictos, actuando con justicia, diálogo y compromiso con la convivencia armónica. • Se compromete, individual y colectivamente, a mostrar valoración de la diversidad, además de eliminar acciones que se constituyan en barreras y prejuicios, integrando la equidad de género como parte de su proyecto de vida y su aporte al bien común.
Saber	• Reconoce y explica los conceptos de equidad e igualdad de oportunidades con ejemplos de la vida cotidiana, identificando factores culturales, sociales y psicológicos que influyen en la construcción de la personalidad y la percepción de la equidad. • Analiza la importancia de la equidad de género, la corresponsabilidad en las tareas de cuidado y el acceso equitativo a la educación y al trabajo como base para una convivencia pacífica, armónica y democrática.

Hacer

- Participa en dinámicas, producciones colectivas y debates, aplicando comunicación asertiva, respeto y trabajo colaborativo, elaborando materiales que promueven la equidad y la igualdad de oportunidades.
- Aplica ejemplos de la vida cotidiana para reflexionar sobre situaciones de desigualdad, proponiendo alternativas de solución justas y equitativas.

**MATERIAL**

1. Tres pelotas de básquet
2. Cartulina grande o espacio en muro para hacer el “Árbol de la equidad”
3. Un reproductor de audio y video
4. Materiales de escritorio: cuatro pliegos de papel sábana pegados, lápices de colores y piezas de color verde para elaborar las hojas del árbol



RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Hoja de trabajo “Árbol de la equidad”

“Árbol de la equidad”

Año de escolaridad:

Fecha:

Instrucciones:

Cada parte del árbol representa un aspecto importante para lograr la convivencia pacífica y armónica. Completa cada sección con tus propias ideas y compromisos.

Raíces (principios que nos sostienen):

Escribe aquí los valores y principios que consideras fundamentales para la equidad y la igualdad de oportunidades.

Ejemplo: respeto, solidaridad, reciprocidad, igualdad.

Tronco (la fuerza que nos mantiene unidos):

Describe cómo la escuela y tu comunidad pueden ser un espacio donde todos y todas convivan en armonía.

Ejemplo: escuchar con respeto, cumplir normas justas.

Ramas (ámbitos donde aplicamos la equidad):

En cada rama escribe un lugar donde puedes practicar la equidad (hogar, aula, comunidad, amigos, deportes, etc.).

Hojas (acciones concretas para vivir la equidad):

En cada hoja escribe una acción que harás para promover la equidad y la igualdad de oportunidades.

Frutos (los resultados que esperamos):

Dibuja o escribe cuáles serían los beneficios de vivir en una sociedad más justa y equitativa.

Ejemplo: paz, amistad, felicidad, respeto mutuo.

Reflexión final:

¿Qué aprendí sobre la equidad y la igualdad de oportunidades al construir mi árbol de la equidad?



4.2

Fisiología del cerebro en relación con las emociones

TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento
Área	Cosmovisiones, filosofía y psicología
Contenido: Planes y programas	Fisiología del cerebro en relación con las emociones
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	El desarrollo del cerebro en la adolescencia
Actividad	Comprendiendo mi cerebro



COMPRENDIENDO MI CEREBRO

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, guía a que las y los estudiantes comprendan de manera sencilla cómo funciona el cerebro en la generación y gestión de las emociones, valorando la importancia de desarrollar la inteligencia emocional para la vida cotidiana y la convivencia pacífica.



PRÁCTICA

- Realiza una dinámica inicial para conectar a las y los estudiantes con sus experiencias reales y sus emociones cotidianas.
- Muestra una silueta humana (de chica y de chico, que puedes elaborar previamente o dibujar en la pizarra del aula).
- Teniendo a mano marcadores de cuatro colores, pide a las y los estudiantes que tomen el color que deseen y marquen sobre la silueta el lugar donde consideran que comienza o de donde sale determinada emoción.

Color **rojo** para la alegría

Color **negro** para el miedo

Color **verde** para la tristeza

Color **azul** para la sorpresa

- Continúa con esta reflexión guiada: ¿qué hacemos normalmente cuando sentimos estas emociones?, ¿alguien puede contar una experiencia de cuándo experimentó alguna de estas emociones?, ¿qué hizo? Se puede vincular la siguiente pregunta a alguna respuesta: ¿por qué creen que a veces reaccionamos muy rápido y sin pensar?
- Como maestra o maestro, debes estar consciente de que es el momento de conectar las experiencias de las y los estudiantes con el tema a desarrollar. Pero si nadie quiere compartir algo, puedes proceder a iniciar la teorización.



TEORÍA



- Primero introduce la idea central: “Las emociones nacen en el cerebro” y prosigue con el desarrollo del tema “Fisiología del cerebro”; luego desarrolla la teoría del aprendizaje cooperativo para que las y los estudiantes comprendan el desarrollo de su cerebro.
- Forma grupos de 4 a 5 estudiantes para que internamente, en cada grupo, se repartan roles de investigador(a), dibujante, comunicador(a), moderador(a) y observador(a).
- Reparte a cada grupo una ficha que informa cómo funciona determinada parte del cerebro:

Grupo 1: Amígdala cerebral (responsable de las respuestas rápidas: miedo, enojo).

Grupo 2: Hipocampo (responsable de recuerdos y emociones).

Grupo 3: Corteza prefrontal (responsable del control y toma de decisiones).

Grupo 4: Relación cerebro-cuerpo (cómo sentimos físicamente las emociones).

- Cada grupo elabora sobre cartulina o papel un mini esquema de lo que le ha tocado comprender y lo expone a la clase, ejemplificando con acciones de la vida cotidiana relacionadas con el funcionamiento de la parte del cerebro.

(Como maestra o maestro, valida las explicaciones acerca de las emociones de las y los adolescentes haciendo énfasis en que no hay emociones malas ni buenas: todas dan información sobre nosotras o nosotros y nuestro entorno).

CONCEPTOS E IDEAS CENTRALES

El desarrollo del cerebro en la adolescencia

Al llegar a la adolescencia, el cuerpo cambia rápidamente, y lo mismo pasa con el cerebro. Aunque muchas partes del cerebro ya están desarrolladas desde la niñez, la corteza prefrontal –la que ayuda a pensar antes de actuar, tomar decisiones y controlar impulsos– todavía está en proceso de maduración. Por eso, a veces, los y las adolescentes sienten que reaccionan de forma rápida o impulsiva ante ciertas situaciones (Steinberg, 2014).

La amígdala cerebral, otra parte del cerebro, se encarga de procesar emociones como el miedo, la rabia o la alegría. En la adolescencia, la amígdala suele estar muy activa, mientras que la corteza prefrontal todavía no regula del todo esas emociones (Casey et al., 2008). Esto explica por qué a veces los y las adolescentes pueden enojarse fácilmente, sentirse incomprendidos o emocionarse intensamente por algo que para una persona adulta no parece tan importante. Por ejemplo:

- Cuando una maestra o maestro pide exponer sin avisar, puede que él o la adolescente sienta miedo y sensación de bloqueo mental. Esa es la amígdala reaccionando. Con práctica y autorregulación, la corteza prefrontal ayuda a manejar el miedo y a concentrarse.
- Si un compañero o compañera hace un comentario desagradable, la o el adolescente puede reaccionar con enojo. Eso es normal, pero aprender a detenerse, respirar y responder de forma más tranquila es parte de la maduración cerebral.

Estudios realizados recientemente han descubierto que las experiencias y emociones dejan huellas en el cerebro. Aquello que emociona, ya sea por alegría, curiosidad o sorpresa, se recuerda mejor que lo que no genera emoción alguna. Por eso, si se estudia de manera mecánica y sin motivación, se recordará menos que si se lo hace con interés o relacionándolo con la vida (Francisco Mora, 2019).

El estrés juega un papel importante. Cuando es muy alto y constante, produce mucho cortisol, una hormona que producida en exceso interfiere con los procesos de aprendizaje y memoria porque altera el funcionamiento de algunas áreas del cerebro. Un ambiente de confianza, buen trato y respeto ayuda a que el cerebro esté en mejores condiciones para el aprendizaje y la convivencia pacífica.

- El cerebro adolescente está en proceso de construcción.
- Las emociones suelen ser intensas porque la amígdala y la corteza prefrontal aún no están completamente equilibradas entre sí.
- Conocer cómo funciona el cerebro ayuda a comprender mejor, autorregular las emociones y mejorar la convivencia con los y las demás.



PRODUCCIÓN

Como maestra o maestro, insta a las y los estudiantes armar un mapa conceptual que titulen “Nuestro cerebro emocional”, explicando las partes del cerebro con flechas y ejemplos concretos de situaciones cotidianas.

Realiza la dinámica del “Semáforo emocional”:

- Rojo = emoción difícil de controlar (enojo).
- Amarillo = emoción intermedia (tristeza, sorpresa).
- Verde = emoción positiva (alegría, calma).

Las y los estudiantes identifican situaciones escolares para cada color del semáforo y proponen estrategias: ¿cómo podemos usar nuestro cerebro (corteza prefrontal) para pasar del rojo y amarillo al verde y convivir mejor en la unidad educativa?

Organiza por grupos la dramatización de situaciones de conflicto, demostrando el estímulo y la respuesta emocional guiada por la corteza prefrontal.



VALORACIÓN

- Inicia la reflexión crítica y colectiva sobre las actividades realizadas.
- Organiza un círculo de diálogo para compartir cómo ellas y ellos

suelen reaccionar ante emociones intensas, qué aprendieron sobre el funcionamiento del cerebro y cómo podrían mejorar su manejo emocional aplicando estos conocimientos en su vida diaria. Las y los estudiantes reflexionan: ¿cómo podemos usar nuestro cerebro (corteza prefrontal) para pasar del rojo/amarillo al verde y convivir mejor en la unidad educativa?

- Organiza por grupos la dramatización de situaciones de conflicto, demostrando el estímulo y la emoción guiada por la corteza prefrontal.



EVALUACIÓN

Ser	• Reconoce que todas las emociones son válidas y respeta la diversidad emocional en el grupo. • Demuestra actitudes de respeto, escucha y colaboración durante el trabajo cooperativo. • Propone alternativas pacíficas para resolver conflictos usando el conocimiento sobre el cerebro y las emociones. • Asume compromisos personales y colectivos para mejorar la convivencia en la unidad educativa mediante la gestión emocional.
Saber	• Identifica las principales estructuras cerebrales relacionadas con las emociones (amígdala, hipocampo, corteza prefrontal). • Explica de manera sencilla cómo la fisiología del cerebro influye en la intensidad emocional de la adolescencia.
Hacer	• Participa en la elaboración de esquemas, mapas y dramatizaciones que explican el cerebro emocional. • Aplica estrategias sencillas de autorregulación emocional (respiración, conteo, diálogo) en las actividades.



MATERIAL

1. Hoja para el equipo investigador
2. Hoja de actividad (ficha informativa)
3. Materiales reciclables para los esquemas
4. Papel de colores para el semáforo cerebral (amarillo, verde, rojo, café, negro, blanco)



RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Hoja de actividad “Nuestro cerebro emocional en acción”

“Nuestro cerebro emocional en acción”

Tema: Fisiología del cerebro y las emociones.

Metodología: Aprendizaje cooperativo.

Nivel: Primer año de escolaridad de Educación Secundaria Comunitaria Productiva.

1. Organización de grupos

- Grupos de entre 4 a 5 estudiantes.
- Roles dentro de cada grupo:
 - ◇ **Investigadora/or:** busca información en el material proporcionado.
 - ◇ **Dibujante:** realiza esquemas o mapas del cerebro.
 - ◇ **Comunicadora/or:** explica lo aprendido en el grupo a las y los demás.
 - ◇ **Moderadora/or:** organiza el trabajo y distribuye turnos.
 - ◇ **Observadora/or:** registra cómo coopera el grupo (este rol puede rotar).

2. Desarrollo del ejercicio

Paso 1: Activación de conocimientos previos (5 min.)

La maestra o el maestro pregunta:

“¿Qué parte de nuestro cuerpo controla las emociones?”

Las y los estudiantes responden libremente y luego se plantea la idea central: “Las emociones nacen en el cerebro”.

Paso 2: Trabajo cooperativo según partes del cerebro (15 min.)

Cada grupo recibe una **breve ficha informativa** acerca de una parte del cerebro:

- Grupo 1: Amígdala cerebral (emociones rápidas, miedo, enojo).
- Grupo 2: Hipocampo (memoria y emociones).
- Grupo 3: Corteza prefrontal (control y decisiones).
- Grupo 4: Relación cerebro-cuerpo (cómo sentimos las emociones físicamente).

En cada grupo, leen, discuten y elaboran un mini esquema visual (sobre cartulina o papelógrafo) para explicar su parte.

Paso 3: Puesta en común (15 min.)

- Cada grupo explica al resto de la clase la parte que le tocó estudiar.
- Mientras un grupo presenta sus hallazgos, los demás deben preguntar o ejemplificar con casos de la vida cotidiana.

