

GUÍA METODOLÓGICA
PARA MAESTRAS Y MAESTROS

PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA



EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
TERCER 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	9
	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 Neurobiología del amor	17
	4.2 Enamoramiento y otras vinculaciones afectivas, gestión de los celos y violencia	29
	4.3 Bioquímica del enamoramiento: lo que pasa en nuestro cerebro	39
	4.4 Proyecto de vida como base fundamental para el desarrollo personal	47
	4.5 El valor de las familias, para una convivencia armónica, la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales	57
	4.6 El valor de las familias desde las cosmovisiones de los pueblos [encontrar en la familia un refugio seguro]. Taller con madres y padres.	67
5	BIBLIOGRAFÍA	70



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 los primeros años 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.

La propuesta responde a la necesidad de fortalecer la formación integral de las y los adolescentes, promoviendo entornos educativos seguros, participativos y pertinentes, que favorezcan aprendizajes significativos, el desarrollo socioemocional y la convivencia respetuosa.

La unidad educativa, entendida como un espacio clave de interacción social y aprendizaje, se constituye en un escenario privilegiado para el fortalecimiento de capacidades, valores democráticos y habilidades para la vida, en coherencia con los desafíos de una educación de calidad, innovadora y abierta al mundo.

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, a 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.

Dentro 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, para contribuir a la construcción de una sociedad más justa y despatriarcalizada. 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.

La Educación Secundaria Comunitaria Productiva 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, pensamiento crítico y responsabilidad compartida para que los aprendizajes sean significativos y aplicables a contextos diversos y cambiantes.

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.

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 educativos actuales a la práctica del aula y de la comunidad educativa, favoreciendo experiencias de aprendizaje significativas orientadas a la convivencia, el bienestar y el desarrollo integral de las y los estudiantes.

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.

Un elemento clave dentro la fundamentación técnica es la participación activa de la comunidad educativa en la construcción de acuerdos institucionales que orienten el ejercicio de derechos y deberes, la definición de normas de convivencia, los procedimientos de seguimiento y los mecanismos de evaluación. Este proceso favorece el desarrollo del sentido de pertenencia, el compromiso y la corresponsabilidad entre estudiantes, maestras, maestros, familias y otros actores sociales, fortaleciendo la gestión escolar y la sostenibilidad de las acciones educativas. De manera complementaria, promueve la aplicación de técnicas de mediación y diálogo para la resolución de conflictos, orientadas a la escucha activa, la identificación de soluciones propositivas y el fortalecimiento de relaciones basadas en el respeto, la inclusión y la responsabilidad compartida dentro de la unidad educativa.

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 académicos, 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 convivencia pacífica y armónica se sitúa en el centro de los procesos educativos, al contribuir directamente al desarrollo integral de las y los estudiantes y al fortalecimiento de entornos de aprendizaje seguros, democráticos y participativos. Desde esta perspectiva, la comunidad educativa se constituye en un espacio de cooperación, respeto y corresponsabilidad, elementos esenciales para una educación de calidad que responda a los desafíos sociales, culturales y emocionales de la adolescencia.

Para garantizar una convivencia efectiva, es necesario promover valores como la cultura de paz, el respeto mutuo, 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 el desarrollo curricular

Algunos de los contenidos explícitos de los planes y programas de estudio de la Educación Secundaria Comunitaria Productiva de tercer 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 coherencia con enfoques pedagógicos actuales que promueven aprendizajes integrales, el desarrollo socioemocional y la formación de habilidades para la vida.

En este espacio formativo se profundiza en la comprensión del amor y las emociones biológicas, así como en la reflexión sobre el proyecto de vida, reconociendo su importancia como base del desarrollo personal, social y productivo. Al estudiar la neurobiología del amor, se analiza los procesos biológicos implicados en el enamoramiento y otras vinculaciones afectivas que suelen experimentar las y los adolescentes, así como la gestión de emociones complejas como los celos, la ira, el miedo, que pueden motivar violencia, y la promoción de relaciones saludables y respetuosas. El conocimiento de la bioquímica del enamoramiento permite a las y los adolescentes comprender lo que sucede en su cerebro y cómo este influye en su comportamiento. Ese conocimiento contribuye al desarrollo de su inteligencia emocional.

Asimismo, en este espacio se promueve la reflexión sobre el proyecto de vida, que orienta a las y los estudiantes a identificar sus talentos, potencialidades, habilidades y vocación. Incluye la definición de metas y aspiraciones personales, la motivación necesaria para alcanzarlas, y la identificación de factores que potencian o dificultan su realización. Con todo eso se busca que las y los adolescentes comprendan que contar con un proyecto de vida sólido contribuye a su desarrollo integral como

seres humanos y les permite ejercer liderazgo transformador en su entorno, favoreciendo el bienestar personal y comunitario.

Con este enfoque, maestras y maestros tienen la oportunidad de promover la práctica de valores como el respeto, la empatía, la solidaridad y la responsabilidad digital, acompañando a las y los estudiantes en la toma de decisiones conscientes y éticas que fortalezcan su identidad personal y colectiva.

En coherencia con el modelo educativo vigente, los criterios de evaluación se organizan en las cuatro dimensiones del desarrollo humano integral:

Ser: Fortalecimiento del autoconocimiento, gestión de emociones, autoestima, reflexión sobre los vínculos afectivos y construcción del proyecto de vida como base del desarrollo personal y social.

Saber: Comprensión de la neurobiología del amor, la bioquímica del enamoramiento, las emociones biológicas, la importancia del proyecto de vida y los factores que facilitan o dificultan su desarrollo.

Hacer: Aplicación de habilidades de autorreflexión, manejo adecuado de emociones, planificación de metas personales, desarrollo de talentos y vocación y ejercicio de liderazgo transformador.

De esta manera, esta guía ofrece orientaciones, ejemplos y recursos para fortalecer la convivencia pacífica y armónica en tercer año de Educación Secundaria Comunitaria Productiva, articulando el desarrollo del pensamiento crítico, la educación digital responsable y el proyecto de vida como ejes para la construcción de una cultura de paz y respeto.

Los recursos didácticos que se usa se enmarcan en los momentos metodológicos: práctica - teoría - producción - valoración, de manera secuencial y articulada en el desarrollo de 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 estrategias pedagógicas que consideren sus características físicas, emocionales, cognitivas y sociales, y promuevan su participación activa en entornos educativos seguros, respetuosos y motivadores. Para promover la convivencia pacífica y armónica, se sugiere lo siguiente:

Crear un ambiente seguro y respetuoso

- Garantizar que las y los estudiantes se sientan aceptados y valorados.
- Promover la aceptación de las diferencias de género, edad, cultura, capacidades o trayectorias socio familiares, 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 y meditación, así como 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 sus 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 racionalidad, reciprocidad, complementariedad y dualidad de acuerdo a cada contexto).
- 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 y la comunidad.

Involucrar a la familia y la comunidad

- Fortalecer las competencias de madres, padres, cuidadoras y cuidadores en la gestión de emociones y la resolución de conflictos a través de 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 actividades grupales.
- Incorporar investigación y proyectos, permitiendo que las y los estudiantes conecten los contenidos 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 las maestras y los maestros acompañen a las y los estudiantes en la construcción de relaciones respetuosas, responsables y armónicas para fortalecer la convivencia escolar y comunitaria y 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, narraciones, actividades, videos y canciones promuevan aprendizajes significativos entorno a la neurobiología del amor, las emociones biológicas, el proyecto de vida y el fortalecimiento familiar, es fundamental que se los analice cuidadosamente antes de utilizarlos.

Los recursos deben contribuir al desarrollo integral de las y los estudiantes; fomentar la empatía, el respeto, la cooperación y la convivencia pacífica, y evitar cualquier mensaje que normalice la violencia, la discriminación o la exclusión.

a. Orientaciones sobre el contenido de los materiales

Los materiales educativos y recursos didácticos deben asegurar que:

- Promueven actitudes de respeto, solidaridad, empatía y justicia en el marco de la comprensión de las emociones biológicas, el enamoramiento y otras vinculaciones afectivas.
- Orientan a las y los estudiantes en la gestión saludable de los celos y la prevención de la violencia, resaltando la importancia del diálogo, la autorregulación emocional y la comunicación pacífica.
- Favorecen el autoconocimiento y la reflexión sobre el proyecto de vida; ayudan a las y los estudiantes a identificar sus talentos, habilidades, potencialidades y vocación, y les hacen comprender la importancia de fijar metas y aspiraciones personales, sociales y productivas.
- Incorporan ejemplos y actividades que refuerzan la motivación, el esfuerzo y la perseverancia como elementos clave para el desarrollo del liderazgo transformador, alentando a las y los estudiantes a convertirse en protagonistas de cambios positivos en su entorno escolar y comunitario.
- Promueven la reflexión sobre el valor de la familia como un espacio de amor, seguridad y aprendizaje, recuperando los saberes y valores de las cosmovisiones de los pueblos. Las actividades deben invitar a reconocer que la familia es un refugio seguro que favorece la convivencia armónica.
- Incluyen testimonios, historias o narrativas que reflejan la cooperación, el trabajo en equipo y la resolución dialogada de conflictos, mostrando la importancia de construir relaciones afectivas y sociales saludables.
- Estimulan la participación activa de todas y todos los estudiantes en las reflexiones, respetando y valorando la diversidad cultural, social, de género y de capacidades dentro del grupo de pares generacionales y la comunidad educativa.

b. Orientaciones sobre la forma en los materiales

En cuanto a la presentación, el lenguaje y las imágenes utilizadas en los recursos educativos, se debe garantizar que:

- El lenguaje sea inclusivo y positivo, nombrando a todas y todos las y los estudiantes, maestras, maestros y familias sin estereotipos, connotaciones negativas ni discriminatorias. Debe promover la comunicación asertiva y colaborativa en las relaciones interpersonales.
- Las imágenes y materiales visuales reflejen interacciones respetuosas, igualdad de participación y diversidad de identidades, mostrando la convivencia entre estudiantes, maestras, maestros y familias de manera armónica.
- Se evitará escenas que representen violencia, humillación o exclusión.
- Las canciones, videos y actividades seleccionadas deben fomentar la expresión emocional saludable, la empatía y la cooperación, fortaleciendo la capacidad de reconocer y regular las emociones.

- Se excluirá materiales con contenidos sexuales explícitos, burlas o mensajes que puedan generar exclusión o maltrato.
- Se empleará materiales reciclables en todas las prácticas, a fin de optimizar recursos y minimizar costos; si no se dispone de ellos, se puede sustituir por otros que cumplan la misma función.

c. Enfoque integral de aplicación

El uso de estos materiales debe contribuir a:

- Comprender la neurobiología del amor y las emociones biológicas desde una mirada científica y humana.
- Favorecer la autorregulación emocional y la prevención de la violencia en las relaciones escolares y familiares.
- Motivar a las y los estudiantes a proyectar su vida con sentido, fortaleciendo su identidad, vocación y compromiso social.
- Promover en las familias –mediante talleres y encuentros– la reflexión sobre su valor como núcleo protector, afectivo y formador de las nuevas generaciones.

4. ACTIVIDADES DIDÁCTICAS PARA LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA



CONTENIDOS ESPECÍFICOS BASE

Los contenidos específicos de los planes y programas de estudio de la Educación Secundaria Comunitaria Productiva en el tercer año de escolaridad, relacionados con la formación integral y la convivencia armónica, se desarrollan en los campos de saberes y conocimientos y se aplican conforme a los momentos metodológicos que señala el modelo educativo sociocomunitario productivo: práctica, teoría, producción y valoración.

