

# **DESARROLLO PERSONAL**

**III UNIDAD**

**3°**

**SECUNDARIA**

PROF. MARITZA ZAVALETA CASTAÑEDA

ALUMNO(A):



# FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“Identificamos hábitos que fortalecen nuestra identidad”



## ACTIVIDADES DE INICIO



### Activación de saberes previos

Observa y responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Qué alimentos creen ustedes que son los que más se consumen en su entorno y que podrían estar relacionados con el sobrepeso o los malos hábitos alimenticios?

.....  
.....

- ¿Piensan que la forma en que comemos y los alimentos que elegimos pueden afectar cómo nos sentimos con nosotros mismos? ¿De qué manera?

.....  
.....

- ¿Qué significa para ustedes llevar una "alimentación saludable"? Mencionen algunos ejemplos de alimentos o comidas que consideran saludables.

.....  
.....



## Problematización

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

### La historia de superación de Helen, una joven con anorexia que sólo comía una manzana al día: "Hablabamos de suicidio"

La historia de Helen Rooney, una joven de 17 años, comenzó con una preocupación por su figura tras ver fotos de vacaciones, lo que la llevó a una peligrosa obsesión por la delgadez alimentada por la información que encontraba en internet sobre la anorexia. Su restricción alimentaria se agravó rápidamente, poniendo en riesgo su salud física y mental, llegando incluso a tener pensamientos suicidas y cambios drásticos en su estado de ánimo. Gracias a la intervención de sus padres, Helen accedió a recibir ayuda médica en un centro especializado, donde logró comprender su enfermedad y recuperarse tras varios meses de tratamiento. Actualmente, Helen comparte su experiencia para alertar sobre los peligros de los trastornos alimenticios y la influencia negativa de la idealización de la delgadez en los medios digitales, enfatizando que la búsqueda de un ideal inalcanzable no conduce a la felicidad.

**Fuente:** [https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/historia-superacion-helen-joven-anorexia-que-solo-comia-manzana-dia-hablaba-suicidio\\_201704305905c2230cf2ea95b038a9ba.html](https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/historia-superacion-helen-joven-anorexia-que-solo-comia-manzana-dia-hablaba-suicidio_201704305905c2230cf2ea95b038a9ba.html)



- Muchos de nosotros conocemos a alguien, o quizás nosotros mismos hemos sentido la presión de 'verse bien' según ciertos estándares que vemos en redes sociales o en la televisión. Por ejemplo, a veces se idealiza mucho la delgadez extrema. Pensando en esto, ¿creen que esa imagen idealizada de 'belleza' que a menudo vemos es siempre sinónimo de 'salud'? ¿Podría ser que alguien que parece 'ideal' según esos estándares en realidad esté desarrollando malos hábitos para alcanzar esa apariencia, como le sucedió a Helen?

.....

.....

.....



## Propósitos de aprendizaje

- En la clase de hoy vamos a explicar identificar hábitos saludables y negativos, relacionándolos con su desarrollo personal.

| Competencia  | Criterios de evaluación   | Evidencia  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Construye su identidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifica hábitos saludables y negativos, relacionándolos con su desarrollo personal. Se valora la organización visual, la claridad de la información, y el uso de ejemplos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifica mediante una infografía sobre hábitos saludables y el impacto directamente en su desarrollo personal.</li> </ul> |



## GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



### Análisis de información



### Lectura 01

“Autocuidado: Consejos para aceptarnos, valorarnos y cuidarnos”

#### Aceptación o reconocimiento de sí

1. Reconoce aquello que realmente te hace sentir comodidad, tranquilidad y felicidad.
2. Reconoce aquello en que eres realmente buena o bueno: verte a ti misma/o ocupada/do en lo que te gusta movilizará tu cuerpo, energía, afectos y pensamientos.
3. Reconoce los aspectos de tu cuerpo y apariencia que te agradan.
4. Reconoce la importancia de tu cuerpo en su totalidad: no solo aquello que ves superficialmente.
5. No te obsesiones con reconocer tu cuerpo con la vista: respira profundamente, mírate a ti misma/o, apréciate.

#### Valoración o cómo lidiar con mis pensamientos

1. Analiza la cantidad de tiempo que dedicas a criticarte.
2. Cambia una actitud pesimista y da pequeños pasos concretos para sentirte más cómoda/o contigo misma/o.
3. Evita valorar imágenes estereotipadas de belleza en los medios: sigue el hábito constante de cuestionarlas.
4. Confronta a las personas negativas en tu vida: sé honesta/o con lo que sientes y cómo estas personas te hacen sentir.
5. Abre más espacios de diálogo mezclándote con grupos sociales. Esto permite que reconozcas y valores distintas dimensiones de ti.

#### Cuidado o cómo mantener una vida saludable en cuerpo y mente

1. Para cuidar tu mente
2. Presta atención a los cumplidos que recibes y deshecha las críticas.
3. Identifica continuamente los aspectos que te agradan de ti.
4. ¡Compárate solo contigo! Nunca con las y los demás.

#### Para cuidar tu cuerpo

1. Mejora tu salud y bienestar: no solo se trata de bajar o subir de peso; enfócate en adquirir fortaleza, flexibilidad y resistencia. Estas características son mucho más importantes para sentirnos bien.
2. Realiza actividades físicas que sean de tu agrado.
3. Recuerda que tu autoimagen es una parte pequeña de tu autoconcepto

#### Para cuidar tu mente y tu cuerpo

1. ¡Construye tu propio estilo!
2. Atrévete a decir NO cuando lo estimes necesario.
3. Nunca pierdas la oportunidad de pedir ayuda cuando tu voluntad parezca ser muy débil. Construye redes de apoyo.



**Lectura 02**

**“Hábitos negativos y trastornos alimenticios, los problemas de salud en la adolescencia”**

En el año 2017, los adolescentes representaban el 17% de la población mundial, lo que equivalía a 1200 millones de personas. Además, la mayoría de estos adolescentes (el 88%) vivía en países en desarrollo. La proporción de adolescentes alcanzó su punto más alto en la década de los ochenta, con más del 20%. Debido a esto, su salud es un tema de principal atención.

Luego, el texto enumera los principales problemas de salud que presentan los adolescentes:

- **El acné:** Se describe como barros o espinillas en el rostro producidos por cambios hormonales, falta de higiene y consumo de una dieta rica en grasas. Se menciona que afecta a cerca del 80% de los adolescentes y puede perjudicar la autoestima.
- **La obesidad:** Se define como el sobrepeso causado por la presencia de más del 25% de grasa en el peso corporal debido a una alimentación desbalanceada y la falta de ejercicio físico.
- **La anorexia:** Se explica como un miedo intenso a ganar peso debido a una imagen distorsionada del propio cuerpo. Se indica que una persona anoréxica se ve gorda aun cuando presente delgadez extrema.
- **La bulimia:** Se describe como un trastorno que incita a las personas a ingerir cantidades excesivas de alimento para, posteriormente, detener la digestión con vómitos o laxantes.

**Fuente:** Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica 3º- Texto Escolar. Santillana (Pág. 30)

### Trastornos más frecuentes

**ANOREXIA NERVIOSA**



Potencialmente mortal.



Peso corporal anormalmente bajo.



Temor a aumentar de peso.



Percepción distorsionada del peso o figura corporal.

**BULIMIA NERVIOSA**



Trastorno grave y potencialmente mortal.



Episodios de atracones y purgas ( se provocan el vómito / usan laxantes.)



Sensación de pérdida de control sobre la alimentación.

**TRASTORNO ALIMENTARIO COMPULSIVO**



Comen en exceso (atracon).



Sensación de pérdida de control sobre la alimentación.



Comer con rapidez o consumir más alimentos.



Seguir comiendo después de sentirse muy lleno.



**Lectura 03**

“Estilos de vida saludables”

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente 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.

**Los niveles de acción en la salud**

La acción integral en la salud comprende tres niveles:

- **La promoción:** Intenta mejorar las condiciones de vida individuales y sociales. Las medidas de promoción de la salud buscan dar a la población conocimientos básicos en relación con la salud, difundir su participación en los controles médicos preventivos y colaborar con las acciones de protección que buscan mejorar las condiciones sanitarias de la comunidad.
- **La prevención:** Está dirigida a neutralizar los factores de riesgo por los que se puede contraer una enfermedad. Entre las acciones de prevención individual, destacan la higiene, la alimentación adecuada y la vacunación, y entre las sociales, el control de la contaminación ambiental, la vigilancia de la higiene pública, la prevención de accidentes, entre otras.
- **La rehabilitación:** Busca restituir en las personas las capacidades físicas, psíquicas o vocacionales que pudieron alterarse con una enfermedad. Se inicia cuando la enfermedad se ha manifestado y empieza a ser tratada por un médico.

| ESTILOS DE VIDA  |   |
|--|---|
| Saludables   | No saludables   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confianza en uno mismo</li> <li>• Reciprocidad en las relaciones sociales</li> <li>• Desarrollo social adecuado gracias a la capacidad de explorar el ambiente con confianza y seguridad</li> <li>• Control de impulsos y emociones</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Equilibrio entre dependencia y autonomía</li> <li>• Actitudes comprensivas y generosas</li> <li>• Valoración positiva de uno mismo, de las relaciones y de la vida en general</li> <li>• Mecanismos de defensa contra la tensión o las experiencias desagradables</li> <li>• Dieta equilibrada y variada, rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras</li> <li>• Realización regular de ejercicio físico adecuado a la edad y condición física</li> <li>• Dormir las horas necesarias para la edad y las necesidades individuales</li> <li>• Información sobre los riesgos del consumo de sustancias</li> <li>• Práctica regular de higiene corporal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inseguridad personal</li> <li>• Defensa y agresión en las relaciones sociales</li> <li>• Desarrollo social inadecuado porque se explora el ambiente con desconfianza e inseguridad</li> <li>• Falta de control de los impulsos y las emociones</li> <li>• Falta de autoestima</li> <li>• Relaciones de dominio y sumisión</li> <li>• Actitudes egoístas y antisociales</li> <li>• Creencias negativas sobre uno mismo, las relaciones y la vida</li> <li>• Mecanismos de evasión frente a las dificultades</li> <li>• Dieta desequilibrada, alta en grasas saturadas, azúcares y sal.</li> <li>• Sedentarismo o muy poca actividad física</li> <li>• Dormir menos horas de las necesarias</li> <li>• Consumo de tabaco en cualquiera de sus formas</li> <li>• Falta de higiene corporal regular</li> </ul> |



**Actividad 01**

“Reflexionando sobre el cuidado de sí mismo”

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

| Preguntas  | Respuesta |
|--|-----------|
| El texto menciona de no obsesionarse con reconocer el cuerpo solo a través de la vista. ¿Qué otras formas tenemos de conectar y apreciar nuestro cuerpo? |           |
| ¿Cómo interpretan la frase "¡Compárate solo contigo! Nunca con las y los demás"? ¿Por qué creen que esta comparación es importante?                      |           |
| ¿Qué significa para ustedes que "tu autoimagen es una parte pequeña de tu autoconcepto"?   |           |



**Actividad 02**

“Hábitos negativos y posibles consecuencias”

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

**¿Qué le ocurre a mi amiga?**

El sábado por la mañana, Raquel y Alicia asistieron al entrenamiento de vóley de su escuela porque quieren participar en el próximo campeonato interescolar. Después del entrenamiento fueron a comer al quiosco, y Alicia hizo el siguiente pedido:  
 –Quiero una hamburguesa super extra, con todas las cremas, papitas, una gaseosa y un cheesecake.  
 Raquel, asombrada, le dijo:  
 –¿Vas a comer todo eso? Recuerda que el entrenador nos pidió que cuidáramos nuestra alimentación.  
 Alicia sonrió, pero no hizo caso al comentario de Raquel. Cuando terminó, Alicia fue al baño. Al salir, Raquel se extrañó al verla desencajada y pálida. Pensó entonces que su amiga podría estar atravesando por un caso de



| Preguntas   | Respuesta |
|---|-----------|
| ¿Qué opinas de la situación que puede estar afrontando Alicia?                            |           |
| ¿Eres consciente de los riesgos que corres como adolescente? ¿Qué haces para prevenirlos? |           |
| ¿Cómo ayudarías a otros adolescentes que padecen desórdenes de la alimentación?           |           |



### Actividad 03

“Mi estilo de vida bajo la lupa”

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

| Preguntas   | Respuesta |
|---|-----------|
| Piensen en un problema de salud común en su comunidad. ¿Cómo se podrían aplicar los tres niveles de acción para abordar este problema y promover estilos de vida más saludables?    |           |
| Reflexionen sobre su propio estilo de vida. ¿En qué aspectos se identifican más con la columna de "Saludables" y en cuáles creen que podrían mejorar? Sean honestos consigo mismos. |           |
| ¿Creen que la sociedad en general promueve más los estilos de vida saludables o los no saludables? ¿Qué ejemplos pueden dar para apoyar su opinión?                                 |           |



### Toma de decisiones

Identifica mediante una infografía sobre hábitos saludables y el impacto directamente en su desarrollo personal.



# FICHA DE APRENDIZAJE N°2

“Expresamos y regulamos nuestras emociones frente a situaciones de riesgo”



## ACTIVIDADES DE INICIO



### Activación de saberes previos

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



▪ ¿Qué emociones o sentimientos creen que están experimentando los personajes en la imagen? ¿Por qué?

.....  
.....

▪ ¿Qué creen que significa "Decir No" en situaciones difíciles? ¿Es fácil o difícil? ¿Por qué?

.....  
.....

▪ ¿Qué herramientas o ideas creen que podemos utilizar para manejar esas emociones que surgen cuando sentimos presión social?

.....  
.....



## Problematización

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

Mateo, un estudiante de 3º año de secundaria, en los últimos meses, ha comenzado a experimentar una creciente presión social por parte de un nuevo grupo de amigos con los que empezó a juntarse. Este grupo, aunque en un principio le pareció divertido y emocionante, tiene la costumbre de consumir cigarrillos electrónicos y beber alcohol a la hora de salida del colegio. Marcos lleva en su mochila el cigarro y el alcohol lo compran. Al principio, Mateo sentía una mezcla de curiosidad y aprensión. Observaba a sus amigos y notaba cómo la mayoría parecía disfrutar de esas sustancias, lo que generaba en él un sentimiento de exclusión si no participaba.



