

Un viaje desde mi interior hacia mi futuro

Educación Integral en Sexualidad

Guía para maestros/as voluntarios/as





Estimado/a maestro/a voluntario/a:

Reciba un afectuoso saludo del equipo del IGER.

En primer lugar, queremos darle las gracias por aceptar el reto de acompañar a las y los estudiantes en su aprendizaje sobre Educación Integral en Sexualidad.

La Educación Integral en Sexualidad abarca todo lo que somos y las decisiones que tomamos para nuestra vida. Por eso es tan importante formarnos nosotros mismos en ella y ofrecer esta oportunidad de formación a las y los jóvenes. Así les ayudaremos a aceptarse y quererse, a desarrollar todas sus potencialidades y a construir su propia historia de vida tomando las mejores decisiones en los tiempos adecuados.

La guía que tiene en sus manos es para usted. Esta herramienta acompaña al material de Educación Integral en Sexualidad **Un viaje desde mi interior hacia mi futuro**. Esta guía contiene:

1. Orientaciones pedagógicas para sacar el mejor provecho a la formación en Educación Integral en Sexualidad.
2. Las respuestas de todos los ejercicios del material, para ayudarle a resolver las dudas de las y los estudiantes.

¡Siga adelante en este camino de crecimiento personal y acompañamiento!



1. Orientaciones pedagógicas

1.1. Abordaje de la Educación Integral en Sexualidad

La Educación Integral en Sexualidad es una parte esencial de la formación de una **persona plena**. Comienza con el conocimiento y aceptación de uno mismo y abarca también el conocimiento sobre cómo se da la relación con las demás personas y el conocimiento de la sociedad en la que vivo. Todo esto nos ayuda a pensarnos como personas únicas y valiosas y a diseñar un proyecto de vida enfocado a ser felices y a aportar nuestros dones a la sociedad.

La Educación Integral en Sexualidad es una **formación vivencial**: sus contenidos tienen que ser reflexionados y aplicados a la propia vida para poder integrarse en nuestro ser. Por ejemplo, para fortalecer mi autoestima no basta con conocer qué significa este concepto, sino que es necesario reflexionar sobre mis fortalezas, reconocer mis debilidades y analizar críticamente qué cambios puedo hacer para sentirme mejor conmigo mismo/a.

El material **Un viaje desde mi interior hacia mi futuro** se estructura en **cuatro bloques**, respondiendo a los grandes ejes de la Educación Integral en Sexualidad:

1. Filosofía del yo

Profundiza en el conocimiento y aceptación de uno mismo: las cualidades y defectos y la identidad en sus diversas manifestaciones. Una autoestima e identidad sanas son la base de la felicidad y del pleno desarrollo de la persona.

2. Filosofía del yo y el otro yo

Analiza la forma de relacionarnos con las demás personas y cómo establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto.

3. Filosofía del yo social

Ofrece herramientas para comprender mejor la sociedad en la que vivimos. Se destacan los valores sociales y derechos que aseguran la igualdad dentro de la riqueza de la diversidad.

4. Construyendo mi yo integral

Recoge los aprendizajes de los bloques anteriores para aplicarlos al diseño de un proyecto de vida consciente y comprometido. Este proyecto de vida será una guía para que la persona avance segura y feliz hacia su realización, evitando malas decisiones que puedan truncar sus sueños.

Cada bloque contiene una o más semanas de estudio, con un total de **8 semanas de estudio** para todo el material.

1.2. Competencias que desarrolla la Educación Integral en Sexualidad

El material **Un viaje desde mi interior hacia mi futuro** está diseñado para contribuir a que las y los estudiantes desarrollen **seis competencias**, tomadas del Curriculum Nacional Base. Son las siguientes:

- Argumenta y expone su punto de vista acerca de distintos temas y los relaciona con sus propias experiencias.
- Expresa ideas, emociones y sentimientos a través de diferentes manifestaciones artísticas.
- Profundiza en la historia y el contexto guatemalteco para convertirse en ciudadano/a activo/a y comprometido/a.
- Practica los valores, deberes y derechos inherentes a todas las personas que fortalecen el respeto mutuo, la democracia y la cultura de paz, sin distinción de origen, grupo étnico, color de piel, género, idioma, orientación sexual, posición económica ni filiación política o religiosa.
- Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.
- Promueve el logro de metas de la participación ciudadana, en los ámbitos familiar y público.