En este año, se profundiza en la comprensión de las emociones biológicas y los vínculos afectivos que forman parte del desarrollo humano, promoviendo una educación basada en el respeto, la empatía y la cooperación. A través del estudio de la neurobiología del amor, las y los estudiantes aprenden cómo el cerebro y las emociones influyen en las relaciones interpersonales y comprenden los procesos de enamoramiento, afecto, celos y violencia desde una mirada científica y ética que promueva la autorregulación emocional y el respeto mutuo.

Asimismo, se impulsa la confección de un “proyecto de vida” como base fundamental para el desarrollo personal, orientando a las y los estudiantes a reflexionar sobre su identidad, talentos, habilidades y vocación. Se los guía en la construcción de metas personales y comunitarias, fortaleciendo la motivación, la autoestima y el liderazgo transformador, con el fin de proyectar su futuro de manera consciente, solidaria y productiva.

El desarrollo de estos aprendizajes contribuye a formar adolescentes con visión crítica y compromiso social, capaces de reconocer los factores que potencian o limitan su crecimiento personal y de tomar decisiones responsables para alcanzar sus aspiraciones individuales y colectivas.

De igual manera, se promueve el fortalecimiento del vínculo familiar y comunitario mediante talleres con madres, padres, cuidadoras y cuidadores, donde se reflexiona sobre el valor de la familia desde las cosmovisiones de los pueblos, destacando el papel de las familias como refugio seguro y espacio de amor, confianza y formación de valores. Así también se fomenta la convivencia armónica, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, como pilares de una cultura de paz en el hogar, la unidad educativa y la comunidad. De esta manera, el tercer año de escolaridad fortalece la formación integral de las y los adolescentes, desarrollando su capacidad de sentir, pensar y actuar con responsabilidad, la convivencia respetuosa y la transformación positiva de la realidad social y comunitaria.

TABLA N° 1

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

CAMPO	ÁREA	TRIMESTRE	CONTENIDOS MÍNIMOS DESARROLLADOS EN LA GUÍA	N° DE ACTIVIDAD
Vida, tierra y territorio	Ciencias naturales y biología	1°	Neurobiología del amor	1
		1°	Emociones biológicas: enamoramiento y otras vinculaciones afectivas, gestión de los celos y violencia.	2
		1°	Bioquímica del enamoramiento: lo que pasa en nuestro cerebro.	3
Cosmos y pensamiento	Cosmovisiones, filosofía y psicología	1°	Proyecto de vida como base fundamental para el desarrollo personal • Importancia del proyecto de vida • Reflexión sobre mi proyecto de vida • Elaborando mi proyecto de vida paso a paso (talentos, potencialidades, habilidades y vocación) • Metas y aspiraciones del ser humano • Motivación • Factores que potencian y obstaculizan el proyecto de vida • Importancia del proyecto de vida para desarrollo personal, social y productivo • Liderazgo transformador de la realidad	4
		1°	Taller de madres y padres. El valor de las familias desde las cosmovisiones de los pueblos (encontrar en la familia un refugio seguro)	6
	Valores, espiritualidad y religiones	3°	El valor de las familias para una convivencia armónica Comunicación asertiva en las relaciones interpersonales	5

A continuación, se plantea orientaciones metodológicas para incorporar actividades didácticas con los contenidos de promoción de la convivencia pacífica y armónica en el aula en 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

Neurobiología del amor

TRIMESTRE	PRIMER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Vida, tierra y territorio
Área	Ciencias naturales y biología
Contenido: Planes y programas	Neurobiología del amor
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	Empatía, cuidado mutuo, cooperación para fortalecer relaciones armónicas
Actividad	El mapa del amor



EL MAPA DEL AMOR

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, debes fortalecer en las y los estudiantes el reconocimiento del amor como una capacidad humana biológica, emocional y social que promueve la empatía, el cuidado mutuo y la cooperación que contribuye a relaciones armónicas, equitativas y respetuosas desde un enfoque de derechos y de género.



PRÁCTICA

- Al iniciar la clase elige entre estos dos recursos audiovisuales el más adecuado y comprensible para verlo junto con tus estudiantes.
"Neurociencia del amor"
Lo hallas en:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DlxCqD_UJOHM
"Cerebro enamorado"
Lo hallas en:
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.youtube.com/watch%3Fv%3D6itm-rjzH5U&ved=2ahUKEwiC76DCvj6QAxU0G7kGHU2PLXoQtwj6BAGiEAE&sqi=2&usg=AOvVaw2mHNcEa2o41BlJL0wnUV52>
- Después, inicia una reflexión guiada sobre lo que vieron en el video. Para motivar la participación, pregunta: ¿qué es el amor para ti?, ¿cómo se manifiesta el amor en la familia, en una amistad, en pareja y en la comunidad?, ¿qué sensaciones produce?
- Realiza la actividad "Mapa del amor": en grupos, las y los estudiantes elaboran un mapa conceptual sobre cartulina o en medio digital con palabras clave que asocian con el amor (emociones, hormonas, actitudes, valores).
- Socializa cada trabajo con las y los demás. Propicia el diálogo orientador descartando las concepciones erróneas o reduccionistas del amor (solo como amor romántico, como amor dependiente, entre otras) y plantea una visión integral y neurobiológica.

TEORÍA

- Como maestra o maestro, profundiza la teoría científica de los procesos biológicos y emocionales implicados en el amor, utilizando la técnica del "aula invertida".
- Antes de clase, las y los estudiantes revisan materiales asignados previamente (videos, lecturas breves, etc.) y expresan su punto de vista sobre lo investigado. Pueden ser estos materiales:



Infografía: “Neurotransmisores del amor (dopamina, oxitocina, serotonina, adrenalina)”.

Artículo corto de Helen Fisher: “La biología del amor”.

- Luego de que participen las y los estudiantes, facilita una mini clase dialogada, apoyada con imágenes del cerebro y sus zonas implicadas en el procesamiento del amor (hipotálamo, amígdala cerebral, corteza prefrontal). Destaca que la “neurobiología del amor” nos muestra que el afecto no es solo un sentimiento, sino una función vital del ser humano que sostiene la vida en comunidad. Comprender su base cerebral y emocional permite a las y los estudiantes reconocerse como seres integrales, capaces de sentir, pensar y decidir desde el respeto y la empatía.
- Es importante que abordes el tema desde un enfoque de derechos y de equidad de género, destacando la educación para la vida, la convivencia y la construcción de una sociedad equitativa y pacífica, donde amar signifique “cuidar, cooperar y transformar juntas y juntos”.
- Para reforzar la teoría y el análisis, se plantea la reproducción de la película “emociones” como una estrategia didáctica orientada a fortalecer la retención del conocimiento y el aprendizaje significativo, al posibilitar que las y los estudiantes identifiquen, nombren y reflexionen sobre sus propias emociones, vinculándolas con situaciones reales de su entorno familiar, escolar y social, en el marco del estudio de la biología del amor.

CONCEPTOS E IDEAS CENTRALES

Neurobiología del amor: empatía, cuidado y cooperación para las relaciones armónicas

1. Dimensión biológica: el cerebro y la base neuroquímica del amor

El amor, lejos de ser una simple emoción o sentimiento abstracto, tiene una profunda base biológica. La neurociencia ha demostrado que el amor involucra una compleja red de estructuras cerebrales y procesos neuroquímicos que influyen en nuestras emociones, pensamientos y comportamientos sociales (Fisher, 2004).

Las principales estructuras cerebrales implicadas son:

- El sistema límbico, considerado el centro emocional del cerebro, que regula las respuestas afectivas.
- La amígdala cerebral, que procesa las emociones básicas (miedo, ira, alegría) y participa en la memoria emocional; una amígdala equilibrada favorece la empatía y el reconocimiento emocional del otro (Damasio, 2010).
- El hipotálamo coordina la liberación de hormonas como la oxitocina y la dopamina, asociadas al placer, el apego y la confianza.

La corteza prefrontal, que permite controlar los impulsos, planificar y tomar decisiones éticas; actúa como un modulador que transforma la emoción en acción consciente (Goleman, 2018).

Procesos neuroquímicos del amor

El amor activa una combinación de neurotransmisores y hormonas que moldean la experiencia afectiva. Desde el punto de vista “neuroquímico”, se libera diversas sustancias que influyen en las experiencias amorosas:

- **Oxitocina:** conocida como la hormona del apego o del cuidado, se libera durante el contacto físico, los abrazos o la cooperación, fortaleciendo la confianza y el vínculo social (Carter, 1998). En el contexto escolar, gestos de apoyo o empatía entre compañeros y compañeras también estimulan su liberación.
- **Dopamina:** responsable de la sensación de recompensa y motivación; se activa cuando estamos cerca de personas significativas o al realizar actividades placenteras (Fisher, 2004). En la adolescencia, la búsqueda de nuevas experiencias y vínculos está intensamente ligada a la dopamina.

- **Serotonina:** regula el estado de ánimo y la estabilidad emocional. Niveles equilibrados favorecen el bienestar y la calma; en cambio, su disminución puede generar pensamientos obsesivos durante el enamoramiento (Marazziti et al., 1999).
- **Endorfinas:** generan sensación de seguridad y calma, contribuyendo al apego y la cooperación grupal.

Comprender estos procesos permite reconocer que el amor no es solo una experiencia romántica, sino una función vital para la supervivencia, la empatía y la cooperación humana (Porges, 2011).

En la adolescencia, el cerebro está en plena reorganización sináptica y hormonal. Esto explica la intensidad emocional, la impulsividad y la necesidad de aceptación social. Abordar la neurobiología del amor en esta etapa contribuye a que las y los estudiantes comprendan sus emociones, aprendan autorregulación y fortalezcan vínculos saludables, habilidades esenciales para una vida afectiva madura (Siegel, 2012).

2. Dimensión emocional y afectiva: reconocer, expresar y cuidar las emociones

La dimensión emocional-afectiva del amor se relaciona con la capacidad de sentir, reconocer y expresar emociones de manera consciente y equilibrada. Amar implica comprender lo que sentimos, empatizar con la otra y el otro y actuar desde el respeto y el cuidado (Goleman, 1996).

Durante la adolescencia, las emociones se viven con gran intensidad. Acompañar este proceso implica ofrecer espacios de diálogo emocional y estrategias de autorregulación.

Elementos clave para educar la afectividad

- Autoconocimiento emocional: identificar emociones como alegría, enojo o tristeza, y comprender su impacto en la conducta.
- Ejemplo: una o un estudiante que reconoce su enojo puede decidir retirarse antes de reaccionar agresivamente.
- Empatía: ponerse en el lugar de la otra o del otro, comprender sus emociones y responder con sensibilidad (Hoffman, 2000).
- Afectividad positiva: expresar cariño, gratitud y apoyo en las relaciones cotidianas.
- Autorregulación emocional: manejar emociones intensas sin dañarse ni dañar a las y los demás.

El amor, desde esta perspectiva, se entiende como una energía emocional constructiva que impulsa el cuidado, la cooperación y el bienestar colectivo. Educar en la afectividad significa enseñar a vivir con empatía, solidaridad y responsabilidad emocional, previniendo actitudes de violencia, dependencia o indiferencia.

3. Enfoque de género y derechos: el amor como relación equitativa y libre de violencia

El enfoque de género y derechos humanos permite comprender que el amor auténtico no se basa en la dependencia ni el control, sino en la libertad, igualdad y dignidad de todas las personas (ONU Mujeres, 2020).

Históricamente, los estereotipos de género han impuesto modelos de amor que normalizan los celos, la sumisión o la posesión. Por ejemplo:

- A los varones se les enseña a reprimir emociones o demostrar afecto mediante protección o dominio.
- A las mujeres se les inculca el cuidado y la complacencia como sinónimo de amor.

Estos aprendizajes limitan la expresión emocional y refuerzan desigualdades. Educar en el amor con perspectiva de género implica transformar estos mandatos culturales, promoviendo relaciones donde ambas personas sean libres, autónomas y corresponsables del bienestar mutuo (Lagarde, 2012).

