

DESARROLLO PERSONAL

III UNIDAD

4°

SECUNDARIA

PROF. MARITZA ZAVALA CASTAÑEDA

ALUMNO(A):



FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“Fortalecemos nuestra identidad ante la presión social”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- ¿Qué tipo de productos creen que se están vendiendo en este quiosco?

- ¿Qué alimentos consideran ustedes que son "comida chatarra"? ¿Por qué los clasifican así?

- ¿Creen que los alimentos que se venden en los quioscos escolares son generalmente saludables o no saludables? ¿Por qué?



Problematización

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



- ¿Crees que la responsabilidad de elegir "de qué lado estar" recae únicamente en el individuo? ¿Qué papel juegan las escuelas, las familias, la industria alimentaria y el gobierno en la promoción de hábitos saludables?

.....

.....

.....



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy vamos a identificar valores familiares relacionados con la salud a través de una entrevista y analizar cómo influyen en la manera en que los jóvenes responden a la presión social para adoptar hábitos no saludables, estableciendo conexiones entre ambos.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> Construye su identidad 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica valores familiares relacionados con la salud a través de una entrevista y analiza cómo influyen en la manera en que los jóvenes responden a la presión social para adoptar hábitos no saludables, estableciendo conexiones entre ambos. 	<ul style="list-style-type: none"> Entrevista a un miembro de su familia sobre los valores familiares relacionados con la salud y cómo creen que estos valores influyen en la forma en que los jóvenes enfrentan la presión social para adoptar hábitos no saludables.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Situaciones de riesgo: adicciones y trastornos alimenticios”

Cuidamos nuestra salud

Un estilo de vida saludable es el patrón de comportamiento de las personas que se preocupan por el cuidado de su salud física y mental. Este estilo de vida se evidencia cuando las personas realizan actividad física o practican deportes, tienen una alimentación equilibrada y siguen las indicaciones médicas de acuerdo con su edad. Las personas que llevan un estilo de vida saludable tienen un patrón de conducta que les hace rechazar, por ejemplo, el consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas o alimentos altos en grasa y azúcares, todos estos enemigos de la salud.

Factores que inciden en una vida saludable

Existe un conjunto de factores que influyen en el cuidado de la salud integral. Para una mejor comprensión, los hemos clasificado de la siguiente manera:

FÍSICOS	MENTALES	SOCIALES
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación equilibrada • Ejercicio físico • Higiene • Sueño • Considerar riesgos de trastornos alimentarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Buen ánimo • Control del estrés • Autoestima • Seguridad personal • Considerar el impacto de las adicciones en la salud mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades sociales • Asertividad • Empatía • Resiliencia • Proactividad • Considerar el impacto de las adicciones y trastornos alimenticios en las interacciones sociales.

Mantener un estilo de vida saludable debe ser una meta por lograr. Sin embargo, la adolescencia se puede convertir en una etapa para el desarrollo de estilos de vida poco saludables y de comportamientos de riesgo como la vida sedentaria. En la actualidad, los jóvenes pueden verse influenciados por los estereotipos y modelos de belleza creados por los medios de comunicación y el consumismo. A esto se suma la falta de modelos sociales positivos para los adolescentes. Estas influencias pueden hacer que se pierdan de vista los hábitos que deben desarrollar los adolescentes para mantener su salud.

¿Qué causa un trastorno alimentario?

Los trastornos alimentarios son enfermedades mentales complejas que afectan a personas de diversos orígenes. No existe una única causa para un trastorno alimentario. Se trata, más bien, de una compleja combinación de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que convergen y desencadenan la predisposición genética de un individuo. Los factores de riesgo que se enumeran a continuación se aplican a personas con **anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracón u otros** trastornos específicos de la alimentación



Consecuencias de la dependencia a las drogas

- Fracaso en los estudios y pérdida/precariedad de empleo
- Pérdida de la familia y el núcleo social
- Deterioro de la salud física y psicológica
- Aparición de enfermedades relacionadas al consumo
- Riesgo de entrar en un entorno de consumo ilegal



Lectura 02

“Malos hábitos y enfermedades”

Los problemas de alimentación se basan en malos hábitos que llevamos a la hora de comer, ya sea por exceso, carencia, mala calidad u horarios inadecuados. Una mala alimentación es capaz de deteriorar en todos los aspectos de la vida de cualquier persona.

- Beber poca agua o sustituirla con bebidas gaseosas o azucaradas;
- Saltarse el desayuno y compensarlo con una única bebida o bocadillo;
- Acostarse justo después de comer;
- No tener horarios fijos para la ingesta de alimentos;
- Comer de forma apresurada;
- Comer mientras se trabaja o se hace una actividad diferente; y
- Consumo excesivo de alcohol, grasas saturadas y azúcares.

Estos también pueden llevar a consecuencias tanto físicas como psicológicas como:

Envejecimiento prematuro: Igual que una alimentación rica en antioxidantes es la mejor aliada para conservar la “eterna juventud”, llevar una dieta pobre en nutrientes y basada en ingredientes de mala calidad incrementa el desarrollo de los radicales libres y acelera el envejecimiento de forma prematura.

Desarrollo de enfermedades como la obesidad o la diabetes: Las dietas inadecuadas también incrementan la prevalencia de sufrir obesidad y sobrepeso. También elevan el colesterol LDL y pueden contribuir a la aparición de la diabetes tipo 2 y la hipertensión.

Alteraciones en la microbiota y el sistema digestivo: El consumo excesivo de comida ultra procesada, rica en azúcares y aceites vegetales, favorece el incremento de bacterias pro inflamatorias en el intestino. Esto se traduce al desarrollo de síntomas digestivos como reflujo, gases, estreñimiento y/o diarrea, etc.

Fatiga y falta de energía: Si lo que utilizamos como alimento no cumple su función, el resultado es un aumento de la fatiga de manera crónica. Por ejemplo, un consumo elevado de carbohidratos favorece el cansancio y la falta de energía durante el día.

HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS NO SALUDABLES	HÁBITOS QUE ESTÁN ENFERMANDO
 Tomar fruta a diario  Comer despacio  Dormir suficiente  Beber agua  Meditar  Hacer actividad física  Incluir vegetales cada día	 Tomar dulces a diario  Comer rápido y con distracciones  No descansar  Beber alcohol  Comida basura  No moverse  Picotear entre comidas	<ol style="list-style-type: none">  Bajo consumo de frutas y verduras  Consumo de Alcohol  Comportamiento sedentario  Poca actividad física  Consumo de Tabaco (cigarrillos clásicos y cigarrillos electrónicos)  Exceso de sal

@carolina.conciencianutricional
www.conciencianutricional.es



Lectura 03

“Familia, formadora de valores y hábitos en la salud”

La adolescencia es un período de búsqueda de nuevos referentes significativos dentro y fuera del hogar. Esta búsqueda puede generar dificultades en las relaciones familiares del adolescente. ¿Por qué es habitual que surjan desacuerdos entre los adolescentes y sus padres?, ¿ocurren en tu caso? ¿Cuál crees que es la importancia que tiene la familia en el desarrollo del adolescente?

El rol educativo de la familia.

La familia es el primer espacio en el cual los hijos aprenden a socializar con los demás. El rol educativo de la familia es fundamental porque a través de esto se transmite la cultura de la sociedad, como también los valores, las normas de conducta y los roles que harán posible que los adolescentes se puedan desarrollar a nivel físico, psicológico, intelectual y social.

La familia: formadora de habilidades sociales

La familia es responsable de la formación y desarrollo de hábitos y habilidades sociales positivas, los cuales permitirán a los adolescentes una adecuada y óptima inserción en el contexto escolar y social. Es decir, se espera que en el futuro los adolescentes sean capaces de alcanzar sus metas, asumir mayores responsabilidades y aportar de forma positiva a la sociedad. Como primer entorno social, la familia orienta el proceso de formación en la infancia y en la adolescencia, durante las cuales los seres humanos se desarrollan:

- **Hábitos.** Es decir, diferentes conductas que se repiten de forma sistemática. En la familia se aprende: la distribución del sueño, la higiene, el cuidado personal, la alimentación adecuada, el orden, que nos caracteriza, entre otros hábitos.
- **Habilidades sociales.** Es decir, conductas que permiten a los adolescentes interactuar y relacionarse con los demás de manera efectiva. La familia forma a los hijos en la asertividad, el respeto, la tolerancia, la empatía, la escucha, la paciencia, la cortesía y las formas de pensamiento positivo y crítico.

El primer modelo de referencia social.

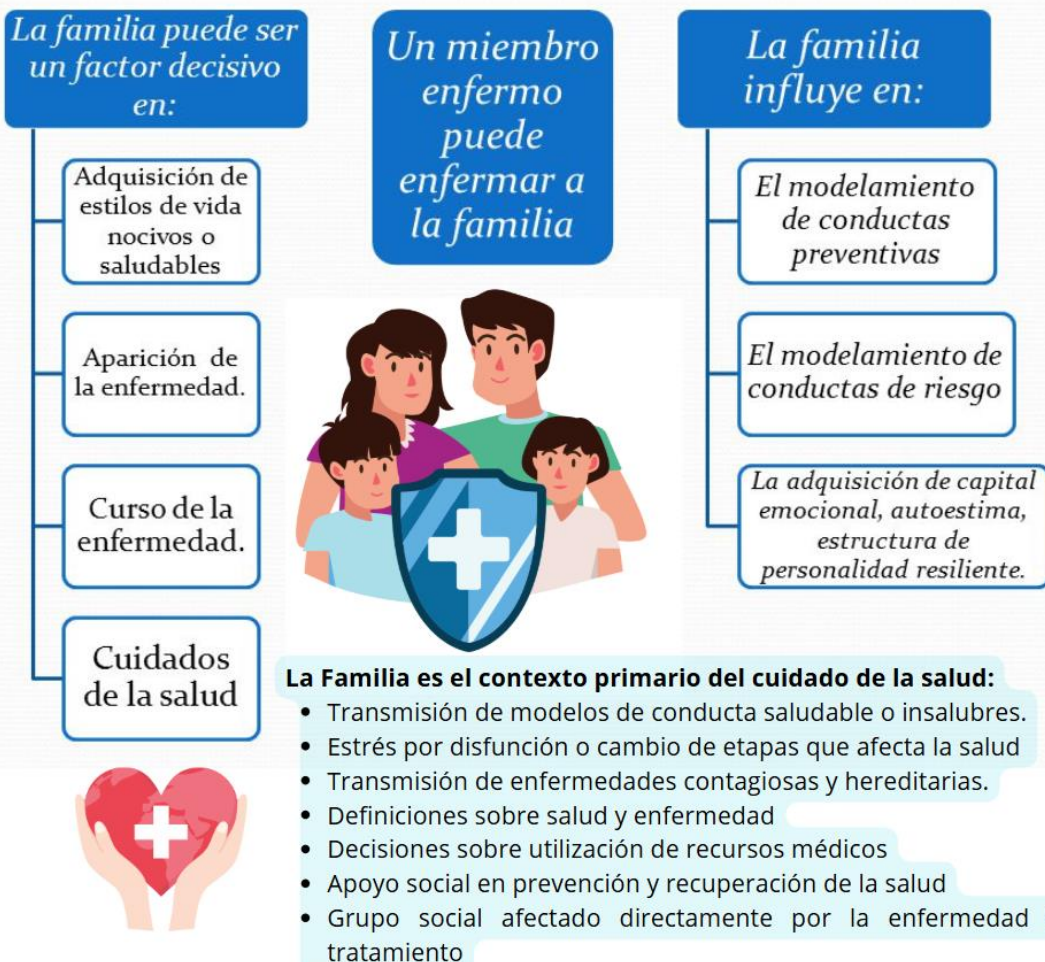
Las personas establecen las bases de su personalidad al interior de la familia, mucho antes de ser influenciados por otros grupos sociales. Por ello, es fundamental que los padres alienten la formación de valores como el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la solidaridad, el amor, entre otros, necesarios para una convivencia sana.

La importancia de las normas familiares.

Para que una familia conviva en armonía es preciso que se establezcan normas que desarrollen una dinámica familiar positiva. Las normas permiten regular los comportamientos de los padres e hijos ante diferentes situaciones, según su contexto social. Esta es la razón por la cual es necesario que se establezcan claramente las pautas que regirán la vida familiar, lo cual también favorecerá el desarrollo integral de los hijos. Establecer normas en la familia es fundamental porque:

- Organizan la convivencia familiar en la vida cotidiana.
- Fortalecen las relaciones familiares entre padres e hijos.
- Reproduzca los valores aceptados por la sociedad.
- Determinan las responsabilidades de cada miembro de la familia.

INFLUENCIAS DE LA FAMILIA COMO DETERMINANTE DE LA SALUD





Actividad 01

“Adicciones y trastornos alimenticios”

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

Preguntas	Respuesta
¿De qué manera específica crees que la actividad física y una alimentación equilibrada contribuyen a tu desarrollo físico y mental durante la adolescencia?	
¿Qué diferencias principales observan entre las consecuencias físicas de la anorexia y la bulimia?	
¿Qué significa que la dependencia a las drogas causa un "deterioro de la salud física y psicológica"? ¿Pueden dar ejemplos de este deterioro?	



Actividad 02

“Analizando hábitos no saludables”

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

Preguntas	Respuesta
¿Cuáles de los hábitos no saludables mencionados en los gráficos creen que son más comunes entre los adolescentes?	
¿Por qué creen que es importante ser conscientes de nuestros hábitos alimenticios y sus posibles consecuencias para la salud a largo plazo?	
¿Qué pequeños cambios podrían implementar para mejorar sus hábitos alimenticios y promover una mejor salud?	



Actividad 03

“Reflexionando sobre la familia y nuestros hábitos”

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

Preguntas	Respuesta
¿De qué manera la familia contribuye a la formación de hábitos y habilidades sociales positivas en los adolescentes? Menciona algunos ejemplos.	

Según el esquema, ¿de qué manera la familia puede ser un "factor decisivo" en la salud? Mencione los aspectos que influyen	
¿De qué manera tu familia influye en tus decisiones sobre el cuidado de tu salud?	

Toma de decisiones

Entrevista a un miembro de su familia sobre los valores familiares relacionados con la salud y cómo creen que estos valores influyen en la forma en que los jóvenes enfrentan la presión social para adoptar hábitos no saludables. Luego, analizan conectando los valores familiares identificados con posibles respuestas ante la presión social.



