

TEXTO DE APRENDIZAJE PARA ESTUDIANTES

PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA



EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
TERCER 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: BIOLOGÍA - GEOGRAFÍA	7
	4.1 Neurobiología del amor	8
	4.2 Enamoramiento y otras vinculaciones afectivas, gestión de los celos y violencia	20
	4.3 Bioquímica del enamoramiento: Lo que pasa en nuestro cerebro	27
5	CAMPO: COSMOS Y PENSAMIENTO - ÁREA: COSMOVISIONES, FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA	33
	5.1 Proyecto de vida como base fundamental para el desarrollo personal	34
6	CAMPO: COSMOS Y PENSAMIENTO - ÁREA: VALORES, ESPIRITUALIDADES Y RELIGIONES	43
	6.1 El valor de las familias y la comunicación asertiva para la convivencia armónica	44
7	BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	49



1.

INTRODUCCIÓN

Querida estudiante, querido estudiante:

Este texto ha sido elaborado para acompañarte a comprender la importancia de fortalecer la convivencia pacífica y armónica como parte fundamental de tu vida personal, escolar, familiar y comunitaria.

A lo largo de sus páginas se abordan temas relacionados con las emociones, los vínculos afectivos, el enamoramiento, los celos, la comunicación, el proyecto de vida y los valores familiares, integrando aportes de la neurociencia, la educación socioemocional, el enfoque de género, los derechos humanos y la cultura de paz. Estos contenidos permiten comprender que las emociones no son solo experiencias internas, sino también aprendizajes que influyen directamente en la forma de relacionarnos con las demás personas y de convivir en sociedad.

Este texto promueve una formación integral que articula el saber, el ser, el hacer y el decidir, fortaleciendo no solo conocimientos, sino también valores, actitudes y habilidades para la vida. Se busca que las y los estudiantes desarrollen empatía, respeto, responsabilidad, solidaridad y comunicación asertiva como bases para prevenir la violencia y construir relaciones justas, equitativas y respetuosas.

Con este material te invitamos a reflexionar, dialogar, sentir, pensar y actuar de manera consciente, promoviendo tu autoconocimiento, tu autocuidado y el cuidado de las y los demás, comprometiéndonos con una convivencia basada en la dignidad, el respeto a la diversidad y el bienestar común.

2.

LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR APRENDIZAJES PARA LA CONVIVENCIA PACÍFICA Y ARMÓNICA

Aprender a convivir es uno de los aprendizajes más importantes para la vida.

La convivencia pacífica y armónica no surge de manera automática, sino que se construye día a día mediante el desarrollo de habilidades emocionales, sociales, éticas y comunicativas que permiten relacionarnos con respeto, resolver conflictos de manera pacífica y reconocer la dignidad de todas las personas.

Durante la adolescencia, las emociones se viven con mayor intensidad y las relaciones adquieren un significado especial. Por ello, es fundamental aprender a reconocer lo que sentimos, comprender a las demás personas, expresar nuestras ideas sin violencia y establecer vínculos basados en la confianza, la igualdad y el cuidado mutuo. Estos aprendizajes ayudan a prevenir situaciones de violencia, discriminación, acoso y relaciones dañinas, fortaleciendo una cultura de paz en la unidad educativa, la familia y la comunidad.

El desarrollo de la convivencia pacífica está estrechamente vinculado con los derechos humanos, la equidad de género y el respeto a la diversidad cultural. Aprender a convivir implica reconocer que todas las personas tienen los mismos derechos, que ninguna persona debe ser controlada, humillada o violentada, y que la diferencia no es una amenaza, sino una riqueza que fortalece la vida comunitaria.

Además, la convivencia armónica favorece el bienestar emocional, mejora el clima escolar, fortalece el aprendizaje y contribuye a formar ciudadanas y ciudadanos comprometidos con la justicia social, la solidaridad y el bien común. Por ello, este texto no solo busca informar, sino formar personas capaces de construir relaciones sanas y aportar activamente a una sociedad más pacífica, inclusiva y humana.

3.

¿CÓMO PUEDES USAR ESTE TEXTO?

Este texto ha sido diseñado para que lo utilices como una guía de reflexión, aprendizaje y crecimiento personal. Para aprovecharlo mejor, te recomendamos:

- Leer cada parte con atención y calma, tratando de comprender no solo la información, sino también el mensaje formativo que contiene.
- Participar activamente en las actividades, juegos, dinámicas, debates y producciones propuestas, ya que estas te ayudarán a aprender desde la experiencia y no solo desde la teoría.
- Reflexionar de manera honesta sobre tus emociones, relaciones, actitudes y formas de comunicarte, recordando que este proceso no es para juzgarte, sino para conocerte mejor y mejorar.
- Escuchar y respetar las opiniones, sentimientos y experiencias de tus compañeras y compañeros, aun cuando sean diferentes a las tuyas.
- Usar este material como apoyo para dialogar en tu familia, con tus amistades y en tu comunidad sobre el respeto, el cuidado, la igualdad y la convivencia pacífica.
- Recordar que no existen respuestas únicas ni perfectas: lo importante es pensar, sentir, dialogar y construir en comunidad los aprendizajes que contribuyan al bienestar personal y colectivo.





4

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

BIOLOGÍA - GEOGRAFÍA

4.1 NEUROBIOLOGÍA DEL AMOR



Partimos de la práctica

Tu maestra o tu maestro te mostrará uno de estos videos:

- Neurociencia del amor
- Cerebro enamorado

Presta atención a lo que se explica sobre el amor, el cerebro, las emociones y las sensaciones que aparecen cuando sentimos afecto por alguien.

Después de ver el video, conversa en grupo y comparte tus ideas respondiendo oralmente a estas preguntas:

- ¿Qué es el amor para ti?
- ¿Cómo se manifiesta el amor en la familia, en una amistad, en una relación de pareja y en tu comunidad?
- ¿Qué emociones o sensaciones produce el amor en las personas?

Forma un grupo con tus compañeras y compañeros y realiza la actividad llamada **"Mapa del amor"** siguiendo estos pasos:

- Al centro de una cartulina escriban la palabra **AMOR**.
- Alrededor, agreguen palabras que asocien con el amor. Pueden ser emociones, actitudes, valores y aspectos del cuerpo o del cerebro (por ejemplo: alegría, respeto, cuidado, confianza, hormonas, empatía y otras).
- Unan las palabras con líneas o flechas y expliquen brevemente cómo se relacionan con el amor.

VIDEO

"Neurociencia del amor"

Lo hallas en:



VIDEO

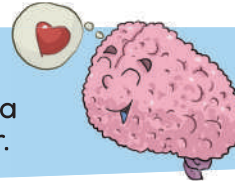
"Cerebro enamorado"

Lo hallas en:



MAPA DEL AMOR

Realiza la actividad y completa el mapa.
Une las palabras con líneas o flechas explica brevemente cómo se relacionan con el amor.



Una vez que hayan terminado el mapa, compartan con los otros grupos del curso y escuchen con respeto las ideas de los y las demás.



Continuamos con la teoría

La neurobiología del amor: sentir, pensar y convivir

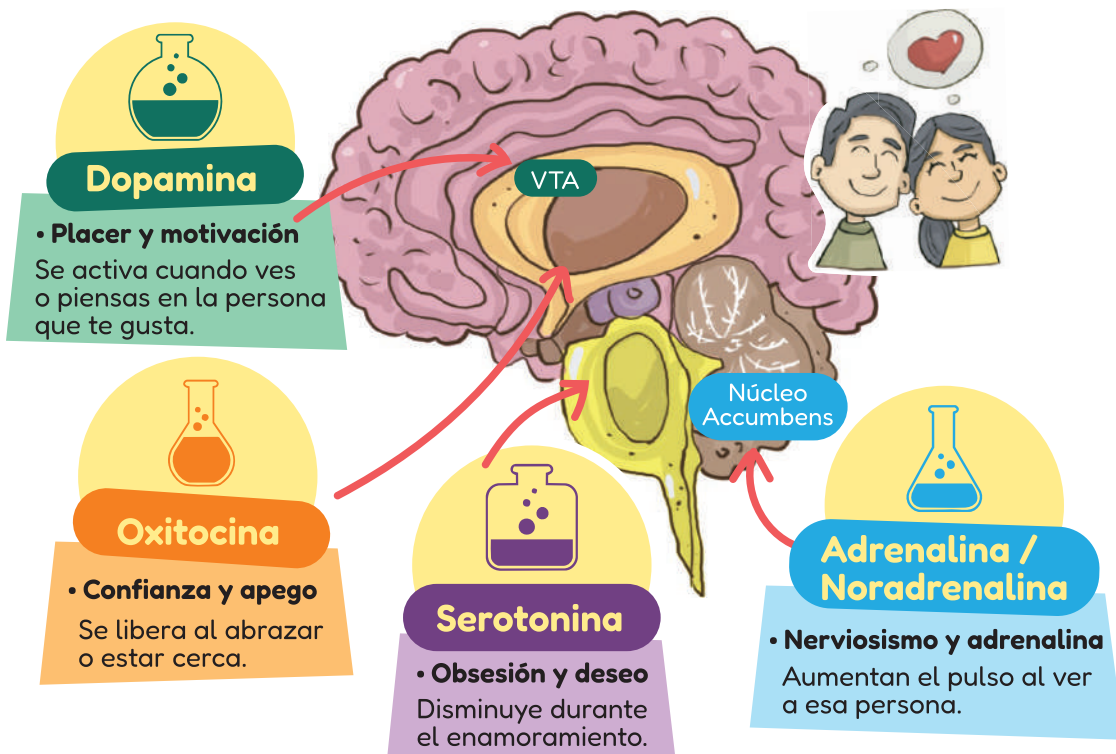
El amor no es solo un sentimiento bonito o una emoción pasajera. La ciencia ha demostrado que el amor tiene una base biológica, emocional, social y ética que influye en cómo piensas, sientes, tomas decisiones y te relacionas con las demás personas.