En una ocasión, le ofrecieron un cigarrillo electrónico. La presión era palpable; sus amigos lo animaban con frases como "¡Vamos, ¡Mateo, no seas aburrido!", "¡Es solo un poco, no pasa nada!" y "¡Todos lo hacemos!". En su interior, una voz le decía que eso no estaba bien, que iba en contra de sus valores y de lo que había aprendido en casa sobre los hábitos saludables. Sus emociones eran un torbellino: el miedo a ser rechazado por el grupo chocaba con la culpa y el arrepentimiento anticipado si cedía. Mateo no sabe qué hacer...

- Si Mateo decide "decir no" a sus amigos, ¿qué posibles consecuencias positivas y negativas podría enfrentar a corto y largo plazo? Y si decide "aceptar", ¿qué otras consecuencias positivas y negativas (más allá de la aceptación del grupo) podrían presentarse? ¿Cuál de las dos decisiones, en tu opinión, le permitiría a Mateo sentirse más satisfecho consigo mismo a largo plazo y por qué?

-----

-----

-----



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy expresarás mediante una historieta donde represente una situación de presión social, el personaje experimente emociones y demuestre estrategias de autorregulación emocional para tomar una decisión asertiva.

| 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 la relación entre hábitos cotidianos y sus efectos emocionales en sí mismo y en los demás</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Explica mediante una ficha informativa con ejemplos de cómo la alimentación, el descanso y el ejercicio influyen en el estados emocional y conductual</li> </ul> |



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Hábitos y emociones”

Al hablar de salud emocional, nos referimos a la forma como nos sentimos con nosotros mismos; pero también, a la calidad de nuestras relaciones con los demás y a cómo vivimos el mundo.

Las prácticas y hábitos para mejorar la salud emocional han comenzado a tomar relevancia en la sociedad: las personas ya no buscan solamente sentirse sanos físicamente, sino también mental y emocionalmente. Los cambios negativos en los hábitos de vida y pasar más tiempo en un estado mentalmente pasivo sentado en casa se asociaron con mayores probabilidades de sufrir problemas de salud mental. Los resultados enfatizan la necesidad de apoyar en la generación de hábitos de vida saludables para fortalecer la resiliencia.

Sí, existen hábitos que podemos implementar o eliminar para mantener nuestra salud emocional. A continuación, pondremos en tu consideración algunos de ellos:

## HÁBITOS PARA MEJORAR LA SALUD EMOCIONAL

**1 DESCANSA Y DUERME LO SUFICIENTE:**

PARA ESTAR AL CIEN POR CIENTO CADA DÍA, UNA PERSONA NECESITA DORMIR UN MÍNIMO DE 6 HORAS. SIN EMBARGO, LO MÁS RECOMENDABLE ES DORMIR DE 7 A 8 HORAS DIARIAS. ESTRATEGIAS QUE PUEDES TENER PARA MEJORAR TU CALIDAD DE SUEÑO Y BENEFICIAR TU EMOCIONALIDAD SON:

- DISMINUIR EL USO DEL CELULAR O TELEVISOR ANTES DE ACOSTARTE.
- CREAR UNA RUTINA ANTES DE IR A DORMIR, EN LA QUE SIGAS LOS MISMOS PASOS TODOS LOS DÍAS PARA HABITUAR A TU MENTE Y CUERPO Y QUE SEPA CUANDO ES HORA DE DORMIR.

**3 MANTENTE ACTIVO:**

ESTÁ COMPROBADO QUE HACER UNA ACTIVIDAD FÍSICA COMO EL EJERCICIO, REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS QUE PODEMOS TENER. REALIZAR EJERCICIO DIARIO DURANTE 30 MINUTOS ES RECOMENDABLE PARA MANTENERTE CON ENERGÍA, CUIDAR DE TU CUERPO, INFLUIR EN TU AUTOESTIMA Y FORTALECER TU SALUD EMOCIONAL.

**2 CUIDA TU ALIMENTACIÓN:**

LO QUE COMEMOS AFECTA NUESTRA ENERGÍA Y ESTADO DE ÁNIMO. PROCURA TENER UNA DIETA BALANCEADA, BASADA EN EL PLATO DEL BUEN COMER. RECUERDA QUE COMER DE TODO NO ESTÁ MAL, PERO CUANDO COMEMOS EN EXCESO UN TIPO DE COMIDA, PUEDE AFECTARNOS EN NUESTRA SALUD FÍSICA Y MENTAL. TAMBIÉN ES IMPORTANTE QUE NO TE SALTERS COMIDAS DURANTE EL DÍA, YA QUE ESTOS TIEMPOS PROLONGADOS SIN COMER LLEGAN A AFECTAR EMOCIONALIDAD.

**4 EXPRESA LO QUE PIENSAS Y LO QUE SIENTES:**

TODOS TENEMOS DERECHO A EXPRESAR CÓMO NOS SENTIMOS E INCLUSO A PEDIR APOYO. HACERLE SABER A LOS DEMÁS CÓMO TE SIENTES, ABRE UNA PUERTA DE MAYOR EMPATÍA. RECUERDA QUE, AL EXPRESARNOS, DEBEMOS PROCURAR NUESTRO BIENESTAR Y TAMBIÉN TENER PRESENTE EL RESPETO HACIA LOS DEMÁS.

**5 PRÁCTICA ACTIVIDADES QUE DISFRUTES:**

ES IMPORTANTE UN TIEMPO DE RECREACIÓN EN EL QUE REALICES ACTIVIDADES QUE TE GUSTAN, QUE TE PERMITEN DESPEJARTE, DISMINUIR EL ESTRÉS Y PROMOVER TU BIENESTAR EMOCIONAL.

..



## Lectura 02

### “Dinámicas emocionales y su influencia”

Las emociones se activan a partir de un acontecimiento o estímulo que puede ser interno, por ejemplo, un dolor de muela, pensar en una situación determinada, imaginar un logro que nos hace ilusión, etc., y externo (Bisquerra, 2015), como ver discutir a dos personas o que alguien nos abrace y nos diga que nos quiere. Así mismo, la respuesta emocional tiene componentes fisiológicos (sentir el pecho apretado), conductuales (huir ante una situación que provoque temor), cognitivos (pensar que estamos en peligro) y experienciales (evaluar lo que sucede respecto a previas experiencias).

Emoción y sentimiento ¿son lo mismo? Como podemos ver, una emoción es una respuesta a cambios que se generan interna o externamente, cuando hablamos de sentimiento, nos referimos a la toma de conciencia de la emoción. Los sentimientos son dirigidos hacia una persona o un objeto, por ejemplo, tenemos amor hacia una persona, rabia hacia alguien más o pena por la pérdida de un objeto con valor sentimental (la guitarra que te regaló tu papá al egresar de la escuela); algunos ejemplos de sentimientos son el amor romántico, la amistad, el patriotismo, etc. A diferencia de una emoción que puede durar desde un minuto a varias horas, los sentimientos pueden tener una larga duración en el tiempo, incluso toda la vida (Bisquerra, 2015).

¿Hay emociones buenas y malas? Cuando hablamos de las emociones, tendemos a separarlas en positivas y negativas, consideramos como positivas aquellas que nos causan placer y como negativas las que generan displacer, erróneamente hemos aprendido que es mejor no experimentar ni expresar estas últimas, y las hemos etiquetado como “malas”. Vamos a revisar cuál es la clasificación de las emociones, la función que tienen para nuestra vida y si pueden considerarse “malas” o “buenas”.

Lazarus (1991, citado en Bisquerra, 2015), propone la siguiente clasificación de las emociones (adaptación propia):

| Emociones negativas   | Emociones positivas  | Emociones ambiguas   |
|---|--|--|
| Son emociones que sentimos cuando vivimos situaciones difíciles o dolorosas, como un problema familiar, una pérdida, un fracaso o el rechazo.   | Son emociones que sentimos cuando algo bueno nos pasa, como alcanzar una meta, compartir con alguien que queremos o recibir una buena noticia.   | Son emociones que pueden sentirse como positivas o negativas, dependiendo del contexto. A veces ayudan a mejorar hábitos y otras veces pueden confundirnos.  |
| Si no sabemos manejarlas, estas emociones pueden llevarnos a hábitos dañinos como: Dejar de comer o comer en exceso (anorexia o bulimia). Consumir alcohol, cigarrillos u otras sustancias para “olvidar” lo que nos duele. Encerrarnos, evitar a otros o dejar de dormir bien. | Estas emociones nos motivan a tener una vida más saludable. Por ejemplo: Si me siento feliz, tengo ganas de salir a caminar o comer algo nutritivo. Si me siento querido, quiero cuidarme y estar bien para los demás. Si me siento agradecido, valoro más lo que tengo y quiero mejorar cada día. | Pueden llevarnos a hábitos positivos o negativos. Por ejemplo:<br>◆ <b>Hábitos positivos: Esperanza:</b> pensar que puedo mejorar mi salud si empiezo a hacer ejercicio o a comer mejor. <b>Sorpresa:</b> descubrir que me gusta una actividad nueva, como arte, que me relaja.<br>◆ <b>Hábitos negativos: Sorpresa negativa:</b> recibir una crítica inesperada sobre mi cuerpo y dejar de comer. |
| Ejemplos: miedo, tristeza, ansiedad, culpa, vergüenza, celos, ira.  | Ejemplos: alegría, amor, orgullo, gratitud, entusiasmo, tranquilidad.  | Ejemplos: sorpresa, esperanza, compasión.  |

Es importante resaltar que todas y cada una de las emociones son legítimas y hay que aceptarlas y experimentarlas. La clasificación de algunas emociones como “negativas” no es porque sean “malas”, sino que, precisamente, se les asocia con el displacer que ocasionan o con la conducta que algunas personas tienen posterior a experimentarlas (Bisquerra, 2015), por ejemplo, golpear a alguien al experimentar ira, pero esto no tiene tanta relación con la emoción como con la capacidad personal de gestionar de manera adecuada las emociones.



Lectura 03

“¿Cómo podemos regular nuestras emociones?”

La regulación emocional nos permite la gestión de emociones, lo cual genera bienestar y a su vez prepara al organismo para confrontar, de forma adecuada, las relaciones con los demás y con uno mismo. Entonces, cuando aprendemos a gestionar nuestras emociones a través de la autorregulación, estamos validando lo que sentimos. No lo negamos, inhibimos, ni posponemos. A través de la regulación emocional, protegemos nuestra salud mental.

Ten en cuenta los siguientes ejercicios prácticos, que te ayudarán a relajarte y tener calma frente a distintas situaciones:

- **Ejercicios de respiración:** encuentra un lugar cómodo y sigue estos pasos: inhala lentamente contando hasta 8, mantén la respiración por otros 8 segundos, y luego exhala despacio contando hasta 8. Al principio puede parecer difícil, pero si practicas diariamente, tanto en la mañana al levantarte como en la noche antes de dormir, se volverá más fácil. Con el tiempo, podrás hacerlo incluso cuando estés acompañado.
- **Colorea mandalas:** aprovecha tus tiempos libres para colorear mandalas con tus colores favoritos. Las puedes descargar desde Internet e imprimirlas.
- **Piensa antes de actuar:** ante cualquier situación, tómate un momento para reflexionar. Respira, relájate y considera una respuesta adecuada que no te perjudique a ti ni a la otra persona. Esto no significa que debas ser sumiso; puedes defender tus ideas con coherencia y respeto, y también pedir lo mismo para ti.
- **Escribe sobre tus emociones durante el día:** ponles nombre y, sobre todo, reconócelas. Solo así podrás validarlas y manejarlas para tu bienestar.
- **Ten hábitos saludables:** evita pasar muchas horas frente a las pantallas. Levántate temprano, realiza actividad física o actividades que te hagan sentir bien. Agradece lo que tienes y aliméntate de forma saludable. Estos hábitos fomentan el bienestar emocional y aumentan tu seguridad.
- **Busca ayuda profesional:** si no encuentras una manera de regular tus emociones, recuerda que hay especialistas que pueden orientarte y acompañarte en tu aprendizaje.

...





**Actividad 01**

“Mi plan de hábitos y emociones”

En base a la lectura 01, anota en una columna tres hábitos saludables que ya practicas y que sabes que contribuyen a tu bienestar emocional. En otra columna, identifica los hábitos no tan saludables que te gustaría mejorar o eliminar porque sabes que puede afectar tu salud emocional y responde la pregunta.

| Tipo de Hábito                                 | Hábito | ¿Cómo me hace sentir emocionalmente? |
|--|--------|--------------------------------------|
| Hábitos Saludables (que ya practico)           | 1.     |                                      |
|  | 2.     |                                      |
|  | 3.     |                                      |
| Hábito a Mejorar o Eliminar (no tan saludable) | 1.     |                                      |
|  | 2.     |                                      |
|  | 3.     |                                      |



**Actividad 02**

“Claves de las emociones”

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

| Preguntas  | Respuesta |
|--|-----------|
| ¿Qué tipo de situaciones o estímulos pueden activar una emoción? ¿Puedes dar un ejemplo de un estímulo <i>interno</i> y uno <i>externo</i> que active una emoción en ti?   |           |
| ¿Cuál es la principal diferencia entre "emoción" y "sentimiento"?  |           |
| El texto enfatiza: "Es importante resaltar que todas y cada una de las emociones son legítimas y hay que aceptarlas y experimentarlas." ¿Qué implica esta afirmación para tu manera de entender tus propias emociones? |           |



**Actividad 03**

“Aplicando la autorregulación”

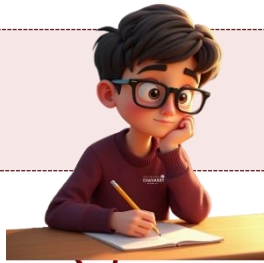
En base a la lectura 03, responde las siguientes preguntas:

| Preguntas   | Respuesta |
|---|-----------|
| Piensa en una situación reciente donde sentiste una emoción intensa (como enojo, tristeza, frustración, ansiedad, etc.). De las estrategias que menciona la lectura (ejercicios de respiración, mandalas, pensar antes de actuar, escribir sobre emociones, hábitos saludables, buscar ayuda), ¿cuál crees que te |           |

|   |  |
|---|--|
| habría sido más útil en ese momento y por qué?  |  |
| "Pensar antes de actuar" nos permite defendernos con coherencia y respeto. Ante una situación donde te sientas presionado/a o incómodo/a. ¿Cómo usarías la estrategia de "pensar antes de actuar" para comunicar tus límites de forma asertiva en esa situación?                      |  |
| "Pensar antes de actuar" nos permite defendernos con coherencia y respeto. Piensa en una situación donde te has sentido presionado/a o incómodo/a. ¿Cómo podrías haber usado la estrategia de "pensar antes de actuar" para comunicar tus límites de forma asertiva en esa situación? |  |

## Toma de decisiones

Explica mediante una ficha informativa con ejemplos de cómo la alimentación, el descanso y el ejercicio influyen en el estados emocional y conductual



## EVALUANDO MI APRENDIZAJE

| Criterio de evaluación  | SI | NO |
|---|----|----|
| Explica la relación entre hábitos cotidianos y sus efectos emocionales en sí mismo y en los demás |    |    |

## Glosario

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

| Palabra              | Significado |
|----------------------|-------------|
| Hábitos saludables   |             |
| Salud emocional      |             |
| Autorregulación      |             |
| Regulación emocional |             |



## FICHA DE APRENDIZAJE N°3

“Argumentamos nuestras decisiones ante la presión social desde una postura ética”



### ACTIVIDADES DE INICIO



#### Activación de saberes previos

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



- ¿Qué es lo primero que les llama la atención de esta noticia?

