

#7

Cuaderno # 7 – Paz EEP 3000

Eje: Paz y Bienestar personal



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.

En este cuaderno, encontrarán:

- una breve fundamentación teórica
- formatos de proyectos educativos de paz según el eje mencionado
- sugerencias de diseño de actividades
- habilidades del docente que apoya al eje presentado.
- cada cuaderno además finaliza con testimonios y experiencia concretas.

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

Desarrollo Personal

¿En qué consiste el desarrollo personal en el ámbito educativo?

El desarrollo personal son las competencias que permiten a los estudiantes y docentes, conocerse, autorregularse y relacionarse con otros.

Entre otras, podemos citar:

- Autoconciencia y autoestima
- Manejo de emociones y resiliencia
- Habilidades sociales y comunicativas
- Pensamiento ético
- Respeto por la naturaleza

Estas competencias son la base de la cultura de paz: reconocer la dignidad de otros, promover la justicia y rechazar la violencia.

Impulsa la realización del potencial interno, la ética, los valores y atiende asuntos existencialistas, tan importantes en los chicos/as de ahora. Este desarrollo permite encontrar una profunda Paz interior, conocerse a sí mismo/a y contar con técnicas anti-estrés

Constituye la piedra angular de un espacio educativo. No hay verdadera educación si no está acoplada a un auténtico desarrollo integral personal.

Apuntamos a un Ser humano que sea no solamente erudito, sino que sea práctico, sabio y humanitario. Es decir, que se conozca a sí mismo, en todas sus dimensiones. Se apunta así a tener ciudadanos responsables, padres de familia emocionalmente estables y amorosos, y seres humanos íntegros, seguros y felices.

¡Vínculos posibles, amorosos y sanadores!

Articular el desarrollo personal en el ámbito educativo con áreas del conocimiento que promuevan una cultura de paz implica que la escuela no solo enseñe contenidos, sino que forme personas capaces de convivir, dialogar, resolver

conflictos y transformar su entorno constructivamente. Ambos conceptos se complementan y fortalecen mutuamente.

Aquí hay algunas formas en las que se vinculan:

1. Autoconocimiento y Empatía: El desarrollo personal fomenta el autoconocimiento, lo que ayuda a los estudiantes a entender sus emociones y deseos. Esto, a su vez, promueve la empatía hacia los demás, un pilar fundamental de la cultura de paz.

2. Habilidades de Resolución de Conflictos: El enfoque en el desarrollo personal enseña a los estudiantes habilidades para resolver conflictos de manera constructiva, lo cual es esencial para mantener un entorno escolar pacífico.

3. Valores y Principios: La cultura de paz se basa en valores como el respeto, y la solidaridad. A través del desarrollo personal, se pueden cultivar estos valores en los estudiantes, ayudándoles a ser ciudadanos más responsables y pacíficos.

4. Prevención de la Violencia: Un desarrollo personal sólido promueve la autoestima y la confianza, lo que puede reducir comportamientos agresivos y contribuir a un entorno escolar más armonioso.

5. Labor en Equipo y Colaboración: El desarrollo personal incluye habilidades sociales que facilitan la labor en equipo y la colaboración, fundamentales en la construcción de una cultura de paz donde se valoren las aportaciones de todos.

6. Cultura de Diálogo: Fomentar el desarrollo personal ayuda a los estudiantes a ser más abiertos al diálogo y a la comunicación efectiva, lo que es esencial para resolver malentendidos y crear un ambiente de respeto mutuo.

Enfoques pedagógicos que favorecen esta articulación, en el momento de fundamentar:

- Aprendizaje socioemocional (SEL)
- Educación para los Derechos Humanos
- Aprendizaje cooperativo y proyectos / juegos colaborativos
- Pedagogía restaurativa (mediación, negociación, reparación del daño)
- Perspectiva intercultural (valoración de la diversidad)
- Educación para el desarrollo sostenible

Estos enfoques ayudan a que el aula sea una comunidad democrática donde se practique la paz cotidiana.

¿Cómo articularlo con las áreas del conocimiento?

Si bien, lo hemos ido abordando en cada Cuaderno, con su respectivo desarrollo, compartimos un cuadro con otros ejemplos que nos permiten visualizar de modo situado, de lleva la manera de llevarlo a la práctica, las estrategias más convenientes y los resultados esperados.