Desde un enfoque de derechos:

- Toda persona tiene derecho a vivir relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la no violencia (Ley N° 348, Bolivia, 2013).
- Las y los adolescentes tienen derecho a expresar libremente su identidad y afectividad, sin discriminación (Ley N° 548, Código Niña, Niño y Adolescente).
- El amor, así comprendido, se convierte en una práctica ética de cuidado y cooperación entre iguales, clave para construir una convivencia democrática y prevenir la violencia de pareja o entre pares.

4. Dimensión social y comunitaria: el amor como fuerza de unión, cuidado y cooperación

- El amor se concibe como una energía transformadora que trasciende lo individual y se orienta al bien común.

- Amar es también cuidar, cooperar y comprometerse con el bienestar colectivo (Ministerio de Educación, 2012).

Esta dimensión se refleja en prácticas como:

- El cuidado mutuo: respetar, escuchar y acompañar.
- La cooperación: trabajar en equipo y resolver conflictos de manera pacífica.
- La corresponsabilidad: entender que el bienestar comunitario depende de la acción de todas y todos.
- La convivencia armónica: promover el diálogo y el respeto a la diversidad.
- Educar en esta dimensión implica enseñar que el amor se traduce en acciones concretas: ayudar, compartir, proteger el entorno y promover la paz.
- La comunidad educativa se convierte así en un espacio donde el amor se vive como principio ético y pedagógico, generando ambientes seguros, inclusivos y libres de violencia.

5. Dimensión, idea fuerza, propósito formativo

DIMENSIÓN	IDEA FUERZA	PROPÓSITO FORMATIVO
Dimensión	Idea fuerza	Propósito formativo
Biológica	El amor tiene una base cerebral y hormonal que influye en el apego, la empatía y la cooperación.	Comprender los procesos neurobiológicos que sustentan la afectividad humana.
Emocional y afectiva	Amar implica reconocer, regular y expresar emociones de forma sana.	Desarrollar inteligencia emocional y empatía.
De género y derechos	El amor se construye en igualdad, respeto y libertad.	Promover relaciones equitativas y libres de violencia.
Social comunitaria	El amor es cuidado, cooperación y compromiso con la comunidad.	Fomentar relaciones armónicas y convivencia pacífica.



PRODUCCIÓN

- Haz que las y los estudiantes elaboren “Campañas de amor consciente”(con afiches artesanales, reels, podcasts) promoviendo el respeto, la empatía y las relaciones sanas.
- En lugares donde no sea posible usar estos recursos, los y las estudiantes pueden realizar un mural con un título atractivo, como por ejemplo: “Así reacciona mi cerebro cuando amo y cuido”.
- Fuera del aula se puede hacer actividades de creación de videos o materiales colaborativos, y luego mostrarse en la clase o ante la comunidad educativa.



VALORACIÓN

- Organiza actividades de juegos de roles o simulaciones para representar reacciones del cuerpo ante emociones amorosas.
- Posteriormente, dirigirá el debate con esta pregunta: ¿el amor es solo biología o también decisión y cultura? Cada estudiante manifestará y explicará su punto de vista.



EVALUACIÓN

Ser	• Muestra actitudes de respeto, empatía y cuidado en la participación colaborativa y en sus reflexiones personales. • Se compromete con acciones para fortalecer relaciones sanas.
Saber	• Explica los procesos neurobiológicos del amor en la realización de los mapas conceptuales, exposición oral.
Hacer	• Aplica el conocimiento en propuestas de convivencia armónica y los plasma en la realización de campañas, murales, videos, dramatizaciones.



MATERIAL

1. Hoja de trabajo: propuesta de elaboración de infografías
2. Hoja de trabajo sobre artículo corto
3. Proyector de audio y video
4. Cartulinas y marcadores para confeccionar el "Mapa del amor"



RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Hoja de trabajo para orientar la reflexión de "Neurotransmisores del amor"

Propuesta de infografía

1. Infografía sugerida: "Neurotransmisores del amor"

NEUROTRANSMISOR/ HORMONA	ROL EN EL AMOR/ EFECTOS	SITUACIONES CLAVE/ CUÁNDO SE LIBERA
Dopamina	Responsable del placer, recompensa, motivación, impulso de búsqueda	Cuando ves o estás cerca de la persona amada; refuerza querer estar con ella (activa el sistema de recompensa)
Oxitocina	Fortalece el vínculo, genera confianza, apego	En momentos de cercanía íntima: abrazos, caricias, contacto físico, parto, lactancia
Serotonina	Regula estado de ánimo; niveles bajos pueden contribuir a pensamientos obsesivos durante el enamoramiento	El enamoramiento puede representar una disminución de serotonina similar al trastorno obsesivo-compulsivo
Adrenalina/ noradrenalina	Produce activación: pulso acelerado, sudoración, nerviosismo	En presencia de estímulos que excitan (ver a la persona, proximidad física), similar a reacciones de estrés/emoción
[Extra] Vasopresina	Relacionada con apego, fidelidad y vínculo duradero	Aparece en estudios relacionados con relaciones estables a largo plazo
Neurotransmisor/ hormona	Rol en el amor/efectos	Situaciones clave/cuándo se libera
Dopamina	Responsable del placer, recompensa, motivación, impulso de búsqueda	Cuando ves o estás cerca de la persona amada; refuerza querer estar con ella (activo sistema de recompensa)

Puedes usar el diseño de contenido de la infografía que se propone a continuación y puedes adaptar al estilo visual que prefieras.

2. Infografía sugerida “No eres tú: son tus neurotransmisores”

Secciones visuales propuestas:

Introducción breve: “¿Qué sucede en el cerebro cuando nos enamoramos?”

- Un diagrama del cerebro señalando las zonas “dopaminérgicas” (como área ventral tegmental) y su conexión con los neurotransmisores.
- Círculos o iconos para cada neurotransmisor con su nombre, rol y ejemplo de momento de liberación.
- Una sección final de reflexión, por ejemplo: “El amor romántico dura entre 12 y 18 meses desde la perspectiva neuroquímica (según estudios)”.

Al final de esta actividad se incorpora infografías de referencia.

3. Artículo de apoyo para la reflexión

Artículo corto: Helen Fisher: “La biología del amor”

Helen Elizabeth Fisher, antropóloga biológica y neurocientífica, ha dedicado décadas a investigar qué sucede en nuestro cerebro cuando experimentamos el amor romántico.

¿Por qué nos enamoramos?

Según Fisher, el amor no es solo un estado emocional sino un fenómeno biológico: nuestro cerebro pone en marcha circuitos bioquímicos específicos que nos impulsan hacia una persona.

Ella propone que hay tres grandes sistemas cerebrales involucrados: el deseo sexual, la atracción romántica (fuerte enfoque emocional hacia alguien) y apego (vínculo estable con la pareja).

Cuando nos enamoramos, áreas del cerebro vinculadas con la dopamina (centros de recompensa) se activan fuertemente. En un estudio con imágenes cerebrales (fMRI), Fisher y sus colegas observaron que cuando las personas miraban fotos de su ser amado, se encendían estructuras como el área ventral tegmental —zona rica en dopamina—, apuntando que el amor romántico se asocia con sistemas de recompensa.

Las sensaciones del enamoramiento

Los estudios de Fisher y otros han ligado el enamoramiento con sensaciones intensas: energía, extremos cambios de ánimo, dependencia emocional, ansiedad ante la separación y pensamiento obsesivo hacia la persona amada.

Desde el punto de vista químico, esta fase intensa está acompañada de elevadas emisiones de dopamina, pero también de adrenalina/noradrenalina (activación física) y de reducción de serotonina, lo que puede explicar los pensamientos intrusivos frecuentes sobre la persona amada.

Con el tiempo, muchas relaciones evolucionan hacia una fase más tranquila de apego, donde oxitocina y vasopresina tienen mayor protagonismo y mantienen el vínculo duradero.



4.2

**Enamoramiento y otras vinculaciones afectivas,
gestión de los celos y violencia**

TRIMESTRE	PRIMER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Vida, tierra y territorio
Área	Ciencias naturales y biología
Contenido: Planes y programas	Enamoramiento y otras vinculaciones afectivas, gestión de los celos y violencia
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	Respeto, confianza, y solidaridad como fundamentos de vínculos sanos y armoniosos
Actividad	“Aprendemos sobre los vínculos saludables”



APRENDEMOS SOBRE VÍNCULOS SALUDABLES

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, guía a que las y los estudiantes puedan reconocer la emociones propias y ajenas y cómo estas pueden influir en sus vínculos afectivos.



PRÁCTICA

- Inicia con la actividad “Emoción en acción” que cuenta con la participación de las y los estudiantes.
- Cada estudiante recibe un papel donde se anota una emoción (enamoramamiento, celos, confianza, solidaridad, respeto).
- Se debe representar la emoción mediante gestos, posturas o una mini dramatización, para que las y los demás adivinan de qué emoción se trata.
- Haz que las y los estudiantes reflexionen con esta pregunta: ¿cómo influyen estas emociones en nuestras relaciones?



TEORÍA

- Proporciona conceptos sencillos sobre los vínculos saludables. Usa textos base estos textos como base: “Qué es el enamoramiento y sus características” (Hatfield & Rapson, 1993), “Qué son los celos y cómo gestionarlos positivamente” (UNAM Global, 2025). Además, explica qué significa una relación amorosa basada en derechos, equidad de género y valores.
- Refuerza la idea de que los vínculos afectivos deben propiciar relaciones de crecimiento, no de control ni violencia.
- Haz que las y los estudiantes asimilen y comprendan los conceptos de amor, vínculos afectivos, respeto, confianza y solidaridad desde un enfoque positivo y equitativo. Para las y los estudiantes, comprender todo esto fortalece sus habilidades socioemocionales, previene la violencia en las relaciones interpersonales y promueve el ejercicio responsable de la afectividad.

CONCEPTOS E IDEAS CENTRALES

1. Enamoramiento y otras vinculaciones afectivas, gestión de los celos y violencia

Las relaciones afectivas forman parte esencial del desarrollo humano y social. En la etapa de la adolescencia, comprender los vínculos saludables constituye una oportunidad para fortalecer la autoestima, el respeto mutuo y la convivencia pacífica. Este texto tiene como propósito orientar la reflexión y el aprendizaje sobre el amor, el enamoramiento, los celos y las relaciones basadas en derechos y equidad de género desde un enfoque positivo, formativo y de prevención de la violencia.

2. Fundamentación conceptual del enamoramiento

2.1. El enamoramiento y sus características

El enamoramiento puede definirse como un estado emocional intenso caracterizado por la atracción física y afectiva hacia otra persona, acompañado de pensamientos recurrentes, idealización y deseo de cercanía. Según Hatfield y Rapson (1993), el enamoramiento implica una combinación de pasión, intimidad y deseo de unión, que puede generar bienestar y motivación personal cuando se vive de manera equilibrada. Sin embargo, también puede conllevar confusión o dependencia si no se acompaña de autoconocimiento y límites personales claros.

En la adolescencia, el enamoramiento es parte natural del proceso de construcción de la identidad y de la exploración de la afectividad. Educar en torno a este tema permite desarrollar habilidades socioemocionales para reconocer las propias emociones, expresar el afecto de manera responsable y cultivar relaciones basadas en la confianza y la comunicación asertiva.

Las emociones no se abordan solo desde la biología, sino también desde la dimensión comunitaria y ética, donde los vínculos afectivos son expresión del “vivir bien” en relación con las y los demás, con la naturaleza y con una misma o uno mismo.

