

TEXTO DE APRENDIZAJE PARA ESTUDIANTES

PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA



EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
SEGUNDO 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?	5
4	CAMPO: CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN - ÁREA: TÉCNICA TECNOLÓGICA	7
	4.1 Ciberseguridad	8
5	CAMPO: COSMOS Y PENSAMIENTO - ÁREA: COSMOVISIONES, FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA	17
	5.1 Autoconcepto, autoimagen, autoestima, autoevaluación	18
	5.2 El proyecto de vida como búsqueda de la realización integral y desarrollo de talentos	25
6	BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	33



1.

INTRODUCCIÓN

Querida estudiante, querido estudiante:

Este texto ha sido elaborado para acompañarte en el desarrollo de conocimientos, actitudes y habilidades que te ayudarán a convivir de manera pacífica, respetuosa y armónica contigo, con tus compañeras y compañeros, con tu familia y con tu comunidad.

Aprenderás a reconocer tus emociones, valorar quién eres, fortalecer tu autoestima, descubrir tus talentos y usar responsablemente la tecnología para cuidar tus relaciones y tu bienestar. Todo esto te permitirá comprender que la convivencia es construir día a día relaciones basadas en el respeto, la empatía, la responsabilidad, la solidaridad y el cuidado mutuo.

Este texto también busca que seas protagonista de tu propio aprendizaje. Por eso encontrarás en él momentos para pensar, dialogar, compartir, crear y reflexionar sobre tu vida, tus relaciones y tu proyecto de futuro. No se trata solo de responder preguntas, sino de mirarte a ti misma o a ti mismo para comprender a las demás personas y descubrir cómo puedes aportar positivamente a tu entorno.

Con este material vas a poder crecer como persona, como estudiante y como miembro activo de tu comunidad, para que juntos y juntas construyamos espacios educativos y sociales más justos, seguros, inclusivos y libres de violencia.

2.

LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR APRENDIZAJES PARA LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA

Aprender a convivir de forma pacífica y armónica es tan importante como aprender matemáticas, lenguaje o ciencias, porque convivimos con otras personas todos los días: en la unidad educativa, en la familia, en la comunidad y también en los espacios digitales.

Desarrollar aprendizajes para la convivencia significa aprender a:

- Reconocer y expresar tus emociones sin dañar a otras personas.
- Escuchar y respetar opiniones diferentes.
- Resolver conflictos de manera dialogada y justa.
- Valorar la diversidad cultural, social y de género.
- Actuar con responsabilidad en el uso de la tecnología.
- Cuidarte y cuidar a las demás personas.

Estos aprendizajes te ayudan a sentirte más segura o seguro, a fortalecer tu autoestima y a construir relaciones basadas en la confianza y el respeto. También te permiten prevenir situaciones de violencia, discriminación, acoso o exclusión, tanto en la vida cotidiana como en los entornos digitales.

Además, la educación no solo busca tu desarrollo personal, sino también tu aporte a la comunidad. Cuando aprendes a convivir bien, contribuyes a crear un clima de aula más tranquilo, colaborativo y solidario, y ayudas a que todas y todos puedan aprender mejor y sentirse valorados.

Por eso, aprender sobre convivencia pacífica y armónica no es algo secundario. Es una base fundamental para tu bienestar, tu proyecto de vida y la construcción de una sociedad más justa, respetuosa y humana.

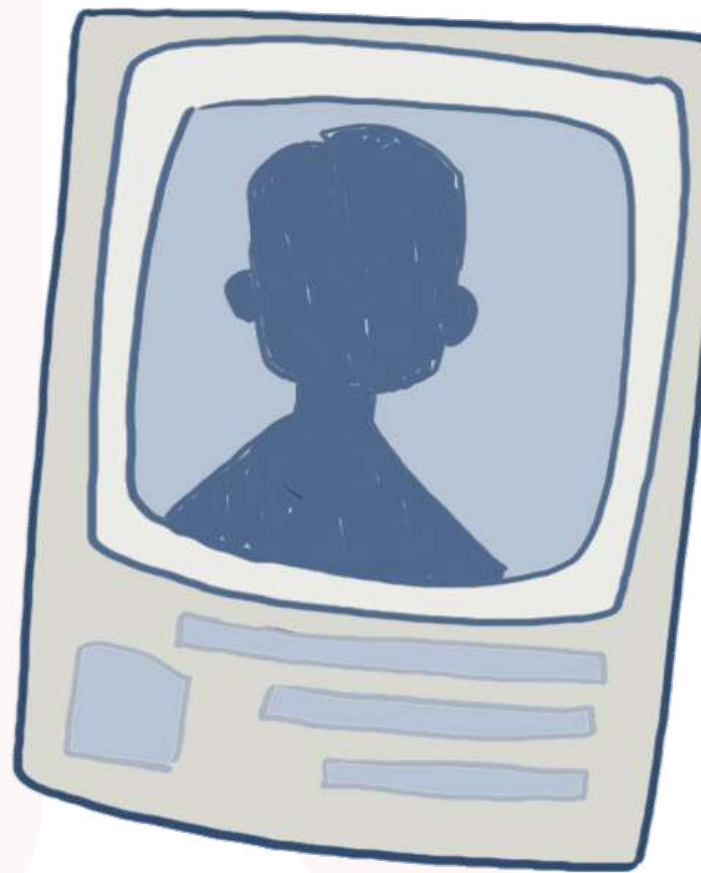
3.

¿CÓMO PUEDES USAR ESTE TEXTO?

Para aprovechar mejor este texto de aprendizaje:

- Lee cada parte con calma y atención, tratando de comprender no solo las palabras, sino también el sentido de lo que se quiere transmitir.
- Responde las preguntas con honestidad, pensando en tus propias experiencias, emociones y vivencias. No hay respuestas “correctas” o “incorrectas” cuando reflexionas sobre ti.
- Participa en los diálogos y trabajos grupales con respeto, escuchando a tus compañeras y compañeros, valorando sus opiniones y cuidando tus palabras.
- Realiza las actividades prácticas con compromiso, porque están pensadas para ayudarte a conocerte mejor, fortalecer tus relaciones y desarrollar tus talentos.
- Si alguna actividad te genera dudas, incomodidad o emociones intensas, conversa con tu maestra, tu maestro o con una persona adulta de confianza.
- Usa este texto no solo en clase, sino también como una guía personal para reflexionar sobre tu comportamiento, tus relaciones y tus metas.

