



BICENTENARIO DE
BOLIVIA



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

TEXTO DE APRENDIZAJE

VALORES, ESPIRITUALIDADES Y RELIGIONES

6to

AÑO DE ESCOLARIDAD

EDUCACIÓN PRIMARIA COMUNITARIA VOCACIONAL
SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

@ MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Texto de aprendizaje

6to año de escolaridad. Educación Primaria Comunitaria Vocacional
Subsistema de Educación Regular

Texto oficial 2024

Edgar Pary Chambi

MINISTRO DE EDUCACIÓN

Manuel Eudal Tejerina del Castillo

VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN REGULAR

Olga Marlene Tapia Gutiérrez

DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

DIRECCIÓN EDITORIAL

Olga Marlene Tapia Gutiérrez

Directora General de Educación Primaria

Delia Yucra Rodas

Directora General de Educación Secundaria

Waldo Luis Marca Barrientos

Coordinador del Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

COORDINACIÓN GENERAL

Equipo Técnico de la Dirección General de Educación Primaria

Equipo Técnico del Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

REDACTORES

Equipo de maestras y maestros de Educación Primaria

REVISIÓN TÉCNICA

Unidad de Educación Género Generacional

Unidad de Políticas Intraculturales, Interculturales y Plurilingüismo

Escuelas Superiores de Formación de Maestras y Maestros

Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

ILUSTRACIÓN

Sonia Condori Coarite

DIAGRAMACIÓN

Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

Depósito Legal

4-1-19-2024 P.O.

Cómo citar este documento:

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2024). Texto de aprendizaje. 6to año de
escolaridad. Educación Primaria Comunitaria Vocacional. Subsistema de
Educación Regular. La Paz, Bolivia.

Av. Arce, Nro. 2147 www.minedu.gob.bo

LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA



TEXTO DE APRENDIZAJE

VALORES, ESPIRITUALIDADES Y RELIGIONES

6 to

AÑO DE ESCOLARIDAD

Índice

Presentación	5
1er Trimestre	7
Valores sociocomunitarios de los pueblos del Abya Yala	7
Espiritualidad y religiosidad representadas en las artes de las Naciones y Pueblos Originarios (NyPIO).....	12
Ritos y ofrendas en las festividades de nuestra comunidad.....	14
2do Trimestre	17
Transparencia y honradez.....	17
Regulación de emociones (alegría, enojo, ira y tristeza)	20
Cosmogonía y panteísmo en las Naciones y Pueblos Indígena Originarios (NyPIO)	24
Normas de convivencia para una vida armónica	26
3er Trimestre	29
La tolerancia	29
Autonomía de los pueblos en la convivencia	32
Mi identidad: autoconocimiento, soy único en relación con otros.....	36
Bibliografía.....	40
Imágenes	41

Presentación

Con el inicio de una nueva gestión educativa, reiteramos nuestro compromiso con el Estado Plurinacional de Bolivia de brindar una educación de excelencia para todas y todos los bolivianos a través de los diferentes niveles y ámbitos del Sistema Educativo Plurinacional (SEP). Creemos firmemente que la educación es la herramienta más eficaz para construir una sociedad más justa, equitativa y próspera.

En este contexto, el Ministerio de Educación ofrece a estudiantes, maestras y maestros, una nueva edición revisada y actualizada de los TEXTOS DE APRENDIZAJE para los niveles de Educación Inicial en Familia Comunitaria, Educación Primaria Comunitaria Vocacional y Educación Secundaria Comunitaria Productiva. Estos textos presentan contenidos y actividades organizados secuencialmente, de acuerdo con los Planes y Programas establecidos para cada nivel educativo. Las actividades propuestas emergen de las experiencias concretas de docentes que han desarrollado su labor pedagógica en el aula.

Por otro lado, el contenido de estos textos debe considerarse como un elemento dinamizador del aprendizaje, que siempre puede ampliarse, profundizarse y contextualizarse desde la experiencia y la realidad de cada contexto cultural, social y educativo. De la misma manera, tanto el contenido como las actividades propuestas deben entenderse como medios canalizadores del diálogo y la reflexión de los aprendizajes con el fin de desarrollar y fortalecer la conciencia crítica para saber por qué y para qué aprendemos. Así también, ambos elementos abordan problemáticas sociales actuales que propician el fortalecimiento de valores que forjan una personalidad estable, con autoestima y empatía, tan importantes en estos tiempos.

En particular, el texto de aprendizaje de Valores Espiritualidad y Religiones de Educación Primaria Comunitaria Vocacional que promueve una formación integral en las y los estudiantes a partir de actividades que desarrollan una visión crítica del mundo, sean éticos, responsables e íntegros, capaces de discernir, actuar y contribuir en la construcción de una sociedad más justa.

En este sentido, el Ministerio de Educación proporciona este material para que docentes y estudiantes los utilicen en sus diversas experiencias educativas. Recordemos que el principio del conocimiento surge de nuestra voluntad de aprender y explorar nuevos aprendizajes para reflexionar sobre ellos en beneficio de nuestra vida cotidiana.

Edgar Pary Chambi
Ministro de Educación

1er Trimestre

Valores sociocomunitarios de los pueblos del Abya Yala

Actividad 1. Leemos el siguiente texto atentamente. Luego respondemos a la pregunta:



EN CASA DE LA ABUELA AMANDIYA

Mbiatĩ (hombre blanco), en una de esas tardes calurosas, llegó a la casa de Amandiya (dueña o diosa de la lluvia). Ella era una abuela jovial y atenta con los forasteros que la visitaban. Sentada bajo la sombra de un algarrobo, comenzó a platicar con su visita sobre el ñande reko (nuestro modo de ser).

<<En nuestro idioma, no tenemos un término para decir “usted” ni hermanos” como en el castellano. Por ejemplo: los varones llaman a sus hermanos mayores de una forma (*cherikeĩ*) y a sus hermanos menores de otra forma (*cherivi*); a sus hermanas, lo propio>>. Mbiatĩ quedó aún con más interrogantes y le preguntó a la abuela Amandiya: “¿Por qué se clasifica de esa forma?”. Ella respondió así:

<<El respeto (*yemboete*) es un principio de convivencia humana que se extiende también a los animales, las plantas, los ríos, etc. Es por esta razón que nuestro idioma (*ñee*) recoge esta forma de entender y concebir las cosas. El hermano mayor o menor debe ser respetado como tal>>.

Fuente: Fundación ACLO (s.f, pág 11).

- ¿Qué nos enseña el relato “En la casa de la abuela Amandiya”?
-

1. El Abya Yala

El Abya Yala es el nombre ancestral que se da al territorio que hoy se conoce como América.

Antes de la invasión española, este territorio estaba conformado por pueblos que tenían sus propias costumbres, idiomas, espiritualidad, tecnología y normas morales.

La vida de nuestros antepasados estaba dirigida por valores y principios que fomentaban el vivir bien en armonía con la naturaleza y su entorno para convivir con los demás.



Fuente: Mendoza V. (03 de febrero de 2023)

2. Los valores sociocomunitarios

Son aquellos valores que promueven la convivencia armónica de las personas con el fin de vivir bien en la comunidad. Entre algunos de estos valores podemos mencionar los siguientes:

Igualdad

- Significa que todas las personas tienen los mismos derechos y las mismas oportunidades a pesar de sus diferencias. Por ello todos necesitan ser tratados de forma justa y equitativa.

Respeto

- Consiste en valorar, apreciar, aceptar las cualidades y los derechos que tienen las personas que nos rodean. Es tratar bien a los demás, sea cual sea su condición.

Solidaridad

- Consiste en ayudar a las personas de forma desinteresada con la finalidad de atender sus necesidades.

Reciprocidad

- Es un principio que consiste en dar o hacer algo de manera mutua; es recibir y devolver lo bueno que otros nos dan. Está vinculada con el valor de la solidaridad. Apoya el crecimiento personal de la otra persona.

Dignidad

- Es el derecho que todo ser humano tiene de ser respetado y valorado como ser individual y social por el solo hecho de ser persona.



La práctica de estos valores siempre buscará una sociedad más equitativa, solidaria y armoniosa.

3. Convivencia armónica

Consiste en que todas las personas que forman parte de una comunidad o de un grupo de personas vivan en armonía, sin lastimarse, teniendo buenas relaciones unas con otras, tratando con amabilidad a todas y a todos, evitando discusiones, conociendo a las personas de forma asertiva y así evitar crear prejuicios de manera anticipada.

Tratar a las personas de manera asertiva significa expresar nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades de una manera amable y respetuosa, sin lastimar a los demás ni ser malcriados. Es tener la valentía para hablar y decir lo que pensamos, pero siempre cuidando los sentimientos de las demás personas.



Cuando somos asertivos, no tenemos miedo de decir lo que sentimos o lo que necesitamos. Por ejemplo, si alguien te está molestando, puedes decirle de manera amable pero firme que te está haciendo daño y que te gustaría que deje de molestarte. O si estás en un grupo y tienes una idea, puedes compartirlo respetuosamente con los demás.

Ser asertivo también significa escuchar a los demás y respetar sus opiniones, aunque sean diferentes a las nuestras. En resumen, ser asertivo es encontrar un equilibrio entre expresar nuestros propios sentimientos y respetar los de los demás.

4. Nuestra comunidad

Una comunidad es un grupo de personas que comparten varios elementos en común como el territorio que habitan, el idioma, la religión, las tareas y los roles que ejercen.

