



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

CONSTANTINO CARVALLO



4

**PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES  
HUMANAS**

Profesora: María Torres Delgado

**II BIMESTRE**

**Tabla de contenido**

<b>II BIMESTRE SESION 1: LA AUTOESTIMA ES UNA PRÁCTICA.....</b>	<b>2</b>
<b>SESION 2: ! QUIERO SER LIBRE! .....</b>	<b>5</b>
<b>SESSION 3: LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD .....</b>	<b>9</b>
<b>SESIÓN 4: SUERTE O ESFUERZO .....</b>	<b>11</b>
<b>SITUACION: .....</b>	<b>11</b>
<b>SESION 5: TIPOS DE ATRIBUCCIONES .....</b>	<b>14</b>
<b>SESION 6: NUESTRA IDENTIDAD CULTURAL .....</b>	<b>17</b>
<b>SESION 7: CULTURA E IDENTIDAD.....</b>	<b>20</b>
<b>SESIÓN 8: DESARROLLANDO DE LA SEXUALIDAD .....</b>	<b>23</b>

## II BIMESTRE

### SESION 1: La Autoestima es una práctica

#### Situación:

*María que puede rendir bien el exámen de matemática. Con suficiente anticipación, hace todos los ejercicios. Los temas que no entiende lo repasa en su libro; incluso, antes del exámen consulta con su profesora para aclarar sus dudas. Como puede verse, ella tiene la expectativa de que puede rendir bien en el examen y realizar varias cosas para alcanzar esa meta, lo cual finalmente logra.*



#### Responde:

1. ¿tú, piensas parecido como Maria?
  2. ¿has, actuado como Maria?
  3. ¿de que manera realizas tu autoestima?
- Menciona 4 pasos para tener una autoestima adecuada.

#### Aprendemos

##### A. Para lograr una buena autoestima

Para desarrollar nuestra autoestima, se necesita que aprendamos a discriminar los mensajes positivos y negativos que recibimos de los demás (padres, madres, amigos, televisión, etc.) y de nosotros mismos, especialmente cuando pasamos por una experiencia de éxito o fracaso.

Muchas veces, no somos conscientes de lo que nos decimos; por ello, puede ser común que ante un error nos digamos cosas como “Soy un tonto (o tonta)” o “Nunca hago bien las cosas”. Lamentablemente, estos mensajes negativos pueden ir afectando la manera de cómo nos vemos y el modo en que nos valoramos.



## B. La autoestima en la práctica

El modo en que te valoras y aprecias afecta tu vida de diversas maneras, pues los conceptos que tienes sobre ti mismo se reflejan en tu forma de actuar y de relacionarte con los demás.

Por ejemplo, si tienes que exponer en clase, te preparas para hacer un buen trabajo y confías en tus capacidades; pero si, por el contrario, crees que no eres bueno para hablar en público y crees que te vas a olvidar de lo que tienes que decir, con seguridad la tarea te saldrá mal. A esto se le llama “profecía autocumplida”

Una profecía autocumplida es una predicción que, una vez hecha, es en sí misma la causa de que se haga realidad. Así cuando alguien supone que le irá mal en un trabajo o en un examen, lo más probable es que sea así, no por incapacidad, sino porque la persona se deja llevar por esas expectativas y no se esfuerza lo suficiente por hacer las cosas bien. Fíjate en el siguiente ejemplo:

*Federico está convencido de que su equipo perderá el campeonato de fútbol. Con esa idea en mente, suele a jugar, pero no le pone empeño porque piensa que el equipo es malo y que de todos modos va a perder. En la cancha corre poco, y no presta toda la atención que debería a los pases de sus compañeros. Como espera poco de ellos, no está atento a las jugadas porque tiene la expectativa de que serán malas. Así, el equipo de Federico pierde el partido.*



### UNA BUENA DOSIS DE AUTOESTIMA TE PERMITIRÁ:

- Disfrutar de ti y de los demás.
- Compartir y disfrutar ayudando a otros.
- No desmoronarte cuando cometes algún error o las cosas no salgan como quisieras.
- Elevar la confianza en ti mismo.
- Relacionarte con los demás de manera sana y positiva.

La autoeficacia es el sentido de eficacia que las personas han desarrollado en su relación con el mundo, es decir, el sentido subjetivo de las personas acerca de sus posibilidades de logro. En otras palabras, la auto eficiencia se refiere a las expectativas de una persona respecto a que en su desempeño en alguna tarea será eficaz y exitosa. En uno de los ejemplos anteriores, María tiene un alto sentido de autoeficiencia, pues sabe que, haciendo ciertas cosas, puede tener éxito en su examen de matemática.

