

TEXTO DE APRENDIZAJE PARA ESTUDIANTES

PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA



EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
PRIMER AÑO DE ESCOLARIDAD
GESTIÓN 2026



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	LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR APRENDIZAJES PARA LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA	4
3	¿CÓMO PUEDES USAR ESTE TEXTO?	7
4	CAMPO: COSMOS Y PENSAMIENTO. AREA: COSMOVISIONES, FILOSOFIA Y PSICOLOGÍA	11
	4.1 Equidad de género e igualdad de oportunidades	12
	4.2 Fisiología del cerebro en relación con las emociones	22
	4.3 Expresiones de pensamientos, sentimientos y emociones	32
	4.4 Madurez y equilibrio emocional para relaciones interpersonales, autocontrol y gestión de emociones	46
	4.5 Comunicación asertiva, empatía y escucha activa	52
5	CAMPO: COSMOS Y PENSAMIENTO. AREA: VALORES, ESPIRITUALIDADES Y RELIGIONES	61
	5.1 Valores y principios de las tierras altas	62
6	BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	71



1.

INTRODUCCIÓN

Querida estudiante, querido estudiante:

Te damos la bienvenida a la lectura de este texto de aprendizaje que ha sido creado especialmente para ti.

Cada día, en tu unidad educativa, en tu familia y en tu comunidad, te relacionas con muchas personas diferentes: compañeras y compañeros, maestras y maestros, amigas y amigos, familiares y vecinas y vecinos. A veces estas relaciones son fáciles y agradables, pero otras veces pueden surgir conflictos, malentendidos o situaciones que nos hacen sentir mal.

Este texto te ayudará a conocerte mejor, a comprender a las demás personas, a resolver desacuerdos de manera pacífica y a construir relaciones más sanas basadas en el respeto, la empatía, la honestidad y la solidaridad.

¿Qué encontrarás en este texto?

Contiene varios temas que te ayudarán a desarrollar habilidades para la convivencia pacífica y armónica:

- Aprenderás por qué todas las personas merecen las mismas oportunidades y cómo puedes construir relaciones más justas entre mujeres y hombres.
- Descubrirás cómo funciona tu cerebro cuando sientes alegría, enojo, miedo o tristeza, y por qué a veces reaccionas sin pensar.
- Conocerás la diferencia entre lo que piensas, lo que sientes y las emociones que experimentas, y aprenderás formas saludables de expresarlos.
- Te darás cuenta de que controlar tus emociones no significa esconderlas, sino aprender a manejarlas de manera responsable.
- Practicarás formas de hablar y escuchar que te permitirán comunicarte mejor y evitar tensiones.
- Conocerás los valores de los pueblos aymara, quechua y guaraní, y cómo se relacionan con valores de otras culturas del mundo.

2.

LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR APRENDIZAJES PARA LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA

¿Qué significa convivir?

Convivir significa vivir junto a otras personas: compartir espacios, dialogar, trabajar en equipo, jugar, aprender y resolver problemas juntos. Todos los días convives con tu familia en casa, con tus compañeras y compañeros en la unidad educativa, con tus amigas y amigos en el barrio, y con muchas otras personas en tu comunidad. La convivencia es inevitable, no podemos vivir aislados. Por eso, aprender a convivir bien es una de las habilidades más importantes que puedes desarrollar en tu vida.

¿Qué es la convivencia pacífica y armónica?

La convivencia pacífica y armónica es la capacidad de convivir en un ambiente de respeto, comprensión, solidaridad y justicia, donde todas las personas se sienten valoradas, escuchadas y seguras.

- Convivencia pacífica significa resolver los conflictos a través del diálogo, la comprensión y el respeto mutuo. No significa que nunca haya desacuerdos, sino que cuando estos aparezcan, los enfrentes de manera constructiva y respetuosa.
- Convivencia armónica significa vivir en equilibrio con las demás personas, con la naturaleza y con nosotras y nosotros mismos, reconociendo que todos somos parte de una comunidad y que nuestras acciones afectan a las y los demás.

¿Por qué es importante aprender sobre la convivencia?

1. Porque vivimos en un mundo diverso

En nuestra unidad educativa, en nuestras familias y en nuestra comunidad hay personas muy diferentes: niñas y niños, jóvenes y adultos, personas de distintas culturas, con diferentes formas de pensar, sentir y actuar. Esta diversidad es una riqueza, pero también puede generar problemas cuando no sabemos cómo relacionarnos con quienes son diferentes a nosotros.

Aprender a convivir nos ayuda a valorar y respetar las diferencias, a comprender que no todos pensamos igual y que eso está bien, siempre que nos tratemos con respeto y dignidad.

2. Porque los conflictos son parte de la vida

Los conflictos son normales y naturales. Surgen cuando tenemos ideas diferentes, cuando sentimos que nos tratan injustamente o cuando nuestras necesidades difieren con las de otras personas.

El problema no es que existan conflictos, sino cómo los enfrentamos. Si aprendemos a manejar las diferencias a través del diálogo, la empatía y el respeto, los conflictos pueden convertirse en oportunidades para crecer, aprender y fortalecer nuestros vínculos.

3. Porque tus emociones influyen en tu forma de relacionarte

Durante la adolescencia experimentas emociones muy intensas: alegría, enojo, tristeza, miedo, entusiasmo. A veces estas emociones te hacen reaccionar rápidamente, sin pensar en las consecuencias.

Aprender a reconocer tus emociones, entender por qué las sientes y saber cómo manejarlas te ayudará a tomar mejores decisiones, a comunicarte de manera más clara y a evitar lastimar a otras personas o a ti misma o a ti mismo.

4. Porque el buen trato fortalece a todas y todos

El buen trato, en todas sus formas (palabras amables, gestos de cuidado, respeto y reconocimiento), genera bienestar, construye confianza, crea seguridad y fortalece las relaciones. Cuando hay buen trato en la unidad educativa, en la familia y en la comunidad, todas y todos nos beneficiamos.

Aprender sobre la convivencia pacífica ayuda a reconocer y practicar diferentes formas de buen trato, a promoverlas en la vida diaria y a construir relaciones basadas en el respeto, la dignidad y el cuidado mutuo.

5. Porque tienes derechos y también responsabilidades

Como persona, tienes derechos fundamentales: derecho a la educación, a ser tratada o tratado con respeto, a expresar tus ideas, a ser escuchada o escuchado, a vivir sin violencia. Pero también tienes responsabilidades: respetar los derechos de las y los demás, cumplir las normas de convivencia, cuidar los espacios comunes y contribuir al bienestar de tu comunidad.

Aprender sobre convivencia te ayuda a entender que tus derechos y los derechos de las demás personas están interconectados, y que una sociedad justa se construye cuando todos cumplimos nuestras responsabilidades.

6. Porque construir la paz empieza en lo cotidiano

La paz se construye todos los días, en las pequeñas acciones: cuando saludas con amabilidad, cuando escuchas con atención, cuando ofreces disculpas, cuando compartes, cuando defiendes a alguien que está siendo maltratada o maltratado, cuando cumples tus compromisos.

Tú puedes ser una constructora o un constructor de paz en tu familia, en tu unidad educativa y en tu comunidad. Cada acción cuenta, por pequeña que parezca.

Aprender a convivir no es algo que sucede de un día para otro. Es un proceso que dura toda la vida y que requiere práctica constante, reflexión y compromiso, porque es una construcción colectiva en la que todas y todos participamos.

Este texto es una herramienta que te ayudará a pensar, sentir, reflexionar y actuar. A continuación, te ofrecemos algunas recomendaciones para aprovecharlo al máximo:

3.

¿CÓMO PUEDES USAR ESTE TEXTO?

1. Conoce la estructura de cada tema

Cada tema del texto está organizado en cuatro momentos de aprendizaje que te ayudarán a construir tu conocimiento de manera progresiva:



Partimos de la práctica: Aquí realizarás actividades, juegos, dinámicas o ejercicios que te conectarán con el tema desde tu experiencia personal. Es el momento de participar, experimentar, compartir y expresar lo que piensas y sientes. No tengas miedo de equivocarte, todas las opiniones son valiosas.

Continuamos con la teoría: En esta parte leerás información importante que te ayudará a entender mejor el tema. Encontrarás conceptos, explicaciones, ejemplos y referencias que ampliarán tu comprensión. Tómate tu tiempo para leer con atención, subraya las ideas principales y pregunta a tu maestra o maestro si algo no te queda claro.



Realizamos la producción: Crearás algo con lo aprendido. Puede ser un dibujo, un texto, una dramatización, un mural, un video, una canción o cualquier actividad creativa que te permita aplicar lo que has aprendido y compartirlo con otras personas. Este es el momento de poner en práctica tus nuevos conocimientos y habilidades.

Es hora de la valoración: Finalmente reflexionarás sobre lo que aprendiste y cómo se relaciona con tu vida. Es el momento de pensar críticamente, analizar situaciones reales y valorar lo que el tema significa para ti y para tu comunidad. Responde las preguntas con honestidad y profundidad.



2. Lee con atención y a tu propio ritmo

No tengas prisa por terminar. Cada palabra, cada ejemplo y cada actividad se ha diseñado para ayudarte a aprender mejor. Si algo no entiendes a la primera lectura, vuelve a leerlo. Si tienes dudas, pregunta. La lectura comprensiva es fundamental para tu aprendizaje.

3. Participa activamente en todas las actividades

Las actividades prácticas son el corazón de este texto. Participar no significa solo “estar presente”, sino involucrarte de verdad: expresa tus ideas, escucha a tus compañeras y compañeros, respeta todas las opiniones, trabaja en equipo y permite que las actividades te ayuden a conocerte mejor y a conocer a las y los demás.

4. La honestidad contigo mismo o contigo misma es fundamental

Encontrarás actividades y reflexiones personales que no es obligatorio compartir en voz alta con el grupo, pero que es muy importante que realices de manera honesta y sincera contigo mismo o contigo misma. Estas prácticas personales son espacios seguros para que explores tus emociones, pensamientos y experiencias sin presión ni juicio.

Aunque no tengas que verbalizar estas reflexiones, tómate el tiempo necesario para hacerlas con seriedad y honestidad. Este trabajo personal y silencioso es el que más contribuye a tu crecimiento interior, a tu autoconocimiento y a tu desarrollo como persona. Nadie más que tú sabrá lo que escribes o reflexionas en estos momentos, y ese es precisamente su valor: eso es para ti, para tu proceso personal de aprendizaje y transformación.

5. Relaciona lo que aprendes con tu vida real

Cada tema que estudiarás tiene relación directa con situaciones que vives en tu familia, en tu unidad educativa o en tu comunidad. Mientras lees y participas, pregúntate:

¿Cómo se relaciona esto con mi vida?

- ¿He vivido alguna situación parecida?
- ¿Qué puedo hacer de manera diferente a partir de lo que estoy aprendiendo?
- ¿Cómo puedo aplicar esto para mejorar mi convivencia con las y los demás?

6. Usa tu cuaderno como espacio de reflexión personal

Además de las actividades que realizarás en el texto, te recomendamos llevar un cuaderno personal donde puedas:

- Escribir tus reflexiones sobre cada tema.
- Anotar situaciones de tu vida que se relacionen con lo aprendido.
- Registrar tus emociones y pensamientos.
- Escribir compromisos personales de cambio.
- Hacer dibujos, esquemas o mapas mentales que te ayuden a organizar tus ideas.

Este cuaderno será tu espacio personal de crecimiento y aprendizaje.

7. Respeta y valora la diversidad

En las actividades grupales compartirás con compañeras y compañeros que piensan, sienten y actúan de manera diferente a ti. Esta diversidad es valiosa y enriquecedora. Aprende a:

- Escuchar con respeto todas las opiniones, aunque no estés de acuerdo.
- Expresar tus ideas sin imponer ni descalificar a las y los demás.
- Valorar las diferencias como una oportunidad para aprender.
- Trabajar en equipo, reconociendo que todas las personas tienen algo valioso que aportar.

8. Todas las preguntas y respuestas son valiosas

No hay preguntas inadecuadas ni respuestas equivocadas en este proceso de aprendizaje. Si algo no te queda claro, levanta la mano y pregunta a tu maestra o maestro. Hacer preguntas demuestra interés por aprender y es una señal de curiosidad e inteligencia.

Del mismo modo, cuando respondas a las preguntas o participes en las actividades, recuerda que estás en un proceso de formación. Tus respuestas no son “malas” o “incorrectas”, son parte de tu camino de aprendizaje. El error no es un fracaso, sino el inicio de una respuesta más completa y correcta. Cada vez que te equivocas, aprendes algo nuevo. Cada vez que intentas, creces un poco más.

No tengas miedo de compartir tus ideas, aunque pienses que pueden estar equivocadas. A través de la reflexión colectiva, del diálogo y de la retroalimentación respetuosa de tu maestra, maestro y compañeras y compañeros, podrás ir construyendo comprensiones más profundas y significativas.