2.1.1 Dimensión biológica de las emociones

Las emociones tienen una base neuroquímica y fisiológica que explica su función adaptativa:

EMOCIÓN	NEUROTRANSMISORES/ HORMONAS	EFFECTOS BIOLÓGICOS	IMPACTO EN LAS RELACIONES
Emoción	Neurotransmisores/ hormonas	Efectos biológicos	Impacto en las relaciones
Amor/ enamoramamiento	Dopamina, oxitocina, serotonina	Sensación de placer, apego, bienestar	Promueve confianza y cooperación
Celos	Cortisol, adrenalina	Estrés, ansiedad, impulsividad	Puede generar conflicto si no los se regula
Empatía y solidaridad	Oxitocina, endorfinas	Sensación de conexión y bienestar	Fortalece la convivencia y la cooperación

El cerebro emocional –particularmente el sistema límbico (amígdala cerebral, hipotálamo y corteza prefrontal)– coordina las respuestas afectivas, modulando la conducta. Según LeDoux (1998), las emociones actúan como “sistemas de alarma y motivación” que orientan nuestras acciones sociales.

2.1.2 Dimensión socioemocional y ética

El enamoramiento y las vinculaciones afectivas no deben reducirse a lo romántico. En la unidad educativa, se abordan como procesos de aprendizaje emocional y relacional que ayudan a los y las estudiantes a:

- Reconocer y expresar sus sentimientos de manera saludable.
- Identificar los límites entre el afecto, los celos y la violencia.
- Fortalecer valores de respeto, confianza y solidaridad en sus relaciones.

La educación socioemocional contribuye a prevenir la violencia, el acoso y las relaciones tóxicas, fortaleciendo la convivencia armónica.

2.2. Los celos y su gestión positiva

Los celos son una reacción emocional que surge ante la percepción de amenaza o pérdida de la atención y el afecto de una persona significativa.

De acuerdo con UNAM Global (2025), los celos no son necesariamente una muestra de amor, sino una respuesta asociada a la inseguridad, la desconfianza o el temor a ser reemplazada o reemplazado.

La gestión positiva de los celos implica reconocer la emoción sin dejarse dominar por ella, reflexionar sobre su origen y fortalecer la autoestima y la comunicación. Promover espacios de diálogo, respeto y confianza ayuda a transformar los celos en oportunidades para el crecimiento personal y el fortalecimiento del vínculo, evitando conductas de control, manipulación o violencia emocional.

En este sentido, tu rol como maestra o maestro es guiar a las y los estudiantes hacia la autorregulación emocional, promoviendo estrategias como:

- Reconocer la emoción sin juicio (manifestar: “Estoy sintiendo celos”).
- Buscar la causa subyacente (inseguridad, miedo, comparación).
- Expresar el malestar de forma asertiva y no violenta.
- Fortalecer la autoestima y la comunicación empática.

Goleman (1996) sostiene que la inteligencia emocional permite reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas, favoreciendo la armonía en las relaciones interpersonales.

2.3. Relaciones basadas en derechos, equidad de género y valores

Una relación basada en derechos y equidad de género se sustenta en el respeto a la dignidad, la libertad y la igualdad entre las personas. Esto implica reconocer que cada individuo tiene derecho a decidir sobre su cuerpo, sus emociones y sus vínculos sin presiones ni desigualdades.

La equidad de género promueve relaciones en las que no exista subordinación ni dominación entre hombres y mujeres sino cooperación, empatía y corresponsabilidad. En este sentido, los valores de respeto, confianza, solidaridad y honestidad son pilares fundamentales para construir vínculos sanos y sostenibles. Educar en valores permite prevenir situaciones de violencia y fomentar el ejercicio pleno de los derechos humanos en las relaciones afectivas.

3. Enfoque formativo: los vínculos como espacios de crecimiento

Los vínculos saludables son aquellos que favorecen el crecimiento personal y mutuo, brindando apoyo emocional, seguridad y bienestar. No deben convertirse en espacios de control, dependencia o violencia. Un vínculo saludable se caracteriza por:

- Comunicación abierta y respetuosa.
- Confianza mutua y libertad personal.
- Empatía y comprensión de las emociones de la otra o del otro.
- Respeto por las decisiones individuales.
- Corresponsabilidad y cuidado recíproco.

El aprendizaje sobre los vínculos saludables promueve la construcción de relaciones más justas, equitativas y solidarias, contribuyendo a la formación integral de las y los adolescentes como sujetos de derechos.



PRODUCCIÓN

- En grupos, las y los estudiantes crean un cartel con recomendaciones para manejar emociones y fortalecer la convivencia pacífica (incluye respeto, confianza, solidaridad).
- Presentación de los carteles al resto de la clase.



VALORACIÓN

- Prepara tarjetas con preguntas prediseñadas y procede a realizar la actividad “El globo que acompaña”.
- Para esta actividad, las y los estudiantes forman un círculo (dentro del aula si no es posible salir de ella), se les pide hacer la actividad desde sus lugares.
- La actividad consiste en que deben mantener el globo flotando mientras suena la música (si no se cuenta con un reproductor de música se puede cantar una canción que conozca la mayoría). Cuando la música para o se deje de cantar, la o el estudiante que se quede con el globo tomará una de las tarjetas y preguntará al grupo.
- La o el estudiante que desee puede contestar la pregunta; si alguien está en desacuerdo con la respuesta, tiene la posibilidad de réplica. Cuando se agote el debate de la pregunta, continúa el juego con el globo hasta terminar con todas las preguntas anotadas en las tarjetas.

- Esta actividad dura hasta que al menos todos y cada una o uno de las y los estudiantes haya respondido o preguntado una vez.
- Si el globo vuelve a quedar en poder de alguien que ya participó, prosigue el juego para dar oportunidad a que todas y todos participen.



EVALUACIÓN

Ser	• Reconoce y valora sus cualidades personales con respeto y empatía hacia sí misma o mismo y los y las demás. • Muestra apertura para aceptar diferencias y expresar su identidad sin temor ni prejuicio. • Manifiesta, compromiso con el fortalecimiento de su autoestima y autoimagen positiva.
Saber	• Reconoce y practica el respeto en la interacción cotidiana con sus pares generacionales y personas adultas. • Manifiesta actitudes de confianza hacia sí misma o sí mismo y hacia otras personas.
Hacer	• Participa activamente en las reflexiones, exponiendo ejemplos de su vida cotidiana. • Elabora esquemas o representaciones que integran los cuatro conceptos trabajados



MATERIAL

- Tarjetas con emociones, espacio amplio para moverse, cronómetro
- Hojas, marcadores, cartulinas, plantillas de guía



RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Hoja de la actividad "El globo que acompaña"

“El globo que acompaña”

Objetivo: Promover la reflexión grupal sobre las emociones, el respeto y las relaciones saludables mediante preguntas orientadoras que fortalezcan el diálogo, la empatía y la construcción colectiva del conocimiento.

Preguntas para anotar en las tarjetas

1. Sobre el enamoramiento y los vínculos afectivos

- ¿Qué es para ti el enamoramiento y cómo crees que puede vivirse de manera saludable?
- ¿Qué diferencia encuentras entre enamoramiento y amor?
- ¿Por qué es importante mantener tu autonomía y tus intereses personales dentro de una relación?
- ¿Qué valores consideras fundamentales para que una relación de pareja o amistad sea sana?
- ¿Cómo se demuestra el afecto de manera positiva y sin controlar a la otra o al otro?

2. Sobre las emociones y la gestión de los celos

- ¿Qué emociones pueden aparecer cuando sientes celos?
- ¿Por qué crees que los celos, si no se controlan, pueden causar problemas en una relación?
- ¿Cómo podrías expresar tus sentimientos de inseguridad o tus celos sin generar conflictos?
- ¿Qué estrategias te ayudan a fortalecer tu autoestima cuando sientes celos?
- ¿Cómo influye la comunicación en la gestión de los celos y las emociones?

3. Sobre la prevención de la violencia

- ¿Qué comportamientos podrían ser señales de violencia o control en una relación afectiva?
- ¿Qué podrías hacer si un amigo o amiga vive una situación de violencia o maltrato en su relación?
- ¿Por qué la violencia nunca debe confundirse con amor o cuidado?
- ¿Cómo puede el diálogo prevenir la violencia en los vínculos afectivos?
- ¿Qué derechos tienen todas las personas en una relación afectiva?

4. Sobre los valores: respeto, confianza y solidaridad

- ¿Cómo se demuestra el respeto dentro de una relación o amistad?
- ¿Qué significa para ti confiar en alguien? ¿Cómo se construye la confianza?
- ¿Por qué la solidaridad es importante cuando alguien atraviesa un problema emocional o afectivo?
- ¿Cómo ayudan el respeto, la confianza y la solidaridad a evitar la violencia en la convivencia?
- ¿Qué compromiso personal asumirías para construir vínculos más armónicos en tu entorno escolar o familiar?

Sugerencias para adaptar la actividad

Preparación: Coloca cada pregunta dentro de un globo antes de inflarlo. Para leer la pregunta, la estudiante o el estudiante deberá reventar el globo.

2. Desarrollo: Los y las estudiantes se pasan globos con las preguntas adentro mientras suena música; cuando la música se detiene, quien tiene un globo en su poder lo revienta, saca la pregunta y responde o invita a alguien a compartir su opinión.

3. Cierre: Se reflexiona grupalmente sobre las ideas más importantes que surgieron y se elabora frases o compromisos.



4.3

**Bioquímica del enamoramiento:
lo que pasa en nuestro cerebro**

TRIMESTRE	PRIMER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Vida, tierra y territorio
Área	Ciencias naturales y biología
Contenido: Planes y programas	Bioquímica del enamoramiento: lo que pasa en nuestro cerebro
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	Comprensión de los procesos cerebrales que favorecen el afecto, la solidaridad y la comunicación sana
Actividad	“El espejo emocional”



EL ESPEJO EMOCIONAL

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, motiva a las y los estudiantes a comprender que la base de convivencia pacífica, armónica, solidaria y respetuosa está profundamente ligada a la biología del afecto.



PRÁCTICA

- Desarrolla la actividad “El espejo emocional” organizando por parejas de trabajo a las y los estudiantes. En cada pareja, una o un estudiante debe expresar una emoción mediante gestos faciales, mientras su compañera o compañero imita para reconocer cómo se genera empatía.
- Luego, guía el diálogo entre las y los estudiantes con preguntas sobre la actividad y las emociones que sintieron.



TEORÍA

- Antes de iniciar el tema, recuerda muy brevemente los temas anteriormente desarrollados (cómo el cerebro procesa las emociones, destacando la función del sistema límbico, la amígdala cerebral y la oxitocina en la empatía y los vínculos humanos; la neurobiología del amor y la cooperación).
- Ahora habla sobre los valores de respeto, confianza y solidaridad como fundamentos de relaciones afectivas saludables.
- Para dar mayor dinamismo al tema, puedes apoyarte en los contenidos de este video corto: “El sistema límbico y las emociones”. Lo hallas en: <https://share.google/MF6MbZVapJS6smFFY>

CONCEPTOS E IDEAS CENTRALES

Enlace entre neurobiología, empatía y relaciones humanas

El ser humano es, por naturaleza, un ser relacional. Las conexiones afectivas, la cooperación y la empatía tienen su base no solo en factores sociales y culturales, sino también en procesos neurobiológicos profundamente arraigados en la estructura del cerebro.

El enamoramiento, entendido como una experiencia emocional compleja, activa una red de neurotransmisores (dopamina, serotonina, oxitocina y noradrenalina) y hormonas que intervienen en la motivación, el placer, la

confianza y el apego. Estos mismos mecanismos biológicos son los que facilitan la empatía, la cooperación y la comunicación positiva entre las personas (Fisher, 2004).

Comprender estos procesos permite al ser humano desarrollar conciencia emocional, regular sus impulsos y fortalecer vínculos basados en el respeto, la reciprocidad y el bienestar compartido.