Paso 4: Integración cooperativa (10 min.)

Entre todas y todos arman un gran mural titulado: “Nuestro cerebro emocional”.

Las y los estudiantes pegan sus esquemas y conectan sus elementos con flechas para mostrar cómo las partes del cerebro trabajan juntas en la producción y regulación de emociones.

Paso 5: Cierre reflexivo (10 min.)

- Dinámica “Semáforo emocional”:
 - **Rojo:** emoción difícil de controlar (ej. enojo).
 - **Amarillo:** emoción intermedia (ej. sorpresa, tristeza).
 - **Verde:** emoción positiva (ej. alegría).

Las y los estudiante comentan cómo pueden usar su corteza prefrontal para pasar de rojo/amarillo a verde.

3. Evaluación cooperativa

- **Individual:** cada estudiante explica con sus palabras qué aprendió sobre el cerebro y las emociones.
- **Grupal:** se valora el mural y la claridad de la explicación.
- **De cooperación:** la observadora o el observador comenta si todos y todas aportaron y cómo trabajaron en conjunto.

2. Ficha informativa para el trabajo grupal

Ficha informativa

Las emociones reguladas por el cerebro

Las emociones son respuestas naturales del cuerpo y la mente ante lo que vivimos. Aunque las podemos sentir en el corazón, en el estómago o en la garganta, en realidad se originan en el cerebro, que envía señales a distintos órganos del cuerpo para reaccionar (sudar, reír, llorar, temblar, entre otras señales).

Partes del cerebro que se relacionan con la producción y regulación de emociones:

1. Amígdala cerebral
 - Es como una “alarma” que detecta peligro o situaciones extraordinarias.
 - Hace que reaccionemos rápidamente (por ejemplo: sentir miedo y ponerse en estado de alerta al escuchar un ruido fuerte).
2. Hipocampo
 - Guarda recuerdos y los relaciona con emociones.
 - Por ejemplo: sentir alegría al escuchar una canción que nos recuerda algo bonito.
3. Corteza prefrontal
 - Parte delantera del cerebro.
 - Nos ayuda a controlar las emociones y a tomar decisiones.
 - Por ejemplo: cuando el enojo nos invade, pero decidimos respirar profundo antes de responder o actuar.

Relación cerebro-cuerpo: El cerebro envía señales al cuerpo para que las emociones se manifiesten físicamente. Por ejemplo, cuando se siente miedo, el corazón late más rápido y se suda.

Relación con la inteligencia emocional

- La amígdala produce la emoción inmediata.
- La corteza prefrontal nos permite pensar antes de actuar.
- La inteligencia emocional consiste en usar el cerebro de forma equilibrada: sentir la emoción, entenderla y gestionarla.

Por eso, cuando desarrollamos la inteligencia emocional:

- **Reconocemos** qué sentimos.

- **Comprendemos** por qué lo sentimos.
- **Decidimos** cómo actuar de manera positiva.

Por ejemplo: si alguien nos insulta, la amígdala activa el enojo rápidamente.

- Si se usa la corteza prefrontal, se puede pensar: “Si respondo con un golpe, me meteré en problemas. Mejor hablo con esta persona o comunico a la maestra o maestro”. Aquí se está practicando la inteligencia emocional.

Reflexiona: ¿Cómo podemos usar nuestro cerebro para controlar las emociones y convivir mejor en la unidad educativa y en la comunidad o sociedad?



4.3

Expresiones de pensamientos,
sentimientos y emociones

TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento
Área	Cosmovisiones, filosofía y psicología
Contenido: Planes y programas	Expresiones de pensamientos, sentimientos y emociones
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	La gestión positiva de los sentimientos para una convivencia respetuosa
Actividad	El reto del semáforo emocional



EL RETO DEL SEMÁFORO EMOCIONAL

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, procura que las y los estudiantes desarrollen la capacidad de reconocer, expresar y gestionar sus sentimientos mediante actividades lúdicas para fortalecer la inteligencia emocional y aplicarla cotidianamente en la mejora de la convivencia escolar y comunitaria.



PRÁCTICA

- Prepara el juego “Semáforo de las emociones”, con apoyo del software de encuestas interactivas menti.com.
- Luego motiva a la participación. Por ejemplo, anunciando: “Hoy vamos a hacer un viaje por nuestras emociones usando el celular” (usando la plataforma menti.com). Les voy a plantear diferentes situaciones de la vida cotidiana y ustedes deberán elegir la emoción que sienten ante cada caso”.
- Para realizar el juego, plantea situaciones cotidianas (por ejemplo, en este caso: “Un/a compañero/a me quita mis útiles”).
- En la pantalla aparecerán tres colores:
 - Rojo = enojo o miedo
 - Amarillo = tristeza o sorpresa
 - Verde = calma o alegría
- Las y los estudiantes ingresan al mentimeter.com, colocan el código que aparece y votarán por la emoción que mejor les representa.
- Después de cada pregunta, reflexiona. ¿Por qué sentimos eso? ¿Qué podríamos hacer en esa situación? ¿Cómo podemos reaccionar mejor?

(Debes aclarar que no hay respuestas correctas o incorrectas: todas las emociones son válidas. Lo que importa es trabajar en cómo reconocerlas y cómo gestionarlas de manera asertiva para mejorar la convivencia).

Actividad alternativa para aulas sin acceso a tecnología o internet.

Semáforo emocional con tarjetas

- Con tarjetas de situaciones cotidianas (escritas previamente).
- Se coloca los tres colores en distintos lugares del aula o pared.
- Lee una situación cotidiana (ej.: “Un/a compañero/a se burla de mí en clase”).
- Cada estudiante se acerca o levanta el color que represente su emoción:

- Rojo = enojo o miedo
- Amarillo = tristeza o sorpresa
- Verde = calma o alegría

Observan cuántos se ubicaron en cada color.



TEORÍA

- Introduce la idea central: “Gestionar sentimientos es usar el cerebro y la voluntad para elegir la mejor respuesta”.
- Luego explica de forma breve cómo el cerebro procesa las emociones (amígdala cerebral, corteza prefrontal) y como se desarrolla el cerebro en la etapa de la adolescencia.

CONCEPTO E IDEAS CENTRALES

El pensamiento, el sentimiento y la emoción

Estos conceptos suelen confundirse; es importante distinguirlos:

- **Pensamiento:** Es la interpretación o idea que elaboramos frente a una situación. Por ejemplo: “No voy a poder exponer, me saldrá mal”.
- **Sentimiento:** Es el estado afectivo más duradero resultante de nuestra interpretación de las experiencias. Por ejemplo: sentir inseguridad o confianza ante algo o alguien.
- **Emoción:** Es una reacción biológica y psicológica inmediata, breve e intensa, que prepara al cuerpo para actuar. Por ejemplo: miedo, enojo, alegría, sorpresa.

Si bien son tres conceptos muy diferentes, existe una relación entre ellos: un pensamiento desencadena un sentimiento, y este se expresa a través de una emoción.

Inteligencia emocional y gestión de emociones

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender, expresar y regular las emociones propias y ajenas. Se relaciona con cinco habilidades esenciales:

1. Autoconciencia: identifica qué emoción estamos sintiendo y por qué.
2. Autorregulación: maneja los impulsos y elige cómo actuar.
3. Motivación: usa las emociones para impulsar metas positivas.

4. Empatía: comprende lo que sienten las y los demás.
5. Habilidades sociales: para relacionarse con respeto, mediante una comunicación clara y actitud colaborativa.

Gestionar las emociones significa pasar de la reacción impulsiva a transformar la emoción en una oportunidad de aprendizaje y convivencia.

Expresión de pensamientos, sentimientos y emociones en la adolescencia

Durante la adolescencia se intensifican las emociones porque:

- La amígdala cerebral está muy activa y genera reacciones rápidas.
- La corteza prefrontal aún está en proceso de maduración, por lo que cuesta regular los impulsos.
- Los cambios hormonales incrementan la sensibilidad emocional.

Esto provoca que las y los adolescentes:

- Sientan emociones más fuertes e intensas.
- Reaccionen rápidamente ante estímulos sociales (críticas, burlas, presiones).
- Tengan dificultad para “pausar” sus impulsos y pensar antes de actuar.

Por eso, es importante que aprendan a reconocer y gestionar sus sentimientos en lugar de reprimirlos.

Estrategias de gestión positiva de las emociones

Para gestionar las emociones positivamente se puede aplicar varios ejercicios prácticos y técnicas sencillas, que pueden ser:

- Respiración consciente: detenerse, inhalar y exhalar profundamente para calmar la reacción inmediata.
- Etiquetar emociones: ponerles nombre: “estoy enojado/a”, “siento miedo”. Nombrar las emociones y los sentimientos ayuda a comprenderlos.
- Reencuadre cognitivo: cambiar la interpretación del pensamiento (“no puedo” a “no puedo, pero voy a intentarlo”).
- Frases asertivas: usar “yo siento” en lugar de acusar al otro o a la otra.
- Empatía: ponerse en el lugar del otro o la otra para entender sus motivaciones.

Gestión de emociones y convivencia pacífica

La gestión positiva de emociones no solo mejora el bienestar individual sino también la vida en comunidad:

- Reduce conflictos escolares.
- Promueve la resolución pacífica de problemas.
- Fortalece la solidaridad, la escucha y el respeto mutuo.
- Favorece la construcción de acuerdos de convivencia en el aula.

La gestión de emociones es una competencia clave en la formación integral de las y los estudiantes de secundaria. Comprender la diferencia entre pensamientos, sentimientos y emociones, junto con el conocimiento básico de la fisiología del cerebro, permite a maestras y maestros guiar a las y los adolescentes hacia un manejo consciente y respetuoso de sus experiencias emocionales.

Este proceso fortalece la inteligencia emocional y se convierte en una herramienta esencial para la convivencia pacífica y armónica en la escuela y la comunidad.



PRODUCCIÓN

Organiza la dramatización del juego de roles, donde las y los estudiantes, en grupos, representan situaciones de conflicto escolar con dos finales de gestión de emociones. Los demás equipos califican con “puntos de convivencia” la dramatización, según se alcance respeto, creatividad y aplicación de estrategias de gestión de emociones.

Se construye un “tablero de logros emocionales” en el aula, donde cada grupo registra estrategias aprendidas para la vida real.

Como maestra o maestro, puedes usar el tablero durante tus clases, preguntar cómo las y los estudiantes avanzaron y otorgar insignias que también podrás usar en la evaluación.

Actividad alternativa para aulas sin acceso a tecnología o internet:

Elaboran un “acuerdo emocional del curso”: Ej.: “Cuando estemos en rojo, haremos una pausa antes de responder”. Se coloca el acuerdo en un lugar visible del aula.

(El reto es ayudar a las y los adolescentes que identifiquen y prioricen expresar emociones que aporten a la convivencia. Evita que dramaticen acciones que denotan violencia, aunque el propósito sea reflexionar sobre una situación real.)



VALORACIÓN

Implementa una dinámica cooperativa tipo reto, donde cada grupo reciba “cartas de misión” con dilemas (ejemplo: “un/a amigo/a se burla de ti en clase”).

Deben decidir en equipo dos respuestas: una impulsiva (controlada por la amígdala) y una gestionada (controlada por la corteza prefrontal).

Se reflexiona en círculo: ¿cuál de las dos reacciones mejora la convivencia?, ¿qué aprendimos sobre nosotras y nosotros mismos?



EVALUACIÓN

Ser	- Reconoce la validez de todas las emociones y muestra respeto por la expresión de sus compañeros/as. - Demuestra empatía y actitud colaborativa en los juegos y dinámicas.
Saber	- Identifica la diferencia entre reacción impulsiva y gestión positiva de sentimientos. - Explica cómo el cerebro (amígdala y corteza prefrontal) influye en sus respuestas emocionales.
Hacer	- Participa activamente en las dinámicas gamificadas, aportando ideas y dramatizaciones. - Aplica estrategias de autorregulación en los juegos y actividades escolares. - Propone alternativas de resolución pacífica en las misiones o dilemas planteados.



MATERIALES

- Hojas de trabajo (lista de emisiones para la aplicación de celular)
- Hoja de trabajo para uso del tablero
- Hoja de trabajo para insignias



RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Hoja de actividad “Mapa de emociones”

Guion “Mapa de emociones” (Con uso de recurso digital mentimeter)

Pregunta 1

¿Qué emoción sentirías si una compañera o un compañero te quita tus útiles?

- Rojo = enojo o miedo
- Amarillo = tristeza o sorpresa
- Verde = calma o alegría

Pregunta 2

¿Qué emoción surge si te eligen como líder/lideresa de curso o grupo?

- Rojo = enojo o miedo
- Amarillo = tristeza o sorpresa
- Verde = calma o alegría

Pregunta 3

¿Cómo reaccionas si un/a amigo/a no te invita a su cumpleaños?

- Rojo = enojo o miedo
- Amarillo = tristeza o sorpresa
- Verde = calma o alegría

Pregunta 4

¿Qué sentirías si recibes una felicitación por el trabajo que te asignan?