9. Practica lo que aprendes fuera del aula

El verdadero aprendizaje ocurre cuando lo que estudias se convierte en parte de tu vida diaria. Después de cada tema, busca oportunidades para practicar en tu familia, con tus amistades y en tu comunidad:

- Si aprendiste sobre comunicación asertiva, practícala en casa.
- Si aprendiste sobre gestión de emociones, úsala cuando sientas enojo o tristeza.
- Si aprendiste sobre equidad de género, defiéndela cuando veas injusticias.
- Si aprendiste sobre valores, vívelos en cada acción.

10. Cuida tu texto

Este material te acompañará todo el año escolar. Cuídalo como un tesoro valioso:

- Mantenlo limpio y ordenado.
- Escribe tus respuestas con letra clara y legible.
- No arranques páginas ni lo maltrates.
- Guárdalo en un lugar seguro.
- Llévalo siempre a clase cuando tu maestra o maestro lo indique.

11. Sé paciente contigo mismo o contigo misma

Aprender a convivir mejor es un proceso que toma tiempo. No esperes cambiar de la noche a la mañana. Cada pequeño paso que des es valioso. Celebra tus logros, aprende de tus errores y sé compasivo contigo mismo o contigo misma.

12. Comparte lo aprendido con tu familia y comunidad

Los aprendizajes de este texto no son solo para ti. Compártelos con tu familia, con tus amigas y amigos, con tu comunidad. Cuando compartes lo que aprendes, refuerzas tu propio conocimiento y contribuyes a que más personas vivan de manera pacífica y armónica.

13. Recuerda: tú eres protagonista de tu aprendizaje

Tu maestra o maestro te guiará, te acompañará y te apoyará, pero el verdadero protagonista de este proceso eres tú. Tu actitud, tu compromiso, tu apertura para aprender y tu voluntad para cambiar son fundamentales.

Este texto es una herramienta, pero tú eres quien decide cómo la usas y qué haces con lo que aprendes.

¡Estamos seguros de que este año será una gran oportunidad para crecer como persona y para construir relaciones más sanas, justas y respetuosas!

¡Bienvenida, bienvenido a este camino de aprendizaje y transformación!

4.

COSMOS Y PENSAMIENTO

COSMOVISIONES, FILOSOFÍA
Y PSICOLOGÍA



4.1 EQUIDAD DE GÉNERO E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



Partimos de la práctica

Formen tres grupos de estudiantes y colóquense frente al tablero de básquetbol, pero a tres distancias distintas: un grupo se sitúa más cerca; el siguiente, medianamente cerca, y el último, medianamente lejos. Durante cinco minutos por cada grupo, sus integrantes lanzan por turno el balón al tablero tratando de encestar la mayor cantidad de veces.

Al terminar, pregúntense y analicen:

¿Qué emociones experimenté mientras realizaba la actividad?

R. _____

¿Fue justo que algunas personas tuvieran ventajas y otras desventajas?
¿Por qué?

R. _____

¿Qué podríamos hacer para que todas las personas tengan las mismas oportunidades en este ejercicio?

R. _____

¿Cómo se relaciona esta actividad con las diferencias de oportunidades que vemos en la vida entre hombres y mujeres o entre distintas personas?

R. _____

Respondemos a las preguntas y formulamos otras con la ayuda de la maestra o del maestro.



Continuamos con la teoría



1. ¿Por qué es imprescindible aprender sobre la equidad de género?

Diariamente convivimos con personas diferentes: mujeres y hombres, niñas y niños, jóvenes y personas adultas, personas de distintas culturas, habilidades y formas de pensar. Aprender sobre equidad de género e igualdad de oportunidades nos ayuda a construir relaciones basadas en el respeto, la justicia, y a fortalecer la convivencia pacífica.

Cuando todas y todos tenemos iguales oportunidades para aprender, participar y decidir, la comunidad vive en armonía y bienestar.

2. ¿Qué es la igualdad de género?

La igualdad de género es un principio normativo, ético, político y pedagógico que reconoce que todas las personas –independientemente de su sexo, identidad de género u orientación– tienen el mismo valor, la misma dignidad y los mismos derechos, oportunidades y responsabilidades para desarrollarse plenamente en la sociedad y en la educación.

No significa que todas las personas sean idénticas, sino que las diferencias no deben convertirse en desigualdades, jerarquías, exclusiones ni formas de discriminación estructural o simbólica.

Por ejemplo: igualdad de género es que niñas y niños tengan el mismo derecho a estudiar ciencias, a participar en deportes, a mostrar sus emociones y a ocupar espacios de liderazgo escolar.

3. ¿Qué es la equidad de género?

La equidad de género es el principio social y pedagógico que busca asegurar condiciones justas para que todas las personas puedan desarrollarse plenamente, reconociendo que no todas parten del mismo punto ni enfrentan las mismas oportunidades o barreras.

Mientras la igualdad establece que todas las personas tienen los mismos derechos, la equidad ajusta apoyos, recursos y estrategias para compensar desigualdades históricas y estructurales.

La equidad no crea privilegios, sino que busca restablecer condiciones de justicia.

4. Relación entre los dos conceptos

Cuando existe **equidad**, se reducen las diferencias injustas entre las personas (como la pobreza, la falta de oportunidades o la discriminación). Esto es importante porque cuando algunas personas tienen menos oportunidades que otras o son tratadas de forma injusta, se generan tensiones, conflictos y problemas de convivencia. Por eso, la equidad ayuda a que haya menos diferencias y más justicia en la sociedad y en la unidad educativa.

El **reconocimiento mutuo** significa que nos vemos y nos respetamos unos a otros tal como somos. Cuando una persona siente que su identidad, su cultura, su forma de pensar y sus valores son reconocidos y respetados, se siente valorada, importante y parte del grupo. Esto fortalece la dignidad humana y reduce sentimientos de exclusión, rechazo o resentimiento.

PARA RECORDAR

La igualdad de género reconoce que todas las personas tienen **el mismo valor, dignidad y derechos**, sin importar su sexo, identidad o expresión de género.

PARA RECORDAR

La equidad busca **condiciones justas** para que todas las personas puedan desarrollarse, reconociendo que no todas parten del mismo punto.

La **valoración de la diversidad** nos enseña que ser diferentes no es algo malo, sino algo valioso. Cada persona aporta algo distinto: ideas, culturas, formas de sentir, saberes y experiencias. Cuando aprendemos a valorar estas diferencias, dejamos de verlas como un problema y empezamos a verlas como una riqueza que nos ayuda a aprender más, a convivir mejor y a ser más solidarios.

Cuando se combinan la equidad, el reconocimiento mutuo y la valoración de la diversidad, se construyen relaciones más justas, respetuosas y solidarias.

Esto fortalece la **paz social**, que es la capacidad de vivir juntos sin violencia, con diálogo, respeto y cooperación. La paz social es necesaria para construir comunidades y sociedades más unidas, más justas y donde todas las personas puedan vivir con dignidad.

RELACION ENTRE IGUALDAD EQUIDAD Y JUSTICIA

Articulan con:



5. Enfoque de derechos humanos

La igualdad de género es un derecho humano reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en la “Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer” (CEDAW, 1979), en la Convención sobre los Derechos del Niño y en la Agenda 2030 (ODS 5).

La desigualdad no es culpa de una persona, sino una situación injusta que ocurre porque existen reglas, costumbres y formas de organizar la sociedad que no tratan a todas las personas por igual.

Por ejemplo: cuando se impide a una adolescente embarazada continuar sus estudios, se vulnera su derecho a la educación.

COMPROMISOS INTERNACIONALES POR LA IGUALDAD DE GÉNERO

DECLARACION UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Igualdad y dignidad para todas las personas.



CEDAW

Mismos derechos para mujeres y niñas.



CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑO

Protección y educación para la niñez.



AGENDA 2030 - ODS 5

Igualdad y fin de la violencia de género.



6. El género como construcción social que podemos transformar para convivir mejor

El género no se refiere solamente a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, sino también a las ideas, normas y expectativas que la sociedad va construyendo sobre lo que “deben ser” o “deben hacer” las personas si son mujeres u hombres.

Estas ideas se aprenden en la familia, en la escuela, en los medios de comunicación y en la comunidad. Pero se las puede cambiar cuando no ayudan a que todas y todos nos desarrollemos plenamente.

Cuando practicamos el respeto usando un lenguaje no discriminatorio y valorando todas las capacidades humanas, ayudamos a que cada persona pueda crecer libremente, manifestar lo que siente y desarrollar sus talentos sin limitaciones.

Por ejemplo: si decimos que tanto mujeres como hombres pueden llorar, expresar sus emociones, ser fuertes, ser sensibles, aprender matemáticas, arte, ciencia o deportes, estamos reconociendo que todas las personas tienen las mismas posibilidades de aprender y de desarrollarse.

RELACION ENTRE EQUIDAD, RESPETO Y CONVIVENCIA PACÍFICA

Cuando practicamos la equidad y el respeto:



Disminuyen los conflictos



Se fortalecen las relaciones



Nos sentimos valoradas y valorados



Construimos paz en la unidad educativa y la comunidad

La convivencia pacífica no significa que no existan diferencias, sino que sabemos dialogar, respetar y buscar soluciones justas.



7. La igualdad en la sociedad

La igualdad significa que todas las personas tenemos las mismas oportunidades en la sociedad, sin importar si somos mujeres u hombres o de dónde venimos. No depende solo de lo que hace una persona, sino de cómo funciona la unidad educativa, la familia y la sociedad. Cuando todos los espacios nos tratan con justicia y nos dan oportunidades, podemos crecer, aprender y participar mejor.

Por ejemplo: si en los libros se habla de científicas y científicos, de mujeres y hombres deportistas, de mujeres y hombres artistas o de líderes y lideresas, quienes leemos esos libros nos inspiramos y confiamos en que también podemos lograr grandes cosas.

8. La diversidad y cómo reconocerla

Cada persona es diferente: su género, su cultura, su lengua, dónde vive, si tiene recursos económicos, si tiene alguna discapacidad, entre otras cosas. Todo esto se combina y hace que cada experiencia de vida sea única.

Reconocer esto nos ayuda a ser más justos, solidarios y a ayudar cuando alguien necesita apoyo.

Por ejemplo: una niña que llega a una nueva unidad educativa desde otra ciudad y no tiene muchos recursos puede necesitar ayuda extra para aprender y sentirse bienvenida. Si la apoyamos, podrá crecer y participar como todas las demás.

9. El cuidado y el compartir responsabilidades

El cuidado son todas las tareas que ayudan a que la vida funcione: cocinar, limpiar, cuidar a niños y niñas, personas mayores o enfermas. Estas tareas son muy importantes y no deben ser responsabilidad de una sola persona. Cuando todos comparten estas responsabilidades, la vida familiar y escolar es más justa y armoniosa.

Por ejemplo: si tu madre y tu padre cocinan, te ayudan a realizar las tareas escolares y te cuidan, todos aprendemos que el cuidado es un derecho y una responsabilidad que se comparte y ayuda a fortalecer los lazos familiares.

10. Liderazgo, participación y decisiones justas

Participar significa dar tu opinión, escuchar a las y los demás y ayudar a tomar decisiones.

El liderazgo no es mandar, sino guiar, colaborar, resolver problemas y cuidar que todas y todos

CON ESTE TEMA ESTOY APRENDIENDO A:

- Valorar la equidad y la igualdad de oportunidades.
- Reconocer la importancia del respeto y la diversidad.
- Contribuir a una convivencia pacífica y armónica.
- Tomar decisiones responsables para el bien común.

seamos escuchados. Cuando niñas y niños tienen las mismas oportunidades de liderar, aprenden a respetarse y a trabajar juntos para el bien de todos.

Por ejemplo: si tanto mujeres como hombres pueden ser representantes de curso o liderar proyectos, aprenden a cooperar, respetar opiniones y tomar decisiones de manera justa.



Realizamos la producción

En grupo, elaboren un “Árbol de la equidad” en una cartulina grande, un pliego de papel o directamente en un muro del aula si así lo autoriza la maestra o maestro.

Dibujen un árbol y completen cada una de sus partes de la siguiente manera:

- Raíces: escriban los principios y valores que ayudan a una buena convivencia, como el respeto, la igualdad, la solidaridad y la empatía.
- Tronco: representen a la escuela y a la comunidad como espacios de apoyo y trabajo en conjunto.
- Ramas: escriban distintos ámbitos de la vida, por ejemplo: el estudio, la familia, los deportes, la comunidad, los juegos o los proyectos.
- Hojas: cada estudiante escribe en una hoja una acción concreta que pueda realizar para promover la equidad en la sociedad (por ejemplo: respetar las opiniones de todas y todos, compartir las tareas en casa, ayudar a quien lo necesita).

Coloquen todas las hojas en el árbol y recuerden los compromisos que asumieron al escribirlas.

