

# **DESARROLLO PERSONAL**

**III UNIDAD**

**1º**

**SECUNDARIA**

PROF. MARITZA ZAVALA CASTAÑEDA

ALUMNO(A):



## FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“Reconocemos cómo cuidarnos en nuestra etapa de crecimiento”



### Activación de saberes previos



### ACTIVIDADES DE INICIO



Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:

**OBESIDAD DE NIÑOS EN EL PERÚ**

EN LA ÚLTIMA DÉCADA, LA OBESIDAD HA AUMENTADO EN NIÑOS DE TODO EL MUNDO.

**PERÚ** OCUPA EL **8<sup>VO</sup> LUGAR** EN EL MUNDO CON NIÑOS OBESOS

Este problema de obesidad infantil es consecuencia de hábitos alimentarios negativos y disminución de actividades físicas

**Trae como consecuencias muy graves como:**

- Problemas cardiovasculares
- Diabetes Mellitus tipo 2
- Concentración de colesterol y triglicéridos
- Alteraciones de la función pulmonar, como apnea del sueño y asma

▪ ¿Qué significa para ustedes la palabra "obesidad"?

.....

.....

▪ ¿Qué ejemplos de malos hábitos alimenticios conocen?

.....

.....

▪ ¿Creen que lo que comemos y cuánto nos movemos puede afectar nuestra salud? ¿De qué manera?

.....

.....



## Problematicación

Analiza el siguiente caso y luego responde a las preguntas que se te formulan:

Los malos hábitos alimenticios perjudican el buen desempeño Sergio tiene 12 años, vive con su madre y abuela y es aficionado a un videojuego "free fire" en su celular. Como su mamá trabaja doble turno en la fábrica y su abuelita es mayor y se encuentra mal de salud, prácticamente él está solo y apenas regresa del colegio se pone a jugar toda la tarde y noche. Mientras juega, consume golosinas y comida chatarra. Cuando hace deporte se fatiga y no puede correr con facilidad. Sus maestros le han recomendado que coma sano, porque está subiendo de peso rápidamente.



- ¿Por qué creen que, para Sergio, que lo hace mientras juega, se menciona como un "mal hábito alimenticio"? ¿Siempre es malo disfrutar de estas comidas?

-----

-----

- ¿Se identifican con alguna parte de la situación de Sergio, como tener un pasatiempo que les absorbe mucho tiempo o disfrutar de ciertas comidas, aunque sepan que no son las más saludables? ¿Cómo equilibran esas actividades o gustos con su bienestar?

-----

-----

-----



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy vamos a explicar la importancia de los hábitos saludables y estableceremos compromisos personales coherentes y viables que promuevan el autocuidado y el bienestar físico y emocional.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>Construye su identidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica con claridad la importancia de los hábitos saludables y establece compromisos personales coherentes y viables que promuevan el autocuidado y el bienestar físico y emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica mediante una ficha reflexiva con compromisos personales sobre hábitos saludables</li> </ul>



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Salud y autocuidado personal”

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social que nos permite realizar nuestras actividades con normalidad. Durante la adolescencia, el crecimiento y otros cambios corporales se producen rápidamente y, a la vez, se incrementan las presiones sociales. Esto puede originar desajustes físicos y psicológicos, pero aun así los adolescentes le dan poca importancia al cuidado de la salud.

La clave para mantener la salud y prevenir enfermedades en la vida adulta consiste en establecer, durante la adolescencia, un estilo de vida saludable, pues los hábitos adquiridos serán duraderos. Esto favorecerá el desarrollo de una cultura de prevención.

**La evaluación de los riesgos**

Aprender a decidir es un proceso que abarca toda la vida. Algunas veces, las decisiones son fáciles de tomar; otras, en cambio, exigen un periodo de reflexión. Tomar decisiones autónomas conlleva, asimismo, enfrentar determinados riesgos:

**Fuente:** Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica 1º- Texto Escolar. Santillana (Pág. 19)

1

**RIESGO FUNCIONAL**

Por el beneficio o perjuicio que nos puede acarrear ¿Me servirá de algo lo que estoy estudiando?



2

**RIESGO FÍSICO**

Porque puede dañar o beneficiar nuestra salud. Si fumo, ¿perjudico mi salud?



3

**RIESGO ECONÓMICO**

Por la inversión económica que implica ¿Vale la pena gastar todos mis ahorros en ropa tan cara?



4

**RIESGO SOCIAL**

Por las reacciones de los demás ante una decisión ¿Se molestarán mis amigos si no voy al cine?



5

**RIESGO PSICOLÓGICO**

Por la forma en que nos hará sentir ¿Me sentiré fracasado si cambio de carrera?



6

**RIESGO DEL TIEMPO**

Porque el tiempo invertido no se recupera. Si voy a la fiesta, ¿podré estudiar para los exámenes?





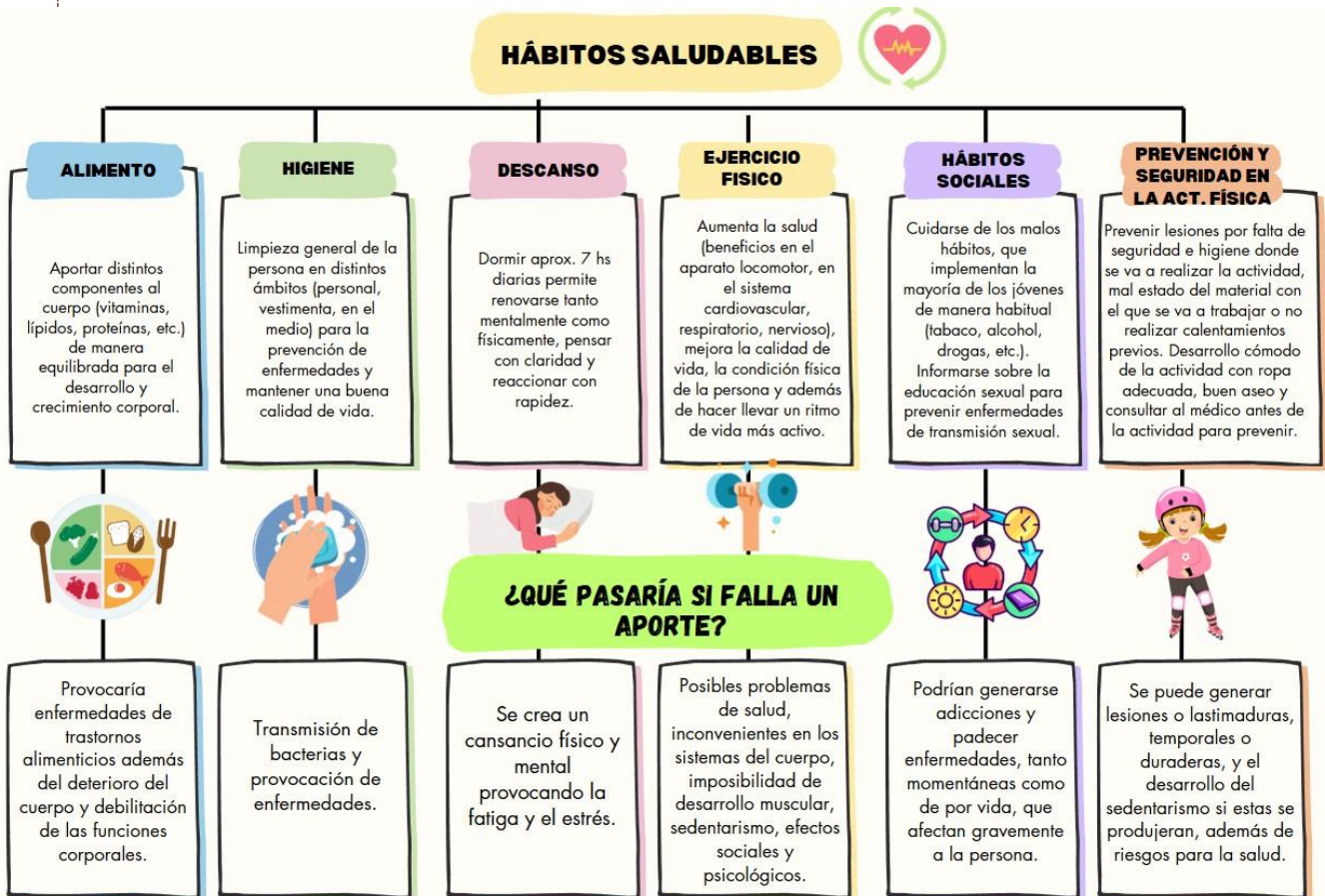
**Lectura 02**

**“Hábitos que afectan el desarrollo físico”**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud se define como **un estado de completo bienestar físico, mental y social**, y no solamente como la ausencia de enfermedades. Por lo tanto, una persona sana no es solo la que siente bienestar físico, sino aquella que, además, posee armonía en su vida afectiva y en su mente, y se integra a su sociedad y al medioambiente.

**ALTERNATIVAS PARA UNA VIDA SANA:**

- a) El ejercicio físico: Es un conjunto de actividades que buscan mantener o mejorar la condición física de una persona. Es útil en todas las edades, favorece el desarrollo y el dominio del cuerpo, permite mantener una buena condición física y prevenir dolencias, ayuda a disminuir los problemas cardiacos y la rigidez muscular.
- b) Los deportes: Son actividades físicas practicadas como competición y reguladas por normas. Favorecen el desarrollo fisiológico, psicológico y social de niños y adolescente.
- c) Prácticas para evitar el sedentarismo:
  - Hacer una caminata después de comer.
  - Prescindir de artefactos que propician el sedentarismo.
  - Realizar actividades al aire libre: caminatas, campamentos, excursiones, etc. De esa manera, no solamente se ejercita al cuerpo, sino que se establecen lazos de compañerismo y se aprende a valorar la naturaleza.

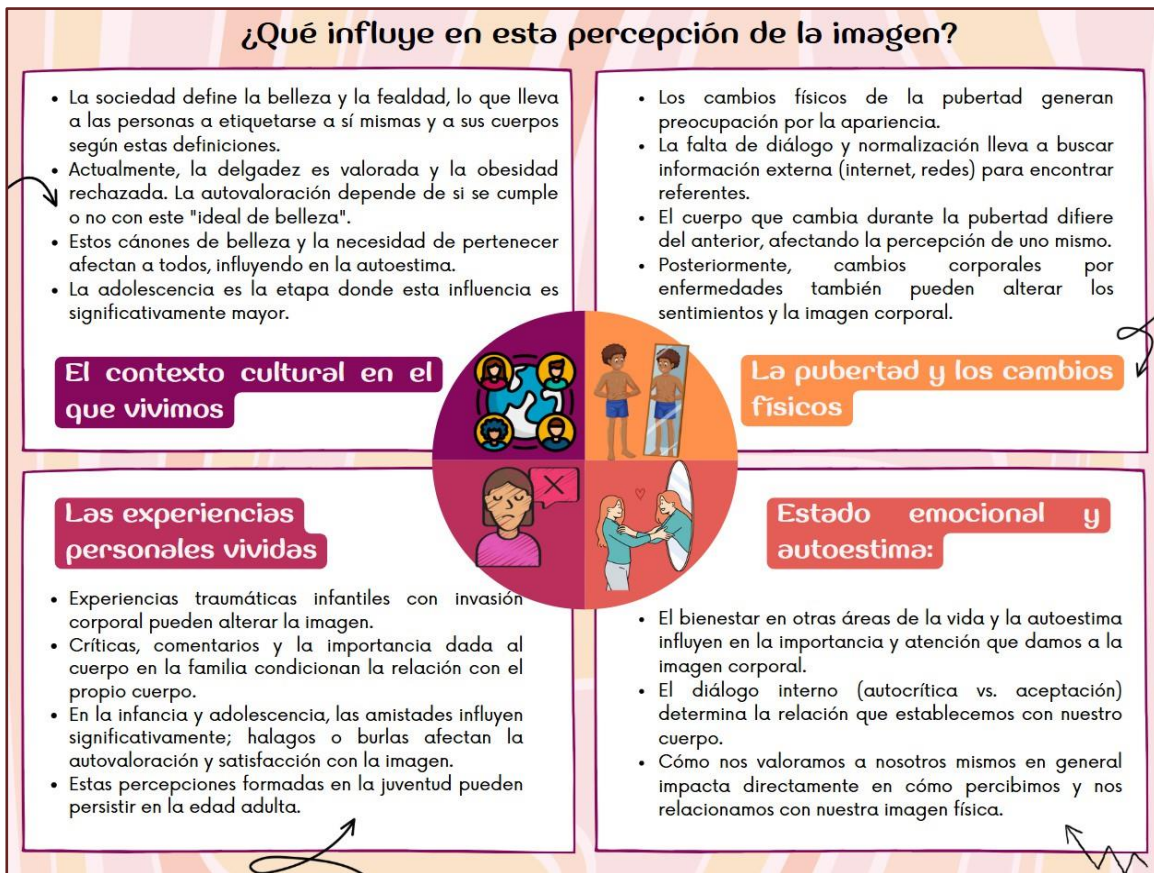




**Lectura 03**

“Explorando las Influencias en Nuestra Imagen Corporal”

Es la percepción que tenemos de nuestro cuerpo (tamaño, tipo y forma) y cómo nos sentimos respecto de él, cómo lo evaluamos y las decisiones que tomamos respecto de él. No es sólo lo que vemos y pensamos cuando nos miramos al espejo, sino también cómo nos imaginamos que nos ven otras personas. Las creencias, percepciones y sentimientos de una persona respecto a su cuerpo tienen más probabilidad de determinar su imagen corporal que sus características físicas reales. Una buena imagen corporal se caracteriza por vernos de una forma realista, reconociendo lo que nos agrada y lo que no, y viéndolo como una parte más de nuestra identidad, no como lo que nos define. Permitiendo así sentirnos seguros y cómodos dentro de nuestro cuerpo.