EVALUANDO MI APRENDIZAJE

Criterio de evaluación	SI	NO
Identifica valores familiares relacionados con la salud a través de una entrevista y analiza cómo influyen en la manera en que los jóvenes responden a la presión social para adoptar hábitos no saludables, estableciendo conexiones entre ambos.		

Glosario

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

Palabra	Significado
Anorexia	
Sedentarismo	
Bulimia	
Trastorno alimenticio	



FICHA DE APRENDIZAJE N°2

“Utilizamos la regulación emocional para construir estilos de vida saludables”

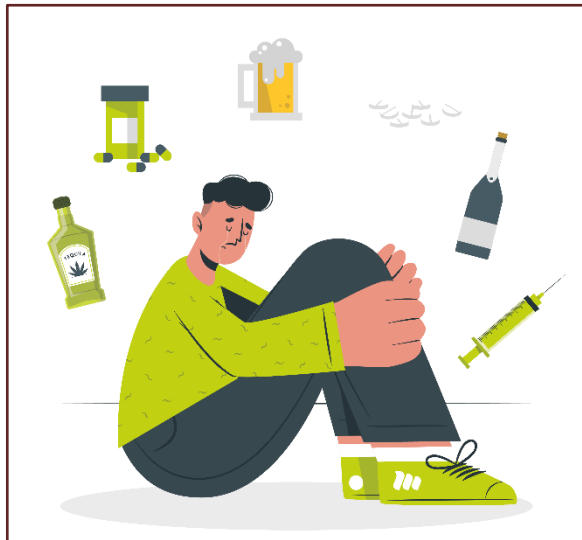


ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- El personaje parece estar pasando por un momento difícil. Si tuvieran que adivinar, ¿qué creen que podría estar sintiendo o pensando? ¿Por qué creen que todos esos objetos están alrededor de él?

.....
.....

- ¿Creen que los objetos que lo rodean son herramientas para construir un "estilo de vida saludable"? ¿Por qué sí o por qué no?

.....
.....

- ¿Cómo creen que el personaje está intentando (o no intentando) regular sus emociones?

.....
.....



Problematización

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

Ana, enfrenta un desequilibrio preocupante en su **estado emocional y conductual**. La intensa presión académica la ha llevado a **sacrificar pilares fundamentales de su estilo de vida saludable**: su alimentación se ha vuelto irregular y poco nutritiva, duerme apenas 4-5 horas por noche, y ha abandonado por completo el ejercicio físico. Esta negligencia en sus hábitos básicos ha impactado directamente su capacidad de **regulación emocional**: se ha vuelto extremadamente irritable, experimenta cambios de humor drásticos, y lucha contra una fatiga crónica y una creciente dificultad para concentrarse, a pesar de las largas horas de estudio.



Este caso ilustra cómo la falta de nutrientes afecta su temperamento, el sueño insuficiente merma su claridad mental y la capacidad de gestionar la ansiedad, y la ausencia de actividad física le roba una importante vía para liberar estrés y mantener el equilibrio. Ana se encuentra atrapada en un ciclo donde sus malos hábitos, lejos de ayudarla a rendir, socavan su bienestar y le impiden construir un estilo de vida verdaderamente saludable.

- Si tú estuvieras en la situación de Leo, **¿qué crees que sería más difícil de manejar: la ansiedad que sientes por dentro o la presión visible que ejercen tus amigos? ¿Por qué crees que es tan complicado elegir una opción que te beneficia a largo plazo cuando la emoción del momento te empuja a hacer algo diferente?**

.....

.....

.....



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy vamos a expresar las emociones y sentimientos vinculados a la presión social y los hábitos no saludables a través de una infografía, analizando las causas y consecuencias y utilizamos estrategias de autorregulación.

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



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



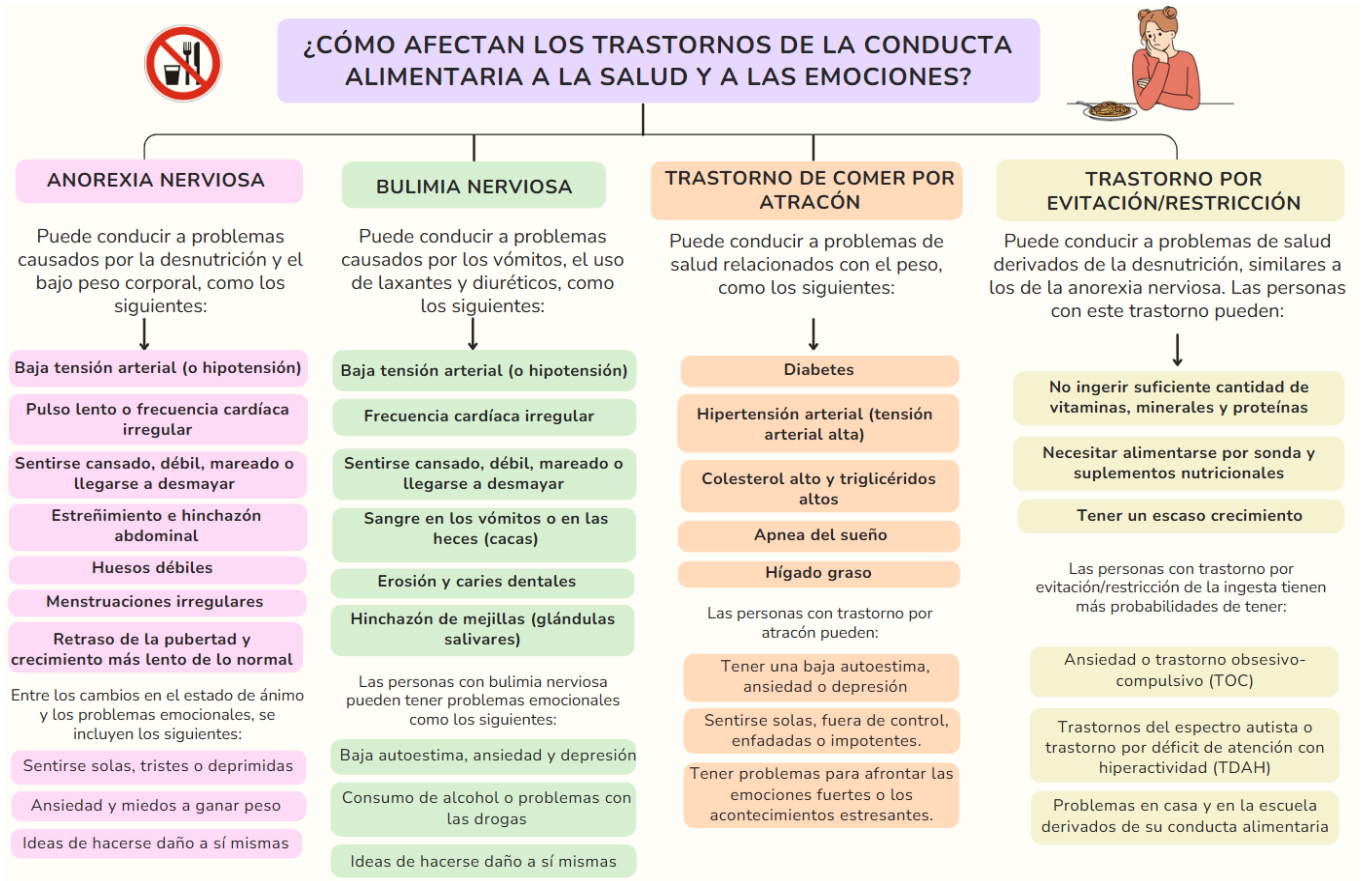
Lectura 01

“Trastornos de la conducta alimentaria”

Son problemas que afectan los comportamientos alimentarios de una persona, así como la actitud con respecto a la comida y el aspecto físico. Afectan la salud mental de una persona y pueden causar daños graves a la salud física. Hay varios tipos distintos de trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Tipos:

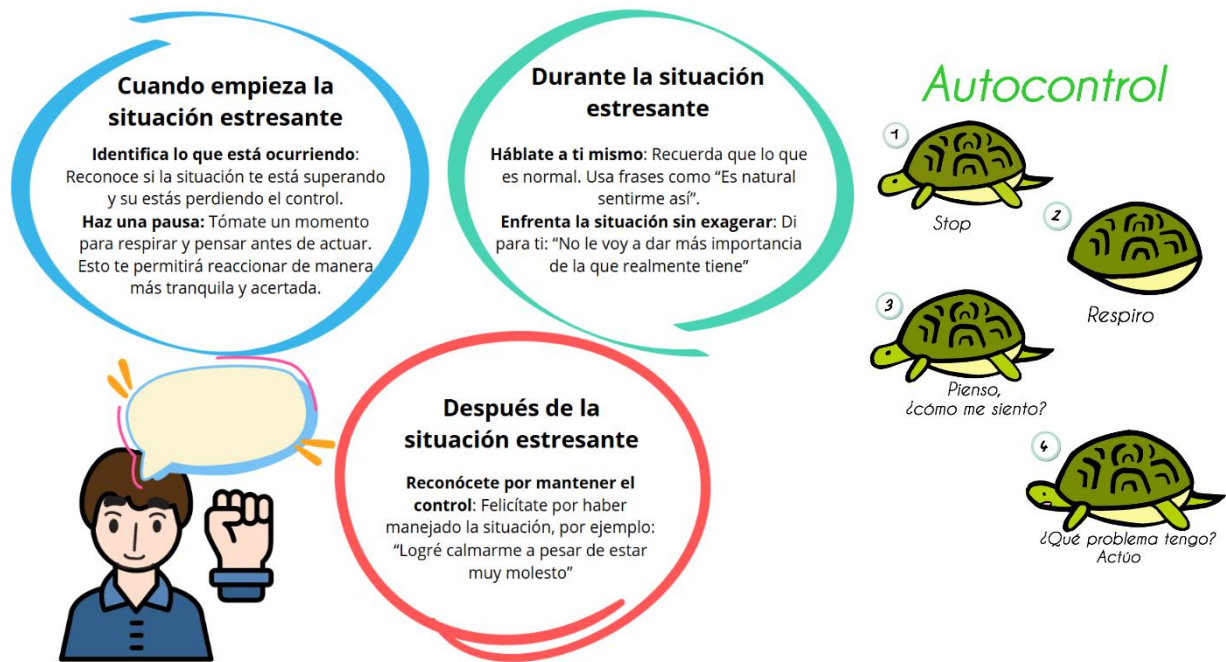
- A. La anorexia nerviosa.** Comen muy poco a propósito, lo que lleva a un peso corporal muy bajo, tienen un miedo intenso a aumentar de peso y miedo a verse gordo y tienen una imagen corporal distorsionada y se ven gordos incluso cuando son muy delgados. Son muy estrictas sobre qué comer y en qué cantidad. Piensan en los alimentos o calorías casi todo el tiempo.
- B. La bulimia nerviosa.** Comen demasiado y sienten que pierden el control y no pueden dejar de comer. Esto se llama "**trastorno por atracón**". Hacen cosas para compensar el exceso de comida, como:
 - Vomitar a propósito después de comer en exceso, lo que se denomina "purga", usar laxantes, diuréticos, pastillas para bajar de peso, ayunar o hacer mucho ejercicio para evitar el aumento de peso y se juzgan a sí mismas basándose solo en su aspecto corporal y en su peso. Comen mucho más (durante un período determinado de tiempo) que lo que come la mayoría de la gente. Si una persona se da atracones y se purga con regularidad, esto puede ser un signo de que tiene bulimia nerviosa. A diferencia de la gente con anorexia nerviosa, que está muy baja de peso, las personas con bulimia nerviosa pueden estar delgadas, tener un peso corporal promedio o tener sobrepeso.
- C. El trastorno por atracón.** Comen demasiado y sienten que pierden el control y no pueden dejar de comer, ingieren grandes cantidades de comida incluso cuando no tienen hambre, se pueden sentir mal o culpables después de haberse dado un atracón y a menudo suben de peso y pueden tener mucho sobrepeso. Comen más deprisa de lo normal. Es posible que coman a solas para que los demás no se enteren de cuánto comen. A diferencia de la gente con bulimia nerviosa, las personas con trastorno por atracón no vomitan de forma voluntaria, no usan laxantes ni hacen ejercicio físico para compensar sus atracones.
- D. El trastorno por evitación/restricción de la ingesta.** Las personas con trastorno por evitación/restricción de la ingesta: no tienen interés por la comida o evitan la comida, pierden peso o no aumentan de peso según lo que sería esperable, no temen aumentar de peso y no tienen una imagen corporal negativa o distorsionada de sí mismas. No comen porque les disgusta el olor, el sabor, la textura o el color de la comida. Pueden tener miedo a vomitar y/o atragantarse con un alimento y sufrir asfixia por aspiración.



Lectura 02

“Técnicas para fortalecer tu autocontrol”

Estas herramientas te ayudarán a reducir el estrés y la ansiedad, y te proporcionarán estrategias específicas para manejar problemas de forma más efectiva:





Lectura 03

“Salud y vida saludable en la adolescencia”

Durante la adolescencia, la práctica de deportes y actividad física, acompañados de una alimentación balanceada, contribuyen a un desarrollo físico y mental óptimo, además, evitan situaciones de riesgo para la salud. ¿Sientes que puedes hacer nuevas actividades físicas conforme vas creciendo? ¿Por qué consideras que la práctica de deportes y una buena alimentación son importantes para tu desarrollo?

Cuidamos nuestra salud

Un estilo de vida saludable es el patrón de comportamiento de las personas que se preocupan por el cuidado de su salud física y mental. Este estilo de vida se evidencia cuando las personas realizan actividad física o practican deportes, tienen una alimentación balanceada y siguen las indicaciones médicas de acuerdo con su edad.

Las personas que llevan un estilo de vida saludable tienen un patrón de conducta que les hace rechazar, por ejemplo, el consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas o alimentos altos en grasa y azúcares, todos estos enemigos de la salud.

Factores que inciden en una vida saludable:

Existen un conjunto de factores que influyen en el cuidado de la salud integral. Para una mejor comprensión, los hemos clasificado de la siguiente manera:

Físicos	Mentales	Sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación balanceada • Ejercicio físico • Higiene • Sueño 	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Buen ánimo • Control del estrés • Autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades sociales • Asertividad • Empatía • Resiliencia • Proactividad

Mantener un estilo de vida saludable debe ser una meta por lograr. Sin embargo, la adolescencia se puede convertir en una etapa para el desarrollo de estilos de vida poco saludables y de comportamientos de riesgo como la vida sedentaria.

