



## Cuaderno # 8 – Paz EEP 3000

### Eje 8: Ambiente Físico por la Paz



Por Patricia Mirtha Vieyra, Argentina

Licenciada en Educación, recibida en la Universidad Siglo XXI.  
Expasesora 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.

## Ambiente Físico y decoración por la Paz

La educación contemporánea enfrenta el desafío de formar ciudadanos capaces de convivir y transformar su realidad.

En este sentido, dos enfoques emergen como claves para comprender y potenciar el aprendizaje escolar: la epigenética y la cultura de paz. Ambos permiten analizar cómo el contexto, las experiencias y las interacciones influyen en el desarrollo humano integral.

En esta sección, presentamos la noción de epigenética, un campo de la biología que estudia cómo factores externos pueden activar o desactivar genes, es decir como el cuerpo y el cerebro puede “leer” ciertos genes de manera distinta dependiendo del entorno, experiencias, emociones o hábitos, estudia cómo el entorno y las experiencias pueden activar o desactivar genes sin cambiar el ADN. Esto la convierte en un puente directo entre neurodesarrollo, emociones, ambiente escolar y aprendizaje.

Como se anticipa en el test sobre Cultura de Paz, “el ambiente tiene un papel crucial en el desarrollo del aprendizaje y de la ética.

Según la epigenética, no es solo cuestión de inteligencia o memoria, sino de cómo el cuerpo y mente responden al entorno de manera integral, incluyendo el estrés, la parte emocional, y armonía trascendental”.

Entonces veamos... ¿Por qué un entorno cómodo y bello favorece el aprendizaje escolar?

Varias son las razones:

- Por la activación positiva del cerebro: un espacio agradable, luminoso, con colores suaves y naturaleza reduce el estrés y activa neurotransmisores que facilitan la atención y la memoria.
- Por la epigenética en el aprendizaje: un ambiente calmado y bello puede “encender” genes asociados con la creatividad, la curiosidad

y la cooperación, mientras que un ambiente caótico puede activar genes relacionados con el miedo o la ansiedad.

- Y por el bienestar emocional: los niños/as y jóvenes aprenden mejor cuando se sienten seguros, contenidos y conectados con su entorno. Por ejemplo, la música suave, la luz natural, aromas agradables, los abrazos y espacios ordenados estimulan el aprendizaje multisensorial, favorece la memoria a largo plazo y previene el bullying.

Por eso consideramos que el ambiente educativo debe ser acogedor, bello, limpio y lleno de amor, porque el entorno influye directamente en el cerebro, las emociones y la apertura al aprendizaje.

- Un espacio cálido, colorido y estéticamente agradable activa la motivación, la creatividad y el compañerismo
- Un entorno hostil o frío, en cambio, genera estrés y bloquea la memoria y la concentración.

## Principios epigenéticos relevantes para la educación:

- Las experiencias positivas fortalecen conexiones neuronales.
- El estrés tóxico (violencia, humillación, miedo al error) deteriora la arquitectura del cerebro en desarrollo.
- Las relaciones afectivas seguras promueven plasticidad y aprendizaje significativo.
- La motivación, el juego y la participación activa despiertan la curiosidad y consolidan aprendizajes duraderos.

Así, la epigenética confirma que las escuelas no solo transmiten conocimientos: modifican el desarrollo biológico en tiempo real.

Profundicemos en esta relación:

El aprendizaje no depende solo de la genética:

El ambiente educativo puede modificar la expresión genética del cerebro.

## Principios clave aplicados al aula

| Concepto epigenético                          | Implicación educativa                                      |
|---|--|
| El ambiente deja "marcas" en los genes        | La escuela puede favorecer o bloquear el aprendizaje       |
| Las experiencias moldean las redes neuronales | El aprendizaje activo y significativo fortalece conexiones |
|   |  |

|  |  |
|--|--|
| El estrés tóxico altera la arquitectura cerebral | Ambientes hostiles disminuyen memoria y atención               |
| El vínculo positivo favorece la plasticidad      | Un docente que contiene emocionalmente potencia el aprendizaje |
| La repetición genera cambios duraderos           | La práctica sistemática consolida saberes                      |

## Relacionemos con la cultura de paz

Un ambiente basado en respeto, cooperación y diálogo:

- disminuye el estrés tóxico
- activa genes relacionados con empatía y convivencia
- favorece procesos cognitivos superiores (atención, razonamiento, resolución de conflictos)

La cultura de paz no es solo un valor: es una condición biológica para aprender.