Recuerda que este material es una herramienta para tu crecimiento personal y social. Cuanto más participes, reflexiones y te comprometas con las actividades, más te ayudará a fortalecer tu autoestima, tu convivencia y tu proyecto de vida.



4

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

TÉCNICA TECNOLÓGICA



4.1 CIBERSEGURIDAD



Partimos de la práctica

Antes de conversar con otras y otros estudiantes, responde individualmente:

¿Qué es la huella digital y por qué lo que publicas hoy puede afectar tu vida personal, social o incluso académica en el futuro? Fundamenta tu respuesta con al menos un ejemplo concreto.

R.

Identifica situaciones que hayas visto o escuchado (mensajes reenviados, fotos compartidas sin permiso, comentarios ofensivos, difusión de rumores, uso indebido de datos personales). Evalúa si estas prácticas fortalecen la convivencia o la debilitan, y explica por qué.

R.

Trabaja con los compañeros y compañeras con quienes interactúas cotidianamente en clase. Este será tu equipo de reflexión y toma de decisiones.

Acuerda con tu grupo que "situación digital" elegirán de la lista y analízala críticamente.

LA HUELLA DIGITAL

Situaciones para analizar la ciberseguridad y la convivencia digital.

1

Comparte fotos sin permiso.



2

Grupo de chat para burlas.



3

Mensaje de un desconocido.



4

Noticia falsa sin verificar.



5

Perfil falso para espiar.



6

Comparte su contraseña.



7

Capturas sin permiso.



8

Comentarios ofensivos.



9

Añade amigos desconocidos.



10

Rumores privados.



11

Memes que ridiculizan.



12

Página falsa de bancos.



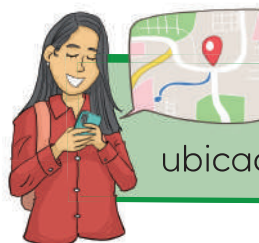
13

Amenazas en línea.



14

Fotos con ubicación activada.



En tu grupo, elaboren respuestas fundamentadas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué derechos pueden estar siendo vulnerados en esta situación?
- ¿Qué consecuencias puede tener a corto, mediano y largo plazo para las personas involucradas y para el clima del curso?
- ¿Qué valores se ponen en conflicto (libertad de expresión, respeto, privacidad, empatía, responsabilidad)?
- ¿Qué acciones concretas, responsables y éticas deberían tomar como grupo frente a este caso?

Elaboren al menos tres recomendaciones claras y aplicables para promover un uso responsable de las tecnologías en la comunidad educativa. También escribe en este texto tus recomendaciones personales.

1. _____
2. _____
3. _____

Defiende tu propuesta:

Expón tu análisis y tus recomendaciones al curso. Escucha a los otros grupos, compara puntos de vista y ajusta tu postura si encuentras argumentos más sólidos.

Finalmente, escribe una breve reflexión personal sobre tu propio rol digital:

¿Qué cambios te comprometes a realizar en tu comportamiento digital a partir de esta actividad y por qué?



Continuamos con la teoría

Promoción del uso responsable y seguro de las TIC para fortalecer relaciones de respeto y confianza en entornos digitales



Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), como el celular, la computadora, internet, las redes sociales, los videojuegos en línea y las plataformas educativas, pueden ser herramientas útiles para nuestro desarrollo porque nos permiten aprender, investigar, crear, compartir ideas, comunicarnos y conectarnos con personas de otros lugares.

En la adolescencia, las TIC nos ayudan a expresarnos, a descubrir quiénes somos, a compartir lo que pensamos y sentimos, a participar en proyectos con otras personas

y a construir amistades y relaciones basadas en el respeto, la empatía, la confianza y la sororidad (que es el apoyo y cuidado entre mujeres para promover la igualdad y la convivencia pacífica).

Usar las TIC con responsabilidad y conciencia significa pensar antes de actuar, cuidar lo que publicamos y respetar a las demás personas. Cuando usamos estas herramientas tecnológicas de forma ética y sensible, ayudamos a crear espacios digitales seguros, amables y respetuosos, donde todas y todos podemos expresarnos sin miedo y sentirnos acompañados. Así, la tecnología se convierte en un puente para el encuentro, el diálogo, la cooperación y la amistad.

Las TIC como herramientas para construir comunidad y confianza

Las TIC te permiten comunicarte con otras personas más allá del aula y de tu comunidad, creando espacios de encuentro, diálogo y colaboración. Por ejemplo, a través de redes sociales, foros educativos, grupos de estudio o proyectos digitales, puedes compartir conocimientos, experiencias, opiniones y valores que fortalecen la solidaridad, el respeto y la empatía.

Cuando usas las TIC de manera consciente y responsable, estas te ayudan a:

- Fomentar la amistad y la cooperación, construyendo relaciones basadas en la confianza mutua.
- Participar en proyectos educativos, culturales, artísticos o comunitarios que tengan un impacto positivo en tu entorno.
- Dar voz a las y los adolescentes, permitiéndote también a ti expresar tu creatividad, tus ideas y tu compromiso con un mundo más justo y solidario.

Principios para un uso ético y respetuoso de las TIC

Estos principios pueden guiar tu comportamiento cuando usas internet, redes sociales, juegos en línea y plataformas digitales:

- **Respeto y empatía:** tratar a las demás personas como te gustaría que te traten a ti, cuidando tus palabras y tus acciones.
- **Confianza:** cumplir acuerdos, decir la verdad, no engañar y proteger la privacidad de las y los demás.
- **Responsabilidad:** pensar antes de publicar, comentar o reenviar algo, asumiendo que tus acciones tienen consecuencias reales.
- **Colaboración:** usar la tecnología para aprender en comunidad, resolver problemas y apoyar causas que ayuden a otras personas.
- **Creatividad y pensamiento crítico:** usar las TIC para crear contenidos positivos, originales y reflexivos, y para analizar si la información es verdadera o falsa.