En la actualidad, los jóvenes pueden verse influenciados por los estereotipos y modelos de belleza creados por los medios de comunicación y el consumismo. A esto se suma la falta de modelos sociales positivos para los adolescentes. Estas influencias pueden hacer que se pierdan de vista los hábitos que deberían desarrollar los adolescentes para mantener su salud.





Actividad 01

“Más allá del peso”

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

Preguntas	Respuesta
Si sospecháramos que un amigo o familiar podría estar sufriendo de algún TCA, ¿qué señales de alerta deberíamos observar?	
¿Qué emociones o dificultades diferentes a la preocupación por el peso podrían estar llevando a una persona a desarrollar este tipo de trastorno?	
¿Por qué crees que es tan difícil para las personas reconocer que tienen un problema y buscar ayuda?	



Actividad 02

“Decisiones saludables”

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

Preguntas	Respuesta
Imagina que estás en una situación donde tus amigos te están presionando para hacer algo que sabes que no es bueno para tu salud (como fumar, vapear o consumir algo que no quieres) ¿qué pasos iniciales deberías tomar para evitar ceder y mantener tu autocontrol? ¿Cómo te ayudaría una "pausa" en ese momento para tomar una decisión saludable?	
Una vez que has logrado resistir la presión social y has tomado una decisión saludable para tu bienestar, se sugiere "Felicitarte". ¿Por qué es crucial reconocer tu esfuerzo en ese momento?	



Actividad 03

“Tu salud tu Elección”

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

Preguntas	Respuesta
Si tus amigos o las redes sociales promueven un tipo de alimentación que no es saludable, ¿qué factores "mentales" y "sociales" de los mencionados en la tabla te ayudarían a tomar decisiones saludables para ti	
Si sientes que tu estado de ánimo no es el mejor, o estás bajo mucho estrés (como en el caso de Ana), ¿cómo crees que la falta de una alimentación balanceada podría empeorar estas emociones?	
Las personas con un estilo de vida saludable "rechazan el consumo de cigarrillos, bebidas alcohólicas o alimentos altos en grasa y azúcares" ¿Crees que es más fácil rechazar estas cosas si tienes una alta "autoestima" y "seguridad personal"?	

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
Trastorno	
Apnea	
Ansiedad	
Estereotipo	



FICHA DE APRENDIZAJE N°3

“Reflexionamos y argumentamos éticamente sobre la presión social que influye en nuestros hábitos saludables”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- Si ustedes fueran la persona que está pensando en esta imagen, ¿qué harían o dirían? ¿Por qué?

.....
.....

- Considerando los principios éticos de respeto a la propia salud y autonomía, ¿qué decisión debería tomar alguien que se encuentra en esta situación?

.....
.....

- ¿Cómo creen que el consumo de sustancias nocivas como el tabaco puede afectar la dignidad de una persona y la de su entorno?

.....
.....



Problematización

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

Sergio, es nuevo en el colegio y está emocionado por hacer nuevos amigos. En el recreo, un grupo de compañeros lo invitan a unirse a ellos. Sergio se siente feliz de ser aceptado. Sin embargo, uno de los chicos saca una cajetilla de cigarrillos, como la que ven en la imagen, y le ofrece uno a Sergio diciendo: '¡Vamos, Sergio! Para ser parte del grupo, hay que relajarse. Todos aquí fumamos, es solo para divertirse y no pasa nada. Además, si no fumas, no entenderás nuestras bromas ni serás parte de nosotros de verdad. ¿Qué dices, te unes o eres un aburrido?'

Sergio observa la cajetilla que contiene un mensaje que el tabaco afecta nuestros pulmones. Sergio sabe que los cigarrillos son perjudiciales para su salud.



- ¿Qué pasa si el grupo de Sergio argumenta que fumar es parte de su “libre desarrollo de la personalidad” o de su “autonomía para decidir sobre su cuerpo”, y que no deberían ser juzgados por eso? ¿Cómo responderían ustedes a ese argumento desde una postura ética que también defienda los derechos de Sergio (y los suyos propios) a una vida saludable?”



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy expresarás opiniones razonadas frente a la presión social para adoptar hábitos no saludables o consumir sustancias nocivas, analizarás las consecuencias de ceder o resistir a la presión y propondrás acciones basadas en principios éticos.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> Construye su identidad 	Argumenta su posición clara y fundamentada frente a la presión social para adoptar hábitos no saludables o consumir sustancias nocivas. Analiza las consecuencias de ceder o resistir a la presión. Y propone acciones basadas en principios éticos	Elabora un ensayo donde analiza una situación compleja de presión social para el consumo de sustancias o la adopción de hábitos no saludables, analizando las consecuencias de ceder o resistir a la presión, propone y justifica acciones basadas en principios éticos.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

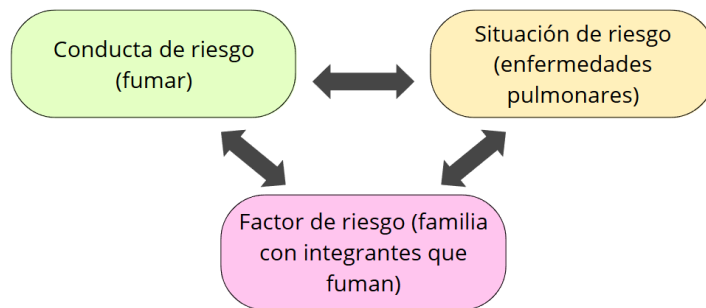
“Situaciones de riesgo que afectan la salud”

Para comprender qué son las situaciones de riesgo, observa el siguiente cuadro

Conductas de riesgo	Situaciones de riesgo	Factor de riesgo
Acciones voluntarias o involuntarias, realizadas por el individuo o comunidad, que pueden llevar a consecuencias nocivas	Acciones asociadas a las conductas de riesgo que llevan a las personas a poner en riesgo su salud o su vida y cuando sus comportamientos afectan la integridad o ponen en juego la vida de los otros	Características personales o situaciones del entorno que, en su conjunto, aumentan la posibilidad de tener o sufrir un daño.

Estos aspectos son muy parecidos, no obstante, se podría decir que los tres están estrechamente relacionados y dependen uno del otro.

Las conductas de riesgo son las que pueden propiciar que los adolescentes afronten situaciones de riesgo. Las conductas y las situaciones, a su vez, dependen de los factores de riesgo. Observa el siguiente esquema:



Una persona que fuma cigarrillos porque así lo decide, está haciendo una acción voluntaria que trae efectos nocivos a su salud, por lo tanto, esto constituye una conducta de riesgo.

La situación de riesgo está asociada a la acción de fumar, por lo tanto, esto lleva a esa persona a poner en riesgo su salud, ya que puede desarrollar enfermedades pulmonares, así como cardiovasculares y, en el peor de los casos, cáncer de pulmón.

Un factor riesgo que pudo haber incrementado la posibilidad de que esa persona fumara es que, los integrantes de su familia tengan el hábito de fumar.

De acuerdo con la explicación anterior, tú como adolescentes tienes que estar muy atenta y atento a los factores negativos que hay en tu entorno y a cómo repercuten en tus decisiones; si esos factores están influyendo en las conductas que estás asumiendo, principalmente aquellas que te exponen a situaciones de riesgo que conllevarían a poner en peligro tu integridad y tu vida.

Para saber por qué durante la adolescencia se pueden llegar a asumir conductas de riesgo, observa las

Necesidad de transgresión en el proceso de autonomía y reafirmación de la identidad.

NECESIDAD DE TRANSGRESIÓN EN EL PROCESO DE AUTONOMÍA



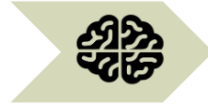
Déficit para postergar, planificar y considerar consecuencias futuras.

NO SE POSTERGA, PLANIFICA O CONSIDERA LAS CONSECUENCIAS DE LA IDENTIDAD



Neurociencia: Hay áreas del cerebro implicadas en los aspectos sociales y emocionales que influyen en que los adolescentes tomen conductas de riesgo.

ÁREAS DEL CEREBRO IMPLICADAS EN LOS ASPECTOS SOCIALES Y EMOCIONALES



Rasgos de la personalidad de quienes buscan riesgos: elevado nivel de actividad, energía; buscan la novedad y la aventura; dificultad para controlar los impulsos; demostrar que son independientes.

RASGOS DE LA PERSONALIDAD



¿POR QUÉ DURANTE LA ADOLESCENCIA SE PUEDEN ASUMIR CONDUCTAS DE RIESGO?



SENSACIÓN DE INVULNERABILIDAD

Historias personales que anulan la dimensión de la realidad, es decir, sentir que no se corre ningún riesgo; esto da una sensación de invulnerabilidad.



SUBESTIMACIÓN DE LOS RIESGOS

Subestimación de los riesgos, sobre todo cuando está en juego su imagen o cuando se cree que se pueden controlar los posibles daños.



NECESIDAD DE EXPERIMENTACIÓN CONSTANTE

La necesidad de experimentación constante.



SUSCEPTIBILIDAD A INFLUENCIA Y PRESIÓN DE SUS PARES

La susceptibilidad a influencia y presión de sus pares.



IDENTIFICACIÓN CON IDEAS OPUESTAS A LOS PADRES

La identificación con ideas opuestas a los padres.

Al asumir conductas de riesgo, los adolescentes se exponen a situaciones como las que se mencionaron anteriormente, lo cual puede trastornar su estado de salud, bienestar, su relación con sus familiares, amigas, amigos y personas con quienes conviven. Además, esto repercutiría también en su proyecto de vida.



Lectura 02

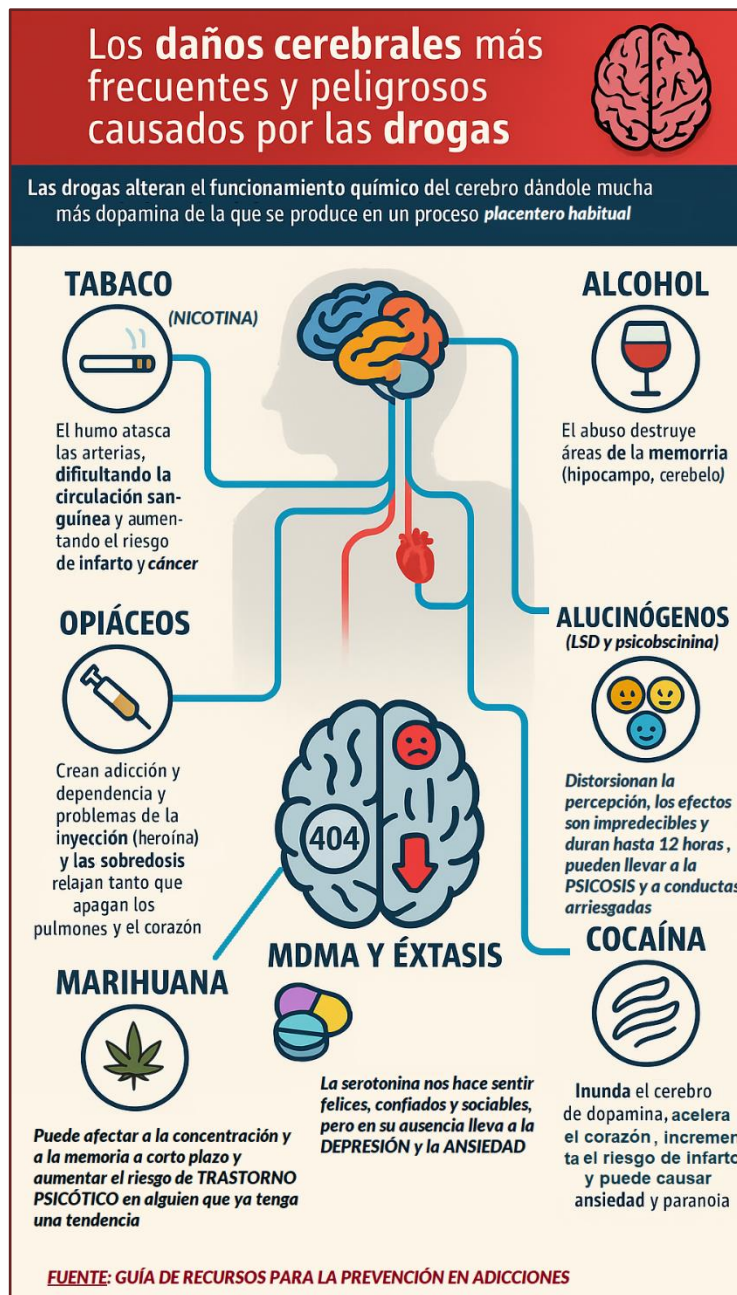
“Consecuencias del consumo y la adicción”

La siguiente infografía, extraída de la "Guía de Recursos para la Prevención en Adicciones", nos ofrece una visión clara y concisa sobre los daños cerebrales más frecuentes y peligrosos que pueden ser causados por el consumo de diversas drogas. A través de un diseño esquemático y accesible, se detalla cómo distintas sustancias como el tabaco, alcohol, opiáceos, alucinógenos, MDMA/Éxtasis, marihuana y cocaína, alteran el funcionamiento químico del cerebro, impactando negativamente en procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos, y resaltando los riesgos inherentes asociados a cada una.

Consecuencias de la dependencia a las drogas

- Fracaso en los estudios y pérdida/precariedad de empleo
- Pérdida de la familia y el núcleo social
- Deterioro de la salud física y psicológica
- Aparición de enfermedades relacionadas al consumo
- Riesgo de entrar en un entorno de consumo ilegal





Lectura 03

“Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en adolescentes y jóvenes”

La adolescencia y la juventud son etapas de cambio donde se debe aprender a tomar decisiones responsables frente a situaciones nuevas que pueden traer graves consecuencias, como el consumo de drogas. Las drogas están muy presentes y se pueden encontrar fácilmente, lo que contribuye a que el consumo vaya en aumento. En Perú, el 10.5% de adolescentes y jóvenes iniciaron el consumo en estas etapas de la vida, por lo que es vital informarse bien.

El consumo de drogas causa una enfermedad llamada dependencia, que se caracteriza por:

- **Tolerancia:** Incremento en la frecuencia y cantidad de droga consumida.
- **Síndrome de abstinencia:** Síntomas psicológicos y físicos que causan malestar intenso al dejar de consumir, lo que lleva a repetir el consumo.