Todos pertenecemos a diferentes comunidades, las cuales nos brindan un sentido de identidad y pertenencia ayudándonos a sentirnos parte de algo más grande que nosotros mismos.

- ¿A qué comunidad más perteneces?

5. Rescatando nuestros valores

Actualmente, la falta de valores ha generado acciones y conductas que han deteriorado la vida comunitaria. Esto ha ocasionado falta de amor y respeto por otras personas. Por esta razón, necesitamos rescatar los valores sociocomunitarios de nuestros ancestros para construir una mejor sociedad que ame y proteja todo lo que forma parte de su vida.

Reflexiona sobre la siguiente frase:

- “La convivencia con otras personas es la habilidad más necesitada en este mundo. Con ella no hay límite en lo que las personas pueden hacer” (Earl Nightingale).

Fuente: Berberían (30 de octubre 2021.)

Actividad 2. Con la ayuda de nuestra maestra o maestro, nos organizamos para realizar la interpretación y teatralización del siguiente guion:

EL CONTROL DE LECTURA INESPERADO ACTO PRIMERO

Niña 1: (Interpreta al profesor). Chicos, escuchen. Mañana tienen que leer el libro de lenguaje para un pequeño control de lectura de la página 57. ¿Está claro?

Los cinco otros niños: ¡Está bien, profe, leeremos!

Niño 2 (Chelo): (Enojado, ya que no quiere leer) ¡Qué macana! ¡Eso de leer es perder el tiempo!

Niña 1: Chelo, no hables así. Leer cada día es muy bueno para nosotros. Además, que esta página es cortita.

(Suena el timbre del recreo y salen a jugar.)



ACTO SEGUNDO

Niño 2 (Chelo): (Se acerca a su compañero). Yo no tengo ganas de leer. ¿Y si mejor jugamos fútbol? (corre y le quita la pelota a su compañera).

Niña 3: ¡Devuélveme!, ¡la pelota es mía! (enojada).

Niño 2 (Chelo): Sí, sé que es tuya, pero quiero jugar. (Escapa para que la Niña 3 no le quite la pelota).

Niño(a) 4: (Hablando con la Niña 3). Está mal que Chelo haga esas cosas. El otro día, a mí me quitó el lápiz. Digámosle a la profe.

Niño(a) 5: (Está cerca y ve todo). A mí tampoco me gusta que haga eso. Si sigue así, perderá a todos sus amigos, ya nadie va querer jugar con él.

(Suena de nuevo la campana. Todos vuelven a clase menos el Niño 2, Chelo, quien se queda a seguir jugando fútbol.)

ACTO TERCERO

Niña 1: (Interpreta al profesor). Bueno, saquen una hoja que daremos el control de lectura.

Niño 2, Chelo a una compañera: ¿Podrías dejarme copiar de tu hoja? (Pero la niña le dice que no, porque no es bueno copiar.)

Niño 2, Chelo: (Como no leyó, no puede responder el control de lectura.)

Fuente: Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional (s.f).

Actividad 3. Analizamos y dialogamos acerca de las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez sentiste flojera para ordenar tu cuarto, ordenar tus juguetes o alistarte para ir a tu unidad educativa?, ¿qué hiciste cuando eso te pasó?, ¿cuáles fueron las consecuencias?
- ¿Por qué crees que a Chelo le daba flojera leer?, ¿quizás fue porque no sabía leer y necesitaba ayuda, pero él no sabía cómo expresar su necesidad?, ¿o quizás se sentía cansado porque en casa tuvo que realizar muchas actividades?, ¿o tal vez sus ganas de jugar fueron más fuertes que realizar la lectura? ¿Qué opinas?

Actividad 4. Respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Sabes el significado de “responsabilidad”? ¿Sabes el significado de “flojera”? Explica brevemente esos términos.



Actividad 5. En los siguientes espacios de abajo, escribimos lo contrario a las siguientes afirmaciones:

No me gusta ordenar mi cuarto. _____

No quiero hacer la tarea. _____

Solamente quiero jugar. _____

No me gusta ordenar mis juguetes. _____

Actividad 6. Completamos el espacio comenzando por esta afirmación: Hoy decido ser responsable en:

Actividad 7. ¿Cuánto comprendimos sobre los valores sociocomunitarios?

- Elaboramos en nuestro cuaderno un mapa conceptual sobre los valores sociocomunitarios.
- Luego respondemos a la siguiente pregunta: ¿qué valores hacen falta en nuestra zona o comunidad?

Espiritualidad y religiosidad representadas en las artes de las Naciones y Pueblos Originarios (NyPIO)

Actividad 1. Observamos las imágenes y dialogamos en equipo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué nos muestran las imágenes?
- ¿Cuál es la enseñanza que rescatamos de estas imágenes?



Espiritualidad y religiosidad

En nuestro país, la espiritualidad y la religiosidad están profundamente asentadas en las diversas culturas y se reflejan en las diferentes artes originarias. Al mismo tiempo, estas expresiones artísticas demuestran la diversidad cultural y espiritual de nuestras naciones y pueblos indígenas originarios.

a. Pintura y escultura

Las pinturas y esculturas que representan figuras religiosas, chamanes o elementos de la naturaleza tienen significados espirituales.



b. Arquitectura religiosa

En Bolivia, las iglesias coloniales unen elementos religiosos europeos con motivos indígenas. Esto refleja la interacción entre la religión católica y las creencias espirituales precolombinas.



c. Danzas y música

Las festividades religiosas como el carnaval de Oruro, las fiestas del Gran Poder, de Urkupiña, de San Roque, la fiesta mayor de San Ignacio de Moxos, entre otras, se acompañan de danzas tradicionales bolivianas en las que se incorporan elementos místicos y espirituales en los trajes y las coreografías.





d. Arte rupestre

Las antiguas culturas bolivianas como los tiwanaku y los incas dejaron petroglifos y pictografías que representaban sus creencias espirituales. Estas expresiones simbólicas muestran deidades, rituales y figuras espirituales.

e. Artesanía textil

Los quechuas, aimaras y otras naciones y pueblos indígena originarios creaban y aún crean textiles con diseños religiosos y espirituales. Estos tejidos cuentan historias sobre sus creencias y tradiciones, son parte de su espiritualidad, la cual también marca su identidad.



Reflexionamos

- Los patrimonios culturales de nuestro país son invaluable, reflejan la historia y la diversidad cultural. Estos tesoros deben ser preservados y protegidos para las generaciones futuras, como parte del origen de nuestros ancestros.

Actividad 2. Escribimos un ejemplo de alguna de las siguientes artes de las NyPIO que conozcas:

Pintura y escultura	Arquitectura religiosa	Danzas y música	Arte rupestre	Artesanía textil

Actividad 3. Cuéntanos. ¿Qué tipo de artes realizan en tu zona o comunidad?

Actividad 4. Comentamos sobre las festividades religiosas que existen en el lugar donde vives. ¿Cuáles son?, ¿en qué fecha se realizan?

Ritos y ofrendas en las festividades de nuestra comunidad

Actividad 5. ¿Conoces algunos ritos y ofrendas de los que muestran estas imágenes?



Fuente: Crónicas de Bolivia (9 de agosto de 2016).



Fuente: Sagarnaga, R. (24 de diciembre de 2018).



Fuente: Mendoza, V. (03 De febrero de 2023) .

Las creencias religiosas se ponen en práctica a través de actos denominados ritos, en los cuales la persona que los practica cree que puede comunicarse o congraciarse con alguna deidad (un dios, un ser divino).

1. Rito

El rito es una costumbre o ceremonia que se manifiesta a través de un conjunto de reglas establecidas para un culto o ceremonia religiosa.

La cultura está moldeada por las relaciones de las personas consigo mismas, la naturaleza y lo sobrenatural.

Los ritos se realizan en diferentes tiempos según la época o estación del año. Se manifiestan a través de diversas formas y acciones.

2. Formas de manifestación de los ritos y ofrendas

Al interior del Estado Plurinacional de Bolivia, algunos de los ritos que los pueblos y naciones indígena originarios realizan son los siguientes:



Purificación

- Son celebraciones que se realizan a través del agua con la finalidad de purificar. Un claro ejemplo son los bautizos.



Sangre

- Son aquellos que implican el sacrificio de animales como ofrendas para alguna deidad a cambio de favores.



Transitabilidad

- Son específicos de algunas comunidades y culturas. Son ritos que se realizan para eventos en los cuales se ve el paso o tránsito de un estado a otro, como el nacimiento, la pubertad, el matrimonio o la muerte.



Funerarios

- Son aquellos ritos que se realizan cuando un miembro de la comunidad muere.



Fenómenos naturales

- Son ritos que se realizan en las estaciones del año, en especial en ocasión de siembras y cosechas.



Acción de gracias

- Son ritos celebrados para agradecer las cosechas, la salud u otro bien que se ha recibido.

Reflexionamos

- Cada familia es diferente y única. Por ello es importante respetar las creencias de los demás para vivir en armonía.

Actividad 6. Investigamos ritos y ofrendas que se realizan en las siguientes culturas:

CULTURA ANDINA

CULTURA AMAZÓNICA

CULTURA CHAQUEÑA

Actividad 7.

¿Qué ritos y ofrendas conoces o alguna vez tuviste la oportunidad de observar?