Fuente: <https://www.centropromethea.com/2021/06/03/imagen-corporal/>



**Actividad 01**

“Hábitos de hoy salud de mañana”

En base a la lectura 01, responde las siguientes preguntas:

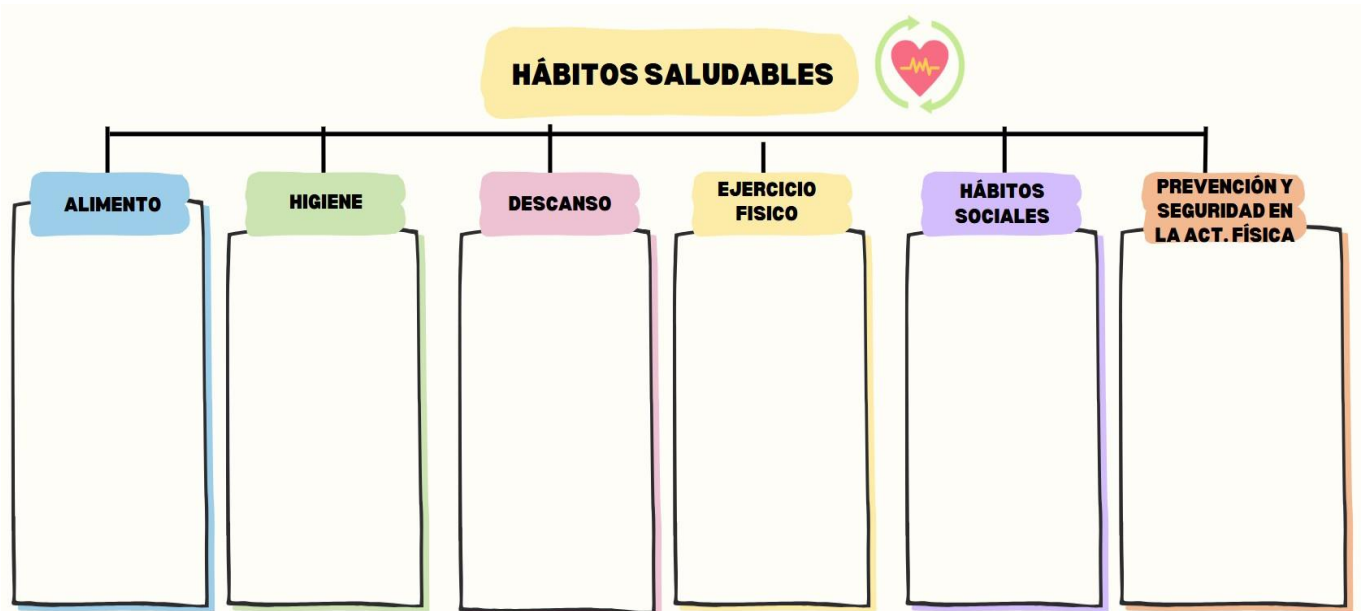
Preguntas	Respuesta
<p>¿Por qué creen que los hábitos que se forman ahora son tan importantes para la salud en la vida adulta?</p>	
<p>De los seis tipos de riesgos, ¿cuál creen que podría ser el más relevante para ustedes al momento de tomar decisiones sobre sus hábitos de alimentación, actividad física, descanso o manejo del estrés? ¿Por qué?</p>	



**Actividad 02**

“Autocuidado de mi cuerpo”

En base a la lectura 02, responde la siguiente pregunta: ¿Cómo te encuentras actualmente en relación con ese hábito? Colorea el cuadro que necesitas mejorar significativamente.



**Actividad 03**

“Mi espejo interior”

En base a la lectura 03, responde las siguientes preguntas en cada aspecto:

¿Cómo puedo manejar las influencias negativas y enfocarme en mensajes positivos?

**El contexto cultural en el que vivimos**

¿Cómo puedo entender, aceptar y cuidar mi cuerpo durante estos cambios?

**La pubertad y los cambios físicos**

¿Cómo puedo sanar, aprender y avanzar desde estas experiencias?

**Las experiencias personales vividas**

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor emocionalmente y valorarme más a mí mismo/a?

**Estado emocional y autoestima:**



## Toma de decisiones

Explica mediante una ficha reflexiva con compromisos personales sobre hábitos Saludables.



## EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Explica con claridad la importancia de los hábitos saludables y establece compromisos personales coherentes y viables que promuevan el autocuidado y el bienestar físico y emocional.		



## Glosario

Haciendo uso de tu diccionario encuentra el significado de las siguientes palabras:

Palabra	Significado
Hábito	
Bienestar	
Sedentarismo	
Autocuidado	



## FICHA DE APRENDIZAJE N° 2

“Reconocemos cómo el descanso y la alimentación influyen en nuestro bienestar emocional”



### ACTIVIDADES DE INICIO



#### Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Alguna vez han sentido que sus emociones influyen en lo que comen o en la cantidad que comen? ¿Cómo se manifiesta eso en ustedes?

-----  
-----

- ¿Alguna vez han recurrido a la comida cuando se sienten tristes, ansiosos, aburridos o estresados? ¿Qué tipo de alimentos suelen buscar en esas situaciones?

-----  
-----

- ¿Creen que la "alimentación emocional" puede convertirse en un hábito? ¿Por qué?

-----  
-----



## Problematización

Analiza el siguiente caso y luego responde a las preguntas que se te formulan:

Mateo es un estudiante de secundaria muy sociable y participativo en clase. Sin embargo, últimamente sus amigos y profesores han notado cambios en su comportamiento. A veces tiene explosiones de enojo por cosas pequeñas y luego se aísla, evitando compartir con sus compañeros.

Sus amigos se preocupan porque Mateo, que antes disfrutaba mucho de los juegos en el recreo, ahora prefiere quedarse a dormir en el aula. En clase, le cuesta concentrarse y su rendimiento académico ha disminuido.

Últimamente parece haber perdido aún más peso. A la hora del almuerzo, a menudo dice no tener hambre o solo come una pequeña porción.

Por las noches, Mateo se queda hasta altas horas de la madrugada usando su celular, viendo videos o jugando en línea. Aunque al día siguiente se siente muy cansado, le cuesta desconectarse y conciliar el sueño temprano. Esto ha generado que llegue tarde a clases con frecuencia y se muestre somnoliento durante las lecciones.



- Muchos jóvenes usan el celular hasta tarde, ¿significa eso que todos experimentarán los mismos cambios de ánimo y comportamiento que Mateo? ¿Qué podría hacer la diferencia entre alguien que usa el celular de noche y alguien que desarrolla problemas?

-----  
 -----  
 -----



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy vamos a describir de forma clara y organizada la relación entre los hábitos saludables y su impacto en la regulación emocional, mostrando comprensión del tema.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Construye su identidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Describe de forma clara y organizada la relación entre los hábitos saludables y su impacto en la regulación emocional, mostrando comprensión del tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Describe mediante un mapa mental cómo el descanso, la alimentación y el ejercicio influyen en el estado de ánimo.</li> </ul>



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



**Análisis de información**



**Lectura 01**

“Trastornos alimenticios”

Una de las situaciones de riesgo que enfrentan los adolescentes son los trastornos alimentarios: anorexia, bulimia y compulsión para comer. Estos trastornos son el resultado de problemas en la forma como una persona se ve a sí misma (autoconcepto) y se relaciona con el mundo. La difusión de modelos de belleza en los medios de comunicación influye en la aparición de trastornos de alimentación.

Tipos:

- A. **La anorexia.** Se caracteriza por el rechazo a mantener el peso corporal adecuado a la edad o la talla. Quienes sufren de anorexia tienen una imagen corporal errónea: piensan que están gordos cuando no lo están. Además, se niegan a comer y se sienten orgullosos cuando dominan la sensación de hambre
- B. **La bulimia.** Se caracteriza por la ingesta de grandes cantidades de comida en periodos cortos. Las personas que la padecen sienten que no pueden parar de comer, pero luego se provocan el vómito, emplean laxantes o realizan extenuantes rutinas de ejercicios físicos para no engordar.
- C. **La compulsión por comer.** Se caracteriza por comer excesivamente. Las personas que comen de manera compulsiva suelen presentar cuadros de angustia y depresión que a la vez dan paso a periodos de excesos en la comida.



BULIMIA



ANOREXIA



COMPULSIÓN POR COMER

**Fuente:** Texto Escolar 1º. DPCC. Norma



**Lectura 02**

“La importancia del descanso para la regulación emocional”

Un sueño reparador no solo mejora la salud, sino que permite cumplir de mejor manera con las tareas diarias. Dormir bien es esencial para el organismo, tanto como llevar una alimentación saludable o realizar actividad física frecuentemente. Es por ello que el Ministerio de Salud (Minsa) recomienda un buen descanso con las horas necesarias, entre 7 u 8, para controlar el estrés, mejorar la actividad intelectual y prevenir enfermedades como la hipertensión y la diabetes.

“La falta de sueño, afecta no solamente nuestro rendimiento, sino que influye en nuestra salud psicofísica. La salud está directamente asociada con el dormir y el insomnio está entre las patologías crecientes más preocupantes en el mundo”. Un sueño profundo se logra adquiriendo ciertos hábitos, como establecer una hora fija de sueño y evitar alimentos ricos en grasas y azúcares antes de dormir.

Se debe dejar fuera de la habitación computadoras, tablets, celulares, televisores y evitar la ingesta de cafeína o alcohol. “La falta de un sueño reparador puede afectar al organismo de diversas formas como tener dificultad en la visión, reducción de la capacidad de concentración, sensación de cansancio, problemas gástricos, falta de energía, mal humor e irritabilidad, entre otras”.

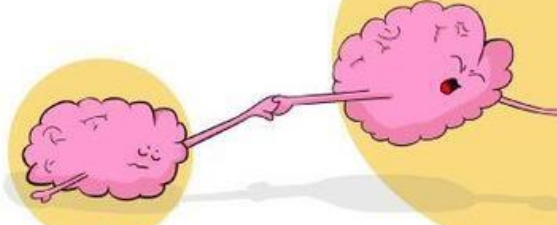
“Una persona puede pasarse días sin comer y beber agua, pero muy poco tiempo sin dormir, porque corre severos riesgos en cuanto a trastornos en funciones cerebrales. Varias noches sin dormir definitivamente puede dañar de manera irreversible al cerebro por pérdida de neuronas”, nos explica en entrevista el profesor Doctor Miguel Ángel Velázquez Blanco, neurocirujano.

## FALTA DE SUEÑO SALUD MENTAL

La falta de sueño puede llevar a condiciones mentales como tristeza, depresión, e inestabilidad emocional.


Hay sustancias que se producen solamente en el sueño y favorecen el "sentirnos bien", como ciertos neurotransmisores.

abc



No solo importa la **cantidad**, sino la **calidad**. Muchos recurren a soluciones farmacológicas para conciliar el sueño, que no son siempre recomendables.

nanoshe



**La falta de sueño**

La gente hoy en día no solo duerme menos, sino también peor.

Esa es la **consecuencia** de que exista una población de personas calificadas como "**neuróticas**", clínicamente hablando.

- Practicar ejercicios de relajación antes de dormir.
- Reducir el consumo de cafeína, alcohol e hipnóticos.

**Hay que tomar en cuenta las medidas conocidas como "higiene del sueño":**

- Acostarse cuando hay sueño.
- Levantarse a la misma hora todos los días.
- Evitar la comida en abundancia antes de dormir.
- Realizar ejercicio liviano al caer la tarde.



## Lectura 03

### “Hambre emocional: ¿influyen las emociones en nuestra alimentación?”

Inicialmente es importante tener en cuenta que el mismo acto de comer (sobre todo de determinados alimentos) activa ciertas áreas del cerebro vinculadas con el placer o la aversión, por lo que no solo preferimos algunos alimentos, sino que también podemos rechazar otros. Esto es el efecto que el alimento tiene en nosotros, en nuestro estado de ánimo, en nuestra situación de placer y tiene que ver principalmente con la liberación de algunos neurotransmisores.

Ahora bien, también sucede que ciertas emociones nos provocan o despiertan la búsqueda de alimentos. Cuando esto pasa no buscamos cualquier cosa, sino que generalmente vamos hacia alimentos con los que ya tenemos algún tipo de aprendizaje de experiencias previas. Esta búsqueda se encuentra vinculada a lo afectivo, a una situación particular en la que comí lo que ahora deseo o simplemente puede deberse a que los alimentos compuestos por grasas e hidratos de carbono activan el área del cerebro llamado “centro de recompensa”.

#### El hambre y las emociones

Si bien existen distintos tipos de hambre, cuando nos referimos al inicio de búsqueda de alimento podemos hablar de dos tipos:

- **Hambre fisiológico:** cuando la búsqueda apunta a cubrir necesidades energéticas del organismo.
- **Hambre emocional:** el inicio de búsqueda de alimento está originado puramente a partir de un estado emocional.

Prácticamente todas las emociones que tenemos pueden desencadenar el hambre emocional (excepto la angustia) y podemos notar cómo festejamos y nos consolamos con el mismo tipo de alimentos. Todo tiene que ver con nuestro aprendizaje. Aprendimos a festejar comiendo rico, a premiar y a castigar con la comida.

#### Recomendaciones para enfrentar el hambre emocional

1. En primer lugar, identificar emociones para entender qué le está pasando a mi cuerpo o qué me está pidiendo mi cerebro, por qué estoy buscando comida. ¿Es un hambre real o emocional?
2. Si identifico que es un hambre emocional tengo que entender que voy a tener que trabajar en mis emociones. Puede ser que lo que necesite sean actividades de descarga y debo entonces potenciar hobbies, actividades extra, realizar actividad física o tener fuentes de relajación que me permitan controlar los niveles de ansiedad, preocupación, excitación.
3. Generar una pausa entre que percibo el hambre emocional y lo llevo a la acción. Si podemos retrasar ese momento en que sentimos el impulso de ir a comer y que efectivamente lo llevamos a cabo, tenemos más posibilidades de poder manejarlo. Empleo: Tomar un vaso de agua (que también libera sustancias que nos generan placer y nos relaja). Lavarse los dientes. Hacer alguna actividad que nos distraiga.

” Ante el hambre emocional debemos identificar si esas ganas de comer determinado alimento son respuesta a una cuestión emocional. Y con esto lo que debemos comprender es que podemos tener ganas de comer algo “rico” y que esto no sea por hambre emocional. Si a esto podemos identificarlo está bien y no hay por qué no comer, porque cuando responde a esa necesidad puntual lo vamos a hacer en porciones pequeñas y lo disfrutamos. Pero ante la ansiedad, el aburrimiento u otras emociones es importante poder identificarlo y saber que la búsqueda de determinado alimento es en realidad una manera de querer controlar esa emoción.