.....  
.....

- ¿Por qué creen que esta noticia es relevante o importante para un pueblo o ciudad?

.....  
.....

- Si un amigo cercano les contara que ha encontrado una planta de marihuana en el parque cerca a su casa y les pide un consejo, ¿qué le dirían? ¿Cómo justificarían su consejo desde una postura ética?

.....  
.....



## Problematización

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



- Algunos estudiantes están molestos por la Ley de Alimentación Saludable porque “hay refrescos” o porque “quieren elegir lo que es mejor” para ellos. Si tú, como estudiante, sabes que tus amigos prefieren la comida 'chatarra' y te presionan para que te quejes de la ley o para que busquen maneras de saltársela, **¿cómo podrías argumentar éticamente tu decisión de apoyar una alimentación saludable, incluso si eso significa ir en contra de lo que “todos” quieren o lo que parece “más rico” en el momento?** ¿Es posible defender tu salud sin perder la amistad o ser visto como “aburrido”?

-----

-----

-----

-----

-----



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy sustentarás con argumentos una posición ética clara y razonada frente a una situación de presión social para el consumo de sustancias nocivas basándose en la comprensión de principios éticos y analice las posibles consecuencias de las decisiones.

| Competencia  | Criterios de evaluación   | Evidencia   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Construye su identidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sustenta con argumentos una posición ética clara y razonada frente a una situación de presión social para el consumo de sustancias nocivas basándose en la comprensión de principios éticos y analice las posibles consecuencias de las decisiones.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sustenta mediante un ensayo argumentativo donde presenta y justifica su posición ética frente a una situación específica de presión social para consumir sustancias nocivas que analice el dilema moral, considerando los principios éticos y argumente su postura.</li> </ul> |



## GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



### Análisis de información



#### Lectura 01

#### “Adicciones (drogas y alcohol)”

**¿Qué es una droga?** Es toda aquella sustancia que modifica (bien porque potencia, inhibe o altera) las funciones mentales y/o físicas.

Una sustancia psicoactiva es aquella que afecta el sistema nervioso central y altera la conciencia, el ánimo, el pensamiento, la conducta y/o las percepciones.

**¿Qué es una sustancia?** Cuando usamos la palabra “sustancia” en términos de “abuso de sustancias” o “dependencia de sustancias,” nos referimos a drogas de abuso. Drogas de abuso son cualquier agente químico (natural o artificial) que afecta a la mente y tiene potencial de abuso: Alcohol, drogas ilegales (como la marihuana, cocaína, ...), fármacos de prescripción adictivos (benzodiazepinas, algunos analgésicos, ...), medicamentos de libre dispensación, otras sustancias psicótropas (como las colas o pegamentos)

**OMS:** “...toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce una alteración del funcionamiento natural del sistema nervioso central del individuo y es, además, susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas”

Uno de los principales peligros para la salud de los adolescentes y jóvenes son las adicciones, en particular las relacionadas con el consumo de sustancias psicoactivas. Frente a ello, es importante desarrollar Acciones de prevención.

**LAS ADICCIONES:** Son la dependencia física o psicológica del consumo de sustancias psicoactivas. Esto produce la alteración de la salud, el estado de ánimo y la percepción del medio.

Las conductas adictivas empiezan como una manera de rehuir situaciones o conflictos. A corto plazo, las sustancias tóxicas producen placer, alivio y otras satisfacciones aparentes; pero con el tiempo provocan dolor, desolación y una multitud de problemas. El rasgo distintivo de la conducta adictiva es que, al tratar de controlarla, la voluntad resulta insuficiente. Por ello, se considera que cualquier adicción no solo deteriora la salud, sino también la capacidad para tomar decisiones libremente.

Las adicciones son nocivas porque afectan la salud física y psicológica de la persona adicta y de su entorno. Los adictos suelen perder a sus familias, sus estudios, su trabajo, su salud y, en casos extremos, su vida. Para superar la dependencia, tienen que recurrir a tratamientos largos y costosos.

#### CLASIFICACIÓN DE LAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

De acuerdo con los efectos que producen en el sistema nervioso central (SNC), pueden clasificarse de la siguiente manera:

| Alucinógenos   | Estimulantes   | Depresoras  |
|--|--|---|
| <p>Modifican las percepciones e inducen a un estado onírico, produciendo excitación o depresión del SNC (Sistema Nervioso Central)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marihuana</li> <li>• Hachís</li> <li>• LSD</li> <li>• Mezcalina</li> </ul> | <p>Excitan el SNC y activan la conducta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocaína</li> <li>• Crack</li> <li>• Cafeína</li> <li>• Nicotina</li> <li>• Anfetaminas (éxtasis, speed)</li> </ul> | <p>Deprimen el SNC, lo que produce relajación e incluso pérdida de conciencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opiáceos (morfina, heroína)</li> <li>• Inhalantes</li> <li>• Alcohol</li> <li>• Barbitúricos</li> </ul> |
|  |  |   |



**Lectura 02**

“¿Qué dice la ley de promoción de la alimentación saludable?”

**A través de la Ley N.º 30021, el Minsa y el Minedu buscan suprimir la venta de comida chatarra en las instituciones educativas nacionales.**

Esta ley está orientada a mejorar la salud de las niñas, niños y adolescentes. En ese sentido, impone que todas las instituciones educativas deben contar con quioscos, cafeterías y comedores que dispongan de comida sana. Por ello, estas han tenido que cambiar y sustituir determinados alimentos que son altos en grasas o ultraprocesados, agentes negativos para la salud. También indica que se fiscalizarán las instituciones educativas para que se cumpla el reglamento. Esta responsabilidad la asumirán el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación

**Cumplimiento de las advertencias publicitarias**

La Ley N.º 30021 también señala que todos los productos empaquetados deben de contar con advertencias respecto a los niveles de ciertas sustancias o propiedades de los mismos. En el empaquetado se debe precisar los niveles de sodio, grasas trans, grasas saturadas y azúcares, de manera que se informe de sus propiedades de manera más sencilla. Este criterio de advertencia se basa en un manual que fue aprobado en junio de 2018, cinco años luego de aprobada la ley. Esto implica que a partir de 2019 circularán productos con advertencias del siguiente tipo:

**Etiquetado frontal de alimentos**



|   |   |
|---|---|
|  <p><b>ALTO EN AZÚCAR</b><br/>Ministerio de Salud</p> <p>Incrementa la grasa corporal, puede causar <b>diabetes, hígado graso y resistencia a la insulina</b></p> <p><b>EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO</b></p> |  <p><b>ALTO EN GRASAS SATURADAS</b><br/>Ministerio de Salud</p> <p>Genera incremento en el <b>colesterol</b>, puede ocasionar <b>infarto cardiaco o cerebral</b></p> <p><b>EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO</b></p> |
|  <p><b>ALTO EN SODIO</b><br/>Ministerio de Salud</p> <p>Puede generar <b>hipertensión arterial crónica, fallas cardiacas y renales</b></p> <p><b>EVITAR SU CONSUMO EXCESIVO</b></p>                        |  <p><b>CONTIENE GRASAS TRANS</b><br/>Ministerio de Salud</p> <p>Puede provocar <b>alergias, resistencia a antibióticos y causar daño al hígado</b>, entre otros</p> <p><b>EVITAR SU CONSUMO</b></p>           |



### Lectura 03

### “Dilemas morales y presión social”

La sociedad, la institución educativa y las familias promueven **valores morales** que pueden enriquecer nuestra forma de relacionarnos con las y los demás. Estos valores orientan nuestras decisiones y se convierten en referentes para poder diferenciar lo adecuado de lo no adecuado. Siempre es importante considerarlos. El conjunto de estos valores morales incluye ideales y normas que permiten que contemos con un código moral. Pero asumir un código moral (los valores, normas morales e ideales) sin reflexionar críticamente expresa un comportamiento sumiso o **heterónimo**.

En cambio, si analizamos qué comportamiento es adecuado y por qué, entonces, asumimos un código moral de manera reflexiva y autónoma. Dado que a veces los valores morales entran en conflicto, la reflexión ética es una oportunidad para ayudarnos a tomar una buena decisión o asumir una postura.

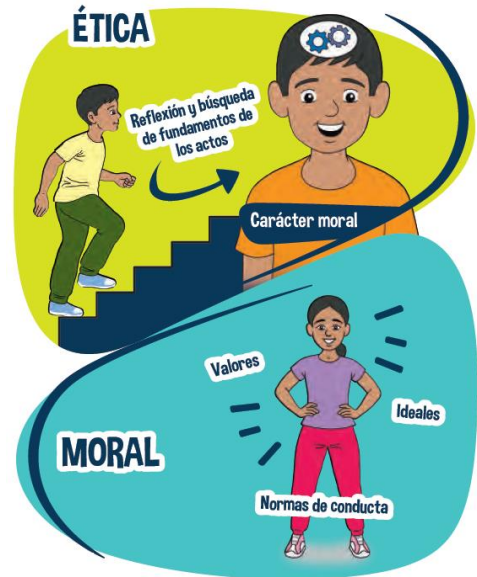
#### VALORES MORALES

Son principios que nos permiten evaluar y regular nuestras actitudes y comportamientos, atribuidos como correctos o incorrectos, apropiados o inapropiados, muchas veces influenciados por el entorno familiar, cultural y social.

#### HETERONOMÍA

Expresa una actitud de sumisión, pues cede a las demás personas nuestra capacidad de decidir. Esto las convierte en guías que seguimos sin mayor reflexión o con indiferencia moral. Así, se asumen las reglas y lo que se considera un buen o mal comportamiento sin preocuparse por las razones que los justificarían.

**Un dilema moral** no es simplemente elegir entre “lo bueno” y “lo malo”. Es una situación donde nos enfrentamos a varias opciones, y todas tienen implicaciones éticas complejas. A menudo, elegir una opción significa renunciar a otra, o aceptar ciertas consecuencias. En el caso del quiosco, el dilema no era solo “comer o no comer chatarra”, sino equilibrar la libertad personal con la responsabilidad de la salud. Cuando la presión social se suma a un dilema, la situación se vuelve aún más desafiante. La necesidad de ser aceptado, de pertenecer a un grupo, puede empujarnos a actuar de forma **heterónoma**, es decir, cediendo nuestra propia capacidad de



**La presión social** es esa fuerza que sentimos de parte de otros para pensar, sentir o actuar de cierta manera. Cuando la presión nos empuja a adoptar hábitos no saludables (como fumar, consumir alcohol o comer excesivamente “chatarra”) o a consumir sustancias nocivas, está directamente amenazando nuestros derechos humanos fundamentales: el derecho a la salud, a la integridad física y emocional, y al libre desarrollo de la personalidad. Ceder a esa presión es, en esencia, permitir que se vulneren nuestros propios derechos.

No se trata solo de saber qué es “bueno” o “malo” por lo que nos dicen, sino de entender **por qué** lo es, de construir una postura propia y autónoma. Esta reflexión nos capacita para sustentar, con argumentos razonados, nuestras decisiones. Es decir, no solo decir 'no' a la presión, sino poder explicar el “por qué” de ese “no” de una manera convincente y respetuosa, defendiendo nuestra salud, nuestros valores y nuestros derechos, y promoviendo el bien común.



**Actividad 01**

“Analizando los peligros de las adicciones”

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

| Preguntas  | Respuestas |
|--|------------|
| Uno de los principales peligros para la salud de los adolescentes y jóvenes son las adicciones". ¿Por qué creen que los adolescentes y jóvenes son especialmente vulnerables a las adicciones? |            |
| Además de la salud física y psicológica, ¿qué otras áreas de la vida de una persona pueden verse afectadas por las adicciones según el texto?  |            |
| ¿Por qué es tan importante que los adolescentes y jóvenes tengamos información clara y precisa sobre las drogas y el alcohol?  |            |



**Actividad 02**

“Octógonos y nuestra salud”

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

**¿A qué se llaman octógonos?**

**¿Porqué será importante leer dichos símbolos?**

**¿De qué nos advierten dichos símbolos?**

**¿Qué enfermedades pueden causar si hacemos caso omiso?**

**¿En qué casos no se aplica?**



**Actividad 03**

“Dilemas y presión social”

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

| Preguntas   | Respuestas |
|---|------------|
| La lectura enfatiza que "no se trata solo de saber qué es 'bueno' o 'malo' por lo que nos dicen, sino de entender <i>por qué</i> lo es". ¿Cómo te ayuda esta idea a construir una postura ética propia y no ceder a la presión? |            |
| ¿Por qué el texto dice que "la necesidad de ser aceptado, de pertenecer a un grupo, puede empujarnos a actuar de forma heterónoma"?   |            |

## Toma de decisiones

Sustenta mediante un ensayo argumentativo donde presenta y justifica su posición ética frente a una situación específica de presión social para consumir sustancias nocivas que analice el dilema moral, considerando los principios éticos y argumente su postura.



## EVALUANDO MI APRENDIZAJE

| Criterio de evaluación  | SI | NO |
|---|----|----|
| Sustenta con argumentos una posición ética clara y razonada frente a una situación de presión social para el consumo de sustancias nocivas basándose en la comprensión de principios éticos y analice las posibles consecuencias de las decisiones. |    |    |

## Glosario

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

| Palabra               | Significado |
|-----------------------|-------------|
| Adicción              |             |
| Sustancia psicoactiva |             |
| Heteronomía           |             |
| Grasas saturadas      |             |



## FICHA DE APRENDIZAJE N°4

“Construyamos relaciones autónomas y libres de presiones dañinas”



### ACTIVIDADES DE INICIO



#### Activación de saberes previos

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



- ¿Qué significa para ustedes ser "auténtico"? ¿Cómo se siente cuando no podemos ser nosotros mismos?

