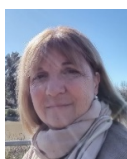




## Cuaderno # 1

### Eje 1: Bienestar físico y Cultura de Paz

para transformar las Escuelas en Embajadoras de Paz 3000



Por Patricia Mirtha Vieyra, Argentina

Licenciada en Educación, recibida en la Universidad Siglo XXI.  
Exprofesora de Pedagogía y didáctica, Instituto de Formación Docente  
N 209. Hurlingham, Provincia de Buenos Aires, Argentina

Bienvenidos/as a los cuadernos pedagógicos de Pedagoogia 3000 4000 5000.

Esta serie corresponde a la **ampliación del test EEP 3000** que consta en el proyecto y libro: **Escuelas Embajadas de Paz de Pedagoogia 3000 4000 5000**. Invitan a los espacios educativos a co-crear ambiente de paz donde todos y todas se vuelven embajadores de paz. Incluye a toda la comunidad educativa, la cual se transforma en referente de paz para todo el barrio y la sociedad en general. De esta manera, los estudiantes, desde temprano edad, tienen incorporado la cultura de paz como habito de vida internalizada y compartida.

Link de libro **Escuelas Embajadas de Paz y del test EEP3000**

<https://p40005000.info/libros-4000-5000/>

Son cuadernos prácticos y actualizados tomando en cuenta las nuevas necesidades de la niñez y juventud de ahora, así como los paradigmas de paz y de solidaridad de la sociedad que deseamos realmente y que estamos cocreando ahora mismo. Estos cuadernos están a su disposición... por favor siéntanse libres de compartirlos, ampliarlos y adaptarlos a su realidad cotidiana, así como a su situación geográfica, ecológica, económica y sociocultural.

Este cuaderno está diseñado para aprender haciendo, especialmente dirigido a **docentes en actividad**. Su formato práctico y dinámico ofrece un sustento teórico

conciso que sienta las bases necesarias para dar paso inmediatamente a una amplia variedad de ejercicios y actividades prácticas.

Gracias por transformar la Educación y con ella cocrear un nuevo mundo.

Aquí los 10 ejes para co-crear una paz visible en un entorno escolar (u otro).



Hoy, presentamos el Eje 1 de EEP 3000. Escuelas Embajadoras de Paz 3000

## Eje 1: Bienestar físico y Cultura de Paz

El propósito de esta serie de Cuadernos es profundizar acerca de la construcción de una Cultura de Paz, desde los diversos ejes del desarrollo de la persona en el contexto de un **Espacio Educativo**.

Iniciaremos el proceso, focalizando en cada uno de ellos, sin perder la integralidad que el proceso de aprendizaje implica y situándonos en una comunidad de aprendizaje, viva, enraizado en lo local y con una mirada planetaria.

Realizaremos

- una breve descripción del eje relativo al cuaderno
- su relación con la Cultura de Paz

- los aportes que brindan a cada estudiante y a la comunidad educativa en general
- para luego compartir actividades propias y articuladas con otras áreas del saber.

¡En P3000, todo se inicia con el movimiento!

Comenzamos con la necesidad de activar, para aprender de un modo más divertido, práctico. Presentamos a continuación el Eje del Bienestar Físico.

## ¿Qué áreas implica?

- **Áreas básicas de la Educación Física**  
Estas son las que constituyen el núcleo de la disciplina y se enfocan en el desarrollo físico, motriz y social de los alumnos:
- **Desarrollo de la motricidad**  
Coordinación, equilibrio, fuerza, flexibilidad y resistencia.  
Habilidades básicas como correr, saltar, lanzar, atrapar.
- **Expresión corporal y creatividad**  
Uso del cuerpo para comunicar emociones, ideas o historias.  
Dramatizaciones, danza, movimientos creativos y expresión artística.
- **Juegos y deportes**  
Juegos tradicionales, recreativos y deportes colectivos e individuales.  
Reglas, estrategia, trabajo en equipo, respeto por los demás.
- **Educación en salud y bienestar físico**  
Hábitos de higiene, alimentación saludable, prevención de lesiones.  
Conciencia sobre la importancia del ejercicio físico regular.
- **Educación emocional y social a través del movimiento**  
Fomento de valores: cooperación, respeto, empatía, inclusión.  
Resolución pacífica de conflictos y trabajos

## Áreas complementarias de la Educación Física

Estas amplían y enriquecen la formación, conectando la educación física con otras disciplinas y contextos:

- **Educación ambiental y al aire libre**  
Actividades en la naturaleza, orientación, cuidado del entorno.  
Desarrollo de hábitos sostenibles y conciencia ecológica.
- **Educación lúdica y recreativa**  
Juegos cooperativos y creativos fuera del esquema competitivo.  
Fomento de la diversión, inclusión y participación.
- **Integración con otras áreas curriculares**

Lengua: dramatización de cuentos y relatos.