## RECONOCE LAS DIFERENCIAS

HAMBRE REAL	HAMBRE EMOCIONAL
 SENSACIÓN CORPORAL LOCALIZADA EN ESTÓMAGO  ES PROGRESIVA. VA APARECIENDO POCO A POCO  ES PACIENTE. PUEDE ESPERAR UN RATO A SER SATISFECHA  SE SATISFACE CON COMIDA  CUALQUIER OPCIÓN DE COMIDA TE PARECE BIEN  TE SIENTES MEJOR AL TERMINAR DE COMER	 SENSACIÓN MÁS DIFUSA, VACÍO Y ANSIEDAD  ES REPENTINA, RESPONDE A DETONANTES  ES URGENTE. QUIERE SER SATISFECHA DE INMEDIATO  LA COMIDA NO TE SATISFACE, NO PUEDES PARAR DE COMER  ANTOJO POR ALIMENTOS RICOS EN GRASA, SAL Y AZÚCAR  AL TERMINAR TE SIENTES PEOR, CON CULPA



Actividad 01

“Reflexión sobre trastornos alimenticios”

En base a la lectura 01, responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Por qué crees que la "difusión de modelos de belleza en los medios de comunicación" puede influir en la aparición de trastornos alimenticios?	
Si una persona está experimentando mucho estrés o ansiedad (problemas emocionales), ¿cómo podría esto influir en sus hábitos alimentarios	



Actividad 02

“El descanso y nuestro bienestar emocional”

En base a la lectura 02, responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué riesgos para las funciones cerebrales se mencionan si una persona pasa "muy poco tiempo sin dormir"?	
¿Cómo crees que la falta de sueño puede influir en la aparición de emociones negativas como tristeza, depresión o inestabilidad emocional, según la sección "falta de sueño salud mental"?	
Si identificas que una emoción negativa como la <b>Ansiedad</b> te impide dormir bien, ¿qué acción específica de "higiene del sueño" de la lectura podrías aplicar para "Actuar con asertividad" y mejorar tu descanso?	



### Actividad 03

“Identificar el hambre emocional”

En base a la lectura 03, responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Por qué es crucial aprender a "identificar" las emociones para poder manejar el hambre emocional, según la lectura?	
Si una persona siente <b>Ansiedad</b> (emoción negativa) antes de un examen y empieza a comer de forma descontrolada, ¿cómo se relaciona esto con el "hambre emocional" y qué recomendación de la lectura sobre el hambre emocional podría aplicar?	



### Toma de decisiones

Describe mediante un mapa mental cómo el descanso, la alimentación y el ejercicio influyen en el estado de ánimo.



### EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Describe de forma clara y organizada la relación entre los hábitos saludables y su impacto en la regulación emocional, mostrando comprensión del tema.		



### Glosario

Haciendo uso de tu diccionario encuentra el significado de las siguientes palabras:

Palabra	Significado
Compulsión	
Higiene del sueño	
Inestabilidad emocional	
Hambre emocional	



## FICHA DE APRENDIZAJE N°3

“Argumentamos nuestras decisiones frente a presiones negativas”



### ACTIVIDADES DE INICIO



#### Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:

Proyecto de Ley 10183

## SIN ALCOHOL PARA MENORES:

### ¡NI EN DELIVERY, NI ONLINE!

CONGRESO REPUBLICANO

OFICINA DE COMUNICACIONES E IMAGEN INSTITUCIONAL

PUERTAS ABIERTAS AL PERU

**PUNTOS CLAVE**

- 1 Establece mecanismos de control para prohibir la venta de bebidas alcohólicas a menores por delivery o en línea.
- 2 Aplica para todas las personas o empresas que fabriquen, comercialicen, distribuyan, suministren o consuman bebidas alcohólicas.
- 3 Las municipalidades deberán dictar normas complementarias necesarias para aplicar esta norma.

▪ ¿Qué busca prohibir esta ley? ¿A quiénes afecta esta prohibición?

.....

.....

▪ ¿Qué consecuencias negativas conoces sobre el consumo de alcohol en menores de edad?

.....

.....

▪ En tu opinión, ¿qué papel juegan las normas sociales y legales en la decisión de consumir o no consumir sustancias nocivas?

.....

.....



## Problematización

Analiza la siguiente noticia y luego responde a las preguntas que se te formulan:

### LAMENTABLE, ADOLESCENTE DE 13 AÑOS ES ENCONTRADA EBRIA POR LA POLICÍA

Una menor de aproximadamente 13. años fuera hallada en completo estado de ebriedad por agentes del Escuadrón de Emergencia de la Policía Nacional del Perú en Huancayo.

La adolescente, vestida con el uniforme escolar, fue encontrada desorientada y visiblemente afectada por el consumo excesivo de alcohol. Según testigos, incluso llegó a vomitar frente a los efectivos policiales, lo que evidenció el grave nivel de intoxicación que presentaba.

De acuerdo con los primeros reportes, horas antes la joven habría estado en compañía de un grupo de al menos 15 adolescentes, varios de ellos con buzos similares a los del colegio, lo que indicaría que todos serían estudiantes de la misma institución. Las circunstancias en las que accedieron al alcohol aún se investigan.



- ¿Por qué creen que, a pesar de conocer las normas y las consecuencias, aún ocurren situaciones como esta en jóvenes? ¿Qué nos dice esto sobre la efectividad de las reglas por sí solas?

.....

.....

- ¿Creen que los adolescentes subestiman las consecuencias de ceder a las presiones para consumir, o hay otros factores (miedo a ser excluido, búsqueda de aceptación, etc.) que son más fuertes que el conocimiento del riesgo?

.....

.....



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy argumentará su posición considerando principios éticos y normas sobre un dilema moral vinculado al consumo de sustancias nocivas y las intenciones de las personas involucradas.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>Construye su identidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Argumenta su posición considerando principios éticos, normas y las intenciones de las personas involucradas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Argumenta mediante un texto argumentativo sobre un dilema moral vinculado al consumo de sustancias nocivas</li> </ul>



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Consecuencias del consumo”

Para entender su verdadero impacto, no solo debemos mirar cómo afecta nuestro cuerpo, sino también cómo transforma nuestra mente y nuestras emociones. Observen estas dos imágenes que nos revelan cómo el alcohol nos afecta, tanto física como psicológicamente:

**EFECTOS FÍSICOS del CONSUMO de ALCOHOL**

**EN EL CORAZÓN:** El consumo frecuente de alcohol daña el corazón, produciendo trastornos del ritmo cardíaco e insuficiencia cardíaca. También daña el **hígado**, lo que lleva a la cirrosis (una enfermedad asociada con la alcoholemia que causa la pérdida de células hepáticas).

**EN LOS RIÑONES:** Se elimina más líquido del que se ingiere, ya que el organismo lo busca en otros órganos (como las meninges que cubren el cerebro), lo que al perder líquido produce dolor de cabeza. El alcohol aumenta el flujo de sangre, ocasionando mayor sudoración y pérdida de líquido.

**EN EL ESTÓMAGO:** El alcohol aumenta las secreciones de ácidos en el estómago, lo que erosiona la mucosa del mismo. Esto produce inflamaciones y heridas. El alto consumo de alcohol puede provocar ardor estomacal, gastritis y úlceras.

**EN LOS PULMONES:** La mayor circulación de sangre acelera la respiración. Cuando el alcohol en la sangre sobrepasa la capacidad del cuerpo para metabolizarlo, detiene la respiración y puede causar la muerte.

**EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC):** El abuso de alcohol puede ocasionar la pérdida de la memoria (la persona olvida y le cuesta recordar). Causa dificultades para aprender nuevas cosas. Provoca inflamación de los nervios. Puede alterar la conciencia; la persona puede vivir en su propio mundo. Se pueden sufrir alucinaciones, como ver insectos que le recorren el cuerpo o escuchar voces que lo insultan o incitan a hacer lo que convenientemente no debe.

**CANSANCIO:** Genera debilidad y agotamiento. Estas sensaciones se producen porque el alcohol disminuye los azúcares presentes en la circulación de la sangre.

EFFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE TABACO A CORTO Y LARGO PLAZO

ASPECTO	Efectos y consecuencias a corto plazo	Efectos y consecuencias a largo plazo
FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal aliento.</li> <li>• Manchas en dientes y dedos.</li> <li>• Olor a tabaco en cabello y ropa.</li> <li>• Mareos.</li> <li>• Problemas en la garganta.</li> <li>• Dificultad para respirar.</li> <li>• Disminución de los sentidos del olfato y el gusto.</li> <li>• Disminución del apetito.</li> <li>• Agrava el acné, favorece las arrugas.</li> <li>• Impotencia sexual.</li> <li>• Dolores menstruales más intensos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependencia a la nicotina.</li> <li>• Distintos tipos de cáncer.</li> <li>• Daño al corazón y aparato circulatorio.</li> <li>• Daño cerebral.</li> <li>• Enfermedades respiratorias.</li> <li>• Falta de apetito.</li> <li>• Problemas del aparato digestivo.</li> <li>• Disminución de la audición.</li> <li>• Pérdida total o parcial del olfato.</li> <li>• Mareos.</li> <li>• Problemas en la voz.</li> <li>• Esterilidad.</li> </ul>
EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de humor.</li> <li>• Ansiedad.</li> <li>• Inseguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión.</li> <li>• Irritabilidad.</li> <li>• Ansiedad.</li> </ul>
ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamadas de atención por parte de profesores o autoridades de la escuela por infringir las normas escolares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas con compañeros o maestros por fumar en espacios cerrados.</li> <li>• Castigos por infringir las normas.</li> </ul>
FAMILIAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusiones con familiares.</li> <li>• Accidentes por quemaduras e incendios provocados por colillas de cigarrillo.</li> <li>• Exponer a familiares y amigos como fumadores pasivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aislamiento.</li> <li>• Discusiones con familiares.</li> <li>• Exponer a familiares y amigos como fumadores pasivos.</li> </ul>



Lectura 02

“Estrategias de resistencia a la presión”

Ante la presión de grupo o condicionantes externos debemos estar preparados para poder y saber actuar, sin tener miedo a ser rechazados ni a causar mala impresión, etc. Para reaccionar ante estas situaciones debemos estar entrenados, por lo que debemos conocer algunas estrategias:

**Escucha a tu instinto.** Si te sientes incómodo, incluso si tus amigos(as) parecen aceptar lo que está sucediendo, tu manera de sentirte significa que hay algo en la situación que no es correcto para ti. Este tipo de toma de decisiones es parte del proceso de confiar en ti mismo y aprender sobre quién eres.

**Plantea posibles situaciones de presión de grupo.** Si quieres ir a una fiesta, pero crees que van a ofrecerte alcohol o drogas, piensa con anticipación cómo harás frente a este reto. Decídetelo antes de asistir (incluso puedes practicar) lo que dirás y harás. Aprende algunos trucos. Si estás sujetando una botella de agua o un refresco, por ejemplo, será menos probable que te ofrezcan una bebida que no desees.

**Crea una frase código para "salir de la situación"** que puedas usar con tus padres sin necesidad de que tus compañeros se den cuenta. Puedes llamar a casa desde la fiesta donde sientes que estás siendo presionado a beber alcohol y, por ejemplo, decir “¿Pueden venir a recogerme? Tengo un terrible dolor de cabeza.”

**Aprende a sentirte cómodo diciendo "no."** Con los buenos amigos(as) nunca deberías tener que explicarte o disculparte. Pero si sientes que necesitas una excusa para, por ejemplo, rechazar una bebida o un cigarrillo, piensa en algunas frases que puedas usar de forma informal. Siempre puedes decir, "No, gracias, tengo una prueba de Karate la próxima semana y estoy entrenando," o "Ni hablar, mi tío murió de cirrosis y no pienso ni si quiera mirar el alcohol."

**Rodéate de personas que piensen del mismo modo que tú.** Escoge amigos(as) que expresaran su opinión cuando te haga falta apoyo moral, y actúa con rapidez cuando seas tú el que tenga que hablar por ellos. Si estás escuchando una pequeña voz que te dice que una situación no es correcta para ti, lo más probable es que otros también la escuchen. Simplemente tener a otra persona que te respalde al hacer frente a la presión de grupo hace mucho más fácil que dos personas resistan este tipo de influencia.



**Lectura 03**

**“Los tipos de normas”**

En cada sociedad existen ideas comunes acerca de lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto. Estas ideas dan origen a normas o patrones de comportamiento porque determinan lo prohibido y ofrecen seguridad y protección. Se pueden identificar diferentes tipos de normas. Por ejemplo:

**Los usos y costumbres**

Son las normas que se refieren a prácticas comunes en un contexto o entorno específico. Están relacionadas con las formas de vestir, comunicarse y saludar, principalmente.

En muchos grupos sociales o celebraciones, existe el "uso y costumbre" de ofrecer alcohol o cigarrillos, incluso a menores. La presión negativa puede surgir cuando alguien se niega a participar, sintiendo que "rompe la costumbre" o no "encaja". Aquí, argumentar nuestra decisión implica desafiar una costumbre que puede ser dañina

**Las normas religiosas**

Son las que toman como referencia los preceptos divinos establecidos en los libros sagrados.

Diversas religiones prohíben explícitamente o desalientan fuertemente el consumo de alcohol, tabaco o drogas ilícitas. Para un estudiante que profesa una fe, la norma religiosa puede ser una base sólida para resistir la presión, generando un dilema moral entre seguir sus creencias o ceder ante la presión del grupo para no sentirse "diferente".

**Las normas morales**

Son las que establecen conductas que una sociedad considera buenas, aunque esta apreciación puede variar. Ejemplo, en algunas culturas se piensa que es bueno que los individuos compitan unos con otros y obtengan premios por esa actitud. En otras culturas, en cambio, la moral señala que es conveniente ser solidarios y desapegados de los bienes materiales.