1. La empatía y las neuronas espejo

La empatía –la capacidad de comprender y sentir las emociones de las y los demás– tiene una base neurobiológica sustentada en el funcionamiento de las neuronas espejo, descubiertas por Giacomo Rizzolatti y su equipo de la Universidad de Parma (1996).

Estas neuronas se activan tanto cuando una persona ejecuta una acción como cuando observa a otra realizarla, lo que permite “reflejar” internamente las emociones y acciones ajenas. Gracias a este sistema, el cerebro humano puede experimentar alegría, tristeza o dolor al verlas en otras y otros.

La oxitocina, conocida como la “hormona del vínculo afectivo”, refuerza esta respuesta empática al promover sentimientos de confianza, cercanía y cooperación. De este modo, los lazos humanos no solo son una construcción social, sino también una expresión biológica de conexión emocional.

Ejemplo: cuando alguien sonríe, el cerebro de la observadora o del observador reproduce internamente esa expresión, generando una sensación compartida de bienestar y conexión afectiva.

2. La solidaridad como respuesta neurobiológica

La solidaridad y el altruismo, más allá de ser valores éticos, tienen fundamentos biológicos.

Diversas investigaciones en neurociencia social (Decety & Lamm, 2006; Singer et al., 2013) demuestran que los actos de ayuda o cooperación activan el sistema de recompensa cerebral, asociado al aumento de dopamina, serotonina y endorfinas.

Estas sustancias generan placer y bienestar, lo cual explica por qué ayudar a otros u otras no solo beneficia a la persona receptora de la ayuda, sino también a quien ayuda, fortaleciendo la cohesión y el sentido de pertenencia dentro de los grupos humanos.

Ejemplo: cuando una persona realiza una acción solidaria (como consolar a un compañero o compañera o compartir un recurso), su cerebro experimenta una sensación de satisfacción que refuerza su conducta prosocial.

3. La comunicación sana y el control emocional

El amor consciente y las relaciones saludables requieren autorregulación emocional, que es la función esencial de la corteza prefrontal, encargada del razonamiento, la planificación y la toma de decisiones.

Cuando esta región cerebral trabaja en equilibrio con el sistema límbico, donde se procesan las emociones, se logra una comunicación empática, asertiva y respetuosa.

Este equilibrio permite interpretar las emociones propias y ajenas, controlar impulsos y responder de forma constructiva ante los conflictos.

Ejemplo educativo: promover espacios de diálogo abierto, escucha activa y expresión emocional en el aula fomenta la cohesión grupal, la resolución pacífica de conflictos y el desarrollo de la inteligencia interpersonal.

Implicaciones educativas y socioafectivas

- La educación del siglo XXI debe reconocer que el aprendizaje es inseparable de la emoción. Las investigaciones en neuroeducación (Immordino-Yang, 2011; Mora, 2017) demuestran que la empatía, la confianza y el afecto son condiciones necesarias para la atención, la memoria y la motivación.
- Por ello, la unidad educativa es un espacio privilegiado para desarrollar no solo habilidades cognitivas, sino también competencias socioemocionales que fortalezcan la convivencia y el bienestar colectivo.

Los ejes de aplicación educativa:

- Educación emocional: enseñar a reconocer, nombrar y regular las emociones propias y ajenas.
- Convivencia armónica: fomentar la empatía, la cooperación, la tolerancia y la resolución pacífica de conflictos.
- Neuroeducación afectiva: integrar el conocimiento sobre el cerebro, las emociones y el aprendizaje al diseño pedagógico.
- Comunicación saludable: promover el lenguaje positivo, la escucha empática y la expresión asertiva.

- El amor, entendido desde su dimensión neurobiológica y ética, se convierte en una herramienta pedagógica capaz de humanizar los procesos educativos y construir comunidades solidarias, inclusivas y emocionalmente seguras.

Mapa del cerebro enamorado:

- Elaborar un esquema visual identificando las áreas cerebrales y los neurotransmisores involucrados en la empatía, la cooperación y el apego (amígdala cerebral, hipotálamo, corteza prefrontal, sistema de recompensa).

Actividad “El espejo emocional”:

- En parejas, una o un estudiante expresa gestos o emociones faciales mientras su compañera o compañero le imita; luego reflexionan sobre cómo este ejercicio facilita la comprensión emocional y la empatía.

Conversatorio reflexivo:

- Tema sugerido: “¿Cómo influye nuestro cerebro en la forma de comunicarnos y relacionarnos?”.
- Se promueve el diálogo y la reflexión crítica sobre la relación entre biología, emociones y convivencia.

El enamoramiento, la empatía y la solidaridad son expresiones integrales de la naturaleza humana que tienen raíces neurobiológicas y manifestaciones sociales. Comprender cómo el cerebro responde ante el amor, el cuidado y la cooperación permite fortalecer la inteligencia emocional, la convivencia armónica y la comunicación positiva. Educar desde el conocimiento del cerebro y las emociones es un paso esencial para formar personas empáticas, responsables y solidarias, capaces de construir vínculos respetuosos, comunidades inclusivas y sociedades más humanas.



PRODUCCIÓN

- Con todos los aportes que surjan, cada estudiante generará recomendaciones prácticas en relaciones saludables mediante la elaboración de un “Manual de vínculos sanos” con recomendaciones para manejar emociones y fortalecer la convivencia pacífica (incluir respeto, confianza, solidaridad).
- Se presenta los manuales al resto de la clase.



VALORACIÓN

- Como maestra o maestro, realiza la actividad "Conversatorio reflexivo", donde el tema a abordar se basará en estas preguntas: ¿cómo influye nuestro cerebro en la forma de comunicarnos y relacionarnos?, para luego discutir en torno a cómo fortalecemos nuestras habilidades de comunicación efectiva y afectiva.
- Para realizar el conversatorio, forma grupos. Cada grupo representará a un organismo internacional, a un ministerio, un gobierno departamental, etc. En el conversatorio, las y los estudiantes asumirán rol de expertos/as. Para ello, los grupos deberán investigar qué hacen las instituciones que van a elegir para promover las relaciones sanas.
- Luego explicarán los aspectos positivos de las relaciones sanas, dando la posibilidad a que cada estudiante pueda preguntar y dar su punto de vista.



EVALUACIÓN

Ser	• Demuestra empatía, respeto y autorregulación emocional; manifiesta solidaridad y comprensión hacia las y los demás. • Promueve un trato amable y afectivo, contribuyendo a la armonía y al bienestar del grupo.
Saber	• Explica el papel de los neurotransmisores (dopamina, oxitocina, serotonina) y su relación con las emociones. • Argumenta cómo la neurobiología del amor y las emociones contribuye a relaciones humanas saludables.
Hacer	• Participa en actividades que fortalecen la empatía y la cooperación. • Desarrolla actividades o materiales que promueven comunicación sana y resolución pacífica de conflictos.



MATERIALES

- Hoja de trabajo "El espejo emocional"
- Hojas, marcadores, cartulinas, plantillas de guías.



RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Hoja de trabajo para el desarrollo de la actividad

El espejo emocional

Objetivo:

Reconocer las emociones propias y ajenas mediante la observación y la expresión corporal, fomentando la empatía y la comprensión emocional.

Actividad:

- La maestra o maestro organiza parejas de trabajo.
- Una o un integrante realiza gestos o expresiones faciales que representen distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, afecto, sorpresa, calma).
- La compañera o el compañero actúa como “espejo”, imitando con atención cada gesto.
- Luego, intercambian roles.

Finalizada la actividad, se realiza una breve conversación guiada:

- ¿Qué sentiste al imitar las emociones de la otra o del otro?
- ¿Fue fácil reconocer lo que la otra persona expresaba?
- ¿Qué aprendemos sobre la empatía y el respeto a los sentimientos ajenos?

Recursos: espejo de mano (opcional), tarjetas con nombres de emociones, música suave, espacio amplio.



COMERCIO

MEDICINA

FISICA

TURISMO

AGRICULTOR

PILOTO

FUTBOL

MAESTRA

4.4

Proyecto de vida como base fundamental para el desarrollo personal

TRIMESTRE	PRIMER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento
Área	Cosmovisiones, filosofía y psicología
Contenido: Planes y programas	Proyecto de vida como base fundamental para el desarrollo personal
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	Definición de metas y liderazgo transformador enfocados en el bien común y la cultura de paz
Actividad	“Mi historia, mi camino”



MI HISTORIA, MI CAMINO

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, tienes un papel activo en conectar a las y los estudiantes al reconocimiento de su propias experiencias personales y colectivas que orienten el sentido de su vida identificando sueños, intereses y desafíos actuales.



PRÁCTICA

- Inicia con la actividad de exploración vivencial con la actividad: Entrevista “Mi historia, mi camino”.
- Cada estudiante entrevista a una o un familiar o referente sobre sus metas, logros y dificultades para construir su vida. Luego, socializa en plenaria lo que aprendió sobre el valor del esfuerzo y la constancia.



TEORÍA

- Muestra el video “El circo de las mariposas”. Lo encuentras en: <https://mediateca.educa.madrid.org/video/3vznroucp2e9jaqw#file-details>
- Organiza un debate para reflexionar sobre las potencialidades humanas y sentido de la vida con ayuda de preguntas preelaboradas.

CONCEPTOS E IDEAS CENTRALES

Proyecto de vida como base fundamental para el desarrollo personal

1. Importancia del proyecto de vida

El proyecto de vida constituye una guía existencial y ética que orienta las decisiones, esfuerzos y sueños de cada persona hacia un propósito con sentido (Frankl, 2004). No se trata solo de planificar metas materiales o profesionales, sino de construir una visión integral del ser que permita desarrollar todas las dimensiones humanas: ser, saber, hacer y decidir.

Un proyecto de vida bien fundamentado posibilita una vida coherente con los valores, las aspiraciones y la contribución social. En este sentido, su importancia radica en que otorga dirección, motivación y sentido a la existencia, al mismo tiempo que fortalece la autonomía y la capacidad de incidir positivamente en el entorno.

2. Reflexión sobre el proyecto de vida

Reflexionar sobre el proyecto de vida implica detenerse para mirar hacia adentro y hacia adelante: comprender quién soy, qué quiero llegar a ser y qué puedo aportar al mundo. Esta reflexión es un acto de conciencia y autoconocimiento que invita a identificar las experiencias significativas, los aprendizajes y los desafíos que configuran la propia historia.

Según Freire (1997), la educación y la vida misma son procesos de lectura crítica del mundo y de una misma o uno mismo, orientados hacia la libertad y la responsabilidad social. Por ello la reflexión debe ser constante, porque el proyecto de vida no es un documento fijo sino una construcción dinámica en permanente revisión y adaptación a los cambios personales y sociales.

Elaborando mi proyecto de vida paso a paso (talentos, potencialidades, habilidades y vocación)

Construir un proyecto de vida es un proceso de autodescubrimiento y planificación consciente (Rogers, 1996). Algunos pasos esenciales son:

- Autoconocimiento: Identificar talentos naturales, fortalezas personales, intereses y pasiones.
- Reconocimiento de potencialidades: Explorar las capacidades aún no desarrolladas, aquellas que pueden cultivarse mediante la educación, la práctica y la experiencia.
- Habilidades y competencias: Fortalecer las habilidades socioemocionales, comunicativas, creativas y éticas que permiten convivir y transformar la realidad con otros y otras.
- Vocación: Comprender que la vocación no es solo una profesión, sino una llamada interior a servir y contribuir al bienestar colectivo. Elegir caminos que armonicen los deseos personales con las necesidades del entorno (Gardner, 2001).

3. Metas y aspiraciones del ser humano

Las metas constituyen los peldaños del proyecto de vida. Son los objetivos concretos que orientan la acción y permiten avanzar hacia la autorrealización (Frankl, 2004). Estas deben formularse de manera clara, realista y con sentido ético, respondiendo a las preguntas: ¿qué quiero alcanzar?, ¿por qué?, ¿cómo?, ¿cuándo? y ¿para qué?