Matemática: resolución de problemas en circuitos o juegos.

Ciencias Sociales: juegos culturales, valores cívicos y diversidad.

- **Educación en seguridad y prevención**

Normas de seguridad en actividades físicas.

Autoprotección y primeros auxilios básicos.

- **Tecnología aplicada al movimiento** (*opcional en algunas escuelas*)

Uso de apps, dispositivos o videos para mejorar técnicas, registrar avances o analizar movimiento

Desde cada una de ellas, emprenderemos el proceso sistemático de la construcción de la Paz

Nos aproximamos a re descubrir la relación entre la actividad física y la Construcción de una Cultura de Paz.

| Área                     | Descripción   | Ejemplo de actividad                                | Relación con la cultura de paz                            |
|--------------------------|---|---|---|
| <b>Áreas básicas</b>     |   |   |   |
| Motricidad               | Desarrollo de habilidades físicas y coordinación      | Circuito de carreras, saltos y lanzamientos         | Trabajo en equipo, cooperación, respeto por turnos        |
| Expresión corporal       | Comunicación a través del movimiento y creatividad    | Dramatización de cuentos o historias                | Empatía, comprensión de emociones, inclusión              |
| Juegos y deportes        | Juegos recreativos y deportes individuales/colectivos | Juegos de pelota, relevos cooperativos              | Cooperación, respeto por reglas, resolución de conflictos |
| Salud y bienestar físico | Hábitos saludables, higiene y prevención de lesiones  | Taller sobre alimentación y actividad física diaria | Cuidado de sí mismo y de los demás, responsabilidad       |

| Área                              | Descripción                                      | Ejemplo de actividad                            | Relación con la cultura de paz                            |
|-----------------------------------|--|---|---|
| Educación emocional y social      | Desarrollo de valores y habilidades sociales     | Dinámicas de "juego de emociones"               | Autocontrol, empatía, solidaridad                         |
| <b>Áreas complementarias</b>      |  |   |   |
| Educación ambiental               | Actividades al aire libre y conciencia ecológica | Ecojuegos con materiales reciclados             | Respeto por el entorno, responsabilidad compartida        |
| Educación lúdica y recreativa     | Juegos cooperativos y creativos                  | Juegos de cooperación sin competencia           | Inclusión, colaboración, diversión compartida             |
| Integración curricular            | Relación con otras asignaturas                   | "Juegos del mundo" (Ciencias Sociales)          | Respeto por la diversidad, diálogo intercultural          |
| Seguridad y prevención            | Normas de seguridad y primeros auxilios          | Circuito seguro con obstáculos y reglas claras  | Cuidado mutuo, responsabilidad y prevención de conflictos |
| Tecnología aplicada al movimiento | Uso de recursos digitales                        | Registro de logros motrices con tabletas o apps | Evaluación respetuosa y motivadora, auto-superación       |

En una escuela, la actividad física puede ser una herramienta muy poderosa para promover la cultura de paz, siempre que esté orientada al desarrollo emocional, la cooperación y la inclusión. No se trata solo de "hacer deporte", sino de cómo se hace y qué valores se promueven en el proceso.

Algunos de los tipos de actividades físicas que más colaboran con la cultura de paz, especialmente en el nivel primario:

### 1. Juegos cooperativos

**Objetivo:** fomentar la empatía, la comunicación y la resolución pacífica de conflictos.

**Ejemplos:**

Juegos donde **todos ganan si colaboran**, como “la telaraña” (pasar una cuerda sin tocarla) o “transportar la pelota” entre todos.

Circuitos cooperativos donde se necesita **ayuda mutua** para completar los desafíos.

**Valores que promueven:** solidaridad, empatía, trabajo en equipo



Foto: En este juego se trata de ubicar objetos enredados o amarrados en esta pista. Se requiere que previamente, los organizadores ubiquen objetos amarrados o enredados en una pista de telarañas, formada con cuerdas que dificulten el avance de los jugadores.

## 2. Deportes adaptados o inclusivos

**Objetivo:** incluir a todos los alumnos, respetando ritmos, capacidades y diferencias.

**Ejemplos:**

Mini fútbol o voleibol donde todos deben tocar la pelota antes del gol/punto.

Juegos adaptados para que participen niños con discapacidad (por ejemplo, usar pelotas sonoras).

**Valores que promueven:** respeto, igualdad, inclusión.



Foto: El *goalball* (ojos vendados y/o para no videntes). Es un deporte paralímpico creado de forma específica para personas ciegas y deficientes visuales. También pueden acompañar personas videntes, pero son vendados.

Este deporte se juega en total silencio  
(para poder escuchar donde está el balón).

### 3. Actividades de expresión corporal y danza

**Objetivo:** promover el autoconocimiento, la expresión emocional y la comunicación no violenta.

**Ejemplos:**

Coreografías grupales donde cada alumno aporta un movimiento.