Moralmente, ¿es correcto ofrecer alcohol o drogas a un menor de edad? ¿Es moralmente aceptable quedarse callado si ves a un amigo en riesgo por el consumo de sustancias? Aquí entra en juego la moral individual y la del grupo, generando dilemas sobre la responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás. Argumentar nuestra posición implica defender lo que consideramos "bueno" o "correcto" en situaciones de riesgo.

**Las normas éticas**

Son las que buscan determinar el bien y el mal de forma universal y permanente.

Desde una perspectiva ética universal, la explotación de la vulnerabilidad de las personas a través de la adicción a las drogas o la falta de cuidado por la salud propia y ajena es un mal. Éticamente, ¿cuál es nuestra responsabilidad como sociedad y como individuos para proteger a los jóvenes de los daños del consumo de sustancias, incluso cuando existe presión o acceso fácil a ellas?

**Las normas técnicas**

Son las que se deben seguir para obtener un objetivo práctico determinado, como los pasos necesarios para operar una computadora, conducir un automóvil, etc.

Si bien no aplican directamente al consumo, podemos relacionarlas con las "normas técnicas" para evitar el consumo o resistir la presión. Por ejemplo, una "norma técnica" personal podría ser: "Si estoy en una fiesta donde hay alcohol, mi norma técnica es no aceptar bebidas de desconocidos y siempre tener una ruta de salida." O, "mi norma técnica para resistir es decir 'no gracias' con seguridad y cambiar de tema." Son pasos prácticos que uno decide seguir para protegerse.

**Las normas jurídicas**

Son las que requieren la intervención de la autoridad pública para hacer que se respeten o para exigir alguna compensación por su incumplimiento conforme a ley.

Las leyes prohíben la venta de alcohol y tabaco a menores, y el consumo o tráfico de drogas ilícitas a cualquier edad. Estas leyes actúan como una "red de seguridad" y una herramienta para resistir la presión. Si alguien te presiona, puedes argumentar que estás cumpliendo la ley y las graves consecuencias legales de no hacerlo, además de proteger tu integridad física y futura. El incumplimiento de estas normas tiene consecuencias claras (multas, detenciones, etc.), como vimos en el caso de la adolescente ebria.



Actividad 01

“Identificando las consecuencias de fumar”

En base a la lectura 01, escribe en cada cuadro las consecuencias de fumar en el siguiente caso:



**EL CASO DE SOFÍA**

The central illustration shows a girl with a cigarette, surrounded by circular insets depicting various consequences of smoking: social pressure, health issues, and social interactions. The surrounding empty boxes are for the student to write down these consequences.



**Actividad 02**

“Resistiendo la presión”

En base a la lectura 02, responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
<p>¿Qué diferencias se encuentran entre un "no" que ofrece una excusa y un "no" directo y sin explicaciones? Y ¿Por qué es tan difícil para muchas personas decir "no" y cómo podemos practicarlo?</p>	
<p>¿Cómo creen que tener amigos que comparten tus valores puede ser una estrategia poderosa para argumentar tu posición y resistir la presión negativa de consumir sustancias?</p>	
<p>Imagina que la presión para consumir una sustancia es muy fuerte y la persona que te presiona parece tener una intención de que "pruebes algo nuevo" sin importar las consecuencias. Utilizando las "Estrategias de resistencia" ¿cómo construirías un argumento irrefutable que defendería tu posición sobre este dilema moral y te permitiría salir de la situación?</p>	



**Actividad 03**

“Identificando normas”

En base a la lectura 03, completa el cuadro según los casos:

Caso hipotético	Tipo de norma que interviene	¿Cuál sería tu posición ante el dilema? (Argumenta considerando la norma y las intenciones)
1.A Maritza, de 13 años, su grupo de amigos le insiste en fumar “solo uno” para que no quede fuera del grupo.		
2.Valeria siente culpa por probar un cigarrillo a escondidas, aunque nadie la vio.		
3.Diego le dice a su amigo que no compartirá una pastilla extraña porque puede ser peligrosa y dañina.		
4.A Lucía la sancionan porque llevaba vapeadores al colegio, algo prohibido por el reglamento escolar y la ley.		



**Toma de decisiones**

Argumenta mediante un texto argumentativo sobre un dilema moral vinculado al consumo de sustancias nocivas.



## FICHA DE APRENDIZAJE

“Cuestionamos las presiones sociales según nuestro género”



### ACTIVIDADES DE INICIO



#### Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Cómo describirían la situación en la que se encuentra el joven del centro?

.....  
.....

- ¿Sientes que hay algún tipo de “presión” en la imagen? Si es así, ¿Qué tipo de presión creen que está experimentando?

.....  
.....



## Problematización

Analiza la siguiente frase y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- La frase dice que “realmente tienes que seguir lo que crees que es lo correcto”. ¿Qué tan fácil o difícil creen que es hacer esto en la vida real, especialmente cuando hay mucha presión social, como la que vimos en la imagen anterior?

.....  
 .....

- ¿Qué significa "lo correcto" en este contexto? ¿Es lo correcto para ti siempre lo correcto para los demás? ¿Cómo determinamos qué es "lo correcto" desde una perspectiva ética?

.....  
 .....



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy explicarás cómo las normas de género pueden influir en la presión que experimentan mujeres y varones para adoptar hábitos no saludables o consumir sustancias nocivas en una historieta, mostrando una postura crítica frente a dicha presión.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Construye su identidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explica de manera creativa una situación de presión social por estereotipos de género y expresa una postura crítica frente a dicha presión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elabora una historieta que represente una situación de presión estética o consumo según el género mostrando una postura crítica frente a dicha presión.</li> </ul>



## GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



### Análisis de información



#### Lectura 01

#### “Influencia del entorno social: Presión de grupo”

Manejar la presión de grupo es la capacidad de las personas para resistir la influencia que ejercen los otros para que tomen una decisión determinada. La necesidad de todo individuo de ser aceptado y pertenecer a un grupo se presenta esencialmente en la etapa de la adolescencia y juventud. En estas etapas existe la tendencia de adaptarse a las normas del grupo de amigos y lograr de esta manera el reconocimiento y su incorporación al grupo de iguales. Una forma de garantizar la homogeneidad de las conductas se da generando presión entre sus miembros y así poder ejercer el control de sus integrantes. Sin embargo, la presión de grupo actúa en todos los grupos de edad, **en ambos sexos** y en todos los niveles sociales. La influencia, positiva o negativa, que ejerza un grupo sobre sus miembros, se denomina “Presión de grupo”.



Es necesario desarrollar ciertas habilidades que permitan identificar cuando se está siendo presionado y realizar una acción con la cual uno no se siente cómodo y poder elegir hacer independientemente lo que el grupo desee. La fortaleza que uno adquiera en el proceso de toma de decisiones también permite hacer frente al grupo y defender el derecho a ser respetado, aunque difiera de las opiniones y gustos de los demás.



Lectura 02

“Hábitos que afectan el desarrollo mental y emocional”

La adecuada calidad de nutrientes en los alimentos que ingerimos, puede contribuir a evitar el desarrollo y/o mantenimiento de los problemas de estrés, angustia, trastornos de alimentación, hiperactividad infantil y trastornos de aprendizaje, ya que existe una relación entre nutrición y el desequilibrio emocional, sostiene la especialista en nutrición. Indica, que para que exista una buena comunicación de las neuronas en nuestro cerebro (sinapsis), se necesita de “neurotransmisores”, que permita que el cerebro pueda trabajar de forma normal. Los neurotransmisores están formados por nutrientes “aminoácidos esenciales”. Estos nutrientes se les denomina esenciales porque nuestro organismo no los puede producir y sólo se puede obtener a través de la alimentación. Es decir, mientras tengamos una alimentación balanceada con todos los nutrientes, no existirá el riesgo de deficiencias de estos “aminoácidos esenciales”. **Los cambios dietéticos pueden jugar un papel importante si queremos mejorar nuestro estado emocional.**

La nutricionista señala que las personas que no tienen una dieta saludable son más propensas a tener síntomas de depresión u otros problemas de salud mental. Se recomienda, por ello, evitar el consumo de comida chatarra, exceso de alimentos azucarados y bebidas gaseosas. El consumir alimentos saludables, hará que el cuerpo mantenga un peso adecuado, logrando que la persona se sienta con más energía y con mejor estado de ánimo.

Indica que existen alimentos que se han identificado como “**estresores**” del estado de ánimo: el azúcar, la cafeína, el alcohol, el chocolate, alimentos que contienen aditivos y grasas saturadas, perjudiciales en la salud de las personas. También se han identificado alimentos “**favorecedores**” del estado de ánimo: las verduras, las frutas, pescados ricos en omega-3, frutos secos (pecanas, almendras) y cereales de grano entero (arroz, avena, trigo, etc.).



“Conductas de riesgo y presión estética según el género”

Como sucede con otros trastornos y enfermedades, la probabilidad de volverse adicto varía según la persona, y no hay un factor único que determine si alguien se convertirá en drogadicto. En general, cuantos más *factores de riesgo* tiene una persona, más posibilidades tiene de que el consumo de drogas la lleve al abuso y a la adicción.

**Factores de riesgo**

- Comportamiento agresivo en la niñez
- Falta de supervisión parental
- Pocas habilidades para resistir la presión de los pares
- Experimentación con las drogas
- Disponibilidad de drogas en la escuela
- Pobreza de la comunidad

**Consecuencias del impacto de la presión estética en la adolescencia:** La presión actual de la publicidad, los medios de comunicación y las redes sociales promueven la extrema delgadez como un estándar de belleza y salud. Esto, amplificada por la viralidad de las imágenes en las redes sociales, normaliza estos ideales. La sobrevaloración de la apariencia física puede convertir los estándares de belleza en normas inquebrantables para aquellos que desean encajar en la sociedad. Sentir que no se cumple con estos estándares puede llevar a una insatisfacción corporal crónica y a sacrificios poco saludables, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios, como dietas extremas o ejercicio excesivo.

*Esta presión afecta de manera desproporcionada a las **mujeres**, que se ven presionadas a tener cuerpos delgados y "perfectos". En el caso de los **hombres**, se promueve la musculación como estándar de belleza. Esta presión estética refuerza estereotipos de género, perpetúa la cosificación del cuerpo y mantiene la cultura de la dieta.*

**Cultura de la dieta:** La creencia de que la delgadez está relacionada con la salud ha normalizado ampliamente la práctica de hacer dietas. Por otro lado, el sobrepeso o la diversidad corporal se asocian con connotaciones negativas, como la falta de cuidado personal.

Las redes suelen fomentar mucho contenido de rutinas de ejercicio, dietas y exponen cuerpos “perfectos” (muchas veces retocados con filtros o Photoshop) que tienen un impacto ya en personas sanas, pero especialmente en las más vulnerables o con cierta insatisfacción corporal, lo que sumado a otros factores puede ser un factor de riesgo asociado a los trastornos alimentarios como es la anorexia nerviosa.

A veces, los medios de comunicación pueden generar situaciones claramente negativas. Por ejemplo:

- **Mensajes poco claros.** Algunas publicidades en espacios públicos o comerciales de radio o televisión pueden brindar información incompleta, prejuiciosa o incluso falsa. Dado que se quiere llamar la atención de potenciales clientes, la información importante puede mostrarse en letras muy pequeñas o hasta ser omitida. En otros casos, se difunde información errada, sobre todo en Internet.
- **Alientan el consumismo.** Esto se puede ver en comerciales de radio o televisión, series, programas e incluso películas. Los comerciales no siempre muestran productos que necesitamos. Muchas veces alientan la idea que “necesitamos” productos o debemos desearlos, aunque puedan resultar innecesarios o dañinos. Algunos programas, series y películas también promocionan formas de ser a través de sus personajes: estilos de vestirse, de arreglarse o de consumir que propician en nosotras y nosotros el deseo de parecernos a dichos personajes.
- **Promueven estereotipos o “etiquetas sociales”.** Algunas imágenes y sonidos propagados por medios de comunicación pueden etiquetar injustamente a las personas: se consideran modelos de belleza específicos, formas de hablar mejores o peores, se remarcan diferencias entre clases sociales. Esto puede terminar por justificar comportamientos discriminatorios.



### Actividad 01

### “Influencia del entorno social y el género”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué es la presión de grupo y por qué es tan frecuente en la adolescencia y juventud?	
¿Están de acuerdo con que la presión de grupo afecta <i>por igual</i> a hombres y mujeres? ¿O creen que hay diferencias en el tipo de presión o en cómo se experimenta según el género? Justifiquen su respuesta.	
Según el punto 04, ¿Cómo se relaciona esto con los estereotipos de género o las expectativas de la sociedad sobre cómo deben ser o actuar hombres y mujeres? Den ejemplos específicos.	



### Actividad 02

### “Nuestros hábitos y el impacto de las normas de género”

En base a la lectura 02, responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
La cafeína y el alcohol son "estresores" del estado de ánimo. ¿Qué otros alimentos o hábitos se señalan como perjudiciales para la salud mental?	
¿Por qué creen que a veces, a pesar de saber lo que es bueno para nosotros, seguimos hábitos alimenticios poco saludables?	
¿Cómo podrían las expectativas de género sobre el cuidado personal o la "belleza" influir en las elecciones alimenticias de las personas, y cómo esto se relaciona con las recomendaciones de la lectura para un "buen estado de ánimo"?	

## Toma de decisiones

Elabora una historieta que represente una situación de presión estética o consumo según el género mostrando una postura crítica frente a dicha presión.



Criterio de evaluación	SI	NO
Explica de manera creativa una situación de presión social por estereotipos de género y expresa una postura crítica frente a dicha presión.		

## EVALUANDO MI APRENDIZAJE



## Glosario

Palabra	Significado
Hiperactividad	
Desequilibrio emocional	
Neurotransmisores	
Presión estética	



# **DESARROLLO PERSONAL**

**IV UNIDAD**

**1º**

**SECUNDARIA**

PROF. MARITZA ZAVALETA CASTAÑEDA

ALUMNO(A):



## FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“Cuestionamos cómo los prejuicios afectan nuestra convivencia diversa”



### ACTIVIDADES DE INICIO



### Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Saben por qué las personas hacen esto? ¿Qué significado creen que tiene romper una botella o poner flores después de construir algo?