- **Equidad:** promover que todas y todos participen en igualdad de condiciones, sin excluir ni discriminar.
- **Sororidad digital:** crear lazos de apoyo, cooperación y defensa de los derechos entre mujeres en los espacios digitales.
- **Apoyo mutuo:** usar la tecnología para ayudar, animar y proteger a quienes se sienten tristes, excluidos o vulnerables.

Fortalecer la convivencia digital desde lo positivo

Cada estudiante puede convertirse en agente de cambio digital, es decir, en una persona que ayuda a mejorar la convivencia en internet a través de sus acciones. Algunas formas de hacerlo son:

- Compartir mensajes, imágenes o videos que promuevan valores humanos, diversidad, respeto y paz.
- Crear campañas escolares sobre el uso responsable, solidario y seguro de las redes sociales.
- Reconocer, comentar y valorar las publicaciones constructivas de tus compañeras y compañeros.
- Generar espacios de diálogo en línea donde se practique la escucha activa, el respeto por las opiniones diferentes y la tolerancia.

De esta manera, la tecnología se convierte en una herramienta para convivir mejor, construir confianza y fortalecer los lazos entre estudiantes, familias y comunidades educativas.

Cuidar de ti y de las demás personas en los espacios digitales

La seguridad digital también tiene que ver con cuidarte a ti mismo o a ti misma y cuidar a las demás personas.

Esto implica:

- Saber cuándo es necesario desconectarte para equilibrar el tiempo que pasas en internet con el tiempo que dedicas a tu familia, amistades, estudios y descanso.
- Usar la tecnología para aprender, crear y disfrutar, no para compararte con otros u otras ni sentirte menos.
- Ayudar y apoyar a quien se sienta excluido o excluida, agredido o agredida o triste en redes sociales, mostrando empatía y solidaridad.
- Hablar con confianza con tus maestras y maestros y tu familia sobre lo que vives en internet, tanto lo bueno como lo que te parece malo.

Estas acciones fortalecen tu autoestima, tu bienestar emocional y la convivencia pacífica.

Las y los adolescentes como líderes digitales

Ser ciudadano o ciudadana digital no solo significa saber usar la tecnología, sino usarla con sentido humano y ético.

Puedes ser líder digital positivo cuando:

- Creas contenidos educativos, artísticos o culturales que inspiren a otras personas.
- Participas en comunidades en línea que promuevan el cuidado del medio ambiente, la equidad, la solidaridad y la paz.
- Usas las redes para organizar iniciativas colaborativas como campañas de lectura, ayuda solidaria o proyectos comunitarios.

Así, las TIC se convierten en un puente entre educación, creatividad y convivencia armónica.

Algunas formas de practicar la convivencia armónica pueden ser:

- Felicitar y reconocer los logros de tus compañeras y compañeros.
- Evitar burlas, comparaciones ofensivas o comentarios que hieran.
- Crear grupos digitales donde se promueva la amistad, la colaboración y el cuidado mutuo.
- Defender y apoyar a quienes sufran discriminación o violencia digital.

La Ley N° 1636 para la protección en los entornos digitales

En Bolivia existe la Ley N° 1636, Ley de Lucha Contra los Delitos Informáticos, que protege a las personas frente a daños que pueden ocurrir en el uso de celulares, redes sociales e internet.

Esta ley busca proteger la dignidad, la privacidad, los datos personales y la seguridad de todas las personas, y prevenir la violencia digital.

En el ámbito educativo, esta ley se relaciona directamente con el desarrollo de habilidades socioemocionales, porque promueve comportamientos responsables, respetuosos y conscientes en los entornos digitales.

Cumplir esta ley implica fortalecer habilidades como:

- **La autoconciencia:** reconocer lo que sientes, piensas y deseas antes de publicar o responder.
- **La autorregulación:** controlar impulsos, evitar respuestas agresivas y pensar antes de actuar.

- **La empatía:** considerar cómo tus palabras o acciones pueden afectar emocionalmente a otras personas.

De esta manera, el uso responsable de las TIC contribuye a tu bienestar, al de tus compañeras y compañeros, y a la construcción de una convivencia pacífica y respetuosa en el mundo digital y en la vida cotidiana.



Realizamos la producción

Crea un hashtag que promueva el respeto y la empatía

1. Piensa en tu propuesta:

Piensa e inventa un hashtag (#), que es una etiqueta que sirve para agrupar publicaciones sobre un mismo tema en redes sociales. Tu hashtag debe promover valores como respeto, empatía, solidaridad y amistad en internet.

2. Diseña tu hashtag:

- Debe ser corto, fácil de recordar y escribir.
- Que invite a actuar con respeto y empatía en las redes sociales.
- Puede estar relacionado con tu unidad educativa, tu curso o algún proyecto escolar.

3. Presenta tu propuesta:

Explica tu hashtag al resto del curso y justifica:

- ¿Qué mensaje transmite?
- ¿Cómo ayuda a mejorar la convivencia digital?
- ¿Cómo se podría usar en las redes sociales de la unidad educativa para motivar a otras y otros estudiantes?

4. Intervención en redes de la unidad educativa:

Si tu maestra o maestro lo autoriza, tu hashtag puede ser parte de una campaña digital del curso o de la unidad educativa, invitando a todas y todos a publicar mensajes positivos usando la etiqueta que creaste.

Es hora de la valoración



Antes de escribir o conversar con otros, reflexiona y responde: ¿Qué imagen de ti creen que ven las demás personas a través de lo que publicas, comentas o compartes en internet y en las redes sociales?

Comprende el concepto de huella digital:

La huella digital es el rastro que dejas en internet con tus palabras, fotos, videos, comentarios, con tus “me gusta” y actitudes en línea. Esa huella muestra quién eres, qué te importa y qué valores practicas, incluso cuando no te das cuenta.