Representaciones corporales de emociones o situaciones de convivencia.

**Valores que promueven:** empatía, autorregulación emocional, comunicación pacífica.

### 4. Juegos tradicionales y culturales

**Objetivo:** valorar la diversidad cultural y el respeto por las tradiciones.

**Ejemplos:**

Juegos típicos de distintas regiones o países.

Integrar canciones y bailes de distintas culturas.

**Valores que promueven:** respeto intercultural, identidad, sentido de pertenencia.

### 5. Actividades en la naturaleza

**Objetivo:** conectar con el entorno, aprender cooperación y cuidado del ambiente.

**Ejemplos:**

Caminatas grupales con dinámicas de confianza.

Juegos ecológicos o de exploración colectiva.

**Valores que promueven:** responsabilidad, cooperación, cuidado mutuo y ambiental.

En síntesis:

| Tipo de actividad   | Ejemplo                                | Valor asociado a la cultura de paz |
|---------------------|--|------------------------------------|
| Juegos cooperativos | La telaraña, transportar la pelota     | Solidaridad, empatía               |
| Deportes inclusivos | Fútbol adaptado, voleibol colaborativo | Respeto, igualdad                  |

| Tipo de actividad            | Ejemplo                    | Valor asociado a la cultura de paz |
|------------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| Expresión corporal           | Danza libre, dramatización | Comunicación, autorregulación      |
| Juegos culturales            | Rondas tradicionales       | Diversidad, identidad              |
| Actividades en la naturaleza | Caminatas grupales         | Cooperación, cuidado               |

La actividad física y la cultura de paz comparten valores fundamentales como el respeto, la cooperación y la empatía

#### 1. Formación en valores y convivencia

El deporte enseña respeto por las reglas, por el otro y por uno mismo.

Esto fomenta la resolución pacífica de conflictos, la tolerancia y la aceptación de la diversidad.

En la práctica deportiva, los estudiantes aprenden a canalizar emociones (frustración, enojo, competencia) de manera saludable y no violenta.

#### 2. Trabajo en equipo y cooperación

Las actividades físicas colectivas (como juegos cooperativos o deportes grupales) promueven la colaboración por encima de la competencia.

Se pueden diseñar dinámicas donde el objetivo sea ganar juntos, más que vencer a los demás. Esto refuerza la idea de comunidad, equidad y solidaridad.

#### 3. Comunicación y resolución de conflictos

A través del deporte, los estudiantes practican la comunicación asertiva, la escucha activa y el manejo de desacuerdos.

Los docentes pueden aprovechar momentos de tensión en el juego para reflexionar sobre cómo actuar frente a los conflictos sin recurrir a la violencia.

#### 4. Inclusión y equidad

Promover la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas, género o contexto socioeconómico, fortalece la inclusión y la justicia social, pilares de la cultura de paz.

Actividades adaptadas o cooperativas contribuyen a derribar estereotipos y barreras.

#### 5. Bienestar emocional y autocuidado

La actividad física ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la agresividad, mejorando el clima escolar.

Un entorno donde los alumnos se sienten bien consigo mismos tiende a ser más empático y solidario, condiciones básicas para una convivencia pacífica.

### ¿Y si conectamos la biología del bienestar con la educación para la paz?

La paz también se construye desde el cuerpo y las emociones, la actividad física estimula ciertas hormonas y neurotransmisores que favorecen los valores, actitudes y emociones propias de la cultura de paz.

### Cuadro comparativo: Actividad física, hormonas y cultura de paz

| Hormona / Neurotransmisor       | Efectos principales de la actividad física                    | Emociones o actitudes que promueve       | Relación con la cultura de paz   |
|---------------------------------|---|--|--|
| <b>Endorfinas</b>               | Generan placer, bienestar y reducen el dolor y el estrés.     | Alegría, optimismo, tranquilidad.        | Favorecen un clima escolar positivo, reducen la agresividad y facilitan la convivencia armónica. |
| <b>Serotonina</b>               | Regula el estado de ánimo y el control de impulsos.           | Calma, paciencia, estabilidad emocional. | Facilita la tolerancia, la empatía y la resolución pacífica de conflictos.                       |
| <b>Dopamina</b>                 | Se libera ante logros o reconocimiento, generando motivación. | Autoestima, satisfacción, entusiasmo.    | Promueve el respeto mutuo, la cooperación y el reconocimiento del esfuerzo colectivo.            |
| <b>Oxitocina</b>                | Se libera en interacciones sociales positivas y cooperativas. | Confianza, vínculo, empatía.             | Refuerza la solidaridad, la inclusión y el sentido de comunidad.                                 |
| <b>Cortisol (en equilibrio)</b> | Disminuye con ejercicio moderado, reduciendo el estrés.       | Serenidad, autocontrol, bienestar.       | Disminuye la impulsividad y facilita el diálogo y la convivencia pacífica.                       |

La actividad física escolar no solo fortalece el cuerpo, sino que también regula las emociones y estimula las hormonas del bienestar social.