.....  
.....

- ¿Alguna vez han sentido que, para encajar o gustar a los demás, han tenido que ocultar algo de cómo son o de lo que les gusta hacer? Cuéntenos un poco si se sienten cómodos compartiendo.

.....  
.....

- La frase también menciona "mostrar sólo una pequeña porción de sus hechos". ¿Qué "dones" creen que tienen ustedes? ¿Creen que la presión de grupo a veces nos impide mostrar esos hechos?

.....  
.....



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy vamos a reconocer cómo la presión para adoptar hábitos no saludables o consumir sustancias nocivas puede manifestarse como conductas perjudiciales en las relaciones familiares o de amistad, mostrando rechazo frente a ellas, a fin de elaborar una infografía de cómo prevenir y manejar la presión social.

| Competencia  | Criterios de evaluación   | Evidencia  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Construye su identidad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifica de manera clara cómo prevenir y manejar la presión social en relaciones afectivas, destacando estrategias prácticas y promoviendo el respeto, la equidad y el autocuidado.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifica mediante una infografía sobre cómo prevenir y manejar la presión social en las relaciones afectivas en relación con sustancias nocivas.</li> </ul> |



## GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



### Análisis de información



### Lectura 01

“Búsqueda de apoyo para resistir presiones dañinas”

**Pensamiento en grupo:** El psicólogo Irving Janis se dedicó a estudiar por qué las personas a veces toman las peores decisiones cuando están en grupos, a diferencia de cuando toman decisiones solas. Él llamó a esto “pensamiento de grupo”. Este ocurre cuando un grupo toma decisiones erróneas y todos sus miembros se acogen a ellas. Esto ocurre porque las **presiones del grupo** llevan a un deterioro de la “eficiencia mental” individual y de los juicios sobre lo correcto o incorrecto de la acción.

Un grupo es más propenso al pensamiento de grupo cuando sus miembros son muy parecidos, cuando el equipo está aislado de las opiniones externas y cuando no hay reglas claras para la toma de decisiones. Encontré algunos síntomas de que en un grupo existe el “pensamiento grupal”: este se cree “invulnerable” y tiene un optimismo excesivo que le anima a tomar riesgos extremos; cree que sus causas son justas; los integrantes del grupo están bajo presión para no expresar argumentos en contra de cualquiera de las opiniones o decisiones que se tomen; entre otros. Esto significa que los miembros del grupo se conforman con el pensamiento grupal. La conformidad se refiere al deseo de ser como los demás, lo cual puede llevarnos a cambiar nuestras propias ideas o acciones para sentir que pertenecemos. Durante la adolescencia somos más propensos a conformarnos con el pensamiento de grupo porque es muy importante para nosotros ser aceptados por los demás.

...



**Lectura 02**

“Reconocimiento de las propias fortalezas y debilidades frente a las drogas”

**Los factores protectores** son aquellos que reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y al estrés, de modo que algunos sujetos a pesar de haber vivido en contextos desfavorecidos y de sufrir experiencias adversas, llevan una vida normalizada, lo llamaremos “fortalezas”. También se trata de recursos internos y externos que modifican el riesgo. Los factores protectores se pueden clasificar en: Personales, familiares, escolares y sociales.

**Los personales** se refieren a: autoestima, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad de pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficacia y autovalía, optimismo, locus de control interno, iniciativa, moralidad y sentido del humor.

**Los factores familiares** tienen que ver con el apoyo y comprensión que se les proporciona a los integrantes de una familia, así como también requiere de la presencia de un ambiente de estabilidad emocional.

**Los factores escolares** tienen relación con las jornadas completas con actividades complementarias como talleres artísticos, cívicos, científicos y deportivos, así como también considerar el número de alumnos por aula para poder brindar una mejor atención en la enseñanza.

**Los factores sociales** son aquellos relacionados con la comunidad, las normas sociales, el medio socioeconómico y el geográfico.

| RESUMEN          |  |   |
|------------------|--|---|
| Ámbito           | Factores de riesgo   | Factores protectores  |
| Individual       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amigos con comportamientos agresivos hacia ellos mismos o hacia los demás.</li> <li>• Baja autoestima.</li> <li>• Bajo nivel de confianza con sus padres/madres/cuidadores.</li> <li>• Consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, etc.).</li> <li>• Dificultades para comunicarse.</li> <li>• Embarazo adolescente.</li> <li>• Inicio sexual temprano.</li> <li>• Trabajo adolescente.</li> <li>• Uso irresponsable y/o dañino del tiempo libre.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades socioemocionales</li> <li>• Desarrollo físico saludable y libre de enfermedades y lesiones.</li> <li>• Facilidad para hacer amigos.</li> <li>• Habilidades académicas (matemáticas, lectura, escritura, etc.).</li> <li>• Participación en clase.</li> <li>• Sentirse conectado dentro y fuera de la familia.</li> <li>• Tener metas, proyecto de vida.</li> <li>• Recibir educación sexual integral en la I.E y familia.</li> </ul> |
| Escolar y amigos | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bullying.</li> <li>• Estereotipos de género.</li> <li>• Falta de atención a la diversidad.</li> <li>• Amigos consumidores de drogas.</li> <li>• Venta de drogas en el barrio.</li> <li>• Amigos que presionan al grupo a comportarse de cierta forma.</li> <li>• Amigos en pandilla</li> <li>• Entorno de riesgo</li> <li>• Pocos espacios culturales y de recreación para adolescentes.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acompañamiento socioafectivo permanente.</li> <li>• Altos estándares académicos.</li> <li>• Compromiso escolar.</li> <li>• Expectativas claras de comportamiento.</li> <li>• Grupos de pares saludables.</li> <li>• Oportunidades para el involucramiento prosocial.</li> <li>• Seguridad física y psicológica.</li> </ul>   |

Fuente: <https://www.sev.gob.mx/desarrollo-educativo/wp-content/uploads/2023/02/Cuadernillo->



**Lectura 03**

**“Presión del grupo social (manipulación emocional o exclusión)”**

**La influencia del grupo:** La influencia del grupo en la adolescencia es decisiva porque provee a los jóvenes de un sentimiento de pertenencia que se manifiesta a través de la identificación con las actividades propias del grupo: diversiones, forma de vestir, lenguaje, etc. Además, el sentido de pertenencia contribuye a su autoafirmación, pues les permite compartir problemas parecidos y confirmar sus creencias e ideas.

No obstante, uno de los riesgos de la pertenencia al grupo es que puede absorber la identidad individual del adolescente. Así, algunos chicos con una autoestima débil sienten tal necesidad de ser aceptados que pierden su capacidad de decidir y dejan que el grupo decida por ellos.

**La presión del grupo:** Si el adolescente no tiene la autonomía suficiente para diferenciarse de su grupo y hacerle frente, puede sentirse tan presionado que termina por adoptar determinados comportamientos, aun cuando sabe que son inadecuados. Estas son las razones por las que cede a la presión del grupo: inseguridad personal, sentimientos de inferioridad y temor al rechazo. Por el contrario, el adolescente que tiene el valor de oponerse a situaciones inconvenientes para sí mismo o para los demás está ejerciendo su libertad al actuar según sus principios.

Fuente: Texto escolar. Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica. Santilla Proyecto: “Creciendo juntos”

Fuente: <https://www.adictalia.es/noticias/los-adictos-no-quieren-a-nadie/>

**Estrategias de presión que emplea el grupo**

Es importante detectar las diversas estrategias de presión grupal para no dejarse convencer por ellas.





**Actividad 01**

“Apoyo ante las presiones de droga”

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

| Preguntas   | Respuesta |
|---|-----------|
| Si alguien dentro de un grupo se da cuenta de que la decisión que están a punto de tomar es dañina, ¿qué creen que podría hacer para resistir el "pensamiento de grupo" y expresarse?   |           |
| El "pensamiento de grupo" hace que las personas no expresen sus argumentos en contra. Si no decimos lo que pensamos o sentimos por miedo a no encajar, ¿cómo nos afecta eso a nosotros mismos ya la relación con nuestros amigos? |           |



**Actividad 02**

“Fortalezas de Gabriela”

Tomando en cuenta la lectura 02, lee el siguiente caso y escribe las fortalezas que aprecias de Gabriela:

**Testimonio de Gabriela**

Gabriela explica que aprender a decir **"NO QUIERO ESTO"** le ha resultado muy beneficioso. Como mujer y adolescente, tiene su propio poder de decisión y puede decir **NO** con firmeza a las cosas que no quiere que sucedan. Ella enfatiza que si bien los padres, hermanos y tíos pueden aconsejar, en última instancia es uno mismo quien debe decidir por voluntad propia decir **"NO QUIERO"**.

Gabriela comparte la experiencia de una amiga que sabía que consumir marihuana le traería muchos problemas. Su amiga era tranquila, pero empezó a juntarse con un grupo de chicos que la preocupaban. Un día, le dijo que querían que la probara, pero ella ya lo sabía, pues había visto el consumo de su vecino (todos decían que consumía marihuana...). Al principio, él quería más. Sin embargo, su amiga había desarrollado anticuerpos contra las drogas y ni siquiera bromeaba al respecto. Ahora se siente orgullosa de haber aprendido a ser asertiva; saber decir **NO** le ha dado más fuerza consigo misma.

Finalmente, Gabriela afirma que ella y su amiga pueden ir a una fiesta a bailar, pero conocen sus límites y lo que **NO** aceptan. Se sienten orgullosas de ello. Por su parte, Gabriela siente que decir **"SÍ"** la hace capaz de protegerse y la hace sentir segura.

(Gabriela, adolescente de 15 años)



| Fortalezas |   |
|------------|---|
| •          | • |



### Actividad 03

“Ser parte de un grupo”

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

| Preguntas  | Respuesta |
|--|-----------|
| ¿Qué significa para ustedes sentirse parte de un grupo? ¿Es siempre bueno?   |           |
| ¿Qué diferencia hay entre que un amigo te ofrece algo por amistad y que te presiona con frases como "si no lo haces, dejaremos de ser tus amigos"? |           |



### Toma de decisiones

Elabora una infografía que informe y sensibilice sobre cómo la presión para adoptar hábitos dañinos puede derivar en conductas violentas o perjudiciales en las relaciones, que enfatice la importancia de la autonomía personal y el rechazo a estas dinámicas.



### EVALUANDO MI APRENDIZAJE



| Criterio de evaluación   | SI | NO |
|--|----|----|
| Reconoce la presión para adoptar hábitos dañinos y su potencial derivación en conductas perjudiciales dentro de las relaciones y sensibiliza sobre la importancia de rechazar estas dinámicas dañinas. Enfatiza el valor de la autonomía para tomar decisiones libres y responsables sobre la propia salud y el bienestar en las relaciones. |    |    |



### Glosario

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

| Palabra      | Significado |
|--------------|-------------|
| Invulnerable |             |
| Fortaleza    |             |
| Altruismo    |             |
| Manipulación |             |



# DESARROLLO PERSONAL

**IV UNIDAD**

**3°**

**SECUNDARIA**

PROF. MARITZA ZA VALETA CASTAÑEDA

ALUMNO(A):



# FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“Promovamos la integración y valoramos la diversidad cultural y personal”

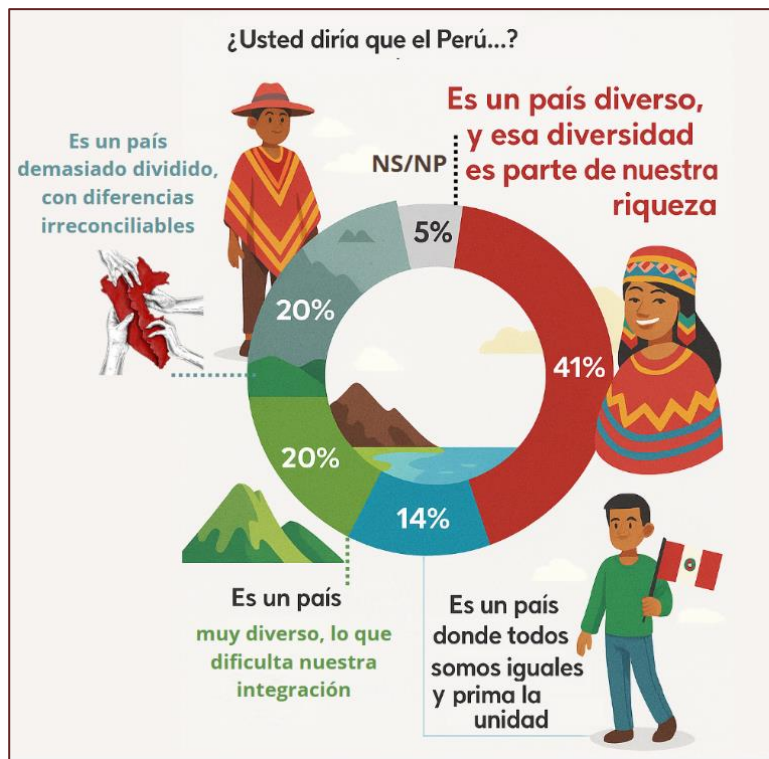


## ACTIVIDADES DE INICIO



### Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen (encuesta realizada sobre diversidad) y luego responde a las preguntas que se te formulan:



▪ ¿Qué significa para ti que el Perú es un “país diverso”?

.....

.....

▪ ¿Cuál es la opinión más común que tienen los peruanos sobre su país (el porcentaje más grande)?  
¿Qué significa para ustedes que "esa diversidad es parte de nuestra riqueza"?

.....

.....

▪ ¿Por qué crees que las personas piensan que los peruanos estamos "demasiado divididos"?

.....

.....



## Problematización

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



### ¿LO QUE ES DIFERENTE ES HUACHAFO?

En vacaciones, Sofía viajó con sus padres a Pucallpa. Uno de los lugares que visitaron fue San Francisco de Yarínacocha, una conocida comunidad nativa de origen shipibo-conibo. Durante el recorrido que hicieron, a Sofía le llamó la atención la vestimenta de las chicas, pues usaban blusas de vivos colores y faldas típicas decoradas con diseños tradicionales, conocidas como “shitonti”. Una anciana de la comunidad le explicó que esos diseños se llamaban kené, y que solo las mujeres shipibas los elaboraban imitando las manchas en la piel de una gran anaconda mítica que proviene del mundo de lo divino.