Practicamos:

1. Completen las siguientes frases y repitan durante una semana:

- Yo quiero...
- Yo tengo...
- Yo puedo...

Por ejemplo:

Yo quiero mejorar mi comportamiento para lograr mis metas.

Yo tengo buenos amigos que me estiman.

Yo puedo ser más responsable y ayudar a los demás.

2. Realiza un cuadro comparativo en autoeficacia y autoestima con ejemplos, no con conceptos.

<b>Autoeficacia</b>	<b>Autoestima</b>
Ejemplo 1	Ejemplo 1
Ejemplo 2	Ejemplo 2

## 1. Revisa tu auto concepto.

Identifica tres características tuyo: una física, una vinculada a tus habilidades académicas y otras relacionadas con tu interés o gusto.

Identificar características
Físicas:
Habilidades académicas:
Interés o gusto:

## SESION 2: ! Quiero ser Libre!

Situación:

### ➤ Para empezar

Lee con atención los pensamientos de los adolescentes:



Los chicos me invitaron al estadio, pero yo prefiero pasar mi tiempo libre con Isabel.

Mis amigos me han dicho para salir el sábado, pero no puedo porque ese día tengo que ir al asilo de ancianos donde soy voluntaria. Me gusta ayudar a la as personas.



Respondemos:

1. ¿Qué tienen en común los casos presentados?
2. ¿Qué aspectos habrán tenido que considerar las personas en cada caso para poder decidir lo que quieren o deben de hacer?

Aprendamos

## 1. ¿QUÉ ES LA LIBERTAD?

¿Alguna vez te has preguntado que es la libertad? Pocos se lo preguntan, pero todos la reclaman. Consiste en poder contar con espacios, relaciones y situaciones donde sea posible actuar con autonomía, sin tener que someternos a la voluntad de otros, ni dejarnos dominar por nuestros caprichos o deseos. Es actuar con responsabilidad. La libertad es decir “sí” o “no”, optar –Sin mayores restricciones ni presiones externas– por hacer algo o por dejarlo de hacer. Es darse cuenta de que en cada situación hay varias opciones, más de un camino a seguir, y que cada uno tiene sus razones y sus consecuencias.

Es, pues, poder decidir asumiendo la responsabilidad por la elección. Una persona libre es la que elige un camino determinado y acepta las consecuencias de su conducta. Asimismo, lo que reconoce que su decisión obedeció a su propia voluntad y no a las presiones, aunque lo que haya hecho fuera, a primera vista, una orden o un mandato de alguien.

Ya que las personas somos seres sociales, es importante tener en cuenta que la libertad no existe ni puede pensarse al margen de la relación con los demás. Para asegurar una convivencia armónica, es necesario que el uso que hagamos de nuestra libertad no solo considere nuestros derechos e intereses, sino también los de

los demás. Por ello, debemos dejar de lado la idea equivocada de considerarla como la facultad de hacer lo que deseamos o nos provoca, pues la libertad verdadera siempre toma en cuenta a los otros.

Si bien se va desarrollando a lo largo de la vida, se irá logrando de mejor manera a partir de la madurez personal. Durante la adolescencia, la necesidad de ir ganando autonomía, la construcción de la identidad y la definición de metas personales te generarán cada vez mayor requerimiento de libertad.

Durante esta época sentirás la necesidad de participar, proponer y ser escuchado por otros, lo cual contribuirá al desarrollo de tus orientaciones políticas, ideológicas y sociales. Además, tomarás decisiones importantes, como elegir amistades, pareja, estilos de vida, estudios y trabajo. En cada uno de estos espacios, pondrás en práctica tu libertad.