De manera conjunta, redacten una frase colectiva que exprese el beneficio de la equidad y colóquenla al pie del mural (por ejemplo: “En nuestra unidad educativa, todas y todos tenemos las mismas oportunidades para crecer y soñar”).

Dejen el Árbol de la equidad expuesto en el aula como un recordatorio de los compromisos asumidos.

Si es posible, compartan el mural con otros cursos, con sus familias o con la comunidad educativa en una actividad especial.

ESCRIBE TU APORTE PARA LA DISCUSIÓN DE GRUPO



Es hora de la valoración

Organicen un círculo de diálogo con todas y todos los estudiantes del curso.

Participen de manera respetuosa, compartiendo cómo se sintieron durante la construcción del “Árbol de la equidad”.

Expresen cuál de los compromisos asumidos consideran que pueden aplicar en adelante en su vida personal, familiar, escolar o comunitaria.

Escuchen con atención las intervenciones de sus compañeras y compañeros, valorando la diversidad de opiniones y experiencias.

Reflexionen de forma colectiva sobre la importancia de poner en práctica estos compromisos para fortalecer la equidad y la convivencia en la comunidad educativa.

Realiza una reflexión final de forma

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

PARA REFLEXIONAR

Piensa y respóndete:

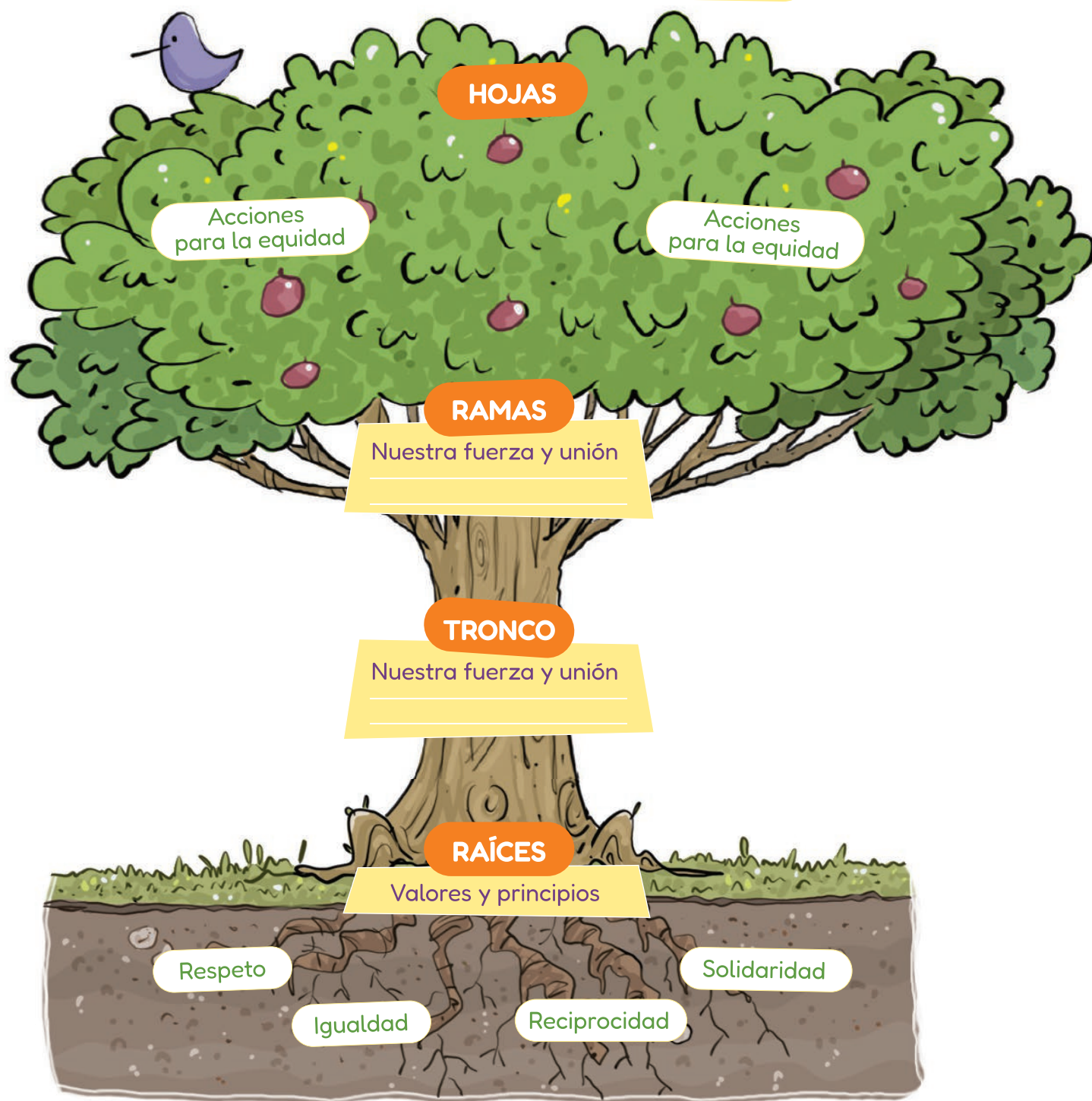
- ¿Alguna vez sentiste que no tuviste las mismas oportunidades que otra persona?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué acciones puedes realizar para promover la equidad en tu familia, escuela o comunidad?

R.

Lined area for writing the reflection response.

EL ÁRBOL DE LA EQUIDAD

FRUTOS: Resultados que esperamos



4.2 FISIOLÓGÍA DEL CEREBRO EN RELACIÓN CON LAS EMOCIONES

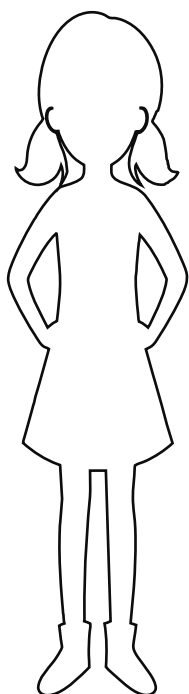


Partimos de la práctica

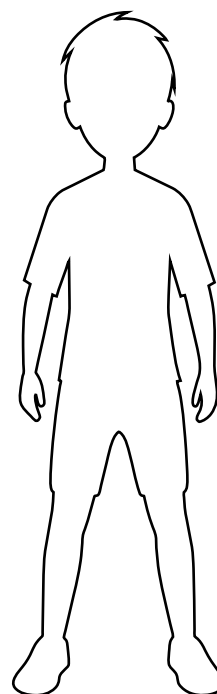
Vamos a aprender a identificar nuestras emociones respondiendo a la pregunta: ¿Dónde nacen mis emociones?

1. Observa estas siluetas y elige un color. Marca en la silueta el lugar de tu cuerpo donde sientes que comienza cada emoción:

¿DÓNDE NACEN MIS EMOCIONES?



- **Rojo:** Alegría
- **Negro:** Miedo
- **Verde:** Tristeza
- **Azul:** Sorpresa



2. Marca solo una parte del cuerpo por cada emoción que tú reconozcas.

3. Piensa y responde:

- ¿Qué haces normalmente cuando sientes alguna de estas emociones?

- ¿Recuerdas alguna situación en la que sentiste alegría, miedo, tristeza o sorpresa? ¿Qué pasó?

- ¿Por qué crees que a veces reaccionamos impulsivamente y sin pensar cuando sentimos una emoción fuerte?

4. Escucha con respeto a tus compañeras y compañeros cuando compartan sus experiencias.

RECUERDA

No estás obligada u obligado a contar algo personal si no lo deseas. También puedes participar escuchando y reflexionando.



Continuamos con la teoría

La fisiología del cerebro explica cómo surgen las emociones, cómo se relacionan con los pensamientos y cómo pueden ser reguladas. La coordinación entre el sistema límbico y la corteza prefrontal permite transformar reacciones impulsivas en respuestas conscientes. A través del aprendizaje emocional es posible fortalecer esta regulación, contribuyendo a una convivencia más respetuosa, empática y armónica en la escuela y la comunidad.

1. El sistema nervioso y la respuesta emocional

El sistema nervioso central, compuesto por el cerebro y la médula espinal, junto con el sistema nervioso periférico, procesa la información que recibimos y activa respuestas emocionales frente a estímulos significativos. Este proceso ocurre de forma rápida y automática, especialmente ante situaciones percibidas como relevantes para la supervivencia o el bienestar.

1.1 ¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas naturales de nuestro cerebro y de nuestro cuerpo frente a lo que vivimos. Nos ayudan a adaptarnos, a protegernos y a relacionarnos con las y los demás.

Cada emoción tiene tres partes:

- Lo que pasa en el cuerpo (latidos rápidos, sudor, tensión).
- Lo que sentimos por dentro (miedo, alegría, enojo, tristeza).
- Lo que hacemos por fuera (llorar, sonreír, gritar, abrazar).

LAS EMOCIONES EN NUESTRA VIDA

Aprendemos



Dialogamos



Jugamos



Hacemos Amigos

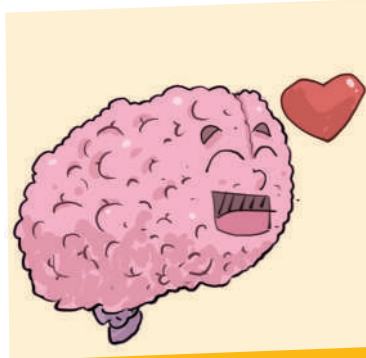


Nuestro **cuerpo** y **cerebro** nos envían mensajes sobre lo que ocurre a nuestro alrededor y cómo nos sentimos.

Conocer qué son las **emociones**, por qué las sentimos y cómo funcionan en nuestro cerebro nos ayuda a:



Comprendemos mejor.



Relacionarnos con respeto.



Construir una convivencia pacífica y armónica

¡ Una vida más armoniosa y feliz !

Todos los días sentimos emociones: alegría cuando algo nos gusta, enojo cuando algo nos molesta, miedo cuando sentimos peligro o tristeza cuando perdemos algo importante. Las emociones no aparecen por casualidad, sino que nacen en nuestro cerebro y nos ayudan a entender lo que pasa a nuestro alrededor y a prepararnos para actuar.

Las emociones cumplen funciones importantes:

- Nos avisan cuando algo es peligroso e injusto o es agradable.
- Nos ayudan a relacionarnos con otras personas.
- Influyen en nuestras decisiones y comportamientos.

Por eso, aprender cómo funciona nuestro cerebro y cómo se producen las emociones nos ayuda a comprendernos mejor, controlarnos mejor y convivir mejor con las y los demás.

2. El cerebro es el centro de nuestras emociones

Aunque muchas veces sentimos las emociones en distintas partes del cuerpo (por ejemplo, cosquilleos en el estómago, el corazón acelerado o ganas de llorar), en realidad las emociones nacen en el cerebro. El cerebro envía señales al cuerpo para que reaccione.

El cerebro tiene distintas partes que trabajan juntas cuando sentimos algo. Las más importantes para que surjan las emociones son:

2.1. La amígdala cerebral

La amígdala es una pequeña parte del cerebro que funciona como una alarma.

Se activa rápidamente cuando detecta algo que parece peligroso, injusto o sorprendente.

Se encarga de manejar emociones como el miedo, el enojo y también las reacciones intensas de alegría.

Hace que reaccionemos rápidamente (a veces sin pensar mucho) para protegernos.

Por ejemplo: si alguien te grita o te empuja, tu amígdala cerebral se activa y puedes sentir enojo inmediato o impulso de defenderte.



<https://surl.li/idnIrl>

2.2. El hipocampo

Se encarga de guardar recuerdos y relacionarlos con emociones que hemos vivido. Nos ayuda a recordar experiencias pasadas y lo que sentimos en ellas. Gracias al hipocampo, una canción puede hacernos sentir alegría o, si visitamos un lugar, podemos recordar una experiencia triste.

Esto explica por qué nuestras experiencias pasadas influyen en cómo reaccionamos hoy.

2.3 El hipotálamo

Regula respuestas fisiológicas como los latidos del corazón, la respiración y la liberación de hormonas. Es decir, conecta el sistema nervioso con el sistema endocrino (que es el conjunto de órganos de nuestro cuerpo que producen hormonas, que son sustancias que ayudan a controlar cómo crecimos, sentimos y funcionamos).

2.3. La corteza prefrontal

La corteza prefrontal está en la parte frontal del cerebro y es nuestro centro de autocontrol porque:

- Nos ayuda a pensar antes de actuar.
- Nos permite controlar impulsos, reflexionar y tomar buenas decisiones.

- Nos ayuda a elegir cómo responder, aunque sentimos una emoción fuerte.

Ejemplo: Si alguien te insulta, puedes sentir enojo (que está controlado por la amígdala cerebral); pero la corteza prefrontal te ayuda a pensar: “Si respondo con violencia, habrá problemas. Mejor hablo o pido ayuda”.