Lee cada pregunta y escribe en tu ficha tu propia reflexión de manera honesta.

Comparte y construye una reflexión colectiva:

Reúnete en un pequeño grupo y compartan, si lo desean, algunas de las reflexiones. Luego dialoguen y respondan juntos:

¿Qué valores necesitamos fortalecer para ser una comunidad digital segura, respetuosa y solidaria?

Escribe una acción concreta que te comprometes a mejorar en tu uso de la tecnología para cuidar tu huella digital y respetar a las demás personas.



FICHA DE AUTOREFLEXIÓN

Nombre: _____

Año de escolaridad: _____ Fecha: _____

PROPÓSITO: Reflexionar sobre la forma de actuar en entornos digitales y comprometerse con la convivencia respetuosa y segura en internet.

1. PIENSO Y RECONOZCO...

- ¿Qué aprendí sobre ciberseguridad, privacidad y huella digital?
- ¿Qué nuevos conocimientos o consejos puedo aplicar en mi vida diaria digital?

Mi respuesta: _____

2. SIENTO Y VALORO...

- ¿Cómo me comporto en las redes sociales y chats?
- ¿Mis palabras y publicaciones muestran respeto y empatía hacia las y los demás?

Mi respuesta: _____

3. ACTÚO Y PRACTICO...

- ¿Qué acciones realizo para cuidar mi información personal y la de mis amigas y amigos?
- ¿De qué manera contribuyo a que internet sea un espacio seguro y positivo?

Mi respuesta: _____

4. ME COMPROMETO...

- ¿Qué puedo cambiar o mejorar en mi forma de usar las tecnologías?
- Escribo un compromiso personal para fortalecer la confianza y el respeto en entornos digitales:

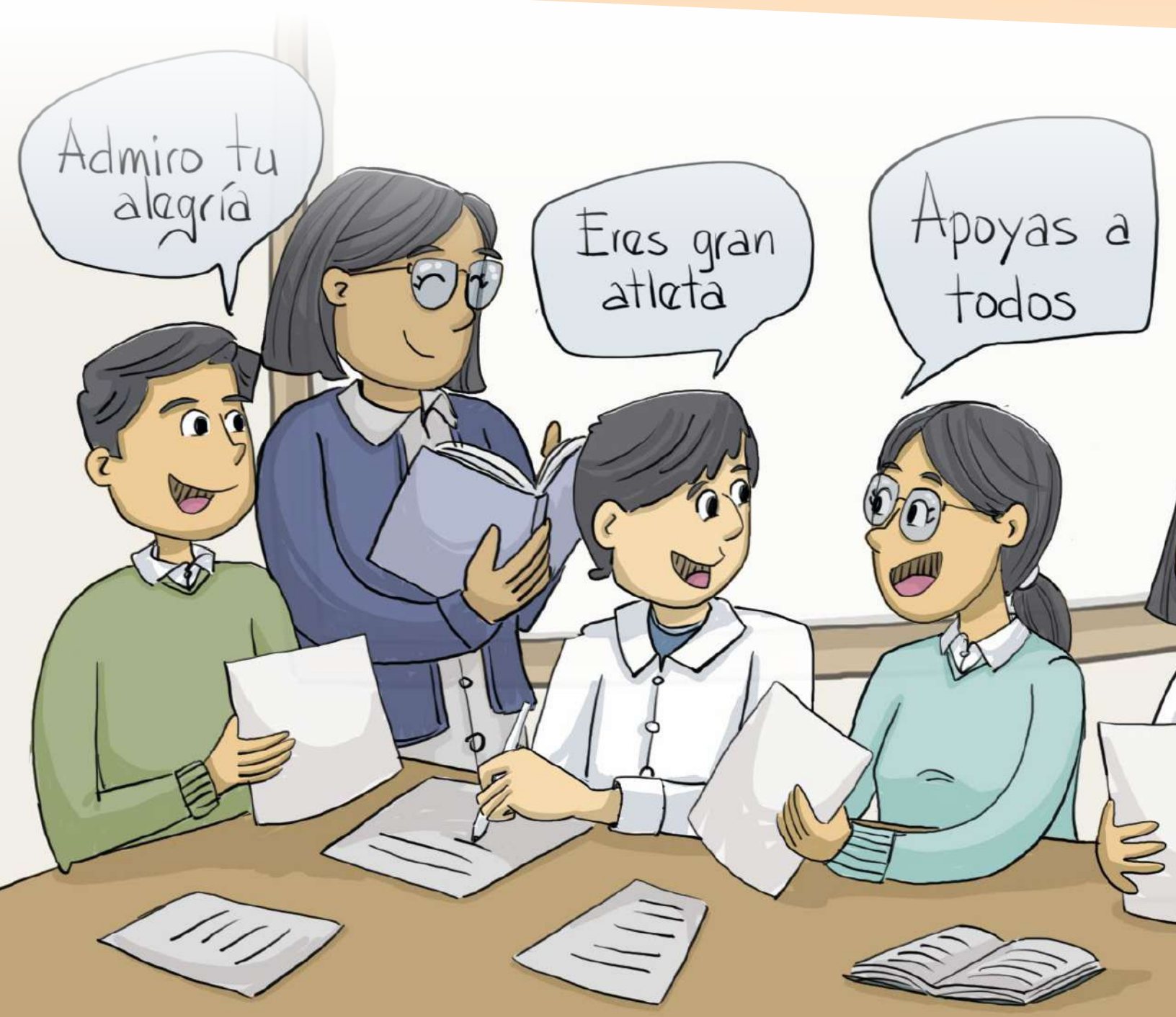
Mi compromiso: _____

Frase de cierre: _____

5.

COSMOS Y PENSAMIENTO

COSMOVISIONES, FILOSOFÍA
Y PSICOLOGÍA



5.1 AUTOCONCEPTO, AUTOIMAGEN, AUTOESTIMA, AUTOEVALUACIÓN



Partimos de la práctica:

El buzón de palabras

1. Participa en la dinámica “El buzón de palabras” para conectarte con lo que tus compañeras y compañeros sienten y piensan sobre ti y sobre las y los demás.
2. Toma una hoja en blanco y divídela en tres partes. En cada parte escribe un mensaje positivo o de reconocimiento para tres compañeras o compañeros distintos.

