

DESARROLLO PERSONAL

III UNIDAD

5°

SECUNDARIA

PROF. MARITZA ZAVALA CASTAÑEDA



ALUMNO(A):

FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“Reconocemos nuestras capacidades para elegir hábitos saludables”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- ¿Qué interpretan sobre el mensaje que nos quiere transmitir esta imagen en relación con la aceptación personal?

.....
.....

- ¿Qué fortalezas personales creen que son necesarias para resistir las influencias externas y tomar decisiones que se alineen con un estilo de vida saludable?

.....
.....

- ¿Cómo creen que las decisiones que tomen hoy en relación con su salud o la resistencia a las presiones sociales podrían impactar en su futuro y en la construcción de su identidad?

.....
.....



Problematización

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



- Si todos "lo hacen", ¿significa que es algo normal o aceptable? ¿Dónde trazamos la línea entre la influencia social y la decisión personal?

- ¿Creen que existen similitudes con otras conductas adictivas o hábitos no saludables que son socialmente más aceptados (como el alcohol o el tabaco)? ¿Dónde está la diferencia y por qué algunas sustancias son más estigmatizadas que otras?



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy vamos a evaluar la relación entre sus características, su proyecto de vida y la presión hacia hábitos no saludables. Identificaremos cómo resiste influencias, sus capacidades y limitaciones para decidir saludablemente, y cómo usará sus fortalezas para prevenir riesgos.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Construye su identidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muestra la relación entre sus características, su proyecto de vida y la presión hacia hábitos no saludables. Identifica cómo resiste influencias, sus capacidades y limitaciones para decidir saludablemente, y cómo usará sus fortalezas para prevenir riesgos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elabora un mapa mental que visualiza sus características únicas, su proyecto de vida, las situaciones de presión social que identifica, sus fortalezas para resistir, sus limitaciones y cómo piensa abordarlas para tomar decisiones saludables y prevenir riesgos.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

Situaciones de riesgo: drogadicción y trastornos alimenticios

¿Qué es una situación de riesgo? Es todo evento, circunstancia, hecho o conducta individual, familiar o grupal, que atenta directa o parcialmente contra nuestro bienestar físico o emocional. También es importante conocer que, en nuestra sociedad, existen **mitos y creencias** respecto al consumo del alcohol y otras drogas que nos ponen en riesgo, por ejemplo:

“El alcohol no es una droga.”

¡Falso! El alcohol es una droga como lo es la cocaína, la marihuana o el éxtasis. Puede generar adicción al igual que cualquier otra droga. El consumo de esta droga puede generar alteraciones en el sistema nervioso central y generar dependencia. Lamentablemente, el alcohol es la droga que más se consume en los entornos sociales.



Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) se pueden reconocer por un patrón persistente de comer no saludablemente o de hacer dietas no saludables. Estos patrones de conducta alimentaria están asociados con angustia emocional, física y social.

Los factores de riesgo para desarrollar un TCA pueden ser de tipo individual, grupal y social. La combinación de estos puede provocar el desarrollo de la enfermedad y contribuir a su mantenimiento

Factores individuales	Factores familiares	Factores sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Predisposición genética • Rasgos psicológicos • Baja autoestima • Obesidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambiente familiar desestructurado o sobreprotector • Educación familiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Modelo de belleza imperante • Presión social respecto la imagen • Determinados deportes o profesiones. • Experiencias anteriores • Situaciones vitales que generen estrés



Lectura 02

“Estilos de vida saludables”

Un estilo de vida saludable, más que solo comer bien. Es la continuidad de hábitos saludables implementados para mejorar nuestra calidad de vida, la búsqueda del equilibrio en la salud. Este equilibrio se suele lograr con la implementación de buenos hábitos que generen bienestar para nuestro cuerpo y mente, teniendo un cambio positivo en nuestras vidas.

¿Pero qué determina si estamos llevando una vida saludable o no? Aquí te compartimos algunos aspectos elementales para tener en cuenta:

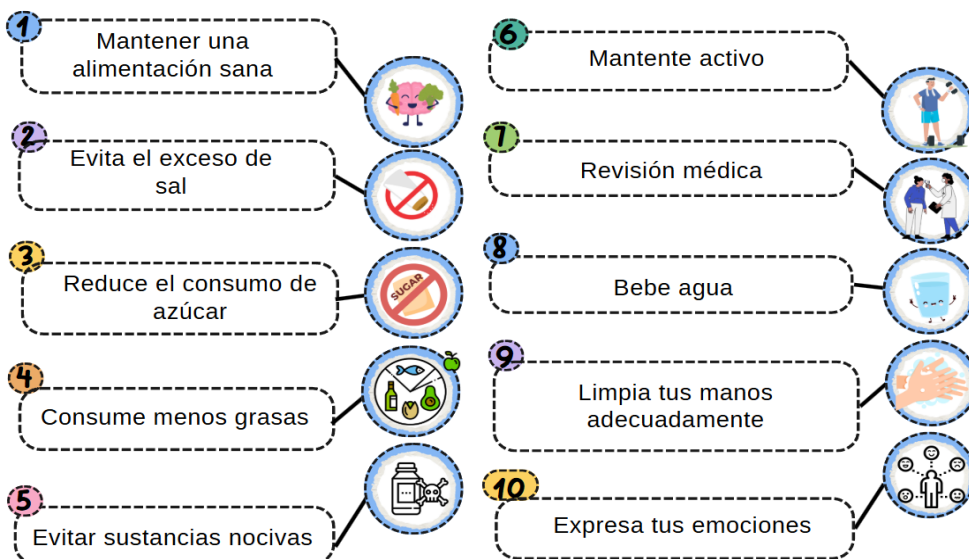
Alimentación: El poder ser consciente de nuestros hábitos alimenticios aportarán positivamente a nuestras vidas, ayudando a mantener una buena salud y energía.

Actividad física: parte de un estilo de vida saludable, es mantener activo nuestro cuerpo, estar en movimiento y evitar el sedentarismo, fomenta la salud a nivel general en el cuerpo. La OMS recomienda realizar un mínimo de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada semanalmente como.

Manejo del estrés: cuando de salud se habla es muy importante recordar el rol central de nuestro cerebro, y como este puede impactar en nuestro cuerpo. Podemos encontrar diversos métodos que nos ayuden a manejar nuestros niveles de estrés, entre ellos la meditación, la terapia, la actividad física aeróbica, entre otros.

Higiene del sueño: El no obtener las horas de sueño que nuestro cuerpo necesita ha sido relacionada con efectos negativos en la salud mental, por lo que obtener la cantidad de sueño suficiente, es ideal en un estilo de vida saludable. Las horas de sueño que se recomiendan varían entre 7 a 9 horas, esto dependerá de características como edad, sexo, estado de salud y estilo de vida.

¿CÓMO PODEMOS MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?





Lectura 03

“Influencia del entorno social”

El entorno social y familiar es uno de los factores más influyentes en el desarrollo de comportamientos de consumo de drogas, especialmente en los jóvenes. Las relaciones con amigos, la dinámica familiar y las presiones sociales pueden crear un ambiente propicio para el inicio o la perpetuación de este tipo de conductas.

Las familias juegan un papel fundamental en la prevención y recuperación, y es crucial entender cómo el entorno social puede tanto proteger como vulnerar a una persona frente a las drogas.

Factores sociales que influyen en el consumo de drogas

1. **Relaciones familiares problemáticas** Un hogar donde predominan conflictos, falta de comunicación o desconexión emocional puede aumentar el riesgo de que los jóvenes busquen vías de escape en el consumo de drogas. La falta de apoyo o de un entorno estructurado puede llevar a los adolescentes a adoptar comportamientos peligrosos.
2. **Influencia del grupo social** El círculo de amigos y compañeros es clave, especialmente durante la adolescencia. La presión de grupo y la necesidad de encajar pueden llevar a decisiones impulsivas relacionadas con el consumo de sustancias. Las personas que frecuentan entornos donde las drogas son comunes están más expuestas y vulnerables a caer en este tipo de hábitos.
3. **Estresores comunitarios y socioeconómicos** Las comunidades con altos niveles de pobreza, violencia y desempleo también tienden a tener tasas más altas de consumo de drogas. La falta de acceso a oportunidades educativas, laborales y recreativas sanas puede crear un entorno en el que las drogas se perciben como una vía de escape ante los problemas cotidianos. Las tensiones sociales y la desesperanza generalizada dentro de una comunidad pueden, en muchos casos, alimentar la demanda y el uso de drogas, especialmente entre los jóvenes y las personas más vulnerables.

Consecuencias sociales del consumo de drogas

El consumo de drogas no solo afecta al individuo, sino también a su entorno más cercano: su familia, amigos y la sociedad en general. Los efectos adversos van más allá de los problemas de salud y pueden causar serias rupturas en la vida social de una persona, impactando relaciones y oportunidades.

1. Deterioro de las relaciones personales

Uno de los primeros impactos del consumo de drogas suele reflejarse en las relaciones familiares y de amistad. A medida que el consumo se vuelve más frecuente y la adicción se afianza, el comportamiento de la persona afectada puede volverse errático, conflictivo o incluso destructivo. Las mentiras, la evasión de responsabilidades y la falta de empatía se vuelven comunes, lo que puede llevar a rupturas emocionales y aislamiento.

2. Problemas legales y laborales

Las personas que caen en la adicción a menudo enfrentan problemas legales como consecuencia de su comportamiento relacionado con las drogas.

Además, el rendimiento laboral suele deteriorarse drásticamente. La pérdida de concentración, el ausentismo y la falta de motivación afectan el desempeño profesional, lo que lleva a suspensiones, despidos o la incapacidad de mantener un trabajo.



Actividad 01

“Profundizando en la comprensión del riesgo”

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

Preguntas	Respuesta
¿Qué elementos caracterizan una "situación de riesgo"? ¿Podrías dar un ejemplo de una situación de riesgo que hayas presenciado o escuchado?	
Dentro de los "factores individuales", ¿cuál crees que podría ser el más difícil de manejar para un adolescente? ¿Por qué?	
¿Cómo crees que la "presión social respecto a la imagen" podría relacionarse con el consumo de sustancias? ¿Puedes dar un ejemplo?	



Actividad 02

“Factores que afectan nuestro bienestar”

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



A- ¿Qué actividades pueden impedir que duermas bien por las noches?



B- ¿Por qué el consumo de “comida chatarra” repercute en tu salud?



C- ¿De qué manera la publicidad puede afectar el estilo de vida de las personas?

Situación	Respuesta
Situación A	
Situación B	
Situación C	



Actividad 03

“Analizando riesgos y eligiendo bien”

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

A
En mi grupo de amigos, uno de ellos saca unas pastillas en una fiesta y nos dice: “Todos vamos a probar, es solo para divertirnos. Si no lo haces, qué aburrido eres, mejor ni vengas la próxima vez”.
¿Lo hago?

B
Estoy en un compartir familiar y un primo mayor me ofrece una bebida con alcohol diciendo: “Toma, no seas aguafiestas, solo es un vaso. Todos estamos tomando”.
¿La bebo o no?

C
Voy camino al parque y unos conocidos del barrio me llaman. Al acercarme, me ofrecen un cigarro y dicen: “Solo es uno. Todos a tu edad ya fuman, falta que tú”.
¿Acepto o no?

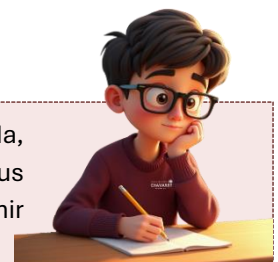
D
En la feria del pueblo, mis amigos me invitan a quedarme hasta tarde para ir a una fiesta. Les digo que tengo examen, pero uno insiste: “Solo es una vez al año, el examen puede esperar”.
¿Acepto ir o me quedo?

Situación	Respuesta
Situación A	
Situación B	
Situación C	
Situación D	



Toma de decisiones

Elabora un mapa mental que visualiza sus características únicas, su proyecto de vida, las situaciones de presión social que identifica, sus fortalezas para resistir, sus limitaciones y cómo piensa abordarlas para tomar decisiones saludables y prevenir riesgos.



FICHA DE APRENDIZAJE N°2

“Manejamos nuestras emociones para elegir hábitos saludables y proteger nuestra salud”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- ¿Cómo creen que se siente la persona de la imagen? ¿Qué nos indica su expresión y el texto que dice?

.....
.....

- ¿Alguna vez ustedes o alguien que conocen han hecho algo similar (comer algo específico, ver la tele, etc.) cuando se sienten de una emoción particular (tristeza, aburrimiento, estrés)? Den un ejemplo sin dar nombres.

.....
.....

- Si esta persona quisiera elegir un hábito más saludable para manejar su "pena", ¿qué otras cosas creen que podría hacer en lugar de las papas fritas? Piensen en actividades o formas de cuidarse.

.....
.....



Problematización

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

CASO: MÁS ALLÁ DEL PERIÓDICO

El padre de Galia, con el periódico aún en la mano, mira a su hija de 15 años, que está absorta en su celular.

PAPÁ: Galia, ¿sabes qué leí en el periódico de hoy? Algo sobre tu colegio.

GALIA: ¿Ah, sí? ¿Qué cosa? ¿Sacamos un nuevo récord en matemáticas?

PAPÁ: No exactamente. Dice que cinco chicos de tu institución tuvieron problemas con la policía. Por fumar marihuana.

GALIA: ¿Marihuana? ¡Qué horror! De verdad, no entiendo por qué la gente se mete en eso.

PAPÁ: Parece que a ti no te llama la atención ni un poquito, ¿verdad?

GALIA: En el colegio nos han hablado con eso. Charlas, películas... Vimos cómo destrozaba vidas. Honestamente, no creo que alguna vez me dé por probarla. Nunca.

PAPÁ: El "nunca" es una palabra muy grande, Galia. Un día, sin darte cuenta, tus amigos podrían estar ahí, ofreciéndote, y quizás... no sea tan fácil decir que no. La presión es una bestia.

GALIA: ¿Y tú? Si tus amigos, digamos, del trabajo, te ofrecieran algo así, ¿qué harías, papá?