2do Trimestre

Transparencia y honradez

Actividad 7. Leemos atentamente la siguiente lectura, luego respondemos a las preguntas que vienen a continuación:

EL LADRÓN DE CUENTOS

Eva María Rodríguez

Había una vez un niño llamado Luis, al que le gustaban mucho los cuentos. Tenía una biblioteca enorme en su casa, donde guardaba todos los libros que tenía.

Un día, Luis se enteró de que rondaba por la ciudad un ladrón de cuentos. Luis tenía miedo de que el ladrón descubriera sus libros, y decidió esconderlos.

Después de mucho pensar, decidió llevarlos a una casa abandonada que había fuera de la ciudad. Decían que estaba encantada y por eso nadie iba por allí. Pero Luis tenía más miedo de perder sus cuentos que lo que le pudiera hacer un fantasma aburrido.



Durante días, Luis estuvo yendo de noche a la casa abandonada para esconder más y más cuentos. Durante el día estaba tan cansado que, cuando volvía del colegio, se quedaba en casa durmiendo toda la tarde.

Cuando acabó de esconderlos todos, Luis oyó decir que el ladrón había huido, así que decidió recuperar sus cuentos. Pero cuando llegó a la casa abandonada, descubrió que sus cuentos habían desaparecido misteriosamente, Luis les dijo a todos que el ladrón no había huido y que él sabía quién era:

-El ladrón es el fantasma de la casa abandonada. Llevé allí mis libros para esconderlos y cuando volví por ellos, habían desaparecido.

Pero nadie hizo caso a Luis, y el niño tuvo que buscar nuevos cuentos para su biblioteca. A las pocas semanas, Luis tenía su biblioteca llena otra vez. Y entonces, comenzaron de nuevo los rumores que anunciaban que el ladrón de cuentos había vuelto.

-Esta vez no llevaré mis libros a la casa abandonada -pensó Luis-. Los esconderé en el sótano del colegio. Allí nunca baja nadie.

Y así lo hizo. Por las noches, Luis bajaba al sótano del colegio a esconder sus cuentos. Días después, Luis escuchó decir que el ladrón de cuentos ya no estaba, y decidió volver a por sus cuentos.

-¡Oh, no! ¡Han desaparecido! ¡Otra vez! ¿Qué voy a hacer ahora?

El director miró al niño fijamente, y le preguntó:

-Luis, ¿puedo preguntarte algo?

-Claro, señor director.

-¿De dónde sacas tantos cuentos?-

Cuando veo algún cuento que me gusta lo cojo y me lo llevo.

-¿Así? ¿Sin pagar? ¿Sin pedir permiso a nadie? -preguntó el director, sorprendido.

-Luis, creo que hemos resuelto el misterio del ladrón de libros -dijo el director.

-¿Sí? ¿Quién es? -dijo el niño.

-Verás, los cuentos que dejaste aquí tenían dueño. La señorita Luisa los encontró ayer y los devolvió a la biblioteca del colegio -dijo el director-. También encontró un buen montón de libros en la casa abandonada que, por cierto, no está habitado por ningún fantasma. La señorita Luisa va de vez en cuando con un grupo de voluntarios a restaurarlo, pero es un secreto.

-Entonces, ¿ella es la ladrona? -dijo Luis.

-No, Luis. El ladrón eres tú -dijo el director-. No se puede ir por ahí cogiendo los libros de la gente a escondidas. Eso es robar.

-¡Pero si yo solo lo hago para poder leerlos!

-Eso no es un argumento Luis -dijo el director-. No puedes ir por ahí cogiendo cosas que no son tuyas.

Y así fue como se resolvió el misterio del ladrón de libros y cómo Luis entendió que no podía coger lo que no era suyo por mucho que lo deseara.

Fuente: Adaptado de Rodriguez, E. (s.f.).

- ¿Quién era Luis?
- ¿Qué pasó con los libros robados?
- ¿Cuál es el mensaje del cuento?

La **transparencia** debería de ser uno de los valores transversales y obligatorios para cualquier tipo de organización. La transparencia es el pilar fundamental que asegura que no se produzca ninguna actividad relacionada con la corrupción.

Si consultamos el diccionario de la RAE, leemos que transparencia es “algo claro, evidente, que se comprende sin duda, ni ambigüedad”.

Por lo tanto, la transparencia se basa en ser claros, en dar signos de evidencia, en hacernos comprender, sin generar ningún tipo de duda ni ambigüedad.

Fuente: Pacto Mundial


1. Transparencia. Ser transparente consiste en ser claro y abierto en nuestras acciones, expresar la verdad (es decir, dar la información necesaria y verdadera), ser objetivos, sin generar ningún tipo de duda o ambigüedad.

En la administración pública (alcaldías, gobernaciones, ministerios, etc.), la transparencia evita actos de corrupción y le permite a la ciudadanía conocer el funcionamiento interno de las instituciones públicas y el manejo de los fondos que reciben.

Para consolidar una sociedad más transparente, es importante tener en cuenta los siguientes elementos:


Es importante en la toma de decisiones y en la supervisión de las instituciones.

Participación ciudadana




Las instituciones y las personas deben rendir cuentas por sus acciones.

Rendición de cuentas




La educación para una sociedad transparente es importante porque se puede concientizar a la población a través de programas educativos.

Educación y conciencia



Promover una cultura de ética y valores en la sociedad es esencial para combatir la corrupción y promover la transparencia.

Cultura ética



2. La honradez

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define la honradez como la “Rectitud de ánimo, integridad en el obrar”.

La honradez es la cualidad que tiene una persona para actuar correctamente tomando en cuenta valores y principios, respetando a las otras personas y hablando siempre con la verdad. Las personas que son honradas dan confianza y seguridad a la gente que las rodea. Ser honrado significa no robar.

Actividad 8. Lee las siguientes situaciones y escribe cómo actuarías desde el punto de vista de la transparencia y la honradez:

Veo que una persona olvida su billetera en una mesa de una pensión o de un restaurante.	➔	<p>Soy honrado u honrada, entonces...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Soy parte de la mesa directiva de mi curso, me tocó recoger una cuota por el día de la madre.	➔	<p>Soy transparente, entonces...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Estoy realizando una prueba de lenguaje y se me presenta la oportunidad de hacer trampa.	➔	<p>Soy honesto u honesta, entonces...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Actividad 9. Analizamos y respondemos a las siguientes preguntas:

REFRÁN: “HONRADEZ ES TRABAJAR, Y NI MUCHO NI POCO ROBAR”.

- ¿Qué entendemos por robar? ¿Qué entendemos por honradez? ¿Qué entendemos por trabajar?

- ¿Sabes a qué se dedican tus padres?, (¿cuáles son sus oficios?). ¿A qué te gustaría dedicarte cuando seas adulto? ¿Crees que es correcto tomar algún material de la escuela sin permiso?

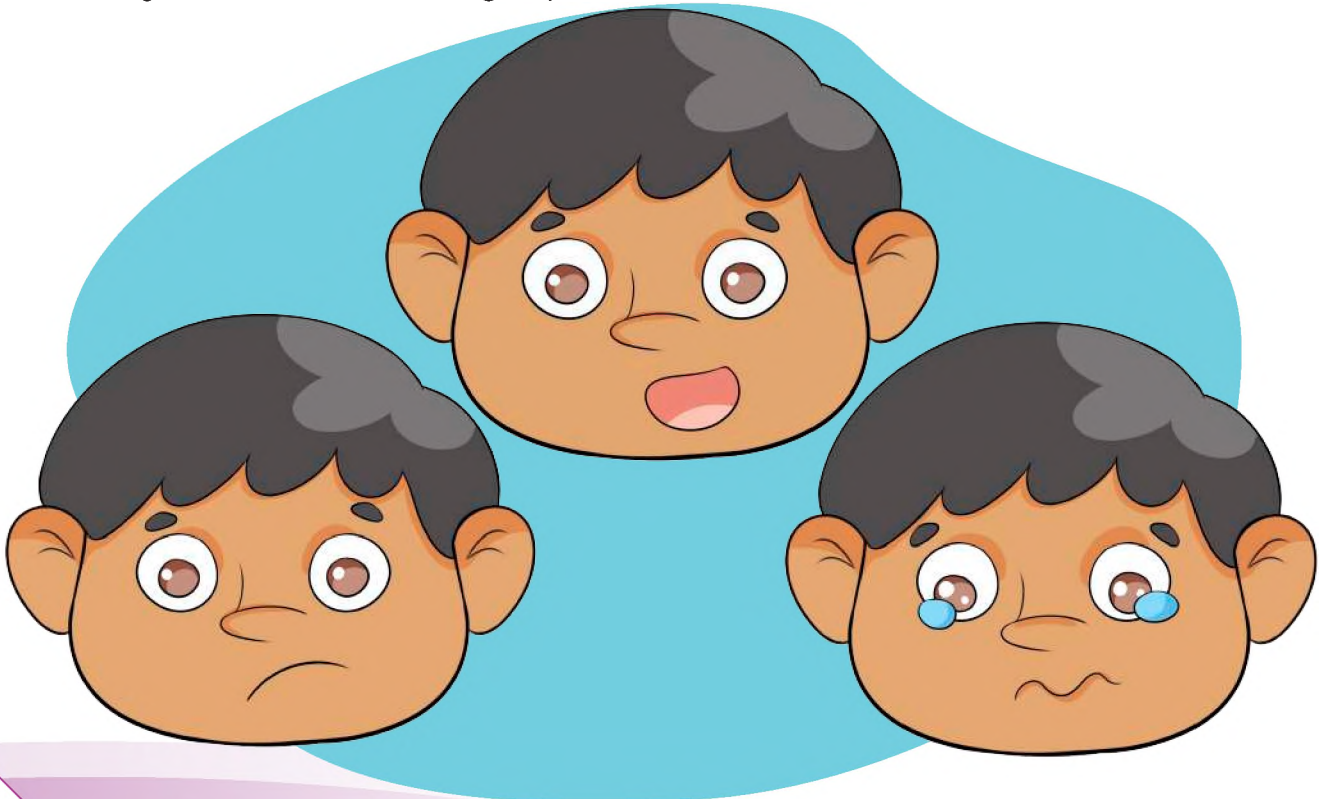
- ¿Qué actitudes tomarás de hoy en adelante cuando veas que alguien está robando?