De acuerdo con la anciana, ellas suelen ingerir una bebida hecha de piripiri o ayahuasca, plantas tradicionales que –según sus creencias– las conectan con los dioses. A Sofía le pareció fascinante ese relato. Decidió comprar varias prendas con esos diseños. Cuando regresó a clases, Sofía les mostró a sus amigos una de las faldas que compró con los diseños kené. A Irene le gustaron tanto que pensó estamparlos en uno de sus jeans. A Camila y a Juan, en cambio, les parecieron prendas rústicas y huachafas. Al llegar a su casa, Sofía volvió a ver sus prendas y recordó lo bonito que les quedaban a las chicas de San Francisco. Pensó que lo mejor era usarlas y no dejarse influenciar por la opinión de los demás, así que se puso una de las faldas y salió a

- ¿Alguna vez se han sentido presionados por sus amigos o por la sociedad a cambiar algo de ustedes mismos (su forma de vestir, de hablar, sus gustos) que consideran parte de su identidad, solo porque "lo diferente" es juzgado negativamente? Cuéntanos brevemente una experiencia similar si te sientes cómodo.

-----  
-----

- Recordemos que en la encuesta el 20% de las personas cree que el Perú es "demasiado dividido, con diferencias irreconciliables" o que la diversidad "dificulta nuestra integración." ¿Cómo la historia de Sofía y la reacción de sus amigos podrían ser un pequeño reflejo de cómo la diversidad es percibida y a veces juzgada en nuestro propio país?

-----  
-----



## Propósitos de aprendizaje

- En la clase de hoy promoverás la integración, valorarás la diversidad cultural, social y personal, y cuestionarás los prejuicios y estereotipos que afectan la identidad cultural y social en espacios públicos, a fin de elaborar un collage.



| 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>Comunica la importancia de valorar la diversidad cultural y personal, evidenciando la defensa de derechos ante vulneraciones, cuestionando prejuicios y estereotipos de manera clara, y promoviendo activamente la inclusión y el aprecio cultural.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora un collage que promueva la valoración de la diversidad cultural, social y personal, cuestionando prejuicios y estereotipos culturales que afectan la identidad cultural y social en espacios públicos.</li> </ul> |



## GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



### Análisis de información



### Lectura 01

### “Identidad cultural”

La cultura era como “el agua para el pez”, al referirnos a que, por lo general, no nos damos cuenta de nuestra cultura hasta que salimos de ella. Otra metáfora para referirnos a la cultura es entenderla como “los lentes a través de los cuales miramos el mundo”. Así, es a partir de la cultura en la que hemos crecido que sabemos qué esperar de las y los miembros de nuestra familia, de nuestro vecindario y de la sociedad en la que vivimos con ellos, aprendemos nuestras mutuas responsabilidades y cómo comportarnos en los diferentes espacios sociales.

La cultura es también un factor o un elemento de nuestra identidad, ya que nos da un sentido de pertenencia a un grupo con el que compartimos una historia en común, un lenguaje, la forma de hablar, de pensar o de actuar. Además, se transmite de generación en generación.

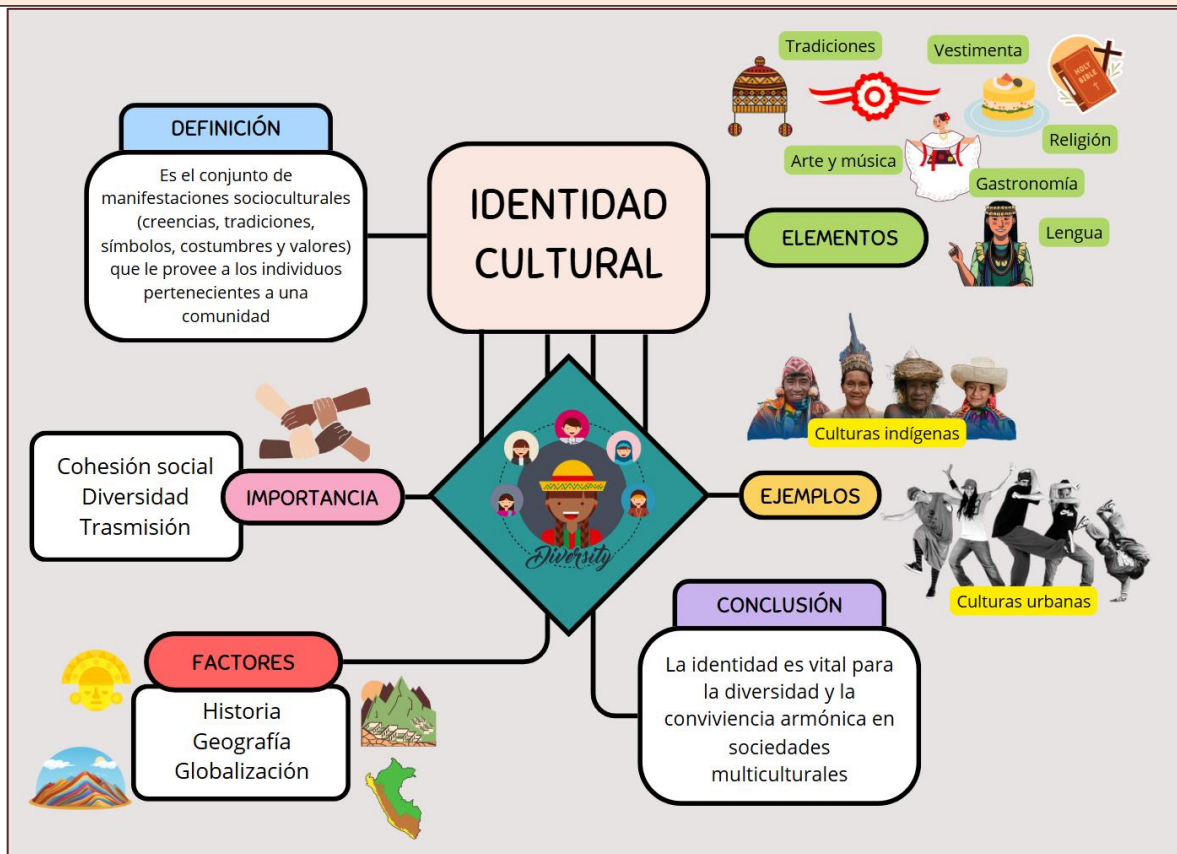
Ahora bien, la identidad cultural no es única. Es decir, podemos tener una identidad cultural como piurano o arequipeño, pero eso no nos hace idénticos a todos los piuranos o arequipeños, respectivamente. Otra identidad que tenemos es la de ser adolescentes, y la cultura de nuestro grupo de edad nos permite relacionarnos más fácilmente con gente de ese mismo grupo, a pesar de que no seamos del mismo lugar.

Así, es aquella que nos hace sentir parte de un colectivo con rasgos en común, que son importantes para nuestra vida y que nos diferencian de otros grupos.

Otro aspecto que aprendimos años anteriores es que la cultura está en constante cambio. De la misma manera, la identidad cultural está también en cambio permanente. Eso no significa que dejemos de ser piuranos o arequipeños, sino que, en determinadas situaciones, una identidad cobra más o menos peso en distintas circunstancias.

Finalmente, la cultura es una manera de ver a las otras y los otros, de tomar conciencia de lo que nos diferencia, pero también de lo que nos une como seres humanos. En ese sentido, compartir este vínculo hace posible tener una amistad con cualquier persona.

Nuestras identidades culturales coexisten, complementándose, chocando o entrando en competencia. Como personas, tenemos la opción de explicitar a las y los demás nuestras distintas identidades culturales.



**Lectura 02**

**“Interculturalidad”**

La interculturalidad es un concepto que propone instituir el diálogo entre los diversos grupos culturales para fomentar el intercambio de experiencias y conocimientos en un ambiente de igualdad, justicia y democracia. Esto quiere decir que para la interculturalidad no basta con respetar y aceptar a las culturas ajenas, sino también interesarse por conocer y aprender acerca de ellas.

La tarea de promover el encuentro entre distintas tradiciones culturales es responsabilidad del Estado y de la sociedad civil; por eso, es necesario incentivar el respeto y la valoración de la diversidad cultural. Multiculturalidad e interculturalidad Las sociedades multiculturales se caracterizan porque en ellas conviven respetuosamente una multiplicidad de identidades culturales. Este modelo se opone al que es conocido como crisol de razas, que supone la desaparición progresiva de las diferencias culturales.

La gran complejidad que presentan las sociedades contemporáneas, el desarrollo de las comunicaciones –que posibilitan la interacción con culturas de cualquier parte del mundo–, así como las migraciones, hacen que las experiencias interculturales sean cada vez más frecuentes.

A lo largo de la historia, los encuentros interculturales han terminado muchas veces en violencia y sometimiento. Por eso, desde una perspectiva de respeto mutuo, de comprensión y de igualdad, las relaciones interculturales conllevan asumir nuevos desafíos. Suponen, asimismo, aceptar las diferencias como lo que son: formas distintas de percibir e interpretar el mundo. Al respecto, los estereotipos y los prejuicios que se construyen sobre “los otros” deberán ser superados si pretendemos vivir en un mundo mejor.



Lectura 03

“Autoidentificación étnica”

Ya conocemos que la identidad cultural es un proceso mediante el cual nos autodefinimos frente a un conjunto de opciones, aceptando ser parte de un grupo específico. Es decir, es una opción que hace que nos sintamos parte de un colectivo y tiene varios elementos. Uno de ellos es la **identidad étnica**, que es la forma como nos percibimos a nosotras/os mismas/os, como parte de un grupo con el que compartimos costumbres, historia, antepasados y, a veces, otras características como lengua y religión. Así, una persona se puede considerar asháninca, awajún, quechua, afroperuana, entre otros. Pero además podemos tener otras identidades simultáneas, que algunas veces se complementan y otras veces chocan entre sí.

Por ejemplo, un indígena quechua podría tener, además de una identidad vinculada con su grupo étnico, una definida por su forma de ganarse la vida (identidad campesina), por su nacionalidad (identidad peruana), o por la religión que ha adoptado (identidad evangélica). Estas diferentes identidades podrían enfrentarse en determinados momentos, como cuando nuestra religión cuestiona algunos elementos de nuestra identidad étnica.

**¿Por qué es difícil la autoidentificación étnica?** Por varios siglos en el Perú, la pertenencia a grupos étnicos definía los derechos de la gente. La cultura española se impuso a la de los pueblos que vivían en el territorio actualmente peruano.

Como sabemos, la dominación española trajo consigo una división social. Esta división llevó a que se considerara “natural” la existencia de jerarquías, basadas en lo que se consideraban “razas”, en la que los “blancos” podían someter a los afrodescendientes, indígenas y a la población de origen asiático. A lo largo del tiempo estas jerarquías se han ido diluyendo; sin embargo, su vigencia ha afectado las relaciones cotidianas, como parte de una idea de la superioridad blanca/occidental. Por ese motivo, el término “cholo” es considerado, en ocasiones, un insulto por mucha gente, al igual que los términos “serrano, negro, entre otros”. Sin embargo, en las últimas décadas, se viene desarrollando un movimiento mundial por la revaloración de la identidad étnica, que se manifiesta en el Perú en quienes se dan cuenta de la importancia del legado histórico de los pueblos indígenas andinos y amazónicos.





**Actividad 01**

“Fomentamos el diálogo y la valoración cultural”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

| Preguntas  | Respuesta |
|--|-----------|
| Explica la metáfora utiliza el autor para explicar qué es cultura  |           |
| ¿Crees que la globalización (mencionada como un factor) fortalece o debilita la identidad cultural de los pueblos? Justifica tu respuesta. |           |



**Actividad 02**

“Analizamos Diálogos Interculturales”

En base a la lectura 02 y el análisis del caso responde la siguiente pregunta:



¿Crees que los argumentos de los personajes contribuyen al desarrollo de una sociedad intercultural? Marca Sí o No. Luego, explica por qué

|           | Líder indígena | Político intransigente | Socióloga conciliadora | Profesora proactiva |
|-----------|----------------|------------------------|------------------------|---------------------|
|           | Sí - No        | Sí - No                | Sí - No                | Sí - No             |
| ¿Por qué? |                |                        |                        |                     |



### Actividad 03

### “Reflexionando la Autoidentificación Étnica”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

| Preguntas  | Respuesta |
|--|-----------|
| ¿qué es la autoidentificación étnica y por qué es una elección personal? ¿Qué elementos mencionan el texto que la componen?  |           |
| ¿Cómo la dominación española y la creación de jerarquías basadas en "razas" han afectado la vigencia de la identidad étnica en el Perú, según el texto?  |           |
| Se menciona que el término "cholo" es considerado un insulto y la existencia de jerarquías raciales. ¿De qué manera el uso de este tipo de lenguaje o la perpetuación de ideas históricas sobre "razas" afectan negativamente la identidad cultural y social de las personas en espacios públicos? |           |



### Toma de decisiones

Elabora un collage que promueva la valoración de la diversidad cultural, social y personal, cuestionando prejuicios y estereotipos culturales que afectan la identidad cultural y social en espacios públicos.



### Glosario

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

| Palabra            | Significado |
|--------------------|-------------|
| Identidad cultural |             |
| Interculturalidad  |             |
| Multiculturalidad  |             |
| Etnia              |             |



# FICHA DE APRENDIZAJE N°2

“Construyamos un entorno inclusivo valorando nuestra cultura y diversidad”

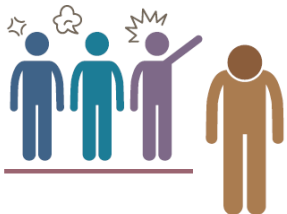




## ACTIVIDADES DE INICIO



### Activación de saberes previos

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

|   |  |
|---|--|
| <p>Un 68 % de los encuestados percibe que en la sociedad peruana la discriminación es constante y que no es sancionada.</p>                                 | <p>Un 35% de los peruanos se ha sentido discriminado con cierta frecuencia. De ellos, un 25 % atribuye el maltrato a su raza u origen étnico.</p>                                    |
| <p>En la investigación realizada, se determinó que las personas fuertemente limitadas en el ejercicio de sus derechos son los indígenas y los pobres.</p>  | <p>La investigación también mostró que otras causas importantes de discriminación son la edad, la religión, el sexo, la nacionalidad, la discapacidad y la orientación sexual.</p>  |

encuesta nacional elaborada por el Ministerio de Justicia y ESAN (MINJUS, 2013). (Alerta contra el racismo, 2013)

▪ ¿Qué creen que nos quiere decir? ¿De qué tema creen que vamos a hablar hoy?

-----  
 -----

▪ ¿Qué significa para ustedes que a alguien se le "limiten sus derechos"? ¿Por qué creen que esto le pasa más a las personas indígenas y pobres?