La epigenética demuestra que el entorno educativo cambia el cerebro.

Docentes y escuela pueden influir en la expresión genética que permite aprender, convivir y desarrollarse plenamente.

## Propuestas de estrategias docentes para vincular la epigenética del ambiente físico con la cultura de paz en la escuela.

### 1. Diseño de ambientes escolares saludables

- Analizar con los estudiantes cómo la luz natural, el ruido, la ventilación y los espacios verdes influyen en el estrés, las emociones y la expresión génica.
- Promover acuerdos para cuidar el aula como un espacio que favorece bienestar y relaciones pacíficas.

### 2. Aprendizaje basado en proyectos (ABP) y basados en Problemas

- Proyectos donde los estudiantes investiguen cómo ambientes seguros y afectivos pueden activar respuestas biológicas positivas (reducción del cortisol, mayor autorregulación).
- Conectar estos hallazgos con prácticas de resolución pacífica de conflictos.

### 3. Rutinas de calma y autorregulación

- Incorporar momentos de respiración consciente, silencio, música suave o Mindfulness, explicando su impacto epigenético en el manejo del estrés.
- Relacionar la autorregulación emocional con la prevención de la violencia.

### 4. Uso pedagógico de espacios verdes

- Clases al aire libre, huertos escolares o jardines, destacando cómo el contacto con la naturaleza favorece bienestar físico y emocional.
- Vincular estos efectos con valores de cuidado, respeto y cooperación.

## **5. Aprendizaje socioemocional con base científica**

- Explicar, de manera accesible, cómo la violencia, el miedo o el afecto pueden influir en la biología sin cambiar el ADN.
- Reflexionar sobre la responsabilidad colectiva de crear ambientes que promuevan la paz.

## **6. Análisis de casos y narrativas**

- Estudiar historias reales o simuladas donde el entorno físico y emocional influye en la conducta.
- Debatir cómo transformar esos entornos para fomentar convivencia pacífica.

## **7. Normas de convivencia co-construidas**

- Elaborar reglas del aula destacando que un ambiente respetuoso no solo es ético, sino también saludable a nivel biológico.
- Relacionar disciplina positiva con bienestar integral.

## **8. Labor interdisciplinaria**

- Integrar ciencias naturales, ética, educación física y artes para abordar la epigenética desde múltiples lenguajes.
- Usar el arte y el movimiento para expresar cómo se siente un entorno de paz.

## **9. Participación de la comunidad educativa**

- Involucrar a familias y personal escolar en la mejora del ambiente físico y relacional de la escuela.
- Reforzar la idea de que la paz se construye desde lo cotidiano y lo ambiental.

## ¿Cómo ambientar el espacio físico en el cual desarrollamos nuestra actividad, tarea de enseñar y aprender?

Algunas ideas simples y prácticas para acondicionar un espacio escolar desde la mirada de la epigenética, es decir, creando un entorno que favorezca la expresión positiva de los genes a través del ambiente, las emociones y las experiencias:

### **1. Luz natural y contacto con la naturaleza**

- Aprovechar al máximo la luz natural.
- Incorporar plantas o semillas que los niños puedan cuidar.
- Usar imágenes de naturaleza si no hay plantas reales.
- Plantas donadas por familias o vecinos.
- Semillas en frascos reciclados.
- Dibujos o fotos de naturaleza hechos por los alumnos.
- Ventilar el aula todos los días.
- Mantener ventanas despejadas.

- Usar cortinas claras o telas livianas.
- Ubicar zonas de lectura cerca de la ventana.

*La exposición a la naturaleza disminuye cortisol y mejora la atención.*

## 2. Colores y estímulos visuales calmantes

- Priorizar colores suaves (verdes, azules, tonos tierra).
- Evitar paredes sobrecargadas de estímulos.
- Rotar los materiales visuales según los proyectos.

*Menos sobre estimulación favorece la autorregulación.*

## 3. Espacios flexibles

- Rincón tranquilo con cojines o alfombra.
- Posibilidad de trabajar en el piso o en grupos pequeños.
- Materiales accesibles para fomentar autonomía.
- Reorganizar bancos para labor grupal.
- Alfombra, manta o cartón limpio para el piso.
- Caja con materiales compartidos.
- Zona tranquila para quien necesite regularse.