Área curricular	Conexiones con cultura de paz	Ejemplos prácticos
Lengua y Literatura	Comunicación empática y pensamiento crítico	Círculos de diálogo, análisis de discursos que fomentan inclusión
Ciencias Sociales	Derechos humanos, ciudadanía democrática	Proyectos comunitarios, mediación de conflictos desde el análisis histórico
Ciencias Naturales	Responsabilidad con el entorno y la vida	Educación ambiental, proyectos de bienestar colectivo
Matemáticas	Pensamiento lógico para decisiones justas	Modelado de problemas sociales (equidad, distribución de recursos)
Arte y música	Expresión emocional y multiculturalismo	Arte colaborativo, exploración de identidades y diversidad
Educación Física	Juego limpio, cooperación	Deportes cooperativos, gestión pacífica de tensiones
Tecnología y Medios	Ciudadanía digital y ética	Alfabetización mediática, prevención de acoso digital

Estrategias concretas para el aula

- Programas de mediación escolar entre pares
- Rutas de emociones y Mindfulness para gestionar conflictos
- Proyectos de servicio comunitario
- Debates reflexivos sobre dilemas morales y sociales
- Contratos de convivencia co-creados por los estudiantes
- Narrativas y actividades reparadoras en lugar de castigos punitivos

Resultado esperado

- ✓ Estudiantes capaces de resolver conflictos sin violencia
- ✓ Entornos escolares seguros y respetuosos
- ✓ Ciudadanía crítica y comprometida
- ✓ Comunidades que valoran la justicia, la diversidad y la equidad

Propuestas de actividades

Situadas, concretas, divertidas que facilitan el desarrollo personal, articulando las áreas del conocimiento con la cultura de paz.

1. Ritual diario de armonización

Dimensión: corporal – emocional – social

Tiempo: 5–7 minutos diarios

Actividad

- Inicio de la jornada con respiración consciente.
- Breve estiramiento suave.
- Una palabra colectiva para el día (“calma”, “respeto”, “alegría”).

Cultura de paz: prevención del conflicto, clima emocional positivo.

Desarrollo personal: autorregulación y bienestar.

2. Mandalas de emociones y valores

Dimensión: emocional – creativa – ética

Actividad

- Colorear mandalas asociados a emociones.
- Elegir un valor para la convivencia.
- Compartir el significado del color elegido.

Cultura de paz: expresión simbólica no violenta.

Desarrollo personal: introspección y autoestima.

3. Círculos de palabra y escucha

Dimensión: social – emocional – ética

Actividad

- Sentados en círculo, habla quien tiene un objeto simbólico.
- Preguntas guía: ¿Cómo me siento hoy? ¿Qué necesito para estar en paz?
- Escucha sin interrupciones.

Cultura de paz: diálogo, respeto y democracia.

Desarrollo personal: identidad y empatía.

4. Cuidar para cuidarnos (huerta / plantas)

Dimensión: corporal – ambiental – emocional

Actividad

- Cuidado de plantas o huerta escolar.
- Relacionar el crecimiento con el cuidado personal.
- Registrar cambios y sensaciones.

Cultura de paz: responsabilidad colectiva.
Desarrollo personal: sentido de pertenencia.

5. Teatro consciente

Dimensión: corporal – emocional – social
Actividad

- Representar conflictos cotidianos.
- Congelar la escena y proponer alternativas pacíficas.
- Cambiar roles para desarrollar empatía.

Cultura de paz: resolución pacífica de conflictos.
Desarrollo personal: expresión emocional y corporal.

6. Escritura reflexiva y silencios

Dimensión: cognitiva – emocional
Actividad

- Breves escrituras luego de un momento de silencio.
- Frases disparadoras:
“Hoy aprendí sobre mí...”,
“Cuando me enojo puedo...”.

Cultura de paz: pensamiento crítico y autocuidado.
Desarrollo personal: autoconocimiento.

7. Gestos cotidianos de paz

Dimensión: ética – social
Actividad

- Proponer un gesto semanal de paz (saludar, ayudar, escuchar).
- Registrar experiencias en un mural colectivo.

Cultura de paz: acciones concretas y sostenidas.
Desarrollo personal: coherencia entre pensar y hacer.

8. Arte colectivo para la convivencia

Dimensión: creativa – social – emocional
Actividad

- Crear un mural o collage grupal sobre la paz.

- Decidir colores y mensajes de manera consensuada.

Cultura de paz: cooperación y respeto por la diversidad.

Desarrollo personal: pertenencia y autoestima colectiva.

9. Espacios de calma y autocuidado

Dimensión: corporal – emocional

Actividad

- Crear un “rincón de calma” con elementos simples.
- Usarlo voluntariamente para regular emociones.

Cultura de paz: cuidado del clima escolar.

Desarrollo personal: autonomía emocional.

10. Proyecto “Yo en la comunidad”

Dimensión: personal – social – ética

Actividad

- Identificar necesidades del aula o escuela.
- Diseñar acciones solidarias (carteles, ayuda, campañas).
- Reflexionar sobre el impacto personal y colectivo.

Cultura de paz: compromiso social.

Desarrollo personal: sentido de propósito.

11. El semáforo de las emociones

Área: Educación emocional / Prácticas del Lenguaje

Objetivo: Reconocer emociones y aprender a regularlas pacíficamente.

Actividad

- Presentar un semáforo (verde–amarillo–rojo).
- Asociar:

Rojo: enojo / impulsividad

Amarillo: pausa / pensar

Verde: calma / solución

- Dramatizar situaciones cotidianas (peleas, turnos, juegos).
- Pensar juntos qué hacer para “pasar a verde”.