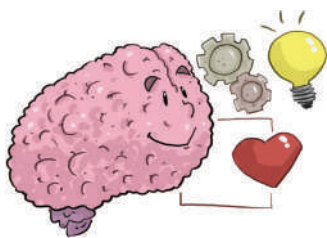
Comprender cómo funciona el amor en tu cerebro y en tus emociones te ayuda a conocerte mejor, a respetar a las y los demás y a construir relaciones sanas, equitativas y libres de violencia.

Estudiar el amor desde la ciencia, la educación emocional y los derechos humanos te permite entender que amar es cuidar, respetar, cooperar y construir bienestar común.

NO ERES TÚ: SON TUS **NEUROTRANSMISORES**

¿QUÉ SUCEDE EN EL CEREBRO CUANDO NOS ENAMORAMOS?





El amor romántico dura entre 12 y 18 meses, desde la perspectiva neuroquímica, (según estudios).

Conocer cómo funcionan los neurotransmisores ayuda a entender tus emociones.

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

El amor se origina en el cerebro. Cuando sientes afecto, cariño, confianza o apego, tu cerebro activa ciertas zonas y libera sustancias químicas que influyen en tus emociones y comportamientos.

Partes del cerebro que se involucran en el proceso:

1. Sistema límbico: regula las emociones y las respuestas afectivas.
2. Amígdala cerebral: procesa emociones básicas y participa en la memoria emocional (una amígdala equilibrada favorece la empatía).
3. Hipotálamo: coordina la liberación de hormonas relacionadas con el apego y la confianza.
4. Corteza prefrontal: permite controlar impulsos y tomar decisiones responsables.

Gracias a estas funciones, puedes transformar lo que sientes en acciones conscientes, respetuosas y cuidadosas.

Sustancias que intervienen en el amor:

1. Oxitocina: fortalece el apego, la confianza y el cuidado mutuo. Se libera cuando cooperas, ayudas, abrazas o apoyas a alguien.
2. Dopamina: genera motivación, entusiasmo y sensación de recompensa cuando compartes con personas importantes o haces algo que te gusta.
3. Serotonina: regula el estado de ánimo y favorece la calma y el equilibrio emocional.
4. Endorfinas: producen sensación de bienestar, seguridad y tranquilidad.

Estas sustancias explican por qué el amor no es solo un sentimiento romántico, sino una función vital para la empatía, la cooperación y la convivencia humana.

En la adolescencia, tu cerebro está en un proceso de cambios y reorganización. Por eso puedes sentir emociones muy intensas, buscar aceptación social o actuar impulsivamente. Comprender esto te ayuda a cuidarte mejor y a regular tus emociones.

NEUROTRANSMISORES DEL AMOR



El amor activa neurotransmisores y hormonas que nos hacen sentir y actuar de cierta manera.



Dopamina

Responsable del placer, recompensa, motivación, impulso de búsqueda.

Cuando ves a una persona amada y quieres estar con ella. Refuerza el impulso de búsqueda.



Oxitocina

Fortalece el vínculo, genera confianza, apego.

Durante abrazos, caricias, contacto físico o soporte afectivo.



Serotonina

Regula el estado de ánimo.

En enamoramiento puede disminuir y provocar pensamientos obsesivos.



Adrenalina / Noradrenalina

Produce nerviosismo, pulso acelerado, sudoración.

En respuesta a estímulos emocionantes o frente a la persona que te gusta.



(Extra) Vasopresina

Relacionada con el apego y el vínculo duradero.



Estos neurotransmisores y hormonas afectan cómo nos sentimos al amar.

Es importante también conocerlos y manejarlos para construir relaciones.

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

Amar también significa reconocer lo que sientes, comprender a las demás personas y actuar con respeto.

Durante la adolescencia las emociones son más intensas, por eso es importante aprender a manejarlas de forma saludable.

Habilidades emocionales importantes

1. **Autoconocimiento emocional:** reconocer si estás alegre, triste, enojada/enojado o frustrada/frustrado.
2. **Empatía:** ponerte en el lugar de la otra persona y comprender cómo se siente.
3. **Afectividad positiva:** expresar cariño, respeto, gratitud y apoyo.
4. **Autorregulación:** manejar emociones intensas sin hacerte daño ni dañar a las demás personas.

Educar la afectividad significa aprender a vivir tus emociones sin violencia, sin dependencia y sin indiferencia.



GESTIÓN POSITIVA DE EMOCIONES



Un enfoque positivo para gestionar emociones, como el enojo, los celos, la envidia, la frustración o la tristeza, la alegría y el cariño.

(Por ejemplo: conocer y manejar los cambios en tu respiración, tu expresión facial o tus pensamientos.)



Reconocer

Identificar la emoción y aceptar lo que estamos sintiendo.



Respirar y calmarse

- Inhalar y exhalar lentamente
- Soltar la tensión del cuerpo
- Enfocarse en el momento presente



Expresar con calma

- Relajar los puños
- Respirar de forma pausada
- Expresar lo que sientes con palabras



Alegría

- Risas
- Sonrisa
- Corazón acelerado



Cariño

- Mariposas en el estómago
- Respiración calmada
- Abrazo que da calor



Enojo

- Puños apretados
- Respiración agitada
- Pensamientos negativos



Tristeza

- Lágrimas
- Suspiros
- Cabeza baja

3. Enfoque de género y derechos: el amor es igualdad y respeto

El amor no se basa en el control ni en la posesión, sino en la libertad, la igualdad y la dignidad de todas las personas.

El amor verdadero no controla, no domina, no cela, no lastima; por el contrario, libera, respeta, cuida, acepta las divergencias (entre otras acciones positivas).

Algunos estereotipos culturales nos enseñan que:

- Los hombres no deben expresar sus emociones.
- Las mujeres deben cuidar siempre a los demás y ser complacientes.

Estos mensajes generan desigualdad y relaciones injustas. Aprender desde el enfoque de género significa construir relaciones donde las personas sean libres, autónomas y corresponsables sin importar su género.



De acuerdo con los derechos humanos:

- Tienes derecho a relaciones sin violencia y sin discriminación.
- Tienes derecho a expresar tu identidad, tus emociones y tu forma de ser de manera respetuosa.

Amar, entonces, es una forma ética de relacionarte con las demás personas, con dignidad e igualdad.

4. Dimensión social y comunitaria: amar es cuidar la comunidad

El amor no es solo personal; también es una fuerza que une a las personas y fortalece la convivencia.

Se expresa cuando:

- Cuidas a las demás personas.
- Cooperas y trabajas en equipo.
- Resuelves conflictos de forma pacífica.
- Respetas la diversidad y dialogas.

La comunidad educativa puede convertirse en un espacio donde el amor se vive como respeto, solidaridad y compromiso con el bien común.

5. Síntesis de ideas clave

DIMENSIÓN	IDEA CENTRAL	PARA QUÉ TE SIRVE
• Biológica	• El amor tiene una base cerebral y química	• Comprender cómo funciona tu afectividad
• Emocional	• Amar es reconocer y regular emociones	• Desarrollar inteligencia emocional
• Género y derechos	• Amar es igualdad y libertad	• Prevenir violencia y discriminación
• Social comunitaria	• Amar es cuidar y cooperar	• Construir convivencia pacífica

Comprender el amor desde la ciencia, las emociones y los derechos te permite conocerte mejor, cuidar tus relaciones y construir una convivencia más justa, respetuosa y pacífica. Amar no es solo sentir: es pensar, respetar, cuidar y actuar con responsabilidad hacia ti y hacia las demás personas.