El establecimiento de metas no solo impulsa el logro personal, sino que fortalece la responsabilidad y la perseverancia. Sin embargo, en una

perspectiva transformadora, las metas deben trascender el beneficio individual y orientarse también hacia el bien común, promoviendo relaciones basadas en la equidad, la cooperación y el respeto (Freire, 1997).

Las aspiraciones humanas más profundas –vivir con sentido, amar, aprender, crear, servir– se concretan en acciones que contribuyen a una cultura de paz y convivencia armónica (Fromm, 2000).

4. Motivación

La motivación es la energía interior que impulsa al ser humano a actuar y perseverar en sus propósitos (Rogers, 1996). Existen motivaciones internas (como el deseo de crecimiento, de servicio, de aprendizaje) y externas (reconocimientos, logros materiales, aprobación social).

Un proyecto de vida sólido se sustenta en la motivación intrínseca, aquella que surge del compromiso con los propios valores y con el propósito de transformar la realidad desde el amor y la justicia (Frankl, 2004).

La verdadera motivación se renueva en el contacto con las y los demás, en el reconocimiento del sentido de nuestras acciones y en la conciencia de que cada paso personal aporta al bienestar colectivo.

Factores que potencian y obstaculizan el proyecto de vida

- Factores que potencian:
 - Autoconocimiento y autoestima positiva.
 - Apoyo familiar y social.
 - Educación integral y de calidad (Freire, 1997).
 - Entornos que fomenten la equidad y la participación.
 - Modelos de liderazgo ético y transformador (Rogers, 1996).
- Factores que obstaculizan:
 - Falta de orientación o de sentido vital.
 - Contextos de violencia, exclusión o desigualdad.
 - Dependencia emocional o falta de autonomía.
 - Desmotivación y ausencia de metas.
 - Pérdida de valores o incoherencia personal.

Superar los obstáculos requiere fortalecer la resiliencia, la fe en las propias capacidades y la convicción de que toda persona puede reconstruir su camino cuando actúa con propósito y compromiso (Frankl, 2004).

5. Importancia de proyecto de vida para el desarrollo personal, social y productivo

El proyecto de vida es el núcleo del desarrollo integral del ser humano. En el plano personal, promueve el autoconocimiento, la autorrealización y la coherencia ética. En el plano social, impulsa la solidaridad, la convivencia pacífica y el sentido de pertenencia a la comunidad (Freire, 1997). En el plano productivo, orienta la creatividad, la innovación y el trabajo con sentido (Gardner, 2001).

Desde esta visión, el desarrollo no se mide solo por el éxito individual, sino por la capacidad de contribuir al bienestar colectivo, transformar realidades injustas y construir comunidades más humanas, equitativas y sostenibles.

El proyecto de vida, entonces, se convierte en una herramienta educativa y ética que forma ciudadanas y ciudadanos comprometidos con la paz y el bien común.

6. Liderazgo transformador de la realidad

El liderazgo transformador se fundamenta en la coherencia entre los valores, las acciones y la visión de futuro (Rogers, 1996). No busca poder, sino servicio; no se basa en la imposición, sino en la inspiración.

Una persona con proyecto de vida sólido ejerce un liderazgo que moviliza, inspira y genera cambios positivos en su entorno. Este liderazgo se orienta al bien común, promueve la participación colectiva y fomenta una cultura de paz basada en el diálogo, la empatía y el respeto (Fromm, 2000).

El liderazgo transformador es, ante todo, una forma de amar: de mirar a la otra o al otro como parte del propio propósito, de trabajar por la justicia social y de sembrar esperanza en medio de los desafíos. Así, el proyecto de vida personal se convierte en un proyecto colectivo de transformación social donde cada acción contribuye a construir un mundo más justo, armónico y solidario (Freire, 1997).



PRODUCCIÓN

- Pide a las y los estudiantes realizar la actividad “Mi proyecto de vida y mi aporte a la cultura de paz”.
- Para eso, deben crear mensajes, videos o podcasts que promuevan la convivencia pacífica y el respeto mutuo desde su perspectiva a futuro, desde sus metas y aspiraciones.

- Las y los estudiantes presentan sus ideas en plenaria y debaten sobre cómo alcanzar cada meta o aspiración y cómo hacerla realidad en el momento desde la convivencia en el aula y la unidad educativa.



VALORACIÓN

- Haz que las y los estudiantes realicen la actividad “Bitácora personal: camino de vida” que consiste en una redacción reflexiva donde cada estudiante describe sus aprendizajes sobre sí misma o sobre sí mismo, su entorno, valores, metas y compromisos.
- La o el estudiante presenta su bitácora en un mural creativo o en formato digital.



VALUACIÓN

Ser	Manifiesta valores de respeto, empatía y responsabilidad en la construcción de su proyecto de vida.
Saber	Comprende los fundamentos del desarrollo personal, la motivación y el liderazgo transformador.
Hacer	Diseña y presenta un proyecto de vida coherente con sus capacidades y metas. Participa en acciones comunitarias de mejora.



MATERIALES

- Hoja de actividades: Video foro “El circo de las mariposas”.
- Hoja de actividad “Bitácora personal: camino de vida”



RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Hoja de trabajo para orientar la reflexión

Video foro “El circo de las mariposas”

Preguntas de reflexión

1. Comprensión inicial

¿Qué sentimientos te generó el cortometraje?

¿Qué mensaje principal transmite la historia? ¿Qué papel cumple el circo en la transformación del protagonista?

¿Qué personaje te pareció más significativo y por qué?

2. Análisis y reflexión crítica

¿Qué representa la discapacidad del protagonista en relación con los límites personales y sociales?

¿Cómo se relaciona el liderazgo del señor Méndez con la idea de “liderazgo transformador”?

¿De qué manera el cortometraje nos invita a reflexionar sobre la resiliencia y el sentido de vida?

¿Qué valores se evidencian en las acciones de los personajes?

¿Cómo se refleja la idea de que “los milagros no son externos, sino internos”?

3. Reflexión personal

¿Qué aprendizajes personales te deja el video?

¿Has vivido alguna experiencia en la que sentiste que superaste tus propios límites?

¿Cómo se relaciona el mensaje del video con tu propio proyecto de vida?

¿Qué significa para ti encontrar un propósito o sentido en lo que haces?

4. Proyección comunitaria

¿Cómo podríamos aplicar el mensaje del cortometraje en nuestra comunidad educativa?

¿Qué tipo de liderazgo necesitamos para promover la cultura de paz y el bien común?

¿Qué compromisos podrías asumir a partir de esta reflexión?

¿Qué acciones concretas podrían transformar tu entorno desde la empatía y la cooperación?

2. Hoja de trabajo de la bitácora persona

“Bitácora personal: camino de vida”

Propósito

Promover la autorreflexión sobre el propio proceso de vida, los valores, las experiencias significativas y las metas personales y comunitarias, fortaleciendo la construcción de un proyecto de vida con sentido, responsabilidad y compromiso ético.

Orientaciones para la y el estudiante

Esta bitácora es un espacio personal para expresar tus pensamientos, emociones y aprendizajes. No se trata de responder con “lo correcto”, sino de escribir con sinceridad sobre quién eres, qué sueñas y cómo te proyectas hacia el futuro. Puedes escribir en forma de texto libre, incluir dibujos, frases, canciones o símbolos que te identifiquen.

Guía de redacción reflexiva

1. Mi historia y mis raíces

- ¿Qué momentos importantes marcaron mi vida hasta hoy?
- ¿Qué personas han influido más en mi forma de ser?
- ¿Qué valores aprendí de mi familia, mi comunidad o mis referentes?
- ¿Qué experiencias me enseñaron a ser más fuerte o resiliente?

2. Conociéndome a mí misma o a mí mismo

- ¿Cuáles son mis principales cualidades, talentos o virtudes?
- ¿Qué aspectos necesito mejorar o fortalecer en mi carácter?
- ¿Qué me motiva y me da energía para seguir adelante?
- ¿Qué cosas me hacen sentir orgulloso/a de mí mismo/a?

3. Mi entorno y mis vínculos

- ¿Cómo influyen mis amistades, mi unidad educativa y mi comunidad en mi forma de pensar y actuar?
- ¿Qué apporto yo a mi entorno?
- ¿Cómo puedo contribuir a mejorar la convivencia y la cultura de paz donde vivo?

4. Mis sueños y metas

- ¿Cómo imagino mi vida dentro de 5, 10 o 20 años?
- ¿Qué metas quiero alcanzar en lo personal, académico y comunitario?
- ¿Qué pasos puedo empezar a dar desde ahora para acercarme a esos sueños?
- ¿Qué valores guiarán mi camino para lograrlo?

5. Mi compromiso personal

- ¿Qué decisiones quiero tomar para construir una vida con propósito?
- ¿Qué acciones concretas puedo realizar para servir a mi comunidad o cuidar el entorno?
- ¿Qué frase o pensamiento resume mi “camino de vida”?

Cierre reflexivo

“El camino de la vida no está escrito: se construye con cada paso que damos, con cada elección que hacemos y con cada valor que decidimos vivir.” (Adaptado de Viktor Frankl)

icto

Trabajo



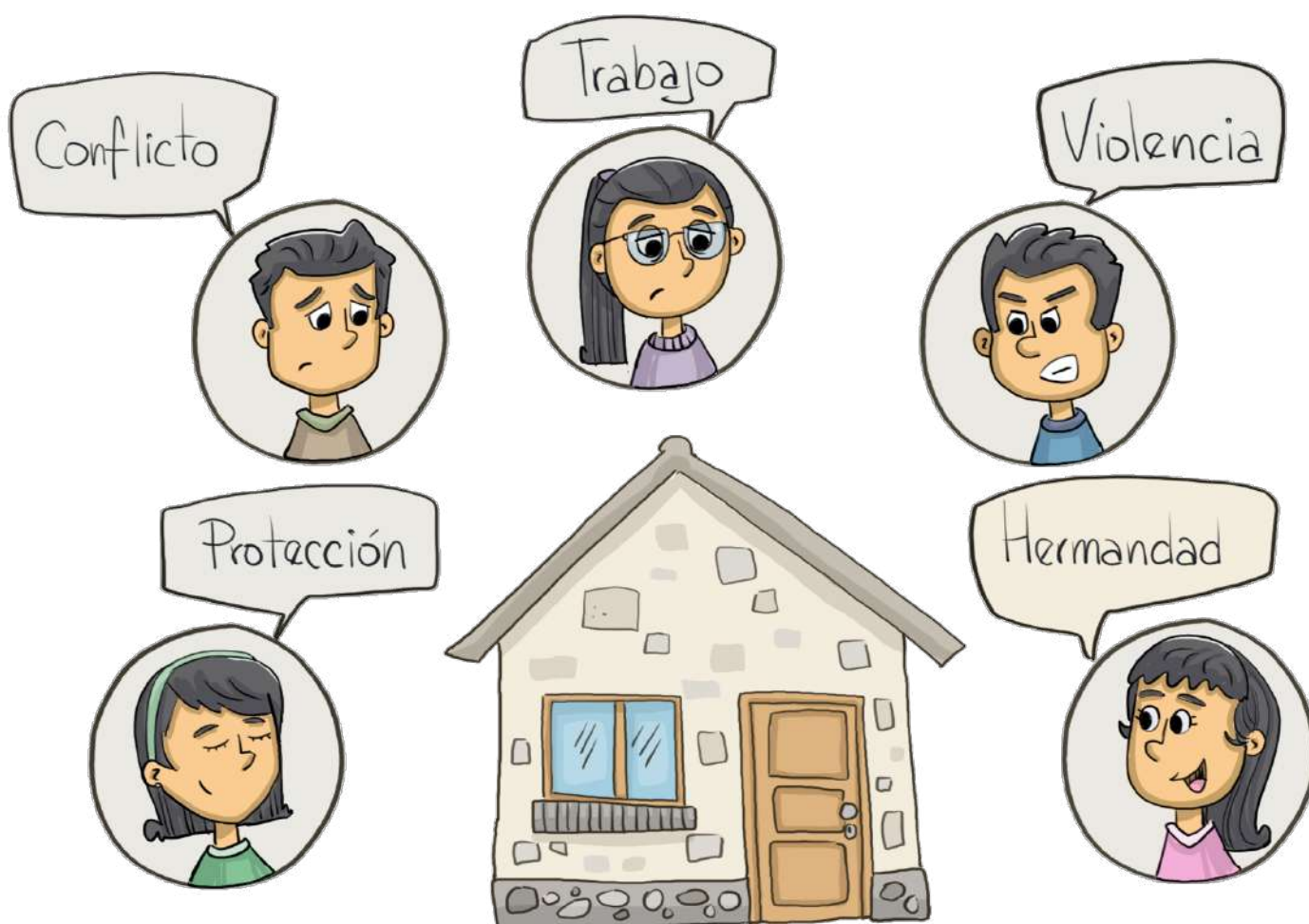
Protección



4.5

El valor de las familias, para una convivencia armónica, la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.