Cultura de paz: autocontrol, resolución pacífica de conflictos.

Desarrollo personal: conciencia emocional.

12. La ronda del buen trato

Área: Formación Ética y Ciudadana

Objetivo: Fortalecer la autoestima y el reconocimiento del otro.

Actividad

- En ronda, cada niño dice algo positivo de un compañero.
- El docente acompañante modela el lenguaje respetuoso.
- Registrar en un afiche "Palabras que nos hacen bien".

Cultura de paz: respeto, valoración del otro.

Desarrollo personal: auto concepto positivo.

13. El rincón de la calma

Área: Transversal

Objetivo: Brindar estrategias de autorregulación emocional.

Actividad

- Crear un espacio con dibujos, colores suaves, respiraciones guiadas.
- Usarlo cuando alguien se siente enojado o triste.
- Enseñar respiración consciente con cuentos o canciones.

Cultura de paz: manejo pacífico del conflicto.

Desarrollo personal: autorregulación y bienestar.

14. Diario emocional y convivencia

Área: Prácticas del Lenguaje

Objetivo: Reflexionar sobre emociones, acciones y consecuencias.

Actividad

- Escribir breves entradas:
"Hoy me sentí...", "¿Cómo resolví un problema?"
- Compartir voluntariamente reflexiones.
- Relacionar emociones con decisiones pacíficas.

Cultura de paz: reflexión, responsabilidad personal.

Desarrollo personal: autoconocimiento.

15. Mediadores de paz

Área: Formación Ética y Ciudadana

Objetivo: Aprender a resolver conflictos mediante el diálogo.

Actividad

- Enseñar pasos de mediación: escuchar, respetar, acordar.
- Rotar el rol de “mediadores” en conflictos leves.
- Evaluar cómo se sintieron todas las partes.

Cultura de paz: diálogo, justicia restaurativa.

Desarrollo personal: empatía, liderazgo positivo.

16. Mi historia, tu historia

Área: Ciencias Sociales / Lengua

Objetivo: Valorar la diversidad y la identidad personal.

Actividad

- Cada estudiante comparte aspectos de su historia, gustos, familia.
- Escuchar sin interrumpir.
- Reflexionar: ¿qué nos hace únicos?, ¿qué nos une?

Cultura de paz: inclusión y respeto por la diversidad.

Desarrollo personal: identidad y autoestima.

Anclaje pedagógico:

- Integrar cuerpo–emoción–pensamiento–acción.
- Priorizar procesos sobre resultados.
- Generar coherencia entre clima, lenguaje y prácticas.
- Sustener continuidad (pequeñas acciones diarias).

Las actividades propuestas anteriormente de manera aislada, se pueden integrar en un Proyecto Institucional que fortalezca el Espacio Educativo, dándole identidad y Cultura de Paz “visible”.

Proyecto Áulico N° 1

“Crecer en paz: Desarrollo personal y convivencia armónica en la escuela”

1. Fundamentación

La escuela es un espacio privilegiado para el desarrollo integral de niñas y niños. Desde una mirada integral, entendemos al estudiante como una unidad inseparable de cuerpo, emoción, pensamiento, vínculos y valores. El desarrollo personal no puede desligarse del clima emocional y relacional en el que se aprende.

La cultura de paz se construye cotidianamente a través de prácticas que promueven el autoconocimiento, la empatía, el diálogo, el respeto por la diversidad

y la resolución pacífica de los conflictos. Este proyecto propone integrar dichas dimensiones en la vida escolar, favoreciendo un ambiente saludable que potencie el bienestar, el aprendizaje y la convivencia democrática.

2. Destinatarios

Estudiantes de Nivel Primario (Primer y Segundo Ciclo)

- Docentes
- Familias
- Comunidad educativa en general

3. Duración

Proyecto anual (con actividades permanentes y acciones específicas a lo largo del ciclo lectivo).

4. Propósito general

Promover el desarrollo personal integral de los estudiantes mediante prácticas integrales que fortalezcan la cultura de paz, el bienestar emocional y la convivencia respetuosa en la escuela.

5. Objetivos específicos

- Favorecer el autoconocimiento y la autorregulación emocional.
- Desarrollar la empatía y la escucha activa.
- Promover vínculos basados en el respeto, la solidaridad y la cooperación.
- Incorporar prácticas corporales, emocionales y reflexivas en la rutina escolar.
- Prevenir y abordar los conflictos desde una perspectiva pacífica y restaurativa.
- Involucrar a las familias en la construcción de una cultura de paz.

6. Ejes del proyecto

Eje 1: Cuerpo y bienestar

- Conciencia corporal
- Respiración y relajación
- Movimiento consciente

Eje 2: Emoción y autoconocimiento

- Identificación y expresión de emociones
- Autoestima
- Regulación emocional

Eje 3: Pensamiento y reflexión

- Comunicación consciente
- Resolución pacífica de conflictos

- Toma de decisiones responsables

Eje 4: Vínculos y comunidad

- Empatía
- Cooperación
- Participación democrática

Eje 5: Valores y cultura de paz

- Respeto
- Solidaridad
- Inclusión
- Responsabilidad

7. Actividades principales

7.1 Ritual diario de inicio consciente

- Respiración guiada breve.
- Movimiento suave.
- Palabra o intención para el día.