.....  
.....

- ¿Quién o quiénes les enseñaron a las personas a hacer esto? ¿Lo aprendieron de sus padres, de sus abuelos, de la comunidad?

.....  
.....

- Si una familia o comunidad no hace esta acción después de una construcción, ¿estaría mal? ¿Por qué sí o por qué no?

.....  
.....



## Problematización

Analiza el siguiente caso y luego responde a las preguntas que se te formulan:



Yo soy **Soi Same**, tengo nueve años, estoy en tercer grado y soy del pueblo Shipibo. Mi nombre me lo puso mi madre; ella también se llama así, y significa algo fino, suave y con brillo. Los shipibos conforman uno de los muchos pueblos indígenas que habitan la Amazonía (río Ucayali y afluentes). Mis padres también son shipibos; pero mi abuelo paterno fue shetebo, un pueblo vecino que hoy conforma un solo pueblo con los shipibos y konibos. Vivo en la comunidad de Vencedor, que está ubicada en el río Pisqui, un afluente del río

Ucayali. Yo hablo el idioma shipibo, y estoy aprendiendo el castellano en la escuela y escuchando a algunas personas de la ciudad que visitan mi comunidad. Vivo con mis padres, hermanos menores y abuelos. También vive con nosotros mi hermana mayor con su esposo y su hijito. Me gusta jugar fútbol, y en mi comunidad jugamos casi todas las tardes hombres y mujeres. A veces, también jugamos vóley, después vamos al río y hacemos competencia de natación.



- Si un compañero o compañera en la escuela le dijera: "Pero si hablas castellano y tu abuelo no era shipibo, ¿entonces no eres una shipiba de verdad?", ¿qué le responderían a ese compañero o compañera? ¿Creen que Soi Same sería menos shipiba por estas razones?

-----  
-----

- Si Soi Same les dijera a sus familiares que a veces se siente un poco "diferente" o que le cuesta entender algunas cosas que se ven en la televisión o en los libros de la escuela que no son de su cultura, ¿qué pensarían? ¿Creen que alguien debería sentirse "mal" o "raro" por tener costumbres diferentes a lo que a veces vemos como "normal" en los medios o en la ciudad?

-----  
-----



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy cuestionarás los prejuicios y estereotipos relacionados con la diversidad cultural, social y personal de su entorno, y valorando sus propias raíces, costumbres, idiomas y tradiciones, a fin de representar a través de un sociodrama.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establece relaciones respetuosas y dialógicas, cuestionando prejuicios/estereotipos sobre la diversidad cultural, y valorando sus propias raíces y tradiciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Representa a través de un sociodrama situaciones de prejuicio o estereotipo relacionados con la diversidad cultural, social o personal, evidenciando la valoración de sus propias raíces, costumbres, idiomas y tradiciones.</li> </ul>

## GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



### Análisis de información



### Lectura 01

### “Diversidad cultural en el aula”

**La diversidad cultural:** Todas las sociedades humanas tienen cultura, lo cual significa que los diferentes individuos que constituyen cada pueblo tienen una manera particular de entender y hacer las cosas. Pero ¿cuántas culturas hay? Se puede afirmar que tantas como grupos humanos existen. Por eso, los antropólogos, sociólogos e historiadores hablan de diversidad cultural para referirse a la multiplicidad de formas culturales a través de las cuales los grupos y sociedades se expresan, tanto entre ellos como con otros grupos.

La diversidad cultural se puede observar en los siguientes espacios:

- La familia.
- La localidad
- **La escuela.** Alberga a niños y adolescentes de diversos orígenes étnicos o geográficos, lo cual la convierte en un lugar donde confluyen distintas tradiciones y formas distintas de ser y entender el mundo. Por ello, es importante promover el respeto y la valoración de la diversidad cultural en la interacción de los estudiantes.

**¿Qué aprendemos en la escuela y en la comunidad?** La educación escolar tradicional se ha caracterizado por excluir los saberes y valores que tienen los niños y niñas de las comunidades, aquellos que han adquirido fuera de la escuela y que provienen de su cultura. Asimismo, ha puesto mayor énfasis en la adquisición y acumulación de datos y conceptos, de “contenidos”, que en el desarrollo de capacidades, actitudes y valores.

**Convivencia intercultural:** Definida como la “acción de vivir en compañía de otro u otros”, según la Real Academia de la Lengua, supone una interacción entre grupos de personas y tiene, habitualmente, connotaciones positivas de interacciones armoniosas entre estos. Cuando la convivencia es intercultural se refiere específicamente a la convivencia entre culturas o grupos culturales. Esta convivencia, para ser tal, requiere, según Carlos Giménez, de cuatro elementos fundamentales:

- Esfuerzo de aprendizaje recíproco por parte de las diferentes culturas.
- Contexto de igualdad y tolerancia entre las personas de diferente origen cultural.
- Normas sociales de convivencia que deben ser comunes para todas las personas integrantes de la sociedad intercultural.
- Mecanismos establecidos de resolución de conflictos, pues, ciertamente, la convivencia no implica ausencia de conflicto, sino tener herramientas para asumirlo y transformarlos.

En este punto toca revisar por qué, tanto dentro como fuera del aula, se destacan las conductas que dificultan la

- Realizar valoraciones positivas de la diversidad dentro del aula por todos los actores involucrados: establecer esta visión en todas las relaciones que se dan en el aula, contribuyendo a la creación de relaciones cercanas y de verdadera reciprocidad.
- Aprender a detectar las experiencias pacíficas y no violentas y usarlas como modelos de los que aprender.
- Trabajar dentro del aula referentes que representen una verdadera diversidad, dando especial relevancia a los colectivos que han sido mayormente invisibilizados: mujeres, mujeres no blancas, mujeres migrantes



## Lectura 02

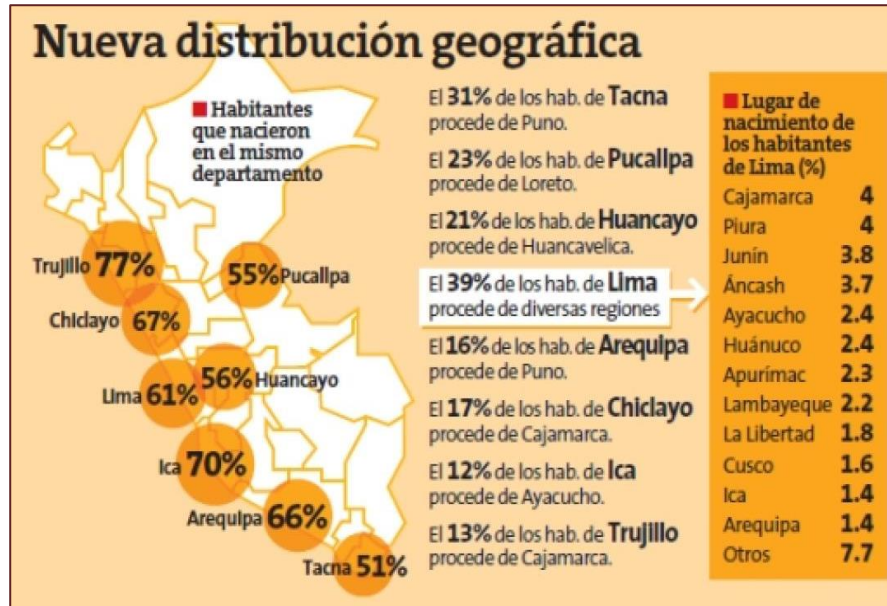
### “Diversidad cultural en la familia”

En el Perú, muchas familias se forman entre personas que se han conocido en el colegio, en el barrio o a través de parientes. En esos casos, lo más probable es que esas familias compartan la misma cultura, lo que quiere decir que muchas de sus **costumbres** y valores son semejantes.

Cuando conocemos a nuestra pareja en lugares como la universidad o el centro de trabajo, o cuando nos mudamos a vivir a otra ciudad, al empezar a vivir juntos nos percatamos de que tenemos distintas costumbres. En esas situaciones, las familias que se forman terminan optando por adaptarse a las costumbres de una u otra familia de origen o por combinar ambas maneras de vivir.

Si las diferencias no son muchas, ni muy marcadas, eso puede ser bastante fácil y ocurre casi sin notarse. Si las diferencias son muy grandes, se requiere un esfuerzo para poder encontrar una manera satisfactoria de vivir para ambos. Por ejemplo, si una pareja peruana se va a vivir a Estados Unidos, tendrán que aprender inglés para comunicarse con la mayoría de ciudadanos de ese país, aunque en casa se comuniquen en castellano. En cambio, si un peruano o peruana formase una pareja con un o una angloparlante en Estados Unidos, es probable que el idioma que se use entre ellos sea el inglés. También se pueden aceptar o adaptar costumbres cotidianas como formas de celebración, maneras de comer, de relacionarse y, sobre todo, formas de pensar y de creer.

La población inmigrante y la emigrante siempre se definen como tales en relación con un lugar específico. Si nos referimos al departamento de Piura, por ejemplo, la **población inmigrante** son las personas que, habiendo nacido fuera de Cajamarca, se mudan (o migran) a Chiclayo para vivir allí. En el cuadro del año 2017 observamos que, en Tacna, el 31% proceden de Puno. La **población emigrante**, por otro lado, son las personas que, habiendo nacido en Puno, han dejado ese departamento para vivir en otro (Tacna).



Los **migrantes internos** interdepartamentales son pobladores que han dejado atrás su departamento de nacimiento y ahora residen, trabajan, forman una familia, en un departamento diferente al que nacieron. El número de migrantes internos se incrementa cuando se toman en cuenta los cambios de residencia entre provincias y distritos del país. En ese caso, el número de migrantes internos interdistritales de toda la vida es cercano a los diez millones de peruanos, con lo cual se puede afirmar que *casi un tercio de la población total del país reside en un distrito diferente al que nació.*



## Lectura 03

### “Costumbres y tradiciones”

Perú es un país pluricultural, detalle que pone en controversia muchos aspectos y relaciones dentro del país. Todas las diferentes costumbres y tradiciones que se pueden ver en las regiones de todo el Perú las podrás encontrar aquí. También encontrarás detalles de celebraciones religiosas que perduran, otras que se perdieron con el tiempo y otras más que emergieron y se van popularizando entre toda la población peruana.

**Las costumbres y tradiciones en Perú:** Aunque pueda entenderse una tradición como una sucesión continua hasta llegar a ser una costumbre, ambas son muy importantes para comprender la identidad o identidades de una nación. Dicho de otra forma, una tradición es una costumbre que se configura con la intervención de agencias culturales que son particulares de un grupo de personas. Por ejemplo, las festividades religiosas iniciaron como una costumbre y con el tiempo se volvieron una costumbre. Esto lo veremos por ejemplo en La Historia del Señor de los Milagros. Este caso es un ejemplo claro, en la actualidad no solo le rinden homenaje los fieles, sino que se puede encontrar a los medios de comunicación que se encargan de contar y de mostrar todos los detalles de esta festividad.

Como vemos una tradición o una costumbre delimitará algunos comportamientos que se transmiten de generación en generación. Pueden ocurrir otras similares, pero que no fomentan la identidad en toda la población. Desde este punto de vista se pueden apreciar diferentes posturas sobre lo qué es el Perú y las diferentes identidades que se autoproclaman como identidad de este país. Las más fuertes se pueden dividir en las costumbres no andinas y las andinas. Todo este tema es complejo y esperamos en la información que encuentres aquí, pueda ayudarte.

**Costumbres andinas en Perú:** Antes de la llegada de los españoles, el territorio peruano albergó gran cantidad de culturas. La mayoría de estas perecieron o sucumbieron ante el terreno tan difícil de dominar. La gran mayoría de culturas asentadas en la costa emigraron hacia los andes y ahí se gestó poco a poco el gran imperio del Tawantinsuyo que posteriormente fue invadido por españoles. En este sentido y tras el dominio expresado del Tawantinsuyo, muchas de las costumbres y tradiciones perduraron a pesar de la imposición de una nueva cultura y religión.

Los astros y la naturaleza tuvieron un rol importante para el desarrollo de estas culturas. La mayoría de su mitología narra sucesos que involucran directamente al sol y la luna. Es probable que hayan comprendido el movimiento de los astros para comprender mejor los cambios climáticos como el caso de las temporadas de lluvia o sequía, que corresponden a las estaciones del año. Así mismo diseñaron su propio año que se basaba en la agricultura. El inicio de este año se sigue celebrando en Cusco y es conocida como el Inti Raymi o Fiesta del Sol. Otras actividades que todavía perduran en gran parte del imaginario colectivo de los andes es el “Agradecimiento a la Pachamama” o Pago a la Madre Tierra. Algo similar ocurre con la limpieza y purificación de ríos, lagos y lagunas. Todas estas actividades se realizan en fechas específicas.

**Fuente:** <https://www.machupicchuterra.com/es/costumbres-tradiciones/>

Uno de los pueblos más numerosos en Ucayali es el shipibo-konibo. Ellos no celebran el Día de Todos los Santos y su vínculo con el mundo de los muertos, como ellos lo entienden, no está circunscrito a una fecha determinada. Por otro lado, en los pueblos y ciudades más grandes de Ucayali, los migrantes provenientes de la sierra han llevado sus propias

**Tradiciones culturales locales:** La tradición reúne las **creencias, valores y costumbres** que se transmiten en los pueblos de generación en generación. Se caracteriza por ser la base de la formación de las sociedades porque crea un sentido de pertenencia en niños, jóvenes y adultos respecto al espacio que ocupan y la comunidad que integran. En nuestro país, las **tradiciones culturales** locales se traducen en prácticas ancestrales relacionadas con la música, danza, gastronomía, fiestas religiosas y otras manifestaciones que se realizan exclusivamente en un lugar determinado, como la fiesta en honor del Señor de Gualamita, en el distrito de Lamud, provincia de Luva, región Amazonas.

maneras de celebrar y es por eso que se pueden encontrar algunas tradiciones como el “Bautizo de Bollos”, que es una costumbre también en Cajamarca, así como en otros lugares. Los bollos, que son elaborados con harina de trigo y horneados, son parecidos a las tantawawas de los departamentos de la sierra sur.