Pueden ser mensajes como:

- “Admiro tu forma de animar a las y los demás”.
 - “Eres creativa/o y siempre tienes buenas ideas”.
 - “Me inspiras cuando hablas con seguridad”.
3. En el reverso de cada mensaje escribe el nombre de la persona a quien va dirigido.
 4. Dobla tus mensajes y colócalos en el buzón, la bolsa o el cajón que se haya preparado para la actividad.
 5. Cuando recibas un mensaje, léelo con atención y respeto. Puedes leerlo en silencio o en voz alta para el grupo, según te sientas más cómoda o cómodo.
 6. Luego, reflexiona y responde (oralmente o por escrito):

RECUERDA

- Antes de escribir, recuerda lo siguiente:
- Escribe solo palabras que no hieran ni hagan sentir mal a nadie.
 - Escribe como te gustaría que te escribieran a ti: con respeto, cuidado y amabilidad.
 - No es necesario exagerar ni faltar a la verdad, pero sí puedes decir la verdad de forma asertiva y positiva.

Ejemplos:

- ✗ **En lugar de:** “A veces hablas mucho en clase”.
- ✓ **Puedes escribir:** “Tienes mucha energía para participar y compartir tus ideas”.
- ✗ **En lugar de:** “Te equivocas bastante cuando lees”.
- ✓ **Puedes escribir:** “Estás aprendiendo y cada vez lees mejor cuando te esfuerzas”.

Tus palabras pueden cuidar, animar y fortalecer a otras personas. Úsalas con responsabilidad.

¿Cómo te sentiste al leer lo que otras y otros piensan de ti?

¿Por qué crees que a veces nos cuesta reconocer nuestras propias cualidades?

¿Qué podrías hacer tú para mantener una autoestima sana en tu vida diaria?

Con esta actividad fortaleces tu autoestima y aprendes a valorar lo bueno en ti y en las y los demás.



Continuamos con la teoría

1. El autoconcepto

El autoconcepto es la idea que tienes sobre ti misma o ti mismo: lo que piensas sobre quién eres, cómo eres, qué sabes hacer y cómo te relacionas con las demás personas.

Incluye lo que crees, sientes y valoras sobre ti a partir de tus experiencias y de lo que otras personas te dicen o te muestran.

En otras palabras, el autoconcepto es la imagen mental que construyes sobre ti, y esta puede cambiar y mejorar con el tiempo.

Elementos del autoconcepto

- **Autoconocimiento**

Es saber cómo eres: reconocer tus características, emociones, habilidades, gustos y dificultades.

Por ejemplo: "Sé que soy paciente, pero me cuesta hablar en público".

- **Autoimagen**

Es cómo te ves a ti misma o ti mismo. Es como una "foto interior" que tienes sobre ti. Por ejemplo: "Me considero una persona responsable y amigable".

- **Autoestima**

Es cuánto te quieres, te respetas y te aceptas.

Por ejemplo: “Me siento orgullosa/orgulloso de mis logros, aunque sean pequeños”.

- **Autovaloración**

Es cómo evalúas lo que haces y lo que sabes hacer.

Por ejemplo: “Creo que puedo mejorar si me esfuerzo más”.

- **Identidad personal**

Es el sentido de quién eres, de dónde vienes y a qué grupos perteneces (familia, cultura, comunidad, unidad educativa).

Por ejemplo: “Soy estudiante, parte de mi familia y de una comunidad que valora el respeto”.

ELEMENTO	¿QUÉ SIGNIFICA?	EJEMPLO
Autoconocimiento	Saber quién soy	“Soy creativa/creativo”
Autoimagen	Cómo me veo	“Me considero amable”
Autoestima	Cuánto me valoro	“Me siento capaz”
Autovaloración	Evaluar mis acciones	“Puedo mejorar si practico”
Identidad personal	Sentido de pertenencia	“Soy parte de mi cultura”

Desarrollar un autoconcepto positivo te ayuda a aceptarte, confiar en ti y reconocer tu valor como persona.

2. ¿Qué es la autoimagen?

La autoimagen es cómo te ves a ti misma o a ti mismo en este momento: en lo físico, emocional, social y académico. Está influida por tus experiencias, tu entorno y la opinión de otras personas.

En otras palabras: la autoimagen es “cómo me veo yo y cómo creo que me ven los demás”.

DIMENSIÓN	CÓMO FORTALECERLA
Física	Aceptar cambios, cuidarte
Social	Relaciones respetuosas
Emocional	Reconocer y regular emociones
Académica	Valorar esfuerzo y progreso
Ideal	Pensar en tus metas futuras

3. Autoestima

La autoestima es cuánto te quieres, te respetas y te aceptas. Está relacionada con tu bienestar emocional y con la confianza que tienes en tus capacidades.

Trabajar tu autoestima implica:

- Ser amable contigo cuando te equivocas.
- Reconocer tus logros.
- Evitar hablarte de forma negativa.
- Rodearte de personas que te respeten.

Elementos de la autoestima:

- Autoaceptación: aceptar fortalezas y debilidades.
- Autoconfianza: creer que puedes enfrentar retos.
- Autovaloración: sentir que tus ideas importan.
- Autoeficacia: creer que puedes lograr lo que te propones.

4. Autoevaluación

La autoevaluación es mirarte a ti misma o a ti mismo para aprender y mejorar. Te permite reconocer qué haces bien, qué necesitas mejorar y qué acciones puedes tomar para crecer.

Incluye:

- Reflexión: pensar sobre lo que hiciste.
- Honestidad: reconocer logros y errores.
- Identificación de fortalezas y debilidades.
- Planificación: pensar qué harás para mejorar.

Ejemplo: “La próxima vez estudiaré con más tiempo para entender mejor el tema”.