Artículo corto

“LA BIOLOGÍA DEL AMOR”, DE HELEN FISHER

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

¿Por qué nos enamoramos?

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

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

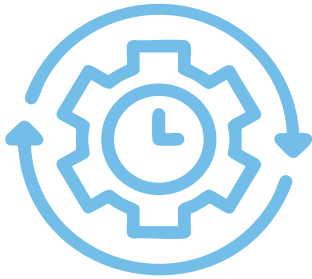
Cuando nos enamoramos, áreas del cerebro vinculadas con la dopamina (centros de recompensa) se activan fuertemente. En un estudio con imágenes cerebrales (fMRI), Fisher y sus colegas observaron que cuando las personas miraban fotos de su ser amado, se encendían estructuras como el área ventral tegmental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

Las sensaciones del enamoramiento

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

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

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



Realizamos la producción

Organizados en grupos, con tus compañeras y compañeros creen una “Campaña de amor consciente”. Para eso, elaboren materiales que promuevan el respeto, la empatía y las relaciones sanas. Pueden elegir una de estas opciones:

- Un afiche hecho a mano.
- Un pequeño video, reel o audio (podcast).
- Una historieta, collage o presentación creativa.

Elaboren el mural con un título creativo. Por ejemplo:

“Así reacciona mi cerebro cuando amo y cuido”, y acompañenlo con dibujos, palabras clave y mensajes positivos.

Presenten el trabajo en el aula o en un espacio de la unidad educativa para que otras personas puedan verlo y reflexionar con ustedes sobre la importancia del amor respetuoso, el cuidado y la convivencia pacífica.

RECUERDA

AMAR no es sólo sentir, también es elegir **cuidar, respetar y convivir en paz** con las demás personas.

¡Tu compañía puede ayudar a que más personas lo comprendan y lo practiquen!



Es hora de la valoración



Representa, junto a tu grupo, cómo reacciona tu cuerpo cuando sientes distintas emociones relacionadas con el amor (como alegría, cariño, celos, enojo o tristeza), mostrando, por ejemplo, cómo cambian tu respiración, tu expresión facial o tus pensamientos.

Luego del juego, responde y conversa sobre esta pregunta:

¿El amor es solo algo que pasa en el cuerpo y el cerebro, o también es una decisión y una forma de aprender a convivir?

Explica tu opinión con respeto y escucha atentamente las ideas de tus compañeras y compañeros.



4.2 ENAMORAMIENTO Y OTRAS VINCULACIONES AFECTIVAS, GESTIÓN DE LOS CELOS Y VIOLENCIA



Partimos de la práctica

¡Vamos a jugar con las emociones!
Emoción en acción:

1. Recibe de tu maestra o maestro un papelito con el nombre de una emoción secreta (por ejemplo: enamoramiento, celos, confianza, solidaridad o respeto). ¡No la muestres ni la digas!
2. Representa esa emoción usando tu cuerpo: haz gestos, posturas divertidas o una pequeña actuación, sin hablar, para que el grupo la adivine.
3. Observa con atención las representaciones que hacen tus compañeras y compañeros y trata de descubrir qué emoción están demostrando.
4. Cuando todas y todos hayan participado, conversa con el grupo y responde:

¿Cómo influyen estas emociones en nuestras relaciones con las demás personas?

¡Disfruta actuando, observando y aprendiendo sobre tus emociones y las de los demás!



Continuamos con la teoría

Comprendemos nuestras emociones y relaciones
En esta parte vas a aprender sobre:

- Qué es el enamoramiento y qué características tiene.
- Qué son los celos, por qué aparecen y cómo puedes aprender a manejarlos de manera positiva.
- Qué significa tener una relación basada en el respeto, los derechos, la equidad entre mujeres y hombres y los valores.

A través de esta lectura comprenderás que:

- Las relaciones afectivas deben ayudarte a sentirte bien, crecer como persona y sentirte respetada o respetado, no a sentir miedo, control o maltrato.
- El amor, la amistad y otros vínculos sanos se basan en el respeto, la confianza, la solidaridad, la comunicación y la igualdad.
- Entender tus emociones y aprender a expresarlas de forma adecuada fortalece tus habilidades socioemocionales, te ayuda a prevenir situaciones de violencia y te permite construir relaciones más sanas contigo misma, contigo mismo y con las demás personas.

Lee con atención y reflexiona sobre cómo estas ideas se relacionan con tu vida diaria y tus relaciones.

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

Las relaciones afectivas son parte importante del desarrollo de las personas y de la vida en sociedad. En la adolescencia, comprender qué son los vínculos saludables ayuda a fortalecer la autoestima, el respeto mutuo y una convivencia pacífica.

2. Fundamentación conceptual del enamoramiento

Sus características

El enamoramiento es un estado emocional intenso que se caracteriza por sentir una fuerte atracción física y afectiva hacia otra persona, pensar mucho en ella, idealizarla y desear estar cerca. El enamoramiento combina pasión, cercanía emocional y deseo de unión, lo que puede generar bienestar y motivación personal cuando se vive de manera equilibrada. Sin embargo, también puede provocar confusión o dependencia si no se acompaña de autoconocimiento y de límites personales claros.

Por ejemplo: te sientes muy feliz cuando hablas con tu amiga o amigo especial y quieres pasar mucho tiempo con ella o él, pero también sigues haciendo tus actividades y manteniendo tu espacio personal. Eso es un enamoramiento equilibrado.

En la adolescencia, el enamoramiento es una parte natural del proceso de construcción de la identidad y de exploración de los sentimientos. Aprender sobre este tema permite desarrollar habilidades socioemocionales; es decir, aprender a reconocer lo que sientes, expresar el afecto de manera responsable y construir relaciones basadas en la confianza y la comunicación respetuosa.

Las emociones no solo se explican desde la biología del cuerpo, sino también desde la vida en comunidad y desde los valores. Los vínculos afectivos expresan el “vivir bien” en relación con las demás personas, con la naturaleza y contigo misma o contigo mismo.

Dimensión biológica de las emociones

Las emociones tienen una base en el cuerpo y en el cerebro, especialmente en sustancias llamadas neurotransmisores y hormonas, que ayudan a explicar por qué sentimos lo que sentimos y cómo reaccionamos:

EMOCIÓN	SUSTANCIAS DEL CEREBRO Y DEL CUERPO	EFFECTOS EN EL CUERPO	IMPACTO EN LAS RELACIONES	EJEMPLO PRÁCTICO
Amor/ enamoramiento	Dopamina, oxitocina, serotonina	Sensación de placer, apego y bienestar	Promueve la confianza y la cooperación	Te gusta ayudar a tu amigo(a) con su tarea y disfrutas pasar tiempo juntos.
Celos	Cortisol, adrenalina	Estrés, ansiedad, impulsividad	Puede generar conflictos si no se controla	Sientes molestia porque tu amiga juega con otra persona y piensas que te está reemplazando.
Empatía y solidaridad	Oxitocina, endorfinas	Sensación de conexión y bienestar	Fortalece la convivencia y la cooperación	Ayudas a un compañero que se cayó en el patio y lo acompañas hasta la enfermería.

El cerebro emocional, especialmente el sistema límbico (que incluye partes como la amígdala cerebral, el hipotálamo y la corteza prefrontal), coordina nuestras respuestas emocionales y nos ayuda a decidir cómo actuar. Las emociones funcionan como “sistemas de alarma y motivación” que orientan nuestras acciones en la vida social.

Dimensión socioemocional y ética

El enamoramiento y los vínculos afectivos no se reducen solo a lo romántico. Son aprendizajes sobre nuestras emociones y relaciones que nos ayudan a:

- Reconocer y expresar sentimientos de manera saludable.
- Por ejemplo: si te sientes triste porque discutiste con un amigo, puedes decirlo y buscar apoyo sin pelear ni guardar rencor.
- Identificar la diferencia entre el afecto, los celos y la violencia.
- Por ejemplo: si te molesta que tu amiga se siente con otro compañero, eso son celos; pero empujarla o insultarla es violencia.
- Fortalecer valores como el respeto, la confianza y la solidaridad en tus relaciones. Por ejemplo: compartir tus útiles con alguien que olvidó los suyos demuestra solidaridad.

La educación socioemocional ayuda a prevenir la violencia, el acoso y las relaciones dañinas, y fortalece una convivencia armónica.

Los celos y su gestión positiva

Los celos son una emoción que aparece cuando una persona siente miedo de perder la atención o el afecto de alguien importante para ella. No son una prueba de amor, sino una reacción relacionada con la inseguridad, la desconfianza o el temor a ser reemplazada o reemplazado.