### Actividad 01

### “Diversidad en el aula”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué ejemplos de diversidad cultural hemos visto en el caso de Soi Same relacionados con su familia? ¿Y cómo creen que la diversidad cultural se vive en nuestra propia escuela o aula?	
¿Qué significa que una convivencia sea "intercultural" y no solo "interacciones armoniosas"?	
El texto dice que la educación escolar tradicional a veces ha "excluido los saberes y valores" de los niños y niñas de las comunidades ¿Cómo podríamos asegurarnos de que en nuestra aula los saberes y valores de <i>todos</i> los estudiantes sean valorados, como los de Soi Same?	



### Actividad 02

### “Respetando Identidades Diversas”

En base a la lectura 02 y el siguiente texto, responde las siguientes preguntas:



La mamá de Mateo es de Cuzco y su papá es de Puno. Mateo nació en Ica, por motivos de salud, ellos se mudaron a esa ciudad cuando su mamá estaba embarazada. Los niños del barrio donde viven ahora se burlan de Mateo por su forma de hablar y de vestir.

Preguntas	Respuesta
La lectura menciona que cuando nos mudamos a otra ciudad, podemos "adaptarse a las costumbres de una u otra familia de origen o por combinar ambas maneras de vivir". Podrías explicar el caso de Mateo, ¿qué costumbres creen que trajeron de Cuzco y de Puno? ¿Y qué nuevas costumbres o formas de vivir podrían estar aprendiendo en Ica?	
¿Qué prejuicios o estereotipos creen que pueden estar detrás de las burlas que sufre la familia de Mateo?	

¿Qué significa "valorar las propias raíces, costumbres, idiomas y tradiciones" para la familia de Mateo en esta situación?



**Actividad 03**

“Conociendo mis raíces”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cómo las costumbres y tradiciones de sus familias (las que están investigando) los ayudan a comprender su propia identidad o la identidad de su familia?	
¿Consideras que la diversidad cultural en la familia puede traer conflictos o que puede beneficiar a sus miembros?	
¿Por qué creen que es importante que una comunidad o familia se esfuerce por mantener vivas sus tradiciones, incluso si son diferentes a las de la mayoría? ¿Qué nos enseña esto sobre el valor de nuestra propia cultura?	

## Toma de decisiones

Representa a través de un sociodrama situaciones de prejuicio o estereotipo relacionados con la diversidad cultural, social o personal, evidenciando la valoración de sus propias raíces, costumbres, idiomas y tradiciones.



## EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Establece relaciones respetuosas y dialógicas, cuestionando prejuicios/estereotipos sobre la diversidad cultural, y valorando sus propias raíces y tradiciones		

## Glosario

Haciendo uso de tu diccionario encuentra el significado de las siguientes palabras:

Palabra	Significado
Diversidad cultural	
Costumbres	
Tradiciones	
Identidad cultural	



## FICHA DE APRENDIZAJE N°2

“Construimos normas que protegen nuestra diversidad cultural”



### ACTIVIDADES DE INICIO



#### Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan



- El señor mayor habla de "practicar nuestras costumbres sin avergonzarnos". ¿Qué significa eso para ustedes?

.....  
.....

- ¿Por qué es importante el respeto entre personas con diferentes costumbres?

.....  
.....

- La imagen nos muestra diferentes formas de vivir y expresar la cultura. A esto le llamamos diversidad cultural. ¿Por qué creen que la diversidad cultural es valiosa?

.....  
.....



## Problematización

Analiza la siguiente frase y luego responde a las preguntas que se te formulan:

“

No sirve defender la lengua si no se hace nada para revertir la situación de opresión y de marginalidad de sus hablantes”.

**Dra. Virginia Zavala**  
Docente del Dpto. de Humanidades **UPC**

- ¿Qué situaciones en la escuela podrían estar “oprimiendo” o haciendo sentir menos a quienes tienen una cultura, lengua o costumbre diferente?

-----

-----

- ¿Qué importancia tienen las normas escolares para garantizar que todos los estudiantes, sin importar su origen, se sientan respetados y valorados?

-----

-----



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy evaluaremos los acuerdos y las normas que regulan la convivencia en su escuela, identificando la valoración de la diversidad cultural, social y personal, y si se basan en los derechos y deberes, a fin de elaborar un afiche.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evalúa las normas que regulan la convivencia en su escuela, plasmando en su afiche la importancia de estas al valorar la diversidad cultural, social y personal, basándose en los derechos y deberes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elabora un afiche donde promueva la importancia de contar con normas inclusivas y fomentar el respeto a la diversidad en nuestro colegio.</li> </ul>



## GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



### Análisis de información

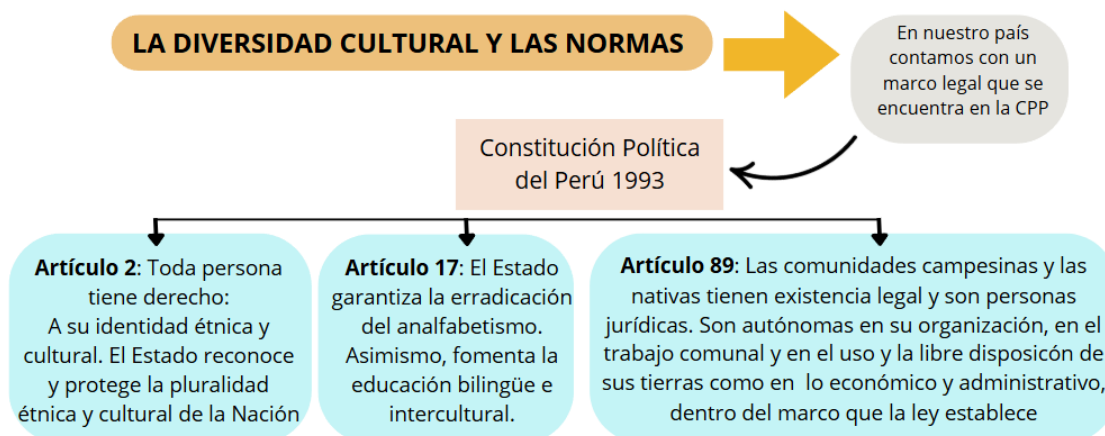


#### Lectura 01

#### “Normas que protegen la diversidad cultural”

**¿Cuáles son los derechos culturales?** Podemos identificar los derechos culturales dentro de 3 ámbitos: - Acceso a la vida cultural. Abarca los derechos que permiten acceder por cualquier medio a nuestra cultura y la de otros, en sus diversos modos de expresión. - Participación en la vida cultural. Abarca los derechos que permiten la libre elección y ejercicio de la identidad cultural en sus diversos modos de expresión, así como participar, por medios democráticos, en la vida política en sociedad y en la toma de decisiones de su cultura. - Contribución a la vida cultural. Implica los derechos que permiten la creación de manifestaciones culturales, así como la contribución en el desarrollo de las políticas culturales.

Dentro de esto ámbitos, los derechos culturales son los siguientes y se relacionan entre sí:



#### Leyes y Decretos Relacionados con Pueblos Indígenas y Diversidad Cultural en Perú

- **Ley N.º 27811:** Ley que establece el régimen de protección de los conocimientos colectivos de los Pueblos Indígenas vinculados a los recursos biológicos.
- **Ley N.º 28216:** Ley de protección al acceso a la diversidad biológica peruana y los conocimientos colectivos de los pueblos indígenas.
- **Ley N.º 28736:** Ley para la protección de pueblos indígenas u originarios en situación de aislamiento y en situación de contacto inicial.
- **Ley N.º 29735:** Ley que regula el uso, preservación, desarrollo, recuperación, fomento y difusión de las lenguas originarias del Perú.
- **Ley N.º 29785:** Ley del Derecho a la Consulta Previa a los pueblos indígenas u originarios, reconocida en el Convenio 169 de la OIT.
- **Resolución Suprema N.º 010-2009-MIMDES:** que expresa el Perdón histórico que ofrece el Estado al Pueblo Afroperuano por abusos, exclusión y discriminación cometidos en su agravio y reconocen su esfuerzo en la afirmación de nuestra identidad nacional, difusión de valores y defensa del suelo patrio.
- **Resolución Ministerial N.º 375-2012-MC:** que aprueba la Directiva que regula el "Procedimiento para el Registro de Intérpretes de las Lenguas Indígenas u Originarias".
- **Resolución Ministerial N.º 143-2015-MC:** que aprueba el documento denominado "Diálogo Intercultural: Pautas para un mejor diálogo en contextos de diversidad cultural".



## Lectura 02

## “Cultura comunitaria”

Desde las últimas décadas del siglo, en muchas comunidades y ciudades de América Latina, se han formado organizaciones culturales y diversos colectivos con la idea de aportar a una iniciativa cultural, sentirse parte de la comunidad y aprender juntos. Generalmente, esto se ha conseguido a partir de un grupo pequeño de personas que se conocían y coincidían en un interés común.

Los grupos de cultura comunitaria se han organizado, entonces, para aprender, difundir y enseñar danzas, teatro, música, artes plásticas y visuales, arte urbano, arte electrónico, audiovisual, fotografía, así como para practicar deporte y participar en actividades de recreación. Las actividades que realizan estos grupos ayudan a fortalecer la identidad y afirman la responsabilidad individual y autónoma de sus miembros. Una de estas agrupaciones es la asociación cultural “5minutos5”, conformada en el año 2005 con el objetivo de impulsar un nuevo modo de relación entre la comunidad y el cine, donde la comunidad conozca la producción audiovisual en su gran diversidad y a la vez pueda crear sus propios contenidos. Los jóvenes, adultos y adolescentes que integran “5minutos5” en su mayoría residen en Lima Sur (Villa El Salvador, Villa María del Triunfo) y desde 2009 realizan el Festival de Cine de Villa María del Triunfo y Lima Sur.

**Lo comunitario, en la Cultura Viva Comunitaria:** Para la reflexión sobre el concepto de cultura viva comunitaria debemos empezar por construir una noción de comunidad. **Comunidad** es una palabra compuesta entre común y unidad. Se relacionan con ella las palabras comunión y comunicación.

Bajo esta perspectiva, no todo poblador de un territorio hace comunidad. Para que se hable de comunidad, en lugar de un aglomerado de pobladores, debe haber una conciencia de unidad e interacción en un grupo humano determinado. La comunidad es un grupo de personas que interactúan y comparten un territorio, una historia y elementos comunes (idioma y modos de hablar, costumbres, valores), unos intereses, unos problemas y necesidades comunes, así como potencialidades. Pero además de todo esto, y, sobre todo, en la comunidad hay relación común, trabajo conjunto en función de proyectos comunes. *Hay sentido de colectividad*. En la comunidad prima lo común sobre lo particular, el sujeto frente al individuo. En la comunidad hay mutualidad, acompañamiento, solidaridad entre unos y otros.

Vivir en comunidad enriquece la vida y da sentido a la existencia. La existencia de una comunidad es importante porque los sujetos se protegen y se ayudan unos a otros. La solución de los problemas se hace más efectiva, desde la noción antigua de que la “unión hace la fuerza”. Las comunidades por esta razón tienen mucho más poder político que los individuos aislados, que pobladores comunes, cada uno por su lado y es justamente por esta razón que el modo de vida comunitario no es bien mirado por quienes buscan sociedades de personas aisladas, consumidoras y sumisas.

**En síntesis**, una entidad de cultura viva comunitaria es una organización o agrupación (colectivo) de personas autónomas, no perteneciente al gobierno ni a empresas privadas. Inserta en los territorios comunitarios (barrios, caseríos rurales, municipios), que trabaja en los espacios diversos y múltiples por donde transita la vida de la gente, que actúa en la historia cotidiana de los pobladores. Que con su acción busca la formación de comunidades creativas, sensibles, curiosas, imaginativas, expresivas, lúdicas e inteligentes, pero, además críticas, reflexivas y conscientes de su realidad (necesidades, problemas y potencialidades) y empoderadas para el mejoramiento o transformación social en la perspectiva del buen vivir. Comunidades fraternas y solidarias, que valoren y respeten la diversidad (biológica y cultural), con sujetos que prioricen a través de la cultura el interés colectivo sobre el interés particular.



**Lectura 03**

**“Relevancia de la diversidad cultural”**

La cultura se expresa a través de los rituales, la música, la vestimenta, las artes plásticas, el cine, la televisión. La cultura de un grupo constituye entonces su patrimonio cultural y, por lo tanto, incluye las expresiones de su historia, los sitios arqueológicos, la arquitectura y los objetos antiguos. Pero también las producciones culturales contemporáneas, como la música, la pintura o las danzas, la ropa que usamos, las fiestas que celebramos, la forma de hablar, es decir, todo aquello de lo que tenemos a disposición para expresarnos.

**La diversidad cultural y los derechos humanos**

La diversidad cultural está estrechamente vinculada a los derechos humanos. Todos los individuos tienen derecho a disfrutar y participar en la vida cultural de su elección, así como a expresar, desarrollar y preservar su propia identidad cultural.

El respeto a los derechos humanos implica garantizar que todas las culturas sean respetadas y protegidas. Esto incluye proteger a las minorías culturales de la discriminación y la opresión, así



como promover la participación activa de todos los grupos culturales en la toma de decisiones y en la vida pública.

## ASPECTOS QUE DEFINEN UNA CULTURA

OBJETOS MATERIALES	VISIÓN DEL MUNDO	ORGANIZACIÓN SOCIAL	SABERES TRADICIONALES	PRÁCTICAS COMUNICATIVAS
Elementos producidos para las actividades cotidianas y ceremoniales (construcciones, herramientas, trajes, etcétera).	Conjunto de principios que dan sentido a las creencias y valores de una comunidad. Se aprecian en las enseñanzas que se transmiten a través de la sabiduría popular.	Labor que cumple las instituciones sociales que rigen la vida comunitaria (control de recursos, elección de líderes, entre otros).	Conocimientos ancestrales que permiten aprovechar los recursos que ofrece el ambiente (medicina tradicional, técnicas de cultivo, etc.)	Técnicas que nos permiten entender cómo se comunican o interactúan las personas de una cultura.
				