- Rojo = enojo o miedo
- Amarillo = tristeza o sorpresa
- Verde = calma o alegría

Pregunta 5

¿Qué emoción te genera conocer a un/a nuevo/a compañero/a en el curso?

- Rojo = enojo o miedo
- Amarillo = tristeza o sorpresa
- Verde = calma o alegría

Pregunta 6

¿Qué emoción te genera cuando alguna o algún estudiante ya no quiere ser tu amiga o amigo?

- Rojo = enojo o miedo
- Amarillo = tristeza o sorpresa
- Verde = calma o alegría

Al final, puedes agregar una Word Cloud (Nube de Palabras, herramienta visual digital que muestra palabras clave de un texto) con la pregunta: “¿Qué emoción quieres practicar más en tu vida diaria para vivir en armonía?”

TABLERO DE LOGROS EMOCIONALES

Cada grupo registra aquí las estrategias emocionales aprendidas y los ejemplos de cómo las aplicaron en la vida real.

Grupo	Estrategia aprendida	Aplicación en la vida real	Logros / puntos
Grupo 1			
Grupo 2			
Grupo 3			
Grupo 4			
Grupo 5			
Grupo 6			

El tablero puede complementarse con estrellas, pegatinas o dibujos para reconocer los logros.

INSIGNIAS PARA CREAR LOGROS EMOCIONALES

Usé una frase que inicia con “yo...” para comunicarme	1 estrella
Practiqué empatía con una compañera o un compañero	1 estrella
Reencuadré un pensamiento negativo	1 corazón
Controlé mi enojo sin pelear	1 cerebro
Compartí mis emociones de forma respetuosa	1 corazón
Escuché activamente a alguien	1 cerebro
Hice una pausa consciente antes de responder	1 cerebro

Estas insignias pueden personalizarse, imprimirse, recortarse y pegarse en el “Tablero de logros emocionales”. Cada una representa una estrategia o actitud positiva practicada por las y los estudiantes.

Puntaje por cada insignia

◇ Estrella: 1 punto

◇ Corazón: 2 puntos

◇ Cerebro: 3 puntos

Las actividades alternativas propuestas permiten alcanzar los mismos objetivos pedagógicos y convivenciales que las estrategias mediadas por tecnología, garantizando inclusión, participación equitativa y pertinencia contextual. Estas metodologías favorecen el aprendizaje vivencial, el diálogo y la reflexión colectiva, asegurando la promoción de la convivencia pacífica y armónica aun en contextos con limitaciones de recursos tecnológicos.

4.4

Madurez y equilibrio emocional para relaciones interpersonales, autocontrol y gestión de emociones

TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento
Área	Cosmovisiones, filosofía y psicología
Contenido: Planes y programas	Madurez y equilibrio emocional para relaciones interpersonales, autocontrol y gestión de emociones
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	Autorregulación, madurez emocional y gestión positiva de las emociones
Actividad	Aprendiendo a gestionar las emociones



APRENDIENDO A GESTIONAR LAS EMOCIONES

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, debes sostener un papel activo en conectar a las y los estudiantes con su realidad emocional y la de su entorno inmediato.



PRÁCTICA

- Inicia la sesión aplicando la dinámica “Gestos y emociones” para romper el hielo y sensibilizar respecto a que todas y todos vivimos emociones que se expresan de distintas maneras.
- Nombra estas emociones: tristeza, alegría, enojo, miedo y calma. Las y los estudiantes representarán cada emoción mediante gestos faciales o posturas corporales.
- Continúa guiando el diálogo con preguntas sobre cómo se manifiestan esas emociones. Por ejemplo: ¿qué emoción nos cuesta más expresar y por qué?
- Luego divide al curso en grupos de 6 o 7 estudiantes para trabajar la actividad “Mapa de las situaciones cotidianas”: en un papelógrafo dibujarán un mapa de las emociones para identificar situaciones de conflicto o descontrol emocional que ocurren en la unidad educativa, ya sea entre compañeros, en el aula, en la cancha, en las redes sociales, con maestras o maestros, entre adultos, con la pareja o en la familia.
- Se puede recoger testimonios o historias vividas (por ejemplo, que un amigo o una amiga no comparte, que alguien responde con enojo, que se excluye a una compañera o a un compañero, que hay chicas o chicos que no pueden controlar sus celos, entre otros testimonios).
- Luego presenta las emociones identificadas.
- Cierra la actividad aplicando la dinámica del semáforo emocional.

(Aplica la hoja de trabajo para la práctica y guía el momento que conecta las experiencias con el tema).



TEORÍA

- Ayuda a recordar de forma ágil y breve la actividad del momento de práctica, “Mapa de las emociones”, con la ayuda de esta pregunta motivadora: ¿por qué algunas personas logran mantener la calma en situaciones difíciles y otras no?

- A partir de las respuestas, guía en la construcción colectiva del conocimiento, inicialmente apoyándote en diapositivas realizadas en PowerPoint u otro recurso visual. Explica de forma dialogada estos conceptos: madurez emocional, autorregulación y gestión positiva de las emociones para mantener las relaciones interpersonales sanas y las implicaciones en la convivencia en la unidad educativa, la familia y la comunidad.
- Seguidamente, organiza parejas de trabajo y entrégales una ficha donde se haya escrito una situación de la vida escolar, familiar o social (perder en un campeonato deportivo, terminar una relación afectiva, recibir críticas, sentirse excluida/o, tener un conflicto con una compañera o compañero, etc.), de modo que se conecte la teoría con problemas reales que las y los estudiantes identificaron en el momento de la práctica.
- Posteriormente, se pedirá que cada pareja analice y responda las siguientes preguntas: ¿qué emoción nos surge?, ¿cómo se podría reaccionar sin autocontrol?, ¿cómo sería una reacción con madurez emocional?
- Luego del análisis, las parejas compartirán con el curso su reflexión. Después de cada puesta en común, completa y aclara conceptos.
- Construye este cuadro con la participación de todas y todos y las precisiones necesarias sobre el tema:

SITUACIÓN	EMOCIÓN	REACCIÓN SIN AUTORREGULACIÓN	REACCIÓN CON MADUREZ EMOCIONAL

CONCEPTO E IDEAS CENTRALES

1. La etapa de la adolescencia y el desafío emocional

La etapa de la adolescencia es un período de profundos cambios físicos, psicológicos, sociales y emocionales. Es un tiempo de búsqueda y descubrimiento, en el que cada experiencia contribuye a definir quiénes somos y quiénes queremos llegar a ser.

Durante esta etapa:

- **Las emociones se intensifican** como parte de la transformación interna y de la exploración de nuevas experiencias.
- **Surge la necesidad de identidad y autonomía**, lo que puede generar tensiones con la autoridad o con el grupo de pares.
- **Se amplían las habilidades sociales**, pero también aparece la presión del grupo, que a veces influye en decisiones que no siempre responden a los propios valores o metas.
- **Las y los adolescentes** pueden experimentar emociones muy intensas (alegría, tristeza, ansiedad, entusiasmo, enojo) sin contar aún con todas las herramientas para gestionarlas de manera constructiva.

Lejos de ser un problema, esta etapa es una **oportunidad única para desarrollar la madurez emocional y la capacidad de autorregulación**. Educar y aprender en el **equilibrio emocional** no significa controlar o reprimir lo que sentimos, sino aprender a reconocer las emociones, expresarlas con respeto, y tomar decisiones que nos acerquen a nuestras metas personales.

Cuando las y los adolescentes aprenden a manejar la presión de grupo desde el **autoconocimiento** y el **reconocimiento de sus propios valores**, descubren que pueden decir “no” sin miedo al rechazo y que esta autonomía fortalece su autoestima y su liderazgo.

2. Las emociones

Son reacciones complejas del cerebro ante estímulos internos o externos. Tienen componentes:

- Fisiológicos: cambios en el cuerpo (sudor, palpitaciones, respiración acelerada).
- Cognitivos: interpretaciones y pensamientos asociados.
- Conductuales: expresiones externas (gestos, palabras, acciones).

No hay emociones “buenas” o “malas”; todas cumplen una función adaptativa. Lo importante es cómo gestionarlas.

3. La autorregulación emocional

Se entiende como el conjunto de procesos mediante los cuales las personas identifican, comprenden, modulan y expresan sus emociones de manera constructiva (Gross, 2015). Esto incluye:

- Conciencia emocional: reconocer lo que sentimos.
- Comprensión: entender por qué surge la emoción.
- Modulación: decidir cómo expresarla o canalizarla.
- Expresión asertiva: comunicar la emoción de manera respetuosa.

Dentro de este proceso, el autocontrol es solo una de sus formas. Es la capacidad de detener una reacción inmediata (por ejemplo, no responder con gritos ante la ira de la otra o del otro).

La autorregulación va más allá: supone conducir las emociones hacia metas personales y comunitarias, lo que favorece la resiliencia, la empatía y la convivencia armónica (Bisquerra, 2003).

4. Madurez emocional

La madurez emocional no significa dejar de sentir, sino:

- Reconocer las propias emociones sin negarlas.
- Aceptar que son parte de la experiencia humana.
- Regular la forma en que se expresan, sin reprimir ni desbordarse.
- Comprender que las y los demás también sienten, y actuar con empatía.

Esto se refleja en lo siguiente:

- Autoconocimiento, saber qué sentimos y por qué.
- Empatía, reconocer lo que sienten otras personas.
- Responsabilidad emocional, responder sin dañarse a una misma o a uno mismo ni a las y los demás.
- Resiliencia, aprender de las experiencias dolorosas y seguir adelante.

Una persona emocionalmente madura tiene la capacidad de:

- Mantener el equilibrio entre emoción y razón.
- Afrontar frustraciones sin caer en violencia o evasión.
- Tomar decisiones responsables.
- Construir vínculos de respeto y confianza con otras personas.

En la adolescencia, esto implica “aprender a pasar de la impulsividad al diálogo”, fortaleciendo la autoestima y el sentido de comunidad (Santrock, 2019).

En el aula, cualquier estudiante con mayor madurez emocional será más capaz de “resolver conflictos pacíficamente, cooperar con otros y otras y mantener la concentración en el aprendizaje”.

5. Gestión positiva de emociones

La gestión positiva no es reprimir, sino canalizar las emociones de manera constructiva. He aquí algunas estrategias que puedes enseñar:

- Respiración consciente y técnicas de relajación.
- El “semáforo emocional”: detenerse (rojo), pensar (amarillo), actuar (verde).
- Comunicación asertiva: expresar sin gritar ni agredir.
- Pensamiento alternativo: buscar otra forma de ver la situación.
- Actividades creativas o físicas: deporte, música, dibujo, escritura.

Estas técnicas fortalecen la convivencia pacífica y armónica porque permiten resolver conflictos sin violencia y mejorar el clima de compañerismo en el aula.

6. Convivencia pacífica y armónica

La convivencia pacífica no significa ausencia de conflictos, sino capacidad de resolverlos de manera respetuosa y dialogada.

Cuando las y los adolescentes aprenden a reconocer y gestionar sus emociones, disminuyen los enfrentamientos y aumenta la cooperación y la solidaridad.

La autorregulación emocional está directamente relacionada con la promoción de la convivencia pacífica porque:

- Reduce la probabilidad de conflictos violentos.
- Favorece la comunicación asertiva.
- Potencia la empatía y la solidaridad.
- Permite que las y los estudiantes aprendan a decidir en comunidad y no solo en función de sus impulsos.



PRODUCCIÓN

Organiza la presentación de las estrategias por grupos de estudiantes, según la situación y el ámbito en que se presentan (familia, unidad educativa, comunidad) y coordina la presentación grupal ante un curso paralelo o, de no existir este, ante un curso inferior que que seleccionaste para que las y los estudiantes puedan socializar las estrategias de gestión de emociones que promueven una convivencia pacífica y armónica en la unidad educativa.



VALORACIÓN

Solicita a las y los estudiantes realizar la actividad “Aprendiendo a gestionar mis emociones”, que consiste en ejercicios para practicar la gestión positiva de las emociones.

Pide a las y los estudiantes utilizar el “Manual de la jugadora y el jugador emocional” para reflexionar grupalmente sobre cuáles de estas estrategias se pueden aplicar en su contexto y cuáles no (mira más abajo la hoja de trabajo del “Manual de la jugadora y el jugador emocional”).



EVALUACIÓN

Ser	• Demuestra actitudes de respeto, empatía y apertura frente a las emociones propias y de las y los demás.
Saber	• Reconoce conceptos básicos de madurez emocional, autocontrol y gestión de emociones.
Hacer	• Aplica estrategias de autorregulación en dinámicas y en la elaboración de la caja de emociones.