PAPÁ: ¿Yo? Simplemente diría: "No, gracias". Y si insisten, lo repetiría una y otra vez, como un disco rayado. Es más efectivo de lo que crees.

GALIA: No sé si a mí me saldría tan natural. Suena fácil en teoría.

PAPÁ: ¿Sabes qué? Hagamos un ensayo. Ahora mismo.

GALIA: ¿Un ensayo? ¿De qué?

PAPÁ: Imagina que estamos en una fiesta. Yo soy uno de tus "amigos". Me acerco a ti, y te digo: "Galia, ¿por qué no pruebas esto? Relájate, no te hará daño". ¿Qué dirías?

GALIA: ¡No, gracias!

PAPÁ: ¡Oh, vamos, Galia! No te hagas la santa. Únete a la diversión. Todo el mundo lo hace. Te sentirás genial, te lo prometo.

GALIA: ¡Gracias por el ofrecimiento, pero no me interesa! En serio.

PAPÁ: ¡Solo una probadita, Galia! ¿Qué pierdes? Te encantará. Mira a tu alrededor, todos están riendo, pasándola bien. No seas la aguafiestas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA AGUA VIVA

GALIA: ¡Gracias, pero así estoy bien! De verdad. No necesito nada más.

PAPÁ: Dame una sola razón, Galia. Una sola buena razón para no probarla. ¿Acaso no crees que para conocer algo hay que experimentarlo? ¿No te pica la curiosidad de lo desconocido? No querrás ser una de esas aburridas que nunca se atreven a nada, ¿o sí?

GALIA: ¡Creo que cada persona tiene derecho a hacer lo que le sienta bien! A algunos les sienta bien fumar marihuana... ¡a mí me sienta bien el aire fresco y la tranquilidad de no meterme en problemas!

PAPÁ: Galia, esa es una respuesta magníficamente dada. Suficiente de juego. Has aguantado todas las insistencias, sin enojarte, sin ceder.

GALIA: No fue tan difícil, papá. Al final, solo tienes que creer en lo que dices.

- **Cuando el papá le dice: "No te hagas la virtuosa, Galia, vamos, únete a nosotros. Todos lo hacen. No te hará daño y te sentirás muy bien", ¿qué emociones y sentimientos creen que podrían surgir en Galia si esto fuera una situación real? ¿Cómo podrían influir esas emociones en su comportamiento o en su decisión?**

- **A pesar de la insistencia del padre, Galia logra responder: "¡Creo que cada persona tiene derecho a hacer lo que le sienta bien! ¡Algunas personas se sienten bien fumando marihuana; a mí me hace bien el aire fresco y la tranquilidad de no meterme en problemas!". ¿Qué estrategia de autorregulación utiliza Galia al final para mantenerse firme en su decisión y proteger su bienestar? ¿Es esa una respuesta "fácil" de dar en la vida real?**



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy vamos a elaborar un decálogo que presente principios o estrategias de autorregulación diferenciadas y específicas para manejar las emociones y comportamientos en situaciones de presión social vinculadas a la alimentación no saludable, el consumo de tabaco u otras drogas.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Construye su identidad 	Elabora un decálogo que presenta diez principios o estrategias de autorregulación diferenciadas y específicas para manejar sus emociones y comportamientos en situaciones de presión social vinculadas a la alimentación no saludable, el consumo de tabaco u otras drogas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elabora un decálogo (lista de diez principios o estrategias) para regular sus emociones y comportamientos en situaciones de presión social relacionadas con la alimentación no saludable, el consumo de tabaco u otras drogas



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“¿Qué habilidades deberíamos tener para regular nuestras emociones?”

Debemos fortalecer algunas habilidades que nos permiten enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria. No debemos confundir habilidades como aquellas recetas o tips de cómo debemos comportarnos en tal o cual situación, sino la adquisición y aplicación de herramientas específicas que nos permitirán ser responsables de nuestras propias acciones, cuidándonos a nosotros/as mismos/as y relacionándonos con los y las demás de manera asertiva. Aquí algunas habilidades para autorregular nuestras emociones que debemos tener en cuenta y poder expresarnos adecuadamente y establecer relaciones sociales satisfactorias y justas:

1. **Conocimiento de mí mismo/a:** te permite reconocer tu ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. A partir de conocerte puedes mejorar ciertas debilidades de tu forma de ser.
2. **Empatía:** es ponerte en el zapato del otro/a, es imaginarte cómo es la vida para tus compañeras o compañeros, incluso en situaciones con las que no estás familiarizado/a.
3. **Comunicación efectiva:** tiene que ver con la forma como te expresas, a través del lenguaje verbal y no verbal. Utilizar un lenguaje corporal y verbal que no sea agresivo ni denigre a las personas.
4. **Relaciones interpersonales:** iniciar y mantener relaciones cordiales y respetuosas con otros adolescentes, jóvenes, con tu familia, comunidad, barrio y sociedad.
5. **Comunicación asertiva y/o toma de decisiones:** en decir lo que sientes, piensas y quieres a la otra persona, sin lastimarla y respetando tus derechos y los de él/ella. La toma de decisiones consiste en manejar responsablemente las decisiones cotidianas de tu propia vida y tu relación con los y las demás, precautelando tu salud y bienestar.
7. **Pensamiento creativo:** es la habilidad para tomar decisiones y resolver los problemas pensando en respuestas creativas y propositivas para evitar situaciones de chantaje, hostigamiento u otras situaciones que se te puedan presentar en la vida cotidiana.
8. **Pensamiento crítico:** esta habilidad te permite analizar de forma personal y objetiva la información que te llega a través de los medios de comunicación, ferias, charlas y por tus propias amistades, compararlas con experiencias propias o de otras personas y de esta forma identificar, alertar o frenar situaciones de riesgo para tu propio bienestar.
9. **Manejo de sentimientos y emociones:** te ayudará a reconocer tus sentimientos y emociones y entender las de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en tu conocimiento de mí mismo/a, empatía, comunicación afectiva comportamiento y responder a ellos de forma apropiada. También te ayudará a controlar emociones de ira, rabia, resentimiento y otras que son nocivas para ti y tu entorno.
10. **Manejo de las tensiones y el estrés:** esta habilidad te permite reconocer situaciones que te ponen tenso/a o te generan estrés, permitiéndote desarrollar herramientas de relajación y respuesta a estas situaciones de forma positiva. Esta habilidad puede también ayudar a alejarte de espacios o personas tóxicas que te generan angustia, miedo o intranquilidad.

6. Soluciones de problemas y conflictos: permite contar con las herramientas para enfrentar, hacerte responsable y no huir o dejar a otros/as los problemas cotidianos de la vida, un problema que no resuelves puede convertir en una fuente de malestar físico, mental y/o psicosociales.

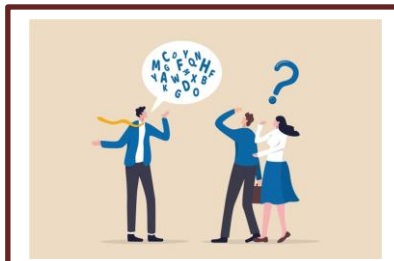
Conocimiento de mí mismo/a	<p>Identificar cómo nuestras emociones influyen en nuestros patrones alimentarios. Por ejemplo, ¿comes por aburrimiento, estrés, tristeza o alegría? Reconocer estas conexiones te permite desarrollar estrategias para manejar esas emociones sin recurrir a la comida como única vía de escape, fomentando una alimentación más consciente y saludable.</p>	
Empatía	<p>Puede extenderse a la comprensión de cómo las elecciones alimentarias de otros pueden estar influenciadas por sus propias emociones, situaciones o incluso presiones sociales.</p>	
Comunicación efectiva	<p>Te permite expresar tus necesidades y límites en situaciones sociales. Puedes comunicar asertivamente que no deseas consumir ciertos alimentos o bebidas sin sentirte presionado.</p>	
Relaciones interpersonales	<p>Influyen significativamente en nuestros hábitos. Mantener relaciones saludables te proporciona un sistema de apoyo que puede ayudarte a resistir la presión de grupo para consumir alimentos no saludables o sustancias.</p>	
Comunicación asertiva y/o toma de decisiones	<p>Te permite decir "no" a comidas que no contribuyen a tu bienestar o a presiones para comer en exceso. Implica evaluar las opciones alimentarias, considerando sus consecuencias para tu salud a corto y largo plazo, y eligiendo aquellas que te nutran física y emocionalmente, en lugar de ceder a impulsos o presiones externas.</p>	
Pensamiento creativo	<p>Puede ayudarte a encontrar alternativas saludables cuando te enfrentas a situaciones que te invitan a comer de forma no saludable o a ceder ante la presión. Por ejemplo, en lugar de un postre azucarado, puedes pensar en una fruta o una actividad diferente. Te permite innovar en la forma de gestionar el estrés o la frustración sin recurrir a la comida, buscando soluciones originales.</p>	
Pensamiento crítico	<p>Te permite cuestionar los mensajes, así como la información no verificada de tus compañeros. Al analizar críticamente lo que comes y por qué lo comes, y al comprender las consecuencias de ciertas sustancias, puedes tomar decisiones informadas que protejan tu salud física y emocional, evitando caer en trampas que generen frustración o daño.</p>	
Manejo de sentimientos y emociones	<p>Evitas la "comida emocional", en lugar de hacerlo por hambre física. Reconocer y expresar tus emociones de manera saludable reduce la necesidad de usar la comida como un mecanismo de afrontamiento, promoviendo una relación más sana con los alimentos y un mayor equilibrio emocional.</p>	
Manejo de las tensiones y el estrés	<p>Al desarrollar estrategias para manejar la tensión y el estrés, reduces la necesidad de buscar consuelo en la comida. También te empodera para alejarte de entornos o personas que te generan ansiedad y te empujan hacia hábitos dañinos, contribuyendo a una mejor regulación emocional y, por ende, a una alimentación más equilibrada.</p>	



Evitar el consumo de alcohol, drogas, tabaco, la automedicación y el consumo excesivo de medicamentos, ya que son perjudiciales para la salud. Además, es importante desarrollar habilidades personales que nos protejan del consumo de sustancias psicoactivas. En ese sentido, debemos:



Mejorar la autoestima y autocontrol en el manejo de nuestras emociones.



Desarrollar habilidades de comunicación adecuadas.



Tener expectativas reales, un proyecto de vida, actitud positiva y autodisciplina.



Desarrollar habilidades para manejar la presión del grupo y tomar decisiones.



Mantener una actitud positiva en las acciones diarias que realicemos.



Mejorar las relaciones con los demás, especialmente en la familia, la escuela y la comunidad.



Desarrollar valores espirituales, como: la responsabilidad, la honestidad, etc.

Y, te preguntarás, ¿qué tiene que ver la asertividad con consumir sustancias?

Ser asertivo te permite expresarte de forma eficaz y tener una mayor sensación de control sobre el entorno y sobre uno mismo, te ayuda a decir que no y a imponer tus propios límites sin dejar que te los impongan los demás.



Lectura 03

“Una mala alimentación puede afectar la salud mental”

La comida chatarra es factor de alto riesgo para la **depresión, ansiedad y estrés**. La calidad de los alimentos que se consumen también influye en la salud mental.

Así lo señaló la Licenciada en Nutrición Maribel Reyna, jefa del Servicio de Nutrición del Instituto Nacional de Salud Mental, explicando que el cerebro para su funcionamiento diario y su desarrollo requiere de nutrientes necesarios para generar energía y neurotransmisores para el control de las emociones; además de regular el apetito y el sueño. En ese sentido, indicó que una alimentación saludable rica en frutas y verduras, cereales frescos, así como con contenido de omega-3 y antioxidantes además de contribuir a la salud física, beneficia para un mejor estado de ánimo y autoestima que tanto se necesita.

Las personas con **depresión, ansiedad o estrés** por lo general presentan la carencia del triptófano, un aminoácido que se encarga de aumentar los niveles de serotonina en el cerebro, brindando sensación de relajación y tranquilidad. Este aminoácido se encuentra en la leche, queso, carne de grasa; pescado, huevos, plátano y menestras. Resaltó que los alimentos por sí solos no curan la depresión, ansiedad o estrés, pero promueven el bienestar mental.

Comida dañina para el cuerpo y la mente.

El abuso del consumo excesivo de azúcares, carnes procesadas, grasas saturadas y trans, así como harinas refinadas presentes en las comidas “chatarras”; aparte de **eleva el colesterol, incrementa el riesgo de depresión, ansiedad y estrés**. Es dañino también para los niños porque puede generar **irritabilidad, hiperactividad infantil e incluso problemas en los estudios**. Preciso que la comida de mala calidad es pobre en nutrientes esenciales que necesita el cerebro y no apoya al correcto funcionamiento de las neuronas. Altera la química cerebral, por lo que **disminuye la capacidad de concentración, memoria y aprendizaje**; además puede **desestabilizar el nivel de azúcar en la sangre lo que recaería en cuadros depresivos y ansiedad**.

¿Qué comer para cuidar mi salud física y mental?

Para reforzar el cerebro y la memoria es recomendable consumir alimentos que aportan vitaminas del complejo B; que se encuentra en vegetales de hoja verde, ajo, plátano, menestras; yema de huevo y de las proteínas del hígado. Asimismo, los alimentos probióticos como el yogurt que contienen microorganismos que regeneran la flora intestinal. “Según estudios se ha descubierto que cuando la microbiota, la flora del intestino, se altera influye en el estado de ánimo”, subrayó. Para las defensas del organismo y para generar neurotransmisores de bienestar y felicidad se puede consumir a diario antioxidantes como la vitamina C presente en la naranja, fresa, tomate y camu camu; y la vitamina E, presente en la aceituna y la palta. Otros alimentos para dar energía al cerebro son los carbohidratos naturales como los cereales: arroz, avena y quinua; o los tubérculos como la papa, camote o yuca. También minerales como el



magnesio, que se encuentra en la avena, cereales integrales y nueces; el zinc, presente en las carnes y menestras; y el selenio, que también está en cereales integrales, frutos secos (almendras, pecanas, nueces), pescados y lácteos. “Es clave incluir en el consumo diario, los ácidos grasos como el omega 3 (grasas saludables), que lo hallamos en pescados azules, semillas (linaza, chía), frutos secos, entre otros”

Si bien estos alimentos deben incluirse en nuestra alimentación por sus múltiples beneficios para la salud mental, no olvidemos que es importante consumirlos en las cantidades adecuadas y en compañía de frutas, verduras, agua y ejercicio diario.