Esto convierte al movimiento en una herramienta biológica y educativa para construir la cultura de paz, basada en la empatía, la cooperación y la armonía emocional.

A continuación, damos algunas sugerencias de actividades en general.

En base a lo sugerido, cada escuela desarrollará luego, su propia currícula:

- según el contexto social, cultural, económico, lingüístico y ecológico de su lugar
- según la ley de cada país o región
- según las posibilidades logísticas, económicas y de infraestructura
- y principalmente, según la filosofía general que escoge, en consenso, la escuela.

### **Regla de oro**

Ser flexibles, abiertos, creativos y promover la diversidad. Siendo conscientes que constantemente todo cambia, y que van a generarse muchas más ideas-acciones en la marcha.

## Propuesta de Proyectos áulicos:

### **Un proyecto escolar podría llamarse “Deporte para la Paz”, donde:**

Se organicen juegos cooperativos en lugar de competitivos.

Se incluyan reflexiones posteriores sobre los valores vividos (solidaridad, respeto, empatía).

Se promuevan acciones solidarias entre equipos, como ayudar a un compañero lesionado o celebrar los logros de otros.

### **Actividades variadas:**

#### ➤ **“Jugamos para convivir en paz”**

#### **Propósito general:**

Favorecer el desarrollo de una cultura de paz en el ámbito escolar a través del juego cooperativo, la expresión emocional y la inclusión.

#### **Objetivos específicos:**

- Promover actitudes de cooperación, respeto y empatía en la práctica de la actividad física.
- Desarrollar habilidades de reconocimiento y manejo emocional en situaciones de juego.

- Fomentar la participación inclusiva de todos los estudiantes, valorando la diversidad.
- Reflexionar sobre el valor de la convivencia pacífica en la vida escolar y cotidiana.

### **Contenidos:**

Educación Física:

Juegos motores cooperativos.

Valoración del trabajo grupal y del esfuerzo compartido.

Reglas básicas de convivencia en la práctica deportiva.

Educación Emocional:

Identificación y expresión de emociones.

Escucha activa y respeto por las emociones del otro.

Formación Ética y Ciudadana:

Resolución pacífica de conflictos.

Inclusión, solidaridad y respeto por la diversidad.

### **Materiales:**

Pelotas, conos o aros.

Carteles con emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, calma, sorpresa).

Música.

Afiches y fibrones para el cierre.

### **Desarrollo de la clase:**

#### ➤ **“El semáforo de las emociones”**

Los estudiantes se desplazan por el espacio al ritmo de la música.

Según el color que muestra la docente:

Verde → expresar alegría con el cuerpo.

Amarillo → representar calma.

Rojo → mostrar enojo o frustración.

Breve puesta en común: cómo se sienten cuando juegan y cómo pueden expresar sin agredir.

#### ➤ **“Desafíos cooperativos”**

**Propósito:** reconocer y expresar emociones de manera saludable

**Desarrollo:** Equipos mixtos e inclusivos realizan desafíos que solo se resuelven cooperando:

Pasar la pelota sin que caiga, tocándola todos.

Formar figuras con los cuerpos.

Carrera de relevos donde se ayuda a quien queda atrás.

Mini reflexión tras cada desafío sobre estrategias, sentimientos y cooperación.

➤ **“Nuestro compromiso por la paz”**

**Propósito:** fomentar empatía, inclusión y trabajo en equipo.

- En ronda, cada estudiante comparte una palabra sobre cómo se sintió participando en el juego.
- En un afiche, el grupo escribe un compromiso o lema por la paz.
- El cartel se coloca en el aula o el gimnasio.

**Evaluación:**

Criterios:

- Participa activamente y con respeto.
- Coopera con sus compañeros sin excluir a nadie.
- Reconoce y expresa sus emociones adecuadamente.
- Muestra actitudes de empatía y resolución pacífica de conflictos.

Instrumentos:

- Observación directa durante la actividad.
- Registro anecdótico de actitudes y participación.
- Reflexión grupal final.

**Justificación pedagógica:**

Las actividades integran movimiento, emoción y convivencia como ejes de la formación integral del alumno.

**La práctica de juegos cooperativos permite vivenciar valores de la cultura de paz, tales como la solidaridad, el respeto por las diferencias y la gestión pacífica de conflictos.**

**Desde la educación emocional, se promueve la toma de conciencia sobre las propias emociones y las de los demás, fortaleciendo la empatía y la convivencia armónica en la escuela.**

➤ **“La red de la paz”**

Espacio: Gimnasio, patio o aula amplia

**Propósito general**

Favorecer la construcción de una cultura de paz escolar mediante el trabajo en equipo, la comunicación y la cooperación en una actividad física grupal.