***“PARA PLATÓN Y ARISTOTELES, FILÓSOFOS GRIEGOS, LA CONCEPCIÓN DE LA LIBERTAD ESTABA ESTRECHAMENTE LIGADA A LA IDEA DE LA AUTONOMÍA, ES DECIR, A LA CAPACIDAD DE DECIDIR POR SÍ MISMO”***

Practicamos:

1. Lee el siguiente fragmento y, luego, responde las preguntas:

- *A veces los hombres queremos cosas contradictorias que entran en conflicto unas con otras. Es importante ser capaz de establecer prioridades y de imponer una cierta jerarquía entre lo que de pronto me apetece y lo que en el fondo, a la larga, quiero.*



- *Quieres una moto pero no quieres romperte la crisma\* por la carretera, quieres tener amigos pero sin perder tu independencia, quieres tener dinero pero no quieres avasallar al prójimo para conseguirlo, quieres cosas y por ello comprendes que hay que estudiar pero también quieres divertirse, quieres que ya no te dé lata y te deje vivir a tu aire pero también que esté ahí para ayudarte cuando lo necesites, etc.*

*(Fernando Savater. Ética para amador – 1991)*

*\*Crisma significa cabeza*

Ahora, responde:

- ® ¿Qué relación existe entre el mensaje de este texto y la libertad de las personas?
- ® ¿Por qué las personas desean a veces cosas contradictorias?
- ® ¿Qué quiere decir el autor cuando propone elegir a partir de prioridades?
- ® ¿Qué deseos contradictorios encuentras en ti?

2. Utiliza cualquiera de las Redes Sociales para mencionar 10 consejos a los adolescentes para no caer en el libertinaje (explora tu creatividad).



## Session 3: Libertad y Responsabilidad

Situación:

Ramiro me ha ofrecido un trabajo en su negocio. Si me pongo a trabajar, tendré menos tiempo para estudiar. Mis notas están bajas y si no estudio, puedo perder el año. ¿Acepto el trabajo o mejor me dedico a estudiar?



Responde:

- Cuando tomas la decisión de hacer algo o no ¿Eres libre?
- ¿Cómo entiendes tu libertad?

**Aprendamos**

### **LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD**

La libertad está íntimamente ligada a la responsabilidad. Aquello que decides tiene efectos en ti y en los otros. Una vez que tomas una decisión, no puedes cambiar sus efectos según te convenga o te plazca. Por ello, uno debe hacerse responsable de las cosas que elige.

*Si tengo una piedra en la mano, soy libre de conservarla o de tirarla, pero si la tiro a lo lejos, ya no puedo ordenarle que vuelva para seguir teniéndola en la mano.*

Sin embargo, no basta con esperar las consecuencias de aquello que elegimos, sino que debes anticiparte a ellas, prevenirlas y reflexionar antes de decidir, ya que las decisiones que tomes dejarán huellas en los otros y en ti mismo.

Ser responsable es, pues, hacer uso adecuado de tu libertad y asumir las consecuencias de tus actos, tratando de mejorar lo que se pueda y aprovechando al máximo lo bueno que resulte.

Ten en cuenta que tus actos te definen como persona y muestran quien eres, tanto a ti mismo como a los demás.

**¿SABÍAS QUE...?**

El uso de la libertad es posible porque tenemos la capacidad para reflexionar.

Practicamos:

**1. VAMOS A ENTREVISTAR**

Organízate para entrevistar a hombres y mujeres de tu familia de diferentes edades acerca de qué significa para ellos la libertad. Respondan las preguntas que aparecen en el cuadro y regístralas en sus cuadernos:

Enunciados	Entrevistado adulto	Entrevistado adulta	Entrevistado joven	Entrevistada joven
¿Qué es para ti la libertad?				
¿Cómo sabes si una persona es libre?				

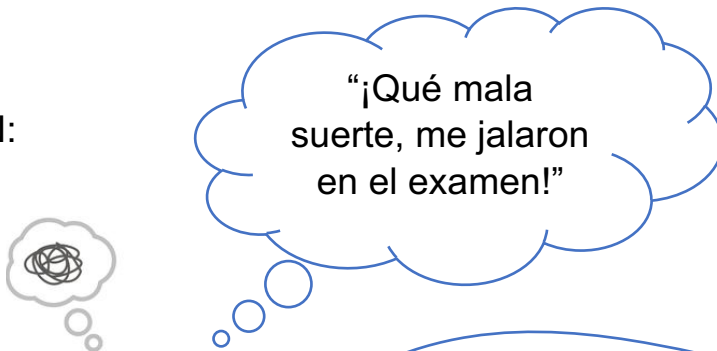
¿consideras que los adolescentes de la localidad son libres ? ¿por que?				
¿consideras que una persona que tiene un vicio o una adicción es libre? ¿Por qué?				

2. Realizaras un cuadro comparativo de ejemplos entre libertad y responsabilidad.

LIBERTAD	RESPONSABILIDAD
Ejemplo	Ejemplo 1
ejemplo	ejemplo

## sesión 4: suerte o esfuerzo

SITUACION:



“Me eligieron para la obra de teatro porque aprendí toda mi parte”.