MATERIAL

1. Hoja de actividades: secuencia didáctica “Del momento de práctica”
2. Secuencia didáctica “Momento de la teoría”
3. “Manual de la jugadora y el jugador emocional”



RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Hoja de actividad: secuencia didáctica “Del momento de práctica”

Secuencia didáctica “Del momento de práctica”

Tema: Madurez y equilibrio emocional – autocontrol y gestión de emociones

Año de escolaridad: Primer año de secundaria comunitaria productiva

Tiempo estimado: 20 a 25 minutos

1. Identificación de la realidad (15 min.)

Actividad 1: Mapa de situaciones cotidianas.

- Previamente divididos en grupos, los y las estudiantes describen en tarjetas situaciones reales en las que se han sentido desbordadas o desbordados por sus emociones (por ejemplo: “me enojo cuando pierdo en un partido”, “me pongo nerviosa cuando tengo que exponer”).
- Luego ubican sus emociones en el “Mapa de emociones” que se dispone en un papelógrafo (enojo, tristeza, alegría, miedo, calma)

Actividad 2: Dramatización rápida.

- Cada grupo elige una tarjeta del mapa y representa en 2 minutos la situación de conflicto (sin diálogo, solo con gestos faciales o expresiones corporales).
- El resto observa y adivina la emoción predominante.

Preguntas guía:

¿Qué emociones aparecen más en nuestra vida diaria?

¿Cómo reaccionamos cuando no controlamos esas emociones?

¿Qué consecuencias tienen en la convivencia escolar o familiar?

2. Reflexión compartida (15 min.)

Actividad: Conversatorio en círculo.

- La maestra o el maestro facilita la reflexión:

¿Qué pasa en mi cuerpo cuando me enojo o me pongo triste?

¿Qué pasa en mis relaciones cuando no manejo mis emociones?

¿Conozco estrategias para calmarme o pensar antes de actuar?

- Recurso extra (opcional): mostrar un video corto (de 2 a 3 min) con ejemplos de adolescentes gestionando sus emociones en distintas situaciones.

Propósito: que las y los estudiantes reconozcan que la falta de gestión de emociones es un problema real que afecta a todas y todos y que puede trabajarse.

3. Cierre motivador (5 min.)

Dinámica: “El semáforo emocional”.

Cada estudiante levanta la mano respondiendo:

- Rojo: “Una emoción que me cuesta controlar”.
- Amarillo: “Algo que quiero mejorar en mi autocontrol”.
- Verde: “Una estrategia que ya uso para calmarme”.

Tu conclusión como maestra o maestro: “Hoy descubrimos que las emociones influyen en nuestras relaciones. En la próxima clase veremos cómo aprender a gestionarlas mejor, para construir convivencia pacífica y armónica”.

2. Hoja de trabajo para orientar el momento de construcción colectiva de la teoría

Secuencia didáctica “Momento de la teoría”

1. Motivación de entrada:

Actividad: Se recuerda brevemente la actividad del momento de práctica (“Mapa de emociones”).

Pregunta motivadora:

¿Por qué algunas personas logran mantener la calma en situaciones difíciles y otras no?

2. Construcción colectiva de conocimientos:

Actividad central: “Aprendiendo a gestionar mis emociones”

Exposición dialogada corta de la maestra o maestro.

Explica, con ejemplos de la vida diaria, los conceptos:

Madurez emocional: reconocer, comprender y aceptar las emociones propias y de las y los demás.

Autocontrol: capacidad de manejar impulsos y reacciones.

Gestión positiva de emociones: transformar la emoción en algo constructivo (por ejemplo: respirar antes de actuar impulsivamente, dialogar, expresar de

forma serena las emociones).

Usa apoyo didáctico de láminas, infografías o diapositivas con esquemas simples.

Trabajo en equipo:

Cada grupo recibe una ficha donde se describe una situación de la vida escolar o familiar (por ejemplo: perder en un partido, recibir críticas, sentirse excluida o excluido, tener un conflicto con una compañera o un compañero).

Las y los estudiantes analizan y responden:

¿Qué emoción surge?

¿Cómo se reaccionaría sin autocontrol?

¿Cómo sería una reacción con madurez emocional?

Propósito: conectar la teoría con problemas cotidianos de las y los adolescentes.

3. Puesta en común y reflexión (15 min.)

Cada grupo comparte su análisis con el resto del curso.

La maestra o maestro complementa y aclara conceptos.

Se construye este cuadro en el pizarrón:

SITUACIÓN	EMOCIÓN	REACCIÓN SIN AUTOCONTROL	REACCIÓN CON MADUREZ EMOCIONAL

3. Hoja de actividad: “Manual de la jugadora y del jugador emocional”

Guía práctica para la gestión positiva de emociones

1. Instrucciones de juego

“Jugadora emocional” o “jugador emocional” es aquella persona que reconoce, comprende y gestiona sus emociones de manera positiva.

En la adolescencia, las emociones suelen sentirse con más intensidad que en otras etapas de la vida y a veces es difícil controlarlas. Este manual ofrece estrategias sencillas y prácticas que ayudarán a las y los estudiantes a convertir sus emociones en aliadas para lograr bienestar personal y una convivencia respetuosa en la escuela y en la comunidad.

2. Reglas del juego emocional

- ◊ Todas las emociones son válidas. No hay emociones “malas”, todas nos indican, muestran o enseñan algo.
- ◊ La clave no es reprimir, sino gestionar. Aprender a responder en lugar de reaccionar.
- ◊ Cada jugadora o jugador suma puntos cuando transforma una emoción difícil en una acción positiva.

3. Estrategias de la jugadora o del jugador emocional

1. Respiración consciente

- Cómo hacerlo: inhala contando hasta 4, mantén el aire 1 segundo, exhala contando hasta 4. Repite 3 veces.
- Beneficio: Calma la reacción rápida del cerebro (amígdala) y da tiempo para pensar.

2. Etiquetar la emoción

- Cómo hacerlo: nombra lo que sientes: “estoy enojada/o”, “siento miedo”, “estoy alegre”.
- Beneficio: poner nombre a las emociones reduce su intensidad y ayuda a comprenderlas.

3. Conteo o pausa consciente

- Cómo hacerlo: cuando sientas que vas a reaccionar impulsivamente, cuenta hasta 10 o date una breve pausa antes de actuar.
- Beneficio: evita respuestas que después puedes lamentar.

4. Reencuadre de pensamientos

- Cómo hacerlo: cambia lo que piensas de la situación. Por ejemplo: en vez de decir “no puedo”, di “voy a intentarlo”.
- Beneficio: los pensamientos influyen en lo que sentimos y en cómo reaccionamos.

5. Frases “yo”

- Cómo hacerlo: hablar desde lo que una o uno siente personalmente (por ejemplo: “Yo me siento triste cuando no me escuchan, me gustaría que me presten atención”).
- Beneficio: expresar sin culpar a la otra u otro evita discusiones vanas.

6. Escucha activa y empatía

- Cómo hacerlo: prestar atención a la otra u otro, sin interrumpir,

mostrando comprensión (por ejemplo: “Entiendo que estés molesta/o”).

- Beneficio: mejora las relaciones y fomenta el respeto mutuo.

7. Buscar apoyo

- Cómo hacerlo: hablar con una amiga/amigo, familiar o maestra/maestro cuando una emoción es demasiado intensa.
- Beneficio: compartir lo que sentimos ayuda a liberar tensiones y encontrar soluciones.

8. Niveles de logro de la jugadora y del jugador emocional

- Novata/o: reconoce algunas emociones, pero no sabe cómo controlarlas.
- Intermedia/o: aplica una o dos estrategias con ayuda.
- Avanzada/o: usa varias estrategias de manera autónoma en la vida diaria.
- Maestra/o emocional: enseña a otras y otros, guía con el ejemplo y promueve la convivencia pacífica.

Recuerda

Ser buena o buen jugador emocional no significa no sentir emociones fuertes, sino usarlas como aliadas. Cada vez que respiras antes de actuar, nombras tu emoción, usas una frase “yo” o escuchas con empatía, sumas puntos para tu crecimiento personal y para la convivencia armónica en tu entorno social.

4.5

Comunicación asertiva, empatía y escucha activa

TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento
Área	Cosmovisiones, filosofía y psicología
Contenido: Planes y programas	Comunicación asertiva, empatía y escucha activa
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	La comunicación asertiva, la empatía y la escucha activa como herramientas de diálogo y entendimiento
Actividad	Me escuchas, te entiendo



ME ESCUCHAS, TE ENTIENDO

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, debes orientar a que las y los estudiantes puedan articular conceptos a sus experiencias cotidianas, para que los conceptos tengan sentido práctico.



PRÁCTICA

- Pide a las y los estudiantes que escriban en un papel algunas expresiones que consideran parte de la comunicación pasiva, asertiva o agresiva.
- Cada estudiante escribirá su idea y la pegará debajo de cada dibujo, según corresponda:



PASIVO



ASERTIVO



AGRESIVO



- ¿Alguna vez ustedes han utilizado alguna de estas expresiones? ¿Cómo se sintieron? ¿Les generaron algún conflicto? ¿Por qué?



TEORÍA

- Explica con claridad los conceptos de comunicación asertiva, sus características y estilos; los conceptos de empatía como forma de reconocer y comprender las emociones de la otra o del otro, y la escucha activa, la atención, respeto y retroalimentación positiva.
- Para acompañar a la teoría, debes trabajar con las y los adolescentes en aspectos procedimentales que les permitan identificar diferentes modos de comunicación para su vida cotidiana, que les permitan practicar la escucha activa y la empatía en situaciones concretas y aplicar la comunicación asertiva en conflictos y acuerdos grupales.

CONCEPTO E IDEAS CENTRALES

La comunicación asertiva, la empatía y la escucha activa

1. La comunicación como herramienta para la convivencia

La comunicación es una habilidad esencial que posibilita relacionarnos con las y los demás –compañeras, compañeros, amistades, familiares, maestras y maestros y otros miembros de la comunidad– de manera respetuosa y efectiva (Hargie, 2011).

Una comunicación adecuada permite la interacción de tres componentes fundamentales: la **asertividad**, la **empatía** y la **escucha activa**, creando vínculos saludables y favoreciendo la convivencia armónica (Goleman, 2006).



2. La comunicación y la gestión emocional

Comunicarse de forma efectiva implica reconocer y expresar las emociones propias, comprender las emociones ajenas y actuar con sensibilidad frente a ellas. Una persona con buenas habilidades comunicativas:

- Expresa emociones positivas (lo que le agrada o alegra).
- Reconoce y expresa emociones negativas (lo que le molesta o preocupa).
- Formula peticiones claras cuando necesita algo, aceptando que puede recibir un “no” como respuesta.
- Sabe emitir y recibir críticas con respeto, buscando mejorar la relación.
- Es capaz de decir “no” sin herir ni someterse, estableciendo límites sanos.
- Estas habilidades emocionales fortalecen el respeto mutuo y la autoconfianza, aspectos clave para el bienestar personal y la convivencia escolar.

3. La escucha activa

La escucha activa consiste en atender con atención, comprensión y empatía lo que la otra persona comunica, tanto con palabras como con lenguaje no verbal (Rogers & Farson, 1957).

Aunque parece sencillo, escuchar verdaderamente implica suspender los juicios, no interpretar de inmediato lo que la otra o el otro dice según nuestra experiencia y verificar el sentido real de su mensaje preguntando o parafraseando ("¿quieres decir que...?").

Practicar la escucha activa evita conflictos, promueve el entendimiento y fortalece la confianza entre las personas.

4. La comunicación asertiva



La asertividad es una forma equilibrada de comunicación que se ubica entre dos extremos: la pasividad (ceder sin expresar las propias ideas o necesidades) y la agresividad (imponerlas sin respetar las ideas de las y los demás).

Ser asertiva o asertivo significa expresarse con seguridad, honestidad y respeto, defendiendo las propias opiniones sin dañar ni someter a otras y otros. Una persona asertiva demuestra madurez emocional, autoestima equilibrada y capacidad de diálogo constructivo.

La comunicación asertiva se puede lograr practicando algunas estrategias:

a) Aprendiendo a decir "no" con respeto

Estableciendo límites personales y expresando desacuerdos sin culpa ni temor al rechazo. Por ejemplo:

"No estoy de acuerdo, prefiero hacerlo de otra forma".

"Gracias, pero no quiero participar en eso".

También es importante aprender a decir "no", pues el respeto por una misma o uno mismo implica cuidar el tiempo, el cuerpo y las decisiones personales.

b) Expresarse en primera persona

Fomentar el uso de frases que comiencen con "yo" para asumir la responsabilidad de emociones y pensamientos:

"Yo pienso...", "yo siento...", "yo necesito...".

Esto favorece la comunicación directa, sincera y sin culpa. Por ejemplo:

En lugar de decir "tú me molestas", decir "yo me siento incómoda o incómodo cuando hablas así".

c) Hablar con claridad y brevedad

Las personas asertivas son concisas y directas. No justifican sus opiniones, sino que las expresan con serenidad y respeto:

"Me siento cansada o cansado, necesito descansar".