TRIMESTRE	PRIMER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento.
Área	Valores, espiritualidades y religiones
Contenido: Planes y programas	El valor de las familias, para una convivencia armónica, la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	Comunicación asertiva, respeto intergeneracional y solidaridad como fundamentos de la cultura de paz.
Actividad	Mi familia en solo una palabra .



MI FAMILIA EN SOLO UNA PALABRA

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Como maestra o maestro, puedes promover el valor de la familia y la comunicación asertiva mediante actividades vivenciales, diálogos reflexivos, dramatizaciones y proyectos comunitarios. Al fortalecer estos aprendizajes, se contribuye a la formación integral de estudiantes capaces de convivir con respeto, resolver conflictos y construir relaciones basadas en el amor y la cooperación.



PRÁCTICA

- Pide a las y los estudiantes que realicen la actividad “Mi familia en una palabra”. Cada estudiante piensa y dice una palabra que describa a su familia.
- Si oyes expresiones como “triste”, “sola”, “violencia”, “problemas”, “separados”, “falta de cariño”, pueden ser señales de que hay situaciones de vulnerabilidad o de carencia afectiva.
- El objetivo no es forzar al o a la estudiante a hablar, sino acoger su expresión con respeto y empatía, cuidando su bienestar emocional y el clima cordial del grupo con la ayuda de algunas frases empáticas.
- Realiza un cierre grupal positivo: “Hoy vimos que cada familia tiene su historia, con momentos buenos y difíciles. Lo importante es que todas y todos podemos construir relaciones donde haya respeto, apoyo y cariño, tanto en casa como aquí en nuestra aula”.



TEORÍA

- Explica claramente estos conceptos: comunicación asertiva, sus características y estilos; empatía, como la 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, trabaja aspectos procedimentales que permita a las y los estudiantes identificar diferentes estilos de comunicación en la vida cotidiana y practicar la escucha activa y la empatía en situaciones reales. Es importante aplicar la comunicación asertiva en conflictos y acuerdos grupales.

CONCEPTOS E IDEAS CENTRALES

El valor de las familias para una convivencia armónica y la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales

1. La familia como núcleo fundamental de la sociedad

La familia constituye el espacio primario donde las personas aprenden a convivir, comunicarse, amar y participar en la vida comunitaria. Es el primer entorno de socialización donde se transmite valores, costumbres, creencias y pautas de comportamiento que forman la base de la identidad individual y colectiva.

Según el modelo educativo sociocomunitario productivo vigente, la familia tiene un papel esencial en la formación integral de la persona, ya que “el proceso educativo no se limita a la unidad educativa, sino que involucra al conjunto de la comunidad, donde la familia ocupa un lugar protagónico” (Ministerio de Educación, 2012, p. 33).

En el marco de la Ley N° 070, Ley “Avelino Siñani - Elizardo Pérez”, la familia está reconocida como el primer agente educativo, responsable de la formación de valores y del acompañamiento afectivo, ético y cultural de las niñas, niños y adolescentes. Esta visión refuerza la corresponsabilidad entre unidad educativa, familia y comunidad para garantizar una educación integral e inclusiva.

2. Tipos de familias y su diversidad

Las familias pueden adoptar múltiples formas y todas ellas son válidas cuando se sustentan en el afecto, el respeto y la cooperación. Entre los tipos de familias se encuentran: las familias nucleares (madre, padre e hijos), extensas (abuelos, tíos, primos), monoparentales, reconstituidas y comunitarias, que reflejan la diversidad cultural y social de cada contexto en el que se vive.

En la actualidad, reconocer la diversidad familiar implica valorar las distintas realidades y evitar estigmatizaciones o prejuicios. Desde el enfoque sociocomunitario, esta comprensión fortalece la convivencia y la práctica de la interculturalidad como principio educativo.

Como señala UNICEF (2020), “todas las familias, independientemente de su forma, cumplen un rol insustituible en el desarrollo emocional y social de sus integrantes cuando prevalecen el amor, la protección y el respeto mutuo”.

3. Valores que fortalecen la convivencia: respeto, empatía, solidaridad, responsabilidad y amor

Los valores familiares constituyen el cimiento de la convivencia armónica. A través de ellos, las personas aprenden a reconocer al otro o la otra como igual, a compartir responsabilidades y a resolver conflictos de manera pacífica.

- **Respeto:** Reconocer la dignidad y derechos de cada persona.
- **Empatía:** Comprender los sentimientos y perspectivas de las y los demás.
- **Solidaridad:** Colaborar con quienes nos rodean para alcanzar el bienestar común.
- **Responsabilidad:** Cumplir con los compromisos y asumir consecuencias de los propios actos.
- **Amor:** Base emocional que motiva el cuidado, la cooperación y la protección mutua.

El desarrollo de estos valores en la unidad educativa y el hogar promueve la construcción de comunidades donde prime la cultura de paz y la vida sin violencia. Goleman (1995) sostiene que la empatía y la autorregulación emocional son componentes esenciales de la inteligencia emocional, fundamental para la convivencia saludable.

Asimismo, la Ley N° 070 orienta la formación educativa hacia el “vivir bien” (suma qamaña), promoviendo la armonía entre las personas, la naturaleza y la comunidad.

4. Concepto y características de la comunicación asertiva

La comunicación asertiva es la capacidad de expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara, respetuosa y honesta, sin agredir ni someterse a la voluntad de la otra o del otro. Representa un equilibrio entre la comunicación pasiva (ceder por temor o inseguridad) y la comunicación agresiva (imposición o falta de respeto).

Riso (2006) define la comunicación asertiva como “la expresión de una sana autoestima” que permite mantener relaciones sanas basadas en el respeto y la autenticidad. Entre sus principales características se encuentran:

- Escucha activa: atención plena a lo que la otra o el otro dice, con empatía y sin juicios.
- Expresión respetuosa: uso de un lenguaje claro y sin agresiones.
- Reconocimiento emocional: validación de los sentimientos propios y ajenos.

- Resolución constructiva de conflictos: búsqueda de acuerdos y soluciones comunes.

En el ámbito educativo, la comunicación asertiva favorece el diálogo, la participación y la resolución pacífica de conflictos, contribuyendo al fortalecimiento de la convivencia escolar y familiar.

5. Importancia de la comunicación asertiva para la convivencia armónica

La convivencia armónica se construye sobre la base del respeto mutuo y la comunicación efectiva. Una comunidad donde las personas se escuchan, se expresan con empatía y se reconocen en su diversidad, logra prevenir la violencia y fortalecer lazos de cooperación.

García y Ramírez (2018) señalan que “la comunicación asertiva es un instrumento para la convivencia pacífica pues permite que los individuos expresen sus desacuerdos sin destruir los vínculos afectivos ni sociales”.

En este sentido, la unidad educativa tiene la misión de enseñar a dialogar, negociar y convivir, tanto en el aula como en la familia y la comunidad.

Desde la perspectiva del modelo educativo sociocomunitario productivo, la comunicación asertiva es una herramienta fundamental para alcanzar el “vivir bien”, ya que posibilita relaciones horizontales, solidarias y democráticas. Educar en la comunicación asertiva es, por tanto, educar para la paz, la justicia y el respeto a la vida.



PRODUCCIÓN

- El grupo de estudiantes construye un mural colectivo titulado “Nos comunicamos con respeto”, donde colocan frases, dibujos o palabras que representen la comunicación asertiva.



VALORACIÓN

- Entrega a cada estudiante la ficha reflexiva “Cómo me comunico con mi familia, amigos y amigos”. A través de ella se fomenta la introspección, la empatía y la autorregulación.
- Las y los estudiantes responden de forma individual, en silencio y reflexionando sobre sus experiencias.
- En pequeños grupos, comparten voluntariamente sus conclusiones y emociones.

- Guía una reflexión final con esta pregunta: ¿qué aprendimos sobre nosotras mismas y nosotros mismos y cómo podemos mejorar nuestra forma de comunicarnos?
- Cada estudiante escribe su compromiso personal en la parte final de la ficha.
- En plenaria, las y los estudiantes que deseen pueden leer su compromiso.



EVALUACIÓN

Ser	• Muestra actitudes de respeto, empatía y disposición al diálogo. • Asume compromisos concretos para mejorar su forma de comunicarse en su entorno familiar y social.
Saber	Comprende el concepto de comunicación asertiva y su relación con la convivencia armónica.
Hacer	Completa la ficha reflexiva con análisis personal y propuestas para mejorar.



MATERIALES

- Hoja de actividades: Frases de contención emocional (respuesta inmediata)
- Hoja de actividad: Ficha reflexiva



RECURSOS DIDÁCTICOS

1. Hoja de trabajo para orientar la contención emocional

1. Frases de contención emocional (respuesta inmediata)

Estas frases ayudan a reconocer la emoción, brindar seguridad y cerrar la exposición de manera respetuosa:

- “Gracias por compartir esa palabra, debe tener un significado importante para ti”.
- “Veo que tu palabra expresa una emoción profunda, y está bien sentir eso”.
- “Cada familia es diferente, y todas las experiencias nos enseñan algo valioso”.

- “Lo importante es que aquí en el aula podamos apoyarnos y aprender juntas y juntos”.
- “Tu palabra nos ayuda a pensar que todos necesitamos cariño y respeto”.
- “Si en algún momento quieres conversar más en privado, estoy aquí para escucharte”.

Evitar frases como:

“No digas eso”, “¿por qué tu familia es así?”, “vamos a hablar delante de todos”, “no te sientas mal”, ya que invalidan o exponen a la o al estudiante.

2. Acciones de contención en el aula

Después de la actividad, puedes realizar acciones que ayuden al grupo y a la persona. Pero recuerda:

Durante la actividad

- No insistir ni hacer preguntas personales.
- Validar todas las respuestas sin mostrar sorpresa ni juicio.
- Buscar un cierre positivo y colectivo, por ejemplo: “Todas las palabras que mencionamos muestran que las familias son diversas, y cada una nos enseña algo sobre el amor, el esfuerzo o la superación”.

Después de la actividad

Si el caso lo amerita, conversa de manera breve y privada con el o la estudiante, mostrando empatía:

“Noté que elegiste una palabra que muestra algo difícil. Si alguna vez quieres hablar o necesitas apoyo, podemos buscar ayuda juntos/as”.

Si hay indicios de maltrato o negligencia familiar, activar los protocolos institucionales de protección y derivación (comunicar a la dirección o comisión de convivencia).