“¡Si hubiera estudiado, no me hubieran jalado!”.

“Todo el tiempo me castigan porque mi hermano es un chismoso”.

Respondemos:

1. ¿En qué se parecen o diferencian las situaciones anteriores?
2. ¿Qué razones encuentras estas personas como causas de sus experiencias?

Aprendamos:

A lo largo de la vida, las personas tenemos éxitos y fracasos, los cuales generan diversos sentimientos, como felicidad, tristeza, ansiedad, frustración, etc. Estos sentimientos hacen que busquemos explicaciones para entender las razones de esos resultados.

Las Atribuciones

Las personas tendemos a buscar explicaciones, acerca del porqué de las cosas. Así, atribuimos nuestros éxitos y fracasos a una serie de causas, muchas de las cuales están relacionadas con nuestra motivación para cierto tipo de comportamiento, con las expectativas o metas de futuro, con nuestro desempeño, con nuestras capacidades e incluso con nuestras emociones. Fundamentalmente, se suelen atribuir los éxitos o fracasos a causas externas o internas.

La atribución ha sido planteada para realizar explicaciones acerca de las maneras en que se juzga de forma diferente a las personas, dependiendo de qué significado se le dé a un comportamiento.

De este modo, se establece si un comportamiento observado fue causado interna o externamente. Los originados de manera interna se consideran que están bajo el control de la propia persona; en cambio, los otros comportamientos producidos son el resultado de causas externas.

*¿CÓMO EXPLICAMOS LOS RESULTADOS AL REALIZAR UNA TAREA O LOGRAR UNA META?*

<b>ATRIBUCIONES</b>	
<b>INTERNA</b>	<b>EXTERNA</b>
Los eventos de nuestra vida son consecuencias de nuestros esfuerzos, perseverancia o habilidad.	Las cosas que nos suceden se deben a los otros, la suerte o las oportunidades.

Practicamos:

Analiza los siguientes casos y luego responde en tu cuaderno si las atribuciones que hacen estas personas son internas o externas.

1. Paula desaprobó Ciencia, Tecnología y Ambiente. Ella dice que este año le tocó una profesora que no le tiene paciencia y la rechaza.
2. “Cámbiame de lugar: aquí no me concentro porque los demás me hablan y distraen”.
3. “Hace una semana me dejaron una tarea en la que debía pegar figuras. Tengo tan mala suerte que hoy, cuando fui a la librería, estaba cerrada. No podré entregar la tarea”.
4. “Yo no participo porque hay un compañero que siempre habla y dice lo que yo quiero decir. Si él no hablara tanto, a mí me iría mejor”.
5. “No hice la tarea porque falté y nadie me dijo que habían dejado un trabajo”.
6. “Mi profesora nunca nos pide los cuadernos, y justo hoy que no traje el mío, se le ocurre llevárselos para revisarlos. ¡Que pesada! Es su culpa que me pongan mala nota”.

7. "Cada vez me expreso mejor. Hoy la profesora me pidió que represente a mi equipo en asamblea. Estoy asustado, pero, como he practicado, creo que me irá bien".
8. "Me olvido de lo que tengo que hacer y estoy bajando mis notas. Me estoy haciendo un horario para organizar mis actividades. No quiero que me siga sucediendo esto".
9. "Estoy llegando tarde a la escuela. Creo que debo acostarme más temprano para no quedarme dormido".
10. "Siempre salgo desaprobado. La verdad es que soy muy poco inteligente".

## sesion 5: Tipos de atribucciones

situación:

Ganamos el partido, los otros eran muy malos".

"Me gustaría ser maestro porque tengo la habilidad para enseñar".

"Tenemos que practicar más para quedar bien en la actuación".

Respondamos:

1. ¿Consideras que las razones que dan explican adecuadamente los resultados que tienen o esperan? ¿En qué casos si lo hacen?
2. Y tú ¿qué razones encuentras para tus logros y fracasos?

Aprendamos:

### TIPOS DE ATRIBUCIÓN

Muchos de nosotros tratamos, consciente o inconscientemente, de determinar los motivos de un comportamiento. Hay dos tipos que influyen en las atribuciones sobre la causa de este.