Realizamos la producción

Ahora es el momento en el que vas a producir tus propias estrategias para fortalecer tu desarrollo personal. Durante la gestión escolar, diseña y aplica tus propias estrategias para fortalecer:

- tu autoestima,
- tu autoconocimiento,
- tu autoimagen,

y otros aspectos importantes de tu crecimiento personal.

Esta producción te permite tomar un rol activo en tu aprendizaje y en tu bienestar personal.



ESTRATEGIAS PERSONALES PARA CRECER



CÓMO TRABAJAR LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

1 Practicar la autocompasión

- Ser amable con uno mismo o una misma ante errores o dificultades.
- Evitar la autocrítica destructiva.



2 Reconocer logros y esfuerzos

- Celebrar las pequeñas victorias y los avances diarios.
- Mantener un diario de logros personales.

3 Fomentar relaciones positivas

- Rodearse de personas que apoyen, respeten y valoren la individualidad.



4 Desarrollar habilidades

- Aprender cosas nuevas, enfrentar retos y asumir responsabilidades gradualmente.



5 Expresarse

- Comunicarse abiertamente sobre sentimientos y necesidades.



Es hora de la valoración



Ahora vas a valorar tu propio proceso de aprendizaje y crecimiento personal.

Durante una semana, realiza esta autoevaluación en tu cuaderno de clases siguiendo estos pasos:

1. Cada día escribe:
 - Un logro que hayas tenido.
 - Una dificultad que hayas encontrado.
 - Una emoción que hayas sentido durante el aprendizaje.
2. Respóndete con sinceridad:
 - ¿Qué hice bien?
 - ¿Qué puedo mejorar?
 - ¿Cómo puedo hacerlo mejor la próxima vez?
3. Escribe uno o dos compromisos personales para seguir mejorando o fortalecer tus habilidades.
4. Si lo deseas, escucha la opinión de tu maestra o maestro y de algunas compañeras o compañeros para enriquecer tu reflexión.

Este es un ejercicio personal. Lo que escribas queda en tu cuaderno y solo tú decides si lo compartes.

Con esta valoración reconoces tus avances, identificas lo que necesitas mejorar y fortaleces tu autoestima y tu responsabilidad por aprender.





Guía práctica para que las y los adolescentes FORTALEZCAN SU **AUTOCONOCIMIENTO,** **AUTOIMAGEN, AUTOESTIMA Y AUTOEVALUACIÓN**



Objetivo general: Esta guía práctica está dirigida a ayudar a las y los adolescentes a conocerse mejor, aceptarse, valorar sus fortalezas y mejorar su desempeño personal y académico, desarrollando confianza y bienestar emocional.

1

AUTOCONOCIMIENTO

Es el conocimiento que una persona tiene sobre sí misma: emociones, gustos, habilidades, valores y limitaciones.

Ejercicios diarios

- Diario de emociones (requiere 5 minutos al día)
Anota cómo te sientes durante el día y por qué.

Preguntas guía:

- ¿Qué me hizo sentir feliz o triste hoy?
- ¿Qué habilidades usé o descubrí en mí mismo/a en mi mismo?

Beneficio:

Aumenta la conciencia de una misma o uno mismo y permite reconocer áreas de mejora y logros personales.

AUTOIMAGEN

2

Es la percepción que tienes sobre ti mismo o ti misma: cómo te ves físicamente y emocionalmente y socialmente.

Ejercicios diarios

- Espejo positivo (requiere 1 a 2 minutos al día)
Frente al espejo, di algo que te gusta de ti físico, carácter o habilidades.

Por ejemplo:

"Me gusta mi sonrisa", "soy buena o bueno escuchando a mis amigos".

- Diario de logros y cualidades.



Beneficio:

Genera metas concretas de la semana y como lograrás cada una.

1

AUTOESTIMA

Es la valoración que una persona hace de sí misma: cuánto se quiere, respeta y acepta.

Ejercicios diarios

- Registro de logros y esfuerzos (5 minutos al día)
Anota lo que lograste hoy sin importar si fue algo pequeño.

Por ejemplo:

"Hoy organicé mi mochila sin que me lo pidieran".

Beneficio:

Mejora la autoconfianza y fortalece la autoimagen positiva.

AUTOEVALUACIÓN

2

Es la valoración que una persona hace de sí misma: cuánto se quiere, respeta y acepta.

Ejercicios diarios y semanales

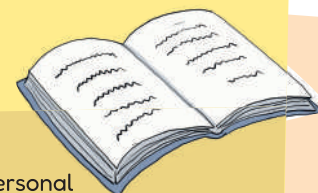
- Reflexión diaria (requiere 5 minutos al día)

Pregúntate:

- ¿Qué hice bien hoy?
- ¿Qué puedo mejorar mañana?

Beneficio:

Favorece la responsabilidad personal y la mejora continua.



5.2 EL PROYECTO DE VIDA COMO BÚSQUEDA DE LA REALIZACIÓN INTEGRAL Y DESARROLLO DE TALENTOS



Partimos de la práctica

Lee con atención y reflexiona:

“Normalmente usamos el celular para comunicarnos o divertirnos, pero hoy vamos a descubrir nuestros talentos usando solo nuestra creatividad y reflexión”.

Luego, en grupo, piensen y conversen.

- ¿Qué significa para ti tener un talento?
- ¿Crees que todas las personas tienen algún talento?
- ¿Cómo podrías descubrir nuevos talentos?

Realiza una actividad de autorreflexión guiada:

1. Lista de actividades y habilidades

En tu cuaderno, anota diferentes actividades que haces habitualmente y que te gustan (cantar, dibujar, jugar, ayudar a otros, organizar actividades, resolver problemas, etc.).

2. Autoevaluación

Sobre la lista, marca con una estrella las actividades en las que sientes que eres buena o bueno. Estas son tus posibles áreas de talento.

Registra tus talentos

Escribe en tu cuaderno **entre tres y cinco talentos** que más te representen o con los que más te identifiques.

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

Valoración de talentos y proyecto de vida

Nombre: _____

Año de escolaridad: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Responde con sinceridad, reflexionando sobre tus talentos y metas.