### Objetivos específicos

- Promover la empatía y la colaboración entre los alumnos.
- Desarrollar la autorregulación emocional en situaciones grupales.
- Fomentar el diálogo y la resolución pacífica de conflictos.
- Reconocer la importancia del otro para lograr metas comunes.

### Contenidos

- Juegos cooperativos y comunicación grupal.
- Expresión corporal y motricidad.
- Valores: empatía, respeto, inclusión, cooperación.

### Materiales

Un ovillo de lana o hilo grueso.

Carteles con palabras clave: paz, respeto, amistad, empatía, ayuda.

Música suave para el cierre (opcional).

### Desarrollo de la actividad

- Inicio (10 min): activación y reflexión inicial

Reunir al grupo en círculo.

Conversar: "¿Qué significa para ustedes la paz en la escuela?"

Escribir o mostrar las palabras clave.

- Desarrollo (25 min): juego "La red de la paz"

Los estudiantes forman un círculo.

Un estudiante sostiene el ovillo, dice algo positivo a otro (por ejemplo, "te agradezco por ayudarme ayer") y le lanza el ovillo, manteniendo el extremo del hilo. El siguiente hace lo mismo con otro compañero, hasta formar una red entre todos.

Cuando la red está completa, reflexionan: "¿Qué pasaría si uno suelta su parte? ¿Cómo nos sostenemos entre todos?"

Luego, se puede hacer una segunda ronda de movimiento: los alumnos, sin romper la red, deben caminar juntos o desplazarse suavemente coordinando movimientos (cooperación física y emocional).

- Cierre (10-15 min): reflexión y relajación

Sentarse en círculo y conversar:

¿Cómo se sintieron ayudando o siendo ayudados?  
¿Qué aprendimos sobre la paz hoy?  
Escuchar música suave o realizar respiraciones guiadas.



### Fundamento pedagógico

La actividad promueve la liberación de hormonas del bienestar (endorfinas, oxitocina y serotonina) asociadas al vínculo positivo, la empatía y la reducción del estrés. Estas contribuyen a la autorregulación emocional, fortaleciendo la convivencia pacífica.

### Evaluación

| Criterio                  | Indicadores observables                   |
|---------------------------|---|
| Participación cooperativa | Se involucra en la red, ayuda a los demás |
| Comunicación respetuosa   | Escucha, dialoga sin interrumpir          |
| Expresión emocional       | Expresa sentimientos de forma positiva    |
| Reflexión sobre la paz    | Aporta ideas o ejemplos concretos         |

### Adecuaciones posibles

Para grupos grandes: dividir en subgrupos.  
Para inclusión: adaptar materiales (lana gruesa, movimientos simples, apoyo verbal).

Para otros niveles: agregar reflexión escrita o dibujo sobre "mi compromiso con la paz"

## Integralidad de áreas y/o disciplinas

Si retomamos la importancia de la integralidad de la Educación Física con otras áreas disciplinares, la Cultura de Paz, permite una labor transversal muy potente.

Algunos ejemplos de actividades articuladas con distintas áreas del conocimiento (nivel primario o secundario, adaptables), centradas en valores como la cooperación, la empatía, la inclusión y la resolución pacífica de conflictos:

### 1. Educación Física + Ciencias Sociales

#### Actividad: "Juegos del mundo"

**Descripción:** cada grupo investiga un juego tradicional de un país o cultura diferente y lo enseña al resto.

**Objetivos:** valorar la diversidad cultural y el respeto por otras costumbres.

Valores de paz: respeto, inclusión, diálogo intercultural.

**Evaluación:** presentación del juego, reflexión grupal sobre qué aprendieron de esa cultura.



### 2. Educación Física + Plástica / Arte

#### Actividad: "Mural del movimiento por la paz"

**Descripción:** luego de una jornada de juegos cooperativos, los estudiantes representan con dibujos o collages los valores vividos (cooperación, empatía, alegría compartida).

**Objetivos:** expresar emociones y aprendizajes a través del arte.

Valores de paz: expresión no violenta, convivencia, empatía.

**Evaluación:** puesta en común colectiva y charla reflexiva sobre lo que sintieron.

### 3. Educación Física + Lengua

#### Actividad: "Cuentos en movimiento"

**Descripción:** leer un cuento sobre la resolución pacífica de conflictos (por ejemplo, entre animales del bosque) y representarlo corporalmente mediante dramatizaciones o secuencias motrices.

**Objetivos:** fortalecer la comprensión lectora y la expresión corporal.

Valores de paz: diálogo, escucha activa, resolución de conflictos.