CAUSAS: FACTORES DE RIESGO

Las causas por las que una persona puede consumir drogas se llaman factores de riesgo. Entre ellos, tenemos:

- A. Presión social:** Muchos adolescentes y jóvenes piensan que, para ser aceptados en un grupo, deben hacer lo que sus miembros hacen, incluyendo el consumo de alcohol y otras drogas, para no ser rechazados.
- B. Acceso fácil:** En nuestro medio, las drogas se encuentran con facilidad, incluso pueden comprarse por delivery. Además, tienen un precio al alcance de los adolescentes y jóvenes.
- C. Escapar de la realidad:** Muchos adolescentes y jóvenes encuentran en las drogas una forma de evadir la realidad o adaptarse a las presiones de la vida, el estrés y los problemas.
- D. Curiosidad por experimentar:** La curiosidad es una característica propia de la adolescencia y la juventud. En algunos casos, el deseo de experimentar nuevas sensaciones puede llevar a consumir drogas sin tomar en cuenta los riesgos.
- E. Entorno familiar disfuncional:** Una familia con conflictos entre padre y madre, roles, reglas y normas poco claras, violencia familiar o donde uno de los integrantes consume drogas, puede favorecer que adolescentes o jóvenes se inicien en el consumo.

FACTORES DE PROTECCIÓN

Para disminuir la posibilidad de que una persona se inicie en el consumo de drogas, se deben desarrollar los factores de protección, como, por ejemplo:

- A. Fortalecer la autoestima:** Un adolescente o joven que tiene un buen concepto de sí mismo, que se valora y respeta, será capaz de enfrentar con éxito los diferentes desafíos de la vida.
- B. Promover la práctica de los valores:** Es a través del ejemplo de los adultos que adolescentes y jóvenes aprenden a apreciar, respetar y vivir con valores como el respeto y la responsabilidad para con su propia persona y la comunidad.
- C. Desarrollar habilidades sociales:** Es decir, la capacidad de comunicarse con personas de su misma edad y con adultos de manera directa y clara, aprender a resolver conflictos adecuadamente, hacer frente a la presión de grupo y tomar decisiones responsables.
- D. Entorno familiar cercano y acogedor:** Es importante que el adolescente se sienta querido, valorado y respetado por sus padres y familiares. Que viva en un ambiente de cariño y confianza y que desarrolle un sentido de pertenencia familiar.
- E. Favorecer espacios libres de drogas:** Donde adolescentes y jóvenes puedan desarrollar actividades culturales y deportivas. Para ello, es importante que la comunidad se organice y les enseñe la importancia de cuidar su medio ambiente y desarrollar actividades que contribuyan a su desarrollo físico, psicológico y social.



Actividad 01

“Analizando el caso de Ariel”

Después de analizar la lectura 01, lee detenidamente el siguiente caso que está relacionado a la lectura y responde la siguiente pregunta:

Ariel se ha sentido triste desde que terminó su relación con su novia. Una amiga lo invita a beber alcohol y le explica que es la mejor forma de olvidar.

Cuando Ariel le dice que beber es peligroso, su amiga le explica que lleva varios años tomando y no le ha pasado nada. Por lo tanto, es mentira que haga daño.

Ariel se anima a beber y dice que será sólo algunos días o únicamente cuando se sienta triste.





Preguntas	Respuesta
¿Cuál es la situación o situaciones de riesgo a los que se expone Ariel?	
Identifica qué conductas de riesgo presentes (según la infografía) se reflejan en el caso de Ariel.	



Actividad 02

“Peligros ocultos”

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

Preguntas	Respuesta
¿cuál es el objetivo principal de esta infografía sobre las drogas?	
La infografía menciona que las drogas "alteran el funcionamiento químico del cerebro". ¿Qué significa esto en términos sencillos? ¿Por qué es importante entenderlo?	
Si tuvieran que elegir la consecuencia más preocupante de la dependencia a las drogas, ¿cuál sería y por qué?	



Actividad 03

“Consecuencias y defensa”

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

Preguntas	Respuesta
Si tuvieran que dar un consejo a un compañero más joven sobre cómo protegerse del consumo de drogas, ¿cuál sería el mensaje clave que le darían, basándose en la lectura?	
¿Cómo podemos identificar si la "aceptación" de un grupo es genuina o si está condicionada a comportamientos de riesgo?	
Considerando que la adolescencia es una etapa de grandes cambios y decisiones, ¿cómo el conocimiento de los factores de riesgo y de las graves consecuencias del consumo de drogas nos impulsa a buscar y fortalecer activamente los factores de protección en nuestra vida?	



Toma de decisiones

Elabora un ensayo donde analiza una situación compleja de presión social para el consumo de sustancias o la adopción de hábitos no saludables, analizando las consecuencias de ceder o resistir a la presión, propone y justifica acciones basadas en principios éticos.



EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Argumenta su posición clara y fundamentada frente a la presión social para adoptar hábitos no saludables o consumir sustancias nocivas. Analiza las consecuencias de ceder o resistir a la presión. Y propone acciones basadas en principios éticos		



Glosario

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

Palabra	Significado
Invulnerabilidad	
Sobredosis	
Paranoia	
Síndrome de abstinencia	





FICHA DE APRENDIZAJE N°4

“Analizamos la presión de género en relaciones y su impacto negativo en la salud integral por malos hábitos”

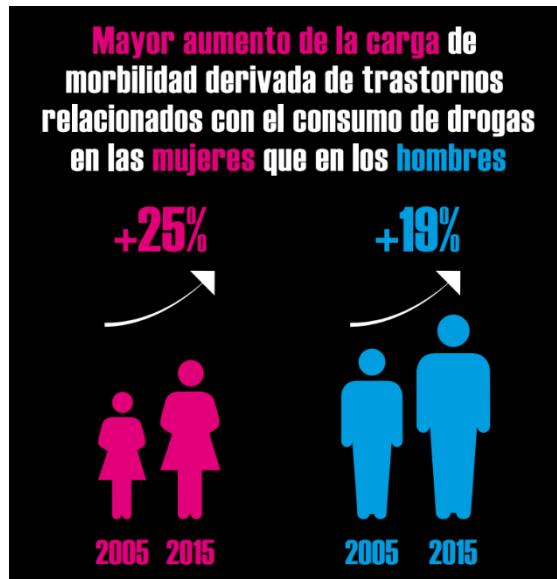


ACTIVIDADES DE INICIO



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?

.....

▪ ¿Creen que la presión social, lo que se espera de hombres y mujeres en nuestra sociedad, podría tener algo que ver con estas estadísticas? ¿De qué manera?

.....

▪ ¿Podríamos pensar que hay alguna relación entre la discriminación de género y cómo se manifiesta el consumo de sustancias o los problemas de salud derivados en hombres y mujeres?

.....



Problematización

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



Imagen extraída de UNODC, 2018.

- ¿Por qué la sociedad a menudo tiende a culpar o responsabilizar únicamente a la mujer que consume, en lugar de a las condiciones que la llevaron a ello?

- ¿Piensas que una mujer que consume drogas lo hace solo por decisión personal? ¿O hay otras razones detrás?



Propósitos de aprendizaje



En la clase de hoy vamos a rechazar toda forma de discriminación que pueda surgir ante la presión social para adoptar hábitos no saludables o consumir sustancias nocivas, y enfatizar la importancia de establecer vínculos afectivos positivos, a fin de crear una canción o poema que muestre cómo la presión social basada en el género puede llevar a hábitos dañinos o al consumo de sustancias.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> Construye su identidad 	<ul style="list-style-type: none"> Explica cómo la presión social por ser hombre o mujer, dentro de las relaciones, puede llevar a hábitos dañinos o consumo de sustancias. Enfatiza la importancia de los vínculos afectivos positivos con los compañeros como una forma de resistir esa presión. 	<ul style="list-style-type: none"> Crea una canción o poema que muestre cómo la presión social basada en el género dentro de sus relaciones, puede llevar a hábitos dañinos o consumo de sustancias. Enfatiza la importancia de establecer vínculos afectivos positivos con sus pares.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Influencia del entorno social”

El proceso de socialización es importante. Es a través de las relaciones con el entorno social y cultural que las personas adquirimos modos de ser y estilos de hacer, desarrollamos ciertas capacidades e inhibimos otras; en suma, formamos nuestra identidad. Por ejemplo, dependiendo de si una persona es de Perú, Chile o Canadá, su forma de ser, de pensar y sus costumbres serán diferentes. El clima, la religión, la forma de vida, la cultura, la alimentación, etc., juegan un papel sumamente importante en la forma como se comportan y relacionan las personas; incluso, en los valores que como sociedad se predicán y se esperan de sus ciudadanos. Sin embargo, para afinar ese proceso de construcción de la identidad, necesitamos definirnos a partir de un análisis reflexivo y consciente de nuestras situaciones y relaciones. A pesar de que los peruanos, los chilenos y los canadienses pueden compartir formas de ser, preservan, según sus historias personales y particularidades familiares, un estilo determinado que define su identidad personal.

El problema surge cuando el medio que nos rodea nos contamina con imposiciones y estereotipos sociales, culturales, etiquetas y agrupaciones que nos limitan e impiden que seamos quienes queremos ser, nos encierran en catalogaciones y nublan la visión de nuestra totalidad personal. Pasamos de ser todo lo que representa nuestro “yo” a una mínima parte. Esto nos genera malestar porque “no podemos ser quienes realmente somos”, nos encontramos limitados. Así, este tipo de creencias o de prohibiciones ocasionan mucho sufrimiento, incluso producen trastornos emocionales, como la ansiedad o la depresión.

El desafío y la solución están en que cada persona sea consciente de la importancia de construir su identidad personal. Esta identidad no se construye de forma automática, sino de manera paulatina en un proceso de socialización con el entorno. Tiene que existir una conciencia de “quién quiero ser” y no una aceptación de “soy porque así soy”. Es decir, es necesario que las personas sean conscientes de la propia responsabilidad que tienen en la construcción y reconstrucción de sí mismas, y que a partir de estas decidan, elijan y se comporten libres de influencias. Todas las personas pueden crecer y evolucionar a través de la creación consciente de su identidad personal, del uso de las retroalimentaciones sociales de una manera positiva y constructiva. Asimismo, todos pueden ser activos en su proceso de autocreación eliminando aquello que no les gusta y construyendo nuevas formas de “ser y vivir”.





Lectura 02

“Relaciones afectivas positivas”

Nos relacionamos de forma saludable

Establecer relaciones interpersonales es una habilidad aprendida desde los primeros años en el hogar, y que se expande con el trato de personas en otros ámbitos.

Durante la adolescencia, las relaciones interpersonales se hacen más significativas y selectivas. Por ello, es necesario conocer las condiciones que benefician o afectan la amistad y así tener elementos que favorezcan una mejor convivencia.

Los beneficios de la amistad

La amistad en la adolescencia permite desarrollar habilidades sociales que los jóvenes utilizarán durante toda su vida. Gracias a la amistad, los adolescentes tienen la oportunidad de desarrollar habilidades como:

- **Conformar la identidad personal.** A través de la identificación con los amigos, la valoración y el respeto a las diferencias de cada persona.
- **Aprender a solucionar los conflictos.** Utilizando el respeto y el diálogo como mecanismos para resolver las diferencias que puedan afectar la amistad.
- **Experimentar la corresponsabilidad.** Es decir, aprenden a ser recíprocos en la relación: dar y recibir, hablar y escuchar, respetar y ser respetado.
- **Desarrollar la empatía.** Los adolescentes se identifican mental y afectivamente con el estado de ánimo de los demás.
- **Respetar las ideas de los demás.** Basada en una convivencia sin prejuicios sociales, económicos, culturales, etc.
- **Asumir la lealtad en la amistad.** A través de la confianza, la cual es entendida como la base de una amistad duradera.
- **Ejercer nuevas formas de esparcimiento.** Actividades deportivas o de entretenimiento que toman como referencia los intereses comunes.





Lectura 03

“Consumo de drogas según género y la presión social”

El fenómeno de las drogas implica posicionar la mirada sobre diferentes dimensiones. Una de ellas tiene que ver con la perspectiva de género; es así que señalamos brevemente algunos conceptos vinculados a ello. Existe una diferencia de consumo de drogas entre hombres y mujeres, en cuanto al inicio, mantenimiento, forma de consumo y las consecuencias del uso.

Las mujeres presentan un mayor rango de consecuencias sobre la salud derivadas del consumo de drogas. Por lo general hay una concepción cultural muy fuerte de prohibición o visión negativa sobre el tema del consumo de drogas en el género femenino, debido posiblemente a la imagen de la mujer como modelo de virtud y sobriedad. Por otro lado, se considera que tienden a asumir una mayor responsabilidad familiar y por lo tanto el consumo de drogas tiene una mayor repercusión.

A pesar de la gran cantidad de estudios sobre el consumo de sustancias, es ampliamente reconocido que son pocos e inadecuados los estudios destinados a investigar sobre la diferencia de género en el uso de drogas. A nivel social aparece mayor preocupación por el consumo en hombres realizándose luego una generalización a las mujeres, desconociendo la especificidad de género. Algunos estudios tratan de determinar las diferencias fisiológicas en la metabolización de las drogas, entre hombres y mujeres. Varios investigadores refieren que esta diferencia, puede ser parcialmente explicada por la diferencia del total de agua corporal.

Existen controversias acerca del efecto del ciclo menstrual en el metabolismo de las drogas. Las drogas que se depositan en la grasa corporal, son eliminadas más lentamente en mujeres que en hombres. Cada vez se encuentra mayor evidencia que las mujeres desarrollan más rápidamente efectos patológicos con el alcohol. Los estudios e investigaciones en los últimos tiempos reflejan más bien una preocupación con respecto al consumo de drogas en mujeres debido a sus consecuencias sobre el embarazo, en el sentido de proteger en la mujer al bebé que está por nacer.





Actividad 01

“Influencia social”

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

Preguntas	Respuesta
La lectura afirma que el entorno social y cultural es el "primer eslabón para la construcción de nuestra identidad". ¿De qué manera concreta podrías decir que tu familia, tu escuela o tu grupo de amigos han influido en quién eres hoy?	
Si "el problema surge cuando el medio que nos rodea nos contamina con imposiciones y estereotipos", ¿qué acciones podrían tomar para identificar y contrarrestar esas "contaminaciones" en tu vida diaria, especialmente en relación con tus hábitos?	