Fuente: Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional (2023)

Regulación de emociones (alegría, enojo, ira y tristeza)

Actividad 10. Respondemos a las siguientes preguntas en la clase:

- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Cuál es el día más triste que viviste?
- ¿Cuál fue el día más alegre que viviste?



1. Las emociones

Las emociones son las señales de nuestro cuerpo que nos ayudan a entender cómo nos sentimos. Por eso se dice que son estados afectivos que se expresan como respuestas naturales y automáticas que nuestro cerebro y cuerpo dan a diversas situaciones que pueden influir en nuestro estado de ánimo y comportamiento. Emociones básicas que sentimos son la alegría, el enojo, la ira y la tristeza.

Todas esas emociones son importantes porque nos ayudan a entender cómo nos sentimos y a comunicarnos con los demás. Lo más importante es aprender a manejarlos y expresarlos de manera adecuada para que podamos sentirnos mejor.

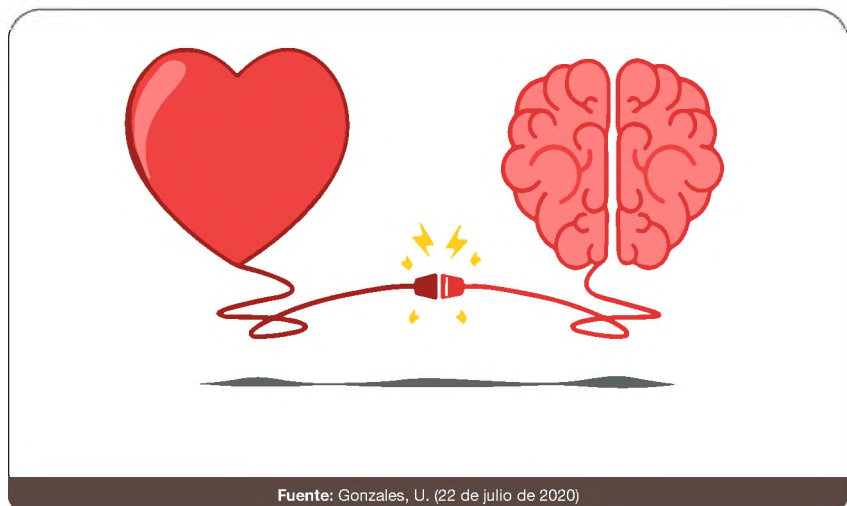
- **La alegría.** Es una sensación de bienestar que te hace sentir feliz y contento; por ejemplo: cuando haces algo que te gusta mucho como jugar con amigos, recibir un regalo especial o pasar tiempo con tu familia.
- **El enojo.** Surge en respuesta a situaciones decepcionantes, amenazantes o injustas. Se expresa a través de la irritación, furia o indignación. El enojo es una emoción normal en las personas, pero es importante aprender a controlarlo.
- **La ira.** Es sentir muchísimo enojo, hostilidad o frustración (decepción). Debe ser controlada de manera saludable a través de practicar algún deporte u otra actividad que requiera energía; así se evitarán conflictos y problemas emocionales.
- **La tristeza.** Es una emoción que se caracteriza por sentimientos de pena o desánimo. Puede ser provocada por diversas situaciones, como la pérdida de un ser querido, la frustración, la decepción o la soledad.

2. Inteligencia emocional

Es la capacidad para reconocer, comprender y controlar nuestras emociones. También es comprender y ser empáticos (ponerse en los zapatos del otro) con los demás para relacionarnos mejor con nuestro entorno. Aprender a controlar emociones es un proceso importante para mejorar nuestro bienestar emocional.

3. Bienestar emocional

Es sentirnos bien con nosotros mismos y con lo que nos rodea. Para sentir eso es necesario que nosotros seamos capaces de controlar nuestras emociones de manera saludable, además



Fuente: Gonzales, U. (22 de julio de 2020)

de saber equilibrar nuestros sentimientos. El bienestar emocional no significa que una persona nunca experimentará emociones negativas, sino más bien que tiene las herramientas para enfrentarlas de manera constructiva.

También significa cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Al igual que un jardinero cuida las plantas, nosotros cuidamos nuestras emociones. Comemos bien (verduras, frutas, etc.), descansamos lo suficiente, jugamos y nos divertimos, hablamos con amigos y familiares sobre cómo nos sentimos (no estamos todo el tiempo con el celular o los videojuegos).

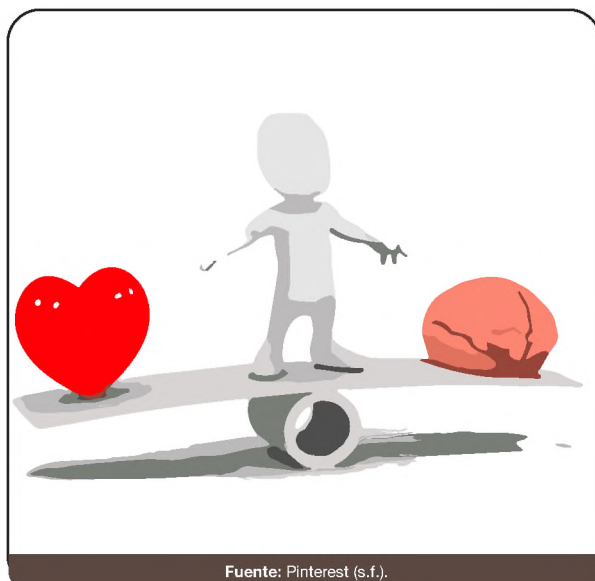
El bienestar emocional nos ayuda a ser fuertes para protegernos y enfrentar los desafíos y problemas que puedan surgir cada día.

Aquí tienes algunos pasos para empezar a tener bienestar emocional:

Reconoce tus propias emociones. Identifica tus emociones y ponles un nombre (enojo, ira, tristeza, etc.). Pregúntate a ti mismo qué estás sintiendo en cierto momento.



Fuente: Gramados, M. (30 de junio de 2023)



Fuente: Pinterest (s.f.).

- **Autoconciencia emocional.** Trata de comprender por qué te sientes de cierta manera. ¿Cuál es la causa de esa emoción?
- **Regulación emocional.** Trabaja en controlar tus emociones. Puedes practicar la respiración profunda o beber agua para relajarte.
- **Expresión adecuada.** Encuentra formas saludables de expresar tus emociones (no grites, no pegues) y escucha a los demás con atención.
- **Desarrollo de empatía.** Trata de comprender las emociones de los demás, ponte en el lugar de ellos (es decir, piensa en lo que los otros pueden estar sintiendo ante alguna situación).
- **Estrategias de afrontamiento.** Desarrolla formas saludables de manejar el estrés, como el ejercicio, la práctica de entretenimientos, la recreación y la búsqueda de apoyo.

Actividad 11. Reflexionamos a partir de la siguiente historia:

El doctor Ricardo Gutiérrez pasaba todos los días por la misma vereda. Y estaba acostumbrado a ver siempre al mismo grupo de niños jugando en una esquina. Pero cierto día advirtió la ausencia de uno de ellos.

Cuando sus compañeritos le informaron que el ausente estaba enfermo, el corazón del doctor Gutiérrez se sintió tocado. Visitó entonces la humilde casa del enfermito, lo examinó detenidamente y a las pocas horas regresó trayendo los remedios. Y los remedios eran mayormente juguetes para el niño.

Cuando el buen médico se despedía del pequeño paciente, que ya tenía su rostro iluminado por la alegría, le dijo a su madre: “Señora, su hijo, más que enfermo, estaba triste”.

Fuente: Chaij, E. (2012). El poder del amor y otras fuerzas que ayudan a vivir.

Actividad 12. Cuando somos niñas o niños, sentimos emociones por diferentes situaciones. En la adolescencia, las emociones cambian. ¿Qué emociones consideras que cambiaron en ti?

ANTES	AHORA
 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Cosmogonía y panteísmo en las Naciones y Pueblos Indígena Originarios (NyPIO)

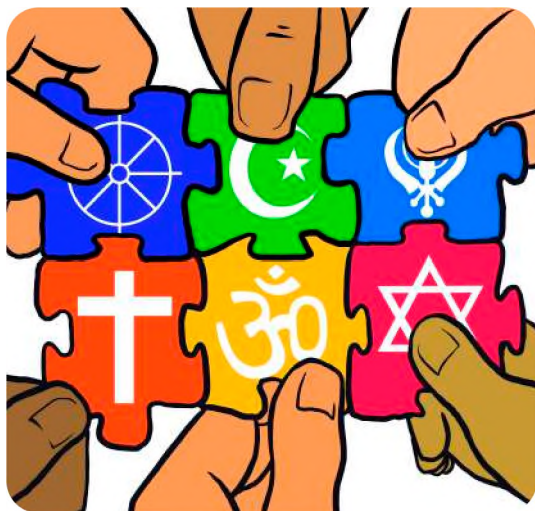
Actividad 13. Leemos el siguiente texto para comprender la cosmogonía y el panteísmo en la espiritualidad de los pueblos indígenas. Luego respondemos a las preguntas que siguen a continuación:

La Pachamama o Madre Tierra es la diosa femenina de la tierra y la fertilidad, una divinidad agrícola benigna concebida como la madre que nutre, protege y sustenta a los seres humanos. En la tradición incaica es la deidad de la agricultura comunal, fundamento de toda civilización y del Estado Andino.