**Fuente:** Texto Escolar 1º grado Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica. Santillana. Creciendo Juntos



### Actividad 01

“Reflexionando sobre las dimensiones de la diversidad”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Por qué creen que la imagen usa la metáfora de un iceberg para explicar la diversidad? ¿Qué nos enseña esto sobre cómo percibimos a las personas?	
¿Cómo podríamos fomentar el respeto y la valoración de las lenguas maternas (quechua, aimara, etc.) a compañeros, familias o en nuestro colegio?	
¿Qué normas inclusivas creen que son más urgentes de promover en nuestro colegio para fomentar el respeto a la diversidad?	



### Actividad 02

“Analizando la cultura comunitaria”

En base a la lectura 02 y el siguiente texto, responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué significa que una entidad de cultura comunitaria sea "autónoma" y que no pertenezca "ni al gobierno ni a empresas privadas"?	

Piensa en algún grupo o iniciativa en tu comunidad que se parezca a una "entidad de cultura comunitaria" según la descripción de la lectura. ¿Qué actividades realizan y cómo ves que "rigen la vida comunitaria" o "gestionan recursos"?

--



### Actividad 03

### “Aspectos de la cultura”

En base a la lectura 03, explica los principales aspectos que definen a la cultura peruana en el cuadro.

Objetos materiales	Visión del mundo	Saberes tradicionales



### Toma de decisiones

Elabora un afiche donde promueva la importancia de contar con normas inclusivas y fomentar el respeto a la diversidad en nuestro colegio.



### EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Evalúa las normas que regulan la convivencia en su escuela, plasmando en su afiche la importancia de estas al valorar la diversidad cultural, social y personal, basándose en los derechos y deberes.		

# FICHA DE APRENDIZAJE N°3

“Combatimos los prejuicios con herramientas de diálogo y negociación”



## ACTIVIDADES DE INICIO



### Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:



▪ ¿Han escuchado alguna de estas palabras antes? ¿Qué creen que significan estas palabras? ¿significan lo mismo para ustedes?

.....  
.....

▪ ¿Creen que estas palabras pueden hacer sentir bien o mal a las personas? ¿En qué situaciones?

.....  
.....

▪ ¿Creen que a veces la gente juzga a otros solo por cómo se ven o de dónde son? ¿Han visto o vivido algo así?

.....  
.....



## Problematización

Analiza el siguiente caso y luego responde a las preguntas que se te formulan:

Me llamo Rosa, y este año mi esposo y yo hemos decidido inscribir a nuestro hijo Fernando en un colegio muy prestigioso que se autodenomina inclusivo, pues ha adecuado su infraestructura y su metodología de enseñanza para acoger a estudiantes con capacidades diferentes. Fernando sufre de discapacidad motora. Sin embargo, el día de la matrícula, una de las promotoras del colegio nos dijo que nuestro hijo no podía llevar el cabello largo. Nosotros pertenecemos a la religión de los israelitas del nuevo pacto y, por tanto, es nuestra tradición que los varones lleven el cabello largo. Nos sentimos discriminados.



- ¿Es posible ser verdaderamente inclusivo si no se respetan las tradiciones o creencias de las personas, incluso si son diferentes a las nuestras?

-----

-----

- ¿Qué mensaje crees que le está dando el colegio a Fernando y a todos los demás estudiantes sobre lo que significa ser "diferente" o tener otras tradiciones?

-----

-----



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy comprenderás a intervenir ante conflictos cercanos, especialmente aquellos originados por prejuicios, estereotipos o la falta de valoración de la diversidad cultural, utilizando el diálogo y la negociación, a fin de diseñar un mapa conceptual.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprende cómo intervenir en conflictos, detallando la identificación de aquellos originados por prejuicios, estereotipos o la falta de valoración de la diversidad y explicando la aplicación del diálogo y la negociación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diseña un mapa conceptual que sintetice la comprensión sobre la intervención en conflictos, centrándose en aquellos que surgen por prejuicios o falta de valoración de la diversidad.</li> </ul>



## Análisis de información



## Lectura 01

## “Discriminación y racismo”

## Discriminación

Es el trato diferenciado que se da a las personas de manera negativa por razones físicas, de nacionalidad, idioma, religión, género, entre otras. Discriminar siempre es un acto de vulneración de la dignidad humana y, por lo tanto, del derecho de las personas.

## Exclusión

Es la condición de marcada desigualdad social que impide a las personas conseguir condiciones suficientes para alcanzar su pleno desarrollo. La exclusión vulnera los derechos. Es una forma de discriminación.

## Autoritarismo

Es imponer medidas sin considerar el derecho de las personas a ejercer su libertad y el derecho a participar en la toma de decisiones. Cualquier persona que tiene algún tipo de poder puede convertirse en autoritaria. Estos abusos de poder son más graves cuando la persona ejerce un cargo público o es una autoridad.



Muchas situaciones de desigualdad en la sociedad se deben a la discriminación, la exclusión y el autoritarismo, de forma que trasgreden los derechos básicos de las personas. A pesar de que en nuestra experiencia cotidiana no siempre nos percatamos de ello, estos son los problemas de convivencia más comunes.

Situaciones de **autoritarismo, discriminación o exclusión** no solo se expresan a través de insultos o violencia física. Muchas situaciones cotidianas en la institución educativa, en la casa o en el barrio pueden teñirse de comportamientos discriminatorios, excluyentes o autoritarios.

Discriminar a alguien por su procedencia, por su condición económica, por cuestiones de género o incluso por su aspecto físico resulta habitual en nuestra sociedad. De otra parte, también el tomar decisiones o actuar de forma prepotente es una forma de ser autoritario. Algunas veces puede tratarse de palabras, pero, en otros casos, pequeños gestos comunican este tipo de actitudes.

**En el Perú muchos pueblos originarios y afrodescendientes han sido excluidos.**

¿Por qué la discriminación y la exclusión se aceptan como algo normal?

Muchas veces escuchamos, cuando nos encontramos con situaciones de discriminación, que el problema está, sobre todo, en la persona que se siente ofendida.

Por ejemplo, es común escuchar: “¡No te lo tomes tan en serio! Es solo un apodo... ¿Por qué te molestan, si no te han insultado?”.

Esa actitud normaliza la discriminación y su significado de exclusión, como si la persona que reclama estuviese exagerando o siendo muy sensible. En realidad, se trata de actos violentos, que un ciudadano está en capacidad de rechazar, aunque muchas veces se acepten y reproduzcan.

En nuestro país la discriminación y la exclusión son muy comunes: se han aplicado por mucho tiempo y de forma constante contra mujeres, comunidades indígenas, niñas, niños, personas adultas mayores, personas con discapacidad, entre otros.

Por ello, muchas veces en la institución educativa asumimos que esos comportamientos son normales. Debemos estar atentos frente a situaciones en las cuales “**etiquetamos**” a nuestras compañeras o compañeros al asociarles características que no son ciertas y que se asumen como verdaderas.

Ver esto como un problema social y no individual es un primer paso.

**Fuente: Texto Escolar DPCC 1º grado. Minedu. Pág. 169**



## Lectura 02

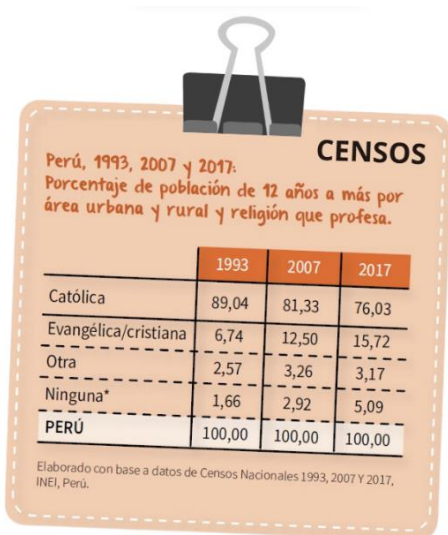
### “La diversidad religiosa”

**¿Influirá la religión en la cultura?** En el Perú, la religión católica ha sido predominante por varios siglos. Por ese motivo, sobre todo si somos católicos, casi no nos hemos dado cuenta de la influencia que tiene en nuestra cultura.

Si lo pensamos un poco, en la mayoría de los pueblos, grandes y pequeños, las fiestas más importantes están relacionadas a una celebración religiosa, lo que incluye feriados locales y actividades como misas, procesiones, danzas y otros rituales. Estas fechas suelen ser, además, ocasión para que el pueblo reciba la visita de familiares que regresan para encontrarse, así como también de visitantes que llegan atraídos por conocer las costumbres locales. Muchas veces, estas celebraciones, a las que se denomina fiestas patronales, van acompañadas de ferias en las que se preparan platos típicos, especiales para la ocasión.

Más allá de las fiestas, un conjunto de valores y formas de relacionarnos está vinculado a la tradición católica, como las colectas y actividades de solidaridad que realizamos cuando un amigo o un familiar pasa por una enfermedad. En consecuencia, podemos decir que la religión influye en nuestra cultura.





**Fuente: Texto Escolar DPCC 1º grado. Minedu. Pág. 128-131**

Si buscamos los datos más exactos de la diversidad religiosa en el Perú, la población peruana es mayoritariamente católica, en las últimas décadas se observa que la población que se declara evangélica ha crecido significativamente. También se evidencia que ha aumentado la población que declara “ninguna”. Entonces es necesario conversar sobre este tema, para asegurar de que todas las creencias religiosas sean respetadas en la escuela y, particularmente, en el salón.

Existirán estudiantes que por su religión no se les pueden bailar (en la mayoría de colegio bailan danza y está relacionado a un santo o una virgen), celebrar cumpleaños, cortarse el cabello, tener algo que cubra su cabeza, etc.



Danza, “Negritos de Otuzco”, relacionado a una virgen.



### Lectura 03

### “Conflictos basados en prejuicios y estereotipos”

#### ¿Qué son los estereotipos?

Los estereotipos son generalizaciones sobre las características de los miembros de un grupo, o respecto de los roles que “deberían” cumplir en el desarrollo en sociedad. No importa las condiciones del individuo, sino que se emplean ideas preconcebidas a lo largo del desarrollo social.

#### ¿Qué son los prejuicios?

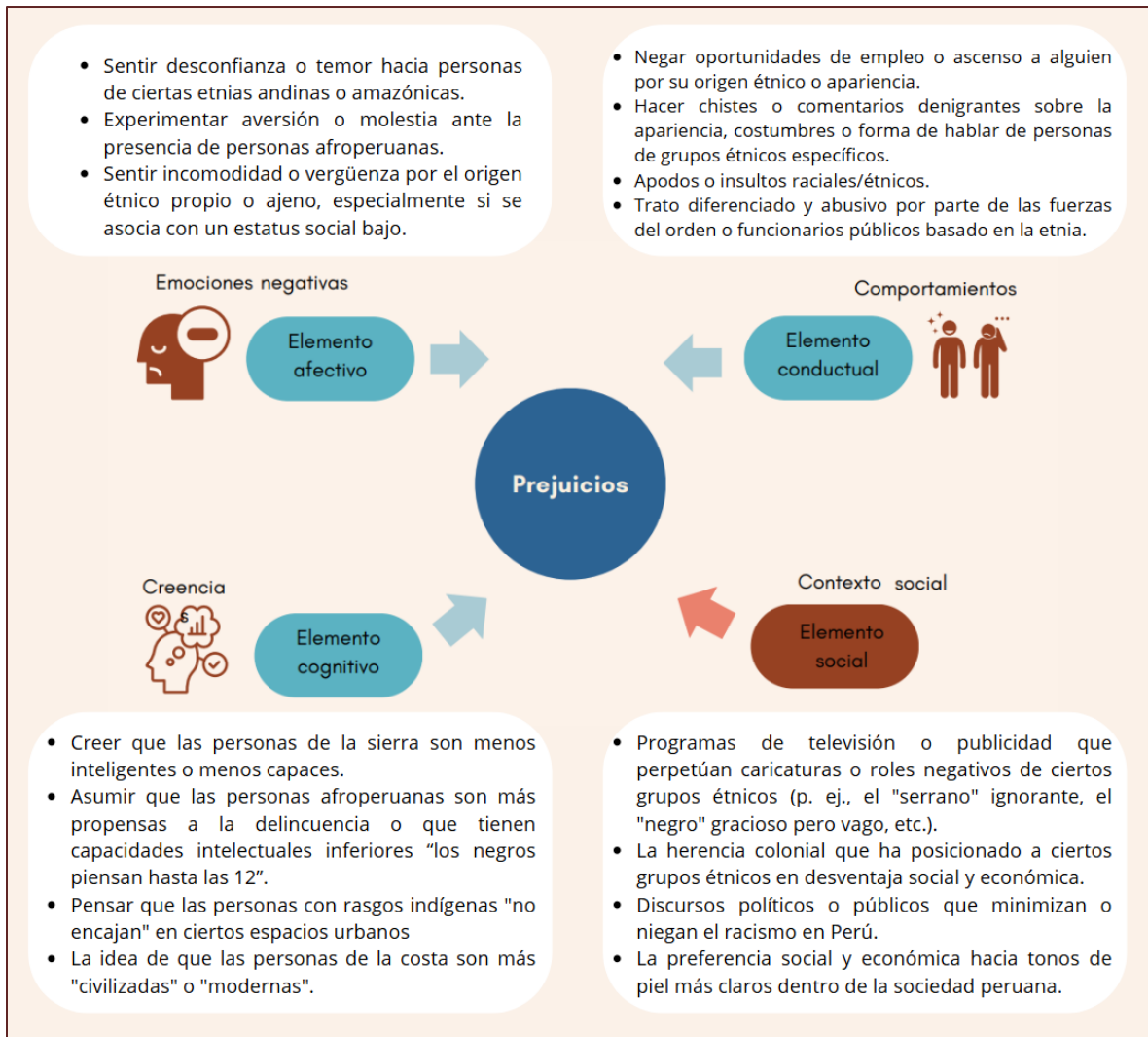
Los prejuicios son aquellas actitudes negativas que van contra un grupo social y hacia las personas que lo integran.



Mientras que los estereotipos están relacionados con creencias, pensamientos o percepciones, el prejuicio se manifiesta, más bien, a través de sentimientos negativos hacia un individuo o grupo. Por ello, un estereotipo puede derivar en un prejuicio, que puede producir un modo de discriminación, pero no necesariamente.