Actividad 02

“Claves para relaciones afectivas positivas”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Por qué es fundamental establecer relaciones interpersonales saludables desde una edad temprana y cómo evolucionan estas relaciones en la adolescencia?	
¿Cómo puede una "amistad duradera" basada en la confianza y el apoyo mutuo ayudar a resistir esas presiones?	
Si un amigo tuyo está experimentando presión social relacionada con hábitos dañinos, ¿cómo podrías aplicar las habilidades de "comunicación efectiva" y "empatía" para ofrecerle apoyo basado en una "relación afectiva positiva"?	



Actividad 03

“Género, drogas y presión social”

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

Preguntas	Respuesta
La lectura afirma que "las mujeres presentan un mayor rango de consecuencias sobre la salud derivadas del consumo de drogas". ¿A qué se atribuye esta diferencia de impacto y qué implicaciones tiene para la prevención?	
¿Cómo las diferencias de género mencionadas aquí podrían hacer que la presión sea distinta para mujeres y varones en relación con el consumo de drogas o hábitos no saludables?	

Toma de decisiones

Crea una canción o poema que muestre cómo la presión social basada en el género dentro de sus relaciones, puede llevar a hábitos dañinos o consumo de sustancias. Enfatiza la importancia de establecer vínculos afectivos positivos con sus pares.



EVALUANDO MI APRENDIZAJE

Criterio de evaluación	SI	NO
Explica cómo la presión social por ser hombre o mujer, dentro de las relaciones, puede llevar a hábitos dañinos o consumo de sustancias. Enfatiza la importancia de los vínculos afectivos positivos con los compañeros como una forma de resistir esa presión.		

Glosario

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

Palabra	Significado
Identidad	
Corresponsabilidad	
Autocreación	
Morbilidad	



DESARROLLO PERSONAL

IV UNIDAD

4°

SECUNDARIA

PROF. MARITZA ZAVALETA CASTAÑEDA

ALUMNO(A):



FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“Reconozcamos derechos y promovamos los aportes culturales de grupos vulnerables”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



▪ ¿Qué mensaje creen que nos quiere transmitir?

.....
.....

▪ ¿Qué tipo de sentimientos o consecuencias puede generar en una persona ser objeto de burla por su forma de hablar o por su origen?

.....
.....

▪ ¿Qué significa para ustedes que el Perú sea un país con muchas lenguas y culturas diferentes? ¿Es esto una riqueza o un problema? ¿Por qué?

.....
.....



Problematización

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



Luis es natural de Vilcashuamán, Ayacucho. Acaba de terminar el colegio y sus padres han decidido enviarlo a Lima en busca de mejores oportunidades. En la ciudad se instaló en la casa de una tía de la familia, quien le brindó todo su apoyo para prepararse e ingresar a una universidad. Al cabo de algunos meses, Luis consiguió una vacante y empezó a estudiar en una universidad particular. Su carácter sociable y divertido le permitieron entablar rápidamente amistad. Sin embargo, sus compañeros pronto descubrieron otra característica

distintiva en él.

Cuando iban al comedor de la universidad, algunos compraban su almuerzo; otros, como Luis, llevaban su propio táper con comida preparada en casa. Luis abría su táper, todos miraban con curiosidad lo que le había mandado su tía. El menú de Luis era distinto al resto. Llevó cuy frito con papa y choclo, su plato favorito. Animó a sus compañeros a probar un poco de su comida. “Conozcan la comida de mi tierra”, les decía. Pero no logró veces logró convencerlos.

- Si el Perú es un país "multicultural y diverso" como solemos decir, ¿por qué todavía vemos situaciones como la de Luis o la burla por hablar una lengua indígena?

- ¿Es posible sentir un verdadero "sentido de pertenencia" a la nación si mi cultura, mi idioma o mis tradiciones son constantemente invisibilizadas o despreciadas en los espacios públicos y la educación? ¿Qué implicaciones tiene esto para la construcción de una identidad nacional?



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy rechazarás la violencia, marginación y explotación hacia grupos vulnerables por factores étnicos, de origen o de lengua, y reconocerás y promoverás la valoración de sus identidades y aportes culturales, a fin de elaborar un tríptico.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común 	<ul style="list-style-type: none"> Rechaza la violencia y marginación hacia grupos vulnerables por factores étnicos, de origen o de lengua, reconociendo sus derechos y proponiendo acciones que promuevan la valoración de sus tradiciones, idiomas y aportes culturales. 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora un tríptico donde se rechace cualquier forma de violencia o marginación hacia grupos vulnerables. Reconoce sus derechos y propone acciones que promuevan la valoración de sus tradiciones, idiomas y aportes culturales.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Cultura y la construcción de la identidad”

La cultura y los grupos sociales. Desde una perspectiva antropológica, el término cultura hace referencia a las costumbres, las prácticas y los símbolos que caracterizan a los grupos sociales. Esta definición implica también el modo en que cada sociedad interpreta el mundo, es decir, su cosmovisión. Por eso, la cultura se asocia a un conjunto de valores, representaciones y normas que tiene un grupo determinado. Esta idea de cultura se basa en que todo lo que hacemos las personas que vivimos en sociedad tiene un sentido y un significado: cómo hablamos, cómo nos vestimos, qué cosas compramos, qué comemos. ¿Cómo se produce ese significado? ¿Por qué algo significa lo que significa?

En este sentido, se admite que existen diversas comunidades con culturas propias, diferentes entre sí, y que ninguna cultura vale más que la otra. Es decir, que la cultura no es una sola o la de un grupo de élite, sino que cada cultura debe ser analizada y valorada en su contexto.

La construcción de la identidad nacional. La identidad nacional es un concepto que se refiere al conjunto de características que definen a una colectividad (la nación) y que permiten distinguirla de otras similares. Estas características incluyen la historia, el territorio, las representaciones sobre el mundo, las prácticas y los símbolos colectivos comunes.

Históricamente, la construcción de la identidad nacional se ha llevado a cabo de dos maneras:

- *Como fuerza homogeneizadora.* Según este procedimiento, la unión de un pueblo solo puede lograrse a partir de la unificación de sus costumbres, lenguas, tradiciones, leyes, prácticas y símbolos. Bajo esta concepción, el Estado es la única institución encargada de proponer las características que tendrá la identidad nacional, de difundirla y de suprimir las que interfieran en su realización.
- *Como diálogo heterogéneo.* Este procedimiento se sostiene sobre dos pilares fundamentales:

La toma de conciencia de que las colectividades no son entidades homogéneas, sino que en ellas coexisten modos diversos de comunicarse, de entender el mundo y de vivir cotidianamente. La necesidad de construir la identidad nacional no solo desde el Estado, sino también a partir del encuentro y diálogo entre los diversos sectores que componen una colectividad.

La identidad nacional y la interculturalidad. La conformación de una identidad nacional intercultural plantea retos importantes para los individuos que conforman un Estado nación. Por ejemplo:

- Impulsar el conocimiento de las culturas de los pueblos que conforman el Estado nación. Esto nos permite eliminar prejuicios o estereotipos que obstaculizan las relaciones interpersonales.
- Estimular el intercambio cultural entre grupos diversos. Así, no solo basta con interesarnos por la cultura y los modos de pensar distintos a los nuestros; también es importante extraer de ellos enseñanzas positivas y que podemos reproducir en nuestras propias vidas.
- Aprender a valorar equitativamente a todas las lenguas, costumbres, tradiciones y prácticas sociales existentes en el país. Esto propicia el surgimiento de un sentimiento de orgullo nacional por pertenecer a una comunidad que se basa en la diversidad y la valoración de la producción cultural de los pueblos.



Lectura 02

“¿Qué es el sentido de pertenencia?”

El sentido de pertenencia es un sentimiento de identificación con un grupo concreto, que va desde la familia, los amigos, los grupos, los clubs deportivos y hasta la misma sociedad. Se basa en la necesidad humana de afiliación, que es necesaria satisfacer para sentirnos bien con nosotros mismos.

El sentido de pertenencia se produce cuando la persona siente que forma parte de algo más grande que ella y, por lo tanto, reconoce al resto de miembros de su grupo de referencia como iguales. Esto puede tener un efecto muy positivo en su autoestima, y es especialmente importante para los adolescentes, quienes buscan siempre sentirse parte de un grupo.

En muchos casos, la pertenencia a un grupo conlleva también la afiliación a una ideología, por lo que es fundamental para la construcción de la identidad del individuo. Por lo tanto, el sentido de pertenencia puede llevar a la persona a adquirir nuevos valores, actitudes, creencias y formas de actuar.



Lectura 03

“La educación intercultural bilingüe”

Durante muchos siglos, los pueblos indígenas no han accedido al sistema educativo porque las escuelas quedaban lejos de donde habitaban y el Estado no destinaba el presupuesto suficiente para cubrir el territorio nacional. Desde el siglo pasado, han sido evidentes los esfuerzos de estas comunidades para que sus hijos logren estudiar. Tanto los pueblos indígenas andinos como amazónicos construyeron escuelas y contrataron profesoras y profesores, hasta conseguir que se destinen las plazas docentes. También pagaban los costos para que algunos de sus hijos puedan asistir a la escuela secundaria.

Poco a poco, al hacerse masivo el acceso a la educación pública, en las últimas décadas del siglo pasado se observó que, como en la escuela se impartían las clases en castellano, una consecuencia no prevista era la progresiva extinción de los idiomas nativos, así como un debilitamiento de sus culturas. En ese marco, más claramente en las organizaciones amazónicas, plantearon la importancia de la escuela como espacio para la reafirmación étnica y cultural por medio de la búsqueda de una educación bilingüe e intercultural. Ello implica un programa de estudios, docentes capacitados, materiales y textos, así como la existencia de gramáticas aprobadas de las lenguas originarias.

La ciudadanía intercultural: Los pueblos indígenas hacen mucho esfuerzo para ejercer sus derechos colectivos en la sociedad peruana. No los hacen aislados, sino en vínculo con los demás. Ese mismo proceso es el que los lleva también a la construcción de su identidad cultural.

Las identidades étnicas no son solamente resultado de las historias particulares de cada grupo, sino también, en gran medida, producto de las historias de los grupos en su relación con otros pueblos. En consecuencia, la identidad étnica es una construcción lenta y conflictiva de una relación nueva con otros grupos poblacionales. En ella, se van reivindicando los derechos propios y afirmando las distintas maneras de ser, a la vez que se precisan los valores y las aspiraciones comunes con la ciudadanía de estos otros grupos poblacionales, con quienes es posible generar un pacto de convivencia con nuevas reglas de juego.

La ciudadanía intercultural es asumir plenamente esa manera de construir la identidad y, simultáneamente, tomar en serio la ciudadanía en su sentido moderno. Ser ciudadana o ciudadano es tener acceso efectivo y libre a las oportunidades que ofrece la sociedad. Pero serlo en un mundo multi e intercultural es también tener derecho a mantener diferencias culturales en el ámbito público: derecho, por ejemplo, a practicar y desarrollar la lengua propia no solo en espacios privados, sino también en espacios públicos; derecho a mantener ciertas formas propias de practicar la justicia; y derecho a poder manifestarse públicamente según la propia sensibilidad y a debatir desde ella en los medios de comunicación.

Brechas de acceso en la educación afectan especialmente a los grupos históricamente discriminados

Proporción de adolescentes de 17 a 18 años que han completado la Secundaria:

- 71,4% en la no indígena urbana
- 44,4% en la quechua-aimara
- 11,6% en la población indígena amazónica

Tasa de analfabetismo nacional: 5.8%

- Tasa para los Ashaninka: 21.4%
- Tasa para los Awajún: 14.8%
- Tasa para los Quechua: 10.9%
- Tasa para Afrodescendientes: 6%

Conclusión de educación secundaria



Las organizaciones indígenas y de pueblos originarios

Para poder acceder a sus derechos colectivos, los pueblos indígenas se han organizado en sus comunidades y pueblos para elegir representantes que puedan vincularse con los distintos niveles del Estado.

Las siguientes siete organizaciones han logrado el reconocimiento en diversas instancias del Estado para esta representación:

- La Asociación Interétnica de Desarrollo de la Selva Peruana (AIDSEP)
- La Confederación Campesina del Perú (CCP)
- La Confederación Nacional Agraria (CNA)
- La Confederación de Nacionalidades Amazónicas del Perú (CONAP)
- La Organización Nacional de Mujeres Indígenas, Andinas y Amazónicas del Perú (ONAMIAP)
- La Federación Nacional de Mujeres Artesanas, Indígenas, Nativas y Asalariadas del Perú (FEMUCARINAP)
- La Unión Nacional de Comunidades Aymaras (UNCA)

Cada una de estas organizaciones de nivel nacional está vinculada con organizaciones regionales y locales, y pueden relacionarse con sus pueblos a nivel de sus bases.



Actividad 01

“Convivencia y aportes culturales”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué es la cultura y cómo se relaciona con la cosmovisión de un grupo humano?	
¿Por qué es importante valorar las diversas culturas y no considerar ninguna superior a otra? ¿Qué problemas podría generar lo contrario?	
¿Es posible tener una identidad nacional fuerte sin reconocer y valorar la diversidad de identidades culturales que la componen? Justifica tu respuesta.	



Actividad 02

“Desarrollando el Sentido de Pertenencia”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
El sentido de pertenencia puede llevar a "adquirir nuevos valores, actitudes, creencias y formas de actuar". ¿Puedes dar un ejemplo de cómo esto podría ocurrir en un grupo al que pertenezcas o conozcas?	
¿De qué manera el "Compartir historias y vivencias" fortalece el sentido de pertenencia a un grupo?	
Piensa en un grupo vulnerable (por ejemplo, un pueblo indígena) ¿Cómo la promoción de su sentido de pertenencia a su propia cultura y a la sociedad en general podría empoderarlos y ayudar a que sus aportes sean reconocidos?	



Actividad 03

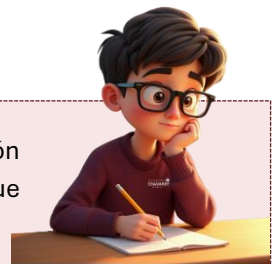
“Brechas educativas y grupos indígenas”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué significa la "ciudadanía intercultural"? ¿Por qué es fundamental que un ciudadano pueda ejercer sus derechos y participar en igualdad de condiciones en un "mundo o Estado moderno"?	
Según la sección "Brechas de acceso...", ¿cuáles son las principales dificultades que enfrentan los grupos indígenas históricamente discriminados para acceder a la educación superior? ¿Qué muestran las tasas de analfabetismo?	

Toma de decisiones

Elabora un tríptico donde se rechace cualquier forma de violencia o marginación hacia grupos vulnerables. Reconoce sus derechos y propone acciones que promuevan la valoración de sus tradiciones, idiomas y aportes culturales.