7.2 Círculos de palabra semanales

- Espacios de escucha respetuosa.
- Expresión emocional libre y cuidada.
- Uso de objeto simbólico.

7.3 Arte y expresión holística

- Mandalas de emociones.
- Mural colectivo de la paz.
- Expresión plástica y corporal.

7.4 Espacio de calma y autocuidado

- Rincón de calma en el aula.
- Uso voluntario para la autorregulación.

7.5 Teatro y dramatizaciones conscientes

- Representación de situaciones conflictivas.
- Búsqueda colectiva de soluciones pacíficas.

7.6 Proyecto ambiental: “Cuidar para cuidarnos”

- Huerta escolar o cuidado de plantas.
- Relación entre cuidado del entorno y bienestar personal.

7.7 Acciones solidaria

- Gestos cotidianos de paz.
- Proyectos de ayuda dentro de la escuela.

8. Participación de las familias

Talleres breves sobre emociones y convivencia.

- Propuestas de actividades de calma en el hogar.
- Comunicación sistemática sobre acuerdos de convivencia.

9. Metodología

Enfoque vivencial y participativo.

- Aprendizaje socioemocional.
- Labor transversal entre áreas.
- Respeto por los ritmos y la diversidad.

10. Evaluación

Indicadores cualitativos

- Mayor expresión emocional con palabras.
- Disminución de conflictos violentos.
- Mejora en el clima del aula.
- Participación activa y respetuosa.

Instrumentos

- Observación sistemática.
- Registros docentes.
- Autoevaluación estudiantil.
- Producciones individuales y grupales.

11. Impacto esperado

- Estudiantes con mayor bienestar emocional.
- Vínculos más respetuosos y solidarios.
- Clima escolar armónico.
- Comunidad educativa comprometida con la cultura de paz.

12. Cierre

Educar para la paz implica educar integralmente. Este proyecto propone sembrar diariamente prácticas conscientes que fortalezcan el desarrollo personal y construyan una escuela donde aprender y convivir sea una experiencia saludable, significativa, divertida, sin estrés y transformadora.

Proyecto Áulico N° 2: “Educar para la Paz desde el Desarrollo Personal”

Propósitos comunes

- Fortalecer la autoestima, la autorregulación emocional y la empatía.
- Promover la convivencia pacífica, el respeto y el diálogo.
- Reconocer que las emociones y las acciones influyen en el bienestar propio y colectivo.

Nivel: Educación Primaria

Duración: Ciclo escolar completo (adaptable)

Objetivo general

Promover en los estudiantes el desarrollo personal y las competencias socioemocionales integradas a las áreas curriculares, para construir una cultura de paz basada en el respeto, la empatía, el diálogo y la resolución pacífica de conflictos.

Objetivos específicos

1. Desarrollar habilidades socioemocionales (autoconocimiento, regulación emocional, empatía).
2. Fomentar la convivencia democrática y la participación activa en el aula.
3. Integrar contenidos de paz y ciudadanía en las áreas curriculares.
4. Fortalecer la prevención y gestión pacífica de conflictos escolares.

Articulación con Áreas Curriculares

Área	Propósito en Cultura de Paz	Ejemplo de actividades
Lengua	Expresar emociones, escuchar y dialogar	Círculos de palabra, cuentos sobre valores
Matemática	Razonar y decidir equitativamente	Juegos cooperativos de lógica, distribución justa de recursos
Ciencias Sociales	Derechos humanos, diversidad	Mapas de la diversidad del aula; roles democráticos

Ciencias Naturales	Cuidado del entorno	Proyectos ambientales cooperativos
Arte y Música	Expresión emocional; inclusión cultural	Collages sobre la paz; cantos multiculturales
Educación Física	Labor en equipo	Deportes cooperativos; medallas por respeto

Estrategia de Implementación por Etapas

1-Diagnóstico inicial (Semana 1-2)

- Clima escolar y convivencia
- Habilidades socioemocionales observadas
- Identificación de conflictos frecuentes

Herramientas: encuestas sencillas, observación, diálogo con alumnos y familias.

2-Desarrollo de competencias socioemocionales (Mensual)

Un **valor-competencia** por mes:

Mes	Competencia	Actividad guía
Marzo	Autoconocimiento	"Mi libro de quién soy"
Abril	Empatía	"Ponerse en mis zapatos" (roles)
Mayo	Manejo emocional	Termómetro de emociones
Junio	Comunicación asertiva	Teatro del diálogo
Agosto	Cooperación	Proyectos en pequeños grupos
Septiembre	Resolución pacífica de conflictos	Mediadores escolares
Octubre	Respeto a la diversidad	Feria de culturas del aula
Noviembre	Responsabilidad y ciudadanía	Servicio comunitario escolar

Se ajusta según el calendario local.