3. En el grupo, trabajar actividades de fortalecimiento emocional y resiliencia, como:

Dibujar o escribir sobre personas que les brindan apoyo.

Actividades sobre el “buen trato” y los vínculos positivos.

Crear un mural de palabras que representen cuidado, respeto, solidaridad, confianza.

4. Tu actitud como maestra o maestro es clave

- Escucha activamente y en calma.
- Expresa un lenguaje corporal abierto y acogedor.
- Evita sobreexponer o etiquetar a tus estudiantes.
- Promueve un entorno de confianza, donde expresar emociones no sea motivo de vergüenza.

2. Hoja de actividad. Ficha reflexiva

Ficha reflexiva

Título: "Cómo me comunico con mi familia, amigas y amigos"

Nombre de la o el estudiante: _____

Año de escolaridad: _____

Fecha: _____

a. Observa y piensa

1. ¿Con quién hablas más en tu familia?

☐ Mamá ☐ Papá ☐ Hermano/a ☐ Otro: _____

2. ¿Cómo te expresas cuando algo te molesta o te pone triste?

☐ Me quedo callado/a
☐ Grito o me enojo
☐ Trato de hablar con calma
☐ Otro: _____

3. ¿Sientes que te escuchan cuando hablas? ¿Por qué?

R. _____.

4. ¿Cómo reaccionas cuando alguien te corrige o no está de acuerdo contigo?

R. _____.

5. ¿Qué haces para resolver un conflicto con tus amigos o familia?

R. _____.

b. Reflexiona y escribe

1. ¿Qué cosas positivas reconoces en tu forma de comunicarte?

R. _____

2. ¿Qué aspectos podrías mejorar para comunicarte mejor?

R. _____

3. ¿Qué valores practicas cuando hablas con respeto y escuchas a las y los demás?

R. _____

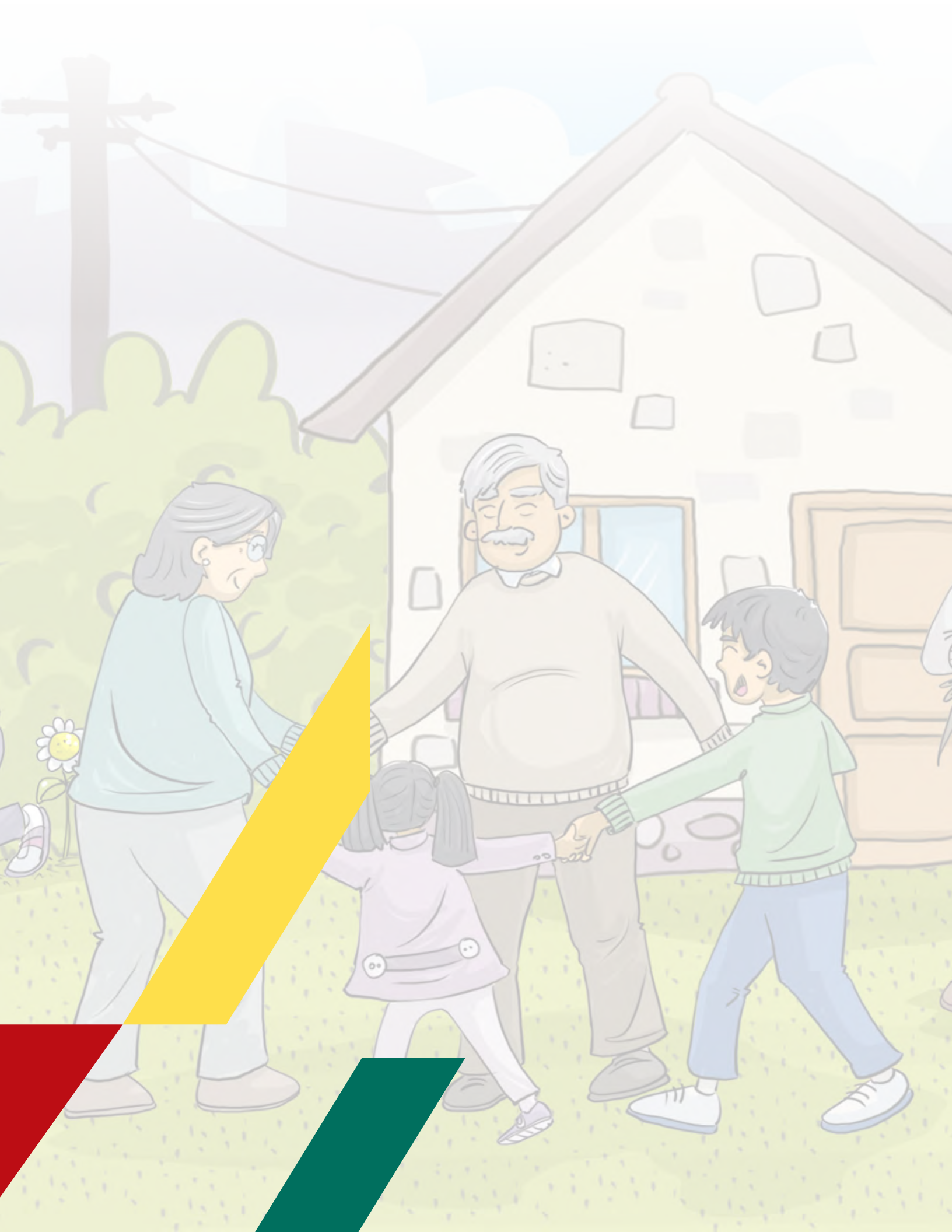
4. ¿Cómo podrías ayudar a que en tu familia haya más diálogo y comprensión?

R. _____

c. Mi compromiso personal

“Me comprometo a mejorar mi comunicación con mi familia, amigas y amigos practicando la _____ y el _____”.

Firma del/la estudiante: _____



4.6

Taller con madres y padres. El valor de las familias desde las cosmovisiones de los pueblos (encontrar en la familia un refugio seguro).

TRIMESTRE	PRIMER TRIMESTRE
Campo de saberes y conocimientos	Cosmos y pensamiento
Área	Cosmovisiones, filosofía y psicología
Contenido: Planes y programas	Taller con madres y padres. El valor de las familias desde las cosmovisiones de los pueblos (encontrar en la familia un refugio seguro).
Contenido para la promoción de la convivencia pacífica y armónica	La familia como espacio de afecto y seguridad que promueve el diálogo y el apoyo mutuo
Actividad	Mi familia en una imagen



Objetivo

Fortalecer la valoración de la familia como núcleo esencial de protección, amor y aprendizaje, recuperando los saberes y cosmovisiones de los pueblos originarios que conciben a la familia como una comunidad de vida basada en el respeto, la reciprocidad y la solidaridad.

Materiales:

Papel bond tamaño pliego, marcadores, cinta adhesiva, hojas blancas, lápices, música ambiental, semillas (reales o simbólicas), proverbios o frases de sabiduría ancestral (en quechua, aimara, guaraní u otra lengua).

Tipo de actividad:

Presencial – participativa
Desarrollo de la actividad

Primer momento: Acogida y sensibilización

Actividad: “Mi familia en una imagen”

- Entregar una hoja en blanco a cada participante para que dibuje lo que representa su familia (árbol, casa, círculo, fuego, río, entre otros).
- Las personas que no deseen dibujar ni escribir deberán describir a su familia con una palabra.
- Compartir en grupo qué sentimientos o valores representa cada dibujo.
- Rescata las palabras clave que manifiesten: unidad, afecto, raíces, refugio, comunidad.
- Cierra la actividad con este mensaje: “Así como el árbol se fortalece con sus raíces, las familias se fortalecen cuando sus miembros se cuidan y se escuchan mutuamente”.
- Promueve un ambiente cálido y de confianza. Aplica la escucha activamente, valida las emociones expresadas.

Segundo momento: Reflexión y diálogo guiado: “La familia en las cosmovisiones de los pueblos”

- Realiza una breve exposición mencionando estos puntos:
- En la cosmovisión andina, el ayllu representa la familia ampliada, donde todos y todas cuidan de todos y todas.
- En la cosmovisión aymara, se enseña la ch’ama [fortaleza] y el ayni [reciprocidad].

- En la cosmovisión guaraní, la familia es el espacio del teko porã [vida buena].
- Genera el diálogo participativo con estas preguntas orientadoras:
- ¿Qué significa que la familia sea un “refugio seguro”?
- ¿Cómo expresamos el afecto y el respeto en casa?
- ¿Qué tradiciones o valores familiares quisiéramos mantener?
- Facilita el diálogo registrando los aportes en un papelógrafo.
- Revaloriza los saberes familiares y comunitarios.

Tercer momento: Profundización formativa: “Ser referentes adultos protectores”

Conversatorio breve sobre el rol de madres, padres, cuidadores y cuidadoras en la adolescencia:

- Ser referentes no es imponer, sino guiar con ejemplo, coherencia y afecto.
- El refugio familiar se construye con confianza, escucha activa y límites claros.
- Actividad breve: “¿Qué necesita mi hija/hijo de mí?”
- Cada participante escribe una palabra o frase que su hija o hijo podría necesitar de él/ella (por ejemplo: tiempo, escucha, paciencia, consejo, abrazo).
- Compartan en plenaria.

Mensaje de reflexión: “La presencia amorosa de una adulta o un adulto guía es la mayor protección en el camino de la y del adolescente.”

Cuarto momento: Cierre simbólico: “Semillas de amor y respeto”

Entrega a las y los presentes una semilla (real o simbólica) y pide que cada participante escriba o anuncie un compromiso que sembrará en su familia (ternura, diálogo, paciencia, confianza, respeto).

Colocan las semillas en una canasta o maceta colectiva.

Mensaje final:

“Cada palabra y gesto de amor que cultivamos en casa fortalece nuestras raíces como familia y como comunidad”.

BIBLIOGRAFÍA

- Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
- Damasio, A. (2010). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Crítica.
- Estado Plurinacional de Bolivia. (2010). Ley N.º 070 Avelino Siñani – Elizardo Pérez.
- Estado Plurinacional de Bolivia. (2013). Ley N.º 348: Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia.
- Estado Plurinacional de Bolivia. (2014). Ley N.º 548: Código Niña, Niño y Adolescente.
- Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Henry Holt.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía*. Siglo XXI Editores.
- Fromm, E. (2000). *El arte de amar*. Paidós.
- García, M., & Ramírez, L. (2018). *Comunicación asertiva y convivencia escolar*. Editorial Trillas.
- Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (2018). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos*. Kairós.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, sex, and intimacy: Their psychology, biology, and history*. HarperCollins College Publishers.
- Hoffman, M. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
- Lagarde, M. (2012). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. Horas y Horas.
- Marazziti, D., et al. (1999). Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. *Psychological Medicine*, 29(3), 741–745.
- Ministerio de Educación. (2012). *Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo*. Estado Plurinacional de Bolivia.
- Ministerio de Educación de Bolivia. (2010). Ley N.º 070 “Avelino Siñani – Elizardo Pérez”.
- ONU Mujeres. (2020). *Guía para promover la igualdad y eliminar la violencia*

basada en género. Naciones Unidas.

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2018). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: Un enfoque basado en la evidencia. UNESCO.
- Porges, S. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. Norton.
- Riso, W. (2006). Comunicación asertiva: Expresión de una sana autoestima. Editorial Norma.
- Rogers, C. (1996). El proceso de convertirse en persona. Paidós.
- Siegel, D. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. Guilford Press.
- UNAM Global. (2025). Los celos y su manejo en las relaciones afectivas. Universidad Nacional Autónoma de México.
- UNICEF. (2020). La familia y su papel en la convivencia escolar. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.







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 **tercer año** de
Educación Secundaria Comunitaria Productiva.

Financiado por:

EDUCACIÓN en VOZALTA
promoción y responsabilidad social

GPE Transformando
la educación