3. El cerebro durante nuestra adolescencia

Cuando somos adolescentes, nuestro cerebro todavía está en desarrollo. Esto significa que, mientras la amígdala cerebral suele estar muy activa (nos hace sentir emociones intensas), la corteza prefrontal aún está madurando (el control sobre nuestras emociones todavía se está formando).

Por eso es normal que a veces reaccionemos impulsivamente, nos enojemos con facilidad y sintamos emociones muy fuertes.

Esto no significa que esté mal, sino que estamos aprendiendo a conocernos y a autorregularnos.

Con práctica, reflexión y acompañamiento de personas adultas respetuosas y afectuosas, nuestro cerebro va a aprender a equilibrar emoción y razón.

4. Interacción entre emoción y pensamiento

Las emociones y los pensamientos no funcionan de manera separada. El sistema límbico (esa parte del cerebro que nos ayuda a sentir emociones, recordar cosas y actuar ante lo que pasa alrededor) reacciona rápidamente, mientras que la corteza prefrontal evalúa y regula esa reacción. Cuando ambas partes trabajan en equilibrio, podemos reconocer lo que sentimos y decidimos cómo responder.

Cuando nuestra amígdala cerebral nos domina sin regulación de la corteza prefrontal, respondemos impulsivamente: gritamos, agredimos o huimos. Cuando la corteza prefrontal logra intervenir, logramos autorregulación emocional.

5. El cerebro aprende a manejar las emociones

El cerebro es plástico. Es decir, puede modificarse con experiencia y aprendizaje. Practicar habilidades como la respiración consciente, la reflexión emocional, la empatía y el diálogo fortalece las conexiones cerebrales que nos autorregulan y nos hacen sentir bien.

Cuando educamos nuestras emociones, modificamos el funcionamiento (o fisiología) de nuestro cerebro. Cuando comprendemos cómo funciona el cerebro podemos:

- Comprender que es algo normal sentir emociones intensas en la adolescencia.

- Comprender por qué nos cuesta controlar impulsos.
- Aprender estrategias para regular emociones.
- Promover una convivencia más empática y pacífica.

Así fortalecemos nuestra autocomprensión, reducimos la culpa y nos sentimos responsables de nuestras propias conductas.

6. Emociones y convivencia pacífica

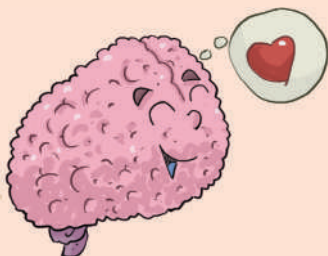
No hay emociones buenas o malas. Lo importante es qué hacemos con ellas. Cuando aprendemos a gestionar nuestras emociones:

- Nos comunicamos mejor.
- Evitamos conflictos violentos.
- Respetamos a las y los demás.
- Construimos relaciones más sanas.

Si aprendemos a usar nuestra corteza prefrontal para pensar antes de actuar, podemos transformar emociones difíciles en respuestas más pacíficas y respetuosas.

CONOCER NUESTRO CEREBRO NOS AYUDA A:

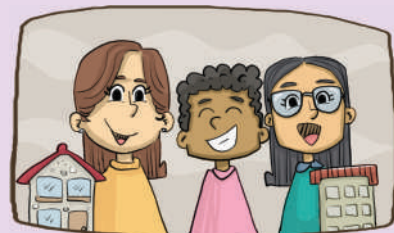
RESPETAR LAS
EMOCIONES



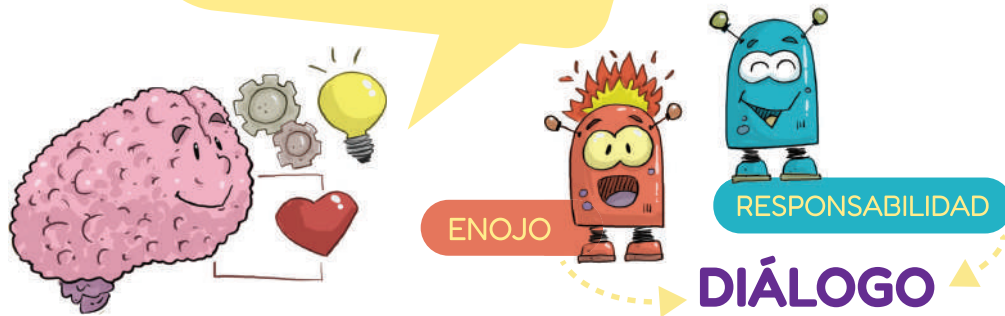
ENTENDER NOS MEJOR



CONVIVIR DE MANERA
PACÍFICA Y ARMÓNICA
EN LA ESCUELA, LA
FAMILIA, Y LA COMUNIDAD



APRENDER A CONVIVIR NO SIGNIFICA NO SENTIR ENOJO O TRISTEZA, SINO APRENDER A MANEJAR ESAS EMOCIONES CON **RESPONSILIDAD, RESPETO Y DIÁLOGO**



CUANDO USAMOS NUESTRO CEREBRO DE FORMA CONSCIENTE, COMBINAMOS PENSAMIENTO CON EMOCIÓN Y CONSTRUIMOS UNA CONVIVENCIA MÁS JUSTA, **RESPETUOSA Y SOLIDARIA** PARA TODAS Y TODOS



Realizamos la producción



Participa en la actividad "Semáforo emocional" para reconocer tus emociones y aprender a manejarlas de manera responsable en la convivencia escolar.

Paso 1. Reconocemos nuestras emociones

- Piensa en una situación que hayas vivido en la unidad educativa, en tu familia o con tus amistades.
- Identifica qué emoción sentiste y colócala en el color que corresponde del semáforo.

Luego reflexiona individualmente:

¿Cómo puedo usar mi cerebro, especialmente la corteza prefrontal (la parte que ayuda a pensar, decidir y controlar impulsos), para pasar del rojo o amarillo al verde y convivir mejor en mi unidad educativa?

Paso 2. Representamos situaciones

En grupo con tus compañeras y compañeros, elijan una situación de conflicto que pueda ocurrir en la unidad educativa (por ejemplo: una discusión, un malentendido, una burla o una exclusión).

Mencionen:

- El estímulo (lo que pasa).
- La emoción que aparece (rojo o amarillo).

Y ahora anoten la respuesta al estímulo si está guiada por la corteza prefrontal. Por ejemplo, si la persona piensa antes de actuar y logra pasar al color verde usando el diálogo, el respeto, la empatía o la búsqueda de ayuda.

SEMÁFORO EMOCIONAL



ROJO: Emociones difíciles de controlar (Enojo, Rabia)

AMARILLO: Emociones intermedias (Tristeza, sorpresa, nervios)

VERDE: Emociones positivas (Alegoría, calma, tranquilidad)

Paso 3. Compartimos y aprendemos

Después de cada presentación, conversen:

¿Qué emoción apareció primero?

¿Qué ayudó a cambiar del rojo o amarillo al verde?

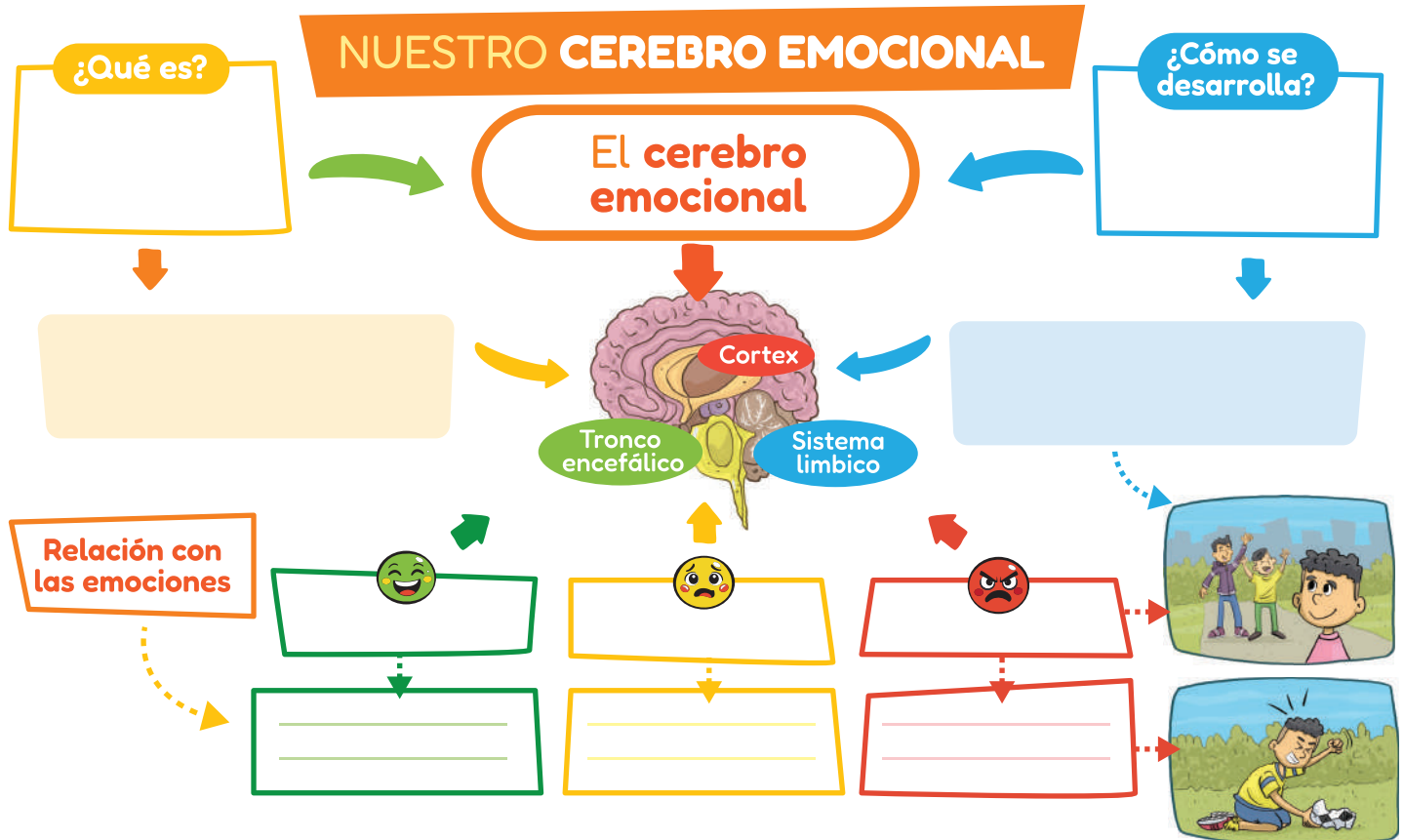
¿Cómo contribuye esto a una convivencia pacífica y armónica?

Esta actividad te ayuda a comprender que todas las emociones son válidas y lo importante es cómo las manejamos. Usar nuestro cerebro para pensar antes de actuar nos permite cuidarnos, respetar a las y los demás y convivir mejor en la escuela.



Es hora de la valoración

Completa este mapa conceptual titulado “Nuestro cerebro emocional”. Explica las partes del cerebro, describe su desarrollo y cómo se relacionan con las emociones. Anota ejemplos de la vida real.



Ahora analiza con tu grupo los ejemplos que citaron, como se reacciona ante las emociones intensas y como podrías mejorar si conoces el funcionamiento de tu cerebro.

4.3 EXPRESIONES DE PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES



Partimos de la práctica

Reconocemos nuestras emociones frente a distintas situaciones de la vida cotidiana.

Lee cada situación que se presenta en el gráfico.

Luego elige el color que representa la emoción que sientes y márcala en el mapa emocional.

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

MAPA DE EMOCIONES

Pregunta 1: ¿Qué emoción sentirías si una compañera o un compañero te quita tus útiles?



Pregunta 2: ¿Qué emoción surge si te eligen como líder/lideresa de curso o grupo?



Pregunta 3: ¿Cómo reaccionas si un/a amigo/a no te invita a su cumpleaños?



Pregunta 4: ¿Qué sentirías si recibes una felicitación por el trabajo que te asignan?



Pregunta 5: ¿Qué emoción te genera conocer a un/a nuevo/a compañero/a en el curso?



Pregunta 6: ¿Qué emoción te genera cuando alguna o algún estudiante ya no quiere ser tu amiga o amigo?



¿Qué **emoción** quieres practicar más en tu vida diaria para **vivir en armonía**?



RECUERDA

NO hay respuestas buenas ni malas. Todas las emociones son importantes y nos ayudan a conocernos mejor y a convivir en armonía.



Continuamos con la teoría

En nuestra vida diaria sentimos muchas cosas, pensamos sobre ellas y reaccionamos. Pero pensamiento, sentimiento y emoción no son lo mismo, aunque sean conceptos relacionados.