Actividad 01

“Mi escudo de fortaleza personal”

En base a la lectura 01, completa el siguiente escudo (imagen referencial):

MI ESCUDO DE FORTALEZA PERSONAL

Completa con base en la lectura y su propia experiencia.
También puede decorarlo con dibujos o símbolos personales

CONOCIÉNDOME A MÍ MISMO/A	MIS HABILIDADES SOCIALES
CÓMO PIENSO Y DECIDO	CÓMO MANEJO EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES



Actividad 02

“Protegiendo nuestra salud”

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

Preguntas	Respuesta
¿Cómo crees que una baja autoestima o la falta de autocontrol emocional podrían llevarnos a consumir sustancias nocivas?	
¿De qué manera tener un proyecto de vida claro y una actitud positiva puede funcionar como un "escudo" contra el consumo de sustancias?	
¿Qué estrategias podrías usar para tomar decisiones saludables cuando sientes que el grupo te presiona?	



Actividad 03

“Alimentos para tu bienestar”

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

Preguntas	Respuesta
¿Por qué la calidad de los alimentos que consumimos es tan importante para nuestro estado de ánimo y bienestar general?	
¿Por qué se destaca la importancia del consumo diario de ácidos grasos como el omega 3? ¿En qué alimentos los hallamos?	
Teniendo en cuenta la lectura, ¿qué cambios concretos podrías empezar a realizar en tu dieta para mejorar tu estado de ánimo o tu concentración?	
¿Qué mensaje final nos deja el texto sobre cómo debemos manejar nuestra alimentación para proteger nuestra salud mental?	



Toma de decisiones

Elabora un decálogo (lista de diez principios o estrategias) para regular sus emociones y comportamientos en situaciones de presión social relacionadas con la alimentación no saludable, el consumo de tabaco u otras drogas.



FICHA DE APRENDIZAJE N°3

“Deliberamos sobre las consecuencias de nuestros hábitos de alimentación y el consumo de sustancias que dañan nuestra salud”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- ¿Qué sentimientos o sensaciones les transmite esta imagen? ¿Por qué?

.....

.....

- ¿Qué objetos o elementos relacionados con sustancias pueden reconocer en la imagen?

.....

.....

- En su opinión, ¿es fácil o difícil dejar de consumir estas sustancias? Sustenta

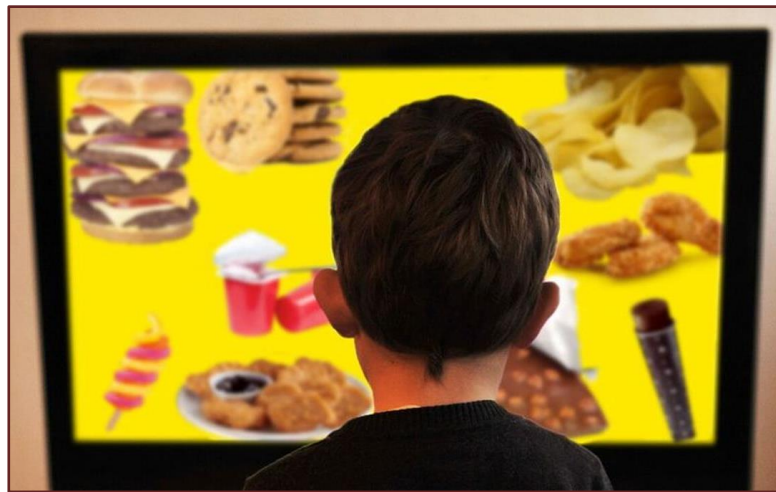
.....

.....



Problematización

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



- Si sabemos que consumir mucha "comida chatarra" o "alimentos no saludables" (como los que aparecen en la pantalla) puede dañar nuestra salud a largo plazo (según lo que vimos sobre obesidad, diabetes, etc.), ¿por qué creen que la publicidad nos los muestra de una forma tan apetitosa y divertida, especialmente a los niños?

.....

- Piensen en ustedes. ¿Han sentido alguna vez que, a pesar de saber que un alimento no es saludable, la publicidad o la facilidad de conseguirlo los ha llevado a consumirlo? ¿Qué conflicto interno surge en esos momentos? ¿Cómo se resuelve (o no se resuelve) ese conflicto?

.....



Propósitos de aprendizaje

- En la clase de hoy expresarás puntos de vista razonados sobre las consecuencias de sus decisiones de adoptar hábitos no saludables o consumir sustancias nocivas, proponiendo acciones basadas en principios éticos para mejorar el comportamiento.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Construye su identidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analiza una situación de mala alimentación o consumo de sustancias, argumenta las consecuencias de esa decisión y propone acciones éticas para mejorar el comportamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elabora un ensayo analizando una situación de adopción de una alimentación inadecuada o consumo de sustancias nocivas, argumentando las consecuencias de esa decisión y proponiendo acciones éticas para mejorar el comportamiento.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“¿Qué enfermedades pueden provocar una mala alimentación?”

La malnutrición por exceso afecta a todos, pero con mayor intensidad a las mujeres; afecta también a los niños y niñas desde muy pequeños incidiendo en su crecimiento y desarrollo; y afecta a todos los grupos socioeconómicos, pero principalmente a los grupos socioeconómicos más vulnerables. Si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces estamos hablando de una mala alimentación, la cual puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades tales como:

La salud bucal está estrechamente ligada con los hábitos alimenticios y la higiene. Un consumo constante en de alimentos ricos en **azúcar, grasas, hidratos de carbono**, atribuyen colectivamente con una mala higiene.



HIPERCOLESTEROLEMIA

Es una enfermedad provocada por el **alto nivel de colesterol**, el cual se encuentra en los alimentos de origen animal como las carnes, huevos, mantequilla y derivados. Además, daña las arterias, favoreciendo la aparición de aterosclerosis, lo que a la larga puede llevar a un infarto.

La mala alimentación siempre trae consecuencias a nivel cardiovascular. El exceso de **grasas** provoca un aumento del colesterol malo, además de una mayor presión arterial. Junto a la obesidad, conforman un grupo de factores de riesgo importante y casi determinante para que se produzca una enfermedad cardíaca o accidentes cerebro vascular con lamentables consecuencias.

Esta enfermedad genera que el organismo cuente con demasiada **azúcar** en la sangre provocando varios trastornos, siendo el principal, la baja producción de la hormona insulina.

DIABETES



CARIES



OSTEOPOROSIS



Es el producto de una dieta rica en carnes, **azúcares refinados y grasas**. Para prevenir su aparición, lo mejor es consumir alimentos ricos en calcio y evitar los alimentos procesados.

Se sabe que una dieta basada en excesos de **grasa y poco contenido de fibra**, incrementa el riesgo de cáncer de colon y estómago.

CÁNCER DE COLÓN



SOBREPESO Y OBESIDAD

La principal causa de una mala alimentación es el incremento de peso debido a los altos consumos de comida que sobrepasan las cantidades necesarias para el organismo, especialmente en lo que refiere a **grasas, azúcares y harinas**.



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



El exceso de **grasas y sal** en la alimentación puede causar hipertensión arterial. La presión elevada impide la adecuada circulación de la sangre, lo que puede llevar a accidentes cardiovasculares con consecuencias que incluyen infartos o embolias.

ENFERMEDADES POR MALA ALIMENTACIÓN

Obesidad y obesidad mórbida un problema de salud mundial

Segun la Federación Mundial de la Obesidad, se espera que en en 2035 haya más de 4 mil millones de personas con obesidad y sobrepeso en el mundo

QUÉ COMPLICACIONES U OTRAS ENFERMEADES PODRÍA PROVOCAR?

- Diabetes
- Hipertensión
- Enfermedades del corazón
- Accidentes cerebrovasculares (ACV)
- Cáncer

La obesidad es un exceso de grasa corporal que afecta la salud

La obesidad mórbida se da cuando el índice de Masa Corporal (IMC) es igual o mayor a 40

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

- Ingesta de alimentos con alto contenido calórico
- Falta de actividad física
- Factores ambientales y genéticos
- Estrés
- Metabolismo lento

LOS PERUANOS y la obesidad

El sobrepeso trata del aumento de peso corporal por encima del patron por contextura, edad y talla

RANKING DE LA OMS DE SOBREPESO EN LATINOAMERICA

México	64,4%
Chile	63,1%
Venezuela	52,3%
Argentina	61,7%
Uruguay	61,7%
Perú	58,2%
Colombia	56,5%
Brasil	54,1%
Ecuador	54,1%

21% de los peruanos sufre de obesidad

DEPARTAMENTOS CON MAYOR INDICE DE OBESIDAD

- Tacna 25.6%
- Ica 24.6%
- Callao 24%
- Moquegua 24%

La obesidad es la condición crónica que, además del sobrepeso aumenta el riesgo de hipertensión y diabetes, entre otras enfermedades

8 de 10 peruanos cree que la obesidad es un problema de salud grave

Se proyecta que para el 2035 aproximadamente, el 35% de los adultos peruanos tendrán obesidad



Lectura 02

“El cerebro adicto: ni debilidad moral ni falta de voluntad”

La adicción fue considerada durante mucho tiempo como una **debilidad moral** o una falta de fuerza de voluntad. Por el contrario, actualmente es reconocida como una enfermedad crónica con cambios cerebrales específicos. Así como la enfermedad cardíaca afecta el corazón y la hepatitis, el hígado, la adicción afecta el cerebro, *lo secuestra*.

Adicción al alcohol y drogas y adicción comportamental: Durante muchos años se creía que sólo el alcohol y las drogas podían causar adicción. Investigaciones recientes han demostrado que ciertas actividades como el juego, las compras, el sexo, la comida e, incluso, la tecnología, también pueden cooptar el cerebro y son registrados por éste en forma similar a las drogas y el alcohol.

Circuito recompensa: Uno de los descubrimientos más notables de las neurociencias ha sido la determinación de los circuitos de recompensa. Se trata de mecanismos de placer que involucran diferentes regiones cerebrales que se encuentran comunicados mediante mensajeros químicos llamados “neurotransmisores”.

El papel de la dopamina: La dopamina es un mensajero químico involucrado en la motivación, el placer, la memoria y el movimiento, entre otras funciones. En el cerebro, el placer se produce a través de la liberación de la dopamina en el “núcleo accumbens”, una región a la cual los neurocientíficos llaman el “centro de placer del cerebro”. Justamente la acción de una droga adictiva funciona a partir de la influencia en ese sistema. Algunos adictos llegan a focalizarse en conseguir y disfrutar de la droga excluyendo todos los demás aspectos de sus vidas: descuidan a su familia, su trabajo, su propia salud. Y aún saber que se están destruyendo a sí mismos, siguen con el consumo de la droga y, a medida que continúan con su uso, se hacen tolerantes. Así, las dosis que inicialmente utilizaron para estimularse ya no son eficaces y necesitan usar una dosis más alta.

En la década de 1950, dos psicólogos, hicieron unos en los cuales implantaron electrodos en el cerebro basal de las ratas y descubrieron que las drogas adictivas pueden liberar de dos a diez veces -y de forma más rápida- la cantidad de dopamina que las recompensas naturales.

Antes se pensaba que la experiencia del placer era suficiente para inducir a la gente a seguir buscando una sustancia adictiva. Pero nuevas investigaciones sugieren que la situación es más compleja. La dopamina no sólo contribuye a la experiencia del placer, sino que también desempeña un papel en el aprendizaje y la memoria, dos elementos clave en la transición de consumir algo a convertirse en adicto.

El comportamiento juega un papel clave, especialmente cuando se trata de reforzar un hábito. Cada uno de nosotros tiene que tomar decisiones acerca de si realizamos algo que queremos hacer o no (por ejemplo, desear comer un chocolate, pero no hacerlo para evitar consecuencias negativas en el mediano plazo). A veces esto no se puede controlar, pero son más las veces que uno puede.

La persona que es adicta no quiere serlo. Su adicción ya le costó su trabajo, su pareja, su bienestar. Sin embargo, no puede resistir la tentación. Como dijimos al principio, se trata de una enfermedad de la que actualmente no existe cura. Se la debe tratar como otras enfermedades crónicas (hipertensión, asma, cáncer) y, como tal, mantener el tratamiento ya que, de otro modo, el paciente recae. La adicción se aprende y se almacena como memoria en el cerebro, por lo que la recuperación es un proceso lento. Incluso después de que una persona renuncia, por ejemplo, al consumo de drogas, durante semanas, meses, e incluso, años, la exposición al sitio de la droga, caminar por una calle donde la compraron o tropezar con personas que siguen consumiendo les trae un tremendo impulso a querer consumir de nuevo.



Lectura 03

“Los medios de comunicación y la influencia en hábitos no saludables”

Nuevo estudio de UNICEF sobre la publicidad de alimentos y bebidas no saludables

Compartimos un estudio realizado por UNICEF sobre la promoción y publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a niños en América Latina y el Caribe. El estudio describe cómo las prácticas de promoción y publicidad influyen el consumo de productos que pueden ocasionar obesidad infantil y enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta.

Por este motivo, entre sus recomendaciones UNICEF insta a los gobiernos a establecer regulaciones que prohíban o limiten la promoción y publicidad dirigida a motivar el consumo de estos productos en los niños. Además, aconsejan regular no sólo las técnicas que apuntan a los más chicos sino también las que están dirigidas a los padres. Estas regulaciones gubernamentales, a su vez, deben ser integrales de forma que cubran todos los medios de comunicación, las técnicas de promoción y publicidad y los espacios frecuentados por niños y familias. Para ello, UNICEF considera que es necesario definir el alcance y la amplitud de las regulaciones, especificando los términos y definiciones para facilitar su implementación y

Otra de las recomendaciones principales hacia los gobiernos es que fomenten una interacción más estrecha entre el ámbito gubernamental y de investigación para garantizar el pleno conocimiento de temas que son necesarios para la toma de decisiones. Por último, aconsejan realizar más estudios de implementación y monitoreo de estas regulaciones en las escuelas de los países donde existen normativas que limiten o prohíban la promoción y publicidad de alimentos no saludables dentro del ámbito escolar.