-----  
 -----

▪ Si el 68% de los peruanos percibe que la discriminación "es constante y que no es sancionada", ¿qué creen que podemos hacer en nuestra escuela o en nuestra casa para que la discriminación no sea "constante" o para que no se vea como algo normal?

-----  
 -----



## Problematización

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



### Análisis de caso: Apellido “Huamán”

A finales de 2013, Alerta Contra el Racismo recibió el reporte de un ciudadano que indicaba la elaboración y comercialización de polos por parte de una empresa que había diseñado en la prenda un mensaje denigrante respecto del apellido Huamán. Sí se estaría configurando un trato diferenciado en los mensajes expresados a través del producto aludidos hacia el grupo de ciudadanos y ciudadanas que llevan por apellido Huamán.

- ¿Qué les parece el mensaje "bien huaman" junto a los espermatozoides? ¿Es solo un chiste, una broma, o hay algo más que nos debería preocupar? ¿Por qué?

-----  
-----

- ¿Creen que el mensaje de este polo es un **estereotipo**, un **prejuicio**, o una acción de **discriminación**? Podría ser más de uno, pero expliquen por qué cada uno de ustedes elige esa opción o combinaciones.

-----  
-----

- Si ustedes vieran a alguien usando este polo en la calle o en la escuela, ¿qué pensarían o sentirían? ¿Y si un amigo o familiar suyo se llamara "Huamán", cómo creen que les afectaría ver este polo? ¿Qué responsabilidad tenemos cada uno frente a mensajes como este?

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



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy evaluaremos las normas en cómo afectan a la diversidad y previenen la discriminación, para construir acuerdos que promuevan un entorno inclusivo, valorando la cultura y la diversidad, finalmente argumentaremos a favor del respeto a dichas normas y el bien común a través de un dilema moral.

| 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 críticamente una norma analizando cómo afecta la diversidad y previene o genera la discriminación. Argumenta de manera sólida cómo se debería actuar para promover el respeto a la diversidad y el bien común.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora un dilema moral que presente una norma que afecta la diversidad. Evalúa y analiza cómo afecta la diversidad, previene la discriminación y argumenta cómo se debería actuar para promover el respeto a la diversidad y el bien común.</li> </ul> |



## GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



### Análisis de información



#### Lectura 01

#### “Costumbres y tradiciones”

Cuando los visitantes extranjeros retornan a sus países, después de una estadía en el Perú, se van maravillados. A ellos les asombra la riqueza y la variedad cultural que existe en el país, las cuales se manifiestan en las distintas danzas, procesiones, fiestas patronales, comidas, idiomas, etc. ¿Qué fiestas, costumbres o tradiciones peruanas conoces? ¿Por qué piensas que son importantes para el país?

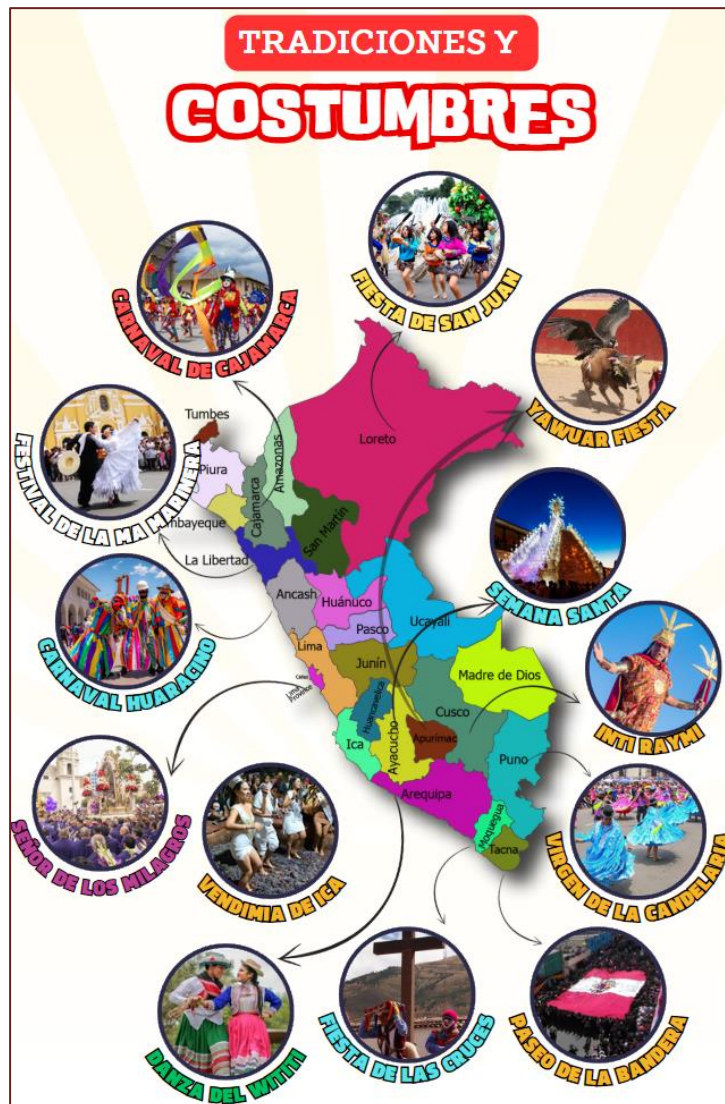
**Aseguramos lo que nos hace diferentes:** Las tradiciones son las doctrinas, ritos y costumbres que conforman el conocimiento de un pueblo, las cuales comparten con las nuevas generaciones para conservarlas y preservarlas. A través de ellas, los integrantes de una comunidad le dan un significado y sentido a su identidad.

Las costumbres, por su parte, son aquellas actividades que las personas de una comunidad o sociedad realizan, como parte de las manifestaciones de sus tradiciones. Por ejemplo, la procesión del Señor de los Milagros, el Festival de la Marinera, el Señor de Muruhuay, entre otras.

Las tradiciones y costumbres forman parte de las prácticas culturales de un pueblo. Su aceptación, transformación, reproducción social de ideas y prácticas culturales son un indicador de que existe un sentido de pertenencia e identidad; mientras que el rechazo y la no identificación son ejemplo de la escasa identidad.

Las tradiciones y costumbres del Perú Las tradiciones y costumbres forman parte de las manifestaciones culturales del pueblo peruano. Muchas de ellas tienen origen prehispánico, con adquisiciones de culturas foráneas que aprendieron a convivir con las que ya existían. Estas pueden apreciarse en distintas celebraciones y fiestas que existen en las regiones del Perú.

El extenso calendario festivo y cultural En la costa, sierra y selva peruana, el calendario festivo suele estar relacionado a un **Santo Patrón**, como, por ejemplo, el Señor de los Temblores, Corpus Christi (Cusco), la Virgen de Chapi (Arequipa), Virgen del Rosario (Apurímac, Arequipa y Cusco), la fiesta de San Juan (Loreto y San Martín), entre otras. Pero también existen festividades relacionadas con su **entorno natural**, como la fiesta del Tayta Shanti o marca de ganado, la fiesta del Yarpa Aspiy o fiesta del agua, pago a la tierra o a los apus, entre otras. *Todas estas tradiciones y costumbres son el resultado de nuestra herencia cultural, producto también del mestizaje o fusión cultural.*



## Lectura 02

### “Normas que protegen la diversidad cultural”

#### Legislación y Acuerdos que protegen la diversidad cultural:

La diversidad cultural, expresada sobre todo en los grupos étnicos (con sus prácticas culturales) y en las lenguas que existen en nuestro territorio, es una de las mayores riquezas que posee nuestro país. Por ello, el estado peruano ha promulgado una serie de leyes y ha suscrito varios acuerdos internacionales para protegerla y promocionarla.

#### Instituciones que defienden la diversidad cultural:

Desde el estado se han creado instancias encargadas de velar por el respeto y la difusión de las diversas expresiones de la cultura peruana, entre ellas tenemos las siguientes:

- a) **Ministerio de cultura.** - Es el ente rector en materia de cultura a lo largo del territorio nacional y es responsable de diseñar, ejecutar y supervisar las respectivas políticas nacionales y sectoriales relacionadas con la protección, la difusión, y la defensa de la cultura peruana.

- La Biblioteca Nacional del Perú. (BNP).
- El Archivo General de la Nación. (AGN)
- La Academia Mayor de la lengua quechua. (AMLQ)

b) **Ministerio de Educación MINEDU:** Es el ente rector en materia educativa en el Perú, la educación debe asegurar la transmisión de conocimientos, valores de la cultura, conservación de prácticas y técnicas tradicionales aún vigentes dentro de la sociedad.

**c) El Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social:**

- Garantiza el cumplimiento de las políticas nacionales en materia de promoción de desarrollo social, inclusión y la equidad, buscando mejorar la calidad de vida de la población en situación de vulnerabilidad y pobreza.
- Lleva a cabo programas sociales dirigidos a aliviar las carencias y brindarle oportunidades a la población en pobreza y extrema pobreza en sus diferentes programas sociales como son: Pensión 65, CUNA MAS, Qali Warma, entre otros.

**Organizaciones civiles que defienden la diversidad cultural:**

- AIDSESP. Asociación Interétnica de Desarrollo de la Selva Peruana.
- CHIRAPAQ. Centro de Culturas Indígenas del Perú.
- LUNDU. Centro de Estudios y Promoción Afroperuanos.

...

**NORMAS QUE PROTEGEN LA DIVERSIDAD CULTURAL**

**COSTITUCIÓN POLÍTICA DEL PERÚ**  
**ARTÍCULO 2:** TODA PERSONA TIENE DERECHO: A SU **IDENTIDAD ÉTNICA Y CULTURAL**. EL ESTADO RECONOCE Y PROTEGE LA **PLURALIDAD ÉTNICA Y CULTURAL** DE LA NACIÓN

**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**.

**COSTITUCIÓN POLÍTICA DEL PERÚ**  
**ARTÍCULO 17:** EL ESTADO GARANTIZA LA ERRADICACIÓN DEL ANALFABETISMO. ASIMISMO, FOMENTA LA **EDUCACIÓN BILINGÜE E INTERCULTURAL**

**COSTITUCIÓN POLÍTICA DEL PERÚ**  
**ARTÍCULO 89:** LAS COMUNIDADES CAMPESINAS Y LAS NATIVAS...SON AUTÓNOMAS EN SU ORGANIZACIÓN, EN EL TRABAJO COMUNAL Y EN EL USO Y LA LIBRE DISPOSICIÓN DE SUS TIERRAS...

| Reconocimiento de pueblos indígenas como sujetos de derecho |  |
|---|--|
| 1920  | Se reconoce la personería jurídica de las comunidades indígenas.   |
| 1969  | Las comunidades indígenas se convierten en comunidades campesinas.   |
| 1974  | Se reconoce a las comunidades nativas.   |
| 1993  | La Constitución señala que el Estado reconoce y protege la pluralidad étnica, lingüística y cultural de la nación.                           |
| 1994  | El Estado peruano ratificó el Convenio N° 169 de la OIT.   |
| 2006  | Ley 28736, para la protección de pueblos indígenas u originarios en situación de aislamiento y en situación de contacto inicial (PIACI).     |
| 2007  | Declaración de la ONU sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas.   |
| 2011  | Se promulga la Ley 29735, que regula el uso, preservación, desarrollo, recuperación, fomento y difusión de las lenguas originarias del Perú. |
| 2011  | Ley N° 29785, del derecho a la consulta previa a los pueblos indígenas u originarios.  |
| 2012  | Reglamento de la Ley de consulta previa N° 29785.  |



Lectura 03

“Racismo”

El racismo consiste en la atribución de toda clase de vicios y defectos a uno o más grupos étnicos a los que hace objeto de desprecios, persecución e incluso exterminio. En noviembre de 2017, se estrenó en varias ciudades del Perú la película “La paisana Jacinta: en búsqueda de Wasaberto”, cuyo personaje principal aparece en un programa de televisión. Muchos fueron a verla con sus amigos y regresaron a casa un poco fastidiado porque, aunque se rieron, vieron cosas que no le gustaron. Una estudiante, en su casa, se puso a buscar comentarios sobre la película y se dio cuenta de que esta había desatado una serie de críticas, que se remontaban a los años en que se emitiera el programa por televisión y que se habían presentado demandas judiciales al respecto.

De acuerdo con estas críticas, la paisana Jacinta es un personaje que refuerza estereotipos negativos denigrantes sobre las mujeres indígenas andinas como feas, sucias, desarregladas, ignorantes, torpes, entre otros aspectos negativos. Lo peligroso del estereotipo, siguió leyendo, era que luego es usado como un “paquete” en el que todo lo parecido se identifica con él, como le sucedió a un niño que al ver a una mujer con polleras y trenzas; dijo en voz alta: “¡Mira mamá, la paisana Jacinta!”.

Por suerte, la señora era una lideresa indígena, que aprovechó la oportunidad para educar al niño y a su mamá, presentándose, diciéndoles su nombre, explicando que era aimara, que por eso se vestía así y preguntándoles qué sabían sobre las mujeres aimara. Iniciaron así una conversación sobre la riqueza de su cultura. Lamentablemente, muchas veces este tipo de situaciones no acaban tan bien y, por el contrario, en instituciones educativas las niñas indígenas son apodadas “jacintas” y se usa la expresión “ñañañaña” para burlarse de su acento y rasgos andinos.

La estudiante también encontró otras opiniones frente a la película, pues había quienes la defendían basados en la importancia de la libertad de expresión, los gustos y el hecho que hace reír a la gente. Recordó que, en tercero de secundaria, habían hablado de la discriminación étnico-racial. Y le dio vuelta a toda la película de nuevo.

¿CÓMO IDENTIFICAR UN ACTO DE DISCRIMINACIÓN ÉTNICO-RACIAL?