4-Gestión pacífica de conflictos

- Creación del Equipo de Mediadores (estudiantes con experiencia)
- Rincón de la paz en cada aula para diálogo guiado
- Acuerdos de convivencia elaborados por estudiantes

5-Participación familiar y comunitaria

- Talleres breves sobre convivencia positiva
- Actividades de servicio al entorno escolar
- Comunicación mensual de avances y sugerencias

6-Evaluación y seguimiento (trimestral)

Indicadores cualitativos y cuantitativos:

- Disminución de peleas, bullying, sanciones
- Mejora en la autoestima y habilidades sociales
- Percepción positiva del clima escolar

Herramientas:

Rúbricas socioemocionales, autoevaluaciones, observación docente y retroalimentación de familias.

Recursos necesarios

- Material emocional (tarjetas, termómetros, carteles)
- Espacios para diálogo (rincones de paz)
- Guías de cuentos, juegos cooperativos, dinámicas
- Educadores motivados y formados

Resultado esperado

- ✓ Estudiantes más seguros, dialogantes y empáticos
- ✓ Aulas democráticas y colaborativas
- ✓ Reducción de conflictos y violencia escolar
- ✓ Fortalecimiento de la cultura de paz en la comunidad educativa

Otros formatos de planificación de actividades

Secuencia didáctica

“Construir Paz empieza por mi”

Nivel: Primario (adaptable 2.º ciclo / sugerencias para 1.º ciclo)

Duración: 4 clases

Áreas: Formación Ética y Ciudadana – Prácticas del Lenguaje –

Propósito general

Promover el desarrollo personal de los estudiantes a través del reconocimiento de emociones, la empatía y la responsabilidad personal, favoreciendo prácticas cotidianas que construyan una cultura de paz en la escuela.

Contenidos

- Emociones y sentimientos.
- Comunicación respetuosa.
- Resolución pacífica de conflictos.
- Valores: respeto, solidaridad, empatía.
- Convivencia democrática.

Encuentro 1 – “Conocerme para cuidarme”

Objetivo

Reconocer emociones propias y comprender cómo influyen en nuestras acciones.

Actividad principal: El mapa de mis emociones

- Entregar una silueta humana en papel.
- Los estudiantes colorean distintas partes según emociones frecuentes (alegría, miedo, enojo, calma).
- Conversar:
 - ¿Dónde siento el enojo?
 - ¿Qué me ayuda a calmarme?

Cierre

- Escuchar una breve visualización guiada o música suave.
- Registrar una palabra que represente bienestar.

Cultura de paz: autoconocimiento y prevención del conflicto.

Desarrollo personal: conciencia emocional.

Encuentro 2 – “Mis palabras construyen”

Objetivo

Reflexionar sobre el impacto de las palabras en uno mismo y en los demás.

Actividad principal: Palabras que hieren / palabras que cuidan

- Presentar frases cotidianas (gritos, burlas, palabras amables).
- Clasificarlas en dos columnas.
- Reescribir las que hieren en lenguaje respetuoso.

Dinámica breve

- Juego del eco: decir una frase amable y que el grupo la repita.

Cultura de paz: comunicación no violenta.

Desarrollo personal: responsabilidad emocional.

Encuentro 3 – “Ponerse en el lugar del otro”

Objetivo

Desarrollar empatía y pensamiento solidario.

Actividad principal: Historias incompletas

- Leer situaciones conflictivas sin final (ej.: discusión en el recreo).
- En grupos, inventar un final pacífico.
- Socializar propuestas.

Preguntas guía

- ¿Cómo se siente cada personaje?
- ¿Qué solución cuida a todos?

Cultura de paz: empatía y cooperación.

Desarrollo personal: pensamiento reflexivo.

Encuentro 4 – “Me comprometo con la Paz”

Objetivo

Asumir compromisos personales y grupales para mejorar la convivencia.

Actividad principal: Contrato de convivencia positiva

- Elaborar acuerdos desde el “yo”: “Yo me comprometo a...”
- Firmar el contrato grupal.
- Decorarlo y exhibirlo en el aula.

Cierre reflexivo

- ¿Qué aprendí sobre mí?
- ¿Cómo puedo ayudar a que la escuela sea un lugar más pacífico?

Cultura de paz: participación democrática.

Desarrollo personal: autonomía y compromiso.

Evaluación

Indicadores observables

- Expresa emociones con mayor claridad.
- Utiliza lenguaje respetuoso.
- Propone soluciones pacíficas.
- Participa activamente en acuerdos.

Instrumentos

- Observación directa.
- Producciones escritas y orales.
- Autoevaluación sencilla (semáforo o caritas).

A modo de síntesis:

El desarrollo personal, corresponde al pétalo violeta en La escuela de los 7 Pétalos de Pedagoogia 3000 4000 5000, propuesta pedagógica didáctica que estructura su mirada.

Este desarrollo, es el camino y meta, en la construcción de la cultura de paz, es el que ilumina y potencia al resto de los desarrollos.