• *Atribución externa:*

Es la explicación que encuentran las personas para entender el porqué de las cosas que pasan, pero refiriéndose a elementos que están fuera de uno, como la suerte, las circunstancias, los otros o la complejidad de la tarea. De esta manera, ante un fracaso, la persona siente que no tiene responsabilidad y tampoco la posibilidad de controlar la situación.

Atribuir los éxitos o fracasos a causas externas puede traer como consecuencia inseguridad al hacer algo, temor a fracasar y, sobre todo, la sensación de que realizar bien la tarea no depende de uno. En el peor de los casos, no se le pone el esfuerzo ni el empeño necesario y, a veces, no se asume la propia responsabilidad en su ejecución.

• *Atribución interna:*

Es la explicación de las personas que consideran que las causas de lo que les ocurre se encuentran dentro de ellas mismas. Dan razones basadas en elementos que se sitúan en el interior de sí mismas, como el esfuerzo, la capacidad, la fatiga, la organización, la responsabilidad, la voluntad, entre otros. En estos casos, se asume que los resultados obtenidos son nuestros.

Las personas de este grupo sostienen que tiene el control y la responsabilidad de manejar las situaciones hacia el éxito o el fracaso. Sus pensamientos y emociones serán positivos, lo cual influirá en los esfuerzos que hagan para lograr aquello que se propongan.

También tendrán expectativas de hacer bien las cosas, se sentirán capaces, confiados en tener las habilidades suficientes o de poder desarrollarlas, y se



animarán a intentar proyectos sin temor al fracaso. Todo ello redundará en el logro de buenos resultados.

Lee los siguientes ejemplos:

SITUACIÓN	ATRIBUCIÓN INTERNA	ATRIBUCIÓN EXTERNA
La profesora dijo que tomaría examen de historia en dos semanas. Ni Pedro ni Julissa estudian para el examen y los dos salen desaprobados.	Julissa piensa: "No estudié. Debí haberme esforzado más, la profesora avisó con tiempo y realmente no me dediqué. Si hubiera estudiado, habría pasado: es mi culpa estar desaprobada".	Pedro piensa: "La profesora se la ha agarrado conmigo, siempre pone los exámenes muy difíciles porque quiere que yo me equivoque, lo hace a propósito. Es su culpa la baja nota que saqué".
Hay una obra de teatro en la escuela. Marcelo y Beatriz son escogidos para los roles principales.	Marcelo piensa: "Soy un buen actor, tengo condiciones y la profesora las ha reconocido. Me merezco este papel en la obra".	Beatriz piensa: "En realidad, me han dado este papel por lástima. No tengo condiciones, pero como nadie me escoge para nada, la profesora ha sido buena gente conmigo".

Practicamos:

1.

Aprovechemos lo aprendido

A continuación, les presentamos un conjunto de afirmaciones que les ayudará a saber si atribuyen sus logros o fracasos a condiciones externas o internas.

En el cuaderno, marquen en la columna de Si o de No según estén de acuerdo o no con las frases expuestas:

AFIRMACIONES	SI	NO
1. Cuando la tarea es muy difícil, me va mal.		
2. Saco buenas notas porque me esfuerzo mucho.		
3. ¡Qué mala suerte, salí jalado!		
4. Me suspendieron de la escuela porque me acusaron.		
5. Cuando una exposición me sale bien, es porque la he preparado mucho.		
6. La única forma de tener éxito es con esfuerzo.		
7. Solo consiguen trabajo los que tienen "vara".		
8. Todo lo bueno que consigo es gracias a que tengo buena suerte.		
9. Cuando planifico y organizo las cosas, generalmente logro cumplir mis objetivos.		
10. Por lo general, cuando algo tiene que pasar, pasa.		
11. Felizmente la tarea era fácil, por eso me fue bien.		

## sesion 6: Nuestra Identidad Cultural



- ¿Alguna vez te sentiste discriminado? ¿Cómo afrontaste esa situación?
- ¿El hecho de nacer en la costa, en la sierra o en la selva te hace mejor persona? ¿Qué tenemos en común?
- ¿Por qué somos realmente valiosos los peruanos?



Aprendamos:

El desarrollo de la identidad persona es una de las tareas más importantes de la adolescencia, pero también lo es la identidad cultural, pues el individuo no puede desligarse de la cultura en la que se forma. Somos parte de un contexto cultural y de una historia, de donde aprendemos costumbres, tradiciones, formas de ver y entender el mundo, lo cual nos da la sensación de ser parte de algo mayor.