A su vez, UNICEF recomienda prohibir la publicidad directa e indirecta dentro de las instalaciones escolares y prohibir productos con altos contenidos de grasa, azúcar y/o sodio en estos ámbitos.

Debemos apoyar las iniciativas que tienen por objetivo promover políticas públicas para promover ambientes saludables en la niñez como con la restricción de la promoción y publicidad de alimentos no saludables y, de esta manera, proteger y garantizar los derechos de los niños y reducir los niveles de sobrepeso y obesidad infantil en la región.



Actividad 01

“Consecuencias morlates”

En base a la lectura 01, elige 4 enfermedades y completa el cuadro:

Enfermedad	Causa	Acciones para prevenir



Actividad 02

“Adicción, deblidad moral ”

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

Preguntas	Respuesta
Además de las consecuencias individuales, ¿qué impacto social (en la familia, amigos, estudios, trabajo) podría tener ese hábito o consumo, según lo que menciona el texto sobre cómo afecta la vida de los adictos?	
Si tú o alguien que conoces se enfrentara a la presión de adoptar un hábito no saludable o consumir una sustancia nociva, ¿qué principios éticos te guiarían para proponer acciones que mejoren el comportamiento y te ayuden a resistir esa presión?	
¿Qué papel juega la sociedad y las instituciones (familia, escuela, comunidad) en la prevención y el manejo de los hábitos no saludables o el consumo de sustancias, basándose en la idea de que la adicción es una enfermedad y no solo una falta de voluntad? Propón al menos dos acciones concretas.	



Actividad 03

“Los medios de comunicación y su influencia en la alimentación”

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

Preguntas	Respuesta
¿Consideras que la publicidad de alimentos y bebidas en tu país o comunidad cumple con las recomendaciones de UNICEF? ¿Qué ejemplos podrías dar?	
¿De qué manera has sentido (o crees que la gente joven de tu edad siente) esta "presión" de la publicidad? ¿Puedes dar un ejemplo concreto de cómo un anuncio te ha hecho desear un producto no saludable?	



Toma de decisiones

Elabora un ensayo analizando una situación de adopción de una alimentación inadecuada o consumo de sustancias nocivas, argumentando las consecuencias de esa decisión y proponiendo acciones éticas para mejorar el comportamiento.



FICHA DE APRENDIZAJE N°4

“Exploramos las formas en que el género podría relacionarse con hábitos no saludables y consumo de sustancias”

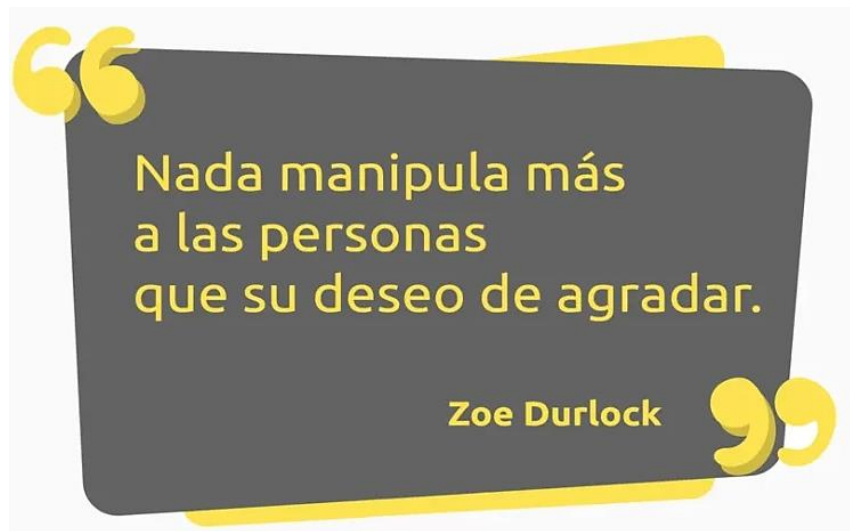


ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- Al leer la frase "Nada manipula más a las personas que su deseo de agradar", ¿qué es lo primero que le viene a la mente? ¿Están de acuerdo con esta afirmación? ¿Por qué sí o por qué no?

.....
.....

- ¿Creen que hay expectativas diferentes para chicos y chicas sobre cómo deben "agradar" a los demás, o qué tipo de comportamientos son "aceptables" para agradar? ¿Pueden dar algún ejemplo que hayan observado?

.....
.....

- ¿Creen que el "deseo de agradar" podría complicar la toma de decisiones, especialmente cuando se trata de nuestra salud o seguridad?

.....
.....

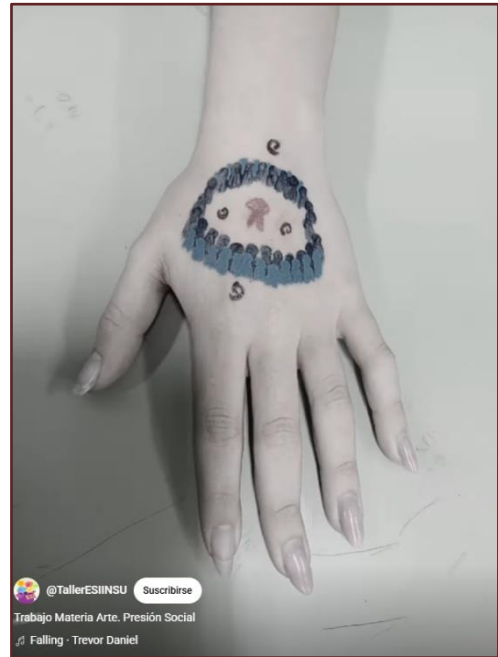


Problematización

Observa y analiza el siguiente video relacionado a la presión social y luego responde a las preguntas que se te formulan:

https://www.youtube.com/shorts/GkA3_XaSVZw

- "En las decisiones que tomas a cada momento". ¿De qué manera la presión social puede afectar realmente las decisiones que tomamos día a día, incluso las más pequeñas?



- Muchas veces se cree que "solo les pasa a otros" o que "yo soy lo suficientemente fuerte para decir no". Sin embargo, las estadísticas muestran que la presión social es un factor clave en el inicio del consumo de drogas. Si ustedes se consideran fuertes, ¿dónde creen que radica la vulnerabilidad incluso en las personas más resueltas cuando se enfrentan a una presión intensa y sostenida, especialmente en un contexto como el de la presión por drogas?



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy vamos reconocer cómo la presión social por género puede influir en la adopción de hábitos no saludables o el consumo de sustancias, y explicar la importancia de tomar decisiones responsables sobre su bienestar integral para resistir dicha presión, a fin de elaborar un scrapbook.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Construye su identidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explica la influencia de la presión de género y en hábitos no saludables o consumo de sustancias. Explica con imágenes y textos la importancia de interactuar con respeto y tomar decisiones responsables para el bienestar integral. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elabora un scrapbook donde se visualice cómo la presión social por género puede influir en la adopción de hábitos no saludables o el consumo de sustancias que explique la importancia de tomar decisiones responsables sobre tu bienestar.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Situaciones de riesgo que afectan su integridad sexual”

Conocer los factores de riesgo y los factores de protección es clave para comprender cómo cambiar actitudes y conductas, a fin de prevenir diferentes situaciones que pueden exponer a las y los estudiantes a la violencia sexual.

Podemos definirlos de la siguiente manera:

<p>Factores de riesgo</p> <p>Son características, circunstancias o condiciones que están presentes en una persona o en la comunidad, las cuales representan una mayor probabilidad de producir daño.</p>	<p>Factores de protección</p> <p>Son circunstancias, características, condiciones o atributos que facilitan el desarrollo de la salud integral del estudiante, su calidad de vida y su desarrollo como individuo y como parte del grupo.</p>
---	---

A continuación, mencionamos algunos factores de riesgo y de protección relacionados a la violencia sexual.

Factores de riesgo	Factores de protección
	A nivel personal
<ul style="list-style-type: none"> • Falta de educación sexual • Necesidad de afecto y/o atención • Dificultades en desarrollo asertivo • Tendencia a la sumisión, actitud pasiva • Baja capacidad de toma de decisiones • Aislamiento • Timidez o retraimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento sobre el desarrollo sexual de acuerdo a la edad o curiosidad, actitud positiva de cuidado y de autoprotección sobre su cuerpo y sus actos • Comprensión de sus derechos, reconoce que su cuerpo le pertenece y que debe de quererlo y cuidarlo • Expresión y reconocimiento de emociones y sentimientos. • Conocimiento de riesgo o peligro que implica recibir regalos de personas conocidas o desconocidas que le exijan luego hacer cosas que le incomoden

...



Lectura 02

“Respeto a la vida y la salud, el cuidado de mi cuerpo”

Hacer cosas que ponen en peligro la salud y la seguridad es una falta de respeto por nuestra vida y la de los demás.

- Fumar cigarrillos no solo *causa* cáncer, sino que además hace que al cuerpo le resulte más difícil luchar contra esta enfermedad. Alrededor del 90 % de las muertes por cáncer de pulmón se deben a que la persona fumaba o estaba expuesta al humo del tabaco.
- Cada año, muchas personas sufren profundos traumas por culpa de los tiroteos. Un informe de la Universidad de Stanford (Estados Unidos) dice: “Los estudios indican que incluso quienes escapan [de los tiroteos en las escuelas] sin ningún daño físico tienen cicatrices emocionales que pueden afectar sus vidas durante muchos años”.
- Cuando alguien conduce bajo los efectos del alcohol o las drogas, se convierte en un peligro para cualquiera que esté en la carretera, e incluso para los peatones. Muchas personas son víctimas de quienes muestran descaradamente que no respetan la vida.

El respeto a la vida es considerado un elemento fundamental para lograr nuestros propósitos como seres humanos.

La vida está definida como el tesoro más grande de las personas, a veces se ve amenazada por enfermedades, e incluso por procesos o acciones promovidas por el ser humano, pero solo termina cuando la muerte impone límite a la existencia.

¿Qué es el respeto a la vida?

El respeto a la vida es el mayor de los respetos, parte del hecho de valorarla, de saber lo que representa como parte de nuestras aspiraciones y de las aspiraciones de terceros, se define también por las acciones y conductas que asumimos para preservar la nuestra y la de otras personas.

De ello deriva asumir estilos saludables en nuestra cotidianidad, y cuidarnos de todo lo que representa riesgos para nuestra salud, y la de los demás, así como no atentar contra la vida de nuestros semejantes.

El respeto a la vida es parte de los pasos para conseguir el ideal de felicidad, contempla el reconocimiento de esta como un derecho individual de toda persona al nacer, y que, por ende, amerita el disfrute a plenitud de cada cual, siempre y cuando no ponga en riesgo la existencia de otros.

Respetar la vida también implica asumirla aprovechando los momentos y oportunidades que suponen parte de ese ideal de felicidad, y entenderse como dueños de esa propia existencia, independientemente de la responsabilidad que se tiene sobre el cuidado y respeto necesario hacia los demás.

Constituye una forma de regular el comportamiento humano basado en la garantía de beneficios individuales, pero también como manera de preservar la vida de otras personas que nos rodean.



Lectura 03

“Ser auténticos y autónomos frente a presiones sociales”

Cuando vamos terminando la secundaria, necesitamos decidir qué haremos después de la escuela. Esto implica que reflexionemos sobre lo que somos y lo que queremos ser. Pero ocurre que la sociedad y las necesidades cotidianas nos impulsan a movernos muy rápido. ¿Qué pasa, entonces? Nos vemos empujados a tomar de forma apresurada decisiones que son muy importantes.

Para orientar nuestro proyecto de vida es importante que miremos en nuestro interior, con calma y con tiempo. Es bueno, también, analizar cómo están influyendo en nosotros los factores externos: familiares, culturales, sociales, económicos. Todo este tiempo, con nuestras familias, amistades, comunidad, escuela, hemos construido una idea de cómo son las cosas y cómo creemos que deben ser. Esto expresa una visión afectiva y racional que es necesario reconocer. *Afectiva*, porque involucra sentimientos: de resignación, de expectativa de cambio personal o social, de indiferencia, de seguridad. *Racional*, porque implica considerar habilidades y fortalezas, reconocer las motivaciones, analizar la situación personal e incluso, la situación de nuestra sociedad y el mundo.

Los sentimientos suelen impulsarnos a tomar decisiones que se contradicen con nuestra razón. Por ejemplo, queremos a nuestra madre y evitamos decepcionarla, aunque también tenemos sueños propios. Es importante pensar con autonomía, saber cómo reaccionar frente a los juicios y prejuicios. Para tomar decisiones apropiadas, necesitamos informarnos, analizar y comprender.

Hemos llegado a un momento privilegiado. Ahora podemos aplicar con mayor fuerza el concepto de autonomía. Usar nuestra libertad para ordenar sentimientos y razones, de tal forma que tengamos seguridad al tomar decisiones, por más difíciles que sean. Esto exige reconocer, en nuestro interior, qué principios éticos y valores estamos poniendo en juego al decidir. Saber reconocerlos es vivir con autenticidad. No podemos reaccionar solo por capricho o rebeldía, porque las decisiones que tomemos irán definiendo quiénes seremos en el futuro.