"Prefiero no hacerlo ahora".

d) Usar tono de voz y lenguaje corporal adecuados

El tono de voz debe transmitir convicción sin agresividad. Este lenguaje corporal refuerza la comunicación asertiva:

- Mirada directa
- Postura relajada
- Asentir cuando la otra o el otro habla

La coherencia entre lo que se dice y lo que se expresa con el cuerpo demuestra autenticidad y respeto.

e) Expresar sentimientos y reconocer emociones

Fomentar que las y los estudiantes aprendan a verbalizar lo que sienten, tanto positiva como negativamente:

"Estoy contenta o contento porque me ayudaste".

"Me preocupa lo que está pasando con mi compañera o compañero".

f) Aprender del error

El error no es malo, debemos valorarlo como parte del aprendizaje. Reconocer los errores y analizarlos con el grupo refuerza la autoestima y la confianza.

Debemos intentar siempre acertar, pero si cometemos un error es importante reconocer y enmendar sin miedo al fracaso.

g) Saber pedir las cosas

La comunicación asertiva implica pedir lo que se necesita con educación y firmeza:

Ser clara/o y específica/o ("¿Podrías ayudarme con esto?").

Aceptar una respuesta negativa.

Ser empática/o con quien recibe la petición, considerando su tiempo y disposición.

h) Elegir el momento y el contexto adecuados

Ser una persona asertiva también significa reconocer cuándo y cómo expresar una idea o emoción.

No todas las situaciones permiten una respuesta inmediata; a veces, esperar el momento oportuno facilita un diálogo más respetuoso y efectivo.

5. Diferencias entre estilos de comunicación

PASIVIDAD	AGRESIVIDAD	ASERTIVIDAD (EQUILIBRIO)
- No expresa lo que siente o piensa. - Busca agradar o complacer a todos/as. - Miedo al rechazo o a la crítica. - Evita conflictos. - Lenguaje corporal tenso o retraído.	- Impone sus ideas sin considerar a la otra o al otro. - Se centra solo en sus propias necesidades. - Rechaza y critica a los y las demás con facilidad. - Provoca enfrentamientos. - Lenguaje corporal dominante o invasivo.	- Expresa lo que siente y piensa con respeto. - Equilibra sus necesidades con las necesidades de las y los demás. - Acepta críticas y mantiene su autoestima. - Promueve el diálogo y la comprensión. - Asume postura abierta y contacto visual sereno.

6. Factores que influyen en la comunicación asertiva

Las personas no nacen asertivas; desarrollan esta habilidad con la práctica, la reflexión y el ejemplo.

Para promover la seguridad personal y la comunicación efectiva, se puede observar modelos positivos de personas seguras y empáticas. Reconocer las situaciones en las que esas personas se sienten más cómodas o inseguras.

Practicar la expresión de opiniones con respeto.

Valorar las propias ideas y sentimientos.

La comunicación asertiva, acompañada de la empatía y la escucha activa, constituye una competencia socioemocional esencial en la formación integral de las y los adolescentes.

En el aula, su desarrollo contribuye a construir un clima de respeto, confianza y participación, donde cada estudiante puede expresarse, escuchar y convivir desde la igualdad y la reciprocidad.



PRODUCCIÓN

Desarrolla con las y los estudiantes un círculo de diálogo con la consigna “Cómo comunico mejor mis mensajes”. Después del diálogo, organiza grupos de tres personas que identifican ideas comunes, para construir colectivamente el “Decálogo de la buena comunicadora y el buen comunicador” o “Acuerdos para escucharnos mejor”, que puede incluir frases como:

- Escucho sin interrumpir.
- Miro a quien habla.
- No juzgo ni me burlo.
- Valoro lo que la otra o el otro siente.



VALORACIÓN

Genera con las y los estudiantes el círculo de diálogo “Me escuchas, te entiendo”.

Explica la actividad y menciona las reglas del diálogo: solo habla la o el estudiante que tiene la palabra (que se asigna mediante tarjetas elaboradas previamente); las y los demás escuchan con atención.

Realiza cuatro rondas en las que todas y todos deben participar. Como maestra o

maestro, plantea preguntas orientadoras, una por ronda, pasando el objeto de la palabra (las tarjetas) de mano en mano:

- Ronda 1: tarjeta con la pregunta “¿Cómo me siento cuando alguien no me escucha?”.
- Ronda 2: tarjeta con la pregunta “¿Qué hago yo cuando alguien habla y no estoy de acuerdo?”.
- Ronda 3: tarjeta con la pregunta “¿Qué necesito para sentirme escuchada o escuchado y comprendida o comprendido?”.
- Ronda 4: (voluntaria), “Una frase que me gustaría que me digan cuando estoy triste, alegre, molesta o molesto”.

Cierra el diálogo con un mensaje motivador que invite a practicar la escucha activa, la empatía y la asertividad.



EVALUACIÓN

Ser	• Muestra respeto, empatía y disposición para comprender a las y los demás durante los diálogos, expresando emociones y opiniones con serenidad y honestidad. • Valora la comunicación asertiva como herramienta para la convivencia pacífica y el fortalecimiento de relaciones respetuosas en la comunidad educativa. • Asume compromisos personales para practicar la empatía y la escucha activa en la unidad educativa, familia y comunidad.
Saber	• Explica con sus propias palabras la diferencia entre comunicación asertiva, pasiva y agresiva, reconociendo los elementos de la escucha activa y la empatía. • Argumenta cómo una comunicación respetuosa y empática previene conflictos y favorece el entendimiento y la convivencia armónica.
Hacer	• Participa activamente en el círculo de diálogo aplicando estrategias de comunicación asertiva, respeto por los turnos y escucha activa. • Expresa sus ideas y desacuerdos de manera clara, calmada y respetuosa, proponiendo soluciones dialogadas ante conflictos escolares o interpersonales.



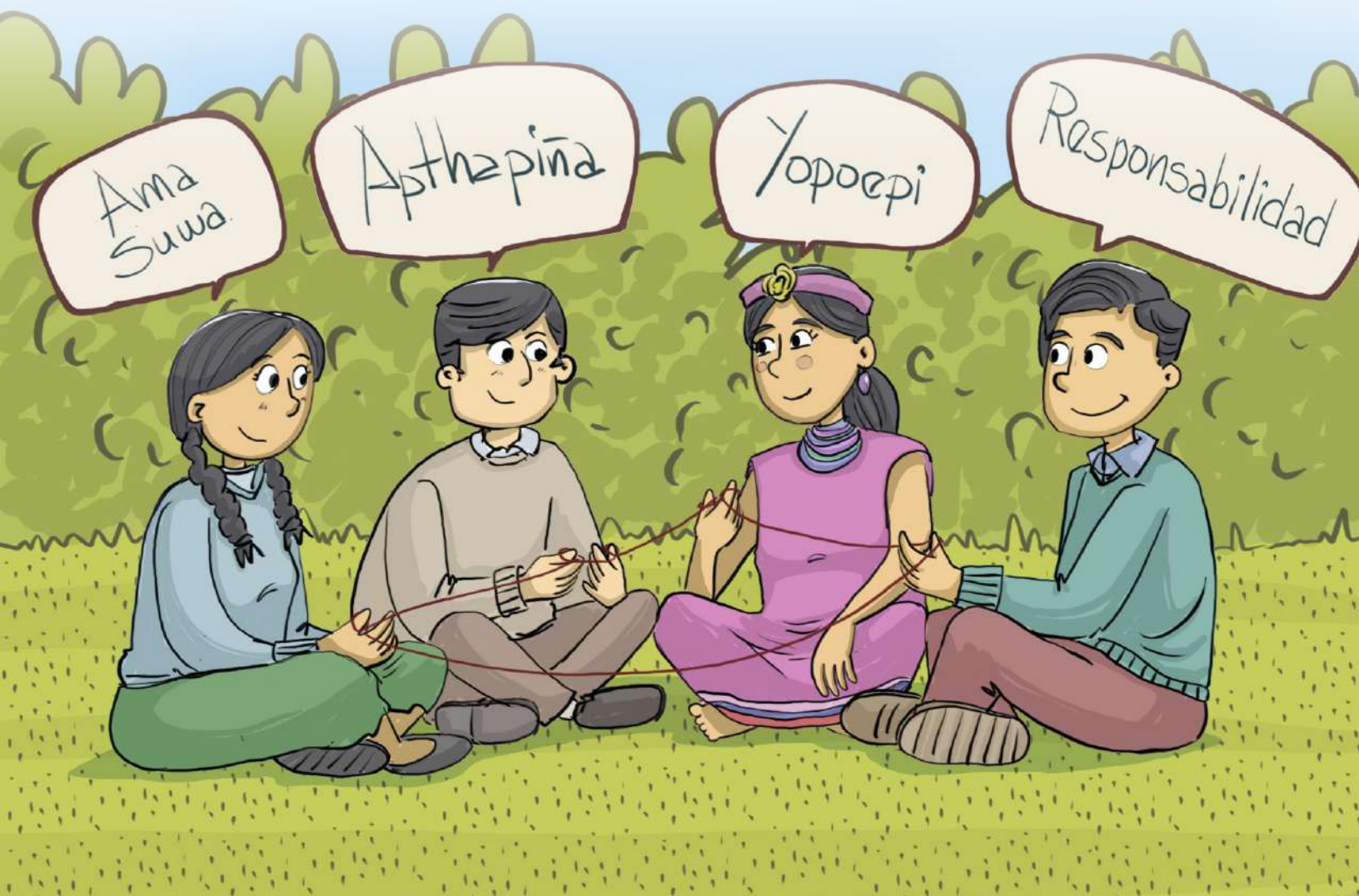
MATERIALES

- Tarjetas con preguntas
- Hojas de papel

4.6

Valores y principios de las tierras altas. Ama Suwa - Jan Lunthatamti; Ama Llulla - Jan K'arimti, Ama Qhilla - Jan Jayramti

TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento
Área	Valores, espiritualidades y religiones
Contenido: Planes y programas	Valores y principios de las tierras altas. Ama Suwa - Jan Lunthatamti; Ama Llulla - Jan K'arimti, Ama Qhilla - Jan Jayramti
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	Práctica de la honestidad, la veracidad y la responsabilidad para la vida en comunidad
Actividad	"Reconozco y reflexiono desde mi entorno"



RECONOZCO Y REFLEXIONO DESDE MI ENTORNO

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, propicia que las y los estudiantes piensen en experiencias cotidianas donde se pone en juego la honestidad, la veracidad y la responsabilidad.



PRÁCTICA

- Plantea el vínculo entre el contexto y los saberes previos para que las y los estudiantes comprendan que los valores ancestrales están presentes (o ausentes) en la vida diaria.
- Inicia con la dinámica “El hilo de la confianza”: en círculo, una o un estudiante sostiene un ovillo de lana, menciona una acción que demuestra confianza (“cumpló mis compromisos”, “devuelvo lo que no es mío”) y lanza el ovillo a otra compañera u otro compañero; así se forma una red simbólica de honestidad y responsabilidad.
- Inicia este conversatorio guiado: ¿qué pasa cuando alguien rompe esa confianza en la comunidad o la familia?, ¿qué consecuencias tiene mentir o no cumplir lo que se promete?
- Cada estudiante escribe una breve anécdota personal o comunitaria que relate cómo se practicó o se rompió alguno de los tres principios de las culturas andinas (Ama Suwa - Jan Lunthatamti; Ama Llulla - Jan K’arimti, Ama Qhilla - Jan Jayramti). Se puede adaptar estos principios o valores a los propios valores de una comunidad de tierras bajas.



TEORÍA

- Introduce brevemente el valor a trabajar (Ama Suwa - Jan Lunthatamti; Ama Llulla - Jan K’arimti, Ama Qhilla - Jan Jayramti) y pregunta ejemplos que ocurren en el aula.
- Forma grupos de 3 a 4 estudiantes, cada grupo escogerá un valor e investigará cómo se dice y practica este valor en otras culturas o religiones.
- Cada grupo trabajará sobre la base de esta pregunta: “¿Cómo se dice o practica este valor en otras culturas o religiones?”. Cada grupo recibe una tarjeta donde se anota un valor y una cultura/religión (se puede elegir o sortear).
- Como maestra o maestro, proporciónales fuentes de investigación breves y confiables (revistas, libros o páginas de internet) donde puedan investigar; anota los datos en la plantilla o tarjeta.

- Cada grupo presenta el resultado de la investigación donde se debe incluir el valor investigado, una frase o un ejemplo y similitudes y diferencias.
- Para motivar el debate en cada presentación, puedes usar las siguientes interrogantes: ¿qué descubriste o qué te sorprendió?, ¿por qué crees que culturas diferentes tienen normas parecidas?, ¿qué práctica podríamos implementar en nuestro colegio y cómo la adaptaríamos para respetar a todas y todos?