**Actividad 01**

“Normas e instituciones que protegen la diversidad cultural”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

| Preguntas   | Respuesta |
|---|-----------|
| ¿Cómo creen que el conocimiento y valoración de estas diversas tradiciones y costumbres peruanas puede ayudar a prevenir la formación de <b>estereotipos</b> sobre personas de diferentes regiones o culturas del Perú?   |           |
| Si yo no pertenezco a ninguna religión o no participo en estas tradiciones religiosas importantes, ¿significa que no formo parte de la diversidad cultural de Perú? ¿Por qué sí o por qué no?   |           |
| Si no estoy de acuerdo con algunas tradiciones que se practican en Perú (como las corridas de toros o las peleas de "mamachas", que a veces generan controversia), ¿cómo puedo participar en un diálogo intercultural sin faltar el respeto a quienes sí las valoran, y al mismo tiempo expresar mi desacuerdo? |           |



**Actividad 02**

“Comprendiendo las normas contra la discriminación y el racismo”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

| Preguntas  | Respuesta |
|--|-----------|
| ¿Por qué el Estado peruano ha considerado necesario promulgar leyes y suscribir acuerdos internacionales para <b>protegerla y promoverla</b> , si ya es una "riqueza"? ¿Qué pasaría si no existieran estas leyes?  |           |
| ¿Por qué creen que es importante que existan tanto instituciones del Estado como organizaciones civiles trabajando en la defensa de la diversidad cultural? ¿Qué tipo de acciones específicas podrían realizar estas organizaciones para combatir la discriminación? |           |



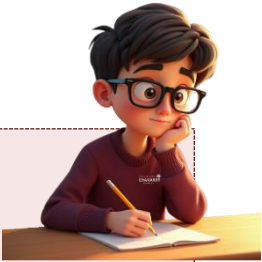
**Actividad 03**

“¿Qué hacemos con el término “cholo”?”

En base a la lectura 03 y a la lectura, responde la siguiente pregunta:

## Toma de decisiones

Elabora un dilema moral que presente una norma que afecta la diversidad. Evalúa y analiza cómo afecta la diversidad, previene la discriminación y argumenta cómo se debería actuar para promover el respeto a la diversidad y el bien común.



## EVALUANDO MI APRENDIZAJE



| Criterio de evaluación  | SI | NO |
|---|----|----|
| Evalúa críticamente una norma analizando cómo afecta la diversidad y previene o genera la discriminación. Argumenta de manera sólida cómo se debería actuar para promover el respeto a la diversidad y el bien común. |    |    |

## Glosario

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

| Palabra                | Significado |
|------------------------|-------------|
| Sentido de pertenencia |             |
| Étnico-racial          |             |
| Diversidad cultural    |             |
| Inclusión social       |             |



## FICHA DE APRENDIZAJE N°3

“Argumentemos por normas que promueven la diversidad y previenen el racismo”



### ACTIVIDADES DE INICIO



### Activación de saberes previos

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



- ¿Cómo creen que se siente la persona de la imagen? ¿Por qué creen eso?

.....  
.....

- ¿Por qué creen que alguien se sentiría "avergonzada" por tantos años?

.....  
.....

- ¿Creen que es importante hablar cuando vemos algo que no está bien o cuando alguien no es tratado con respeto? ¿Por qué?

.....  
.....

- ¿Qué palabras podríamos usar para defender a alguien que está siendo discriminado o para explicarle a alguien que no está bien juzgar a otros por su apariencia o cultura?

.....  
.....



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Patrimonio cultural y natural”

El patrimonio cultural de un pueblo comprende las obras de sus artistas, arquitectos, escritores y sabios, así como las creaciones anónimas, surgidas del alma popular, y el conjunto de valores que dan sentido a la vida, es decir, las obras materiales y no materiales que expresan la creatividad de ese pueblo; la lengua, los ritos, las creencias, los lugares y monumentos históricos, la literatura, las obras de arte y los archivos y bibliotecas.

Clasificación del patrimonio cultural

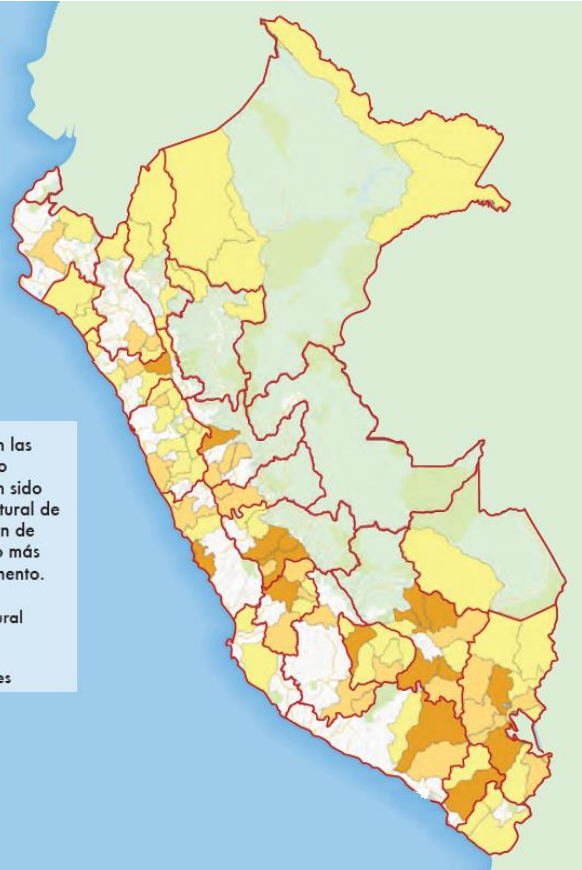




Mapa de las expresiones del patrimonio cultural inmaterial

En este mapa se presentan las expresiones del patrimonio cultural inmaterial que han sido declaradas patrimonio cultural de la nación y que pertenecen de manera específica a una o más provincias de un departamento.

- Con una expresión cultural
- Con 2 a 3 expresiones
- Con 4 a más expresiones



Lectura 02

“Estereotipos culturales”

En la sociedad se han establecido muchos prejuicios y estereotipos tales como el uso de categorías sociales y de etiquetas. La finalidad de tener prejuicios y estereotipos es que cada persona sepa “cuál es el lugar que le toca en la sociedad”. Esto “ayuda” a tomar rápidas decisiones, pues se sabría qué esperar de cada quien.

En la época colonial, por ejemplo, se podía asumir que un afroperuano era básicamente una propiedad, mano de obra que debía valorarse por su utilidad para el trabajo físico. Esperar de él la posibilidad de estudiar en el colegio, dedicarse a la vida política no era posible por no contar con habilidades intelectuales. Por otro lado, en el siglo XVI, se debatió intensamente si los indígenas tenían alma. Al establecerse que sí la tenían, se buscó su evangelización de manera agresiva, lo cual provocó que reciban un trato paternalista, es decir, como si fueran menores de edad. De ahí puede nacer el prejuicio del “cholito zanahoria”, “paisanito”, “indiecito” tímido o reservado.

Otros prejuicios y estereotipos están vinculados al territorio y condiciones climatológicas: por ejemplo, que el calor de la selva produce que las personas sean esencialmente perezosas o sensuales. Todas estas ideas influyen en decisiones cotidianas, desde a quién vamos a contratar en un trabajo, a quién elegiremos pareja estable, a quién podremos tomar en serio y a quién no. Todo ello es profundamente injusto, pues todas.

Luchar contra los prejuicios y estereotipos puede ser más fácil cuando se trata de interactuar con las personas que tenemos cerca: podemos tender puentes de empatía para conocerlos, tal como hicimos antes. Pero cuando la sociedad valida estereotipos, por causa de los medios de comunicación y la violencia simbólica que podrían ejercer, es difícil lidiar contra ellos porque desde muy pequeños hemos aprendido a juzgar aquello que nos resulta diferente, extraño o lejano. ¿Cómo lidiar entonces con una sociedad que nos impide conocernos mejor?

La respuesta es simple: *exijamos una sociedad más democrática, abierta a la diferencia, diversidad y diálogo. La mejor forma de evitar prejuicios y estereotipos es exigiendo espacios para concerns mejor, procurando no encerrarnos en nuestras creencias subjetivas.* A veces, acercarnos a preguntar cómo es tal persona, por qué cree en lo que cree y por qué actúa como lo hace puede implicar un gran cambio en nuestra convivencia. Aquí algunos consejos:

Sospecha de las generalizaciones burdas sobre pueblos originarios, religiones, extranjeros, etc. Lamentablemente, no solo encontramos esto en las redes sociales, sino que incluso estas las mencionan políticos que supuestamente deberían representarnos. Cuando reconozcas este estereotipo, no te quedes callado: denuncia. Utiliza los medios que consideres pertinentes.

Así como existen estereotipos de género que dañan las relaciones entre mujeres y hombres y promueven la discriminación, también existen **estereotipos culturales**. Estos se vinculan con la percepción u opinión sobre un grupo cultural que son aceptadas comúnmente y que pretenden definirlos. En realidad, estos estereotipos simplifican o exageran ciertas características del grupo o de sus miembros. En otras palabras, mediante los estereotipos culturales, se distorsiona, intencionalmente o no, lo que son las personas integrantes de un grupo cultural.

Los estereotipos, en todos los casos, exageran las características de las personas y pueden dificultar nuestras relaciones con ellas. Por ejemplo, una mujer afroperuana y atleta, podría ser fácilmente inducida a desarrollar solo sus habilidades como deportista, con lo que sus expectativas sobre su desarrollo personal, tanto en su familia como en la institución educativa, quedarían reducidas. Además, le gusta mucho la matemática y es muy buena en ello, por lo que, aunque es todavía temprano para decidir qué va a estudiar cuando termine la secundaria, está pensando en alguna rama de ingeniería. Ella va a tener que planear cómo cumplir estos sueños, pues en su familia nadie ha ido a la universidad. Por lo pronto, ha viajado por primera vez a Lima para poder competir en el deporte que le gusta, y lo ha hecho sola porque sus familiares no cuentan con el dinero suficiente para acompañarla.

**Fuente: Texto Escolar Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica. Minedu. Pág. 21-25,27**

**ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS EN LOS ESTÁNDARES DE *belleza***

PARA SER NEGRITA, SE VE BIEN BONITA, AH...

Internamente, ¿cuántas veces al ver a una persona la juzgaste por su fenotipo y belleza?

¿Cuántas veces te miraste al espejo y no te gustaste?, ¿cuántas veces no te creíste suficiente únicamente por tu apariencia?

... la gran mayoría de peruanos nos rechazamos como somos...

NO SOMOS HERMOSOS  
NO SOMOS SUFICIENTES  
NO SOMOS IGUALES

Cuán distintos seríamos todos si, en cambio, aceptáramos cómo lucimos, de dónde venimos...y dejáramos de lastimarnos

El racismo que vivimos día a día es absolutamente ofensivo y colectivamente normalizado.

Si bien hoy en día los peruanos y peruanas mostramos más nuestra indignación frente a este tipo de casos, aún nos falta ver y sanar nuestras propias heridas.

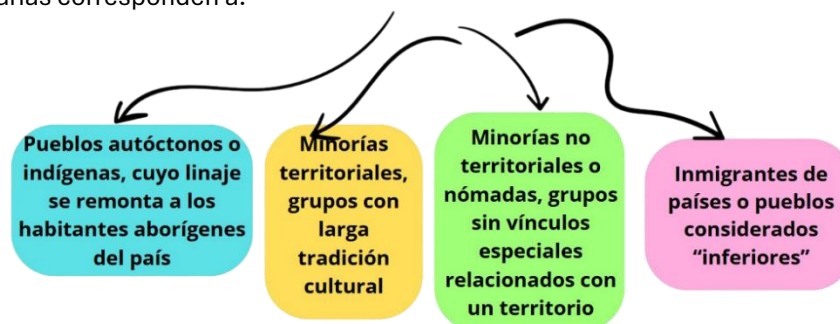


Lectura 03

“Culturas mayoritarias y minoritarias”

La interculturalidad es una relación de diálogo y aprendizaje entre diversos grupos étnico-culturales que comparten un espacio y se reconocen como iguales, valoran positivamente sus diferencias culturales y construyen algo nuevo juntos.

Sin embargo, en la mayoría de las sociedades, los grupos culturales no interactúan entre ellos considerándose como iguales. Algunos grupos tienen mayor prestigio y su cultura es considerada más “avanzada”. A estas se le llama **culturas mayoritarias**. Con culturas minoritarias se designa generalmente a las culturas de grupos marginados o vulnerables que viven a la sombra o sometidos por la “cultura mayoritaria”. El término minoritario no implica necesariamente que sus integrantes sean menos en cantidad, sino, más bien, que sus sistemas de valores y estilos de vida diferentes, y a veces incompatibles con los de los grupos dominantes de la sociedad, son considerados menos valiosos o “atrasados”. En general, las culturas minoritarias corresponden a:



La interculturalidad, a la vista de esta realidad, supone un esfuerzo de integrantes de ambos grupos por superar este prejuicio, aunque esté socialmente aceptado, y valorarse en sus diferencias

El término «minoría» se usa para designar a «cuatro categorías diferentes de grupos:

- 1) pueblos autóctonos o indígenas, cuyo linaje se remonta a los habitantes aborígenes del país...
- 2) minorías territoriales, grupos con una larga tradición cultural...
- 3) minorías no territoriales o nómadas, grupos sin vínculos especiales relacionados con un territorio...
- 4) inmigrantes...»

Los pueblos indígenas, en particular, han sido sometidos a políticas económicas, culturales y de comunicación y educación que, aun bien intencionadas, han contribuido a socavar las bases de su existencia material. Aunque no existe una definición única de «pueblos indígenas», se utilizan generalmente varias características distintivas para definir el término, a saber:

- Que tengan particulares condiciones de vida sociales, culturales y económicas.
- La existencia de instituciones específicas de índole social, económica, cultural y política, y de costumbres y tradiciones que regulen su condición.
- Que sean considerados «indígenas» por otros.
- Que tengan conciencia de su identidad indígena.
- Que tengan apego a una tierra y un territorio específico y una especial relación con la naturaleza o la Tierra.
- Su cosmovisión.

Fuente: <https://tudocenteeib.com/culturas-mayoritarias-y-minoritarias/>

Texto Escolar 3º Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica. Minedu Pág. 132



**Actividad 01**

“Ejemplificando patrimonios”

En base a la lectura 01 completa el siguiente cuadro:

| Tipo de Patrimonio             | Ejemplo que conozca o haya visto de este tipo de patrimonio en mi comunidad | ¿Cómo podría generar un conflicto o un prejuicio hacia alguna persona o grupo? |
|--------------------------------|---|--|
| Patrimonio cultural material   |   |  |
| Patrimonio cultural inmaterial |   |  |
| Patrimonio natural             |   |  |



**Actividad 02**

“Conocernos para valorar”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

| Preguntas   | Respuesta |
|---|-----------|
| La lectura dice que "la mejor forma de evitar prejuicios y estereotipos es <b>exigiendo espacios para conocernos mejor</b> ". ¿Qué significa eso? ¿Cómo podemos "conocernos mejor" en nuestro salón o en la escuela?                            |           |
| ¿Cómo podemos usar la información de esta lectura para "argumentar por normas que promueven la diversidad y previenen el racismo" en nuestro colegio? ¿Qué regla podríamos proponer para que nadie sea juzgado por ideas rápidas o equivocadas? |           |



**Actividad 03**

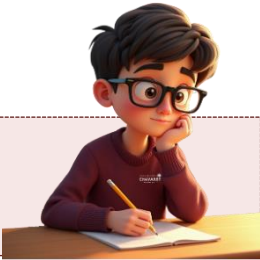
“Valorando nuestras culturas”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

| Preguntas  | Respuesta |
|--|-----------|
| ¿Cuál es la diferencia principal entre cultura mayoritaria y minoritaria?  |           |
| ¿Por qué es importante que todos los grupos culturales se reconozcan como "iguales" y "valoren positivamente sus diferencias"? |           |
| ¿Qué podemos proponer para que todos respeten las diferentes culturas y no haya discriminación?                                |           |

## Toma de decisiones

Realiza un juego de roles con, representando un conflicto breve originado por prejuicios. Propone estrategias creativas.