*La sensación de control y elección impacta positivamente en el desarrollo.*

## 4. Vínculo y sentido de pertenencia

- Exponer actividades de los estudiantes.
- Incluir el nombre de cada niño en el aula.
- Ritual de bienvenida o cierre del día. *El apego seguro es uno de los factores epigenéticos más potentes.*

## 5. Ambiente visual regulador (sin o bajo costo)

- Reducir carteles innecesarios.
- Usar papel madera, afiches claros y colores suaves.
- Rotar los materiales visuales según el tema.
- Espacios ordenados y previsible.

## 6. Aire y ventilación

- Ventilar el aula al menos **3 veces al día**.
- Abrir ventanas en recreos.
- Evitar olores fuertes (lavandina, aerosoles).
- Incorporar plantas resistentes si es posible, en aulas y patios.
- Evitar productos de limpieza con olor fuerte.
- Usar patios y galerías como espacios pedagógicos.

*El oxígeno adecuado reduce fatiga y estrés celular.*

## 7. Sonido y ruido

- Reducir ruidos innecesarios (puertas, arrastre de bancos).
- Colocar gomas, trapos o cartón en patas de sillas.
- Usar voz calma y pausada.
- Crear momentos de silencio consciente.

*El ruido constante activa estrés neurobiológico.*

## 8. Temperatura y confort

- Regular abrigo según estación.
- Evitar corrientes de aire directo.
- Permitir quitarse camperas / chaquetas / chamaras / casacas o moverse.
- Ajustar horarios de actividades según calor/frío.

*El disconfort térmico afecta concentración y regulación.*

## 9. Organización espacial

- Pasillos despejados.
- Bancos alineados con sentido claro.
- Espacios definidos (trabajo, calma, movimiento).
- Evitar saturación visual y objetos rotos.

*El orden espacial reduce sobrecarga cognitiva.*

## 10. Materiales, colores y texturas

- Priorizar colores suaves (tierra, verde, azul).
- Evitar exceso de plástico y brillo.
- Incorporar madera, tela, cartón.
- Paredes respirables, no saturadas.

*Los materiales influyen en la percepción de seguridad.*

## 11. Higiene y cuidado del espacio

- Rutinas de limpieza visibles.
- Cestos accesibles.
- Cuidado compartido del aula.
- Reparar o retirar objetos dañados.

*Un espacio cuidado transmite valor y pertenencia.*

## 12. Señales de previsibilidad

- Carteles simples: horarios, normas, rutinas.
- Lugares fijos para mochilas y materiales.
- Transiciones claras entre actividades.

*La previsibilidad reduce estrés tóxico.*

## 13. Reducción del ruido institucional

- Organizar recreos por turnos si es posible.
- Colocar topes de goma, cartón o tela en puertas y bancos.
- Establecer señales visuales en vez de gritos.
- Crear zonas de calma (biblioteca, aula tranquila).

Disminuye activación crónica del sistema de estrés.

## 14. Confort térmico y corporal

- Ajustar horarios según calor o frío.
- Permitir hidratación constante.
- Uso flexible de abrigo.

- Sombras en patios con telas, árboles o estructuras simples.

*El discomfort térmico impacta directamente en la concentración.*

## **15. Organización espacial clara y previsible**

- Pasillos despejados y seguros
- Aulas con sectores definidos.
- Señalización simple y visible.
- Eliminar acumulación de objetos en desuso.

La previsibilidad espacial reduce ansiedad.

## **16. Materiales, colores y percepción de seguridad**

- Priorizar tonos suaves y naturales.
- Reducir plástico, brillos y estímulos excesivos.
- Usar madera, tela, cartón, papel.
- Reparar o retirar mobiliario roto.

Los materiales influyen en la sensación de cuidado y dignidad.

## **17. Higiene, mantenimiento y cuidado colectivo**

- Rutinas claras de limpieza.
- Cestos accesibles.
- Participación estudiantil en el cuidado del espacio.
- Murales comunitarios de pertenencia.

Un espacio cuidado modula autoestima y vínculo.

## **18. Previsibilidad institucional**

- Horarios visibles.
- Normas claras y estables.
- Cartelería simple.
- Rituales de inicio y cierre del día escolar.

La previsibilidad es un regulador epigenético clave.