CONCEPTOS E IDEAS CENTRALES

1. Los valores en la formación para la convivencia de las y los estudiantes

Los valores constituyen principios orientadores del comportamiento humano que permiten la convivencia armónica, el respeto mutuo y la construcción de sociedades más justas (Schwartz, 1992). En el ámbito educativo, los valores son ejes transversales del proceso formativo, ya que orientan las actitudes, decisiones y relaciones interpersonales de las y los estudiantes (Cortina, 2000).

El reconocimiento de que los valores son compartidos, aunque expresados de diferentes maneras en las diversas culturas y religiones, permite fortalecer la **educación intercultural** y la **formación en derechos humanos**, pilares del modelo educativo boliviano. Desde esta perspectiva, la unidad educativa se convierte en un espacio de encuentro y diálogo donde se aprende a respetar la diversidad cultural, espiritual y ética, comprendiendo que la humanidad comparte un conjunto de valores universales que trascienden fronteras, credos o tradiciones.

En esta perspectiva, se destaca los valores vinculados a las cosmovisiones de los pueblos aymara, quechua y guaraní, especialmente aquellos relacionados con los cuidados y la vida armónica.

2. Concepto de valor

El **valor** es una cualidad moral, espiritual, cultural o social que orienta la conducta de las personas hacia el bien común y el respeto a la dignidad humana. Según el enfoque axiológico, los valores guían las decisiones, configuran la identidad individual y colectiva, y se expresan a través de normas, costumbres y comportamientos socialmente aceptados (Ministerio de Educación, 2022).

En educación, los valores no solo se enseñan de forma teórica, sino que se **los vive y practica** cotidianamente en las relaciones dentro del aula, en la convivencia escolar y en la interacción con la comunidad.

3. Valores universales y diversidad cultural

Diversas culturas y religiones del mundo, a pesar de sus diferencias históricas o geográficas, comparten valores esenciales que orientan la vida humana. Este fenómeno se denomina “universalidad de los valores éticos”. Ejemplos claros son la honestidad, la responsabilidad, el respeto, la solidaridad, la justicia y la verdad.

Estos valores se expresan en distintos códigos éticos y normas morales:

- En el cristianismo, a través de los Diez Mandamientos (por ejemplo: “no mentirás”, “no robarás”, “honra a tu padre y madre”, etc.)
- En el Islam, mediante los principios del Corán y los Cinco Pilares del Islam, que destacan la honestidad, la responsabilidad y la justicia.
- En el budismo, a través del Óctuple Sendero, que promueve la recta acción, la recta palabra y la compasión.
- En las cosmovisiones indígenas andinas, los valores se expresan en principios de equilibrio y reciprocidad con la comunidad y la naturaleza, como el Ama sua - Jan Lunthatamti [no robes]; Ama Llulla - Jan K'arimti [no mientas]; Ama Qhilla - Jan Jayramti [no seas flojo/a], que articulan el comportamiento ético con la armonía social y ambiental.

4. Los valores y principios en tierras altas y tierras bajas

Valores del pueblo aymara

Los principios fundamentales de los pueblos andinos o de tierras altas de Bolivia giran en torno a la armonía, el respeto, la complementariedad, la solidaridad, la vida en comunidad, la reciprocidad y el equilibrio. En el pueblo aymara destacan estos valores:

Armonía: Implica la convivencia amistosa entre seres humanos y la naturaleza.

Respeto: Se basa en aceptar la dignidad de la otra y del otro sin prejuicios ni discriminación.

Complementariedad: Promueve el diálogo entre opuestos.

Solidaridad: Es esencial para el desarrollo humano y la cooperación social (Romero Morales, 2006).

Vida en comunidad: Promueve la familiaridad, el cariño, el respeto y la reconciliación (Romero Morales, 2006).

Reciprocidad: Expresada en la cultura del ayni, que incentiva la colaboración colectiva.

Estos valores se articulan en la noción del “Vivir Bien”, entendida como la vida en plenitud, en equilibrio con la Madre Tierra, el cosmos y toda forma de existencia. “No se puede vivir bien si los demás viven mal o si se daña la Madre Naturaleza” (Ministerio de Relaciones Exteriores de Bolivia).

Valores del pueblo quechua

El principio fundante es el concepto “Pacha”, que representa la unidad de tiempo y espacio, donde todo se encuentra interrelacionado. En la Pacha se manifiestan los principios de reciprocidad y complementariedad, donde los seres existen en función de las y los demás.

Entre los valores éticos fundamentales destacan:

Ama suwa [no seas ladrón/ona]: Promueve la integridad y la honestidad.

Ama llulla [no seas mentiroso/a]: Exige expresar siempre la verdad.

Ama qhilla [no seas ocioso/a]: Enfatiza la laboriosidad y el trabajo como expresión de dignidad (Góngora Prado, 2015).

El principio de “crianza”, según Ángel Gutiérrez, Grimaldo Rengifo y Efracio Paco (Ayllu Urinsaya, norte de Potosí), constituye un modo ético y afectivo de cuidar la vida. En quechua, “uyway” significa ‘mirar’, ‘cuidar’, ‘proteger’, ‘alimentar’ y ‘dar afecto’, lo cual expresa una relación recíproca y no jerárquica (Rengifo, 2003).

El ayni regula la reciprocidad entre los miembros de la comunidad, asegurando la armonía y sostenibilidad. La complementariedad es el motor de la organización social y se basa en la relacionalidad y correspondencia entre el micro y el macrocosmos.

El llankay [trabajo], el yachay [sabiduría] y el sonqoy [corazón o amor] conforman un equilibrio integral. La educación, entendida como yachay, sirve para alcanzar la sabiduría y fortalecer la conciencia colectiva (García, 2004).

Valores del pueblo guaraní

El pueblo guaraní orienta su vida hacia la búsqueda del ñimaraei o “Tierra sin Mal”, espacio de plenitud, convivencia armónica y vida auténtica. Este valor guía la relación entre personas, comunidad y naturaleza (Asamblea del Pueblo Guaraní – APG, 2016, citado en CEMSE, 2024).

Los principios y valores guaraníes son:

Yomboete/Moromboete [respeto]: Hacia los antepasados, la naturaleza y la convivencia colectiva.

Mboroaiu [amor]: Base de la solidaridad, afectividad y armonía comunitaria.

Meteĩramiño [unidad]: Expresa el desarrollo integral y la cohesión comunitaria.

Yeyora [libertad]: Ser iyambae, libre y autónomo, sin dueño.

Yopoepi [reciprocidad]: Intercambio sin egoísmo entre personas y naturaleza.

Yandereko [nuestra cultura]: Define la identidad, costumbres y normas de convivencia del pueblo guaraní.

Estos valores reflejan una visión integral del mundo, donde la libertad, la reciprocidad y el amor se expresan en armonía con la Madre Tierra.

Reconocer estos valores e identificar sus coincidencias no significa uniformar las culturas, sino respetar y valorar la diversidad como fuente de aprendizaje moral y espiritual.

4. Educación en valores desde un enfoque intercultural

La educación intercultural valora la pluralidad de cosmovisiones, saberes y tradiciones. En este marco, la enseñanza de los valores implica promover el diálogo de saberes, donde las y los estudiantes comparan, analizan y reflexionan sobre las distintas formas de entender y practicar principios éticos parecidos.

Este enfoque rechaza la imposición de una moral única y promueve el aprendizaje desde la diversidad, reconociendo que cada cultura aporta su propia forma de expresar el respeto, la responsabilidad o la honestidad. De esta manera, el proceso educativo se orienta a la formación de una ciudadanía intercultural, crítica y solidaria.

5. Dimensión pedagógica

Desde la práctica pedagógica, la enseñanza de los valores requiere metodologías activas que propicien la investigación, el análisis y la reflexión ética. Actividades como el estudio comparativo de culturas, el debate, la dramatización o las conversaciones restaurativas permiten que los valores se

comprendan no como normas impuestas, sino como opciones conscientes y compartidas.

La unidad educativa cumple un rol fundamental como mediadora del aprendizaje ético y emocional, promoviendo ambientes de respeto y diálogo donde cada estudiante pueda expresar sus creencias y aprendizajes sin temor ni discriminación.

6. Enfoque de derechos y convivencia democrática

El reconocimiento de valores comunes entre culturas contribuye a fortalecer la convivencia pacífica y armónica, principio rector del sistema educativo boliviano (Ley N° 070, Ley “Avelino Siñani – Elizardo Pérez”). Este enfoque está en coherencia con la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño, que promueven el respeto por la diversidad cultural, religiosa y de pensamiento.

Educar en valores desde una mirada intercultural es educar para la tolerancia, la empatía y la justicia social, pilares esenciales de una convivencia democrática donde se reconoce la dignidad de todas las personas.

Los valores universales son puntos de encuentro entre culturas diversas. Analizar cómo estos valores se expresan en distintas religiones y tradiciones permite comprender que la humanidad comparte una base ética común. En la unidad educativa, este reconocimiento fortalece el respeto mutuo, la solidaridad y el sentido de pertenencia a una comunidad global diversa pero unida por principios éticos compartidos.



PRODUCCIÓN

Coordina con el grupo la realización de un mural, plasmando los valores que consideren que son los más importantes; expondrán el mural en un lugar visible de la unidad educativa, invitando a practicar los valores en la familia, en la unidad educativa y en la comunidad.



VALORACIÓN

Organiza la reflexión grupal sobre un pliego de papel sábana dividido en tres columnas. Cada grupo irá anotado:

Columna 1. Lo que sabíamos antes

Columna 2. Lo que aprendimos ahora

Columna 3. Cómo lo aplicaremos en la unidad educativa o la vida

LO QUE SABÍAMOS ANTES	LO QUE APRENDIMOS AHORA	CÓMO LO APLICAREMOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA O LA VIDA

Cada estudiante expresa con una palabra o gesto lo que más le impactó del tema (por ejemplo: respeto, unión, sorpresa, aprendizaje).

En el momento de la producción y valoración, se promueve que las y los estudiantes reflexionen sobre los principios de las tierras altas (Ama Suwa, Ama Llulla y Ama Qhilla) vinculándolos con su propia tradición espiritual, familiar, comunitaria o sistema de valores. Este proceso reconoce la diversidad cultural y espiritual del estudiantado, fortalece el respeto mutuo y permite resignificar los saberes ancestrales como orientadores éticos vigentes para la convivencia pacífica y armónica en la unidad educativa y la comunidad.



EVALUACIÓN

Ser	• Demuestra respeto y valoración por la diversidad cultural, espiritual y religiosa, practicando valores de honestidad, responsabilidad, reciprocidad y respeto en sus interacciones cotidianas, y mostrando actitudes de escucha activa, empatía y apertura al diálogo intercultural. • Desarrolla conciencia ética sobre la importancia de vivir los valores como base para la convivencia pacífica y armónica, asumiendo una postura crítica y reflexiva sobre cómo la práctica o ausencia de valores afecta las relaciones interpersonales y la cohesión comunitaria.
Saber	• Identifica y comprende los valores y principios de las culturas de tierras altas (Ama Suwa, Ama Llulla, Ama Qhilla) y reconoce cómo estos principios éticos se expresan en diferentes culturas y religiones del mundo, identificando valores universales compartidos como la honestidad, la responsabilidad, el respeto y la verdad. • Analiza comparativamente las similitudes y diferencias entre los valores de distintas tradiciones culturales, espirituales y religiosas, explicando la importancia de los valores ancestrales y universales como orientadores éticos para la construcción de relaciones respetuosas en la familia, la unidad educativa y la comunidad.

Hacer

- Participa activamente en dinámicas grupales, investiga y documenta cómo se expresan valores específicos en distintas tradiciones culturales utilizando fuentes confiables, y presenta los resultados de su investigación explicando con claridad las similitudes, diferencias y prácticas adaptables al contexto escolar.
- Elabora producciones colectivas como murales, cuadros comparativos y presentaciones que visibilizan los valores investigados, y propone acciones concretas para aplicar los valores estudiados en diferentes ámbitos (familia, unidad educativa, comunidad) con creatividad y pertinencia cultural.

**MATERIALES**

- Hoja de trabajo
- Acceso a libros, textos cortos o internet
- Pliego de papel sábana/rotuladores o diapositivas para presentar

**RECURSOS DIDÁCTICOS**

1. Hoja de trabajo para el análisis de valores con enfoque intercultural

Plantilla para el trabajo de grupo

Valor elegido: _____

Cultura/religión investigada: _____

1. ¿Cómo se expresa este valor en esa cultura/religión (frase, mandato, práctica, ejemplo)?:

2. Fuente / ejemplo concreto (libro, texto sagrado, práctica comunitaria, costumbre):

3. ¿En qué se parece o cómo se expresa en nuestra cultura escolar?

4. ¿En qué difiere (forma, motivo, ritual, castigo, incentivo)?

5. ¿Qué práctica concreta podríamos adaptar a nuestra unidad educativa (actividad, norma, símbolo)?

Lista de culturas y religiones para el análisis de valores

1. Religiones monoteístas (creen en un solo Dios)

Cristianismo – Basado en la enseñanza de Jesús; valores como el amor al prójimo, la verdad, la justicia y el perdón.