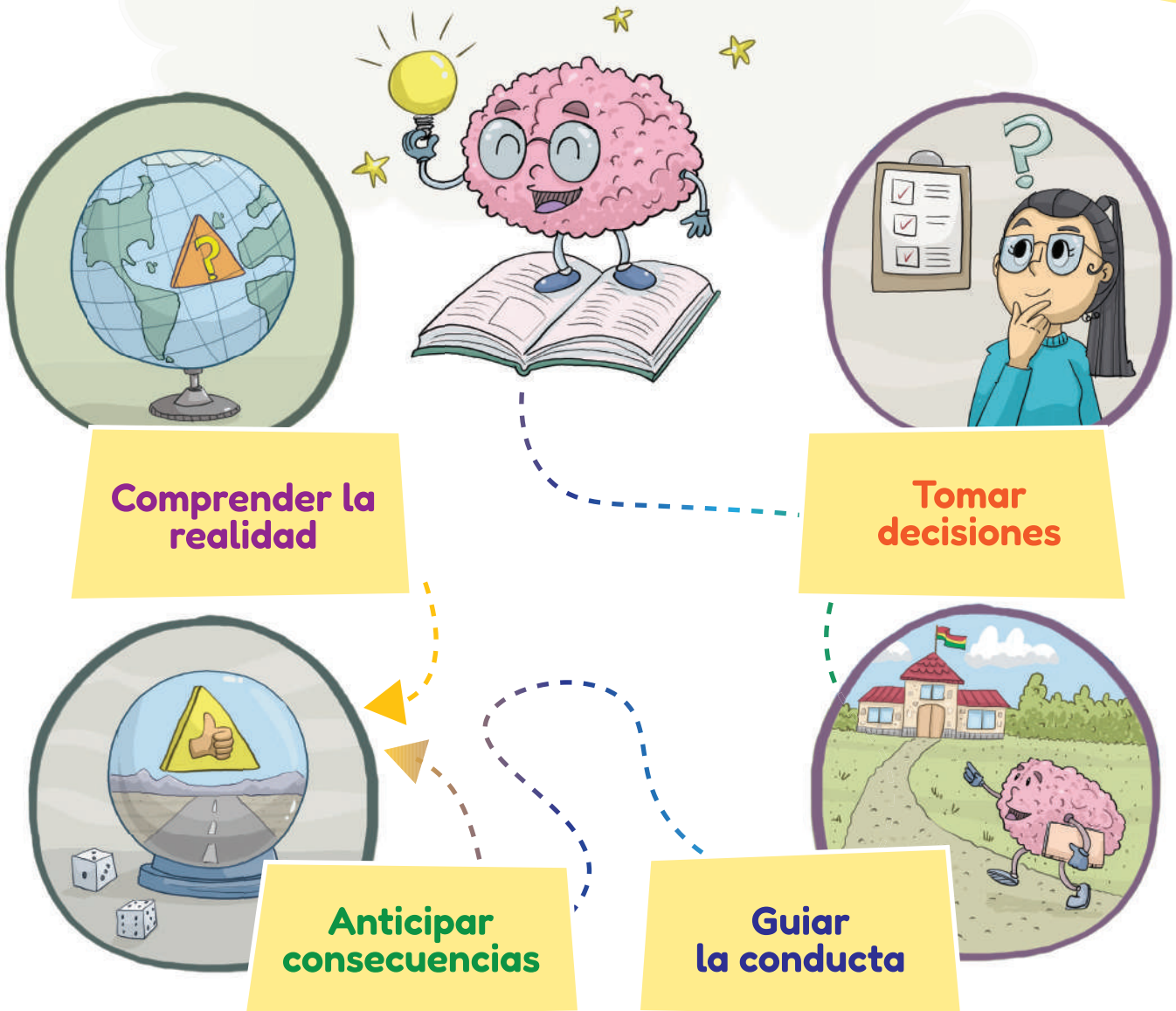
¿Qué es el pensamiento?

Es un proceso cognitivo por el cual las personas interpretan, analizan, valoran y dan significado a las experiencias internas y externas. A través del pensamiento se construyen creencias, juicios, expectativas y explicaciones sobre lo que ocurre en la realidad.

El pensamiento actúa como mediador entre los estímulos y las respuestas emocionales y conductuales. Esto quiere decir que no reaccionamos directamente a los hechos, sino a la interpretación que hacemos de ellos.

Nuestros pensamientos influyen en cómo experimentamos emociones, cómo se forman nuestros sentimientos y cómo actuamos.

El pensamiento cumple funciones fundamentales como:



Ejemplos de pensamientos:

"Se van a burlar de mí si me equivoco"
"Creo que puedo mejorar si practico más"
"Esto es muy difícil para mí"

Los pensamientos pueden ser positivos, negativos o neutrales, y tienen una gran influencia en cómo nos sentimos.

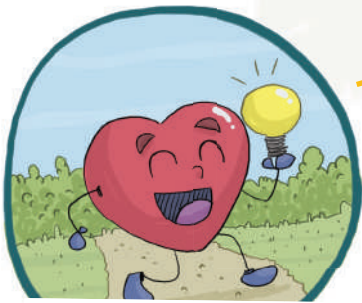
1. ¿Qué son los sentimientos?

Es el estado afectivo que surge de la interpretación que nuestro cerebro hace de una experiencia emocional y es más duradero que la emoción. Es una valoración personal de una situación, de nosotras o nosotros mismos o de las y los demás.

Mientras la emoción es inmediata, el sentimiento es más estable y se construye a partir de experiencias vividas, creencias y aprendizajes.

El sentimiento es el estado afectivo que se mantiene durante más tiempo y surge de lo que pensamos sobre una situación.

Los sentimientos permiten:



Dar continuidad a la experiencia emocional



Formar Actitudes frente a personas, situaciones o contextos



Construir vínculos afectivos

Ejemplos de sentimientos:

- Seguridad o inseguridad
- Confianza o desconfianza
- Tranquilidad o preocupación

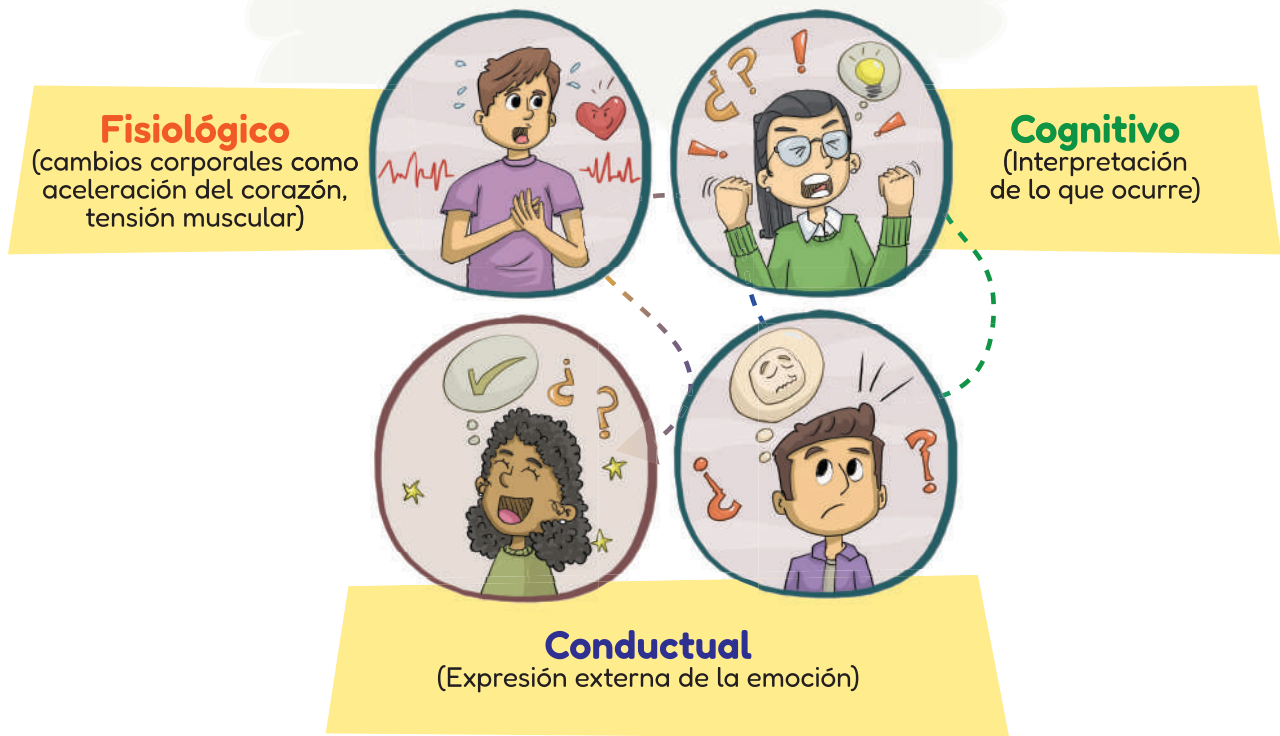
Por ejemplo, si pienso constantemente: "No soy hábil para esto", puedo empezar a sentir inseguridad de forma constante.

2. ¿Qué es una emoción?

Es una respuesta rápida, intensa y breve de nuestro cuerpo y mente a los estímulos internos o externos que nuestro cerebro considera importantes.

Las emociones preparan a nuestro organismo para defenderse o huir, o para acercarse y confiar, entre otras cosas.

Las emociones involucran tres componentes:



Ejemplos de emociones:

- Miedo
- Enojo
- Alegría
- Tristeza
- Sorpresa

Las emociones aparecen rápidamente y luego bajan de intensidad, como una ola.

Entre las emociones más básicas y universales que manifestamos los seres humanos están: el miedo, la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa y el asco. Son como señales internas que nos sirven para distinguir el peligro y aprender a adaptarnos y comunicarnos.

3. Relación entre pensamiento, sentimiento y emoción

El pensamiento, el sentimiento y la emoción no funcionan de manera aislada, sino que se interrelacionan.

El pensamiento interpreta la situación.

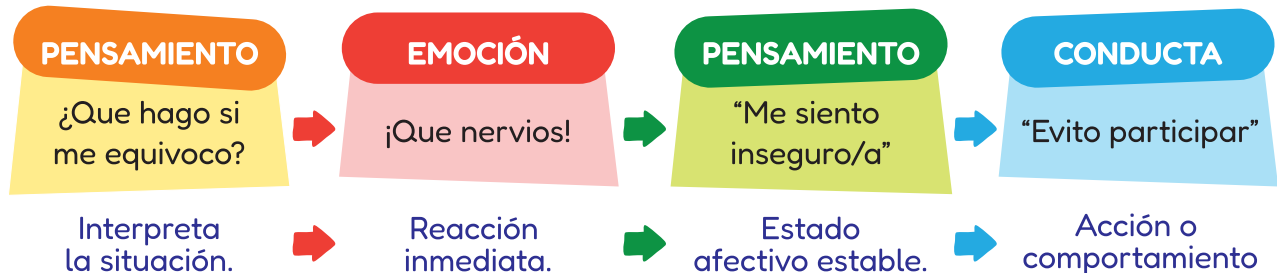
La emoción se activa como respuesta inmediata.

El sentimiento se consolida como estado afectivo más estable.

Funcionan así:

Situación → Pensamiento → Emoción → Sentimiento → Conducta

Si modificamos nuestros pensamientos, podemos controlar nuestras emociones y transformar nuestros sentimientos para poder adaptarnos mejor.



Cambiar el pensamiento → Regula la emoción → Transforma el sentimiento

Y así logramos una conducta más consciente y adaptativa.

4. Expresión de pensamientos, sentimientos y emociones

Las personas comunicamos lo que pensamos, sentimos y experimentamos mediante expresiones corporales, mediante gestos y palabras, principalmente.

Poder expresar pensamientos, sentimientos y emociones es fundamental para nuestro desarrollo personal, social y emocional porque podemos hacer visible nuestro mundo interno, comunicar nuestras necesidades, establecer vínculos y controlar nuestras emociones. Todo esto lo podemos expresar no solo con gestos, tonos de voz o postura corporal, sino con el dibujo, la escritura, el juego, el arte y la música.

4.1 Expresión verbal

La expresión verbal consiste en comunicar pensamientos, sentimientos y emociones con palabras. Esta forma de expresión permite organizar nuestra experiencia interna, darle nombre a lo que sentimos y compartirlo con otras y otros.

Decir, por ejemplo, “me siento triste”, “estoy molesta porque me sentí ignorada” o “me siento contento con este logro” nos ayuda a comprender nuestra propia vivencia emocional y a facilitar el diálogo interpersonal.

La expresión verbal favorece nuestra autorregulación emocional. Si ponemos en palabras lo que nos ocurre internamente, reducimos la intensidad emocional y posibilitamos una reflexión más consciente sobre la situación. Además, si permitimos que las personas expresen sus necesidades sin recurrir a la agresión o al silencio, promovemos que los conflictos se resuelvan pacíficamente.