## **19. Patios y espacios exteriores**

- Incorporar verde aunque sea mínimo.
- Zonas de sombra.
- Espacios de juego libre y regulación.
- Uso pedagógico del patio.

La naturaleza reduce cortisol y mejora autorregulación.

## **20. Enfoque institucional (no solo edilicio)**

- Capacitación docente básica en epigenética ambiental.
- Mirada de cuidado, no de control.
- Decisiones edilicias con enfoque en bienestar.
- Trabajo conjunto entre directivos, docentes y auxiliares.

Impacto epigenético esperado

- ✓ Menor estrés crónico
- ✓ Mejor clima escolar
- ✓ Mayor atención y memoria
- ✓ Disminución de conflictos
- ✓ Aprendizajes más sostenidos

|   |  |
|---|--|
|    |    |
| <p>Reggio Emilia: método desarrollado por Loris Malaguzzi en Italia, fomenta el aprendizaje a través de la exploración, las Artes, los "cien lenguajes" de expresión y el ambiente como tercer educador</p> | <p>Escuela y espacios verdes</p>   |
|    |  |
| <p>Ambiente acogedor</p>  | <p>Baños limpios</p>   |

## Planeación del espacio físico

Te presento a modo de ejemplo un Proyecto Institucional que señala la sistematización de los pasos para implementar la epigenética en un espacio educativo, facilitando su acción situada.

### Proyecto Institucional

**Título: Escuela que cuida: Preparación del entorno escolar desde la Epigenética**

#### 1. Fundamentación

La epigenética edilicia estudia cómo las condiciones físicas del entorno (luz, aire, sonido, temperatura, orden, materiales y previsibilidad) influyen en el bienestar, la regulación emocional y los aprendizajes. En contextos de escuela pública, pequeñas decisiones ambientales pueden reducir el estrés tóxico, mejorar la atención y fortalecer el clima institucional sin requerir grandes inversiones.

Este proyecto propone una mirada integral del edificio escolar como agente pedagógico y de cuidado, alineada con el derecho a aprender en entornos saludables, seguros y dignos.

#### 2. Diagnóstico institucional (situación inicial)

- Aulas con ventilación y luz natural desiguales.
- Presencia de ruidos institucionales que interfieren en la concentración.
- Saturación visual y acumulación de materiales en desuso.
- Escasa previsibilidad espacial y señalización.
- Uso limitado del patio como espacio pedagógico.

#### 3. Objetivos

##### Objetivo general

Preparar la escuela pública desde la epigenética edilicia para favorecer el bienestar, la regulación emocional y los aprendizajes sostenidos.

##### Objetivos específicos

- Reducir factores ambientales generadores de estrés.
- Mejorar la calidad de luz, aire y sonido en los espacios escolares.
- Organizar los espacios con criterios de previsibilidad y cuidado.
- Promover el sentido de pertenencia y corresponsabilidad institucional.
- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre el impacto del entorno en el aprendizaje.

#### 4. Destinatarios

- Estudiantes de todos los niveles.
- Docentes y equipos directivos.

- Personal auxiliar.
- OFamilias (de manera indirecta).

## 5. Ejes de intervención

### Eje 1: Luz y ventilación

- Ventilación diaria de aulas y espacios comunes.
- Despeje de ventanas.
- Uso de cortinas claras.
- Reorganización de actividades según disponibilidad de luz natural.

### Eje 2: Sonido y clima acústico

- Reducción de ruidos innecesarios.
- Topes caseros en sillas y puertas.
- Uso de señales visuales.
- Momentos institucionales de silencio consciente.

### Eje 3: Organización espacial y previsibilidad

- Sectores definidos en aulas y pasillos.
- Señalización clara y simple.
- Rutinas visibles.
- Eliminación de objetos rotos o en desuso.

### Eje 4: Materiales, colores y percepción de cuidado

- Uso de colores suaves y materiales nobles.
- Reducción de estímulos visuales excesivos.
- Reparación básica del mobiliario.
- Murales comunitarios y producciones estudiantiles.

### Eje 5: Patios y espacios exteriores

- Incorporación de sombra y verde.
- Uso pedagógico del patio.
- Espacios de juego libre y regulación.

## 6. Metodología de labor

- Accionar colaborativo entre directivos, docentes y auxiliares.
- Reuniones breves de sensibilización.
- Implementación por etapas.
- Evaluación continua y ajustes.