<p>Independencia <i>Lo que puede hacer</i></p>	<p>Capacidad de la persona para realizar por sí misma y sin ayuda las Actividades de la Vida Diaria</p>
<p>Autonomía <i>Lo que quiere hacer</i></p>	<p>Capacidad y/o derecho de la persona para decidir por sí misma y a actuar con total libertad, orientando sus actos y asumiendo los riesgos de su conducta</p>





Actividad 01

“Mi cuerpo, mis derechos, mis decisiones”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Se menciona la importancia de "conocimiento sobre el desarrollo sexual" como un factor de protección. ¿Cómo creen que este conocimiento puede ayudarnos a tomar decisiones más responsables en relación con nuestra sexualidad y bienestar general?	
Considerando los factores de protección como el "conocimiento de sus derechos" y la "autoprotección sobre su cuerpo", ¿de qué manera podemos aplicar estos conocimientos para resistir la presión social de género que nos impulsa a tomar decisiones irresponsables sobre nuestra salud y bienestar?	



Actividad 02

“Salud y responsabilidad de género”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cómo los principios de respeto a la vida y la salud (especialmente el cuidado de mi cuerpo y no atentar contra la vida de semejantes) son fundamentales para la toma de decisiones responsables que promuevan este bienestar integral, incluso frente a la presión de género?	
¿De qué manera el entendimiento de que ciertas conductas que ponen en peligro nuestra salud y a la vida, puede empoderar a los jóvenes para tomar decisiones responsables que protejan su bienestar integral y su integridad sexual, incluso frente a la presión social de género?	



Actividad 03

“Autenticidad y Autonomía”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cómo la falta de autonomía y autenticidad podría hacer que una persona sea más vulnerable a la presión social de género para adoptar hábitos no saludables o consumir sustancias, comprometiendo su bienestar y su proyecto de vida?	
¿Cómo la aplicación de estos principios éticos y el ejercicio de la autonomía pueden ayudar a los adolescentes a identificar y resistir las presiones de género que los exponen a situaciones de riesgo, protegiendo su integridad?	
¿Cómo podrían usar los conceptos de "ser auténticos y autónomos" para mostrar en el scrapbook ejemplos de cómo los individuos pueden resistir estas presiones, destacando la importancia de decidir con independencia y de acuerdo con sus propios valores para el cuidado de su cuerpo y bienestar?	

 **Toma de decisiones**

Elabora un scrapbook donde se visualice cómo la presión social por género puede influir en la adopción de hábitos no saludables o el consumo de sustancias que explique la importancia de tomar decisiones responsables sobre tu bienestar.



EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Explica la influencia de la presión de género y en hábitos no saludables o consumo de sustancias. Explica con imágenes y textos la importancia de interactuar con respeto y tomar decisiones responsables para el bienestar integral.		

 **Glosario**

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

Palabra	Significado



DESARROLLO PERSONAL

IV UNIDAD

5°

SECUNDARIA

PROF. MARITZA ZAVALITA CASTAÑEDA



ALUMNO(A):

FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“Promovamos una convivencia inclusiva basada en principios democráticos”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



- ¿Qué imágenes o ideas le vienen a la mente cuando se describe al Perú de esta manera?
.....
.....
- ¿Cómo describirían la diversidad del Perú? ¿En qué aspectos se manifiesta esta diversidad en nuestro día a día?"
.....
.....
- Si el Perú tiene 'todas las identidades', ¿cómo creen que esto impacta en la forma en que convivimos los peruanos? ¿Qué desafíos o riquezas trae esta situación?
.....
.....
- ¿Han experimentado situaciones donde la diversidad de costumbres, creencias o formas de pensar se hace evidente?
.....
.....



Problematización

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



Una sentencia de la Corte Superior de Justicia de Cusco -sobre la que ya no cabe posibilidad de recurso- ratificó este jueves (15.10.2020) la orden para que el canal de televisión Latina suspenda, tras seis años de lucha legal, la emisión del programa “La Paisana Jacinta” por constituir una ofensa y un atentado racista a la dignidad de las mujeres indígenas andinas.

“Lo veía en televisión y yo, como soy mujer campesina, me molestaba. Viendo el programa, siempre se sintió muy feo, desde el principio, por cómo nos hacía ver. Yo no sabía cómo gritar para que dejaran de mostrar así a las mujeres campesinas”, dijo a la prensa internacional Cecilia Paniura, una de las cuatro mujeres cuzqueñas que impulsó en 2014 la demanda con ayuda de organizaciones como el Instituto de Defensa Legal (IDL).

El personaje de *Jacinta*, interpretado por un hombre, presentaba a las mujeres andinas o *cholitas* -como se conocen en Perú- como indígenas desdentadas, de caminar simiesco, escasa inteligencia, que hablan mal el castellano y objeto constante de burlas de los “limeños”, más “blancos” y “civilizados”.

- Muchos de ustedes quizás han visto “La Paisana Jacinta” y les pareció un programa divertido. Sin embargo, una corte lo calificó como “ofensa y racista”. ¿Cómo concilian la idea de que algo que entretiene a muchos pueda ser, al mismo tiempo, dañino y discriminatorio para otros?

.....

.....

- En un país tan diverso como el Perú, ¿de qué maneras un programa como “La Paisana Jacinta” puede convertirse en un obstáculo para la construcción de una convivencia verdaderamente inclusiva y respetuosa?

.....

.....



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy valorarás los aportes de la diversidad y cultura, rechazando la discriminación basada en prejuicios y estereotipos, evaluando sus acciones bajo principios democráticos y promoviendo una convivencia inclusiva, a fin de elaborar un mapa mental.

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"> Demuestra su comprensión del respeto a la diversidad cultural y personal, valorando sus aportes y rechazando la discriminación basada en prejuicios y estereotipos. Resalta la importancia de cumplir sus deberes y evaluar sus acciones bajo principios democráticos. 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora un mapa mental sobre el respeto a la diversidad cultural y el rechazo a la discriminación. Resaltando la importancia de los deberes y la evaluación de acciones bajo principios democráticos



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Cultura y la construcción de la identidad”

La identidad peruana se constituye de aquellos elementos que reconocemos como propios de nuestra colectividad. Esto incluye la cultura, la historia y la riqueza natural

La cultura y la identidad

La cultura ha sido definida por las ciencias sociales como los valores, las representaciones y las normas de un grupo social determinado. En tal sentido, la cultura no es algo que se tenga, sino que es lo que nos constituye como seres humanos que vivimos en un grupo o una sociedad determinada. En tal sentido, la cultura está conformada por un complejo sistema de símbolos que incluye prácticas y creencias. Pero, además, es a través de la cultura como grupo que se identifica lo que lo hace diferente de otros grupos. O, dicho de otra manera, la cultura es lo que le da identidad a un grupo. Cultura e identidad son entonces dos conceptos ligados entre sí: no es posible concebir la cultura sin hacer referencia a la identidad, como no hay identidad sin pensar en la cultura propia de un grupo.

CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD NACIONAL

La Identidad Nacional ha sido la gran aspiración de los políticos, caudillos e intelectuales de un país, desde la propuesta criolla hasta el indigenismo más extremo. ¿Qué somos?, ¿cómo somos?, ¿qué nos identifica como peruanos?

Esta búsqueda, en pleno siglo XXI, continúa sin resultados que satisfagan las expectativas latentes, pese a que contamos con mayores elementos de juicio que contribuyen a comprender y perfilar mejor nuestra identidad.

En el país encontramos nuevos procesos de expresión cultural e identitaria que van más allá de las diferencias existentes, procesos culturales que empiezan a darle nuevos rostros y formas a eso que llamamos peruanidad. Los pobladores andinos no solo han poblado físicamente las grandes y pequeñas ciudades de la costa.

Son sus rostros, vivencias y expresiones culturales los que han dado lugar a un mestizaje que genera un país de perspectivas históricas donde existe las aspiraciones de los peruanos y expresada en un término que aún tiene cierto lastre despectivo, pero que, actualmente, cobra valoración social y económica de: "lo cholo". Término peyorativo (como lo siguen siendo la expresión "serrano" o "indio"), que pone al descubierto un racismo solapado e insistente en algunos sectores de la sociedad peruana.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA AGUA VIVA

Hay dos posibilidades que permitirían cohesionar un país desmembrado:

- a) Fortalecer identidades regionales en un país que aún no termina por ser una nación. Lo cual es una visión errada de la multiculturalidad, que solo afirma diferencias pero que no tiende puentes para reconocer puntos en común y producir la alternativa de construir un Proyecto País.
- b) Implementar la Nueva Peruanidad, proceso que se produce en todo el país a través de diversas expresiones de como lo andino y amazónico que migraron a la ciudad no se separan social ni culturalmente de aquellos que se quedaron en su lugar, no obstante, los elementos de la modernidad que trastocaron su vida: la ciudad, la radio, la televisión, el internet, entre otros, que deben ser utilizados también como parte de esa construcción.



Lectura 02

“La identidad peruana”

Desde sus orígenes como nación, el Perú ha estado en una búsqueda de lo que lo define. Preguntas como "¿Qué somos?, ¿cómo somos?, ¿qué nos identifica como peruanos?" han sido centrales para políticos, intelectuales y la sociedad en general. La peruanidad es un sentimiento de identificación con lo que representa el Perú que se ha ido fortaleciendo con el paso del tiempo.

Aspectos que fundamentan la peruanidad

Cada comunidad nacional tiene una serie de elementos que caracterizan a sus integrantes y los hacen sentir únicos y distintos frente a otras comunidades. En el caso de nuestro país, el proceso de constitución y reforzamiento de la peruanidad articula dos facetas:

- **Surgimiento de un sentido de pertenencia.** El formar parte de una comunidad implica la existencia de un sentimiento compartido de identificación grupal. Esta, a su vez, se constituye y fortalece mediante el contacto con otras comunidades, ya que a través de la comparación una comunidad en particular define y defiende sus valores, creencias y normas de convivencia.

Con relación a estos procesos, el pensador brasileño Renato Ortiz habla de la mundialización de la cultura. Según este autor, una cultura mundializada debe atravesar las realidades de los diversos países en forma diferenciada, respetando los modos de vida, las costumbres y la cosmovisión de cada cultura particular.

El proceso de globalización ha tenido diversos efectos en nuestra identidad nacional, que se encuentra en tensión permanente entre lo peruano (que es producto de diferentes tradiciones culturales) y lo global –que nos permite situarnos como ciudadanos del mundo–. Esta tensión tiene diferentes matices según el lugar de residencia de la comunidad de peruanos:

- En el *exterior*, en donde existen colonias de migrantes peruanos (muchas veces afectados por problemas como la ilegalidad, la explotación y la hostilidad social), han surgido asociaciones en las que el sentimiento de peruanidad se ha reproducido en diálogo con el espacio cultural en el que viven.
- En el *interior*, la globalización ha incorporado elementos innovadores en la cultura, pero sin desdibujar los elementos propios. Por ejemplo, la música popular contemporánea del Perú ha recibido la influencia de estilos extranjeros y los ha recreado según los gustos locales. Asimismo, gracias al mercado global, la gastronomía peruana ha adquirido reconocimiento mundial.

Fuente: Texto Escolar 5º. Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica. Santillana. Creciendo juntos.



La difusión de marcas globalizadas incide incluso en las expresiones culturales locales



Actividad 01

“Desafíos y caminos hacia una convivencia inclusiva”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué significa la afirmación "no hay identidad sin pensar en la cultura propia de un grupo"? ¿Están de acuerdo con esta idea y por qué?	

La búsqueda de la Identidad Nacional continúa "sin resultados que satisfagan las expectativas". ¿A qué creen que se debe esta dificultad en pleno siglo XXI?	
"Fortalecer identidades regionales" es una "visión errada" si no se construyen puentes? ¿Qué implica la idea de un "Proyecto País"?	



Actividad 02

“Peruanidad en construcción”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cuáles son los dos aspectos principales que fundamentan la peruanidad? Explica brevemente cada uno.	
¿Cómo ha influido la migración interna (por ejemplo, de la sierra a la costa) en la generación de "nuevas formas de peruanidad"?	
¿Qué responsabilidades tenemos cada uno de nosotros para asegurar que la "peruanidad" que construimos hoy sea más respetuosa, diversa y justa para las futuras generaciones?	



Actividad 03

“Ser Peruano en el mundo global”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿De qué manera la globalización ha impactado la identidad nacional peruana de forma diferente "en el exterior" (para los migrantes) y "en el interior" del país?	
Como jóvenes peruanos viviendo en un mundo globalizado, ¿cómo experimentan la tensión entre su identidad local/nacional y la influencia de la cultura global (música, series, redes sociales, etc.)? ¿Consideran que esto enriquece o diluye su sentido de "peruanidad"?	
¿qué acciones concretas podrían tomar ustedes, en su entorno diario, para contribuir a que la identidad peruana se construya de una manera que celebre todas sus diversidades y promueva una convivencia verdaderamente inclusiva?	

Toma de decisiones

- Elabora un mapa mental sobre el respeto a la diversidad cultural y el rechazo a la discriminación. Resaltando la importancia de los deberes y la evaluación de acciones bajo principios democráticos



EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Demuestra su comprensión del respeto a la diversidad cultural y personal, valorando sus aportes y rechazando la discriminación basada en prejuicios y estereotipos. Resalta la importancia de cumplir sus deberes y evaluar sus acciones bajo principios democráticos.		

Glosario

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

Palabra	Significado
Identidad nacional	
Sentido de pertenencia	
Multiculturalismo	
Migración	



FICHA DE APRENDIZAJE N°2

“Fundamentamos normas para el respeto a la identidad y la riqueza cultural”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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

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

- ¿Qué significa para ustedes la palabra "cholo" en Perú?

- ¿Qué nos dice esta imagen sobre la idea de la "familia" o el "origen"?



PORTADA DE UN LIBRO muestra a una perra sin pelo peruana alimentando a sus crías, aunque una de ellas no pertenece a la camada.

- ¿Cómo se relaciona esta imagen con el respeto a la diversidad? ¿Qué tipos de diversidad podemos observar o inferir aquí?