### *A. DEFINICIÓN DE IDENTIDAD*

La identidad es la imagen consciente que el ser humano tiene de sí mismo a partir de un conjunto de características, habilidades, intereses, valores y experiencias que lo hacen único y diferente. Para ello, es necesario que las personas se conozcan, se valore y se sientan satisfechas consigo mismas y con aquello que hacen, Además, es importante que confíen en sus capacidades, tengan opiniones propias y tomen decisiones responsables, respetándose en todo momento y respetando las opiniones y decisiones de los demás, procurando ser personas auténticas.

La identidad de grupo es el sentido de pertenencia a una colectividad, a un sector social, a un grupo específico. Este grupo puede, por lo general, estar determinado por un mismo lugar geográfico, pero no en todos los casos, como sucede con los migrantes, refugiados, desplazados, etc., quienes pueden poseer la misma identidad a pesar de no compartir el mismo espacio geográfico. Hay manifestaciones culturales que expresan con mayor intensidad que otras su sentido de identidad grupal. Entre ellas, tenemos las fiestas patronales o regionales, las procesiones, la música y la danza.

### *B. CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD*

La identidad se desarrolla a lo largo de toda la vida. Desde antes de nacer, durante tu niñez y en la adolescencia, recibes mensajes de tus padres, la familia, los amigos y la escuela, que te informan cómo te perciben, que puedes hacer o que esperan de ti. La sociedad y los medios de comunicación también te ofrecen modelos que influirán en tu forma de sentir, pensar y actuar.

Así, los adolescentes pueden dejarse influir por un cantante de moda, de manera tal que eligen imitar su vestimenta o peinado. Toda esta información contribuye al proceso de formación de tu identidad.

Cuando las personas llegan a la adolescencia, toman mayor conciencia de cómo se ven a sí mismas, intentan dejar la imagen infantil que hasta ese momento tenían y buscan asumir comportamientos más adultos. Es entonces cuando se da un cambio en lo que se hace, en cómo se vive y qué desea hacer en el futuro. Todas estas experiencias contribuirán a ir definiendo determinadas características en las personas. Por ello, es importante que reflexiones sobre el proceso que estás viviendo, para que conozcas, identifiques que decisiones estás tomando y protejas tu individualidad. Todo esto hace de ti un ser único.

Practicamos:

1. Lee atentamente el siguiente pensamiento de Mahatma Gandhi y responde las preguntas presentadas a continuación:

*“No quiero que mi casa quede totalmente rodeada de murallas, ni que mis ventanas sean tapiadas. Quiero que la cultura de todos los países sople sobre mi casa tan libremente como sea posible. Pero no acepto ser derribado por ninguna ráfaga”.*  
(Mahatma Gandhi)

- ¿Cuál crees que la idea que Gandhi quiso transmitir con este pensamiento?
  - ¿A qué crees que Gandhi hace referencia cuando dice “mi casa” y “ninguna ráfaga”?
  - ¿Cómo podrías relacionar este pensamiento con el concepto de identidad cultural?
2. Responde también estas preguntas: ¿De qué pueblo o localidad te sientes miembro? ¿Cómo definirías tu identidad cultural? ¿Cómo crees que te definen los demás?

Para que un aprendizaje sea realmente significativo, es necesario que lo aprendido pueda ser aplicado en otros contextos y situaciones, como en tu barrio, por ejemplo.

Para ello, te proponemos la siguiente actividad:

Piensa en un grupo cultural al que pertenezcas y elabora una lista de 10 elementos distintivos que lo hace único y diferente de los demás. Ordena dichos elementos en un cuadro a partir de las siguientes categorías: comidas, ritos, danzas, costumbres, fiestas populares, etc.

COMIDAS	FERIAS
RITOS	DESFILES
DANZAS	JUEGOS DEPORTIVOS
COSTUMBRES	FIESTAS

## sesion 7: cultura e identidad

Aprendamos:

### CULTURA E IDENTIDAD

La noción de identidad cultural ha cobrado gran importancia en los últimos años. Una de las razones que podría explicar este resurgimiento está asociada a las reacciones contra la homogeneización cultural del planeta y la consiguiente pérdida de la diversidad que está generando la globalización.

Por ello, resulta tan necesario entender este concepto de identidad cultural y lo que implica.

¿Sabes qué es cultura?

El término cultura hace referencia al “conjunto de los rasgos distintivos, espirituales, afectivos (materiales) y geográficos que caracterizan a una sociedad o grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, las creencias y las tradiciones”.