## 7. Cronograma orientativo

Etapas 1 (Mes 1): Diagnóstico participativo y sensibilización.

Etapas 2 (Meses 2-3): Intervenciones de bajo costo en aulas y espacios comunes.

Etapas 3 (Meses 4-6): Consolidación institucional y uso pedagógico de los espacios.

## 8. Recursos Humanos

- Equipo directivo.
- Docentes Acompañantes
- Personal auxiliar.

## 9. Materiales

- Material reciclado.
- Cartelería simple.
- Plantas donadas.
- Herramientas básicas.

## 10. Evaluación

- Observación del clima escolar.
- Registro de conductas y convivencia.
- Percepción docente y estudiantil.
- Ajustes progresivos del proyecto.

## 11. Impacto esperado

- Disminución del estrés institucional.
- Mejora en la atención y disposición al aprendizaje.
- Mayor sentido de pertenencia.
- Escuela percibida como espacio de cuidado.

## 12. Sostenibilidad

El proyecto se sostiene mediante prácticas cotidianas, corresponsabilidad institucional y actualización periódica del diagnóstico edilicio.

*Este proyecto posiciona a la escuela como un entorno que educa, cuida y regula, entendiendo que el edificio también enseña.*

## ¿Cómo accionar desde nuestras actitudes del educador acompañante?

Las actitudes de los educadores acompañantes, pueden favorecer procesos de epigenética positiva a través del ambiente físico escolar.

Veamos algunas:

## 1. Cuidado consciente del espacio

- Valorar el aula como un entorno que influye en la salud y el aprendizaje.
- Mantener orden, limpieza, ventilación y luz, transmitiendo que el espacio importa y protege.

## 2. Sensibilidad al clima ambiental

- Estar atentos al ruido, la sobre estimulación o el hacinamiento.
- Ajustar el ambiente físico para reducir estrés y favorecer la calma.

## 3. Actitud de respeto y coherencia

- Tratar el espacio común con respeto, modelando conductas de cuidado colectivo.
- Ser coherentes entre el discurso pedagógico y el uso real del ambiente.

## 4. Promoción de la seguridad física y emocional

- Generar aulas predecibles, seguras y estables, donde los estudiantes sepan qué esperar.
- Reconocer que la sensación de seguridad favorece procesos biológicos saludables.

## 5. Apertura a la naturaleza

- Mostrar disposición a usar espacios verdes, patios o luz natural como parte del aprendizaje.
- Transmitir una actitud de conexión con la naturaleza como reguladora del estrés.

## 6. Flexibilidad y adaptación del entorno

- Reorganizar el aula según las necesidades del grupo (movimiento, trabajo colaborativo, descanso).
- Aceptar que el ambiente físico también educa.

## 7. Calma y autorregulación docente

- Mantener una actitud serena, con tono de voz y gestos que reduzcan tensión ambiental.
- Comprender que el estado emocional del docente impacta el entorno físico.

## 8. Intencionalidad pedagógica del ambiente

- Usar colores, materiales, sonidos y distribución del espacio con propósito educativo y de bienestar.
- Evitar ambientes caóticos o excesivamente cargados.

## 9. Actitud reflexiva y científica

- Mostrar interés por comprender cómo el entorno influye en el cuerpo y el cerebro.
- Explicar a los estudiantes, de forma sencilla, por qué se cuida el ambiente.

## 10. Corresponsabilidad y participación

- Invitar al estudiantado a cuidar y transformar el espacio, reforzando el sentido de pertenencia.

- Reconocer que la epigenética positiva es un proceso colectivo.

•

## Propuestas de actividades concretas, situadas y divertidas

### 1. Mapa del bienestar del aula

- Los estudiantes observan luz, ruido, orden, colores y temperatura del aula.
- Reflexionan cómo esos factores influyen en emociones, conducta y convivencia.

### 2. Huerto o jardín escolar para la paz

- Cuidado colectivo de plantas.
- Relación entre naturaleza, reducción del estrés, cooperación y epigenética positiva.

### 3. Diario del ambiente y las emociones

- Registro semanal de cómo el entorno físico y social afecta el ánimo y las relaciones.
- Análisis de cómo las emociones sostenidas influyen en el cuerpo.

### 4. Experimento “ambientes y reacciones”

- Comparar el comportamiento y la concentración en ambientes ruidosos vs. tranquilos.
- Conclusión: el entorno puede activar o inhibir respuestas biológicas.