**¿Para qué un diálogo?** Un proceso de diálogo puede servir para ordenar la conversación y así encontrar tanto las dificultades, como las posibilidades ante los prejuicios y estereotipos. El diálogo es un espacio para que hablen directamente aquellos actores que tal vez no han tenido esa oportunidad. Te mostramos un esquema.





## Actividad 01

## “Desafíos de la convivencia social”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué tipo de situaciones cotidianas se mencionan en las que pueden manifestarse estos problemas de convivencia?	
¿qué debemos hacer cuando observamos a nuestros compañeros o compañeras o al asociarnos con características que no son ciertas y que se asumen como verdaderas?	
¿Qué significa la frase "Ver esto como un problema social y no individual es un primer paso"? ¿Por qué es importante?	



## Actividad 02

### “Diversidad religiosa y convivencia”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué tipo de actividades o eventos importantes en la mayoría de los pueblos están relacionados con una celebración religiosa? Qué ejemplo puedes citar de tu localidad	
¿Cómo crees que la disminución del porcentaje de católicos y el aumento de evangélicos y personas sin religión, según los censos, podría influir en la cultura y las tradiciones peruanas a largo plazo?	
¿De qué manera la influencia de la religión en la cultura (fiestas, costumbres), contribuye la diversidad adecuadamente?	



## Actividad 03

### “Prejuicios estereotipos y sus consecuencias”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Si bien el texto dice que un estereotipo puede derivar en un prejuicio, pero no necesariamente, ¿por qué es importante ser consciente de los estereotipos que manejamos?	
¿Qué responsabilidad tienen los medios de comunicación en el contexto social de los prejuicios, según la información proporcionada?	
En el caso de la “paisana Jacinta” ¿Cómo crees que este tipo de representación mediática puede influir en las “Creencias” y “Emociones negativas” de la sociedad?	



## Toma de decisiones

Diseña un mapa conceptual que sintetice la comprensión sobre la intervención en conflictos, centrándose en aquellos que surgen por prejuicios o falta de valoración de la diversidad.



# FICHA DE APRENDIZAJE N°4

“Deliberamos y argumentamos por una convivencia diversa e inclusiva”



## ACTIVIDADES DE INICIO



### Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Reconocen a la persona que aparece en la imagen principal? ¿Saben quién es o fue?

.....

.....

- "Le salió el indio". ¿Qué creen que significa esa frase en este contexto? ¿Les parece una expresión común?

.....

.....

- ¿Alguna vez han escuchado expresiones similares a "le salió el indio" o que hagan referencia a estereotipos sobre grupos de personas? ¿Qué impacto creen que tienen estas expresiones en la convivencia?

.....

.....



## Problematización

Analiza el siguiente caso y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Están de acuerdo con esa afirmación? Si la cultura es parte de la identidad nacional, ¿significa que cualquier persona puede usarla libremente, incluso para fines comerciales, sin permiso o compensación a la comunidad originaria?

-----

-----

- ¿Qué argumentos usarían para defender la postura de la comunidad y cómo llegarían a una solución que promueva la inclusión y el respeto?

-----

-----



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy deliberemos sobre asuntos públicos que afectan la diversidad cultural, obteniendo información de diversas fuentes, y sustentaremos con argumentos que cuestionen los prejuicios y estereotipos, a fin de redactar un texto argumentativo.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> <li>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Delibera sobre un asunto público que afecta la diversidad, sustentando su postura con argumentos sólidos y basados en diversas fuentes, cuestionando los prejuicios y estereotipos, proponiendo ideas concretas que busquen el consenso, promuevan el respeto, la valoración de la identidad y la inclusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Redacta un texto argumentativo sobre un asunto público que afecte la diversidad, respaldando con argumentos basados en diversas fuentes, que cuestione los prejuicios y estereotipos y propone ideas que busquen el consenso entre las posturas, promoviendo el respeto y valoración.</li> </ul>



## GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



### Análisis de información



#### Lectura 01

#### “Prejuicios y estereotipos”

**Los estereotipos pueden ser tipo:**

**Sociales:** De acuerdo a la clase social de la que procesan

**Culturales:** De acuerdo a las costumbres que tengan

**Raciales:** De acuerdo al grupo étnico del que forme parte

Los **estereotipos sociales:** Crean generalizaciones sobre determinados colectivos internos a una sociedad, a si se suele asociar a los jóvenes con las conductas irrespetuosas, a los rockeros con la droga y el alcohol, a los pobres o marginados con el crimen, y a los ricos con la avaricia y el egoísmo.

**El estereotipo cultural:** Es una creencia generalizada, simplificada o exagerada sobre las costumbres, comportamientos o características de un grupo cultural o étnico.

Los **estereotipos Raciales:** Se relacionan directamente con el color de piel o raza, si se trata de una persona blanca o una persona negra, debido a que a los blancos se les considera superiores. Por otro lado, se habla de etnia cuando nos referimos a un grupo con diferentes cualidades de vida, a nivel cultural, político y social, como en el caso de las tribus indígenas. La **apariciencia** es un factor que influye mucho en los **estereotipos**, por ejemplo, una persona limpia y aseada da la imagen de una buena persona, mientras que alguien cuya ropa no esté limpia da la sensación de ser una persona descuidada, como si fuera un vagabundo.

**Prejuicios:** Se designa con el termino de **prejuicio** a aquel juicio u opinión, casi siempre con una tendencia de tipo negativa, que se forma sin motivo alguno, alguien de antemano y sin que exista antes un conocimiento previo de la persona o la cuestión que se prejuzga esta actitud en una muestra de rechazo. Los **prejuicios** se establecen a parir de creencias basadas en las costumbres, tradiciones, tradiciones o mitos que se adjuntan a determinado grupo, definitivamente, el **prejuicio** es un comportamiento típicamente humano y sin lugar a dudas de los peores, porque nos cierra, nos limita en nuestras consideraciones porque prejuzgamos y no nos dimos el tiempo el tiempo necesario para conocer a fondo el tema o a la persona.





## Lectura 02

## “La identidad nacional”

La identidad nacional es el conjunto de ideas, símbolos, representaciones y valores que permite a los integrantes de una nación reconocerse como parte de una colectividad y distinguirse de otras comunidades nacionales.

**El sentido de pertenencia:** La naturaleza social del ser humano lo lleva a estar en constante contacto con otras personas, buscar ser parte de grupos –como la familia y los amigos– y ser reconocido dentro de estos como único e irrepetible.

Las personas con las que establecemos vínculos afectivos iniciales son las que pertenecen a nuestra familia, pues son ellas las que primero nos acogen, cuidan y protegen. En la familia aprendemos a querernos y relacionarnos, a adoptar ciertas costumbres y a conocer las normas.

A medida que crecemos, también vamos formando parte de otros grupos, como el de los amigos, el de la comunidad local o el del país como comunidad nacional.

**Pertenencia e identidad:** Cada uno de nosotros tiene un rol especial en el grupo al que pertenece, y sea cual fuere el lugar que ocupemos en él, es importante. Además, sentir que formamos parte de un grupo nos da identidad individual y colectiva.

Generalmente, en la escuela y en el barrio compartimos costumbres, vivencias, pasatiempos, gustos e intereses con nuestros amigos y vecinos, con quienes también compartimos el espacio territorial de nuestra comunidad. El vínculo que llegamos a sentir con estas personas se da de manera espontánea porque creemos que necesitamos de ellos para desarrollarnos y ellos necesitan de nosotros para formar una comunidad.

**Sentido de pertenencia e identidad cultural:** El reconocimiento de la identidad cultural surge a partir del contacto con otras comunidades, ya que por medio de la comparación una comunidad define y defiende sus propias características.

La identidad cultural se manifiesta y se transmite a través de elementos tan diversos como la lengua, la comida, las prácticas cotidianas y las reglas de comportamiento. Asimismo, le da a la comunidad una sensación de pertenencia en el tiempo al dotarla de un pasado –que es la historia común–, al permitirle vivir en el presente como una experiencia compartida y al proyectarle una visión de futuro como un destino para todos sus miembros. Este sentido de pertenencia les hace adoptar a los habitantes determinados valores, creencias y normas que los identifican como miembros de un grupo que tiene características propias.

**La nación y el sentido de pertenencia:** La nación es un concepto que abarca a una comunidad que se desenvuelve en un territorio limitado y soberano. Limitado porque tiene fronteras geográficas, y soberano porque sus miembros se consideran iguales y libres. Los habitantes de una nación están unidos por vínculos materiales y espirituales, como la cultura, lengua, etnia o religión. Además, comparten costumbres, hábitos, tradiciones y una historia común.

Hoy se entiende que la nación está compuesta por individuos que poseen una diversidad de formas de pensar, de concebir el mundo y de expresarse, pero que a la vez comparten elementos comunes que los hacen sentir parte de una comunidad nacional.



**Fuente:** Texto Escolar 1º Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica. Pág. 78-79. Santillana. *Creemos Juntos*



## Lectura 03

## “Asuntos públicos impactan la diversidad”

### ¿Qué es un asunto público?

Son cuestiones concernientes a todos los ciudadanos, es decir, que afectan a la comunidad, y por ello se distinguen de aquellos que solo importan a grupos específicos o personas. Son temas que pueden tener un tremendo impacto en la calidad de vida de la población, de modo que deliberar sobre ellos enriquece y profundiza nuestro conocimiento de la realidad.

### Características de un asunto público

Abre el diálogo sobre temas que nos involucran como ciudadanos. Se confronta con opiniones diversas y contradictorias al respecto. Invita a conocer más sobre la realidad y la problemática. Invita al consenso para lograr el bien común.

A continuación, te mostramos un cuadro de asuntos públicos que se relacionan con la diversidad:

Relacionados con las vivencias de niñas, niños y adolescentes		
ASUNTO PÚBLICO	CARACTERÍSTICA	CASO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discriminación por etnia</li> </ul>	En nuestro país coexisten diversas culturas. Sin embargo, no siempre respetamos las creencias y costumbres de los demás, ya que a veces discriminamos o somos discriminados por nuestro idioma, nuestra forma de vestir y hasta por nuestras creencias. Aprovechemos este momento para dialogar entre culturas y aprendamos unos de otros sin ver por encima del hombro. Podemos tocar este asunto público promoviendo el diálogo y el respeto entre culturas.	Estudiante denunció que instituto le impide obtener su título profesional con idioma quechua. Nelyda Taype Breña contó su caso en su cuenta de Instagram y dijo “ser víctima de discriminación lingüística”.
Relacionados con la cultura escolar		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cultura inclusiva</li> </ul>	En nuestras escuelas convivimos personas diferentes con las que interactuamos permanentemente. No importa la edad, condición de discapacidad, estilo de aprendizaje, cultura, género, cómo nos vestimos, condición de salud o económica, pues todas nuestras voces son igual de importantes y ninguna debe ser invisible. Como adolescentes, podemos generar cambios y promover que nuestras escuelas sean espacios inclusivos, en las cuales entendamos y valoremos la diversidad de formas de ser, sentir y pensar. ¿Cómo podemos hacer que nuestra comunidad sea más abierta a la diversidad? ¿Cómo, siendo todos tan distintos, trabajamos unidos en nuestros proyectos de participación en la escuela? ¿Por qué la diversidad nos enriquece?	En una institución educativa urbana de Puno, a varias alumnas de origen aimara se les prohibió asistir a clases con polleras (falda tradicional) como parte de su vestimenta. Las autoridades del colegio argumentaban que “el uniforme debía ser según el reglamento interno de la I.E.”
Relacionados con la vida local, regional y nacional		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desafíos de la convivencia intercultural</li> </ul>	En el Perú se dice que todos somos una mezcla de culturas. Cuando aprendemos de los demás y ellos de nosotros, todos crecemos. Nuestra música y comida lo demuestran. Creemos expresiones, experiencias y espacios, en los que se muestren el encuentro, intercambio e interacción de diversas culturas. Difundamos diversos ejemplos de diálogo intercultural y sus beneficios para nuestra sociedad	Mujeres que visten trajes típicos de la zona y ofrecen fotos con turistas fueron desalojadas por agentes municipales que consideraban “antiestético” su presencia en la Plaza de Armas.



### Actividad 01

“Reconociendo estereotipos y prejuicios de mi localidad”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Escribe 3 estereotipos que hayas escuchado relacionado con la diversidad cultural (en casa, redes, TV, etc.).	- - -
¿Por qué estos estereotipos son falsos o incompletos?	
Si tuvieras que proponer ideas concretas para promover el respeto, la valoración de la identidad y la inclusión en tu entorno, ¿cuáles serían, basándote en la	- - - -



### Actividad 02

“Explorando nuestra identidad nacional”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cuál es el rol de cada individuo dentro de un grupo para formar una identidad individual y colectiva?	
¿Por qué la lectura enfatiza que la identidad cultural es "una experiencia compartida" y que proyecta "una visión de futuro"?	
¿Qué elementos de tu propia comunidad o país crees que contribuyen a la construcción de la identidad nacional, basándote en lo leído?	



### Actividad 03

“Nuestra comunidad y la diversidad”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Observa en tu comunidad y menciona 2 asuntos públicos relacionados a la diversidad que están afectando a tu comunidad y al país.	

Basado en la información, ¿qué estrategias se podrían implementar para abordar y resolver los desafíos de la convivencia intercultural en un país como Perú?



## Toma de decisiones

Redacta un texto argumentativo sobre un asunto público que afecte la diversidad, respaldando con argumentos basados en diversas fuentes, que cuestione los prejuicios y estereotipos y proponga ideas que busquen el consenso entre las posturas, promoviendo el respeto y valoración.



## EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Delibera sobre un asunto público que afecta la diversidad, sustentando su postura con argumentos sólidos y basados en diversas fuentes, cuestionando los prejuicios y estereotipos, proponiendo ideas concretas que busquen el consenso, promuevan el respeto, la valoración de la identidad y la inclusión.		



## Glosario

Haciendo uso de tu diccionario encuentra el significado de las siguientes palabras:

Palabra	Significado
Identidad nacional	
Estereotipo cultural	
Cultura inclusiva	
Asunto público	