Esos rasgos distintivos influyen en la manera en que vemos el mundo, en la forma en que pensamos, hablamos, nos comunicamos, nos valoramos y consideramos nuestra comunidad. Además, la cultura es dinámica y cambiante; se transforma por la acción de las personas y está compuesta por nuestro pasado común, nuestras creaciones presentes y por las influencias del exterior.

## IDENTIDAD CULTURAL

Ahora que ya sabemos qué es la cultura y la identidad grupal, podemos empezar a elaborar un concepto de identidad cultural.

Un primer elemento para tener en cuenta es el sentido de pertenencia a un grupo social. La identidad cultural de un pueblo se manifiesta cuando una persona se reconoce o reconoce a otra persona como miembro de ese pueblo en el que comparten características culturales, como costumbres, valores y creencias. Este sentido de pertenencia se puede dar en diversas esferas: nacional, regional, local, étnica, etc., y determina “quienes somos” y “como somos”.

Así abordado, este concepto se refiere a la forma como se autodefinen las personas que pertenecen a una determinada cultura y cómo los demás los definen a ellos. Por este motivo, la identidad cultural no es otra cosa que el reconocimiento de un pueblo como “si mismo”.

Otro de los elementos que se debe considerar es el reconocimiento de la diferencia. Las características e ideas comunes pueden ser claras señales de una identidad cultural compartida; pero, esencialmente, se determina por la diferencia: sentimos pertenecer a un grupo que es diferente a otros. Por ejemplo, al comparar el arte culinario peruano con el de otros países, decimos que la comida peruana es una de las mejores del mundo y una de las más variadas. Este hecho nos identifica y nos hace únicos y diferentes.

Al igual que la cultura, la identidad cultural no es un concepto fijo, sino que se modifica por el aporte individual colectivo de sus miembros, y se alimenta, continuamente, de la influencia exterior. Por ello, podemos ver como las costumbres y ritos, así como el sentimiento de pertenencia a un grupo, van cambiando a través de los años e incorporando elementos de otras culturas hasta hacerlos suyos. Asimismo, la identidad cultural se va ampliando por acción de las personas pertenecientes a dicha cultura, quienes van incluyendo, creativamente, nuevos elementos con los cuales se identifican. Por ejemplo, la organización de “polladas”, que hace unos años no existía, es ya, para muchos, una costumbre propia que nos identifica como peruanos. Esta costumbre nos hace únicos frente a los demás países y somos reconocidos por ello en el exterior.

## IDENTIDAD CULTURAL EN UN PAÍS DIVERSO Y PLURICULTURAL

Debido a la gran diversidad de culturas que conforman nuestro país y a las cuales estamos expuestos, los peruanos compartimos un sinnúmero de identidades. Así, nos podemos identificar como cajamarquinos porque nacimos y pasamos nuestra niñez en dicha ciudad; pero, a la vez, nos podemos sentir piuranos, pues compartimos con personas que nacieron en Piura los mismos valores y las mismas formas de pensar y actuar.

Es posible encontrar nuestra identidad cultural explorando nuestras propias raíces, pero también la podemos hallar en el diálogo, en el trato con el otro, buscando establecer una relación lo más equitativa posible, sin el afán de confrontación o de imposición de una cultura sobre otra. En nuestra identidad como peruanos, se encuentra la riqueza de nuestra diversidad cultural.

Esta riqueza cultural, el contacto entre diversas culturas y la influencia que generan entre si hacen referencia al concepto de interculturalidad. En un contexto de globalización, esta definición no solo se aplica la relación entre culturas étnicas, sino también entre culturas de diversos países y continentes que conviven juntas.

Para poder convivir de forma armoniosa en un ambiente intercultural, es indispensable no solo la tolerancia, sino un verdadero y profundo respeto a la diferencia que nos permita aprender de aquel que es “diferente de mí”. Esta perspectiva no significa que tengamos que mimetizarnos con el otro; sino, por el contrario, requiere afirmarnos en lo que somos, pero también aprendiendo del otro.

Dentro de un país intercultural como el Perú, es importante reconocer en nosotros mismos el impacto de las diversas tradiciones en la formación de nuestra identidad cultural, y tratar de entender cómo es que nosotros mismos nos situamos frente a ellas. Aun cuando es común que las personas prefieran identificarse con las culturas dominantes de mayor prestigio, es importante, sin embargo, no dejar de lado nuestros orígenes y lo que somos como producto cultural.