Al **principio de cada semana** encontrará un recuadro que indica la competencia o competencias que se trabajan en esa semana y los logros que nos servirán para medir el avance. El autocontrol incluye la sección **D. Reflexiono sobre mi aprendizaje** en la que cada estudiante autoevaluará el alcance de sus logros y cómo ha integrado los aprendizajes de la semana. Le invitamos a acompañarle de cerca en este ejercicio de metacognición.

1.3. Puesta en marcha de la materia

La materia de Educación Integral en Sexualidad se desarrollará de forma **paralela** a las demás que llevan las y los estudiantes del IGER, con la única diferencia de que concluirá antes porque son menos semanas de estudio.

El material **Un viaje desde mi interior hacia mi futuro** comprende **48 horas de formación a distancia** basadas en la metodología del IGER (6 horas totales de estudio por cada una de las 8 semanas). Le sugerimos que oriente a las y los estudiantes en la siguiente dosificación del estudio de cada semana:



Estudio de cada semana

- Media hora de lectura inicial de cada una de las 4 secciones de la semana (El valor de mis vivencias, Me conozco mejor, ¡me quiero más!, Herramientas para mi vida y Mi diario de crecimiento personal).

Recuerde recomendarles que aplique **estrategias de comprensión lectora**:

- Subrayar lo más importante.
- Anotar las ideas relacionadas que le van surgiendo en el margen de las páginas.
- Buscar las palabras nuevas en el diccionario y anotar su significado.

Total: 2 horas.

- Media hora para la **segunda lectura y resolución de los ejercicios** de cada sección. Total: 2 horas.
- Resolución del **autocontrol**. Total: 1 hora.
- Resolución de dudas y corrección de autocontrol en el **círculo de aprendizaje**. Total: 1 hora

Para poner en marcha esta materia, es importante que en su círculo de aprendizaje :

- Se asigne a **un/a maestro/a voluntario/a** que acompañará el proceso. Retomando la característica de formación vivencial que tiene la Educación Integral en Sexualidad, esta persona debe formarse previamente. Para ello, le invitamos a trabajar personalmente el material (nombre) antes de ponerlo en marcha con las y los estudiantes. El equipo del IGER estará a la disposición de las y los maestros voluntarios en esta tarea.
- Se reorganice el **horario del círculo de aprendizaje** para dedicar una hora semanal a reforzar el aprendizaje de las y los estudiantes en esta materia y resolver sus dudas.

Muchos de los temas y ejercicios que se plantean en el material (Un viaje desde mi interior hacia mi futuro) son muy personales y pueden resultar sensibles para las y los estudiantes. Esto se debe tener en cuenta al momento de resolver dudas en el círculo de aprendizaje, aplicando metodologías que respeten la intimidad y que permitan acompañar de cerca a quienes más lo necesiten.

2. Claves de los ejercicios

Bloque 1 Filosofía del yo

Semana 1 – Cultivo mi autoestima

El valor de mis vivencias

¡A trabajar!

- 1) Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.
- 2) Cada persona puede escribir lo que quiera siempre y cuando haya coherencia. No hay respuestas buenas ni malas.

Ejercicio 1

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Ser humano	Hijo/hija	Amigo/amiga
<ul style="list-style-type: none"> • tranquilo • sensible 	<ul style="list-style-type: none"> • responsable • cariñoso 	<ul style="list-style-type: none"> • generoso • honesto

Ejercicio 2

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Cualidades más que aprecio yo	Cualidades más que aprecian los demás
<ul style="list-style-type: none"> • soy trabajador • soy ordenado 	<ul style="list-style-type: none"> • alegría • a mabilidad

Herramientas para mi vida

¡A trabajar!

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Por ejemplo:

- 1) Mis sentimientos en este momento están llenos de alegría y satisfacción por la posibilidad de estudiar. Me siento esperanzada y con ganas de continuar mis estudios y salir adelante.



2) En este momento no quisiera cambiarlos, al contrario, quisiera cultivarlos.