Manejar los celos de forma positiva significa reconocer lo que sientes sin dejar que la emoción te controle, pensar en por qué aparece y fortalecer tu autoestima y tu forma de comunicarte. El diálogo, el respeto y la confianza ayudan a transformar los celos en oportunidades para crecer y fortalecer los vínculos, evitando conductas de control, manipulación o violencia emocional.

Algunas estrategias para manejar los celos son:

- Reconocer la emoción sin juzgarte (por ejemplo, decirte: “Estoy sintiendo celos”).
- Buscar la causa (inseguridad, miedo, comparación con otras personas).
- Expresar lo que sientes de forma respetuosa y sin violencia (por ejemplo, decir a la otra persona: “Me siento triste cuando no hablamos tanto como

antes”, en lugar de insultarla o ignorarla).

- Fortalecer tu autoestima y tu capacidad de escuchar y dialogar (por ejemplo, recordar que eres valiosa(o) por ti misma(o) y que nadie puede reemplazarte en tu valor como persona).

Si se desarrolla inteligencia emocional, se puede reconocer, comprender y regular las emociones propias y las de las demás personas, lo que favorece relaciones más armoniosas.

Relaciones basadas en derechos, equidad de género y valores

Una relación basada en derechos y en equidad de género se construye sobre el respeto a la dignidad, la libertad y la igualdad entre las personas. Esto significa que cada persona tiene derecho a decidir sobre su cuerpo, sus emociones y sus vínculos, sin presiones, sin imposiciones y sin desigualdad.

La equidad de género busca que no exista dominación ni subordinación entre hombres y mujeres, sino cooperación, respeto, empatía y responsabilidad compartida. Valores como el respeto, la confianza, la solidaridad y la honestidad son fundamentales para construir vínculos sanos y duraderos.

Por ejemplo:

- Si un amigo quiere que hagas algo que no te gusta, tienes derecho a decir “no” y que respete tu decisión.
- Ayudar a tus compañeras y compañeros sin esperar algo a cambio demuestra solidaridad y respeto.
- Compartir tus opiniones en grupo de manera respetuosa ayuda a que todas y todos se sientan escuchados.

Aprender estos valores ayuda a prevenir la violencia y a ejercer los derechos humanos en las relaciones afectivas.

3. Los vínculos como espacios de crecimiento

Los vínculos saludables son aquellos que favorecen el crecimiento personal y mutuo, brindan apoyo emocional, seguridad y bienestar. No deben convertirse en espacios de control, dependencia ni violencia.

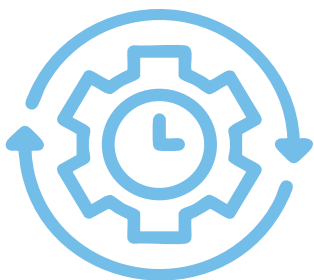
Un vínculo saludable se caracteriza por:

- Comunicación abierta y respetuosa.
Por ejemplo: expresar tus ideas y escuchar las de tus compañeras y compañeros sin interrumpir.
- Confianza mutua y libertad personal.

Por ejemplo: tu amigo confía en que cumplirás tu promesa y tú confías en que él también lo hará.

- Empatía y comprensión de las emociones de la otra persona.
Por ejemplo: si alguien está triste, lo escuchas y tratas de animarlo sin juzgarlo.
- Respeto por las decisiones individuales.
Por ejemplo: si tu amiga decide no participar en un juego, respetas su decisión.
- Responsabilidad compartida y cuidado mutuo.
Por ejemplo: cuidar juntos los materiales del aula o apoyar en actividades del grupo.

Aprender sobre los vínculos saludables ayuda a construir relaciones más justas, equitativas y solidarias, y contribuye a tu formación integral como persona con derechos y responsabilidades en la sociedad.



Realizamos la producción

Elaboramos un “Manual de vínculos sanos”.

¡Manos a la obra para crear juntos un recurso que nos ayude a convivir mejor!

Trabaja junto a tus compañeras y compañeros para crear algo divertido y útil.

Crea tu manual o cartel.

Piensa en recomendaciones para manejar emociones y fortalecer la convivencia pacífica. Incluye ideas sobre respeto, confianza y solidaridad. Pueden usar dibujos, colores, palabras clave o ejemplos prácticos para que sea fácil de entender.

Cada grupo presentará su manual o cartel al resto de la clase.

Expliquen brevemente cómo sus consejos ayudan a tener relaciones sanas y respetuosas.

Recuerda:

Tu manual puede incluir situaciones de la vida diaria, por ejemplo:

- Cómo resolver un conflicto con un amigo sin pelear.
- Cómo expresar que te sientes triste o enojado sin lastimar a nadie.
- Ideas para mostrar apoyo y solidaridad a tus compañeras y compañeros.

Este manual será una guía práctica para ti y tus compañeros, para aplicar lo que aprendieron sobre emociones y relaciones saludables.



Es hora de la valoración

¡Diviértete mientras reflexionas sobre lo que aprendiste! Juega con “El globo que acompaña”

Formen un círculo 🌀 con todo el grupo.

Utilicen un solo globo inflado 🎈 para toda la actividad. Mientras suena la música 🎵 o mientras todas y todos cantan una canción que conozcan 🎤 mantengan el globo en el aire golpeándolo suavemente por turnos, sin dejar que caiga al suelo (no se decide previamente quién tiene el globo: cada persona lo golpea cuando le llega, procurando que siga flotando).

Cuando la música se detenga ⏸ o dejen de cantar (la maestra o el maestro puede dar una palmada como señal para dejar de cantar cuando no se cuente con música), la persona que esté tocando el globo en ese momento (que lo haya golpeado al último o lo tenga más cerca) es la que toma una tarjeta con una pregunta ❓ y lee la pregunta en voz alta al grupo. Esta persona puede responder primero 💬.

Luego, quien quiera puede complementar o dar su opinión, siempre de forma respetuosa 🙌.

Si hay opiniones diferentes, se dialoga con respeto hasta que el grupo sienta que la pregunta fue respondida de manera adecuada 🤝.

Una vez finalizado el diálogo, se retoma el juego 🌀: vuelve a sonar la música o se retoma la canción. El globo vuelve a mantenerse en el aire. Cada vez que la música se detenga, una persona distinta toma una nueva tarjeta y se repite el proceso (si le toca a alguien que ya participó, ya no se toma en cuenta y se continúa jugando). La actividad termina cuando todas y todos hayan participado al menos una vez, ya sea preguntando o respondiendo.

Recuerda:

- Además de divertirse, estás reflexionando sobre tus emociones, tus relaciones y lo que aprendiste en la teoría.
- Este juego te ayuda a practicar la escucha, la comunicación y el respeto por las opiniones de los demás.

4.3 BIOQUÍMICA DEL ENAMORAMIENTO: LO QUE PASA EN NUESTRO CEREBRO



Partimos de la práctica

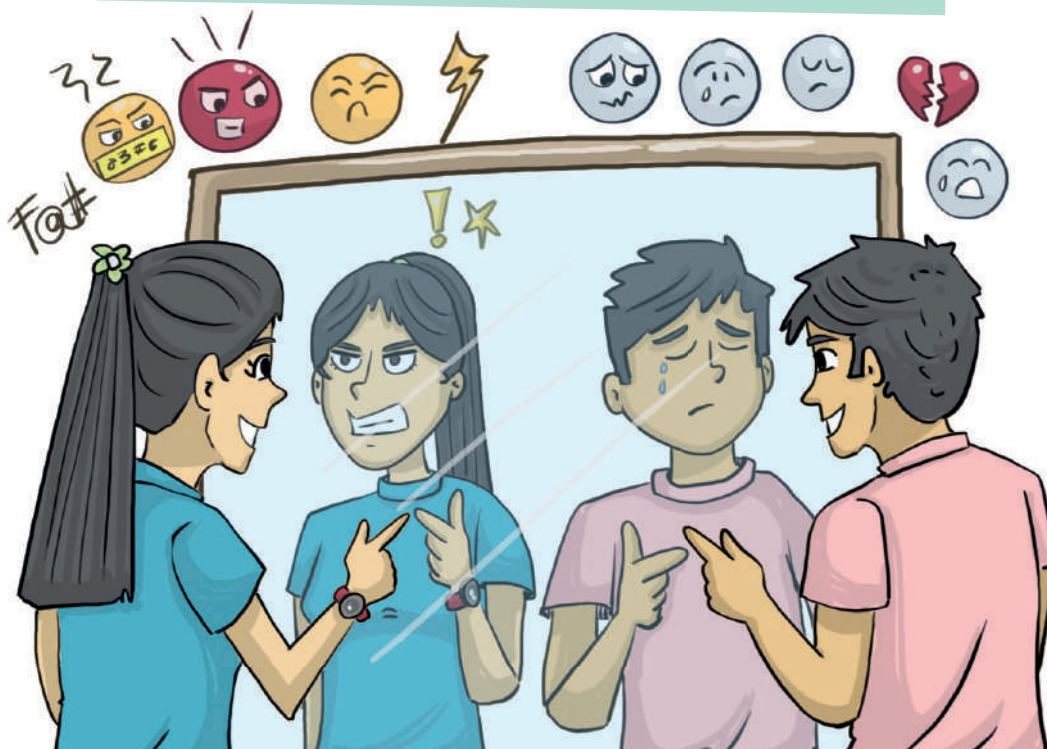
¡Vamos a jugar con las emociones!