Problematización

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



VER REPORTAJE

“Los malditos de Larcomar” En 2008, un grupo de ciclistas que se dirigía a un evento de deportivo fueron detenido por miembros de la Policía Nacional del Perú, en colaboración con agentes del Serenazgo de la Municipalidad de Miraflores, quienes señalaron haber capturado a una peligrosa banda denominada: “Los malditos de Larcomar”. Ellos, supuestamente, habían efectuado numerosos atracos y asaltos. Esa misma noche, la noticia estuvo presente en todos los medios informativos, la municipalidad organizó, junto con la policía una conferencia de prensa para informar sobre la captura realizada. Días más tarde, se comprobó que los detenidos habían sido capturados injustamente. Las autoridades del orden se basaron en estereotipos y prejuicios para determinar la supuesta identidad de los delinquentes. Las personas agraviadas declararon en los medios que los

- Si las autoridades se equivocaron al juzgar a estos ciclistas basándose en su apariencia, ¿qué nos dice este caso sobre cómo las personas y la sociedad construyen sus ideas sobre los demás, y cómo eso afecta el respeto a la identidad?"



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy propondrás normas para evitar la discriminación por desvalorización de la diversidad o estereotipos, basándose en la normatividad, promoviendo el respeto a la identidad y la riqueza cultural, a fin de elaborar y aplicar una encuesta para diagnosticar situaciones de discriminación.

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"> ▪ Propone normas o acciones para evitar la discriminación por desvalorización de la diversidad o estereotipos, calculando en el análisis de una encuesta diseñada y aplicada para diagnosticar dichas situaciones, y promoviendo el respeto a la identidad y la riqueza cultural. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elabora y aplica una encuesta para diagnosticar situaciones de discriminación por desvalorización de la diversidad o estereotipos. En base en el análisis de los resultados, propone un conjunto de normas o acciones para evitar la discriminación, sustentando sus propuestas en la normatividad.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE

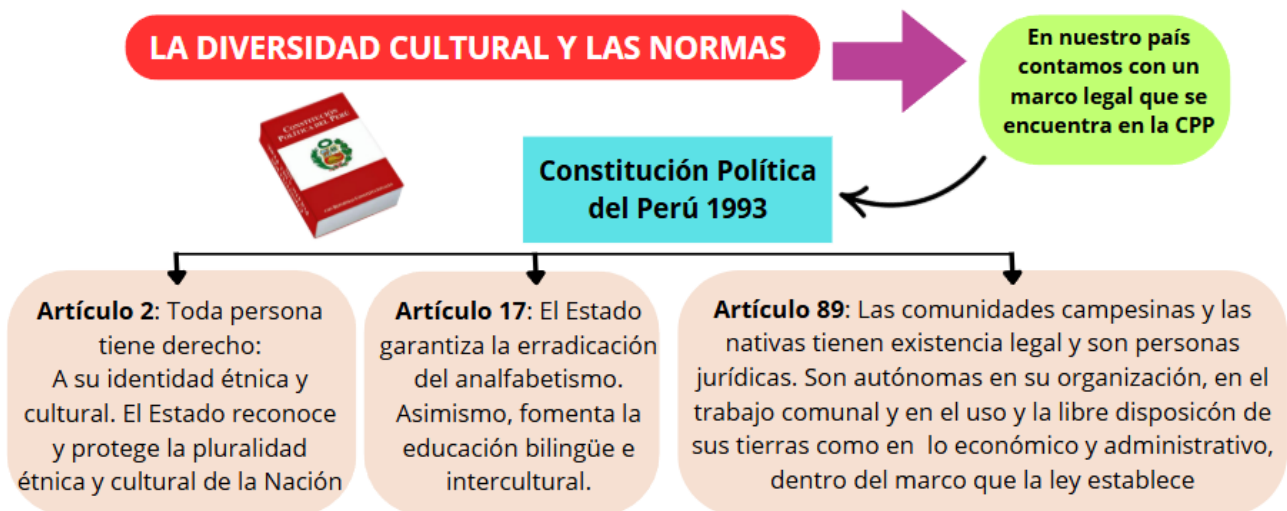


Análisis de información



Lectura 01

“Normas que protegen la diversidad cultural”



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

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

--



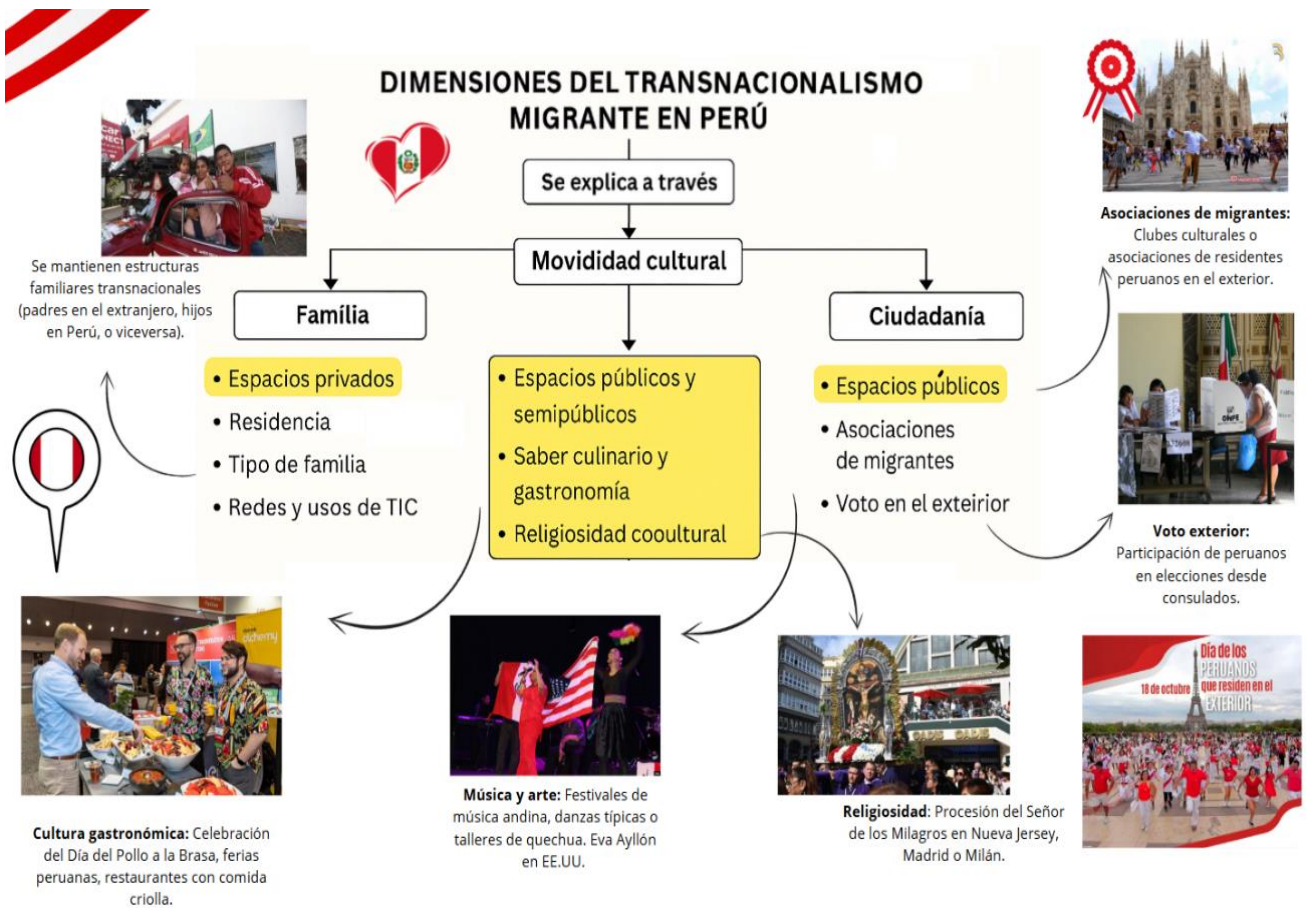
Lectura 02

“Transnacionalismo”

Se refiere a cómo los peruanos (emigrantes) mantienen vínculos activos y multidireccionales con su país de origen (Perú) y con otros países, trascendiendo las fronteras nacionales. Esto no significa solo el movimiento físico, sino también el flujo de ideas, cultura, capital, e influencia política.

Los migrantes peruanos se mueven (movilidades) entre diferentes espacios geográficos y sociales, pero también establecen conexiones y raíces (anclajes) en los lugares de destino, sin romper necesariamente con Perú.

- **Físicas:** Viajes de ida y vuelta entre Perú y los países de destino (ej. España, Estados Unidos, Chile, Argentina). Estos viajes pueden ser por vacaciones, visitas familiares, eventos especiales, negocios, o incluso retornos temporales o definitivos.
- **Virtuales:** Uso intensivo de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para mantener el contacto, como WhatsApp, Facebook, video llamadas, redes sociales, foros online, etc.
- De **capital:** Envío de remesas de dinero a Perú, inversiones, compra de propiedades, etc.
- De ideas y **conocimientos:** El intercambio de saberes, nuevas costumbres, o formas de pensar que los migrantes adquieren y traen de vuelta a Perú, o viceversa.
- Mantenimiento de **propiedades, negocios**, vínculos emocionales, sentido de pertenencia, participación en eventos a distancia, etc.
- **Residencial:** Decisiones sobre dónde vivir (en el país de destino o mantener una vivienda en Perú), influenciadas por la posibilidad de reunificación familiar o de regresar. La formación de "familias transnacionales", donde los miembros viven en diferentes países, pero mantienen lazos y responsabilidades conjuntas (crianza de hijos a distancia, cuidado de adultos mayores, apoyo mutuo).
- Saber culinario y **gastronomía** con mediación cultural: La comida peruana se convierte en un fuerte lazo con el origen. Restaurantes peruanos, tiendas de productos peruanos, reuniones para cocinar platos típicos, celebraciones de fiestas gastronómicas, etc., son espacios clave donde se recrea la identidad. El "boom" de la gastronomía peruana a nivel mundial.
- **Religiosidad** como lazo con el origen: La fe y las tradiciones religiosas (ej. procesiones del Señor de los Milagros) son puntos de encuentro y reafirmación de la identidad y el origen.
- **Asociaciones** de migrantes: Organizaciones formales e informales creadas por peruanos en el extranjero para apoyarse mutuamente, promover su cultura, defender sus derechos y, a veces, influir en políticas tanto en Perú como en el país receptor.
- **Voto** en el exterior: La posibilidad de los peruanos residentes fuera de votar en las elecciones peruanas es un claro ejemplo de ciudadanía transnacional, aunque la participación puede variar.
- Participación en **políticas de desarrollo:** Proyectos de desarrollo en sus comunidades de origen en Perú (ej. financiamiento de obras, becas, programas sociales).
- **Barrios** o zonas con alta concentración de peruanos en ciudades como Madrid, Buenos Aires, Santiago de Chile o Nueva York, donde se encuentran restaurantes, tiendas, iglesias, asociaciones y centros de envío de remesas, creando una especie de "Perú en miniatura".
- **Eventos específicos** como festivales culturales peruanos, o partidos de fútbol de la selección



A pesar de que la Constitución Política del Perú señala en su artículo 2 que “Toda persona tiene derecho a la igualdad ante la ley. Nadie debe ser discriminado por motivo de origen, raza, sexo, idioma, religión, opinión, condición económica o de cualquiera otra índole”, no es raro que adolescentes afrodescendientes, como Angie y Marco Antonio, sufran discriminación en su colegio.

La discriminación étnico-racial (o racismo) es un problema histórico que lleva a que unas personas se consideren superiores a otras por su origen étnico o sus características étnico-raciales. Esta discriminación se da a dos niveles. A nivel **simbólico**, cuando, en la vida cotidiana, la burla y el insulto se convierten en formas de interacción aceptadas en la escuela o en el barrio. A nivel **estructural**, cuando, en la sociedad, determinados grupos o poblaciones tienen menos acceso a recursos y derechos. Ambas formas de discriminación pueden ir de la mano y entremezclarse con otras: por género, por edad, por idioma, etc.

“La discriminación es todo **trato diferenciado, excluyente o restrictivo** hacia una persona o grupo de personas por motivo **racial**, religioso, sexual, de factor genético, filiación, edad, discapacidad, idioma, identidad étnica y cultural, indumentaria, opinión política o de cualquier índole, o condición económica, con la finalidad —o que tenga como resultado— de anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio de derechos y libertades fundamentales de las personas en la esfera política, económica, social y/o cultural”. *Decreto Supremo 003-2016-MC*

Uno de los orígenes más fuertes de la discriminación es la ignorancia. Ante un grupo que no conocemos, lo primero que aprendemos son estereotipos, que dificultan nuestro vínculo con las personas de ese grupo. Frases como “no te juntes con x grupo porque los x son...”, resultan muy comunes en nuestra vida. Cuanta menos edad tenemos al escucharlas, más las creemos.



Actividad 01

“Normas de la diversidad cultural”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Mencione al menos tres leyes o decretos relacionados con Pueblos Indígenas y Diversidad Cultural en Perú, según la información proporcionada.	
¿Cómo crees que la Constitución Política del Perú, a través de sus artículos mencionados (Art. 2, 17, 89), busca proteger y promover la diversidad cultural?	
¿Cómo podría esta información ser utilizada para educar a la población sobre la importancia de la diversidad cultural y los derechos de los pueblos indígenas?	



Actividad 02

“Transnacionalismo peruano”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Explique cómo el transnacionalismo va más allá del simple movimiento físico de las personas.	
¿Cómo contribuyen las asociaciones de migrantes a la cohesión de la comunidad peruana en el extranjero?	
En su opinión, ¿cuál de las dimensiones del transnacionalismo (Familia, Identidad Cultural, Ciudadanía) es la más fuerte para los migrantes peruanos y por qué?	



Actividad 03

“Discriminación étnico - racial”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué impacto tiene la discriminación en la dimensión individual y en el conjunto de la sociedad?	

<p>¿Por qué se afirma que la discriminación étnico-racial es un problema histórico en Perú?</p>	
<p>Según las ideas fuerza, ¿qué condición debe cumplir un trato diferenciado para ser calificado como discriminación?</p>	

Toma de decisiones

Elabora y aplica una encuesta para diagnosticar situaciones de discriminación por desvalorización de la diversidad o estereotipos. En base en el análisis de los resultados, propone un conjunto de normas o acciones para evitar la discriminación, sustentando sus propuestas en la normatividad.



EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Propone normas o acciones para evitar la discriminación por desvalorización de la diversidad o estereotipos, calculando en el análisis de una encuesta diseñada y aplicada para diagnosticar dichas situaciones, y promoviendo el respeto a la identidad y la riqueza cultural.		

Glosario

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

Palabra	Significado
Diversidad cultural	
Transnacionalismo	
Étnico	
Discriminación	



FICHA DE APRENDIZAJE N°3

“Resolvemos conflictos promoviendo la inclusión y la valoración cultural”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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

Así se pintó la primera tabla de surf grabada con el arte de Sarhua

Este arte es una manifestación cultural y de memoria de la región Ayacucho y del Perú. Ahora llega a las tablas de surf gracias un esfuerzo conjunto entre la entidad ministerial, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) y la Federación Peruana de Tabla, cuyo fin es contribuir a la puesta en valor y la salvaguarda de los conocimientos, tradiciones, saberes y prácticas asociadas a esta pintura tradicional, que el sector busca convertir en Patrimonio Cultural de la Nación.

▪ ¿Por qué creen que es importante valorar las diferentes expresiones culturales de nuestro país?

▪ ¿Conocen ustedes otras manifestaciones artísticas o culturales de nuestro país? ¿Cómo podemos mostrar respeto y valorar estas expresiones en nuestra vida diaria, en la escuela o en nuestra comunidad?

▪ ¿Por qué creen que es importante trabajar juntos, en equipo, cuando queremos lograr algo importante, especialmente cuando se trata de cultura o de resolver un problema?



Problematización

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

David, ha conocido a un grupo social cuya cultura le ha llamado la atención y le ha interesado, y se siente afín. Este grupo social está conformado por adolescentes y jóvenes de todo el mundo que admiran no solo la música, sino también una moda de Corea del Sur.

David ha cambiado algunos hábitos e incluso su forma de vestir. La música que escucha y su look son distintos. En la última reunión quiso animarse a compartir la última producción de un grupo de K-Pop (pop de Corea del Sur) y mostrarles algunos pasos bien curiosos que aprendió a bailar con unos amigos.

David: Mamá, ¿podemos cambiar la marinera? Quisiera que escuchen a mi grupo favorito de K-Pop.

Mamá de David: Pero, David, ¿acaso no sabes que es parte de nuestra tradición reunirnos las tres familias para escuchar nuestra propia música nacional? Marinera, cumbia, festejo... Pero ¿qué es eso del K-pop?

David: Es música pop de Corea del Sur, del Asia. Es bien chévere. He aprendido unos pasos bien bacanes en internet junto con unos amigos.

Luz: David, no es el momento. A mí no me molesta escuchar esa música, pero este no es el momento y creo que deberías darte cuenta porque nos reunimos, y es para conocer más nuestra cultura... Sobre todo, en estos espacios.

David: No le falto el respeto a nadie si comparto otras expresiones. Solo quiero compartir con ustedes algo que aprendí y me gusta. ¡Tampoco es para tanto!

Daniel (tío): Si no es para tanto, ¿por qué te peinas y vistes así? Pantalón súper pegado, polos chillones y un pelo con cerquillo hasta la ceja...

David: ¿Cuál es el problema con eso? Obviamente, es una moda y me gusta. ¿Acaso eso me hace menos peruano?

Mamá: No creo que vaya por ahí David... A mí me preocupa que pierdas tus raíces. Más aún, cuando te veo metido en internet y chateando con el celular con gente que anda tan pendiente de esa cultura extranjera. ¿No deberías tener límites?



▪ **¿Ustedes creen que la ropa o la música que una persona escucha define si es más o menos peruano/a? Cómo solucionarías el caso. Fundamenta**



Propósitos de aprendizaje

- En la clase de hoy explicarás la dinámica del conflicto, identificando actitudes por prejuicios, estereotipos o desvalorización de la diversidad, y pondrás en práctica tu rol de mediador, promoviendo soluciones, a fin de elaborar un caso de un conflicto (real o hipotético) en su escuela o comunidad

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"> Explica su dinámica e identifica las actitudes originadas por prejuicios, estereotipos o la desvalorización de la diversidad. Propone una solución aplicando estrategias de mediación, que fomenten el respeto, la inclusión y la valoración de la diversidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora un caso de un conflicto (real o hipotético) en tu escuela o comunidad, sobre prejuicios, estereotipos o la falta de valoración de la diversidad, propone una resolución aplicando estrategias de mediación.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Perspectiva de justicia restaurativa”

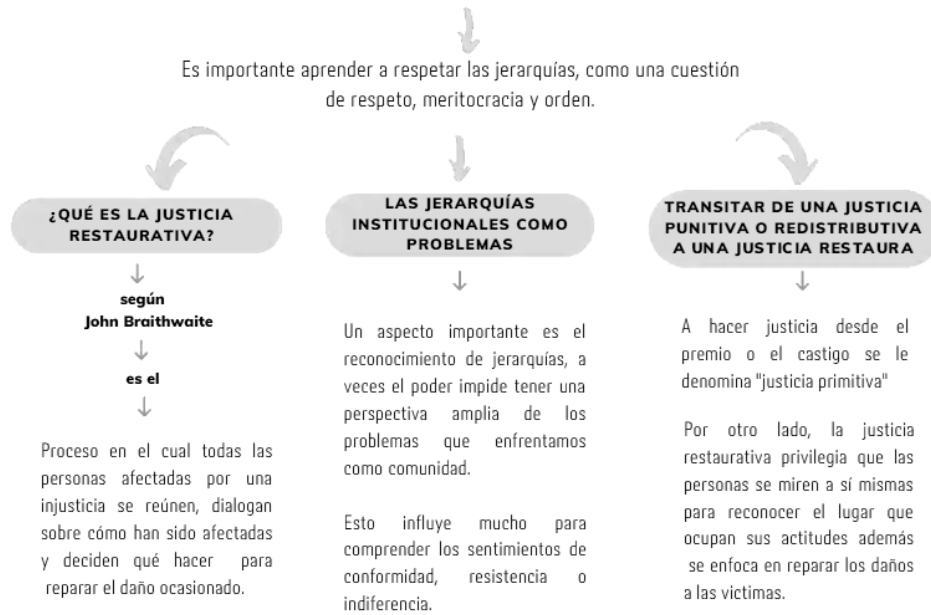
Transitar de una justicia punitiva o redistributiva a una justicia restaurativa: Pareciera que la necesidad de solucionar problemas a través de dinámicas de premio o castigo se vuelven insuficientes. A esto se le denomina “justicia punitiva”. Desde esta lógica, el problema estaría en juzgar el buen o mal “resultado” (sea una exposición, comportamiento o expectativa de los docentes). Sin embargo, el problema debería abordar problemas internos. Esto implica querer reconocer actitudes, comportamientos o creencias de todas las personas involucradas. En ese sentido, la justicia restaurativa privilegia que las personas se miren a sí mismas para reconocer el lugar que ocupan sus actitudes, creencias o comportamientos en el problema, incluso cuando no sientan que haya responsabilidad directa. Esto permite visibilizar problemas escondidos o comportamientos normalizados que podrían ser muy nocivos.

Valores y principios comunes: condiciones para una justicia restaurativa: La cultura escolar se expresa cuando evaluamos qué valores y principios podrían defender como escuela al margen de las creencias, los prejuicios y los estereotipos que tengan las personas individualmente o, incluso, la comunidad. ¿Hay coherencia entre las normas y los derechos de las personas?

Desde una perspectiva de justicia restaurativa, es importante tener como marco común valores de confianza, apertura, empoderamiento de estudiantes, 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, dar importancia a los sentimientos, las necesidades y los derechos. Por ello, es imprescindible que participen todos los actores de la institución educativa, incluso los padres de familia o apoderados. Pero... ¿cómo hacer algo así? ¿Por dónde empezar? ¿Es la escuela inclusiva? ¿Qué hace la comunidad al respecto?

Cada persona debe sentirse libre de expresar sus ideas, sentimientos y creencias al abordar este tipo de preguntas. Más aún, porque esto implicaría crear o cambiar normas, evaluar valores, habilidades y relaciones en una organización para trabajar de una forma diferente desde un enfoque de derechos que atienda a personas diversas. Un aspecto importante que considerar en estos casos es el reconocimiento de jerarquías. Una escuela que no empodera a sus estudiantes para que aborden con igualdad sus propios

ABORDAR CONFLICTOS DESDE LA JUSTICIA RESTAURATIVA



Lectura 02

“Identidades interculturales”

Los encuentros entre culturas no solo son posibles, sino que responden a una realidad patente, ineludible. Esto hace que nuestras sociedades, sobre todo las ciudades, se vuelvan multiculturales: centros en los que se intercambian elementos culturales con suma facilidad. Sin embargo, el reto, está en un reconocimiento igualitario de culturas cuando, más allá de elementos sueltos, se busca que perviva y persista, en la memoria de un pueblo, colectivo o de una sola persona, una forma de vida con prácticas y creencias llenas de significado.

Construir espacios de encuentro horizontal para disfrutar de nuestras prácticas y creencias culturales permite pasar de una **realidad multicultural a una realidad intercultural**. La interculturalidad expresa una apuesta o reivindicación radical del diálogo frente a situaciones de intolerancia y desigualdad social. Más allá del producto, que puede ser una tabla de surf, la interculturalidad se expresa en el proceso de su construcción, en intercambiar sus experiencias, compartir lo que significa para cada cual su arte. Las identidades culturales adquieren dimensiones nuevas luego de dicho encuentro. Lo mismo sucede con la música como Lucho Quequezana, quien con instrumentos de nuestra cultura andina construye nuevas experiencias sonoras con músicas y músicos del mundo.

Este tipo de intercambios expresan un compromiso de fondo con sus formas de ver y sentir el mundo: por un lado, con las tablas de madera desde un mundo andino y ayacuchano; y, por otro, la pasión por tablas que surcan olas en la costa peruana. En este proceso se tejen relaciones interculturales que permiten que nuestra identidad tenga una dimensión tan global como local.

Abrirnos a la diferencia es un aprendizaje para la vida, pero debemos reconocer con claridad qué elementos podrían estar quedando relegados y, por lo tanto, podrían recuperarse para persistir en la memoria histórica de nuestras comunidades. Aquí se esconden posibles apuestas políticas para revalorizar prácticas, costumbres e incluso lenguas que podrían perderse. Construir relaciones interculturales permite dar lo

- Damos lo mejor porque nos sabemos representantes de un legado cultural importante y decidimos valorarlo con nuestros talentos y acciones.
- Aprecias en otra persona su sensibilidad y talento para expresar sus prácticas, creencias o tradiciones culturales.
- Recibes con apertura sus aportes y ves la forma de incorporar lo que ofrecen.
- Tomas conciencia de las dificultades, retos o privilegios que son producto de relaciones sociales desiguales y reconoces la importancia de tu rol como ciudadana o ciudadano para luchar contra relaciones de poder desiguales.

Interculturalidad

Proceso de diálogo y aprendizaje que busca generar relaciones de equidad entre diversos grupos étnico-culturales que comparten un espacio, a partir del reconocimiento y de la valoración positiva de sus diferencias culturales.

(Ministerio de Cultura, 2015)



Lectura 03

“Aspectos que definen la cultura”

¿Qué entendemos por cultura?

Durante mucho tiempo e incluso hoy muchos consideran que el término cultura se refiere a las artes plásticas, la pintura, el cine o la música. Pero no a cualquier tipo de expresión de esas artes, sino a algunas obras que se consideran superiores y requieren de un talento especial para producirlas y hasta para disfrutarlas. Es lo que podríamos denominar una concepción elitista de cultura que se usa, por ejemplo, en expresiones como “esta persona es muy culta” o similares.

Pero existen otras definiciones de cultura. Una de ellas proviene de la antropología, que sostiene que la cultura consiste en los valores, representaciones y normas de un grupo social particular. Sobre esa base, la cultura no es algo que se tenga, sino que es lo que somos, lo que nos constituye como seres humanos que vivimos en un grupo o sociedad determinados. Esto incluye nuestras creencias, nuestra manera de producir bienes, nuestra lengua, nuestra forma peculiar de interpretar el mundo que nos rodea.

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



Actividad 01

“Cuestionario justicia restaurativa”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cuál es el objetivo principal de la justicia restaurativa y cómo difiere fundamentalmente de la justicia punitiva en su enfoque hacia los conflictos y las personas?	
¿Cuáles son los valores y principios fundamentales que la cultura escolar debería evaluar o defender al margen de las creencias, prejuicios o estereotipos?	
¿Cómo la "justicia restaurativa" privilegia que "las personas se miren a sí mismas" y por qué esto es fundamental para reparar el daño?	



Actividad 02

“Preguntas sobre interculturalidad”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cuál es la diferencia fundamental entre una realidad multicultural y una realidad intercultural, según el texto?	
¿Cuál es el principal reto que se presenta en un "reconocimiento igualitario de culturas" y cómo se busca superarlo?	
¿Cómo podrías aplicar los principios de la interculturalidad en tu vida diaria o en tu entorno educativo/laboral?	



Actividad 03

“Manifestaciones culturales locales”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Aspecto de la cultura	Ejemplo de tu localidad o región (especifica)
Organización social	
Saber Tradicional	
Bien material	
Práctica comunicativa	
Visión del mundo	



Toma de decisiones

- Elabora un caso de un conflicto (real o hipotético) en tu escuela o comunidad, sobre prejuicios, estereotipos o la falta de valoración de la diversidad, propone una resolución aplicando estrategias de mediación.



FICHA DE APRENDIZAJE N°4

“Deliberemos para fortalecer la diversidad y erradicar la discriminación”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

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



▪ ¿Qué creen que representan los dos personajes de la imagen?

.....
.....

▪ En su comunidad, ¿han visto expresiones similares a las que se muestran? Describe

.....
.....

▪ ¿Creen que, en la sociedad actual, las personas valoran más la vestimenta o expresiones culturales modernas que las tradicionales? Explique

.....
.....

▪ ¿Es posible que "lo nuestro" sea ambas cosas a la vez, lo moderno y lo tradicional? Si es así, ¿cómo conviven o cómo deberían convivir?