EVALUANDO MI APRENDIZAJE

Criterio de evaluación	SI	NO
Rechaza la violencia y marginación hacia grupos vulnerables por factores étnicos, de origen o de lengua, reconociendo sus derechos y proponiendo acciones que promuevan la valoración de sus tradiciones, idiomas y aportes culturales.		

Glosario

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





FICHA DE APRENDIZAJE N°2

“Evaluamos y proponemos normas para una convivencia inclusiva y sin discriminación”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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

▪ ¿Qué ven en esta imagen? ¿De qué creen que trata?

▪ ¿Creen que estas señales nos ayudan a pensar si nuestras actitudes o palabras pueden herir a otros? Explica

▪ ¿Alguna vez has sentido que alguien te trató de manera diferente solo por cómo eres, cómo hablas o de dónde vienes? ¿Cómo te hizo sentir eso?

▪ ¿Cómo creen que podemos hacer que nuestra escuela o nuestra comunidad sea un lugar donde haya "respeto para todos" y no haya racismo?

5 señales para identificar si soy racista

- 1 Me creo o me asumo superior a otros por sus rasgos físicos y culturales
- 2 Acepto o doy como verdaderos estereotipos y prejuicios sobre determinadas poblaciones
- 3 Celebro y normalizo frases racistas
- 4 Acepto que ciertas actividades o puestos son más apropiados para personas con determinados rasgos físicos, como por ejemplo, el color de piel
- 5 No me indigno o no denuncio actos de racismo

PERÚ SIN RACISMO
¡Respeto para todos!

Gobierno del Perú | Con Purpura Perú | BICENTENARIO DEL PERÚ 2021 - 2024



Problematización

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



Dan Collyns, corresponsal de la BBC en Lima.

«El país (Perú) presenta brechas socioeconómicas según la raza, y su discriminación inherente, aunque sutil, puede implicar que una mujer indígena solo pueda trabajar como empleada doméstica; un hombre negro solo pueda aspirar a ser portero de hotel. Este es el tipo de racismo cotidiano que dicta la vida de muchos peruanos».



- ¿Por qué creen que a pesar de que hablamos de "no racismo" y "respeto", la realidad que describe Collyns sigue existiendo en Perú?

.....

.....

- ¿Cómo se sentiría si la gente asumiera que tú solo puedes hacer cierto trabajo o solo tener ciertas oportunidades, simplemente por tu apariencia o tu origen familiar?

.....

.....



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy promoverás la diversidad y preverás la discriminación, argumentando el rol del Estado como garante de leyes para la protección de la no discriminación, a fin de crear un podcast.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evalúa y propone una norma (existente o de su propia creación) diseñada para proteger la diversidad cultural y combatir la discriminación en su escuela o comunidad, sustentando su relevancia y argumentando el rol fundamental del Estado en la garantía de dicha norma. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crea un podcast de una norma diseñada para proteger la diversidad cultural y combatir la discriminación en su escuela o comunidad. explica la relevancia de la norma, y argumentando el rol del Estado.



 **Análisis de información**



Lectura 01

“Normas que protegen la diversidad cultural”

La diversidad cultural es un bien valorado, promovido y protegido en el mundo entero, considerado como un pilar del desarrollo humano sostenible. En nuestro país contamos con un marco legal que se encuentra en constante crecimiento pero que, en primer lugar, se inscribe en las normas internacionales.

Instrumentos Internacionales sobre Diversidad Cultural

- Convención de La Haya para la Protección de los Bienes Culturales (1954).
- Convención sobre las Medidas que deben Adoptarse para Prohibir e Impedir la Importación, la Exportación y la Transferencia de Propiedad Ilícitas de Bienes Culturales (1970).
- Convención para la Protección del Patrimonio Mundial Cultural y Natural (1972).
- Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo, sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes (1991).
- Declaración Universal sobre la Diversidad Cultural (2001).
- Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (2003). Y Convención sobre la Protección y Promoción de la Diversidad de las Expresiones Culturales (2005).
- Declaración de la ONU sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas (2007).
- Informe “Invertir en la diversidad cultural y el diálogo intercultural” (2009). La diversidad cultural se encuentra reconocida en nuestro ordenamiento interno desde el más alto nivel, por lo que goza de reconocimiento constitucional.

Además, en los últimos años hay desarrollos específicos en temas muy importantes como lenguas originarias, derechos colectivos, consulta previa, pueblos en aislamiento voluntario y la propia transversalización del enfoque intercultural en la gestión del Estado.

Constitución Política del Perú 1993

Artículo 2°: Toda persona tiene derecho: 19. **A su identidad étnica y cultural.** *El Estado reconoce y protege la pluralidad étnica y cultural de la Nación.* Todo peruano tiene derecho a usar su propio idioma ante cualquier autoridad mediante un intérprete. Los extranjeros tienen este mismo derecho cuando son citados por cualquier autoridad.

Artículo 17°: El Estado garantiza la erradicación del analfabetismo. Asimismo, fomenta la educación bilingüe e intercultural, según las características de cada zona. Preserva las diversas manifestaciones culturales y lingüísticas del país. Promueve la integración nacional.

Artículo 89°: Las Comunidades Campesinas y las Nativas tienen existencia legal y son personas jurídicas. Son autónomas en su organización, en el trabajo comunal y en el uso y la libre disposición de sus tierras, así como en lo económico y administrativo, dentro del marco que la ley establece. La propiedad de sus tierras es imprescriptible, salvo en el caso de abandono previsto en el artículo anterior. El Estado respeta la identidad cultural de las Comunidades Campesinas y Nativas.



Lectura 02

“Discriminación y racismo”

Entre los principales desafíos de la convivencia democrática en nuestro país, se encuentran los siguientes:

- **La discriminación.** Consiste en la restricción de los derechos de algunas personas a causa de su género, edad, origen étnico-cultural, creencia religiosa o posición política. Ello les impide acceder a determinados recursos necesarios para el desarrollo de sus capacidades y el cumplimiento de sus objetivos de vida. En el pasado, la discriminación era más frecuente, pues expresaba las profundas desigualdades existentes entre los sectores que conformaban la sociedad. Hoy no es tolerada porque atenta contra los principios elementales de la convivencia democrática.
- **La desigualdad.** Una de las situaciones que pone en riesgo la adecuada convivencia es la desigualdad en la distribución de los ingresos. Es necesario hacer una distinción entre desigualdad y pobreza. Mientras la pobreza hace referencia a la imposibilidad de satisfacer determinadas necesidades, la desigualdad indica que existen personas que tienen muchos recursos y otros que tienen pocos recursos. Esta desigualdad en la distribución de la riqueza, que ubica a unos pocos con casi todo y al resto con lo que sobra, se expresa de muchas formas y trae aparejadas otras formas de desigualdad. También son expresión de estas desigualdades las diferencias entre el acceso a una educación de calidad, a un trabajo digno, a una vivienda adecuada o a infraestructura de servicios mínimos para garantizar una vida digna.
- **La indiferencia.** Ocurre cuando los ciudadanos no muestran interés por participar en los asuntos públicos. En la mayoría de los casos, es el resultado de la falsa creencia de que la política no tiene ninguna relevancia para la vida personal, pues en las sociedades modernas las posibilidades reales de que nuestras aspiraciones personales se realicen dependen de que las instituciones democráticas funcionen. La indiferencia solo origina el debilitamiento del sistema democrático.



**Lectura 03****“Pueblos indígenas y originarios”****¿Qué son los pueblos indígenas?**

Los pueblos indígenas en Perú son colectivos que tienen su origen en tiempos anteriores al Estado y que conservan muchas de sus costumbres sociales, económicas y políticas. Además, tienen una fuerte conciencia colectiva de su identidad indígena u originaria. Según la base de datos del Ministerio de Cultura, se reconocen **55 pueblos indígenas en Perú**, de los cuales **51** se encuentran en la Amazonía y **4** en los Andes.

Hace un siglo, en el Perú, era impensable la idea de que los pueblos indígenas fueran importantes para construir el futuro del país. Para la mayoría de personas no indígenas, estos pueblos eran desconocidos y, en general, invisibles a nivel nacional, en especial cuando se proyectaba el desarrollo del país. Quienes los conocían pensaban que población era atrasada y que estaban destinados a desaparecer como grupo.

Afortunadamente, la realidad actual es distinta. Es cierto que los pueblos indígenas sufrieron a lo largo de los siglos muchas situaciones adversas. Por ejemplo, en la Amazonía, fueron esclavizados para que produjeran el caucho; asimismo, sufrieron enfermedades por su vínculo con colonizadores. Como consecuencia, muchos grupos étnicos han desaparecido, mucho conocimiento se ha perdido, incluso hay idiomas que han desaparecido o que están en riesgo de desaparecer. Al mismo tiempo, muchas veces, sus integrantes han sido y siguen siendo discriminados. A pesar de ello, cada vez más personas en el mundo reclaman que se les reconozca como indígenas en todos los continentes. Entre otras razones, la identificación como pueblo indígena les sirve a estas poblaciones para defender sus derechos frente a potenciales o efectivos abusos o agresiones contra ellos.

En las últimas décadas, la población indígena ha afirmado su espacio en el mundo dando a conocer su cultura, sus conocimientos y su arte. Lo ha hecho no en aislamiento, sino mediante el diálogo, a veces difícil y casi siempre enriquecedor, con los otros grupos que conforman el Perú, así como manteniendo el vínculo con otros pueblos indígenas alrededor del mundo. De esa manera, han contribuido a que nos demos cuenta de que la realidad de nuestros países es más diversa de lo que pensábamos.

Los derechos colectivos: Además del esfuerzo de incorporarse a los mecanismos de representación política del Estado, los pueblos indígenas necesitan otras formas de representación y participación, no solo individualmente, sino por medio de sus organizaciones, que son los canales a través de los cuales buscan acceder a sus derechos colectivos.

Estos derechos incluyen la defensa de su territorio, ejercer su identidad étnica sin discriminación, contar con una educación bilingüe intercultural de calidad, organizarse según sus costumbres y ser consultados antes de realizar cualquier acción que afecte directa o indirectamente a su territorio y a sus recursos naturales.

Estos derechos diferencian a los grupos indígenas del resto de la población, pues reconocen que han sido históricamente discriminados y ayudan a que en la sociedad nacional se les reconozca en condiciones de igualdad, para que su participación en la vida nacional y su relación con el Estado se establezcan según sus valores y sus formas de organización.

EN EL PERÚ
HAY
55
PUEBLOS
INDÍGENAS U
ORIGINARIOS

LORETO:
Achuar

- Arabela
- Awajún
- Bora
- Chapra
- Iktu
- Jibaro
- Kandozi
- Kapanawa
- Kukama kukamiria
- Majiki
- Matses
- Munche
- Murui-muinani
- Ocaina
- Omagua
- Resigaró
- Secoya
- Shawi
- Shipibo-konibo
- Shiwilu
- Tikuna
- Urarina
- Vacacocha
- Yagua
- Yine

Base de datos de los Pueblos Indígenas u originarios

Actividad 01

“Normas de la diversidad”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Por qué creen que es necesario que haya normas internacionales que protejan la diversidad cultural, es decir, que no sean solo de Perú, sino de muchos países?	
¿Por qué es importante que la Constitución de nuestro país hable de la diversidad cultural y de los derechos de las personas?	
¿Creen que este artículo ayuda a que todas las culturas sean valoradas en la escuela y en el país? ¿De qué manera?	

Actividad 02

“¿Identificamos la discriminación y el racismo?”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Según la lectura, ¿qué es la discriminación? ¿Qué significa que "impide acceder a determinados recursos" o que "impide desarrollar capacidades"? (Pídeles ejemplos sencillos de la vida real si es posible).	
¿Por qué creen que la indiferencia también es un problema para la convivencia? ¿Cómo la indiferencia puede ayudar a que la discriminación o la desigualdad sigan existiendo? Presenta un ejemplo	
¿Qué significa para ustedes que algunas formas de discriminación sean "visibles" y otras "invisibles"?	
¿Qué podemos hacer para luchar contra la discriminación "invisible", esa que a veces no vemos, pero que afecta las oportunidades de las personas?	



Actividad 03

“Nuestras raíces vivas”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué nos dice la lectura sobre quiénes son los pueblos indígenas? ¿Desde cuándo viven en Perú?	
Si miramos el mapa, ¿en qué partes del Perú se ubican estos pueblos? ¿Hay pueblos indígenas cerca de donde vivimos nosotros?	
¿Qué significa que los pueblos indígenas necesiten "formas de representación y participación, no solo individualmente, sino por medio de sus organizaciones"?	



Toma de decisiones

Creará un afiche sobre normas diseñada para proteger la diversidad cultural y combatir la discriminación en su escuela o comunidad explicando la relevancia de la norma, y argumentando el rol del Estado.



FICHA DE APRENDIZAJE N°3

“Aplicamos estrategias de diálogo para la resolución de conflictos por la diversidad”

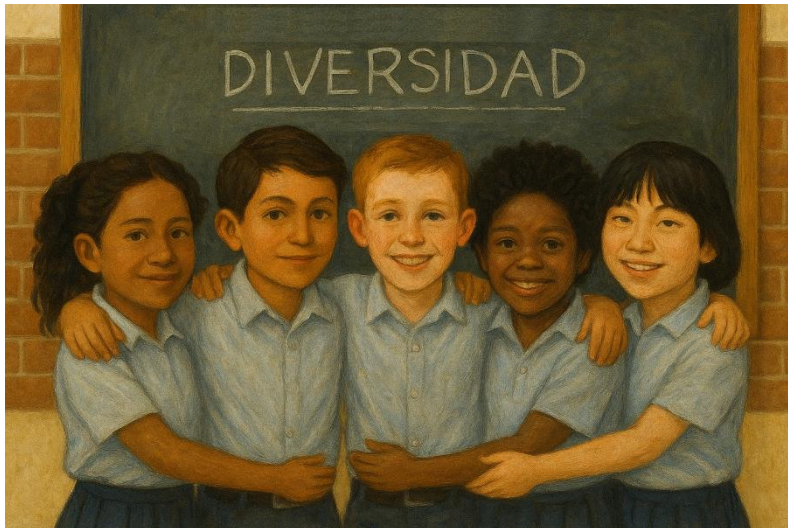


ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- ¿Qué les transmite esta imagen sobre cómo nos relacionamos cuando somos pequeños?

.....
.....