**Evaluación:** participación y labor en grupo.

### 4. Educación Física + Matemática

#### Actividad: "El desafío cooperativo"

**Descripción:** circuitos o estaciones motrices donde deben resolver cálculos o problemas para avanzar, pero solo pueden hacerlo ayudándose entre sí.

**Objetivos:** integrar pensamiento lógico y trabajo cooperativo.

Valores de paz: cooperación, solidaridad, ayuda mutua.

**Evaluación:** resolución colaborativa, comunicación respetuosa.



### 5. Educación Física + Ciencias Naturales / Educación Ambiental

#### Actividad: "Ecojuegos por la paz"

**Descripción:** actividades físicas al aire libre con materiales reciclados (carreras de embolsados, circuitos de botellas, sogas, etc.) combinadas con mensajes de cuidado ambiental.

**Objetivos:** promover el bienestar físico y el respeto por la naturaleza.

Valores de paz: armonía con el entorno, responsabilidad, conciencia ambiental.

**Evaluación:** cuidado del material, cooperación, reflexión final.

## 6. Educación Física + Educación Emocional / Formación Ética y Ciudadana

### Actividad: "El juego de las emociones"

**Descripción:** dinámicas corporales donde los estudiantes representan emociones (alegría, enojo, miedo) y luego dialogan sobre cómo manejarlas en los juegos o en la vida cotidiana.

**Objetivos:** identificar y autorregular emociones.

Valores de paz: empatía, autocontrol, respeto mutuo.

**Evaluación:** participación, capacidad de reconocer emociones y actuar en consecuencia.

## 7) Cuentos en movimiento: aprendiendo a resolver conflictos

### Objetivos generales:

- Favorecer la expresión corporal y la creatividad a través del movimiento.
- Promover la comprensión lectora mediante la lectura de cuentos sobre resolución pacífica de conflictos.
- Fomentar valores de la cultura de paz: cooperación, respeto, diálogo y empatía.

### Contenidos:

Educación Física: dramatización, coordinación motriz, expresión corporal.

Lengua: comprensión lectora, narración, identificación de conflictos y soluciones.

Valores de paz: empatía, respeto, resolución pacífica de conflictos, trabajo colaborativo.

### Desarrollo de la actividad:

Inicio (10 minutos)

Presentar un cuento breve sobre un conflicto (ej. entre animales del bosque o niños de una escuela) que se resuelva de forma pacífica.

Conversar brevemente sobre el conflicto y preguntar: "¿Cómo crees que los personajes podrían resolverlo de manera pacífica?"

Parte principal (30 minutos)

Dividir la clase en grupos pequeños.

Cada grupo dramatiza una escena del cuento mediante movimientos corporales, gestos y expresiones, sin hablar o usando frases cortas.

Promover que todos participen y que colaboren para representar la historia.

Cierre / Reflexión (10–15 minutos)

Cada grupo presenta su dramatización al resto de la clase.

Reflexión grupal: ¿Qué aprendimos sobre resolver conflictos sin violencia?

¿Cómo nos sentimos trabajando en equipo?

Registrar conclusiones en un mural o cuaderno de aula.

#### **Recursos y materiales:**

Cuentos breves ilustrados.

Espacio amplio para moverse (gimnasio o patio).

Música opcional para dramatización.

Papel y lápices para la reflexión final.

#### **Estrategias metodológicas:**

Labor cooperativa y grupal.

Aprendizaje activo y participativo.

Integración de lectura, dramatización y reflexión emocional.

#### **Evaluación:**

Observación de la participación activa de los estudiantes.

Capacidad de representar la historia mediante movimiento.

Reflexión sobre la resolución pacífica de conflictos.

Actitud de respeto y cooperación dentro del grupo.

#### **Competencias que se desarrollan:**

Competencia social y cívica.

Competencia lingüística y comunicativa.

Competencia motriz y expresiva.

Competencia emocional y ética.

## Rol de los educadores en el accionar de este desarrollo físico

¿Cómo pensar, soñar, promover la construcción de una cultura de paz, sin comenzar por quien debería ejercer el liderazgo de esta?

Las **actitudes del profesor de Educación Física** son **clave** para generar una **cultura de paz** dentro de la escuela, ya que este espacio combina movimiento, emociones, vínculos y convivencia.

Más que enseñar deportes, el docente se convierte en un **modelo de comportamiento pacífico, empático y justo**.

## Actitudes del profesor de Educación Física para generar una cultura de paz

### 1. Comunicación empática y respetuosa

- Escucha activa: dar lugar a que cada estudiante se exprese sin interrumpir.
- Usar un tono de voz tranquilo, evitando gritos o sanciones humillantes.
- Expresar críticas en forma constructiva (“podés mejorar en...” en lugar de “lo hiciste mal”).
- Validar las emociones de los alumnos: “Entiendo que te enojaste cuando perdiste, hablemos de eso”.