### 5. Rincón de la calma

- Espacio con luz suave, plantas, textos y música tranquila.
- Uso pedagógico para autorregulación y resolución pacífica de conflictos.

### 6. Dramatizaciones sobre entornos y convivencia

- Representaciones de aulas con climas violentos vs. pacíficos.
- Debate sobre cómo cada ambiente impacta la salud y la conducta.

### 7. Arte y ciencia del ambiente

- Creación de murales o collages que representen cómo el ambiente influye “por dentro”.
- Integración de emociones, biología y paz.

### 8. Asamblea ecológica y de convivencia

- Espacios de diálogo para proponer mejoras del ambiente físico escolar.
- Práctica de escucha activa, respeto y corresponsabilidad.

### 9. Cuentos o historias epigenéticas

- Lectura o creación de relatos donde el entorno transforma actitudes y bienestar.
- Enfoque en no violencia y cuidado mutuo.

### 10. Caminatas conscientes en la escuela

- Recorridos silenciosos por patios o jardines.

- Reflexión sobre cómo el movimiento y el entorno natural calman el cuerpo y la mente.

#### **11. Proyecto “Mi escuela cuida la vida”**

- Diagnóstico participativo del ambiente físico y social.
- Diseño de acciones concretas para promover paz y salud.

#### **12. Carteles científicos para la paz**

- Elaboración de afiches que expliquen, en lenguaje sencillo, cómo el ambiente influye en la biología y la convivencia.

## ¡Sumemos a las familias!

Estrategias de participación de las familias para vincular la epigenética ambiental con la cultura de paz en la escuela, fortaleciendo la corresponsabilidad como partícipes de la comunidad educativa:

#### **1. Talleres familiares de sensibilización**

- Encuentros donde se explica, en lenguaje sencillo, cómo el ambiente físico y emocional influye en la salud, el aprendizaje y la conducta.
- Relación directa entre entornos pacíficos y bienestar biológico.

#### **2. Jornadas de mejora del ambiente escolar**

- Convocar a las familias a pintar aulas, crear jardines, mejorar patios o espacios de calma.
- Reflexión colectiva sobre cómo estos cambios favorecen la convivencia y reducen el estrés.

#### **3. Escuela–hogar: ambientes coherentes**

- Proponer acciones simples para replicar en casa: orden, rutinas, reducción de gritos, espacios verdes.
- Destacar que la coherencia entre hogar y escuela potencia la epigenética positiva.

#### **4. Huerto o jardín comunitario**

- Familias y estudiantes trabajan juntos en el cuidado de plantas.
- Se promueven valores de cooperación, paciencia, respeto y cuidado de la vida.

#### **5. Círculos de diálogo familia–escuela**

- Espacios de escucha y diálogo respetuoso sobre convivencia, límites y bienestar.
- Modelan prácticas de resolución pacífica de conflictos.

#### **6. Campañas familiares por la paz y el bienestar**

- Elaboración conjunta de afiches, videos o mensajes sobre ambientes saludables y no violencia.
- Difusión en la comunidad escolar.

## 7. Relatos y memorias familiares

- Invitación a las familias a compartir historias donde un entorno afectivo haya generado cambios positivos.
- Conexión entre experiencia, ciencia y cultura de paz.

## 8. Acuerdos de convivencia compartidos

- Construcción participativa de compromisos para cuidar el ambiente físico y emocional.
- Refuerza la idea de que la paz se construye en lo cotidiano.

## 9. Caminatas familiares conscientes

- Actividades en patios o espacios verdes de la escuela.
- Reflexión guiada sobre naturaleza, calma y bienestar corporal.

## 10. Comunicación empática y permanente

- Uso de boletines, reuniones o redes institucionales para compartir avances y aprendizajes.
- Lenguaje claro, no culpabilizante, centrado en el cuidado y la prevención.

## 11. Proyectos solidarios comunitarios

- Acciones conjuntas de ayuda o cuidado del entorno (limpieza de espacios, reforestación).
- Fortalecen el sentido de pertenencia y la paz social.

## 12. Reconocimiento a las familias participantes

- Valorar públicamente el compromiso de las familias.
- Refuerza conductas prosociales y colaboración sostenida.

## 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 – EEP3000/08/Patricia Mirtha Vieyra, Argentina