Organícense en parejas

1. Representen una emoción usando el cuerpo, gestos faciales, posturas divertidas o una pequeña actuación, sin hablar, para que la compañera o el compañero que acompaña la adivine.
2. Observen con atención y traten de imitar qué emoción está representando su pareja.
3. Cuando realicen la acción, conversen y respondan:

EL ESPEJO EMOCIONAL

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR



¿Qué sentiste al imitar las emociones de la otra o del otro?

¿Fue fácil reconocer lo que la otra persona expresaba?

¿Qué aprendemos sobre la empatía y el respeto a los sentimientos ajenos?

Continuamos con la teoría

Recuerda la sesión anterior sobre el tema del enamoramiento, los celos y la violencia. Te dejamos un link para que puedas ampliar tus conocimientos sobre el tema:

1. Enlace entre neurobiología, empatía y relaciones humanas.

Los seres humanos somos, por naturaleza, seres que necesitamos relacionarnos con las y los demás. Hacer amigos, compartir y entender cómo se sienten otras y otros no tiene que ver solo con lo social o cultural, sino también con cómo funciona nuestro cerebro.

Cuando nos enamoramos, sentimos emociones muy fuertes que activan ciertas sustancias en el cerebro llamadas **neurotransmisores** y **hormonas** (dopamina, serotonina, oxitocina y noradrenalina). Estas sustancias nos hacen sentir placer, motivación, confianza y cercanía con las y los demás. Lo curioso es que estos mismos químicos ayudan a que podamos sentir empatía, cooperar y comunicarnos mejor con otras personas.

Si entendemos cómo funcionan estos procesos, podemos aprender a controlar nuestras emociones, tomar decisiones sanas y construir relaciones basadas en el respeto, apoyo mutuo y bienestar compartido.



2. La empatía y las neuronas espejo

La empatía es la capacidad de entender y sentir lo que sienten otras personas. Esto tiene que ver con un grupo especial de células en nuestro cerebro llamadas **neuronas espejo**, descubiertas por Giacomo Rizzolatti y su equipo científico en 1996.

Estas neuronas se activan cuando ves a alguien hacer algo o expresar una emoción. Por ejemplo, si ves a tu amiga sonriendo, tu cerebro “refleja” esa emoción y te hace sentir alegría también.

La oxitocina, conocida como la “hormona del vínculo afectivo”, ayuda a que esta conexión funcione mejor. Nos hace sentir confianza y cercanía, fortaleciendo los lazos entre las personas.

Por ejemplo: si un compañero sonríe y tú lo imitas con gestos faciales y actitud corporal, ambos sienten felicidad y cercanía, aunque no digan una palabra.

3. La solidaridad como respuesta del cerebro

Ser solidaria o solidario y ayudar a las y los demás no solo es algo bueno para la sociedad, sino que **nuestro cerebro lo disfruta**. Investigaciones en neurociencia social muestran que cuando hacemos algo para ayudar a alguien, nuestro cerebro libera **dopamina, serotonina y endorfinas**, sustancias que nos hacen sentir placer y bienestar.

Por ejemplo: si consuelas a un compañero que está triste o compartes tu cuaderno con alguien que olvidó el suyo, tu cerebro siente satisfacción y felicidad. Esto también hace que quieras seguir ayudando y que todas y todos se sientan más conectados.

4. Comunicación sana y control de emociones

Tener relaciones sanas requiere **controlar tus emociones** y pensar antes de actuar. De esta función se encarga la **corteza prefrontal**, que nos ayuda a razonar, planificar y tomar decisiones.

Cuando la corteza prefrontal trabaja bien con el **sistema límbico**, donde se procesan las emociones, podemos:

- Escuchar a las y los demás con atención.
- Expresar nuestras emociones sin lastimar a nadie.
- Resolver conflictos de manera respetuosa.

Por ejemplo: cuando en el aula hablamos de cómo nos sentimos, escuchamos a las y los demás y expresamos nuestras emociones, aprendemos a convivir mejor y a resolver problemas sin pelear.

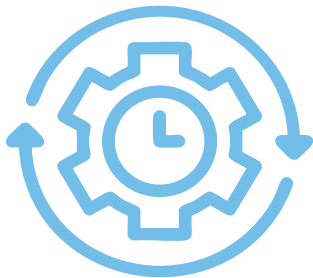
5. Implicaciones educativas y socioafectivas

Aprender está ligado a **sentir y emocionarnos**. La empatía, la confianza y el afecto ayudan a prestar atención, recordar y motivarnos. Por eso, la unidad educativa es un lugar perfecto para aprender habilidades cognitivas y socioemocionales al mismo tiempo.

Ejes de aplicación educativa:

- Educación emocional: Reconocer y nombrar tus emociones y las de los demás.
- Convivencia armónica: Practicar empatía, cooperación y resolver conflictos de manera pacífica.
- Neuroeducación afectiva: Aprender cómo el cerebro y las emociones influyen en nuestro aprendizaje.
- Comunicación saludable: Escuchar activamente, hablar con respeto y expresar emociones de forma clara.

El amor y la solidaridad nos ayudan a construir comunidades inclusivas, seguras y respetuosas.



Es hora de la producción

Realiza tu compromiso personal para mejorar la forma de expresar tus ideas sin lastimar ni ofender.

Compromiso Personal



Realizamos la valoración

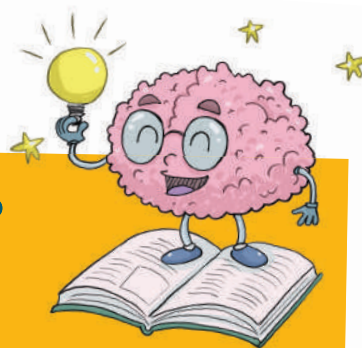
Forma tu grupo.

Cada grupo representará a un organismo internacional, un ministerio, un gobierno departamental, o alguna institución que promueva relaciones sanas.

Prepárate como experto o experta, investiga qué hace tu institución para fomentar relaciones saludables y respetuosas.

CONVERSATORIO REFLEXIVO

¿Cómo influye nuestro cerebro en la forma de comunicarnos y relacionarnos?



¿Cómo influye la biología en nuestras emociones y en cómo nos llevamos con las demás personas?

¡Hablemos sobre nuestro cerebro y las emociones!



Piensa en ejemplos claros que puedas explicar a los demás.

- Participa en el conversatorio.
- Cada grupo explicará los aspectos positivos de las relaciones sanas.
- Todas las estudiantes y todos los estudiantes pueden hacer preguntas o compartir su opinión sobre lo escuchado.
- Escucha con atención y respeta las ideas de tus compañeros y compañeras.
- Reflexiona sobre tus habilidades de comunicación.

Piensa en cómo puedes mejorar la forma en que expresas tus ideas, escuchas a otros y otras y respetas los sentimientos ajenos.

Recuerda:

El objetivo no es competir, sino aprender en comunidad sobre comunicación, empatía y relaciones saludables.

Usa ejemplos de tu vida diaria en la unidad educativa, con la familia o amigos, para que tu participación sea más clara y cercana.

5. COSMOS Y PENSAMIENTO

COSMOVISIONES, FILOSOFÍA
Y PSICOLOGÍA



5.1 PROYECTO DE VIDA COMO BASE FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO PERSONAL



Partimos de la práctica

Antes de pensar en tu propio futuro, es importante conocer las experiencias de otras personas. Cada historia de vida nos enseña que los sueños no siempre son fáciles, pero que el esfuerzo, la constancia y los valores ayudan a seguir adelante.

👉 Reto

Entrevista a una persona de tu familia o a alguien cercano (mamá, papá, abuela, abuelo, tía, tío u otra persona de confianza).

Puedes guiarte con estas preguntas:

- ¿Qué sueños tenías cuando eras joven?
- ¿Qué metas lograste cumplir?
- ¿Qué dificultades enfrentaste en tu vida?
- ¿Qué te ayudó a no rendirte?
- ¿Qué consejo me darías para mi futuro?