1. MIS INTERESES Y MOTIVACIONES:

- ¿Qué actividades disfruto más y me hacen sentir motivada o motivado?



2. MIS TALENTOS Y HABILIDADES:

- ¿En qué actividades creo que tengo facilidad o talento?



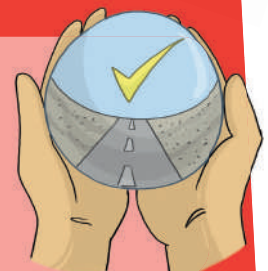
3. DESARROLLO DE HABILIDADES:

- ¿Qué habilidades me gustaría mejorar o desarrollar más?



4. APLICACIÓN SOCIAL Y PROYECTO DE VIDA:

- ¿Cómo puedo usar mis talentos para ayudar a otros o a mi comunidad?



Reflexiona: “Mis talentos en acción”

Piensa y comparte con tu grupo o con todo el curso:

- ¿Qué talento te sorprendió descubrir?
- ¿Coincide con lo que ya sabías sobre ti?
- ¿Cómo podrías usar ese talento en tu vida diaria, en tu unidad educativa o en tu comunidad?

Escucha con respeto a tus compañeras y compañeros y valora la diversidad de talentos que existen en el grupo.



Continuamos con la teoría

1. ¿Qué es el talento?

Un talento es una habilidad natural o una disposición especial que tienes para hacer algo bien y disfrutar al hacerlo. Puede ser algo **visible**, como cantar, dibujar, practicar un deporte o resolver problemas matemáticos, o algo **menos visible**, como escuchar con atención, organizar actividades, acompañar a otras personas, cuidar, enseñar o animar a un grupo.

Todas las personas tienen talentos distintos, porque la diversidad es una riqueza. Cuando compartes tus talentos con otras y otros, contribuyes a construir comunidad y bienestar colectivo.

Desde un enfoque comunitario, el talento no solo sirve para tu beneficio personal, sino también para el bien común. Desarrollar tus talentos implica ponerlos al servicio de las y los demás para mejorar tu entorno y fortalecer tu comunidad.

2. Tres ideas clave sobre el talento

Idea clave 1: El talento nace del interés y la práctica

El talento no aparece de manera mágica. Nace cuando algo te interesa de verdad y te motiva. Cuando sientes curiosidad o pasión por una actividad, tu cerebro se concentra más en ella y le dedicas tiempo y energía. Esa práctica constante fortalece tus habilidades y te ayuda a mejorar poco a poco.

Por eso, descubrir tu talento también es descubrir qué te gusta, qué te emociona y qué te da ganas de seguir aprendiendo. Por ejemplo, si disfrutas la música y practicas todos los días con tu instrumento, estás desarrollando un talento que al inicio solo era un interés.

Idea clave 2: El talento necesita ser desarrollado

Tener una habilidad natural es solo el primer paso. Para que un talento crezca y sea realmente útil, necesitas esfuerzo, aprendizaje y compromiso constante. Esto significa estudiar, entrenar, practicar, equivocarte, aprender de tus errores y no rendirte ante las dificultades.

El talento es como una planta: si no la cuidas, se marchita; si la riegas y la proteges, crece y florece. Por ejemplo, si tienes facilidad para escribir, necesitas leer mucho, escribir con frecuencia y recibir retroalimentación para mejorar. Así, una habilidad inicial puede transformarse en un verdadero talento.

Idea clave 3: El talento tiene un sentido social y productivo

En el modelo educativo, el desarrollo del talento no se orienta solo al logro personal, sino también al aporte a la comunidad. Por eso se promueve el “aprender haciendo” y el “aprender sirviendo”, es decir, aprender mientras aplicas tus conocimientos en situaciones reales y al servicio de otras personas.

Por ejemplo, si tienes talento para la agricultura, puedes participar en un huerto escolar que beneficie a tu unidad educativa; si tienes talento artístico, puedes crear murales que fortalezcan la identidad cultural de tu barrio. De esta manera, tu talento se convierte en un aporte real para la sociedad.

3. El talento y tu proyecto de vida

Tu proyecto de vida es la construcción personal de tus metas, sueños y planes para el futuro. Se basa en quién eres, qué quieres y cómo puedes aportar a la sociedad.

El desarrollo de tus talentos se relaciona con tu proyecto de vida de varias maneras:

a) Descubrir intereses y pasiones

Cuando identificas lo que te gusta y te motiva, puedes orientar tu proyecto de vida hacia actividades que te hagan sentir realizada o realizado.

Por ejemplo, si te apasiona la tecnología y disfrutas crear aplicaciones, puedes proyectar estudios y trabajos futuros en esa área.

b) Compromiso y desarrollo de habilidades

Un proyecto de vida requiere constancia, disciplina y esfuerzo. Desarrollar tus talentos te enseña a fijarte metas, superar dificultades y mejorar cada día.

Por ejemplo, si practicas música regularmente, aprendes paciencia, organización y perseverancia, habilidades que sirven para cualquier ámbito de tu vida.

c) Aporte social y sentido productivo

Tu proyecto de vida no busca solo tu bienestar personal, sino también contribuir a la comunidad. Cuando usas tus talentos para ayudar a otras personas, tu vida adquiere mayor sentido y propósito.

Por ejemplo, alguien con talento para el arte o la agricultura puede crear proyectos que mejoren la calidad de vida de su comunidad, uniendo sus metas personales con un impacto social positivo.

El talento es una brújula que te ayuda a elegir actividades y metas que te motivan. El esfuerzo para desarrollarlo te enseña disciplina y resiliencia. Y cuando usas tus talentos para contribuir a la comunidad, encuentras sentido y propósito. Todo esto forma parte de un proyecto de vida consciente, motivador y conectado con tu entorno.



Realizamos la producción

En esta actividad vas a organizar tus ideas sobre tus talentos, lo que quieres desarrollar y cómo puedes aportar a tu comunidad, usando un tablero que tú mismo o misma crearás.