- ¿Qué es la Pachamama?
- ¿Qué era la Pachamama para los incas?



1. La espiritualidad en las NyPIO



La espiritualidad de los pueblos indígenas del Estado Plurinacional de Bolivia es muy diversa y está arraigada en sus tradiciones ancestrales. Cada Nación y Pueblo Indígena Originario tiene sus propias creencias y prácticas espirituales, pero en general todas comparten una profunda conexión con la naturaleza y la tierra.

La Pachamama, Madre Tierra o madre naturaleza, es una figura central en la espiritualidad de las NyPIO. Se cree que la Pachamama es una deidad que provee vida y sustento, por lo que se le rinde ofrendas y respeto. En este sentido, la espiritualidad indígena es un aspecto de la identidad cultural de nuestro país.

2. Cosmovisión de las NyPIO

La cosmovisión en los pueblos indígenas incluye la idea de vivir en armonía con la naturaleza y todos los elementos que forman parte de ella. Esto a menudo se refleja en su relación con el entorno y la biodiversidad (variedad de seres vivos que viven en un lugar y que están interrelacionados entre sí y con el lugar donde viven).

3. Principios de la espiritualidad de los pueblos indígenas

La espiritualidad de los pueblos indígenas se basa en las teorías de la cosmogonía y el panteísmo. A continuación, se explican ambos términos:

- **La cosmogonía.** Hace referencia al estudio o a la narración que explica el origen del universo. Responde a la pregunta: ¿cómo comenzó todo?
- **El panteísmo.** Es una creencia en la cual se sostiene que el universo es Dios. Esta doctrina filosófica señala que el universo, la naturaleza y Dios son lo mismo.



Fuente: Segundo J. (14 de marzo de 2023).

4. La cosmogonía en los pueblos indígenas

La cosmogonía en los pueblos indígenas es diversa porque cada cultura tiene su propia visión del origen del mundo y la creación. Estas cosmogonías pueden incluir la creencia de seres divinos, espíritus y elementos naturales que desempeñan roles fundamentales en la creación del universo; por ejemplo, los mayas creían que los dioses crearon a la humanidad a partir del maíz.

Veamos la cosmogonía de otros pueblos indígenas en el mundo:

Mito egipcio de la creación: Ra (nació de la oscuridad y creó el sol), Shu (dios del Aire), Nefnut (diosa de la lluvia), Geb (dios que formó la tierra), Nut (diosa que creó el cielo), entre otros que existían.

Mito europeo nórdico de la creación: creían en la existencia de muchos dioses: Gigante de hielo, Ymir, Buri, Odin (creó la noche y el día), entre otros.

Mito de la creación maya: los dioses retiraron el agua para establecer la tierra y el día. Luego crearon a los animales; decidieron crear al hombre cuando vieron que los animales no los obedecían.

Así como existen estos mitos o creencias, existen otras teorías sobre la creación del universo.

Actividad 14. Reflexionamos sobre los diferentes mitos cosmogónicos que existen en nuestro contexto:

- Elabora un relato sobre el origen del universo a partir de tus creencias religiosas o culturales:

- Averigua otros mitos sobre la creación del universo en otros lugares y compártelos con tus compañeras y compañeros:

Normas de convivencia para una vida armónica

Actividad 15. Vamos a comprender mejor las normas de convivencia para una vida armónica. ¿Qué valores observamos en la imagen?



1. Normas de convivencia

Son reglas que nos ayudan a mantener una vida armónica en los diferentes lugares en los que estamos; por ejemplo, el hogar, la escuela, la zona o la comunidad.

Las normas de convivencia pueden variar según la situación y la cultura. Algunas normas comunes incluyen:

- **Respeto:** consiste en tratar a los demás con amabilidad y consideración, reconociendo sus derechos y opiniones.
- **Comunicación efectiva:** consiste en escuchar activamente a los demás y expresar nuestras ideas de manera clara y respetuosa.
- **Empatía:** consiste en ponernos en el lugar del otro o de la otra; es decir, comprender los sentimientos y maneras de pensar de los demás.
- **Tolerancia:** es la aceptación de las diferencias culturales, religiosas y personales de los demás.

- **Responsabilidad:** consiste en cumplir todas las tareas y compromisos de forma puntual y confiable.

2. Normas de convivencia en la cultura incaica

En la cultura incaica existían normas de convivencia que regulaban la vida en una sociedad altamente organizada. Algunas de estas normas incluían:

- **El ayni:** era el intercambio de trabajo y recursos.
- **La mink'a:** era un trabajo comunitario donde la población trabajaba de forma obligatoria.
- **La lealtad al inca:** la lealtad al gobernante, conocido como el inca, era crucial. La desobediencia o traición al inca se castigaba severamente.
- **Respeto a la propiedad ajena:** el robo y la violación a la propiedad ajena estaban prohibidos y se castigaban con dureza.



Fuente: Pinterest (s.f.).



3. Normas de convivencia en la cultura andina

En la cultura andina las normas de convivencia incluyen el cuidado a la Madre Tierra, la colaboración mutua entre miembros de la comunidad, el respeto a la diversidad, el respeto a las diferentes culturas y el cuidado de los ancianos y adultos.



4. Normas de convivencia en el cristianismo

Los diez mandamientos son principios éticos y morales fundamentales en el cristianismo. Pueden ser considerados como normas de convivencia porque son pautas que rigen el comportamiento humano de la sociedad. Estos mandamientos resaltan el amor, el respeto y la honestidad.

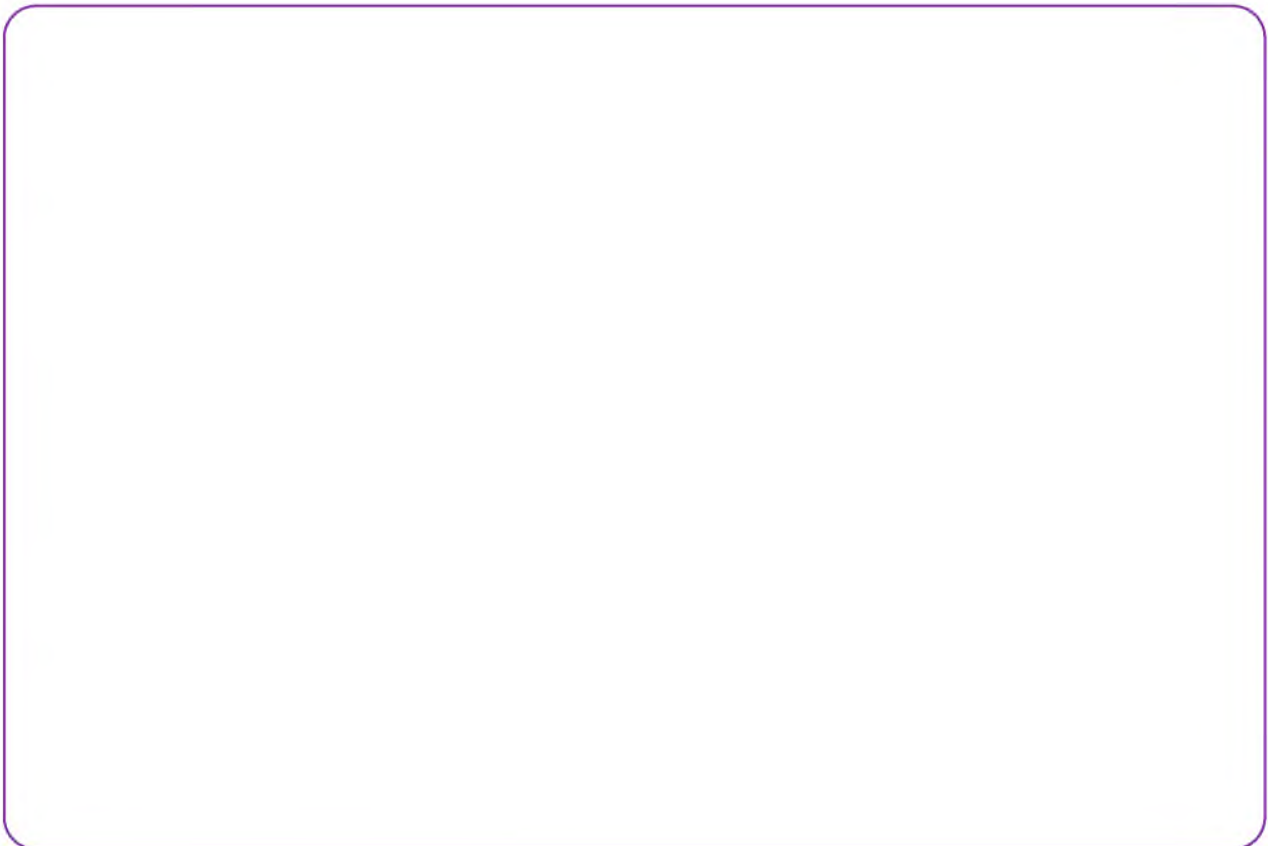
Actividad 16. Con la maestra o maestro, reflexionamos a partir de la siguiente frase:

“Nuestro Estado asume y promueve como principios ético-morales de la sociedad plural: Ama Qhilla, Ama Llulla, Ama Suwa (no seas flojo, no seas mentiroso ni seas ladrón), Suma Qamaña (Vivir Bien), Ñandereko (Vida Armoniosa), Teko Kavi (Vida Buena), Ivi Maraei (Tierra sin Mal) y Qhapaj Ñan (Camino o Vida Noble)”.