*Promueve:* confianza, diálogo, resolución pacífica de conflictos

### 2. Fomento de la cooperación sobre la competencia

- Diseñar juegos donde el logro sea **colectivo**, no individual.
- Reforzar frases como “trabajamos en equipo” en lugar de “quién gana”.
- Felicitar las **actitudes solidarias**, no solo los resultados físicos.
- Alternar roles para que todos puedan experimentar liderazgo y apoyo.

*Promueve:* solidaridad, sentido de pertenencia, empatía.

### 3. Justicia y equidad

- Garantizar igualdad de participación para todos, sin distinción de género, habilidad o temperamento.
- Evitar favoritismos o comparaciones entre estudiantes.
- Adaptar las consignas según las capacidades, asegurando inclusión y éxito compartido.

*Promueve:* equidad, respeto, inclusión.

### 4. Modelar el autocontrol y la gestión emocional

- Manejar los conflictos con serenidad y diálogo.
- Usar estrategias de relajación y respiración en momentos de tensión grupal.
- Enseñar con el ejemplo: mostrar cómo resolver un problema sin violencia.

*Promueve:* autorregulación, control emocional, respeto mutuo.

### 5. Promover la reflexión y el pensamiento crítico

- Invitar a reflexionar después de cada juego:  
“¿Qué aprendimos sobre trabajar juntos?”  
“¿Qué podemos mejorar para respetarnos más?”
- Relacionar la actividad física con valores humanos (respeto, empatía, compromiso).

*Promueve:* conciencia moral, responsabilidad, cooperación.

## 6. Cuidado del entorno y de los otros

- Transmitir el valor del cuidado del espacio común (elementos deportivos, patio, parque).
- Fomentar el respeto por el cuerpo propio y el de los demás (no burlarse, no empujar).
- Integrar actividades al aire libre que conecten con la naturaleza.

*Promueve:* responsabilidad, armonía con el entorno, conciencia ambiental.

### Resumen general

| Dimensión         | Actitud docente                | Valor que refuerza        |
|-------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Comunicación      | Escucha activa y tono empático | Diálogo y respeto         |
| Cooperación       | Favorecer metas grupales       | Solidaridad               |
| Justicia          | Igualdad de oportunidades      | Equidad e inclusión       |
| Gestión emocional | Autocontrol y contención       | Paz interior y respeto    |
| Reflexión         | Promover análisis y diálogo    | Pensamiento crítico       |
| Cuidado           | Respeto por cuerpos y entorno  | Responsabilidad y empatía |

## Testimonios

Relatos de niños con TEA. Nuevos niños nuevos paradigmas.

Realizamos actividades grupales del Pétalo Azul: EL cuerpo en el movimiento. En el agua, en tierra, aéreas, de respiración consciente. Esto despierta la comunicación a veces verbal y a veces no verbal. Su alta sensibilidad se expresa a quienes estén abiertos a escuchar las sutilezas que ocurren en ese intercambio de nuestra actividad.

Como todos los días tenemos diferentes actividades en 4hs con un grupo de niños de edades variadas y divergencias a conocer.

Algunas frases rescatadas de ellos para graficar que tienen mucho que comunicarnos y para reflexionar hacia dónde va la humanidad.

**IÑAKY – 7 años- Diagnostico del Espectro Autista. Año 2010.**

Siempre finalizamos el día con un momento de compartir una merienda donde la propuesta es reconocer los alimentos saludables y poder elegir cada niño lo que necesita.

Uno de los niños según sus padres solo comía pre fritos, congelados, snacks y gaseosas. No probaba frutas, verduras, ni agua.

Iñaky que ya colaboraba con su madre en las compras y la cocina, comenzaba a mostrar enojo porque su compañero tenía esos hábitos.

Hasta que un día ya con bastante carga emocional, me encara y me dice: ¿Marcelo vos no pensas hacer nada para que Ezequiel, deje de comer esa basura? Si ofrecerle nuestros alimentos y explicarle a la familia que se puede alimentar, y no solo comer.

Cuando llegaron los padres a buscar a Ezequiel, Iñaky se interpuso y les comenzó a relatar cómo se fabricaban los snacks en los países asiáticos, el contenido de petróleo y aditivos que contenían, que se talaban miles de palmeras, que se esclavizaba a la gente para que millones de esas bolsas se vendieran. Después le explico los compuestos de las gaseosas, y por ultimo las patologías que le iban a generar.

Todos nos sorprendimos porque al menos yo desconocía esa información. Realmente un niño con capacidades que podrían al menos hacernos cuestionar nuestra alimentación. Gracias Iñaky.

### **Federico 9 años – Diagnóstico Espectro Autista- Año 2015.**

Es un niño que para todo tiene una explicación certera, y cuando no la tiene se llama al silencio y sus ojos se mueven activamente porque luego, ira a investigar si lo que escucho era cierto.