## EVALUANDO MI APRENDIZAJE



| Criterio de evaluación   | SI | NO |
|--|----|----|
| Propone y utiliza estrategias diversas y creativas para prevenir o enfrentar de manera constructiva el conflicto originado por prejuicios, demostrando la valoración de la diversidad cultural, social o personal. |    |    |

## Glosario

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

| Palabra              | Significado |
|----------------------|-------------|
| Patrimonio           |             |
| Estereotipo cultural |             |
| Pueblos autóctonos   |             |
| Inmigrantes          |             |



## FICHA DE APRENDIZAJE N°4

“Construyamos un entorno inclusivo valorando la cultura y sus cambios generacionales”




### ACTIVIDADES DE INICIO



### Activación de saberes previos

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



*Los Quipus, Eva Ayllón, Lucía de la Cruz; haciéndose espacios en los escenarios u organizando sus propios espectáculos. Como **género híbrido**, la música criolla resiste eficazmente a su extinción en la medida en que se convirtió y sigue siendo parte de la **identidad nacional**.*

- Si la música criolla es una "mezcla", ¿qué creen que se mezcló para que existiera?

.....

.....
  
- ¿Qué significa que la música criolla sea parte de nuestra "identidad nacional"? ¿Cómo nos hace sentir peruanos?

.....

.....
  
- ¿Cómo es que tengamos diferentes tipos de música y expresiones culturales, como la criolla, ayuda a que todos en el Perú vivamos mejor y nos sintamos orgullosos de lo nuestro?

.....

.....



## Problematización

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



Un grupo de jóvenes, Mateo, Sofía y Daniel, regresaban de una tarde de estudio. Mientras esperaban el transporte, sus miradas se detuvieron en una pared cercana, vibrante con colores fluorescentes y letras con filigranas que anunciaban la presentación de un grupo de música folclórica chicha.

Mateo soltó una risita. "Miren eso, parece que explotó una caja de crayones." Sofía se unió a la burla, señalando los dibujos de instrumentos andinos estilizados de forma

peculiar. "¿En serio la gente va a esos conciertos?"

¡Qué decoración tan llamativa!" Daniel, grabando con su celular, añadió con tono condescendiente: "Esto sí que es arte urbano a su manera. ¡Imaginen tener una pared así en tu barrio!" Los tres compartieron miradas de incredulidad y diversión a expensas del anuncio.

- **El Perú tiene muchos tipos de música y expresiones artísticas. Si todos tuviéramos actitudes como las de los jóvenes, ¿qué pasaría con la diversidad cultural de nuestro país? ¿Se enriquecería o se empobrecería?**

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



## Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy deliberaremos sobre asuntos públicos vinculados a la diversidad cultural, sustentando con argumentos basados en fuentes confiables, los principios democráticos y la institucionalidad, a fin de redactar un artículo de opinión sobre la diversidad cultural.

| Competencia  | Criterios de evaluación  | Evidencia   |
|--|--|---|
| Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común | Delibera sobre la diversidad cultural, la superación de estereotipos o la discriminación, indagando sus causas y examinando los argumentos de diferentes posturas. Sustenta su posición y aporta ideas que pueden conducir a un consenso para el bien común. | Redacta un artículo de opinión sobre la diversidad cultural, la superación de estereotipos o la discriminación, indaga sobre las causas, argumenta y aporta ideas que puedan conducir a un consenso para el bien común. |



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Hibridación cultural”

Son producto de la combinación de culturas que ya existían. Por lo general, suelen convertirse en la forma cultural predominante porque son capaces de absorber distintas tradiciones y crear, de manera original, una nueva.

La hibridación cultural hace referencia a la integración de elementos que pertenecen a manifestaciones culturales diversas, de distintas épocas, regiones, tradiciones o identidades. Según el investigador Néstor García Canclini, quien ha estudiado fenómenos como la integración de elementos populares y tradicionales en la cultura moderna, esta integración puede ser observada en manifestaciones como la música fusión o las fiestas religiosas en muchos pueblos de Latinoamérica. En esas expresiones culturales, se puede percibir que los medios de comunicación y la globalización han generado innovaciones en la cultura tradicional. Un ejemplo claro de hibridación en nuestro país se observa en la tendencia reciente de integrar géneros musicales tradicionales como el huaino o la música afroperuana con la música electrónica moderna, creando así nuevas corrientes musicales. Otro ejemplo lo constituye la fusión en la gastronomía peruana, en la que es posible encontrar elementos de distintas tradiciones culinarias transformadas por la creatividad de nuestros cocineros.

El paso de lo tradicional a la modernidad ha supuesto, y supone aún, un complejo proceso de hibridación que denota todo un abanico de «grados» definidos por la penetración y asimilación de lo moderno. En ese contexto, conceptos tales como identidad, multiculturalidad, pluriculturalidad, tradición, modernidad, globalización, etc., se encuentran y confrontan en este país tan diverso como efervescente. Y es en esa efervescencia que nos reconocemos como una cultura en la que se combina lo regional, nacional y trasnacional, y lo «culto», folclórico y popular, de una manera poco diáfana. Un tejido social tremendamente rico tanto por su diversidad como por las herramientas que adopta para adaptarse al cambio.

El papel que ha desempeñado nuestra hibridez cultural con respecto a nuestra identidad ha puesto cara a cara nuestros sentimientos de pertenencia y seguridad frente a la inmensa oferta de productos culturales extranjeros. Si bien el contacto o, más bien, la interacción que trae la globalización puede parecer para algunos una amenaza que hace cambiar la originalidad de las culturas, es necesario señalar que ninguna cultura se ha mantenido intacta ante el paso del tiempo



**Ceviche de sake.** Del restaurante “Maido”, ganador del premio a mejor restaurante del mundo 2025.



**Gráfica “chicha”.** Anuncio publicitando del Faraón Chacalón en el Cerro San Cosme - Lima



**Lectura 02**

**“La cultura y las nuevas generaciones”**

Las creaciones culturales se transmiten de una generación a otra y proporcionan a las personas un sentido de pertenencia e identificación con su comunidad. Es decir, otorgan una identidad colectiva que despierta orgullo por la patria a la que se pertenece y por las costumbres que la distinguen.

La vitalidad de una cultura depende de dos factores:

| La preservación  | La adaptación  |
|--|--|
| <p>Los integrantes de un sistema cultural deben ser capaces de transmitir sus tradiciones, creencias y valores a las nuevas generaciones. De esa manera, la cultura se preserva y se difunde.</p>  | <p>La cultura se enriquece cuando responde al momento histórico en el que se desarrolla. Cada generación engrandece el patrimonio cultural que hereda: lo conoce, valora, reinterpreta y, sobre esa base, crea nuevas formas para dicha cultura.</p>  |

**Los adolescentes y la cultura tradicional:** Existe la creencia de que los adolescentes le otorgan muy poco valor a las tradiciones que se han transmitido de generación en generación.

Muchos adultos los acusan de ignorantes e inconscientes porque no aprecian las manifestaciones que se originaron en tiempos antiguos.

Sin embargo, se debe considerar que, psicológicamente, la adolescencia es una etapa en la que los chicos suelen distanciarse de toda figura de autoridad, la cual está representada por los adultos. Y como las manifestaciones culturales tradicionales están asociadas con el mundo de los mayores, muchos adolescentes mantienen cierto alejamiento con ellas.

Además, este sector de la población adopta con mayor rapidez patrones culturales externos, los cuales son valorados positivamente en nuestro contexto social. Este fenómeno se fortalece gracias a los medios de comunicación masivos, a través de los cuales tales patrones se difuminan.

No obstante, esta actitud, que es posible considerar como una reacción normal, puede ser superada si los adultos se esmeran por compartir lo que saben sobre su cultura con respeto y aprecio hacia los jóvenes.

Un caso muy notorio se da en el famoso barrio de El Carmen, en Chíncha, donde los más pequeños suelen aprender con esmero el arte del zapateo y a apreciar el valor de la música afroperuana. Esto demuestra que la transmisión familiar de la cultura tradicional es una garantía de que las nuevas generaciones seguirán conservando su identidad y transmitiéndola a las generaciones futuras.



**Lectura 03**

“Actitudes ante la diversidad cultural”

**Actitudes ante la diversidad cultural**

**A. El etnocentrismo**

El etnocentrismo pretende convertirse en el referente desde el cual se debe valorar a otras culturas. Por ello, de él se derivan dos consecuencias: en primer lugar, la falta de comprensión ante quienes no comparten su pensamiento y su forma de vida; en segundo lugar, el fortalecimiento del sentimiento de cohesión con el propio grupo, que hace a sus miembros sentirse superiores a los demás.

"Mi comida es la única rica, las otras comidas de otros países son raras." o "Nuestra forma de celebrar las fiestas es la única manera correcta."

**B. El relativismo cultural**

El relativismo cultural propone analizar las diferentes culturas desde sus propios valores y mostrarse tolerante con las distintas expresiones culturales. Esta actitud, que supone un gran avance frente al etnocentrismo, tiene, sin embargo, limitaciones. En principio, porque no promueve el diálogo entre culturas, y, además, porque no enfrenta problemas como estos:

- **El racismo.** Pues, aunque el relativismo cultural proponga respetar todas las culturas, algunos de sus seguidores afirman que la mejor forma de respetarlas es no mezclarlas, es decir, que cada cual se quede en su país y viva según su cultura.
- **La parálisis cultural.** Provocada por una defensa estricta de las tradiciones y las costumbres de cada cultura. Lo importante para esta postura es preservar las tradiciones, aun cuando atenten contra los derechos de las personas.

Está bien que cada cultura exista, pero que no se junten ni se mezclen las personas de diferentes culturas.

**C. El interculturalismo**

El interculturalismo propugna el encuentro entre las diferentes culturas en condiciones de igualdad. Propone reconocer la naturaleza pluralista de las sociedades y del mundo, así como fomentar el diálogo entre culturas para promover la búsqueda de respuestas a los problemas mundiales. El interculturalismo plantea aprender a convivir en un mundo pluralista y entender que la diversidad es una fuente de riqueza para las sociedades.

En nuestra escuela aprendemos sobre las costumbres de todos los compañeros, y hacemos proyectos juntos donde cada uno aporta lo mejor de su cultura para resolver problemas.

**ETNOCENTRISMO**  
(p.e. *visión tradicional de las diferencias culturales basada en la distinción entre propio - normal / positivo - y extraño - anormal / negativo*).

**RELATIVISMO CULTURAL**  
(p.e. *predisposición a juzgar las particularidades culturales de otra cultura desde una posición valorativa neutra*).

**MULTICULTURALISMO**  
(p.e. *reconocimiento de las diferencias culturales desde la valoración como iguales de todas ellas - coexistencia*).

**INTERCULTURALISMO**  
(p.e. *reconocimiento no solo de la igualdad entre tradiciones culturales, sino de la posibilidad de diálogo e intercambio entre ellas*).



**Actividad 01**

“¿Cómo se mezclan nuestras culturas?”

En base a la lectura 01, analiza el siguiente diálogo y luego responde las siguientes preguntas:



| Preguntas  | Respuesta |
|--|-----------|
| ¿En qué casos los personajes consideran positivo el proceso de hibridación cultural? Explica por qué.              |           |
| ¿Consideras que el proceso de hibridación cultural defiende la existencia de una sociedad pluricultural? ¿Por qué? |           |
| ¿Qué otros casos de hibridación cultural conoces? Menciona dos ejemplos.   |           |



**Actividad 02**

“Los jóvenes y el futuro de nuestra Cultura”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

| Preguntas  | Respuesta |
|--|-----------|
| El texto habla de dos cosas que ayudan a que la cultura esté viva: "la preservación" y "la adaptación", ¿qué entienden por "adaptación de la cultura"? |           |
| ¿Por qué creen que a veces los jóvenes se alejan un poco de las tradiciones antiguas?  |           |

¿Qué podemos hacer nosotros, aunque seamos jóvenes, para ayudar a que las tradiciones de nuestra familia o de nuestro país no se pierdan y sigan vivas?



**Actividad 03**

“¿Cómo reaccionamos ante la diversidad?”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

**A** En las vacaciones de verano, Roberto y su familia viajaron a la selva. Durante una de las fiestas típicas, el papá de Roberto criticó las costumbres de los lugareños, principalmente sus hábitos de alimentación, que le parecieron raros y desagradables.

**B** Una empresa de alimentos envasados de la capital ha contratado como practicantes a jóvenes universitarios del interior del país, pero evita que interactúen con los jóvenes de la ciudad para que no adquieran costumbres culturales que piensan perjudicarían sus labores.

**C** Numerosas delegaciones de danza del interior del país han llegado al colegio Altazor para concursar en un festival. Muchos estudiantes del colegio anfitrión están entusiasmados por conocer e intercambiar prácticas, costumbres y experiencias con los jóvenes que han llegado a participar en el festival.

**¿Qué actitudes ante la diversidad cultural se manifiestan en cada caso?**

| CASO | Respuesta |
|------|-----------|
| A.   |           |
| B.   |           |
| C.   |           |



**Toma de decisiones**

Redacta un artículo de opinión sobre la diversidad cultural, la superación de estereotipos o la discriminación, indaga sobre las causas, argumenta y aporta ideas que puedan conducir a un consenso para el bien común.



**EVALUANDO MI APRENDIZAJE**



| Criterio de evaluación   | SI | NO |
|--|----|----|
| Delibera sobre la diversidad cultural, la superación de estereotipos o la discriminación, indagando sus causas y examinando los argumentos de diferentes posturas. Sustenta su posición y aporta ideas que pueden conducir a un consenso para el bien común. |    |    |