Actividad 17. Analizamos y respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentimos cuando alguien en quien confiábamos mucho miente?
- ¿Cómo deberíamos actuar si alguien nos engaña y nosotros sabemos la verdad?
- ¿Qué actitud deberíamos asumir frente a alguien que difunde comentarios falsos sobre nosotros?

Actividad 18. Elaboramos un calendario con los días de la semana y en cada día anotaremos qué actividades honestas podemos realizar en nuestra casa, la escuela o el lugar donde vivimos.



3er Trimestre

La tolerancia

Actividad 19. Leemos el cuento, luego respondemos a las preguntas que van a continuación:

FURMIGA, EL FÚTBOL DE LAS HORMIGAS

Pedro Pablo Sacristán

Por aquellos días, el gran árbol hueco estaba rebosante de actividad. Se celebraba el campeonato del mundo de furmiga, el fútbol de las hormigas, y **habían llegado hormigas de todos los tipos desde todos los rincones del mundo**. Allí estaban los equipos de las hormigas rojas, las negras, las hormigas aladas, las termitas... e incluso unas extrañas y variopintas hormigas locas; y a cada equipo le seguía fielmente su afición. **Según fueron pasando los partidos**, el campeonato ganó en emoción, y las aficiones de los equipos se fueron entregando más y más, hasta que pasó lo que tenía que pasar: en la grada, **una hormiga negra llamó "enanitas" a unas hormigas rojas**, éstas contestaron el insulto con empujones, y en un momento, se armó una gran trifulca de antenas, patas y mandíbulas, **que acabó con miles de hormigas en la enfermería y el campeonato suspendido**.

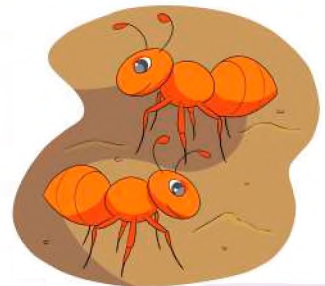
Aunque casi siempre había algún problema entre unas hormigas y otras, aquella vez las cosas habían llegado demasiado lejos, así que se organizó una reunión de hormigas sabias. Estas debatieron durante días cómo resolver el problema de una vez para siempre, hasta que finalmente hicieron un comunicado oficial:

"Creemos que el que todas las hormigas de un equipo sean iguales **hace que las demás actúen como si se estuvieran comparando los tipos de hormigas para ver cuál es mejor**. Y como sabemos que todas las hormigas son excelentes y no deben compararse, a partir de ahora cada equipo de furmiga estará formado por hormigas de distintos tipos"

Aquella decisión levantó un revuelo formidable, pero rápidamente aparecieron nuevos equipos de hormigas mezcladas, y cada hormiga pudo elegir libremente su equipo favorito. Las tensiones, a pesar de lo emocionante, casi desaparecieron, **y todas las hormigas comprendieron que se podía disfrutar del deporte sin tensiones ni discusiones**.

Fuente: Sacristán, P.P. (s.f.). *Furmiga, el fútbol de las hormigas*.

- ¿Qué les dijo la hormiga negra a las hormigas rojas?
- ¿Cuál fue la reacción de las hormigas rojas?
- ¿Qué decisión tomaron las hormigas sabias?
- ¿Qué harías tú en una situación parecida de intolerancia?
- ¿Qué nos enseña el cuento sobre la tolerancia?





1. La tolerancia

Es la capacidad de aceptar y respetar las opiniones, creencias, prácticas y diferencias de las demás personas, incluso cuando no son iguales a las nuestras. Es decir, consiste en ser abierto y comprensivo con las demás personas. Según la Declaración de Principios sobre la Tolerancia de la UNESCO, la tolerancia es una actitud activa de reconocimiento de los derechos humanos universales y las libertades de los demás.

2. Tipos de tolerancia

Tolerancia cultural: es la capacidad de convivir con personas de diferentes culturas aceptando sus creencias, valores y costumbres. La tolerancia cultural es importante porque permite que exista la convivencia armónica en las sociedades multiculturales (que tienen muchas culturas).

Tolerancia política: es la capacidad de respetar y aceptar ideologías u opiniones políticas a pesar de que sean diferentes a las nuestras.

Tolerancia social: consiste en aceptar a las personas con diferentes formas de vida, preferencias o elecciones personales.

Tolerancia religiosa: respetar y aceptar las creencias y prácticas religiosas, incluso si son diferentes a las propias.

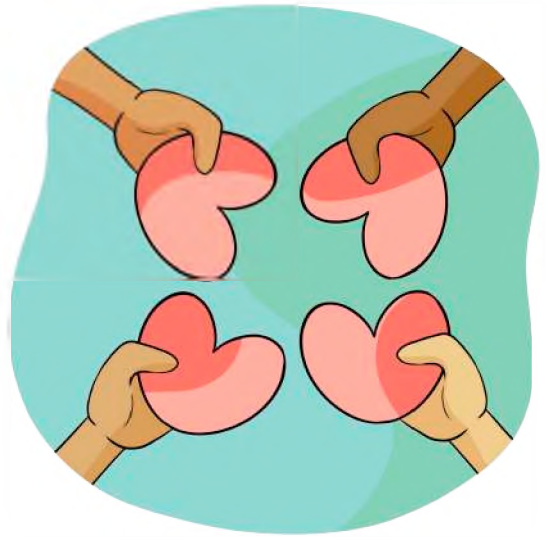
3. La discriminación como resultado de la falta de tolerancia

La discriminación es un problema que surge a partir de la falta de tolerancia, es decir muchas veces existe un trato injusto o desigual hacia una persona o grupo de personas por sus diferencias en cuanto a su origen étnico, género, religión u otras características personales. En este sentido, la discriminación es un mal de la sociedad que no acepta la diversidad social.

La tolerancia no solo promueve el respeto y la convivencia pacífica sino también el entendimiento entre personas, incluyendo a aquellas que tienen diferentes características. Por eso promueve la igualdad de derechos y oportunidades para todos, independientemente de sus diferencias.

4. Pasos para ser más tolerantes

- Reconocer que las personas tienen sus propias opiniones, creencias, valores o formas de ser, teniendo en cuenta que las diferencias son parte de la naturaleza humana.
- Tratar a las personas con cortesía y consideración a pesar de sus diferencias.
- La comunicación y el diálogo son elementos importantes en el desarrollo de la tolerancia, ya que a través de la conversación podemos entender mejor a los demás y encontrar puntos en común.
- Ante una situación o problema, ponerse en el lugar de otras personas, la empatía es una muestra de apoyo.
- Conocer sobre las diferentes culturas, religiones y cosmovisiones puede ayudarnos a superar estereotipos y prejuicios que nos impiden comprender a las demás personas y valorarlas.



Actividad 20. Realizamos el siguiente acróstico buscando las buenas actitudes que debemos practicar con los demás:

T	_____
O	_____
L	_____
E	_____
R	_____
A	_____
N	_____
C	_____
I	_____
A	_____

Actividad 21. Inventamos una historieta creativa sobre el mensaje de la tolerancia en nuestra unidad educativa.

Autonomía de los pueblos en la convivencia

Actividad 22. Leemos el siguiente cuento para comprender la autonomía de los pueblos en la convivencia. Luego respondemos a las preguntas que vienen a continuación:



La comunidad del buen vivir

Había una vez en las montañas una pequeña comunidad. En este lugar, la gente valoraba la tierra y los recursos naturales como regalos sagrados. Cada día, se levantaban con el sol y trabajaban juntos en los campos, cuidando de la tierra que les proporcionaba alimentos saludables y abundantes.

En las noches, la comunidad se reunía alrededor de una fogata para contar historias, cantar canciones y fortalecer los lazos entre sus miembros. Compartían conocimientos sobre las plantas medicinales, las artesanías y las tradiciones ancestrales. Todos se cuidaban mutuamente, especialmente los más vulnerables como los niños y los ancianos.

En esta comunidad, no existía la prisa ni la competencia desmedida. La gente no perseguía riquezas materiales desenfrenadamente, sino que buscaba el equilibrio entre el bienestar personal y el bienestar colectivo. Vivían en armonía con la naturaleza, respetando sus ciclos y cuidando de las generaciones futuras.

A medida que pasaba el tiempo, esta comunidad del buen vivir se convirtió en un ejemplo de cómo la prosperidad no se mide solo en términos de riqueza material, sino en la calidad de vida, la solidaridad y el respeto por la Madre Tierra. Su legado perduró a lo largo de las generaciones, recordándonos que el camino hacia el buen vivir se basa en valores fundamentales del respeto, la equidad y la sostenibilidad.