Practicamos:

1. Busquen personas de sus edades que en lo posible sean de diferentes regiones de nuestro país.  
Identifiquen lo valioso de cada uno respecto de sus creencias y costumbres.

Rescaten lo que más valoran de ellos y busquen incorporarlo a las formas de pensar y hacer las cosas de ustedes, pero conservando la identidad. Así se enriquecerán como personas.

2. Crear un tríptico creativo a mano donde mencionaras todas las actividades festivas de la ciudad de Reque.



## Sesión 8: Desarrollando De La Sexualidad

Situación:

“Cuando veo una película romántica, pienso en mi enamorado. Me imagino que somos nosotros los que nos estamos besando y pienso como me gustaría que estuviera el aquí. Rara vez tenemos la oportunidad de besarnos, dice que todavía soy muy chica”

(Verónica, 15 años)

“yo lo haría si supiera que el me ama de verdad cuando yo sepa que va a quedar conmigo “



Respondamos:

1. ¿estas vivencias son iguales en todas las edades, géneros y cultura? ¿por qué?
2. ¿son comunes entre los adolescentes?
3. ¿alguna vez la mirada de alguien que te gusta te ha producido un cosquilleo en el estómago?

Aprendamos:

Durante la adolescencia, experimentarás algunos cambios en distintas aspectos de tu proceso de desarrollo, algunos se relacionan con tu cuerpo , otros con tu conducta , afectos , intereses , relaciones sociales , pero también con la forma como te sientes contigo mismo.

Las sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos que leímos en la motivación son algunas de las formas en que se manifiesta nuestra sexualidad. Es necesario que se sientas cómodo y en armonía con tu cuerpo, tus emociones, tus relaciones interpretaciones, tus afectos, valores y comportamientos, que vivas tu sexualidad plenamente .

## DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad es un aspecto fundamental de la personalidad, integra distintas dimensiones de la persona, creando una unidad que se va transformando y desarrollando permanente.

La sexualidad nos da una identidad, permite nuestro bienestar y promueve las relaciones afectivas entre las personas .se experimenten y expresa en todo lo que sentimos, pensamos y hacemos.

La sexualidad integra las dimensiones biológicas, reproductiva, social, ética y moral de las personas, por ello no se trata solo del sexo biológico o de las relaciones sexuales. Se expresa en todo momento y en todo momento y en todos los aspectos de la vida de los seres humanos.

LA SEXUALIDAD INTEGRAL :	RECIBE INFLUENCIAS DE :
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nuestro sexo biológico: masculino, femenino.</li> <li>➤ Nuestra características anatómicas y fisiológicas, incluidas la anatómica sexual y reproductiva</li> <li>➤ Nuestra identidad sexual: fuerte sentimientos de considerarse varón o mujer; como nos sentimos con respecto a nuestro sexo, género y orientación sexual.</li> <li>➤ Nuestra imagen corporal y autoestima: como nos vemos o sentimientos con nuestro cuerpo y con lo que somos. nuestra valoración personal.</li> <li>➤ Nuestros deseos, fantasías y placer sexual.</li> <li>➤ Nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos.</li> <li>➤ Nuestros vínculos afectivos y emocionales, incluidos la amistad y el amor.</li> <li>➤ Nuestro valores, creencias e ideales que orientan nuestros comportamientos y relaciones</li> <li>➤ Nuestro cuidado personal sexuales, responsabilidad y el respeto por nuestros derechos sexuales y reproductivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nuestro biológicas</li> <li>➤ Nuestras vidas emocionales.</li> <li>➤ Nuestra vida familiar y amical</li> <li>➤ Nuestra cultura y posición cultural</li> <li>➤ Nuestra educación y trabajo.</li> <li>➤ Nuestras experiencias éticas, religiosas y espirituales.</li> </ul>

Practicamos:

▪ REFLEXIONA Y RESPONDE EN TU CUADERNO:

➤ ¿qué es para ti la sexualidad?

Anota algunos acontecimientos que has ido viviendo de tu sexualidad hasta el momento ¿cómo ha sido cambiando lo que entiendes por la sexualidad desde que entraste a tu adolescencia

➤ ¿de qué manera esta forma de entender la sexualidad contribuye a no a tu desarrollo personal?



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

CONSTANTINO CARVALLO



**2021**

**[www.ieconstantinocarvallo.com](http://www.ieconstantinocarvallo.com)**

**ÚNETE A LOS MEJORES**