Dibuja tu tablero

- En tu cuaderno o en una hoja grande, dibuja un tablero dividido en tres secciones:

Sección 1: Mis intereses y talentos

Escribe o dibuja las actividades que más disfrutas y en las que crees que eres buena o bueno.

Por ejemplo: cantar, dibujar, tocar un instrumento, ayudar a compañeras y compañeros, jugar un deporte, organizar actividades.

Sección 2: Lo que quiero desarrollar

Escribe las habilidades que deseas fortalecer o aprender más.

Por ejemplo: mejorar en matemáticas, practicar más un deporte, aprender a comunicar mejor tus ideas, leer más.

Sección 3: Mi aporte y proyecto de vida

Piensa cómo puedes usar tus talentos y habilidades para cumplir tus metas y ayudar a otras personas o a tu comunidad.

Por ejemplo: enseñar a alguien a leer, crear un huerto escolar, pintar un mural,

organizar actividades culturales o recreativas, armar o crear, inventar, entre otros.

1. Escribe tus ideas en notas adhesivas

- Escribe cada idea en una nota adhesiva y pégala en la sección correspondiente de tu tablero.
- Esto te permite mover o reorganizar tus ideas si cambias de opinión.

MI TABLERO DE TALENTOS Y PROYECTOS DE VIDA

Organiza tus ideas tus intereses, talentos y aportes a la comunidad.

Coloca cada idea en una nota adhesiva o anótala directamente en el tablero.

MIS INTERESES Y TALENTOS	LO QUE QUIERO DESARROLLAR	MI APOORTE Y PROYECTO DE VIDA
Actividades que disfruto y hago bien	Habilidades que deseo fortalecer	Cómo usaré mis talentos para cumplir metas y ayudar a las y los demás.

2. Socialización voluntaria

- Si quieres, comparte tu tablero con la clase.
- Escucha los comentarios positivos de tus compañeras, compañeros y de tu maestra o maestro, y observa también los talentos y proyectos de tus compañeras y compañeros.

1. Reflexiona sobre tu tablero

Piensa:

¿Qué talentos me representan más?

¿Qué habilidades debo seguir desarrollando?

¿Cómo puedo usar mis talentos para cumplir mis metas y ayudar a otros?



Es hora de la valoración

Reconoce tus talentos, reflexiona sobre cómo los estás desarrollando y relacionalos con tu proyecto de vida y con el aporte que puedes hacer a tu comunidad.

Reflexiona de manera individual, pensando con calma sobre ti, tus intereses y tus habilidades. Y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Qué actividades disfrutas más y te hacen sentir motivada o motivado?
- ¿En qué actividades crees que tienes más facilidad o talento?
- ¿Qué habilidades te gustaría desarrollar más en el futuro?
- ¿Cómo podrías usar tus talentos para ayudar a otras personas o a tu comunidad?

Al terminar, revisa tus respuestas y piensa si tus talentos están relacionados con lo que sueñas para tu futuro y con la forma en que quieres contribuir a mejorar tu entorno.

Si se te pide, puedes elegir libremente si compartes alguna de tus respuestas con una compañera, un compañero o con el grupo, escuchando con respeto y valorando la diversidad de talentos.

RÚBRICA DE VALORACIÓN

Marca con ✓ la casilla que mejor describa tu trabajo en cada criterio.

Criterios	Lo logré!	Estoy en proceso	Necesito apoyo
Identificación de intereses			
Reconocimiento de talentos			
Plan de desarrollo de habilidades			
Aporte a la comunidad			



6.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- 16 Personalities. (s. f.). Descubre quién eres realmente. <https://www.16personalities.com/es>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
- Branden, N. (1994). The six pillars of self-esteem. Bantam Books.
- Burns, R. B. (1990). The self-concept: Theory, measurement, development and behaviour. Longman.
- Cabero, J., & Llorente, M. C. (2013). Tecnologías de la información y la comunicación para la formación y el aprendizaje. Editorial Síntesis.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Body image: A handbook of science, practice, and prevention. Guilford Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). Creatividad: El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención. Paidós.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Estado Plurinacional de Bolivia. (2016). Ley N.º 1636: Ley de Lucha Contra los Delitos Informáticos. Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia
- Gardner, H. (1983). Frames of mind: The theory of multiple intelligences. Basic Books.
- Gardner, H. (2001). Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples. Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (2013). Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia. Kairós.
- Gutiérrez, A. (2018). Competencias digitales y ciudadanía responsable en entornos virtuales. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(2), 45–62. <https://doi.org/10.35362/rie762324>
- Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. Guilford Press.
- High5 Test. (s. f.). Descubre tus 5 principales fortalezas. <https://high5test.com/es>

- Kahoot! (s. f.). Plataforma de aprendizaje basada en juegos. <https://kahoot.com>
- Ministerio de Educación. (2010). Currículo base del Sistema Educativo Plurinacional. La Paz: Estado Plurinacional de Bolivia.
- Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia. (2012). Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo. Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia. (2013). Currículo Base del Sistema Educativo Plurinacional. Ministerio de Educación.
- Ministerio de Educación del Estado Plurinacional de Bolivia. (2014). Orientaciones para la elaboración del Proyecto Sociocomunitario Productivo (PSP). Ministerio de Educación.
- Naciones Unidas. (2021). Informe sobre la seguridad digital y los derechos de la niñez y adolescencia en entornos virtuales. UNICEF.
- OECD. (2019). Future of Education and Skills 2030: OECD Learning Compass. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/educ_skl-2019-6-en
- Pérez Gómez, A. I. (2010). Educarse en la era digital. Morata.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. Review of Educational Research, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.
- SkillsYouNeed. (s. f.). Self-assessment: Personal skills and development. <https://www.skillsyouneed.com>
- UNESCO. (2019). Marco de competencias de los docentes en materia de TIC. UNESCO.
- VIA Institute on Character. (s. f.). Character strengths survey. <https://www.viacharacter.org>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory Into Practice, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2



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

Financiado por:

EDUCACIÓN en VOZALTA
promoción y responsabilidad social

GPE Transformando
la educación