4.2 Expresión no verbal

La expresión no verbal se manifiesta con miradas, posturas corporales, gestos, movimientos, distancia interpersonal y tonos de voz. Muchas veces, comunicamos nuestras emociones de este modo, incluso antes de que podamos expresarlas con palabras. Por ejemplo, el llanto, el ceño fruncido, los hombros caídos o una sonrisa comunican nuestros estados emocionales.

Reconocer la expresión no verbal es fundamental para comprender lo que las personas sienten, aun cuando no lo expresen verbalmente.

4.3 Expresión simbólica

La expresión simbólica es usar medios creativos para representar el mundo interno. Por ejemplo, con el dibujo, la pintura, la escritura, la dramatización, la música o el juego. Estas formas de expresión son especialmente importantes durante nuestra infancia y adolescencia, ya que nos permiten canalizar emociones que a veces son difíciles de verbalizar.

La expresión simbólica nos ayuda a elaborar experiencias emocionales complejas, a reducir tensiones internas y a fortalecer nuestra autoestima y la creatividad.

5. Funciones de la expresión emocional y cognitiva

La expresión adecuada de pensamientos, sentimientos y emociones nos permite:

- Regulación emocional, al permitir identificar, comprender y disminuir la intensidad de las emociones.
- Construcción de vínculos, al facilitar la comunicación auténtica y la comprensión mutua.
- Prevención de conflictos, al evitar la acumulación de tensiones que pueden derivar en conductas agresivas o retraídas.
- Bienestar psicológico, al favorecer el equilibrio emocional y la salud mental.

Cuando contenemos, reprimimos o manifestamos de forma inadecuada nuestras emociones (por ejemplo, mediante agresión, violencia o aislamiento), tenemos dificultades para adaptarnos a conflictos interpersonales y sentimos malestar emocional.

6. Inteligencia emocional y gestión de emociones

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender y manejar nuestras emociones y también entender las de las demás personas.

Incluye cinco habilidades importantes:

Autoconciencia

Reconocer qué emoción estoy sintiendo y por qué. Por ejemplo, decir “estoy enojado porque sentí que no me escucharon”.

Autorregulación

Controlar mis impulsos y decidir cómo actuar. Por ejemplo: no grito, respiro y luego hablo.

Motivación

Usar mis emociones para superarme. Por ejemplo: aunque me dé miedo, intento mejorar.

Empatía

Comprender cómo se siente otra persona. Por ejemplo, asumir que tal vez reaccionó de determinada manera porque está pasando un momento difícil.

Habilidades sociales

Relacionarme con respeto, diálogo y cooperación.

7. Las emociones en la adolescencia

Durante la adolescencia las emociones suelen ser más intensas porque:

- La amígdala cerebral (centro emocional) está muy activa.
- La corteza prefrontal (control y reflexión) aún está madurando.
- Hay cambios hormonales que aumentan la sensibilidad emocional.

Por eso es normal que:

- Se sienta emociones más fuertes.
- Se reaccione impulsivamente ante burlas, críticas o presiones.
- Cueste detenerse a pensar antes de actuar.

Esto no es algo malo: es parte del crecimiento, y se puede aprender a manejar mejor si se practica.

8. Estrategias para gestionar las emociones de forma positiva

Respiración consciente: Respirar profunda y lentamente ayuda a calmar el cuerpo y la mente antes de reaccionar.

Nombrar lo que siento: Decir “estoy enojada”, “me siento triste”, “tengo miedo” ayuda a entenderse mejor.

Cambiar el pensamiento: Podemos cambiar pensamientos, como por ejemplo:
“No puedo” cambiar a “aún no puedo, pero estoy aprendiendo”.
“Me fue mal” cambiar a “esto me sirve para mejorar”.

Comunicación asertiva: Hablar desde el punto de vista personal en lugar de asumir algo como un hecho. Por ejemplo:

“Yo me sentí mal cuando pasó eso” en vez de “tú siempre haces esto”.

Empatía

Significa intentar ver una situación desde el punto de vista de la otra o del otro.

GESTIÓN EMOCIONAL Y CONVIVENCIA PACIFICA

Cuando aprendemos a manejar nuestras emociones:

✓ Hay menos peleas y conflictos.



✓ Aumentan el respeto, la escucha y la solidaridad.



✓ Se construyen acuerdos justos en el aula.



✓ Se resuelven mejor los problemas.

La gestión emocional es una **habilidad clave para la vida**, no solo para la unidad educativa.

Realizamos la producción



Organizados en pequeños grupos, realizarán la representación de dos situaciones de conflictos con dos finales gestionados.

En el tablero de logros emocionales realiza un resumen de lo expuesto por los grupos, escribiendo cuál es la estrategia aprendida, su aplicación en la vida real y los logros. Den una calificación a cada una de las estrategias.

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

GRUPO	ESTRATEGIA APRENDIDA	APLICACIÓN EN LA VIDA REAL	LOGROS / PUNTOS
Grupo 1			
Grupo 2			
Grupo 3			
Grupo 4			
Grupo 5			
Grupo 6			

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

Los demás equipos califican con “puntos de convivencia” la dramatización según se alcance respeto, creatividad y aplicación de estrategias de gestión.

Para que puedas practicar, te dejamos tu propio tablero emocional con orientaciones para tu autoevaluación diaria.

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

Puntaje por cada insignia

Estrella: 1 punto
Corazón: 2 puntos
Cerebro: 3 puntos



Es hora de la valoración

En los mismos grupos desarrollan la actividad denominada “cartas de misión” que contienen diferentes dilemas que pueden pasar en la escuela.

DILEMA	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO	EMOCIÓN	RESPUESTA IMPULSIVA	RESPUESTA GESTIONADA
Una amiga o un amigo se burla de ti en clase.					
Te dan una calificación más baja de la que esperabas.					
Alguien comparte un secreto tuyo sin permiso.					
Una compañera/un compañero no quiere trabajar contigo en un proyecto de grupo.					
Te invitan a un grupo y no te sientes cómoda/ cómodo con sus juegos o bromas.					
Recibes un comentario negativo sobre tu presentación frente a la clase.					
Una amiga/un amigo se enoja contigo por un malentendido.					
Te sientes triste porque una amiga/un amigo está siendo excluida/excluido.					
Ves que alguien está siendo intimidada/ intimidado en el recreo.					
Una compañera/un compañero hace algo que te molesta repetidamente.					

Piensa y decide en equipo una respuesta impulsiva, que surge sin pensar (controlada por la amígdala cerebral).

Una respuesta gestionada, que surge al pensar y elegir cómo actuar (controlada por la corteza prefrontal).

Reflexiona en círculo:

- ¿Cuál de las dos reacciones ayuda más a mejorar la convivencia?
- ¿Qué aprendimos sobre nosotras mismas o nosotros mismos al manejar nuestras emociones?

Comparten con la clase las decisiones del grupo y escuchan con atención las de los demás, valorando cómo cada elección puede ayudar a convivir.

4.4 MADUREZ Y EQUILIBRIO EMOCIONAL PARA RELACIONES INTERPERSONALES, AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE EMOCIONES





Partimos de la práctica

1. En grupos pequeños escriban en tarjetas situaciones reales en las que nos hemos sentido desbordados o desbordadas por nuestras emociones.

Luego peguen cada tarjeta en el papelógrafo, ubicando la tarjeta según la emoción que mejor la representa: enojo – tristeza – alegría – miedo – calma.

2. Elige una tarjeta del mapa (cada grupo selecciona una situación). En dos minutos realiza una pequeña dramatización de la emoción, sin hablar, usando solo gestos faciales, posturas y movimientos del cuerpo.

El resto del curso observa y trata de identificar cuál es la emoción que se está representando.

3. Después de las dramatizaciones, conversen en círculo guiados por la maestra o el maestro:

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

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

¿Conozco estrategias para calmarme o pensar antes de actuar?

Cada estudiante levanta la mano y responde:

Rojo: Una emoción que me cuesta controlar.

Amarillo: Algo que quiero mejorar en mi autocontrol.

Verde: Una estrategia que ya uso para calmarme.

PARA RECORDAR

La falta de gestión emocional es algo que nos pasa a muchas personas y afecta a nuestra convivencia, pero puede trabajarse y mejorarse.



Continuamos con la teoría

En la actividad anterior realizaste el “Mapa de emociones”, donde identificaste cómo reaccionas ante diferentes situaciones de tu vida diaria.

Ahora trabajaremos en equipo para investigar y construir nuevos aprendizajes. Iniciaremos respondiendo a la siguiente pregunta:

¿Cómo podemos aprender a manejar nuestras emociones para reaccionar mejor en situaciones difíciles?

Investiga, aprende y construye la teoría.

1. Organizados en grupos, trabajen en una de estas situaciones que se experimenta en la vida escolar y familiar:

- Perder en un partido
- Recibir una crítica
- Sentirse excluida o excluido
- Tener un conflicto con una compañera o un compañero

2. Cada equipo trabajará siguiendo estas guías de investigación:

Paso 1: Identificar la emoción

- ¿Qué emoción aparece en la situación?
- ¿Cómo se manifiesta en el cuerpo y en la conducta?

Paso 2: Analizar la reacción

- ¿Cómo podría reaccionar una persona sin autocontrol?
- ¿Qué consecuencias podría traer esa reacción?

Paso 3: Buscar alternativas positivas

- ¿Cómo se podría reaccionar con mayor calma y respeto?
- ¿Qué acciones ayudan a manejar mejor la emoción (respirar, dialogar, pedir ayuda, expresar lo que siento)?

Ideas clave que construimos

- Todas las emociones son válidas.
- El autocontrol nos ayuda a pensar antes de actuar.
- La madurez emocional se aprende y se practica todos los días.

Paso 4: Construir conceptos

A partir del análisis, el grupo redacta con sus propias palabras:

- ¿Qué entendemos por madurez emocional?
- ¿Qué es el autocontrol?
- ¿Qué significa gestionar positivamente una emoción?

Pueden apoyarse en láminas, esquemas, lecturas cortas o materiales sugeridos por la maestra o el maestro.

3. Socialización y organización de lo aprendido

Cada grupo comparte sus conclusiones con el curso.

Entre todas y todos, con la orientación de la maestra o el maestro, se organizan los conceptos principales.

Se construye colectivamente el siguiente cuadro:

SITUACIÓN	EMOCIÓN	REACCIÓN SIN AUTOCONTROL	REACCIÓN CON MADUREZ EMOCIONAL

4. Reflexiona y saca conclusiones

Completa en tu cuaderno:

¿Qué aprendí hoy sobre mis emociones?

R.

¿Qué estrategia puedo usar la próxima vez que me sienta desbordada o desbordado?

R.

Conclusión colectiva

Gestionar nuestras emociones nos permite **cuidarnos, convivir mejor y tomar decisiones más responsables** en la escuela, la familia y la comunidad.



Realizamos la producción

Clasifiquen las estrategias aprendidas durante las clases, según el ámbito en el que pueden aplicarse: familia, unidad educativa o comunidad.

UNIDAD EDUCATIVA	FAMILIA	COMUNIDAD

Seleccionen las estrategias que consideren más importantes para compartir.

Preparen una presentación breve dirigida a otro curso que se les indique.

Expliquen de qué manera cada estrategia contribuye a mejorar la convivencia pacífica y armónica.



Es hora de la valoración

Realiza la actividad “Aprendiendo a gestionar mis emociones”. Observa el “Manual de la jugadora y el jugador emocional” y reflexiona de manera individual:

- ¿Qué estrategias puedes aplicar en tu vida diaria?
- ¿Cuál te resulta más fácil? ¿Cuál más difícil?
- ¿Por qué?

Escribe tus respuestas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas.

GUÍA PRÁCTICA PARA LA GESTIÓN POSITIVA DE EMOCIONES

Manual de la jugadora y el jugador emocional

¿Qué es un jugador o jugadora emocional?

Jugadora emocional o Jugador emocional es la persona que reconoce, comprende y gestiona sus emociones de manera positiva.

En la adolescencia, las emociones suelen ser más intensas.

Esta guía te ayudará a convertir tus emociones en aliadas para lograr **bienestar y buena convivencia**.



Reglas del juego emocional

Todas las emociones son válidas, no hay emociones 'malas'.

No reprimas, ¡gestiona!: aprende a responder en lugar de reaccionar.

Gana puntos transformando emociones difíciles en acciones **positivas**.

1 Respiración Consciente

Inhala, **4 seg.**
Sostén el aire, **1 seg.**
Exhala, **4 seg.**
Repite tres veces:

Calma tu mente.



2 Etiquetar la Emoción

"Estoy triste"
"Siento miedo"

Nombra lo que sientes.



3 Pausa Consciente

Cuenta hasta 10.

Tómate un tiempo antes de actuar.



4 Reencuadre de Pensamientos

"Voy a intentarlo"

Cambia tu perspectiva.



5 Frases "Yo"

"Yo me siento ..."