Muy atento a mirar el cielo de día y de noche, los aviones, el sol, la luna, las nubes, etc.

Parecía como que lo que ocurría sus pies nada le atraía tanto.

Siempre salíamos a visitar distintos lugares, viajábamos en tren, colectivos, subterráneos. En una salida se me ocurrió llevar al grupo al aeropuerto, conocerlo y ver la dinámica de los aviones.

Federico estaba impresionado, era su primera vez en tener tan cerca los aviones. Todo ocurrió con normalidad y volvimos sin nada raro.

En la semana la mama maestra de arte, me cuenta que empezó a pedirle que le ayude a construir aviones en 3D. Diferentes materiales, algunos volaban otros de muestra que fue juntando en sus habitación.

Pasaron los meses y llega a la clase vestido con ropa armada por él y la mama, toda de color plateado, un casco, la cara cubierta como mascara transparente, zapatillas al tono.



Sin registrar la mirada del grupo, llega hasta mi, lo saludo y me dice con voz de computadora. Hola soy Federico tengo 9 años, estoy por viajar al espacio. Si hacer otro gesto más que seguir su dialogo, le respondo a buenísimo y porque ¿te gustaría viajar al espacio?, porque vi en el aeropuerto tantos aviones, y si todos los paises tienen sus aviones en el cielo, cuando sea grande no me dejaran ver las estrellas, y me taparan el sol, y de noche no veré la luna. Entonces quiero viajar para pedirles que bajen todo lo que suben al espacio.

Este relato es 1 de muchos años de hacerme despertar para dejar de mirarme a mí mismo y hacia el piso. Claramente ve todas las dimensiones del espacio.

Marcelo Farías, profesor de Educación Física  
Especializado en autismo.

Pluri- Educación: concepto adoptada por Pedagoogia 3000 4000 5000 para nombrar procesos de inclusión, discapacidad, autismo...

## Bibliografía de Pedagoogia 3000

|   |  |
|---|--|
|  |  |
| <p>Libro, descarga libre<br/>Escuelas Embajadas de Paz<br/>2da edición<br/>2025</p> | <p>Cuadernos prácticos de las Escuelas Embajadas de Paz<br/>2026</p>                 |

## **Cultura de Paz 3000**

2026. 99 maneras de Kambiar la EduKación (770 paginas). Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz. Bolivia.

2026. Test EEP. *Escuelas Embajadoras de Paz Pedagoogia 3000*.

2025. 2da edición *Escuelas Embajadoras de Paz*. 1ra edición: 2019. Co-autores: Chavarría Licón, Nelly, María Isabel González, Noemi Paymal y Mar Urdillo. Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz. Bolivia.

2025. 2da edición *Escuelas Embajadoras de Paz*. 1ra edición: 2019. Co-autores: Chavarría Licón, Nelly, María Isabel González, Noemi Paymal y Mar Urdillo. Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz. Bolivia.

2017. *Paz 3000 activa*. Con Chavarría Licón, Nelly y Noemi Paymal. Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz. Bolivia.

2016. *Paz 3000*. Minilibro con Chavarría Licón, Nelly y Paymal, Noemi. Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz. Bolivia.

2024b. *La Escuela de los 7 Pétalos. Curri7P*. Tomo III. Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz, Bolivia.

2024a. *La Multi-U. La Universidad de Mañana Hoy*. Tomo III. Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz, Bolivia.

2023. *La Multi-U. La Universidad de Mañana Hoy*. Tomo II. Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz, Bolivia.

2022a. *La Multi-U. La Universidad de Mañana Hoy*. Tomo I. Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz, Bolivia.

2017. *La Educación del Futuro ¡Ahora!* Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz, Bolivia.

2017. *La Escuela de los 7 Pétalos, cómo implementar una Escuela para el Tercer Milenio*. Tomo II. Ed. P3000. La Paz, Bolivia.

2016. *La Escuela de los 7 Pétalos, para los niños/as de hoy y de mañana*. Tomo I. Ed. Ox La-Hun / P3000. La Paz, Bolivia.

## **Varios autores de Pedagoogia 3000**

Badillo, V. y Paymal, N. y colaboradores

2021. *CurriVIDA. Una currícula para el tercer milenio... hacia una Educación en una octava superior de consciencia*. Ed. Ox La-Hun. La Paz, Bolivia.

## Links

1. Link test EEP 3000, *Escuelas Embajadoras de Paz*  
[p40005000.info/recursos/libros/Test\\_EEP3000.pdf](http://p40005000.info/recursos/libros/Test_EEP3000.pdf)
2. Link libro *Escuelas Embajadoras de Paz, 2da edición*  
[p40005000.info/recursos/libros/EEP\\_2da\\_ED.pdf](http://p40005000.info/recursos/libros/EEP_2da_ED.pdf)

Abril 2026 – EEP3000/01/Patricia Mirtha Vieyra, Argentina