Te presento, a modo de ejemplo, un Proyecto que contiene la articulación de todos los desarrollos del Ser, con áreas del conocimiento y la cultura de paz.

Proyecto Institucional Integral

“Aprender a vivir juntos: Desarrollo integral y cultura de paz en la escuela primaria”

1. Fundamentación

La escuela primaria cumple un rol central en la formación integral de niñas y niños. Educar hoy implica atender de manera equilibrada el desarrollo físico, cognitivo, artístico, ecológico, personal, productivo y multicultural, comprendiendo que todas estas dimensiones se interrelacionan y se potencian mutuamente.

La cultura de paz no se enseña solo como un contenido, sino que se construye a través de experiencias educativas que promueven el cuidado del cuerpo, el pensamiento crítico, la expresión creativa, el respeto por la naturaleza, la identidad personal, la labor cooperativa y la valoración de la diversidad cultural. Este proyecto

propone una mirada holística que integra dichas dimensiones para fortalecer el bienestar, la convivencia y el aprendizaje significativo en el nivel primario.

2. Destinatarios

- Estudiantes de Nivel Primario (Primer y Segundo Ciclo)
- Docentes
- Familias
- Comunidad educativa

3. Duración

Proyecto anual, con actividades sistemáticas y acciones específicas a lo largo del ciclo lectivo.

4. Propósito general

Promover el desarrollo integral de los estudiantes del nivel primario mediante experiencias educativas que articulen múltiples dimensiones del desarrollo humano con la construcción activa de una cultura de paz.

5. Objetivos específicos

- Favorecer el desarrollo físico a través del movimiento consciente y el cuidado del cuerpo.
- Estimular el desarrollo cognitivo mediante el pensamiento crítico y la resolución pacífica de problemas.
- Potenciar la expresión artística como forma de comunicación y construcción colectiva.
- Desarrollar conciencia ecológica y responsabilidad ambiental.
- Fortalecer el desarrollo personal, la autoestima y la autorregulación emocional.
- Promover el desarrollo productivo desde prácticas cooperativas y solidarias.
- Valorar la diversidad cultural y promover el respeto intercultural.
- Construir vínculos basados en el diálogo, la empatía y la no violencia.

6. Ejes de desarrollo articulados con la cultura de paz

Eje físico – corporal

- Movimiento consciente
- Juegos cooperativos
- Cuidado del cuerpo y la salud

Eje cognitivo

- Pensamiento lateral
- Resolución de problemas
- Toma de decisiones responsables

Eje artístico – expresivo

- Expresión plástica, musical y corporal
- Producciones colectivas
- Arte como lenguaje de paz

Eje ecológico

- Cuidado del ambiente
- Relación ser humano–naturaleza
- Sostenibilidad

Eje personal – emocional

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Empatía

Eje productivo

- Labor cooperativa
- Proyectos solidarios
- Valor de la acción compartida

Eje multicultural

- Identidad
- Diversidad cultural
- Convivencia intercultural

7. Propuestas de actividad por eje

7.1 Movimiento y paz (Eje físico)

- Juegos cooperativos sin eliminación.
- Rutinas de estiramiento y respiración.
- Reflexión sobre el cuidado del cuerpo propio y ajeno.

7.2 Pensar para convivir (Eje cognitivo)

- Resolución de situaciones desafiantes de la vida escolar.
- Debates guiados y toma de acuerdos.

7.3 Arte que une (Eje artístico)

- Murales colectivos sobre la paz.
- Música y expresión corporal.
- Dramatizaciones de conflictos con finales pacíficos.

7.4 Cuidar la Tierra para vivir en paz (Eje ecológico)

- Huerta escolar o cuidado de plantas.
- Proyectos de reciclado.
- Reflexión sobre el impacto de nuestras acciones.

7.5 Conocerme para respetar (Eje personal)

- Registro de emociones.
- Espacios de calma y escucha.
- Círculos de palabra.

7.6 Producir juntos (Eje productivo)

- Elaboración de objetos útiles (huerta, cartelería, juegos didácticos, alimentos).
- Organización de ferias o muestras escolares solidarias.

7.7 Somos diversos, somos comunidad (Eje multicultural)

- Compartir historias familiares y culturales.
- Celebración de tradiciones.
- Análisis del respeto a las diferencias.

8. Metodología

Enfoque holístico e integral.

- Aprendizaje basado en proyectos.
- Trabajo cooperativo.
- Experiencias vivenciales.
- Participación activa de estudiantes y familias.

9. Articulación curricular

El proyecto se articula de manera transversal con:

- Formación Ética y Ciudadana
- Prácticas del Lenguaje
- Ciencias Naturales
- Ciencias Sociales
- Educación Artística
- Educación Física
- Educación Ambiental Integral

10. Evaluación

Enfoque

Formativa, continua e integral.

Indicadores

- Participación activa y cooperativa.
- Expresión emocional adecuada.
- Resolución pacífica de conflictos.
- Compromiso con el cuidado del ambiente.
- Respeto por la diversidad cultural.