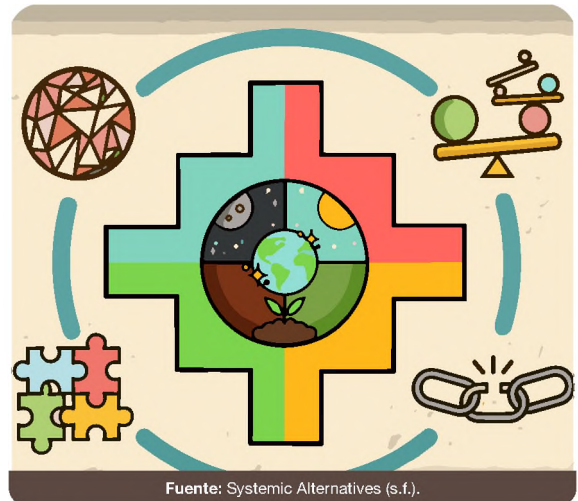
- ¿Cómo trabajaban los miembros de esta comunidad?
- ¿Qué hacía la gente de la comunidad alrededor de la fogata por las noches?
- ¿Por qué los integrantes de la comunidad no buscaban beneficios propios sino colectivos?
- ¿Cómo se mide la prosperidad de una comunidad?

1. La autonomía de los pueblos en la convivencia

Autonomía de los pueblos en la convivencia significa que los pueblos indígena originarios tienen la capacidad de tomar sus propias decisiones generando un grado de autogobierno para su vida cotidiana y su identidad cultural.

Este aspecto es importante en un contexto de diversidad cultural y étnica, ya que reconoce la importancia de respetar las tradiciones, valores y sistemas de gobierno propios de cada grupo.

La autonomía puede manifestarse en diferentes formas, como el manejo autónomo de recursos naturales, la preservación de valores éticos, lenguas, culturas y la toma de decisiones locales en asuntos políticos y sociales.



Fuente: Systemic Alternatives (s.f.).

Respetar la autonomía de los pueblos es fundamental para promover la convivencia pacífica y el respeto de los derechos humanos de todos los individuos independientemente de su origen étnico o cultural.

2. Convivencia pacífica de los pueblos originarios

La cosmovisión andino–amazónica promueve una vida armoniosa con todos los elementos que forman parte de la naturaleza y el cosmos. En este sentido, plantea los siguientes principios:

2.1. El Suma qamaña, Sumaq kawsay y Ñandereko (El buen vivir)

El buen vivir es una forma de vida de los pueblos andinos, busca el equilibrio y la armonía entre los seres humanos, la naturaleza y lo espiritual. En otras palabras, es la manera de convivir del ser humano con el entorno que le rodea.

Eso significa que se valora la relación de las personas con la naturaleza considerando que todos los seres vivos y elementos naturales son interdependientes: lo que le pase a un ser vivo afecta a los demás. Por eso es necesario cuidar las plantas, los animales y todos los seres que habitan la Tierra. Hoy en día, la misma ciencia ha encontrado esta interrelación o interdependencia de todos los seres vivos en nuestro planeta.

El buen vivir busca el equilibrio entre lo material y lo espiritual, evitando el consumismo desmedido que afecta a la naturaleza y que produce la contaminación ambiental y el calentamiento global.

2.2. La Pachamama (Madre Tierra)

Es una deidad o concepto central en la cosmovisión andina. Incluye las creencias y valores espirituales de las culturas indígenas de los Andes en América del Sur. La Pachamama es considerada como la Madre Tierra, una figura que da vida, fertilidad y sustento a las personas y a todas las formas de vida que habitan nuestro planeta.

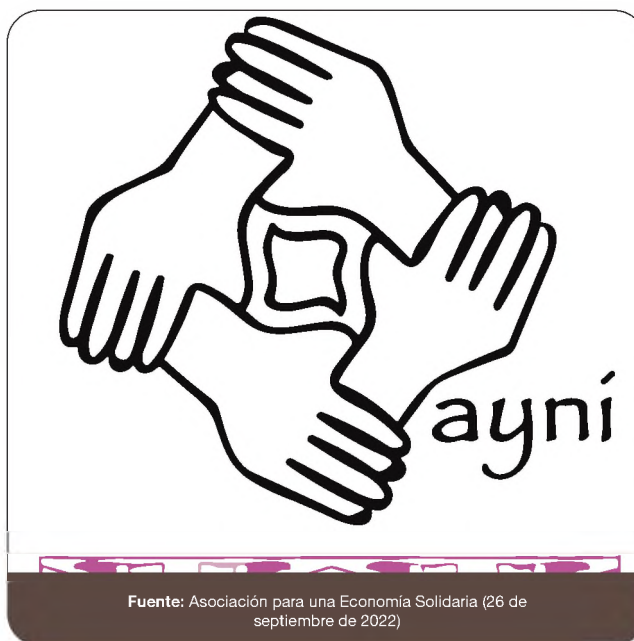
Es una entidad que representa a la tierra misma y a la naturaleza en su totalidad. Desde esta perspectiva, la cosmovisión andina destaca la conexión de los seres humanos con la naturaleza.



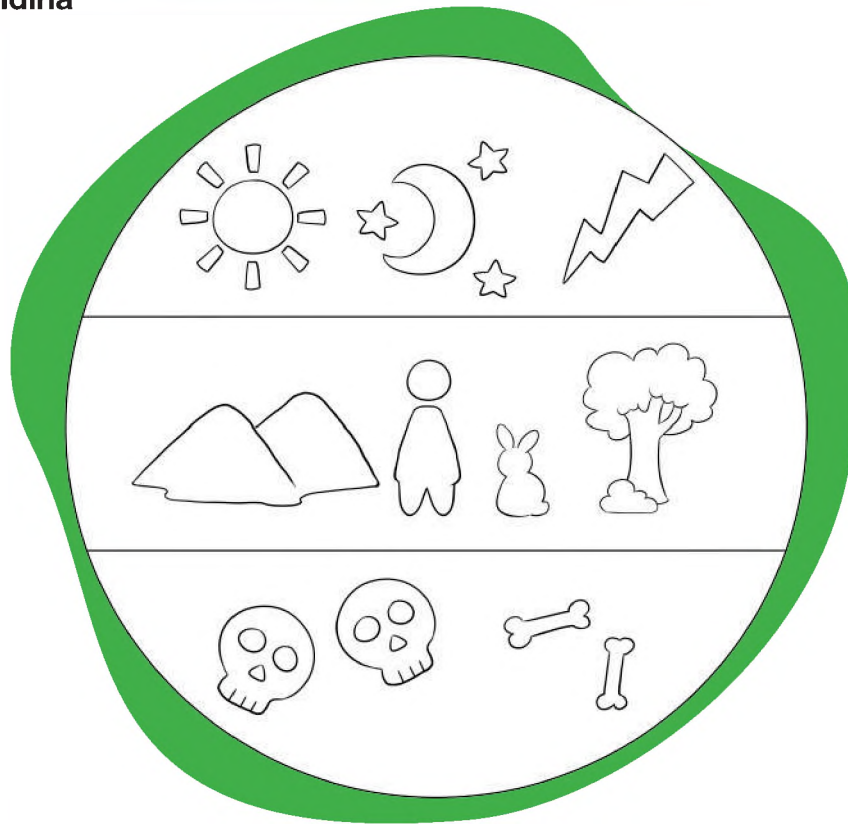
2.3. El ayni (Reciprocidad)

En las comunidades andinas, el ayni es un principio de reciprocidad que hace referencia a la ayuda de los unos con los otros, es decir lo que se llama “ayuda mutua”. También se refiere a un sistema de intercambio.

El ayni puede manifestarse de muchas maneras; por ejemplo: la ayuda en la agricultura, la construcción o el intercambio de trabajo. El ayni no solo implica dar y recibir, sino también la creencia por que, al ayudar a otros, se genera una deuda que debe ser pagada en el futuro.



3. Trilogía andina



Según la creencia de la trilogía andina, el mundo estaba dividido en tres planos: el mundo de arriba o de los dioses (*Hanan Pacha*, representado por el cóndor), el mundo terrenal o de los vivos (*Kay Pacha*, representado por el puma) y el mundo de abajo o de los muertos (*Ukhu Pacha*, representado por la serpiente).

Actividad 23. Nuestros antepasados apreciaban la naturaleza y vivían en convivencia con ella y con la comunidad.

- ¿De qué forma hoy en día podemos demostrar ese cuidado por la naturaleza?

- ¿Qué valores debemos practicar para tener una mejor convivencia social?

- Investiga más sobre la trilogía andina.

Mi identidad: autoconocimiento, soy único en relación con otros

Actividad 24. Para comprender mejor lo que es el autoconocimiento, realizamos la siguiente actividad:



El retrato

Cada estudiante dibuja en una hoja el perfil de su cara (sin ojos, nariz, boca, orejas, etc.) y coloca su nombre "Soy...". Las hojas deberán pasar por todos sus compañeros y compañeras, quienes dibujarán las cualidades positivas de la persona a quien corresponde el perfil. Por ejemplo, si al dueño de la silueta le gusta ayudar, podemos dibujar unas manos; si es cariñoso, un corazón; si le gusta la música, unas notas musicales, etc.

Luego respondemos a la siguiente interrogante: ¿cómo me siento al saber cómo me ven mis compañeros y compañeras?