En pequeños grupos, compartan una enseñanza importante que descubrieron en la entrevista. Luego, cada grupo escribe esa enseñanza en una tarjeta llamada "Lección de vida".

"Lección de vida"



Continuamos con la teoría

1. ¿Qué es el proyecto de vida y por qué es importante?

El proyecto de vida es el camino que cada persona va construyendo a lo largo de su existencia. No es solo pensar en qué trabajo quieres tener en el futuro, sino reflexionar sobre quién eres, qué valores te guían y cómo quieres aportar a la sociedad.

El psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl explica en su libro *El hombre en busca de sentido* (publicado por primera vez en 1946), que las personas necesitan encontrar un sentido a su vida para sentirse motivadas y seguir adelante, incluso cuando enfrentan dificultades. Tener un proyecto de vida ayuda a tomar decisiones con más claridad, a esforzarse por los sueños y a vivir de manera coherente con los propios valores.

Un proyecto de vida permite:

- Tener una dirección.
- Fortalecer la autonomía.
- Desarrollar todas las dimensiones humanas: ser, saber, hacer y decidir.
- Aportar al bien común y a la convivencia pacífica.

VIDEO

"El circo de las mariposas".

Lo encuentras en:



VIDEO FORO

“EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS”

Preguntas de reflexión

1 Comprensión inicial

- ¿Qué sentimientos te generó el cortometraje?
- ¿Qué mensaje principal transmite la historia? ¿Qué papel cumple el circo en la transformación del protagonista?
- ¿Qué personaje te pareció más significativo y por qué?

3 Reflexión personal

- ¿Qué aprendizajes personales te deja el video?
- ¿Has vivido alguna experiencia en la que sentiste que superaste tus propios límites?
- ¿Cómo se relaciona el mensaje del video con tu propio proyecto de vida?
- ¿Qué significa para ti encontrar un propósito o sentido en lo que haces?



2 Análisis y reflexión crítica

- ¿Qué representa la discapacidad del protagonista en relación con los límites personales y sociales?
- ¿Cómo se relaciona el liderazgo del señor Méndez con la idea de “liderazgo transformador”?
- ¿De qué manera el cortometraje nos invita a reflexionar sobre la resiliencia y el sentido de vida?
- ¿Qué valores se evidencian en las acciones de los personajes?
- ¿Cómo se refleja la idea de que “los milagros no son externos, sino internos”?

4 Proyección comunitaria

- ¿Cómo podríamos aplicar el mensaje del cortometraje en nuestra comunidad educativa?
- ¿Qué tipo de liderazgo necesitamos para promover la cultura de paz y el bien común?
- ¿Qué compromisos podrías asumir a partir de esta reflexión?
- ¿Qué acciones concretas podrían transformar tu entorno desde la empatía y la cooperación?

2. Reflexionar sobre mi proyecto de vida

Reflexionar sobre el proyecto de vida significa mirar tu historia, reconocer tus experiencias y pensar en el futuro con responsabilidad. Es preguntarte:

- ¿Quién soy?
- ¿Qué quiero ser?
- ¿Qué puedo aportar a los demás?

El educador Paulo Freire señala en su libro *Pedagogía de la autonomía* (1996) que educarse es aprender a leer el mundo y leerse a uno mismo, para actuar de manera consciente y transformadora.

Por eso, el proyecto de vida no es algo fijo: cambia y se fortalece con el tiempo, a medida que creces y aprendes.

3. Construir mi proyecto de vida paso a paso

Construir un proyecto de vida es un proceso de autodescubrimiento. Algunos pasos importantes son:

- **Autoconocimiento:** Reconocer tus talentos, intereses, emociones y fortalezas.
- **Reconocimiento de potencialidades:** Descubrir capacidades que aún puedes desarrollar con esfuerzo y aprendizaje.
- **Habilidades y competencias:** Fortalecer habilidades para convivir, comunicarte, trabajar en equipo y resolver conflictos.
- **Vocación:** La vocación no es solo una profesión. Es aquello que te permite servir y contribuir al bienestar colectivo.

4. Metas y aspiraciones humanas

Las metas son los pasos concretos del proyecto de vida. Ayudan a avanzar poco a poco hacia los sueños. Las metas deben:

- Ser claras y realistas.
- Tener sentido ético.
- Buscar no solo el beneficio personal, sino también el bien común.

El psicólogo Erich Fromm afirma en su libro *El arte de amar* que las aspiraciones humanas más profundas están relacionadas con amar, aprender, crear y servir. Estas acciones fortalecen la convivencia armónica y la cultura de paz.

5. Motivación y obstáculos en el proyecto de vida

La motivación es la fuerza interior que te impulsa a seguir adelante. Existen:

- Motivaciones internas (valores, sueños, deseos de ayudar).
- Motivaciones externas (reconocimiento, premios).

Un proyecto de vida fuerte se apoya principalmente en la motivación interna, vinculada a los valores y al sentido de vida.

También existen obstáculos, como la desmotivación, la violencia, la falta de apoyo o la pérdida de valores. Superarlos requiere resiliencia, autoconfianza y compromiso.

FACTORES QUE POTENCIAN Y OBSTACULIZAN

EL PROYECTO DE VIDA

FACTORES QUE POTENCIAN:



- Autoconocimiento y autoestima positiva.
- Apoyo familiar y social.
- Educación integral y de calidad.

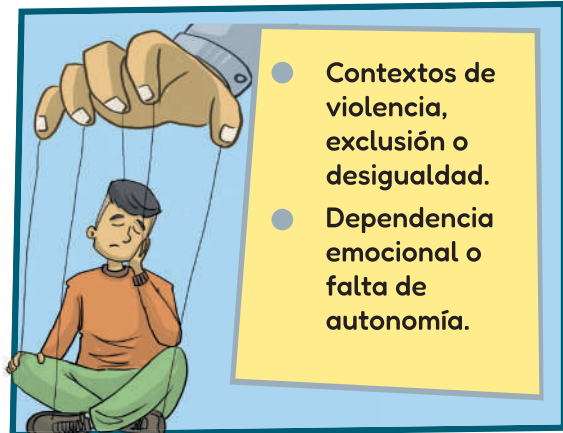
FACTORES QUE OBSTACULIZAN:



- Falta de orientación o de sentido vital.
- Desmotivación y ausencia de metas.
- Pérdida de valores o incoherencia personal.



- Entornos que fomenten la equidad y la participación.
- Modelos de liderazgo ético y transformador.



- Contextos de violencia, exclusión o desigualdad.
- Dependencia emocional o falta de autonomía.

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

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

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

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

7. Liderazgo transformador y cultura de paz

El liderazgo transformador no se basa en mandar, sino en servir, inspirar y actuar con coherencia.

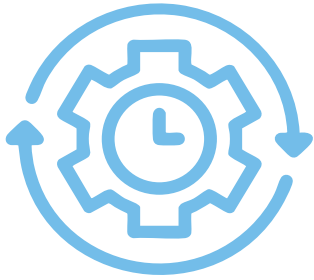
Una persona que cuenta con un proyecto de vida ejerce un liderazgo que:

- Promueve el respeto.
- Fomenta la participación.
- Construye una cultura de paz basada en el diálogo y la empatía.

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

PARA RECORDAR

El educador Paulo Freire señala que cuando una persona transforma su vida con sentido, también ayuda a transformar su comunidad.



Realizamos la producción

“Mi proyecto de vida y mi aporte a la cultura de paz”

Elige una forma de expresión:

- Video corto
- Podcast
- Afiche o mural
- Historieta

Tu producción debe responder a estas preguntas:

- ¿Cómo imagino mi futuro?
- ¿Cómo puedo aportar a la convivencia pacífica desde hoy?

Presenta tu trabajo al curso y reflexiona junto a tus compañeras y compañeros.



Es hora de la valoración

Juego reflexivo “La bitácora de la viajera y del viajero”

Imagina que tu vida es un viaje. Completa tu bitácora personal (“Camino de vida”) como si fuera un cuaderno de exploradora o de explorador.

Responde con sinceridad:

- ¿Qué descubrí sobre mí?
- ¿Qué valores quiero fortalecer?
- ¿Qué metas quiero comenzar a construir desde ahora?

Esta bitácora es un espacio personal para expresar tus pensamientos, emociones y aprendizajes. No se trata de responder con “lo correcto”, sino de escribir con sinceridad sobre quién eres, qué sueñas y cómo te proyectas hacia el futuro.

Puedes escribir en forma de texto libre, incluir dibujos, frases, canciones o símbolos que te identifiquen.