Islam – Inspirado en el Corán; promueve la honestidad, la generosidad, la justicia y la disciplina.

Judaísmo – Centrado en la Torá; destaca la fidelidad, el respeto a la ley divina, la solidaridad y la responsabilidad.

Sijismo – Originario de la India; defiende la igualdad, la honestidad, el servicio y la humildad.

Zoroastrismo – Antigua religión persa; valores: “buen pensamiento, buena palabra y buena acción”.

2. Religiones y filosofías orientales (Asia)

Hinduismo – Promueve el dharma [deber moral], la verdad, la no violencia, la compasión y el autocontrol.

Budismo – basado en las enseñanzas del Buda, enseña la compasión, la recta acción, la verdad, la moderación y la sabiduría.

Confucianismo – Filosofía china basada en las enseñanzas de Confucio; resalta la lealtad, la justicia, la piedad filial y el respeto por la armonía social.

Taoísmo – Filosofía china basada en las enseñanzas de Lao Tse; promueve la armonía con la naturaleza, la simplicidad, la paciencia y la humildad.

Shintoísmo (Japón) – Valora la pureza, el respeto por los ancestros y la gratitud hacia la naturaleza.

3. Culturas y cosmovisiones originarias de América

Cultura aymara – Valores de comunidad, reciprocidad (ayni), respeto a la Pachamama, y los principios éticos del Jan Lunthatamti, Jan K'arimti y Jan Jayramti.

Cultura quechua – Promueve la armonía con la naturaleza, la solidaridad, el trabajo colectivo (minka, ayni) y la verdad.

Cultura guaraní – Valores: comunidad, hospitalidad, respeto a la palabra, búsqueda de la tierra sin mal (ñimaraeĩ).

Culturas de pueblos amazónicos (chiquitanos, mojeños, yuracarés, tacanas, yuquis, entre otros) – Defienden el equilibrio entre seres humanos y naturaleza, la cooperación, la espiritualidad y la sabiduría ancestral.

Cultura maya – Valora la responsabilidad comunitaria, el respeto a los ciclos de la vida y la sabiduría colectiva.

Cultura inca – Se basa en el trabajo conjunto, la honestidad, la reciprocidad y la justicia social.

4. Culturas antiguas del mundo

Cultura egipcia – Basaba su ética en la Maat: verdad, justicia y equilibrio universal.

Cultura griega – Filosofía orientada a la virtud (areté), la prudencia, la sabiduría y la justicia.

Cultura romana – Enfatizaba el deber cívico, la lealtad, la disciplina y el respeto a las leyes.

Cultura mesopotámica – Promovía la justicia social y el respeto a los dioses como garantes del orden.

5. Otras cosmovisiones indígenas del mundo

Pueblos Inuit (regiones del Ártico) – Valoran la cooperación, la generosidad y el respeto por los ancianos.

Pueblos aborígenes australianos – Promueven la conexión espiritual con la tierra y el respeto por los antepasados.

Pueblos Bantú (África Subsahariana) – Filosofía del Ubuntu: “Yo soy porque nosotros somos”; valores de solidaridad, respeto y comunidad.

Masais (pueblos del África Oriental) – Respeto por los ancianos, la palabra dada y la valentía.

Pueblos San o bosquimanos (África del Sur) – Valoran la cooperación, el compartir y el respeto por la naturaleza.

6. Corrientes éticas y espirituales no religiosas

Humanismo laico – Cree en la dignidad y el valor del ser humano, la libertad, la responsabilidad y la razón.

Pacifismo universal – Promueve la no violencia, la empatía y la resolución pacífica de los conflictos.

Ecologismo espiritual – Basado en el respeto por la naturaleza, la sostenibilidad y la vida como valor sagrado.

Ejemplo para el trabajo de grupo, plantea comparaciones en torno a valores específicos:

Honestidad → Ama Llulla / “No mentirás” / Dharma hindú.

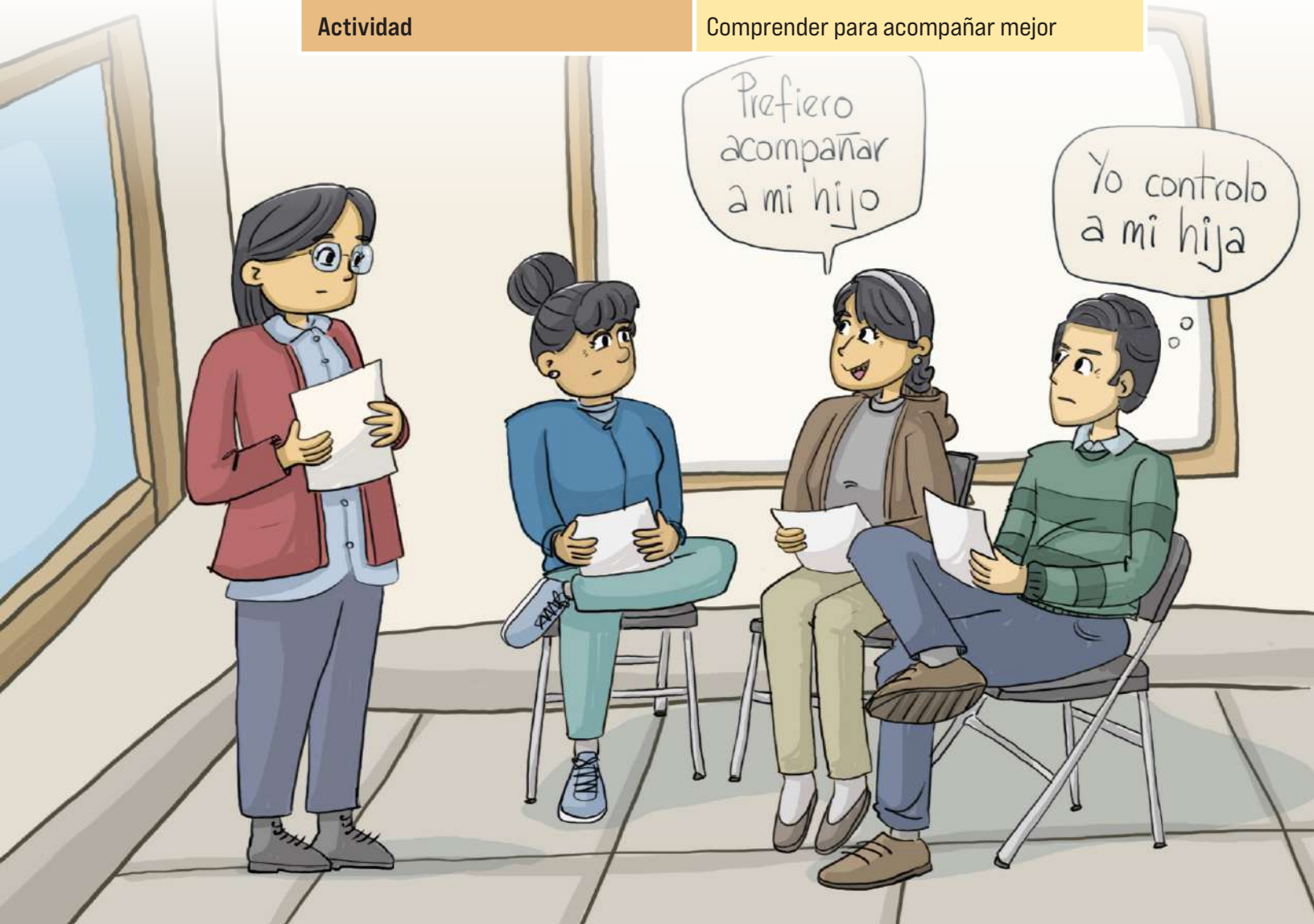
Responsabilidad → Ama Qhilla / confucianismo / ética cristiana.



4.7

Gestión y manejo de emociones para evitar conflictos (manejo de rabietas y frustración de hijos e hijas adolescentes). Taller con madres y padres.

TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento
Área	Cosmovisiones, filosofía y psicología
Contenido: Planes y programas	Taller con madres y padres. Gestión y manejo de emociones para evitar conflictos (manejo de rabietas y frustración de hijos e hijas adolescentes).
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	Vínculos afectivos positivos en la familia y construcción de espacios seguros de diálogo y acompañamiento
Actividad	Comprender para acompañar mejor



COMPRENDER PARA ACOMPAÑAR MEJOR

Objetivo

Brindar información científica, práctica y vivencial para que madres, padres, cuidadoras y cuidadores comprendan cómo el desarrollo del cerebro adolescente influye en la forma de pensar, sentir y decidir de sus hijas e hijos, promoviendo una relación educativa basada en el acompañamiento, la empatía y la guía afectiva.

Materiales

Pliego de papel sábana, marcadores, hojas, proyector (opcional), fichas de trabajo.

Tipo de actividad

Presencial

Desarrollo de la actividad

Primer momento: Bienvenida motivacional

- Como maestra o maestro, recibe a madres, padres, cuidadoras y cuidadores con un mensaje motivador. Puede ser algo así: “Queridas mamás y queridos papás, también quienes son tías, tíos, hermanos, hermanas, abuelas o abuelos de nuestras y nuestros estudiantes... Bienvenidas y bienvenidos a este espacio de diálogo que tanto para mí como para ustedes será beneficioso porque nos ayudará a entender y acompañar a las y los estudiantes, más allá de la unidad educativa, en el camino de la vida”.
- Luego puedes decir: “Para entrar en confianza y en el tema que vamos a conversar entre todas y todos, incluida mi persona, vamos a recordar nuestra adolescencia”.
- Cada madre/padre escribe en una tarjeta o dice una frase que resuma cómo era su manera de pensar o actuar cuando tenía 14 o 15 años.
- En plenario, se comparte algunas de estas tarjetas. Como maestra o maestro, motiva la reflexión guiando en todo momento con la ayuda de preguntas como: ¿qué cosas nos parecían importantes en ese momento?, ¿qué decisiones tomábamos sin pensar demasiado?, ¿qué tipo de acompañamiento hubiéramos necesitado de nuestras madres o padres?
- El propósito de la reflexión es conectar con la experiencia emocional y reconocer que la adolescencia es una etapa de transición, no un problema.

Segundo momento: Teórico participativo.

Provee a las y los participantes información sobre el desarrollo del cerebro en la adolescencia. Es recomendable que los datos sean breves y contengan apoyo visual, si es posible. Es recomendable resaltar los siguientes puntos:

- El desarrollo del cerebro. Aún no está maduro en la adolescencia. La corteza prefrontal (encargada de planificar, controlar impulsos y evaluar consecuencias) sigue desarrollándose hasta después de los 20 años. Esto explica por qué las y los adolescentes a veces actúan “sin pensar” o cambian de estado de ánimo con rapidez.
- El papel de la amígdala cerebral. Es la parte emocional del cerebro. En la adolescencia está muy activa, lo que puede llevar a respuestas impulsivas o emociones intensas.
- El desequilibrio temporal entre emoción y razón. Mientras el sistema emocional reacciona rápido, el sistema racional aún está en construcción. Por eso, no basta con decirles a las y los adolescentes: “piensa antes de actuar”, sino ayudarles a aprender a pensar con calma.
- La poda sináptica y la neuroplasticidad. El cerebro elimina conexiones que no usa y fortalece las que sí. Cada experiencia, palabra, emoción o vínculo familiar moldea físicamente su cerebro.
- Como maestra o maestro, deberás dejar claramente instalada esta idea clave: las y los adolescentes no son adultos pequeños; están en un proceso de reconfiguración cerebral. Necesitan guía firme, pero paciente y empática, no controladora.

Tercer momento: Análisis participativo.

- Después de realizar las preguntas y recibir los diversos aportes, realiza una actividad de análisis reflexivo para que madres, padres y personas cuidadoras respondan a algunas preguntas que formularás para precisar si las respuestas corresponden a una acción de acompañamiento o de control.
- Presenta los ejemplos y pide al grupo decidir si corresponden a una actitud de acompañamiento o de control.
- Para continuar, pide a las y los participantes dar más ejemplos, los cuales anotarás en el cuadro.

SITUACIÓN	CONTROL	ACOMPANIAMIENTO
1. Revisar el celular del hijo o de la hija sin avisar		
2. Preguntarle cómo se sintió después de una discusión		

SITUACIÓN	CONTROL	ACOMPañAMIENTO
3. Imponerle una carrera profesional sin considerar sus intereses		
4. Ponerle límites claros sobre el horario de llegada a casa, pero escuchando sus razones		

Respuestas: 1. Control, 2. Acompañamiento, 3. Control, 4. Acompañamiento.

- Para terminar, guía una reflexión colectiva con las siguientes preguntas: ¿qué tipo de relación genera cada enfoque?, ¿cómo podemos acompañar sin invadir?

Cuarto momento: Estrategias de acompañamiento.