Instrumentos

- Observación sistemática.
- Registros docentes.
- Autoevaluación.
- Producciones individuales y grupales.

11. Impacto esperado

- Estudiantes con desarrollo integral fortalecido.
- Mejora del clima institucional.
- Mayor conciencia ecológica y social.
- Comunidad educativa comprometida con la cultura de paz.

Otro formato de planificación:

12. secuencias didácticas por eje (Presentación docente)

- Eje físico- corporal

Secuencia: "Mi cuerpo también construye paz"

Duración: 3 a 4 semanas

Áreas: Educación Física – Ciencias Naturales – FEC

Propósito: desarrollar el cuidado del cuerpo, la autorregulación y la cooperación.

Actividades:

- Juegos cooperativos sin competencia.
- Rutinas de respiración y estiramiento consciente.
- Conversaciones guiadas sobre el cuidado del cuerpo propio y ajeno.

Evaluación: participación, respeto de reglas, registro de sensaciones corporales.

- Eje cognitivo

Secuencia: "Pensar, dialogar y resolver en paz"

Duración: 4 semanas

Áreas: Prácticas del Lenguaje – FEC – Ciencias Sociales

Propósito: fortalecer el pensamiento crítico y la resolución pacífica de problemas.

Actividades:

- Análisis de situaciones problemáticas escolares.
- Debates guiados y toma de acuerdos.
- Escritura de soluciones posibles.

Evaluación: argumentación oral, propuestas pacíficas, escucha respetuosa.

- Eje artístico – expresivo

Secuencia: "El arte como lenguaje de paz"

Duración: 4 a 5 semanas

Áreas: Educación Artística – Lengua – FEC

Propósito: favorecer la expresión creativa y la construcción colectiva.

Actividades:

- Creación de murales y collages sobre la paz.
- Música y expresión corporal.
- Dramatizaciones con finales alternativos pacíficos.

Evaluación: participación creativa, trabajo grupal, reflexión sobre producciones.

- Eje ecológico

Secuencia: "Cuidar la Tierra es cuidar la paz"

Duración: 4 a 6 semanas

Áreas: Ciencias Naturales – Educación Ambiental Integral – Ciencias Sociales

Propósito: desarrollar conciencia ambiental y responsabilidad colectiva.

Actividades:

- Huerta escolar o cuidado de plantas.
- Proyectos de reciclado.
- Registro de cambios y reflexiones ambientales.

Evaluación: compromiso con el cuidado, participación, registros escritos o gráficos.

- Eje personal- emocional

Secuencia: "Conocerme para convivir mejor"

Duración: transversal durante el año

Áreas: Lengua

Propósito: fortalecer el autoconocimiento y la autorregulación emocional.

Actividades:

- Registro de emociones.
- Círculos de palabra.
- Espacios de calma y escucha.

Evaluación: expresión emocional, empatía, resolución pacífica de conflictos.

- Eje productivo

Secuencia: "Producir juntos para el bien común"

Duración: 5 a 6 semanas

Áreas: Ciencias Sociales – Artística – Lengua

Propósito: promover el trabajo cooperativo y solidario.

Actividades:

- Elaboración de objetos útiles (huerta, juegos, cartelería).
- Organización de muestras o ferias solidarias.

Evaluación: cooperación, responsabilidad, reflexión sobre el trabajo compartido.

- Eje multicultural

Secuencia: "Somos diversos, convivimos en paz"

Duración: 4 semanas

Áreas: Ciencias Sociales – Lengua

Propósito: valorar la diversidad cultural y fortalecer la convivencia intercultural.

Actividades:

- Relatos de historias familiares y culturales.
- Análisis de tradiciones y costumbres.
- Producciones colectivas sobre la diversidad.

Evaluación: respeto por la diversidad, participación, producciones reflexivas.

13. Cierre

Las secuencias didácticas por eje permiten a los docentes facilitadores planificar intervenciones concretas, coherentes y articuladas, garantizando el desarrollo integral de los estudiantes y la construcción sostenida de una cultura de paz en la escuela primaria.

Las familias, el octavo pétalo en P 3000 4000 5000:

Guía para Involucrar a las Familias

Cultura de paz + Desarrollo socioemocional + Bienestar para aprender

Objetivos

- Fortalecer la alianza escuela-familia desde el respeto y la cooperación.
- Generar continuidad entre el clima de paz del aula y el hogar.
- Promover prácticas familiares que reduzcan estrés y favorezcan aprendizaje.