GUÍA DE REDACCIÓN REFLEXIVA

Mi historia y mis raíces

- Momentos importantes de mi vida
- Personas que influyeron en mí
- Valores que aprendí
- Experiencias que me hicieron fuerte

Mi entorno y mis vínculos

- Influencia de mis amistades
- Aportes en mi comunidad
- Mejorar la convivencia

Conociéndome a mí misma/o

- Mis cualidades y talentos
- ¿Qué puedo mejorar?
- Lo que me motiva
- De qué me siento orgulloso/a

Mi compromiso personal

- Decisiones con propósito
- Acciones para mi comunidad
- Mi frase de vida

Mis sueños y metas

- ¿Cómo imagino mi futuro?
- Metas que quiero lograr
- Pasos para acercarme a mis sueños



Cierre reflexivo

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

— Adaptado de Viktor Frankl

MI PROYECTO DE VIDA

¡CONSTRUYENDO MI FUTURO!

LO QUE DEBO CIMENTAR

Las bases de mis sueños

Autoconocimiento

¿Quién soy?



Valores

Mis principios



Estudio

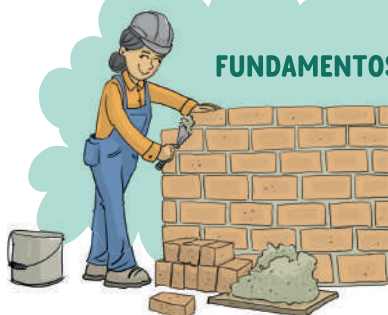
Mis hábitos de aprendizaje

Salud y Bienestar

Cuerpo y mente sana



FUNDAMENTOS FIRME



LO QUE DEBO FORTALECER

¡Hacia mis metas!

Metas y Objetivos

¿A dónde quiero llegar?



Planificación

Organiza tu camino



Habilidades

Desarrolla tus talentos

Resiliencia

Supera los retos

¡ESCALA HACIA
TUS SUEÑOS!



¡CREE EN TI, elige y actúa!

Sueña en grande, **esfuérzate**, **sé feliz**.

6. COSMOS Y PENSAMIENTO

VALORES, ESPIRITUALIDADES Y RELIGIONES



6.1 EL VALOR DE LAS FAMILIAS Y LA COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA LA CONVIVENCIA ARMÓNICA



Partimos de la práctica

Piensa en tu familia y elige una palabra que la represente. Puede referirse a una emoción, un valor o una experiencia. Di tu palabra en voz alta si así lo deseas. No estás obligado u obligada a explicar.

Regla del juego

Todas las palabras son respetadas. Nadie juzga ni se burla.



Continuamos con la teoría



1. La familia como núcleo fundamental de la sociedad

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

2. Tipos de familias y su diversidad

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

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

Recuerda: en el año 2020, UNICEF señaló en un documento: “Todas las familias, independientemente de su forma, cumplen un rol insustituible en el desarrollo emocional y social de sus integrantes cuando prevalecen el amor, la protección y el respeto mutuo”.

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

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

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

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

4. Concepto y características de la comunicación asertiva

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

El psicólogo Walter Riso, en su libro de 2006, *Cuestión de dignidad: Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo*, define la comunicación asertiva como “la expresión de una sana autoestima” que permite mantener relaciones sanas basadas en el respeto y la autenticidad. Entre las principales características de la comunicación asertiva se encuentran:

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

- Reconocimiento emocional: validación de los sentimientos propios y ajenos.
- Resolución constructiva de conflictos: búsqueda de acuerdos y soluciones comunes.

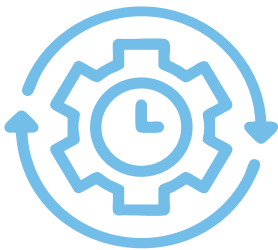
En el ámbito educativo, la comunicación asertiva favorece el diálogo, la participación y la resolución pacífica de conflictos, contribuyendo al fortalecimiento de la convivencia escolar y familiar.

5. Importancia de la comunicación asertiva para la convivencia armónica

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

Los investigadores García y Ramírez señalan en su libro Comunicación asertiva y convivencia escolar que “la comunicación asertiva es un instrumento para la convivencia pacífica pues permite que los individuos expresen sus desacuerdos sin destruir los vínculos afectivos ni sociales”.

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



Realizamos la producción

1. Escribe tu compromiso personal:

Por ejemplo: “Me comprometo a comunicarme con respeto practicando la escucha y la empatía”.

COMPROMISO PERSONAL

2. En grupo, construyan un mural colectivo: “Nos comunicamos con respeto”.

Es hora de la valoración

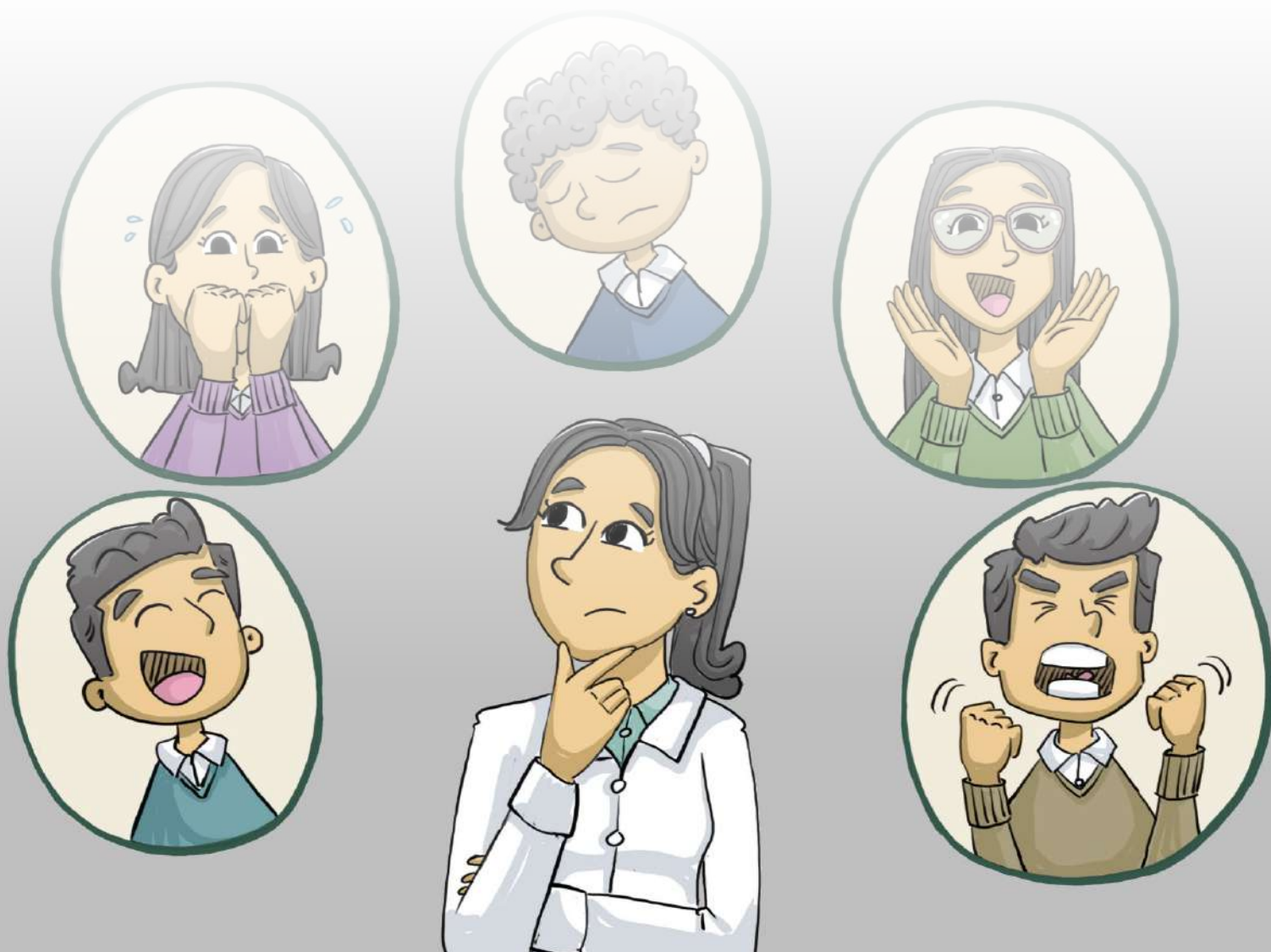


Escribe en la ficha reflexiva titulada “Cómo me comunico con mi familia y amigas/amigos” y léela con atención. Esta ficha te ayudará a pensar sobre tu forma de comunicarte, reconocer tus emociones y comprender mejor a las demás personas. Responde las preguntas de la ficha de manera individual y en silencio, tomándote el tiempo necesario para reflexionar con sinceridad sobre tus experiencias, sentimientos y actitudes.