1. El autoconocimiento

Se refiere a la comprensión y al entendimiento de uno mismo, incluyendo las emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades, gustos y deseos propios. Además, implica una reflexión sobre quiénes somos, nuestras metas, creencias y cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

El autoconocimiento es un proceso progresivo y, conforme aumenta, la persona va adquiriendo más confianza en sí misma y desarrolla una autoestima equilibrada. Por eso es una herramienta que nos permite lograr el éxito en la vida, el crecimiento personal y las habilidades interpersonales.



Tipos de autoconocimiento

Existen seis tipos de autoconocimiento, a saber:

a) Autoconocimiento emocional. Se refiere a la capacidad de una persona para identificar, comprender y manejar sus propias emociones. Implica ser consciente de cómo te sientes en diferentes situaciones reconociendo tus reacciones emocionales y entender las causas que las originan. Esta habilidad es importante para el bienestar emocional y puede ayudarte a tomar decisiones y a relacionarte de manera más efectiva con los demás.

b) Autoconocimiento cognitivo. Es la comprensión de los procesos mentales y cognitivos de la persona. Eso implica conocer y entender cómo piensas, cómo procesas la información, cómo tomas decisiones y percibes el mundo.

El autoconocimiento cognitivo puede ser útil para mejorar la toma de decisiones, la resolución de problemas y el control emocional, ya que te permite identificar tus pensamientos y tu comportamiento a través de la autoevaluación.

c) Autoconocimiento físico. Se refiere a la conciencia y comprensión que una persona tiene de su propio cuerpo. Implica ser consciente de tus sensaciones físicas, emocionales y estados de salud. Puedes mejorar tu autoconocimiento físico a través de la meditación, la atención plena, el ejercicio regular y prestando atención a las señales que tu cuerpo te envía, como ser el hambre, la fatiga o el dolor.



Fuente: Educación 0.3 (s.f.).

También es importante mantener un equilibrio entre la actividad física y el descanso, y cuidar tu alimentación para mantener un estado de salud óptimo. El autoconocimiento físico es importante para vivir una vida saludable y consciente.

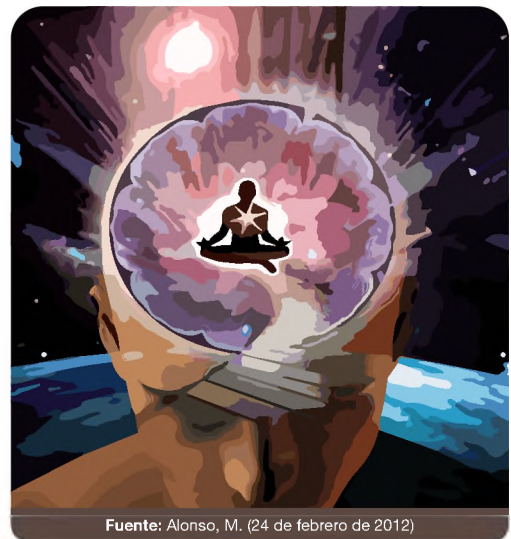


d) Autoconocimiento social. Es la capacidad de una persona para comprender y evaluar su propio comportamiento, emociones y relaciones sociales. Implica ser consciente de cómo te relacionas con los demás, cómo tus acciones afectan a los demás y cómo percibes y eres percibido por los demás.

El autoconocimiento social es importante para el desarrollo de habilidades interpersonales y la mejora de las relaciones personales. Puede ayudarte a ser más empático, adaptarte mejor a diferentes situaciones sociales y mejorar tu comunicación.

e) Autoconocimiento espiritual. Se refiere a la búsqueda de comprensión de uno mismo desde una perspectiva espiritual. Implica explorar tus creencias, valores, propósito de vida y conexiones con el universo o lo divino. Puede ser un proceso de crecimiento personal que te ayuda a encontrar paz, significado y armonía en tu vida.

La meditación, la reflexión y la exploración de diferentes tradiciones espirituales son formas comunes de desarrollar el autoconocimiento espiritual.



Fuente: Alonso, M. (24 de febrero de 2012)

f) Autoconocimiento cultural



Se refiere a la comprensión y conciencia que una persona tiene sobre su propia identidad cultural incluyendo sus valores, creencias, tradiciones y cómo estos elementos influyen en su perspectiva del mundo.

Es importante para fomentar la empatía y la comprensión intercultural. Puedes desarrollarlo a través de la reflexión personal y la exploración de tu herencia cultural.

Beneficios del autoconocimiento

Las personas que tienen el conocimiento de sí mismas tienen más oportunidades de mejorar y triunfar en la vida. Estas personas saben con más exactitud lo que quieren y cómo pueden conseguirlo.

- **Toma de decisiones:** cuando te conoces a ti mismo, puedes tomar decisiones que estén de acuerdo con tus valores, metas y deseos. Esto permite hacer elecciones más acertadas.
- **El control emocional:** el autoconocimiento te permite comprender y controlar tus emociones, lo cual es importante para manejar el estrés, resolver conflictos y mantener relaciones saludables.
- **Desarrollo personal:** conocerte a ti mismo te da la oportunidad de identificar las áreas en las que puedes mejorar desarrollando tus fortalezas.
- **Relaciones interpersonales:** cuando eres consciente de tus propias necesidades y limitaciones, puedes relacionarte de manera más empática y efectiva con los demás.
- **Autoestima y confianza:** el autoconocimiento fomenta una imagen más positiva de uno mismo, lo cual fortalece la autoestima y la confianza en tus capacidades.

Reflexionamos

- El autoconocimiento es como un espejo que nos muestra quiénes somos realmente. Reflexiona en la siguiente frase: “Todas las maravillas que buscas están dentro de tu propio ser” (Sir Thomas Browne).

Actividad 24. Responde a las siguientes preguntas para ver cuánto te conoces a ti misma o a ti mismo:

Describe aspectos positivos de tu personalidad y actitud

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Describe aspectos que consideres debes mejorar en tu personalidad y actitud:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Referencias bibliográficas

Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia (2009), Recuperado el 8 de febrero de 2024 de: <https://bolivia.justia.com/nacionales/nueva-constitucion-politica-del-estado/primera-parte/titulo-i/capitulo-segundo/>

Chaij, E. (2012). *El poder del amor y otras fuerzas que ayudan a vivir*. Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana. 3° Edición.

Fundación ACLO (s.f). *Conociendo valores del pueblo guaraní*. Fundación Acción Cultural Loyola. Villa Montes-Bolivia, Led servicio de Liechtenstein para el desarrollo.

Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional (2023). *Solicitud de incorporación de contenidos*. MJTI-DGPPET –NE-Z-110-2023 Nota dirigida al Ministerio de Educación en fecha 11 de diciembre de 2023. La Paz, Bolivia

Rodríguez, E. (s.f). *El ladrón de cuentos*. Cuentoscortos.com. Recuperado el 8 de diciembre de 2023 de: <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-ladron-de-cuentos>

Sacristán, P.P. (s.f). *Furmiga, el fútbol de las hormigas*. Recuperado el 8 de diciembre de 2023 de: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/furmiga-el-futbol-de-las-hormigas>

Teixidó, LL. (s.f) *La importancia de la transparencia en las organizaciones, la visión de SEIT S.A. Pacto Mundial*. Recuperado el 8 de febrero de 2024 de: <https://www.pactomundial.org/tribuna/la-importancia-de-la-transparencia-en-las-organizaciones-la-vision-de-seit-s-a/>

Referencia de imágenes

Alonso, M. (24 de febrero de 2012). *Las Dimensiones de la Conciencia*. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: <https://www.youtube.com/watch?v=TIZPWA7aDBA>

Argote, L. (17 de octubre del 2006). *Dibujo realizado a lápiz sobre papel*. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: <https://www.artelista.com/obra/9316414055220488-retratonino.html>

Asociación para una Economía Solidaria (26 de septiembre del 2022). *Ayni*. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: https://www.facebook.com/photo/?fbid=127346186730714&set=pb.100083659986579.-2207520000&locale=es_LA

Educación 3.0(s.f). *Cinco películas para reforzar la autoestima*. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/peliculas-autoestima/>

González V. (22 de junio de 2020). *Salud mental y emocional en tiempos de COVID- 19*. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: <http://www.vintagebolivia.com/salud-mental-y-emocional-en-tiempos-de-covid-19/>

Granados M. (30 de junio del 2023). *Estado Emocional en el trabajo: descubre 4 software para impulsar el bienestar de tus empleados*. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: <https://emocional.co/en/estado-emocional-en-el-trabajo-descubre-4-software-para-impulsar-el-bienestar-de-tus-empleadosesbloquea-el-exito-empresarial-como-entender-el-estado-emocional-de-tus-equipos/>

Pinterest (s.f). *¿Tienes Inteligencia Emocional?*. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: <https://www.pinterest.com/pin/749286456768727366/>

Pinterest (s.f). *Incas: Organización Política*. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: <https://www.pinterest.com/pin/374009944038397307/>

Segundo J. (14 de marzo de 2023). *Panteísmo*. Enciclopedia Humanidades. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: <https://humanidades.com/panteismo/#ixzz8QjI1RQW6>

Systemic Alternatives (s.f). *Elementos centrales del Vivir Bien*. Recuperado el 1 de febrero de 2023 de: <https://systemicalternatives.org/2019/03/21/video-que-es-el-vivir-bien/>

Equipo de redactores del texto de aprendizaje

María Martha Carvajal Mamani
Soledad Plata Rodríguez

Por una EDUCACIÓN de CALIDAD
rumbo al BICENTENARIO