1. Escucha activa y sin juicio: dar espacio para que hablen, no solo para corregir.
2. Establecer límites claros, coherentes y negociados: no es permisividad, es orientación.
3. Validar emociones: reconocer que lo que sienten es real, aunque no compartamos su visión.
4. Fomentar la autonomía: dejar que tomen pequeñas decisiones y asuman consecuencias seguras.
5. Actuar como “corteza prefrontal externa”: ayudarles a pensar antes de actuar, modelando la calma y la reflexión.
6. Promover hábitos saludables: sueño, alimentación, deporte, rutinas y afecto.

Cierre y compromiso

Dinámica: “Una frase para mi hija o mi hijo adolescente”

Cada madre o padre escribe una frase que exprese cómo acompañará a su hijo o hija desde hoy, comprendiendo su etapa.
(Ejemplo: “Te voy a escuchar más antes de juzgarte” o “Te acompañaré a construir tus decisiones”).

Cierre con reflexión final

“El cerebro adolescente está en construcción. La familia y la escuela son arquitectos invisibles que ayudan a que esa estructura se fortalezca con amor, confianza y diálogo”.

Mensaje central del taller

Acompañar no es controlar, es ofrecer presencia, guía y contención.
Las y los adolescentes necesitan el acompañamiento de adultas y adultos que comprendan que su cerebro está aprendiendo a pensar y decidir.

CONCEPTOS E IDEAS CENTRALES

(Se puede entregar este impreso a las madres, padres y personas cuidadoras para ampliar la información – opcional).

¿Qué pasa en el cerebro durante la adolescencia?

El cerebro inicia su desarrollo antes del nacimiento de todo ser humano, aproximadamente en la tercera semana de gestación. Al principio, parece un tubo alargado, pero luego se divide en dos hemisferios: el izquierdo y el derecho, y posteriormente en tres partes principales: la corteza cerebral, el tronco encefálico y el cerebelo.

Hemisferio Izquierdo

Generador de:
lenguaje, gramática,
lógica matemática
numérica secuencial y
linealidad
Materialista: sensible
al tiempo, a la
precisión, al cálculo.
Comunicativo:
opresivo, ejecutivo,
éxito de la persona



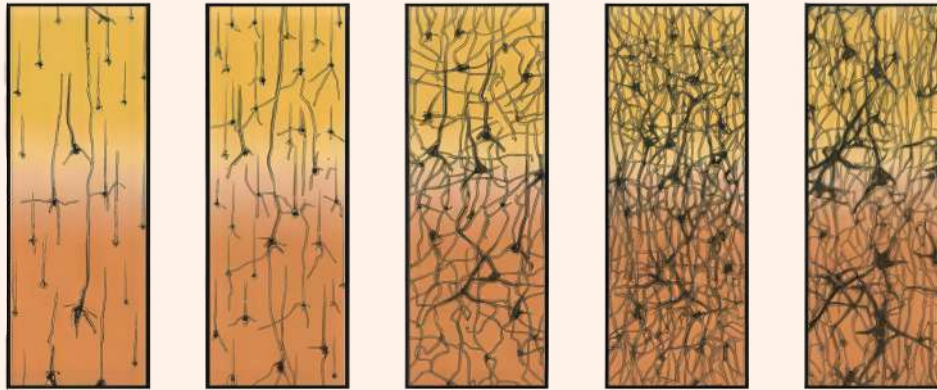
Hemisferio derecho

Sentido de: música,
ritmo, dimensión,
espacio, color,
esquemas,
Amabilidad
emocional, soñador
holístico,
Siente miedo, duelo,
pesimista

Funciones cerebrales según cada hemisferio

Después de que el cerebro se divide en dos hemisferios, izquierdo y derecho, cada cual empieza a ejercer funciones diferentes. La parte izquierda se encarga, principalmente, del lenguaje: una zona ayuda a entender lo que escuchamos y otra a hablar. Otras partes del cerebro controlan la vista, el movimiento, la respiración y muchas otras funciones más. Cuando una niña o un niño nace, su cerebro ya tiene estas áreas formadas, pero necesita muchas experiencias, juegos y estímulos para que sigan desarrollando y conectándose.

Cantidad de conexiones sinápticas por edad



Recién nacido

1 Mes

9 Meses

2 Años

Adulto

Fuente: <https://escuelaconcerebro.files.wordpress.com/2015/06/figura-1.jpg>

El cerebro de niñas y niños crece muy rápidamente desde el momento que nacen y se va formando según lo que experimentan. Ya tienen casi todas sus neuronas desarrolladas, pero lo importante es cómo estas se conectan entre sí (es decir, cómo realizan conexiones sinápticas). Cuantas más experiencias, juegos, palabras y cariño reciban, más conexiones sinápticas se crean. En los primeros cinco años se desarrolla casi todo el cerebro y sus experiencias construyen la base para su aprendizaje, su forma de comportarse y su bienestar durante toda la vida. Por eso es muy importante esta etapa de la vida en el desarrollo del cerebro, porque permite que en la adolescencia se allane el camino hacia la madurez y sea una etapa mucho más llevadera.

Cambios físicos versus cambios en el cerebro

Durante la adolescencia, el cerebro sigue cambiando, aunque no se note tanto sus cambios como los cambios corporales de las y los adolescentes. No todas las partes cerebrales maduran al mismo tiempo. La zona delantera del cerebro, llamada corteza prefrontal, que nos ayuda a pensar, planificar y controlar impulsos, **sigue desarrollándose hasta después de los 20 años**. En esta etapa, el cerebro elimina las conexiones que no usa y fortalece las que sí necesita, lo que hace que poco a poco funcione de manera más rápida y eficiente.

Durante la adolescencia, la parte delantera del cerebro, la llamada **corteza prefrontal**, aún está en desarrollo. Esta zona ayuda a planificar, controlar impulsos y pensar antes de actuar. Por eso, las y los adolescentes a veces reaccionan impulsivamente o toman decisiones sin medir las consecuencias: su cerebro todavía está aprendiendo a autorregularse.

Con el tiempo, el cerebro mejora sus conexiones y el control sobre las emociones, reduciendo la impulsividad. Es normal que en esta etapa haya altibajos o comportamientos que parezcan confusos. Por eso, madres, padres, cuidadoras y cuidadores deben acompañar con paciencia, confianza y diálogo a las y los adolescentes, poniéndoles límites claros. En cierto modo, las adultas y los adultos juegan el rol de “corteza prefrontal externa” que ayuda a hijas e hijos a pensar y actuar con más calma y responsabilidad.

La **corteza prefrontal** y la **amígdala cerebral** son partes del cerebro que influyen en cómo tomamos decisiones. La corteza prefrontal ayuda a pensar con calma, prever consecuencias y planificar a futuro. La amígdala cerebral, en cambio, actúa rápida y emocionalmente, lo cual puede llevar a comportamientos riesgosos, pues las emociones dominan sobre la razón.

Por ejemplo, una o un adolescente –aunque sepa que algo no es correcto–, ante la presión del grupo o de su impulso emocional, suele responder primero desde la emoción cerebral y después desde la reflexión. Este proceso es normal y requiere del acompañamiento de personas adultas empáticas que le ayuden a aprender a pensar antes de actuar.

Tener un **plan para el futuro** o un “proyecto de vida”, mantener relaciones sanas, alimentarse y dormir bien son señales de un cerebro equilibrado y de una buena función de la corteza prefrontal. Si una o un adolescente se aísla, descuida su salud o pierde interés en sus metas, es señal de alerta y de que podría necesitar apoyo.

El rol de madres, padres, cuidadoras y cuidadores: acompañar antes que controlar

La familia cumple un papel esencial en el desarrollo del cerebro adolescente. Cada palabra, gesto o experiencia compartida contribuye a fortalecer o debilitar las conexiones neuronales. Por eso, acompañar el desarrollo emocional y cognitivo no significa imponer o vigilar, sino estar presentes, orientar y generar confianza.

Estrategias para un acompañamiento positivo

- Escuchar sin interrumpir ni juzgar, mostrando interés genuino por lo que sienten.
- Explicar las razones de los límites, no solo imponerlos.
- Validar sus emociones, aunque no se comparta sus opiniones.
- Promover la autonomía con responsabilidades graduales y seguras.

- Modelar autocontrol y diálogo en lugar de gritos o castigos.
- Reconocer los logros y el esfuerzo, más allá de los resultados.

Acompañar desde la confianza y la comunicación

La comunicación afectiva y respetuosa fortalece el vínculo entre madres, padres e hijos. Conversar sobre temas de interés, compartir actividades familiares y mostrar disponibilidad emocional favorecen el desarrollo de la confianza y del pensamiento crítico. El acompañamiento familiar actúa como una “corteza prefrontal externa” que ayuda al o a la adolescente a regular su conducta y sus decisiones.

Comprender para acompañar mejor

La adolescencia no es una etapa problemática, sino una oportunidad para construir autonomía, identidad y valores. El cerebro adolescente está en un proceso de reorganización que necesita guía, paciencia y amor. Cuando las familias comprenden este proceso, pueden convertirse en un apoyo fundamental para el bienestar y el aprendizaje de sus hijas e hijos.

BIBLIOGRAFÍA

- Bayefsky, A. F. (1990). The principle of equality or non-discrimination in international law. *Human Rights Law Journal*, 11(1), 1–34.
- Blakemore, S. J. (2018). *Inventing ourselves: The secret life of the teenage brain*. Doubleday.
- Cassany, D. (2006). *Tras las líneas: Sobre la lectura contemporánea*. Anagrama.
- Castro, J., & Escobar, P. (2024). *La convivencia escolar: Desafíos y oportunidades en contextos comunitarios*. Editorial Académica.
- Choque, R. (2013). *Cosmovisión andina y valores comunitarios*. Plural.
- Dávila, A. (2020). *Solidaridad y justicia social en el ámbito educativo*. Fondo Editorial Universitario.
- DIF Estatal Durango. (2021). *Manual de buen trato en las escuelas*. Gobierno del Estado de Durango.
- Estermann, J. (2006). *Filosofía andina: Sabiduría indígena para un mundo nuevo*. ISEAT.
- FAO. (2005). *El árbol de problemas: Herramienta para la planificación participativa*. FAO.
- Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Henry Holt and Company.
- Flores Suárez, M., & Herrera Beltrán, P. (2021). La convivencia escolar como proceso de aprendizaje social. *Revista Latinoamericana de Educación*, 15(2), 45–60.
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Galtung, J. (2003). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization*. SAGE Publications.
- Giedd, J. N. (2015). The teen brain: Insights from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), 1–6.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Ley N° 070. (2010). *Ley de la Educación Avelino Siñani-Elizardo Pérez*. Estado Plurinacional de Bolivia.
- Mario, L. (2020). *Respeto y derechos en la infancia y adolescencia*. Editorial Jurídica.

- Ministerio de Educación. (2015a). Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo. La Paz: Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia.
- Ministerio de Educación. (2022). Lineamientos para la convivencia pacífica en el ámbito educativo. La Paz: Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia.
- Ministerio de Educación (2022). Fundamentos para la convivencia armónica y pacífica. Tarija: UNEFCO.
- Ministerio de Educación de Bolivia. (2022). Currículo base del Sistema Educativo Plurinacional. La Paz: Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación de Chile. (2023). Política nacional de convivencia escolar. Santiago: Gobierno de Chile.
- Molina, C. (2017). Habilidades socioemocionales y su impacto en el bienestar estudiantil. *Revista de Psicopedagogía*, 12(3), 89–102.
- National Institute of Mental Health. (2023). The teen brain: 7 things to know. U.S. Department of Health and Human Services.
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. Naciones Unidas.
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1999). Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz. Naciones Unidas.
- REPSSI & Save the Children. (2006). El Árbol de la Vida: Manual para trabajar resiliencia con niñas, niños y adolescentes. Johannesburgo: REPSSI.
- UNESCO. (1996). La educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, presidida por Jacques Delors. UNESCO.
- UNESCO. (2016). Educación para la ciudadanía mundial: Preparar a los educandos para los retos del siglo XXI. UNESCO.
- UNESCO. (2016). Educación 2030: Declaración de Incheon y Marco de Acción. UNESCO.
- UNESCO. (2019). Guía de políticas para la prevención de la violencia escolar. UNESCO.
- UNESCO. (2019). Guía para la educación en equidad de género. UNESCO.
- UNICEF. (2017). La convivencia escolar: Un camino hacia la paz. UNICEF.
- UNICEF. (2023a). La convivencia escolar como derecho y práctica inclusiva. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Documento base: ¿Qué pasa en el cerebro en la niñez y la adolescencia? (2025).



Esta guía metodológica ha sido elaborada por el proyecto
“Por el derecho a la educación de niñas, niños y adolescentes
con pertinencia cultural y lingüística y libre de violencia”,
que ejecutan **CEMSE** y **ACLO**, para apoyar el desarrollo
de contenidos curriculares orientados a la promoción
de la convivencia pacífica y armónica en el **primer año** de
Educación Secundaria Comunitaria Productiva.

Financiado por:

EDUCACIÓN **enVOZALTA**
promoción y responsabilidad social

GPE Transformando
la educación