Cuando formes parte de un pequeño grupo, si lo deseas, comparte tus conclusiones, pensamientos o emociones con tus compañeras y compañeros, siempre con respeto y escuchando atentamente.

Participa en la reflexión final respondiendo esta pregunta:

¿Qué aprendiste sobre ti misma o ti mismo y sobre las demás personas y qué puedes hacer para mejorar tu forma de comunicarte?



CÓMO ME COMUNICO CON MI FAMILIA Y AMIGOS

Nombre: _____

Año de escolaridad: _____

Fecha: _____

a. Observa y piensa

- ¿Con quién hablas más en tu familia?
Mamá Papá Hermano/a Otro: _____
- ¿Cómo te expresas cuando algo te molesta o te pone triste?
Me quedo callado/a
Grito o me enoja
Trato de hablar con calma
- ¿Sientes que te escuchan cuando hablas? ¿Por qué?
R. _____
- ¿Cómo reaccionas cuando alguien te corrige o no está de acuerdo contigo?
R. _____
- ¿Qué haces para resolver un conflicto con tus amigos o familia?
R. _____

b. Reflexiona y escribe

- ¿Qué cosas positivas reconoces en tu forma de comunicarte?
R. _____
- ¿Qué aspectos podrías mejorar para comunicarte mejor?
R. _____
- ¿Qué valores practicas cuando hablas con respeto y escuchas a las y los demás?
R. _____
- ¿Cómo podrías ayudar a que en tu familia haya más diálogo y comprensión?
R. _____

c. Mi compromiso personal

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

Firma del/la estudiante: _____



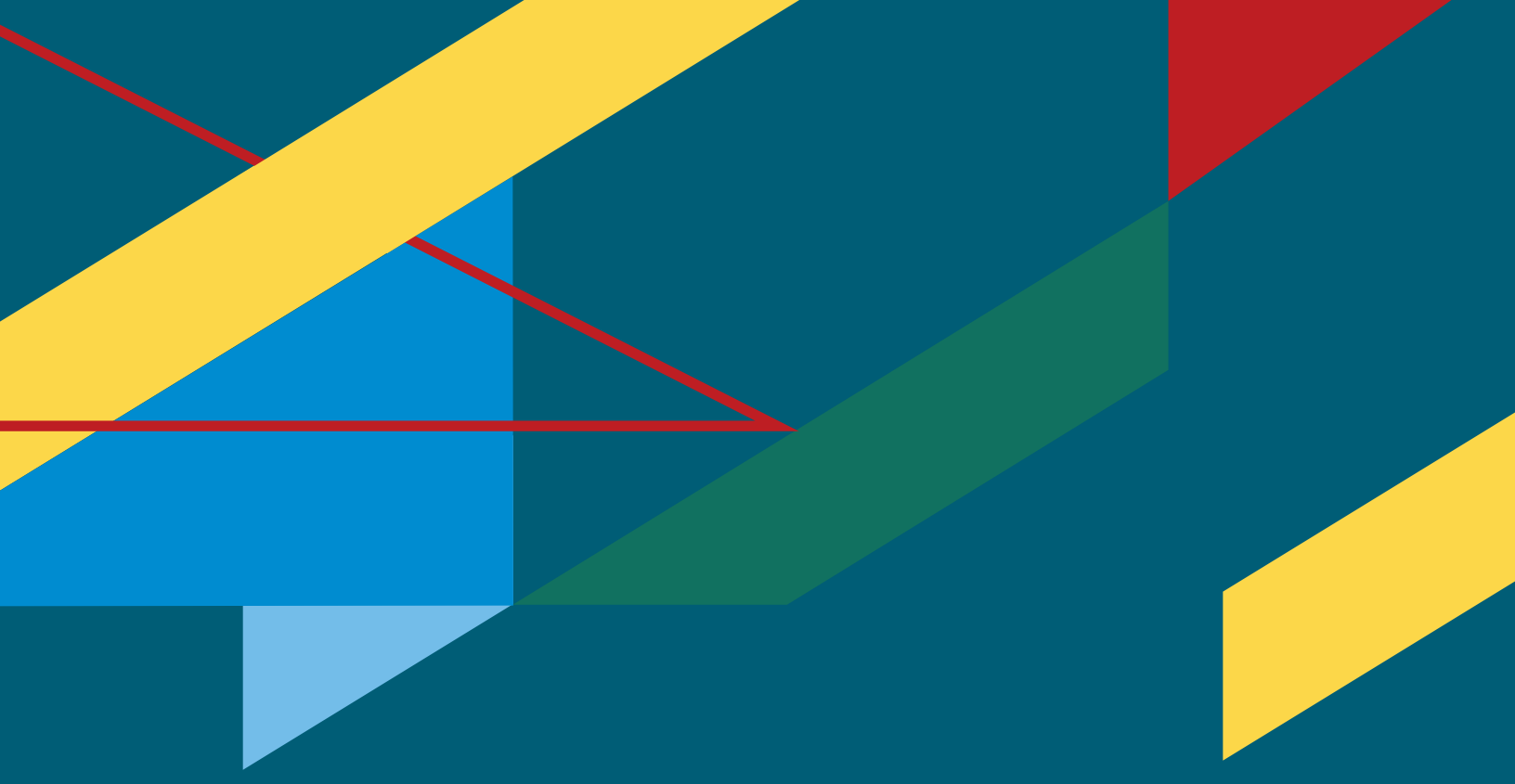
7

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y bienestar. Desclée de Brouwer.
- CASEL. (2020). Social and Emotional Learning Framework. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
- Damasio, A. (2010). El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano. Crítica.
- Damasio, A. (2010). Y el cerebro creó al hombre. Destino.
- Decety, J., & Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *The Scientific World Journal*, 6, 1146-1163. <https://doi.org/10.1100/tsw.2006.221>
- Estado Plurinacional de Bolivia. (2010). Ley N.º 070 Avelino Siñani – Elizardo Pérez.
- Estado Plurinacional de Bolivia. (2013). Ley N.º 348: Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia.
- Estado Plurinacional de Bolivia. (2014). Ley N.º 548: Código Niña, Niño y Adolescente.
- Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Henry Holt.
- Frankl, V. (2004). El hombre en busca de sentido. Herder.
- Freire, P. (1997). Pedagogía de la autonomía. Siglo XXI Editores.
- Fromm, E. (2000). El arte de amar. Paidós.
- García, M., & Ramírez, L. (2018). Comunicación asertiva y convivencia escolar. Editorial Trillas.
- Gardner, H. (2001). Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples. Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2018). El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. Kairós.

- Goleman, D. (2018). Focus. HarperCollins.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). Love, sex, and intimacy: Their psychology, biology, and history. HarperCollins College Publishers.
- Hoffman, M. (2000). Empathy and moral development: Implications for caring and justice. Cambridge University Press.
- Immordino-Yang, M. H. (2011). Implications of affective and social neuroscience for educational theory. *Educational Philosophy and Theory*, 43(1), 98-103. <https://doi.org/10.1111/j.1469-5812.2010.00713.x>
- Lagarde, M. (2012). Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Horas y Horas.
- LeDoux, J. E. (1998). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon & Schuster.
- Marazziti, D., et al. (1999). Alteration of serotonin transporter in romantic love. *Psychological Medicine*, 29(3), 741-745.
- Ministerio de Educación. (2012). Modelo Educativo Sociocomunitario Productivo. Bolivia.
- Ministerio de Educación de Bolivia. (2021). Lineamientos de convivencia pacífica y armónica.
- Mora, F. (2017). Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama. Alianza Editorial.
- ONU Mujeres. (2020). Violencia contra las mujeres y las niñas.
- Porges, S. (2011). The polyvagal theory. Norton.
- Riso, W. (2006). Cuestión de dignidad: Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo. Grupo Editorial Norma.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V., & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3(2), 131-141. [https://doi.org/10.1016/0926-6410\(95\)00038-0](https://doi.org/10.1016/0926-6410(95)00038-0)
- Rogers, C. R. (1996). El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica. Paidós.
- Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J. P., Stephan, K. E., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2006). Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature*, 439(7075), 466-469. <https://doi.org/10.1038/nature04271>
- UNAM Global. (2025). Los celos no son una prueba de amor [Artículo web]. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://unamglobal.unam.mx/>
- UNESCO. (2017). Educación para la paz y la convivencia.
- UNICEF. (2020). Familias en el siglo XXI: Realidades diversas y políticas públicas. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/>





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

Financiado por:

EDUCACIÓN en VOZALTA
promoción y responsabilidad social

GPE Transformando
la educación