- ¿Por qué creen que, de niños, a menudo nos abrazamos y jugamos sin mirar el color de piel, el lugar de dónde venimos o si hablamos diferente, pero a medida que crecemos, a veces aparecen ciertas diferencias o distancias entre nosotros?

.....
.....

- ¿Alguna vez han presenciado o vivido una situación donde alguien fue tratado de manera diferente o excluido por su origen, sus costumbres o alguna característica que lo hace único? ¿Cómo se sintieron?

.....
.....



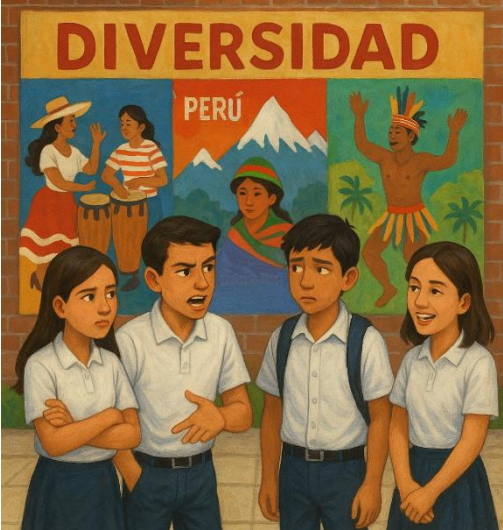
Problematización

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

El Consejo Estudiantil, con el apoyo de la dirección del colegio “Cáceres”, ha propuesto realizar un mural en el patio principal para celebrar la diversidad cultural del Perú. La idea es que cada grupo de estudiantes represente un aspecto de su cultura de origen.

Un grupo de estudiantes de 4º grado, principalmente de la costa (liderado por Juan y Sofía), ha sido asignado para trabajar en la sección del mural que representaría la música y danzas costeñas. Sin embargo, cuando se les propone integrar a Pedro, un estudiante nuevo de origen cajamarquino, en su grupo, inicialmente se muestran reacios.

En una reunión de planificación del mural, Juan comenta en voz alta, dirigiéndose a Sofía: "Uff, ahora vamos a tener que enseñar pasos de huayno en el mural. Con razón no avanzamos, si nos van a meter a todos. ¡Nuestra parte es de cumbia y festejo, lo que sí suena!". Sofía ríe nerviosamente. Pedro, visiblemente incómodo, intenta explicar que en su región también hay cumbia y otros



- Si fueras un/a compañero/a de ellos, ¿Qué acciones y preguntas harías a Juan y Sofía para que, sin sentirse atacados, pudieran reflexionar sobre cómo sus palabras afectaron a Pedro y al proyecto del mural?

.....

.....

.....

.....



Propósitos de aprendizaje

- En la clase de hoy explicarán conflictos en la escuela y comunidad, identificando los originados por prejuicios, estereotipos o falta de valoración de la diversidad, detallando su manejo con mediación, conciliación o arbitraje, a fin de realizar un sociodrama.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica un conflicto que su origen es por prejuicios, estereotipos o falta de valoración de la diversidad cultural. Demuestra la aplicación de estrategias de mediación, conciliación o arbitraje, fomenta el respeto, la inclusión y la valoración de la diversidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza un sociodrama de un conflicto de la escuela o comunidad originado por prejuicios, estereotipos, racismo o la falta de valoración de la diversidad cultural, demostrando la aplicación de estrategias de manejo de conflictos.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Justicia restaurativa”

Comprendiendo el conflicto: Para empezar, recordemos que los conflictos no son necesariamente algo malo; son parte de nuestra convivencia. Según John Paul Lederach, un experto en resolución de conflictos, todo conflicto tiene una estructura simple pero clave, formada por tres elementos que interactúan constantemente:

1. **Personas:** Somos nosotros, con nuestras propias ideas, intereses, necesidades y, sí, a veces con nuestros prejuicios y estereotipos.
2. **Proceso:** Es la forma en que interactuamos, cómo nos comunicamos (o no) y cómo nuestras acciones se van entrelazando hasta generar una situación tensa.
3. **Problema:** Es la situación específica que nos genera desacuerdo o dificultad, el asunto que queremos resolver.

Cuando hablamos de burlas, discriminación o exclusión en el colegio, ¿cuál creen que es el problema? ¿Y quiénes son las personas involucradas? ¿Cómo se ha desarrollado este proceso? Al verlo así, nos damos cuenta de que no es solo un "problema de alguien", sino una situación que nos involucra a todos de alguna manera.

De la justicia punitiva a la justicia restaurativa: Tradicionalmente, cuando surge un conflicto (como la discriminación), a menudo pensamos en quién tiene la culpa y cómo castigar al responsable. A esto le llamamos justicia punitiva. En este modelo, el problema se ve como algo externo, causado por una o unas pocas personas, y la solución es imponer una sanción. Pero, ¿qué pasa si el problema persiste, o si las actitudes que lo generaron no cambian? Una visión democrática y transformadora nos invita a ir más allá. Nos propone la justicia restaurativa.

La justicia restaurativa no se centra en culpar y castigar, sino en comprender las causas profundas del conflicto. Busca que todas las personas involucradas (directa o indirectamente) se miren a sí mismas y reconozcan cómo sus actitudes, creencias o comportamientos pudieron contribuir a la situación. Esto es clave para:

- Sanar el daño, no solo el daño visible, sino también el emocional y el relacional.
- Fortalecer la comunidad: Al fomentar el diálogo, el respeto y la empatía.
- Aprender de la situación: Para evitar que se repita.

Ejemplo de justicia restaurativa en el colegio: Burlas por el origen cultural. Un grupo de estudiantes se burla constantemente de un compañero/a por su forma de hablar o por alguna tradición de su lugar de origen. Esto genera malestar, aislamiento y baja autoestima en la persona afectada.

- **Aplicación de justicia restaurativa:**

- En este círculo, con la facilitación de un mediador, el estudiante afectado podría expresar cómo se siente y el daño que ha experimentado
- Los estudiantes que se burlaron serían invitados a reflexionar sobre sus acciones, no desde la culpa, sino desde la comprensión del impacto de sus palabras y comportamientos. Se les preguntaría: "¿Cómo crees que tus palabras afectaron a tu compañero/a? ¿Qué podrías hacer para reparar ese daño? ¿Qué podemos aprender de esto para que no vuelva a suceder?"

Fuente: Texto Escolar 4º. Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica. Minedu. Pág. 58-59



Lectura 02

“Conversaciones restaurativas”

Valores y principios comunes, condiciones para una justicia restaurativa: Apostar por el rumbo de la justicia restaurativa expresa la voluntad de cambiar la cultura escolar: implica cambiar las normas, los valores, los incentivos, las habilidades y las relaciones en una organización para apoyar (y presionar) a las personas para que trabajen de manera diferente juntas, de modo que cada quien se sienta libre de expresar sus ideas, sentimientos y creencias.

Ciertamente, la autorregulación es importante para ello, pero, para aprender a autorregularnos, la primera Condición es impedir la represión o censura de sentimientos: ¿Cómo podríamos aprender a regularnos con una escuela que impide la expresión de sus estudiantes? Esto no justifica la falta de respeto; más bien, enfatiza que se debe trabajar sobre las causas y consecuencias de situaciones problemáticas y evitar respuestas superficiales.

Por ello, sugerimos los siguientes valores y principios para que, a partir de ellos, analicen cuáles podrían defender como escuela: *respeto mutuo, confianza, apertura, empoderamiento de estudiantes, relaciones horizontales, tolerancia, integridad, congruencia entre lo que se dice y lo que se hace, autonomía para resolver los propios problemas, aceptación de puntos de vista diversos, autocrítica, perseverancia, escucha activa, compartir ideas, importancia de sentimientos, necesidades y derechos.* Dado que esto implica evaluar la cultura escolar, es imprescindible que participen todos los actores de la institución educativa, padres de familia o apoderados. Pero... ¿cómo hacer algo así?, ¿por dónde empezar?

Continuamos con el mismo ejemplo: La misma situación de burlas repetidas sobre el acento y las costumbres del compañero.

JUSTICIA PUNITIVA

Situación: Varios estudiantes se burlan consistentemente del acento particular y las costumbres de un nuevo compañero que proviene de una comunidad andina, llamándolo con apodosos despectivos y haciendo comentarios ofensivos. El compañero se siente humillado y comienza a aislarse.

Acción del director: Tras una queja o detección del problema, el director identifica a los estudiantes que se burlaron. Los llama a su oficina, les da una charla severa sobre el respeto y las normas de convivencia, les impone una suspensión de dos días y les exige una disculpa formal (pero quizás no sentida) frente al compañero. Se notifica a los padres la medida disciplinaria. Se prohíbe explícitamente cualquier otra burla, amenazando con expulsión.

Resultados desde esta perspectiva: Las burlas directas pueden cesar por miedo a la sanción. Sin embargo, las actitudes subyacentes de prejuicio y la falta de valoración cultural en los estudiantes que se burlaron probablemente no se aborden. El estudiante afectado puede seguir sintiéndose marginado o inseguro, y la oportunidad de educar a toda la comunidad escolar sobre la riqueza de la diversidad cultural se pierde. No se genera un verdadero aprendizaje ni un cambio de conducta a largo plazo.

JUSTICIA RESTAURATIVA

Diálogo y Facilitación: Un coordinador de convivencia o docente facilitador convoca a un círculo de diálogo o reunión restaurativa (como se sugiere en la imagen como "espacio de diálogo de confianza o de tutoría") que involucra al estudiante afectado, a los estudiantes que se burlaron, y, si es apropiado, a algunos compañeros que presenciaron la situación. También podrían participar los padres y el docente de aula.

Exploración del Impacto: Se le da al estudiante afectado la oportunidad de expresar libremente cómo se siente, el dolor y la humillación que le causaron las burlas, y cómo afectó su bienestar y su adaptación a la escuela. ("Expresar su punto de vista").

Comprensión de las Razones y el Impacto: Se pide a los estudiantes que se burlaron que expliquen qué los llevó a actuar así (quizás desconocimiento, imitación, prejuicios internalizados, o incluso una falta de consciencia del daño). El facilitador les guía a reflexionar sobre el impacto de sus palabras y acciones en el compañero y en el ambiente de la escuela. ("Se dé a conocer la razón de fondo que hay detrás de las expresiones irrespetuosas").

Reparación y Aprendizaje: Se les pregunta a los estudiantes que se burlaron: "¿Qué necesitas para reparar el daño que causaste?" y "¿Qué podemos hacer juntos para que esto no vuelva a ocurrir y para que todos nos sintamos valorados?".

Compromiso Comunitario: Se discute la importancia de las normas de convivencia en la institución educativa y el papel de toda la comunidad (familias incluidas) en construir un ambiente de respeto mutuo. Se ve como un "aprendizaje" continuo para todos.



Lectura 03

"Espacios estratégicos de mediación y facilitación"

Cuando nuestro conflicto expresa la dificultad de llegar a un consenso y se hace necesario que alguien ayude a plantear las preguntas restaurativas propuestas en el marco de una justicia restaurativa, necesitamos recurrir a la mediación. Esta persona no tiene que ser un docente necesariamente. Debe ser una persona neutral en el conflicto. El mediador ordena las respuestas y controla el tiempo.

El proceso de mediación busca que la culpa, los insultos y las exageraciones no impidan una comunicación que permita identificar las causas de un problema. Por ello, es importante reconocer si las personas en conflicto son capaces de asumir o no responsabilidad directa. Esto implicaría una estrategia diferenciada por parte del mediador. Deberá reconocer las causas que propiciaron dicha reacción abrupta: por un lado, el grupo de estudiantes que grita por la injusticia; y, por otro, el grupo que reclama en voz alta "callen, flojonazas y flojonazos". Para ello, dependiendo del grado del daño causado, se forman círculos pequeños junto con algunas de las personas afectadas (profesora que fue interrumpida, estudiantes tildados de "flojonazas y flojonazos") para ver qué compromisos permitirían restaurar el diálogo con el fin de volver sobre lo principal: resolver las causas del conflicto de fondo; es decir, cómo lidiar con los bajos resultados. En ningún caso, la solución es el castigo o la sanción; siempre es un compromiso compartido. Cuando no hay responsabilidad definida, como sucede entre los grupos de estudiantes con opiniones divididas, entonces la estrategia implica reconstruir narrativas en grupos pequeños y mezclados para poder reconocer distintas motivaciones: sentimientos, pensamientos y comportamientos.

Esto permite que cada estudiante comparta su punto de vista. A partir de la sistematización de los puntos de vista, coincidencias y disidencias, se podría contar con insumos para una conferencia restaurativa. Aquí cualquiera puede ser mediador.

Conferencia restaurativa: El proceso de mediación debe terminar con el descubrimiento de varios conflictos no resueltos entre estudiantes, entre profesores y entre estudiantes y profesores. Esto permite que todos los miembros de la comunidad educativa reconozcan, sin necesidad de mencionar a personas específicas, cuáles son los principales problemas de fondo tanto a nivel de sus interacciones en la escuela como en aspectos vinculados a las familias y a la comunidad. Esto permite organizar conferencias restaurativas específicas para trabajar estrategias de resolución junto a las familias y mostrarles los problemas comunes identificados. En estos casos, lo ideal es que el facilitador sea un docente o una autoridad de la escuela.

Consecuencias de la mediación: La principal consecuencia de la mediación a través de mecanismos de justicia restaurativa se sostiene en la escucha activa, en un enfoque inclusivo que atiende a la diversidad y respeta los derechos de todas las personas. Además, propicia solución creativa, pues cada escuela tiene, como todas y todos sabemos, retos muy propios. Con ello, podemos reconocer que como estudiantes también tomamos parte activa en la gestión de la escuela junto con docentes y autoridades para una convivencia saludable.



Actividad 01

“Reflexionando sobre la justicia restaurativa”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
La lectura afirma que los conflictos "no son necesariamente algo malo". ¿Qué crees que significa esta afirmación? ¿Puedes pensar en alguna situación donde un conflicto bien manejado haya llevado a algo positivo?	
¿Por qué la justicia restaurativa enfatiza que las personas se "miren a sí mismas" y reconozcan el lugar de sus actitudes, creencias o comportamientos en el problema, incluso si no sienten responsabilidad directa? ¿Qué ventaja tiene este enfoque?	
¿Cómo crees que la aplicación de la justicia restaurativa podría cambiar la forma en que los estudiantes y docentes resuelven sus problemas cotidianos en la escuela?	