Habla sin culpar.



6 Escucha Activa y Empatía

"Te entiendo"

Escucha con atención.



7 Buscar Apoyo

Habla con alguien de confianza.

No estás solo/a.



Niveles de logro de la jugadora y del jugador emocional

Maestro/a Emocional

Avanzado/a

Intermedio/a

Inicial



Recuerda

Ser un buen jugador emocional es **usar tus emociones como aliadas.**

¡Suma puntos para crecer y convivir mejor!

4.5 COMUNICACIÓN ASERTIVA, EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA



Partimos de la práctica

Reconocemos las formas en la que nos comunicarnos.

1. Escribe una expresión para cada tipo de comunicación:

Actividad práctica: ¿Cómo nos comunicamos?



PASIVO



ASERTIVO



AGRESIVO

Escribe una expresión
pasiva

Escribe una expresión
asertiva

Escribe una expresión
agresiva

Reflexiona y responde:

¿Alguna vez usaste alguna de estas expresiones?

☐

Sí

☐

No

Si respondiste "sí", ¿cuál?

¿Cómo te sentiste cuando la usaste o cuando alguien la usó contigo?

¿Te ayudó a resolver un problema o te generó algún conflicto? ¿Por qué?

2. Para conversar en grupo (si tu maestra o maestro lo indica):

¿Qué forma de comunicación ayuda más a convivir en paz? ¿Por qué?



Continuamos con la teoría

1. La comunicación como herramienta para la convivencia

La comunicación es la forma en que las personas compartimos lo que pensamos, sentimos y necesitamos con otras y otros. Nos permite relacionarnos con compañeras y compañeros, amistades, familia, maestras, maestros y personas de la comunidad de manera respetuosa y efectiva.

Cuando nos comunicamos bien:

- Nos entendemos mejor.
- Evitamos muchos conflictos.
- Fortalecemos la amistad, el respeto y la confianza.

La comunicación es una habilidad social básica que ayuda a las personas a relacionarse de forma positiva. Una buena comunicación combina tres elementos:

- La asertividad (decir lo que pensamos y sentimos con respeto).
- La empatía (comprender los sentimientos y necesidades de la otra persona).
- La escucha activa (prestar atención verdadera a quien habla).

Estos tres elementos ayudan a crear relaciones sanas y una convivencia armónica en la escuela y en la comunidad.



2. La comunicación y la gestión emocional

Comunicarnos bien también significa saber reconocer nuestras emociones y expresarlas de manera adecuada. Todas las personas sentimos alegría, tristeza, enojo, miedo o preocupación; aprender a expresar estas emociones con respeto nos ayuda a sentirnos mejor y a convivir mejor.

Una persona se comunica de forma saludable cuando:

- Expresa lo que le gusta y lo que le alegra.
- Puede decir lo que le molesta o preocupa sin herir.
- Sabe pedir ayuda cuando la necesita.
- Acepta que puede recibir un “no” como respuesta.
- Puede dar y recibir críticas sin ofenderse ni atacar.
- Aprende a decir “no” cuando algo no le parece bien, cuidándose a sí misma o a sí mismo.

Estas habilidades fortalecen la autoestima, el respeto mutuo y el bienestar personal, y ayudan a que la convivencia escolar sea más pacífica y justa.

3. La escucha activa

La escucha activa significa escuchar de verdad, con atención, respeto y empatía. No es solo oír palabras, sino tratar de entender lo que la otra persona siente y quiere expresar, también con su tono de voz, gestos y postura.

Escuchar activamente implica:

- No interrumpir.
- No burlarse ni juzgar.
- No pensar solo en lo que vamos a responder.
- Preguntar para entender mejor: “¿Quieres decir que...?” o “¿Te refieres a...?”.

Cuando escuchamos así:

- Evitamos malentendidos.
- Resolvemos conflictos con más facilidad.
- Hacemos que la otra persona se sienta valorada y respetada.



4. La comunicación asertiva

El asertividad es una forma equilibrada de comunicación que se ubica entre dos extremos:

- Pasividad: no decir lo que uno o una piensa o siente, por miedo a la reacción del otro.
- Agresividad: decirlo imponiéndose o dañando a otras personas.
- Asertividad: expresar lo que uno o una piensa y siente con respeto y seguridad.

Ser asertiva o asertivo significa:

- Defender nuestras ideas sin atacar.
- Respetar las ideas de las y los demás.
- Buscar soluciones mediante el diálogo.

Una persona asertiva muestra madurez emocional, autoestima sana y capacidad para convivir mejor.

5. Estrategias para comunicarse de forma asertiva

a) Aprender a decir “no” con respeto

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

“No estoy de acuerdo, prefiero hacerlo de otra forma”.

“Gracias, pero no quiero participar en eso”.

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

b) Hablar en primera persona

Usar frases que comiencen con “yo” para asumir la responsabilidad de nuestras emociones y pensamientos:

“Yo pienso...”, “yo siento...”, “yo necesito...”.

Esto favorece la comunicación directa, sincera y sin culpa.

Por ejemplo: en lugar de decir “tú me molestas”, decir: “yo me siento incómoda o incómodo cuando hablas así”, evita culpar y ayuda a comunicarse con honestidad.

c) Hablar con claridad y ser breve

Decir lo necesario sin dar vueltas ni atacar. Las personas asertivas son concisas y directas. No justifican sus opiniones, sino que las expresan con serenidad y respeto:

"Me siento cansada o cansado, necesito descansar".

"Prefiero no hacerlo ahora".

GUÍA PRÁCTICA PARA LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Manual de la **aloescente** y el **adolescente**

¿Por qué es importante comunicarte bien?

Una buena comunicación te permite relacionarte mejor y resolver los problemas de manera positiva.

Aprender a comunicarte bien te ayuda a reforzar tus relaciones y evitar malentendidos.



Claves para comunicarte eficazmente

- Mirar a los ojos
- Mantener postura relajada
- Hablar con voz tranquila

d) Cuidar el tono de voz y el lenguaje corporal

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

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

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

e) Expresar sentimientos y reconocer emociones

Verbalizar lo que se siente, tanto positiva como negativamente:

“Estoy contenta o contento porque me ayudaste”.

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

f) Aprender del error

El error no es malo, es parte del aprendizaje. Reconocer los errores y analizarlos refuerza la autoestima y la confianza. Debemos intentar siempre acertar, pero si cometemos un error es importante reconocerlo y enmendarlo sin miedo al fracaso.

g) Saber pedir las cosas

La comunicación asertiva implica pedir lo que se necesita con educación y firmeza: Ser clara/o y específica/o (“¿Podrías ayudarme con esto, por favor?”).

Aceptar una respuesta negativa con respeto a la decisión de la persona.

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

h) Elegir el momento y el contexto adecuados

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

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

6. Diferencias entre estilos de comunicación

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

7. Factores que influyen en la comunicación asertiva

Nadie nace sabiendo comunicarse de forma asertiva. Esto se aprende con la práctica, el ejemplo y la reflexión. Para desarrollarla es importante:

- Observar buenos modelos de comunicación.
- Practicar la expresión de opiniones con respeto.
- Valorar nuestras ideas y sentimientos.
- Aprender a escuchar y a comprender los sentimientos de las y los demás.

La comunicación asertiva, junto con la empatía y la escucha activa, es una competencia socioemocional esencial para el desarrollo integral de las y los adolescentes y contribuye a un clima escolar de respeto, participación y confianza. En el aula, su desarrollo contribuye a construir un clima de respeto, confianza y participación, donde cada estudiante puede expresarse, escuchar y convivir desde la igualdad y la reciprocidad.



Realizamos la producción

A partir del diálogo realizado en clase, en grupos de tres estudiantes, conversen y reconozcan las ideas que se repiten sobre cómo escucharnos y comunicarnos mejor.

Con esas ideas, elaboren entre todas y todos un “Decálogo de la buena comunicadora y del buen comunicador”, o bien “Acuerdos para escucharnos mejor”. Escriban frases claras y sencillas que expresen formas respetuosas de comunicarse.

Pueden incluir acuerdos como:

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

Al finalizar, compartan su decálogo con el curso y construyan un acuerdo común para ponerlo en práctica en la convivencia diaria.



Es hora de la valoración

Participa de un círculo de diálogo, un espacio diseñado para hablar y escuchar con respeto mutuo, donde todas y todos tenemos la oportunidad de expresarnos y ser comprendidos.

Esta actividad nos ayudará a:

- Escuchar mejor a las demás personas.
- Expresar lo que sentimos y pensamos con respeto.
- Comprender cómo se sienten nuestras compañeras y nuestros compañeros.

1. Sentados en círculo compañeras y compañeros, analicen las tarjetas con palabras que entregará la maestra o el maestro.

Reglas del diálogo:

- Solo habla quien tiene la tarjeta.
- Las y los demás escuchan con atención, sin interrumpir ni juzgar.
- Todas las opiniones y sentimientos son importantes y merecen respeto.

2. Realicen varias rondas para que todas y todos puedan participar.

3. Son cuatro rondas. En cada ronda todas y todos participan cuando reciben la tarjeta.

ME ESCUCHAS, TE ENTIENDO

Ronda 1 Responde cuando te toque la tarjeta:

¿Cómo me siento cuando alguien no me escucha?

Ronda 2 Responde cuando te toque la tarjeta:

¿Qué hago yo cuando alguien habla y no estoy de acuerdo?

Ronda 3 Responde cuando te toque la tarjeta:

¿Qué necesito para sentirme escuchada/o y comprendida/o?

Ronda 4 (voluntaria) Si deseas participar, comparte:

Una frase que me gustaría que me digan cuando estoy triste, molesta/o o alegre.



4. Al final, expresa un mensaje de cierre para recordar la importancia de:

- Escuchar con atención.
- Comprender y entender los sentimientos y necesidades de la otra persona.
- Expresarnos con respeto y sinceridad.

PARA REFLEXIONAR

- Practicar la escucha activa, la empatía y la comunicación asertiva nos ayuda a convivir mejor y a sentirnos más comprendidos y comprendidos.

5.

COSMOS Y PENSAMIENTO

VALORES, ESPIRITUALIDADES
Y RELIGIONES



5.1

VALORES Y PRINCIPIOS DE LAS TIERRAS ALTAS

Ama Suwa - Jan Lunthatamti;

Ama Llulla - Jan K'arimti, Ama Qhilla - Jan Jayramti



Partimos de la práctica

Colócate de pie en círculo junto a tus compañeras y compañeros. Una o uno de ustedes empieza sosteniendo un ovillo de lana.

Cuando tengas el ovillo en tus manos, di en voz alta una acción que demuestre confianza, por ejemplo:

- “Cumpro mis compromisos”.
- “Devuelvo lo que no es mío”.
- “Digo la verdad aunque sea difícil”.

Luego lanza suavemente el ovillo a otra compañera u otro compañero, sin soltar la punta del hilo.

Cuando recibas el ovillo, repite la acción: di una conducta que fortalezca la confianza y lanza el ovillo a otra persona, cuidando siempre de no soltar el hilo.

Así, entre todas y todos, van formando una red que representa la confianza, la honestidad y la responsabilidad que los une como grupo.

Cuando la red esté formada, obsérvala y reflexiona:

- ¿Qué pasaría si alguien suelta el hilo o lo rompe?
- ¿Cómo afecta eso a todo el grupo?
- ¿Qué pasa cuando alguien rompe la confianza en la familia, la escuela o la comunidad?
- ¿Qué consecuencias tiene mentir o no cumplir lo que se promete?
- ¿Cómo nos sentimos cuando confiamos en alguien y cuando esa confianza se rompe?

Comparte tu opinión con respeto y escucha lo que dicen tus compañeras y compañeros.

Escribe una breve anécdota personal o de tu comunidad donde se haya practicado o se haya roto alguno de estos principios de las culturas andinas:

- Ama Suwa – Jan Lunthatamti (no robar).
- Ama Llulla – Jan K’arimti (no mentir).
- Ama Qhilla – Jan Jayramti (no ser floja o flojo/ser responsable).

Si tu comunidad tiene otros valores (por ejemplo, si son de culturas no andinas), puedes usar esos valores y explicarlos en tu texto.



Continuamos con la teoría

1. Los valores y la convivencia

Los valores son ideas importantes que nos ayudan a discernir entre lo correcto y lo incorrecto, orientando nuestro comportamiento hacia el respeto hacia las demás personas.

Los valores son ideas importantes que nos ayudan a saber qué está bien y qué está mal, y nos orientan para comportarnos de manera respetuosa con las demás personas. Gracias a los valores podemos convivir en paz, respetarnos y construir una sociedad más justa.

En la educación, los valores están presentes en todas las materias y actividades porque nos ayudan a formar nuestras actitudes, a tomar decisiones responsables y a relacionarnos mejor con nuestras compañeras, compañeros, maestras, maestros y con la comunidad.