Estrategias organizadas por frecuencia

A. Acciones permanentes

Estrategia	¿Qué implica?	Indicadores
Comunicación positiva y bidireccional	Notas breves de avances, canales abiertos de diálogo	Respuestas de las familias, participación en reuniones
Participación en proyectos	Invitar a colaborar en actividades productivas, solidarias, ambientales	Asistencia, aportes de materiales, testimonios
Acuerdos educativos compartidos	Normas comunes sobre respeto, cuidado del entorno, prevención de violencia	Coherencia entre escuela y hogar

B. Actividades mensuales con familias

Actividad	Objetivo	Cómo hacerlo
Taller "Criar en paz"	Brindar herramientas de comunicación no violenta	Juegos de roles, demostraciones de frases positivas
Café del aprendizaje	Escuchar y validar inquietudes	Reunión informal, preguntas abiertas
Proyecto productivo familiar	Construir algo útil juntos (huerta, reciclaje)	Exposición en la escuela → refuerza autoestima del estudiante

Mini-orientaciones para las familias

- Evitar gritos y humillaciones → **menos estrés tóxico, más aprendizaje**
- Rutinas de sueño y alimentación → **memoria + atención**
- Juegos y conversación diaria → **desarrollo del lenguaje y la empatía**
- Reglas claras + afecto constante → **seguridad emocional**

Cierre

Este vínculo construye un entorno donde:

- ✓ El niño siente apoyo coherente (hogar-aula)
- ✓ Disminuye la ansiedad
- ✓ Aumenta la confianza en sí mismo
- ✓ Se desarrollan habilidades prosociales

*Educar para la paz
es un proyecto comunitario:
escuela + familia + estudiante.*

Rol del educador

Finalizamos la presentación del desarrollo personal, con la mirada y el corazón puesto en los educadores, acompañantes que facilitan el proceso de aprendizaje.

Decimos que educamos con la presencia. ¿Qué implicancias tiene esta frase?

1. Actitudes corporales y de presencia

El cuerpo del docente también educa

- Presencia calma y disponible.
- Postura abierta, mirada amable.
- Uso consciente de la voz (tono sereno).
- Respeto por los ritmos corporales de los estudiantes.

Impacto: genera seguridad emocional y autorregulación en el grupo.

2. Actitudes emocionales

Educar desde la coherencia emocional

- Reconoce y nombra emociones sin juzgar.
- Regula sus propias emociones frente al conflicto.
- Valida sentimientos, aunque no todas las conductas.
- Practica la empatía activa.

Impacto: fortalece la autoestima y reduce la violencia.

3. Actitudes cognitivas

Pensar para comprender, no para controlar

- Escucha antes de intervenir.
- Promueve la reflexión en lugar del castigo.
- Acepta el error como oportunidad de aprendizaje.
- Fomenta el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

Impacto: estudiantes más autónomos y responsables.

4. Actitudes vinculares

Construir relaciones sanas

- Respeto la singularidad de cada estudiante.
- Construye normas con el grupo.
- Media conflictos con justicia y cuidado.
- Promueve la cooperación más que la competencia.

Impacto: mejora el clima del aula y la convivencia.

5. Actitudes éticas y de cultura de paz

La paz se enseña viviéndola

- Practica el diálogo y la escucha respetuosa.

- Repara el daño en lugar de sancionar.
- Actúa con coherencia entre lo que dice y hace.
- Promueve el respeto por los derechos humanos.

Impacto: forma ciudadanos conscientes y solidarios.

6. Actitudes ecológicas

Cuidar el entorno como parte del cuidado humano

- Promueve hábitos sostenibles.
- Respeta los espacios comunes.
- Vincula bienestar personal con ambiente sano.

Impacto: desarrolla responsabilidad ambiental y social.

7. Actitudes creativas y expresivas

Abrir espacios para decir de otras maneras

- Valora el arte y el juego como lenguajes válidos.
- Habilita la expresión corporal y simbólica.
- Acepta múltiples formas de aprender.

Impacto: potencia la inclusión y la autoestima.

8. Actitudes productivas y colaborativas

Aprender haciendo juntos

- Fomenta el trabajo cooperativo.
- Valora el esfuerzo compartido.
- Reconoce procesos más que solo resultados.

Impacto: sentido de pertenencia y compromiso.

9. Actitudes interculturales

Educar en la diversidad

- Respeta culturas, historias y creencias.
- Evita prejuicios y estereotipos.
- Promueve el diálogo intercultural.

Impacto: convivencia democrática y respeto mutuo.

10. Actitud de aprendizaje permanente

El educador también está en camino

- Reflexiona sobre su práctica.
- Se permite revisar creencias.
- Aprende junto a sus estudiantes.

Impacto: comunidad educativa viva y transformadora.

Un educador:

- **Es coherente** entre sentir, pensar y actuar.
- **Cuida el clima emocional** tanto como los contenidos.
- **Educa con el ejemplo**, no solo con palabras.
- **Comprende que enseñar paz es una práctica diaria**, no un tema aislado.

Bibliografía

Cultura de Paz 3000

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.

Links

1. Link test EEP 3000, *Escuelas Embajadoras de Paz*
p40005000.info/recursos/libros/Test_EEP3000.pdf
2. Link libro *Escuelas Embajadoras de Paz, 2da edición*
p40005000.info/recursos/libros/EEP_2da_ED.pdf

Bibliografía de Pedagoogia 3000

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.

Mayo 2026 – EEP3000/07/Patricia Mirtha Vieyra, Argentina