.....
.....



Problematización

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



▪ ¿Cómo responderías al artista que hizo esta imagen?

▪ ¿Creen que la falta de valoración de nuestra propia diversidad, o incluso la discriminación entre nosotros mismos, puede contribuir a que algunos sientan que "no vale la pena" quedarse en Perú? ¿De qué manera?

▪ Si Perú es tan diverso y rico, ¿por qué persiste la idea, implícita en la imagen o en algunas personas, de que hay que "salir" o que es mejor no nacer aquí?



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy deliberaremos sobre asuntos públicos que afectan la protección de la diversidad cultural y la prevención de la discriminación, sustentando sus puntos de vista y considerando su impacto en el sentido de pertenencia y la riqueza cultural, a fin de elaborar un ensayo argumentativo.

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"> ▪ Delibera sobre el tema de forma profunda, sustenta su posición con argumentos sólidos contrastando diversos puntos de vista, analiza el impacto del asunto en la identidad y la riqueza cultural, y propone soluciones pertinentes para el bien común, basadas en principios democráticos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elabora un ensayo argumentativo sobre un asunto público que afecte la diversidad cultural, delibera sobre el tema, sustenta y contrasta puntos de vista, analizando su impacto en la identidad y la riqueza cultural, y propón soluciones para el bien común.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Migración peruana”

Por varios siglos, el Perú fue el destino final de conquistadores, esclavizados, colonizadores y refugiados que llegaron al Nuevo Mundo en busca de oro, obligados o buscando oportunidades para una vida mejor. El Perú de hoy se ha convertido en un país de migrantes: se van del país más personas que las que llegan a vivir acá. En la segunda mitad del siglo XX, peruanas y peruanos se esparcieron por todo el mundo.

Quienes migran provienen de diversas clases sociales, grupos étnicos y edades. En contraste con mexicanos, cubanos, puertorriqueños y otros grupos latinoamericanos, que se concentran en uno o dos países, e incluso en unas pocas ciudades, la población peruana tiende a dispersarse, pero creando redes y lazos entre los muchos lugares donde habitan. Además, la gente que proviene de determinadas regiones del Perú tiende a migrar a lugares precisos. Por ejemplo, España es la meta preferida de quienes salen de la costa norte y central; y de ese país, Madrid atrae sobre todo a migrantes de Lima, mientras que casi la mitad de peruanas y peruanos que viven en Barcelona son de Trujillo.

Margarita, la tía de Roberto, viajó a Italia sin problemas gracias a una ley de inmigración aprobada por el Gobierno de ese país. Necesitaban mano de obra para servicio doméstico y servicios de salud. En los últimos quince años la migración peruana cambió de dirección hacia nuevos destinos, de acuerdo con las leyes de inmigración y las cambiantes ofertas de trabajo.

Lo que cambia cuando nos vamos: Cuando alguien migra, su vida cotidiana se trastoca. Cambian sus prácticas culturales, o costumbres, pues deja el lugar en el que ocurrían. Este proceso se llama “desterritorialización”. Se parece en algo a sacar una planta de la tierra y sembrarla en otro lado, pero la planta no toma la decisión de moverse. En la mayoría de los casos, la migración es voluntaria. Algo de decisión tiene que haber para dejar un lugar conocido e irse a otro, luego de hacer un balance de costos y ventajas. En el proceso se produce desarraigo y añoranza. Pero, como la construcción de la identidad es dinámica, cada migrante comienza a hacer suyo el Nuevo espacio que habita: se “reterritorializa”.

Quien se va, también cruza sus fronteras internas —de ocupación según su género, de etnia, de grupo social—. Antes de migrar, por ejemplo, muchas parejas estaban acostumbradas a que el hombre fuera el principal proveedor de la familia. Al llegar, resulta que las mujeres consiguen trabajo más fácilmente. Ellas se convierten, por un tiempo o para siempre, en las proveedoras principales. La dinámica de la pareja cambia para adaptarse al nuevo lugar. A esto se le llama experiencia transnacional o transfronteriza.

En ese proceso es positivo tener parientes y paisanos para compartir las dificultades. Pueden ayudar y orientar. A menudo se forman asociaciones formales de paisanos, agrupaciones religiosas, equipos deportivos o grupos culturales. Se comparten las celebraciones y surgen iniciativas económicas, como negocios de comida o festivales por Fiestas Patrias. La reterritorialización sucede, asimismo, en la casa nueva. Para que se convierta en su hogar, el migrante la tiene que hacer suya, casi siempre comenzando por la cocina. Hacer lo posible por seguir cocinando “en peruano” —cualquiera sea el significado que le den a esta frase— es parte del esfuerzo para sentirse en casa.

Datos importantes

La migración peruana al extranjero

La mayoría de peruanas y peruanos que residen en otro país viven en Estados Unidos, España, Argentina y Chile, según un reporte del INEI. Entre 1990 y 2015, la población peruana que salió del país y no volvió fue de 2.885.787 (51,4 %, mujeres; 48,6 %, hombres).

Por países:

31 % en Estados Unidos,	3,9 % en Japón,
14,3 % en España,	3,3 % en Venezuela,
14,2 % en Argentina,	1,8 % en Canadá y
11,1 % en Chile,	10,5 % en otros.
9,9 % en Italia,	

En los últimos seis años la tasa de emigración ha ido disminuyendo:

• 6,2 % en 2011,	• 1,5 % en 2014, y
• 2,6 % en 2012,	• 0,6 % en 2015.
• 9,3 % en 2013,	




Lectura 02

“Cultura, territorio o virtualidad”

No hay cultura sin territorio. De hecho, el territorio es mucho más que un espacio físico. El territorio da cuenta de aquellos elementos de nuestra cultura que se asientan históricamente y que permiten darle sentido a nuestros hábitos y prácticas cotidianas en un lugar determinado.

Por ello, el territorio es el espacio privilegiado para que una cultura viva y siga viviendo; se cree y se recrea. Sin embargo, hoy en día, la cultura también vive en espacios virtuales. Esto implica que la cultura nace dentro de un territorio, pero transita con mucha facilidad gracias a los medios de comunicación y a las redes sociales. Esto hace que la cultura no se vea como creencias o prácticas esenciales o propias de un pueblo, sino como elementos sueltos que denotan formas de vida que, al ser compartidas abiertamente, pueden ser apropiadas y re-significadas por diversas personas de diversas culturas. Los medios de comunicación y las redes sociales pueden generar la percepción de que la cultura se vuelve algo “trivial” y que viejas tradiciones, bailes, creencias, o incluso lenguas, podrían perderse en el olvido. Este temor es válido porque es un hecho que la cultura, como movimiento, genera este tipo de conflictos; y, hoy en día, fenómenos como el internet permiten que esta tensión entre lo tradicional y lo innovador se haga mucho más evidente. Pero... ¿a qué se debe esto?

La perspectiva sistema-mundo: Esta perspectiva expresa una teoría o un enfoque que explica el funcionamiento de las relaciones sociales, políticas y económicas a lo largo de la historia de la humanidad para comprender y analizar cambios sociales de gran escala. Es necesario comprender cómo se forma o modifica un ordenamiento de orden mundial.

El sociólogo estadounidense Immanuel Wallerstein entiende el “sistema-mundo” como un conjunto de mecanismos que distribuye recursos que vienen de sectores periféricos a sectores centrales, ayuda a entender la sobrevaloración “de lo urbano frente a lo rural” “de la capital frente a la provincia” “de los países desarrollados frente a los países en vías de desarrollo”. Este juego de poder influye claramente en la construcción de nuestra identidad cultural. La valoración cultural que establecen los medios de comunicación se mide a través del consumo, y la construcción del “gusto” muchas veces está influida por aquellos patrones o prácticas culturales que vienen del centro, en desmedro de aquellas creencias o prácticas culturales propias de la periferia.

Esto ciertamente produce resistencias: Este juego de poder influye claramente en la construcción de nuestra identidad cultural. La valoración cultural que establecen los medios de comunicación se mide a través del consumo, y la construcción del “gusto” muchas veces está influida por aquellos patrones o prácticas culturales que vienen del centro, en desmedro de aquellas creencias o prácticas culturales propias de la periferia. Esto ciertamente produce resistencias.



Lectura 03

“Lucha por el reconocimiento”

Es importante que nos comprometamos éticamente, que abracemos nuestra historia como parte de nuestra identidad, de modo que podamos valorar aquellas creencias, actitudes y valoraciones que nos hacen únicos y que, al mismo tiempo, dignifican a las personas al respetar sus derechos.

Esto implica apropiarnos de una memoria histórica, saber de dónde venimos, para reafirmar si estamos o no en buen camino. Debemos conocer un poco más la historia y hacerla propia. Para esto, es importante plantearnos preguntas y responderlas a la luz de la historia en la época del terrorismo.

- ¿Habrá existido personas que se vieron forzados a acoger terroristas? Según la Comisión de la Verdad y Reconciliación, a pesar de la responsabilidad directa de Sendero Luminoso, la gran mayoría de víctimas civiles estuvieron “entre dos fuegos”; esto es, presionadas tanto por senderistas como por militares a colaborar con ellos, a riesgo de morir.

Muchos fueron víctimas del abandono de un Estado que no tuvo como prioridad garantizar el acceso a los derechos básicos para tener una vida digna. Víctima de la falta de reconocimiento de lo que nos hace ser personas con una identidad propia: el reconocimiento de sus creencias, de sus principios, de sus valoraciones, de su historia.

Podemos reconocer que el Estado tiene una deuda con las víctimas de la violencia terrorista. Esta deuda no solo implica una política de reparación simbólica y material para los sobrevivientes y penas severas para los responsables, sino también una política de reconocimiento y una política de reconciliación.

En el trasfondo de la violencia durante la época del terrorismo, llamado también manchaytimpu (‘el tiempo del miedo’, en quechua) o conflicto armado interno, hay una orientación perversa de nuestra identidad: una peruanidad que toleró y practicó la discriminación étnico racial y de género, y la exclusión sistemática de miles de compatriotas. Esto expresa un tejido social débil, que todavía no se recompone. Dado que esto se encuentra en el plano de la identidad, cualquier acción favorable a un cambio en este ámbito expresará una política de reconciliación. Las herramientas más potentes son la educación y la información para un adecuado discernimiento ético.

Reconciliación y convivencia democrática: Encaminarnos de tal modo que nuestra identidad personal sea congruente con las necesidades históricas de reconocimiento como peruanas y peruanos es la expresión más honesta de un esfuerzo por la reconciliación. Luchar contra ideas, creencias y actitudes que vulneran la dignidad sería una primera manifestación de esto. Otra, muy importante, es la capacidad de compasión y empatía. Esta capacidad se refiere a que, de alguna forma, toda la población peruana ha sido víctima de discriminación, acoso o violencia y que, por eso, es difícil aceptar las marcas de nuestra propia historia. Es mucho más fácil vivir como si esas situaciones de violencia y discriminación no estuvieran ahí.





Actividad 01

“El valor de nuestra diversidad”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿por qué razones históricas y actuales la gente migra <i>del</i> Perú o <i>hacia</i> Perú? ¿Qué les llama la atención de estas razones?	
El texto dice que "cuando alguien migra, su vida cotidiana se trastoca. Cambian sus prácticas culturales, o costumbres, pues deja el lugar en el que ocurrían". ¿Creen que esto significa que las personas pierden su identidad o su cultura al migrar? ¿O la transforman?	
¿Qué significa la frase "desterritorialización" y "reterritorialización" en el contexto de la migración? ¿Cómo se aplica esto a los migrantes peruanos o a los migrantes que llegan a Perú?	
¿qué acciones concretas podemos proponer para que la migración (tanto la de peruanos como la de extranjeros en Perú) fortalezca nuestra diversidad y ayude a erradicar la discriminación?	



Actividad 02

“Construyendo un Perú diverso y justo”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
"No hay cultura sin territorio". ¿Están de acuerdo con esta afirmación al 100%? ¿Por qué sí o por qué no?	
"hoy en día, la cultura también vive en espacios virtuales". Si la cultura puede existir en Internet o en las redes sociales, ¿qué significa eso para nuestras tradiciones que siempre han estado ligadas a un lugar físico? ¿Aún necesitamos el territorio para que una cultura sobreviva?	
Si la "valoración cultural" está influida por patrones culturales de los "centros" (urbanos, globales), ¿cómo podemos realmente "erradicar la discriminación" cuando nuestra propia sociedad parece tener un sesgo hacia lo que viene de afuera o de la capital? ¿Estamos discriminando "lo nuestro" sin darnos cuenta por esta influencia?	



Actividad 03

“Memoria y no discriminación”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Si hablamos de diversidad en Perú, ¿por qué es tan fundamental reconocer <i>toda</i> nuestra historia, incluyendo los momentos difíciles como el terrorismo, para fortalecer esa diversidad?	
Si la discriminación racial y de género fue un "trasfondo de la violencia" en el terrorismo, ¿significa que, incluso en un momento de crisis extrema, nuestra sociedad seguía dividiéndose por estas razones? ¿Esto nos dice algo sobre la profundidad de la discriminación en Perú, incluso hoy?	
Si la reconciliación implica "luchar contra ideas, creencias y actitudes que vulneran la dignidad", ¿cómo podemos aplicar esto en nuestro día a día para "erradicar la discriminación" en temas de diversidad cultural	



Toma de decisiones

Elabora un ensayo argumentativo sobre un asunto público que afecte la diversidad cultural, delibera sobre el tema, sustenta y contrasta puntos de vista, analizando su impacto en la identidad y la riqueza cultural, y propón soluciones para el bien común.



EVALUANDO MI APRENDIZAJE



Criterio de evaluación	SI	NO
Delibera sobre el tema de forma profunda, sustenta su posición con argumentos sólidos contrastando diversos puntos de vista, analiza el impacto del asunto en la identidad y la riqueza cultural, y propone soluciones pertinentes para el bien común, basadas en principios democráticos.		



Glosario

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

Palabra	Significado
Reterritorialización	
Desterritorialización	
Reconciliación	