Reconocer que los valores son compartidos por muchas culturas y religiones, aunque se expresen de distintas maneras, ayuda a fortalecer la educación intercultural y el respeto a los derechos humanos, que son pilares del modelo educativo boliviano. La unidad educativa se convierte así en un espacio de encuentro y diálogo donde aprendemos a respetar la diversidad cultural, espiritual y ética, entendiendo que todas las personas compartimos valores que van más allá de las fronteras, creencias o tradiciones.

Desde esta mirada, se valoran especialmente los principios de las cosmovisiones de los pueblos aymara, quechua y guaraní, sobre todo los que están relacionados con el cuidado de la vida y la convivencia armónica.

2. ¿Qué es un valor?

Un valor es una cualidad moral, espiritual, cultural o social que guía el comportamiento de las personas hacia el bien común y el respeto por la dignidad humana. Los valores nos ayudan a decidir cómo actuar, a formar nuestra identidad personal y colectiva, y se expresan en normas, costumbres y comportamientos aceptados por la sociedad.

En la escuela, los valores no solo se aprenden en teoría, sino que se practican todos los días en la convivencia, en el respeto entre compañeras y compañeros, en el trato con las y los docentes y en la relación con la comunidad.

3. Valores universales y diversidad cultural

Aunque las culturas y religiones del mundo son muy diversas, muchas de ellas comparten valores fundamentales como la honestidad, el respeto, la responsabilidad, la solidaridad, la justicia y la verdad. A esto se le llama la “universalidad de los valores éticos”.

Estos valores se expresan de distintas maneras:

- En el cristianismo, aparecen en los Diez Mandamientos, como “no mentirás”, “no robarás” y “honra a tu padre y a tu madre”.
- En el islam, se expresan en el Corán y en los Cinco Pilares del Islam, que promueven la honestidad, la responsabilidad y la justicia.
- En el budismo, se manifiestan en el Óctuple Sendero, que enseña la recta acción, la recta palabra y la compasión.
- En las cosmovisiones indígenas andinas, se expresan en principios de equilibrio y reciprocidad con la comunidad y la naturaleza, como el Ama suwa – Jan Lunthatamti (no robes), Ama llulla – Jan K’arimti (no mientas) y Ama qhilla – Jan Jayramti (no seas floja/flojo), que buscan una vida armónica con las personas y la Madre Tierra.

4. Valores de algunos pueblos indígenas de Bolivia

Valores del pueblo aymara

Muchos pueblos andinos valoran la armonía, el respeto, la complementariedad, la solidaridad, la vida en comunidad, la reciprocidad y el equilibrio. En el pueblo aymara destacan:

- **Armonía:** vivir en paz con las personas y la naturaleza.
- **Respeto:** aceptar la dignidad de todas las personas sin discriminar.
- **Complementariedad:** comprender que las diferencias se complementan.
- **Solidaridad:** ayudarse mutuamente para crecer como comunidad.
- **Vida en comunidad:** compartir, reconciliarse y cuidarse entre todos y todas.
- **Reciprocidad:** ayudarse de manera mutua, como ocurre en el ayni.

Estos valores forman parte del “Vivir Bien”, que significa vivir en equilibrio con la Madre Tierra, el cosmos y todas las formas de vida.

Valores del pueblo quechua

El concepto de **Pacha** representa la unidad entre el tiempo y el espacio, donde todo está relacionado. En este marco se destacan:

- **Ama suwa:** no robar.
- **Ama llulla:** no mentir.
- **Ama qhilla:** no ser floja/flojo.

El principio de “crianza” o uyway significa cuidar, proteger, alimentar y dar afecto a la vida. El ayni organiza la ayuda mutua en la comunidad, y la complementariedad permite que las personas trabajen juntas de forma equilibrada.

El **llankay** (trabajo), el **yachay** (sabiduría) y el **sonqoy** (amor) forman un equilibrio para vivir bien y fortalecer la conciencia colectiva.

Valores del pueblo guaraní

El pueblo guaraní busca el ñemirareí o “Tierra sin Mal”, que es un ideal de vida plena y armónica. Sus valores son:

- **Yomboete/Moromboete:** respeto.
- **Mboroaiú:** amor y solidaridad.
- **Meteĩramiño:** unidad.
- **Yeyora:** libertad.
- **Yopoepi:** reciprocidad.
- **Yandereko:** identidad cultural.

Estos valores promueven una relación equilibrada entre las personas, la comunidad y la naturaleza. Reconocerlos no significa que todas las culturas sean iguales, sino que debemos respetar y aprender de la diversidad.

5. Investigamos para ampliar nuestros horizontes

Investiga para ampliar tus conocimientos respecto a los valores en distintas culturas

Paso 1. Conocemos el valor

Primero conocerás tres valores importantes:

- Ama Suwa – Jan Lunthatamti (no robar),
- Ama Llulla – Jan K’arimti (no mentir),
- Ama Qhilla – Jan Jayramti (no ser floja/flojo).

Piensa y comenta con tu curso:

¿En qué situaciones del aula o del colegio se pueden ver estos valores? ¿Qué ejemplos conoces?

Paso 2. Formamos equipos

Formen grupos de 3 a 4 estudiantes. Cada grupo elegirá un valor y una cultura o religión para investigar.

Paso 3. Investigamos

En tu grupo, respondan estas preguntas:

¿Cómo se dice o cómo se practica este valor en otras culturas o religiones?

Usen las fuentes de información que les entregue su maestra o maestro (libros, revistas o páginas web confiables) y anoten la información en la ficha.

LISTA DE CULTURAS Y RELIGIONES PARA EL ANÁLISIS DE VALORES

1. Religiones monoteístas (creen en un solo Dios)



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



Islam - Inspirado en el Corán; promueve la honestidad, la generosidad, la justicia.



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



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



Zoroastrismo - Antigua religión persa, valores: buen pensamiento, buena palabra y buena acción.

2. Religiones y filosofías orientales (Asia)



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



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



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



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

3. Culturas y cosmovisiones originarias de América

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

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

Cultura guarani - Valores: comunidad, hospitalidad, respeto a la palabra, búsqueda de la tierra sin mal (ĩvi Maraëi).

Culturas de pueblos amazónicos (chiquitano, mojeño, yuracaré, tacana, yuqui, entre otros) - Defienden el equilibrio entre seres humanos y naturaleza, la cooperación, la espiritualidad y la sabiduría ancestral.

Cultura maya - Valora la responsabilidad comunitaria, el respeto a los ciclos de la vida y la justicia social.

4. Otras cosmovisiones indígenas del mundo

Pueblos Inuit (regiones del Ártico) - valoran la cooperación, la generosidad.

Pueblos aborígenes australianos - promueven la conexión espiritual.

Pueblos Bantú (Africa Subsahariano) - Filosofía del Ubuntu -Yo soy porque nosotros somos, valores de solidaridad, respeto y comunidad.

Paso 4. Organizamos la información

En la ficha o plantilla deben incluir:

- El nombre del valor.
- Cómo se dice o se entiende ese valor en la cultura o religión que investigaron.
- Una frase, norma o ejemplo.
- Las similitudes y diferencias con el valor en nuestra cultura.

LISTA DE CULTURAS Y RELIGIONES PARA EL ANÁLISIS DE VALORES

Valor elegido: _____

Cultura/religión investigada: _____

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

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

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

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

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

Un ejemplo para el trabajo de grupo: plantea comparaciones en torno a valores específicos:

Honestidad ➡ Ama Llulla / "No mentirás" / Dharma hindú.
Responsabilidad ➡ Ama Qhilla / confucianismo / ética cristiana.

Paso 5. Presentamos y dialogamos

Cada grupo presentará su investigación al curso.

Después de cada presentación, conversen a partir de estas preguntas:

¿Qué descubriste o qué te sorprendió?

¿Por qué crees que culturas diferentes tienen normas parecidas?

¿Qué práctica podríamos aplicar en nuestro colegio para vivir mejor este valor y cómo lo adaptaríamos para respetar a todas y todos?



Realizamos la producción

Ahora que conocen más sobre los valores de varias religiones y culturas, elaboren en grupo un mural donde representen los valores que consideren más importantes. Luego expongan el mural en un lugar visible de la unidad educativa e inviten a compañeras, compañeros, familia y comunidad a practicar estos valores en la casa, en la escuela y en la comunidad.



Es hora de la valoración

Reflexionamos sobre lo aprendido

En un papel sábana dividido en tres espacios, anoten en grupo después de cada presentación:

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

Escriban ideas claras y breves en cada espacio.

Al finalizar, expresa con una palabra o con un gesto lo que más te impactó del tema (por ejemplo: respeto, unión, sorpresa, aprendizaje).

6.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Bayefsky, A. F. (1990). The principle of equality or non-discrimination in international law. *Human Rights Law Journal*, 11(1), 1–34.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). *Neurociencia: La exploración del cerebro* (4.ª ed.). Médica Panamericana.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
- Blakemore, S. J. (2018). *Inventing ourselves: The secret life of the teenage brain*. Doubleday.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
- Cassany, D. (2006). *Tras las líneas: Sobre la lectura contemporánea*. Anagrama.
- Castro, J., & Escobar, P. (2024). *La convivencia escolar: Desafíos y oportunidades en contextos comunitarios*. Editorial Académica.
- CEDAW. (1979). *Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer*. Naciones Unidas.
- Choque, R. (2013). *Cosmovisión andina y valores comunitarios*. Plural.
- Damasio, A. (1999). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Editorial Andrés Bello.
- Dávila, A. (2020). *Solidaridad y justicia social en el ámbito educativo*. Fondo Editorial Universitario.
- DIF Estatal Durango. (2021). *Manual de buen trato en las escuelas*. Gobierno del Estado de Durango.
- Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. Viking.
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. Paidós.
- Estermann, J. (2006). *Filosofía andina: Sabiduría indígena para un mundo nuevo*. ISEAT.

- FAO. (2005). El árbol de problemas: Herramienta para la planificación participativa. FAO.
- Fisher, H. (2004). Why we love: The nature and chemistry of romantic love. Henry Holt and Company.
- Flores Suárez, M., & Herrera Beltrán, P. (2021). La convivencia escolar como proceso de aprendizaje social. *Revista Latinoamericana de Educación*, 15(2), 45–60.
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Galtung, J. (2003). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization*. SAGE.
- Giedd, J. N. (2015). The teen brain: Insights from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 56(1), 1–6.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice*. Routledge.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
- Ley N.º 070. (2010). *Ley de la Educación Avelino Siñani-Elizardo Pérez*. Estado Plurinacional de Bolivia.
- Mario, L. (2020). *Respeto y derechos en la infancia y adolescencia*. Editorial Jurídica.
- Ministerio de Educación. (2015). *Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo*. Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia.
- Ministerio de Educación. (2022). *Lineamientos para la convivencia pacífica en el ámbito educativo*. Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia.
- Ministerio de Educación. (2022). *Fundamentos para la convivencia armónica y pacífica*. UNEFCO.
- Ministerio de Educación de Bolivia. (2022). *Currículo base del Sistema Educativo Plurinacional*. Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación de Chile. (2023). *Política nacional de convivencia escolar*. Gobierno de Chile.
- Molina, C. (2017). Habilidades socioemocionales y su impacto en el bienestar estudiantil. *Revista de Psicopedagogía*, 12(3), 89–102.

- National Institute of Mental Health. (2023). The teen brain: 7 things to know. U.S. Department of Health and Human Services.
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. Naciones Unidas.
- Organización de las Naciones Unidas. (1999). Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz. Naciones Unidas.
- Rengifo, G. (2003). La enseñanza es estar contento: Educación y afirmación cultural andina. PRATEC.
- REPSSI & Save the Children. (2006). El Árbol de la Vida: Manual para trabajar resiliencia con niñas, niños y adolescentes. REPSSI.
- Rogers, C., & Farson, R. (1957). Active listening. Industrial Relations Center, University of Chicago.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.
- Steinberg, L. (2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Houghton Mifflin Harcourt.
- UNESCO. (1996). La educación encierra un tesoro. UNESCO.
- UNESCO. (2016). Educación para la ciudadanía mundial. UNESCO.
- UNESCO. (2016). Educación 2030: Declaración de Incheon y Marco de Acción. UNESCO.
- UNESCO. (2019). Guía de políticas para la prevención de la violencia escolar. UNESCO.
- UNESCO. (2019). Guía para la educación en equidad de género. UNESCO.
- UNICEF. (2017). La convivencia escolar: Un camino hacia la paz. UNICEF.
- UNICEF. (2023). La convivencia escolar como derecho y práctica inclusiva. UNICEF.
- UNICEF. (2023a). La convivencia escolar como derecho y práctica inclusiva. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Documento base: ¿Qué pasa en el cerebro en la niñez y la adolescencia? (2025).





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

Financiado por:

EDUCACIÓN **enVOZALTA**
promoción y responsabilidad social

GPE Transformando
la educación