Actividad 02

“Impacto de la justicia restaurativa”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
La lectura menciona que la justicia restaurativa impulsa el cambio de la "cultura escolar". ¿Qué aspectos de la cultura escolar busca cambiar la justicia restaurativa?	
La sección "Comprensión de las razones y el impacto" en la justicia restaurativa no se enfoca en la culpa. ¿Qué tipo de reflexiones se busca que los estudiantes que se burlaron realicen? ¿Qué se espera que "se dé a conocer"?	
Piensa en una situación real de conflicto que hayas presenciado o vivido en la escuela (sin dar nombres). ¿Cómo crees que se habría manejado esa situación desde una perspectiva de justicia restaurativa, siguiendo los pasos de la tabla?	



Actividad 03

“Explorando la mediación escolar”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Según la lectura, ¿cuándo se hace necesaria la mediación en un conflicto?	
¿Qué habilidades crees que un estudiante podría desarrollar al participar activamente en un proceso de mediación o en una conferencia restaurativa?	
Imagina una situación en tu colegio donde un conflicto es difícil de resolver y nadie cede. ¿Cómo aplicarías los principios de la mediación descritos en esta lectura para abordar ese conflicto?	



Toma de decisiones

- Realiza un sociodrama de un conflicto de la escuela o comunidad originado por prejuicios, estereotipos, racismo o la falta de valoración de la diversidad cultural, demostrando la aplicación de estrategias de manejo de conflictos.



EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Identifica un conflicto que su origen es por prejuicios, estereotipos o falta de valoración de la diversidad cultural. Demuestra la aplicación de estrategias de mediación, conciliación o arbitraje, fomenta el respeto, la inclusión y la valoración de la diversidad.		



Glosario

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

Palabra	Significado
Justicia restaurativa	
Justicia punitiva	
Mediación	

FICHA DE APRENDIZAJE N°4

“Participamos en acciones colectivas por la diversidad y contra los estereotipos”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- Observen detenidamente la imagen que les presento. ¿Qué sentimientos o pensamientos les genera esta publicación?

.....
.....

- ¿Qué mensaje principal intenta transmitir la imagen y el comentario que la acompaña?

.....
.....

- ¿Creen que este tipo de mensajes contribuyen a la convivencia democrática y al respeto entre todas las personas en nuestro país? ¿Por qué?

.....
.....



Problematización

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

Caso: Vacaciones a la selva peruana

En las vacaciones de verano, Roberto y su familia viajaron a la selva de Perú. 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.



- Si ustedes fueran Roberto o estuvieran en esa situación, ¿qué le dirían o harían para responder a los comentarios del papá? ¿Cómo manejarían un momento así para promover el respeto a la diversidad?

- ¿Por qué observamos en la sociedad peruana expresiones tan fuertes de rechazo o menosprecio hacia costumbres, tradiciones



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy participaremos en acciones colectivas por el bien común, promoviendo la valoración de la diversidad cultural y combatiendo estereotipos, a fin de elaborar un video reflexivo

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprende la importancia de valorar la diversidad cultural y combatir los estereotipos. Propone formas de participar en acciones colectivas por el bien común y sustenta el uso de instancias para defender los derechos y el respeto a costumbres y tradiciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elabora un video reflexivo sobre la importancia de la valoración de la diversidad cultural y el combate a los estereotipos, proponiendo cómo participar en acciones colectivas por el bien común. Sustenta el uso de instancias para defender sus derechos.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Ciudadanía intercultural”

En palabras del filósofo, Will Kymlicka: "... un **ciudadano intercultural es alguien que no sólo apoya los principios de un Estado multicultural, sino que también demuestra todo un rango de actitudes personales positivas hacia la diversidad.**"

El ejercicio de una Ciudadanía Intercultural consiste en: "Participación real y activa de las personas en la construcción de la sociedad y en su transformación. Se realiza a partir de la asunción de los deberes y derechos formales para incorporarlos a la vida cotidiana en todos los terrenos, políticos, económicos y culturales."

Es asumir plenamente esa manera de construir la identidad y, simultáneamente, tomar en serio la ciudadanía en su sentido moderno. Ser ciudadana o ciudadano es tener acceso efectivo y libre a las oportunidades que ofrece la sociedad. Pero serlo en un mundo multi e intercultural es también tener derecho a mantener diferencias culturales en el ámbito público: derecho, por ejemplo, a practicar y desarrollar la lengua propia no solo en espacios privados, sino también en espacios públicos; derecho a mantener ciertas formas propias de practicar la justicia; y derecho a poder manifestarse públicamente según la propia sensibilidad y a debatir desde ella en los medios de comunicación.

La identidad nacional y la interculturalidad: La conformación de una identidad nacional intercultural plantea retos importantes para los individuos que conforman un Estado nación. Por ejemplo:

- Impulsar el conocimiento de las culturas de los pueblos que conforman el Estado nación. Esto nos permite eliminar prejuicios o estereotipos que obstaculizan las relaciones interpersonales.
- Estimular el intercambio cultural entre grupos diversos. Así, no solo basta con interesarnos por la cultura y los modos de pensar distintos a los nuestros; también es importante extraer de ellos enseñanzas positivas y que podemos reproducir en nuestras propias vidas.
- Aprender a valorar equitativamente a todas las lenguas, costumbres, tradiciones y prácticas sociales existentes en el país. Esto propicia el surgimiento de un sentimiento de orgullo nacional por pertenecer a una comunidad que se basa en la diversidad y la valoración de la producción cultural de los pueblos.

Importancia de la ciudadanía intercultural: En una realidad multicultural supone favorecer la participación de las diversas culturas en los espacios públicos. Además, es asumir plenamente esa manera de construir la identidad y simultáneamente, tomar en serio la ciudadanía en su sentido moderno. Ser ciudadana o ciudadano es tener acceso efectivo y libre a las oportunidades que ofrece la sociedad.

Hace falta construir una ciudadanía intercultural que reconozca esta realidad plural. Por ejemplo, debe reconocerse que el quechua y el aimara son hablados por una gran parte de la población andina; y que también existen muchos idiomas originarios hablados por pueblos amazónicos.





Lectura 02

“La participación política de los pueblos indígenas”

Los pueblos indígenas eran casi inexistentes en el escenario electoral hasta hace pocas décadas. De hecho, se estima que, durante la primera mitad del siglo XX, a una alta proporción de la población indígena ni siquiera se le consideraba en los censos nacionales. Por ejemplo, según el censo de 1963, en la mayoría de departamentos de la sierra sur y la selva, solo entre 6 % y 15 % de su población eran electores. A partir de la Constitución de 1979 se incrementó la proporción de población indígena que participó en los procesos electorales. Sin embargo, esta todavía no es total. Para el 2007, según datos del Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec), un 15 % de la población indígena mayor de 18 años aún no tenía DNI, con lo cual no podía votar ni ser elegida. Según la Constitución actual, el Estado peruano reconoce la **pluralidad étnica y cultural de la nación** (Constitución de 1993, artículo 2, inciso 19). La Ley 27734 del año 2002 promueve la **representación de las comunidades indígenas** en las instancias de gobierno local y regional. Esta ley estableció un sistema de cuotas por el cual, en los lugares donde exista población indígena, las listas electorales a nivel regional y local deben tener al menos un 15 % de representantes de comunidades nativas y pueblos originarios. Esta ley ha permitido que se incremente lentamente la presencia indígena en las elecciones regionales y locales. Sin embargo, la ubicación desfavorable de las candidaturas indígenas en las listas no ha permitido que haya más representantes elegidos.

Por otro lado, si bien se ha incrementado el número de regiones y provincias en las que se aplica la cuota, todavía hay provincias con población indígena en las que ello no se hace.

Algunas limitaciones y dificultades de la cuota indígena

Rafaela se acordó de lo que el abuelo Pedro les había contado acerca de las dificultades que tuvieron para lograr tener autoridades estatales indígenas. Ella quiso saber un poco más acerca de esto y le preguntó. Luego de esta conversación, se dio cuenta de que la cuota indígena solo se aplica para puestos de consejero regional y regidores, y no para la gobernación regional ni para las alcaldías. En consecuencia, hay pocas candidaturas, y, menos aún, población indígena que encabece estas instancias de gobierno, a pesar de que hay muchos distritos, provincias y regiones con mayoría indígena.

Por otro lado, su ubicación desfavorable en las listas de consejeros y regidores ha contribuido a esta situación. Mientras se siga considerando que esta presencia es solo por cumplir la ley y cubrir espacios “de relleno”, esto será difícil de cambiar. Otro problema es que no existe un registro único que facilite la identificación de los ámbitos geográficos donde debe funcionar la cuota indígena. Se espera que los resultados de la pregunta sobre autoidentificación étnica formulada en el censo del 2017 ayuden a cambiar esta situación, puesto que brindan información más confiable al respecto.

La cuota indígena se refiere a que en todas las listas que candidatean a los Gobiernos regionales y locales en las circunscripciones en las que exista población indígena debe haber al menos un 15 % de representantes de comunidades nativas. La cuota indígena se aplica en Amazonas, Áncash, Apurímac, Ayacucho, Cajamarca, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Ica, Junín, Loreto, Madre de Dios, Moquegua, Pasco, Puno, San Martín y Ucayali, así como en 93 provincias de estas regiones.





Lectura 03

“Exclusión social”

Es un proceso mediante el cual los individuos están excluidos completa o parcialmente de la participación en la sociedad en la que viven, lo cual podría implicar la ruptura de los lazos sociales (Arjan de Haan, 1997). Esto trae como consecuencia la pérdida de autonomía para conseguir los recursos necesarios para integrarse y participar en el grupo social del que forma parte (Vélaz de Medrano, 2002). La exclusión social no solo tiene un impacto en el nivel o calidad de vida de las personas que pertenecen a una sociedad que las margina, sino también un efecto psicológico sobre estas. Tal situación implica que la exclusión social esté relacionada con el sentimiento de marginación (Democratic Catalog, 1995).

Es decir, la sociedad en su conjunto construye patrones o formas de comportamiento, maneras de ser o incluso categorías vinculadas al género, a la procedencia o al color de piel para valorar o no a las personas, para facilitar o hacer más difícil el acceso a beneficios o derechos sociales.

Lamentablemente, estas situaciones de exclusión social son reflejo de prejuicios y estereotipos que se reproducen fácilmente en nuestras comunidades o, incluso, en la sociedad en su conjunto. La mejor forma de cuestionar estas preconcepciones es abriendo espacios de diálogo para conocer, con mayor profundidad, a las personas que podrían estar siendo vulneradas.

Esto debería llevarnos a plantearnos preguntas que permitan reconocer entornos y contextos (barrios de extranjeros o migrantes, personas que cumplen ciertos oficios, labores o profesiones sobre los cuales podríamos tener algún tipo de prejuicios:

¿Reconozco a los diversos grupos étnicos o culturales que conviven en mi comunidad? ¿Es fácil o difícil establecer interacciones amicales con ellos? ¿Por qué?	¿Sabemos identificar cuál es el principal temor que tenemos o que tiene la gente que conozco frente a un grupo social o colectivo determinado?
¿En la escuela existen o construimos espacios de aprendizaje cooperativo en equipos diversos que garanticen la interacción de todas y todos en el aula?	¿Somos conscientes o reconocemos los prejuicios o estereotipos que tienen nuestras propias familias respecto a determinados grupos sociales, colectivos o formas de ser?
¿Somos conscientes o reconocemos situaciones de injusticia o la vulneración de derechos fundamentales que propicien violencia (xenofobia, homofobia, racismo)? ¿Sabemos qué argumentos se suelen usar para justificar la violencia?	

La exclusión social se suele manifestar cuando sentimos temor, rechazo o incomodidad relacionados con una categoría social (color de piel, procedencia, género, orientación sexual) o condición social (forma de ser, de mostrarse o de vivir). Esto propicia una situación de **estigma social** que puede expresarse en:

- Restringir a una persona la integración a un espacio de interacción social.
- Ignorar consciente o inconscientemente a una persona.
- Hostigamiento directo (comentarios hostiles, insultos) indirecto (hablar a sus espaldas, gestos).
- Usar apelativos o diminutivos para establecer cierta distancia en la interacción o en los intercambios de ideas, posiciones, valoraciones. Estos apelativos o diminutivos suelen estar vinculados directamente con la categoría o condición social.

Fuente: Texto Escolar 4º. Minedu Pág. 68-70



Actividad 01

“Entendiendo al ciudadano intercultural”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿qué es un "ciudadano intercultural"?	
¿Qué derechos implica ser ciudadano en un mundo multicultural e intercultural, más allá del acceso a oportunidades?	
Menciona al menos dos acciones que deben impulsarse para conformar una identidad nacional intercultural, según el texto.	
¿Cuál es la diferencia entre "apoyar los principios de un Estado multicultural" y "demostrar actitudes personales positivas hacia la diversidad" para un ciudadano intercultural?	



Actividad 02

“Voz indígena en la democracia”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cuál era la situación de la participación política de los pueblos indígenas en el escenario electoral peruano hasta hace pocas décadas?	
¿Cuál es una de las principales dificultades mencionadas que el abuelo Pedro encontró para lograr tener autoridades estatales indígenas?	
¿Por qué es crucial la participación política indígena para la democracia y la representatividad en un país como Perú?	



Actividad 03

“Rompiendo barreras sociales”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cuáles son las tres principales consecuencias de la exclusión social para los individuos, según el primer párrafo?	

<p>¿Qué significa "ser conscientes o reconocemos los prejuicios o estereotipos que tienen nuestras propias familias respecto a determinados grupos sociales, colectivos o formas de ser"? ¿Por qué es un paso importante para combatir la exclusión?</p>	
<p>¿Qué significa "ser conscientes o reconocemos los prejuicios o estereotipos que tienen nuestras propias familias respecto a determinados grupos sociales, colectivos o formas de ser"? ¿Por qué es un paso importante para combatir la exclusión?</p>	

 **Toma de decisiones**

Elabora un video reflexivo sobre la importancia de la valoración de la diversidad cultural y el combate a los estereotipos, proponiendo cómo participar en acciones colectivas por el bien común. Sustenta el uso de instancias para defender sus derechos.



EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Comprende la importancia de valorar la diversidad cultural y combatir los estereotipos. Propone formas de participar en acciones colectivas por el bien común y sustenta el uso de instancias para defender los derechos y el respeto a costumbres y tradiciones.		

 **Glosario**

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

Palabra	Significado
Pluralidad étnica	
Estigma social	
Exclusión social	
Xenofobia	