Mi diario de crecimiento personal

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Aspectos físicos	Aspectos emocionales	Aspectos espirituales
<ul style="list-style-type: none"> • Mis ojos porque son muy expresivos • Mi pelo porque es brillante • Mis piernas porque son fuertes 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi alegría porque me hace disfrutar la vida • Mi honestidad porque me permite vivir sintiéndome tranquila • Mi confianza en mí misma porque me permite decir lo que pienso y siento 	<ul style="list-style-type: none"> • Mi confianza en Dios porque me hace vivir con esperanza • Mi capacidad de sentir compasión porque puedo ponerme en el lugar del otro y ayudarlo • Mi sentido de trascendencia porque vivo con esperanza

- No me gusta mi impaciencia porque frecuentemente me enojo y a veces tomo decisiones equivocadas. A partir de ahora, cuando algo me incomoda voy a detenerme a reflexionar antes de reaccionar.

Autocontrol

A. Demuestre lo aprendido

- Autoconcepto:** es el concepto que tenemos de nosotros mismos.
 - Autoconocimiento:** conocernos a nosotros mismos.
 - Autoestima:** el sentimiento de aprecio y aceptación hacia uno mismo.

- Juliana nació en Chimaltenango. Ella es morena y alta; trabajadora y solidaria. Se considera impaciente porque no le gusta esperar. Juliana cree que el amor es una energía universal que une a todos los seres humanos.

Aspectos físicos	Aspectos emocionales	Aspectos espirituales
<ul style="list-style-type: none"> • morena • alta 	<ul style="list-style-type: none"> • trabajadora • solidaria • Impaciente 	<ul style="list-style-type: none"> • el amor como energía espiritual que une a los seres humanos



B. Aplique lo aprendido

1. Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:
2. Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Características positivas	Características negativas
<ul style="list-style-type: none"> • ordenado • positivo • amoroso 	<ul style="list-style-type: none"> • enojado • impaciente • perfeccionista

Fortalezas:

- **Aceptación:** reconozco con honestidad lo que me pasa, cómo soy y cuáles son las circunstancias en las que vivo.
- **Seguridad:** creo en mí misma.

Para fortalecerlas, tengo que seguir aplicándolas a cada situación de mi vida.

Debilidades:

- **Pensamientos negativos:** a veces no puedo evitar pensar que soy inferior a otras personas, a quien considero más inteligentes y exitosas.
- **Sentimientos de culpa:** me siento responsable por los sentimientos negativos de otra persona.

Para cambiar estas debilidades, debo racionalizar mis pensamientos y sentimientos y saber que cada persona es diferente pero no por ello mejor o peor que las demás y también que solo cada uno es responsable de sus propios sentimientos.

C. Desarrolle nuevas habilidades

1 y 2 Cada estudiante dibujará su símbolo y escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Le sugerimos que revise que los aprendizajes extraídos de la experiencia agradable sean coherentes y concretos.

D. Reflexiono sobre mi aprendizaje

Recuerde a las y los estudiantes que deben repasar los contenidos y ejercicios relacionados con los logros en los que se han autoevaluado regular o mal. Ayúdeles a establecer compromisos para hacerlo.

La columna de "Qué dudas me quedan" puede servirle para realizar un ejercicio conjunto de resolución de dudas en el círculo de aprendizaje, donde las y los estudiantes puedan resolver las dudas de otras compañeras y compañeros, con el apoyo de usted.

La columna de "Qué aprendí" le ayudará a identificar cuáles han sido los aprendizajes más significativos para las y los estudiantes y poder reforzarlos.



Semana 2 Mi identidad

El valor de mis vivencias

¡A trabajar!

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

- Recuerdo los almuerzos del domingo en familia escuchando marimba por la radio. Los niños de la familia bailaban con la personas mayores y los jóvenes preguntábamos como se llamaba está canción o la otra. Además recuerdo las risas de mis tías cuando alguna canción les recordaba a algún novio de juventud o alguna fiesta en la que esa pieza estaba de moda.

Tal vez no sentiría lo mismo porque la marimba no hubiera estado presente en mi vida.

Ejercicio 1

E	Ñ	N	T	S	T	S	N	W	J
C	Z	O	V	P	G	I	A	T	U
A	Ñ	Q	L	Y	O	N	C	Y	Ñ
I	J	C	R	K	T	P	I	K	S
R	U	Z	K	U	W	A	O	P	E
O	Ñ	E	T	N	I	A	N	G	D
T	U	M	M	G	Ñ	Q	A	H	A
S	J	E	Ñ	O	U	I	L	D	D
I	E	R	B	M	O	N	I	G	U
H	F	G	A	B	Ñ	E	D	W	T
O	Z	W	C	M	D	J	A	O	S
X	B	I	Ñ	Ñ	F	P	D	P	O
O	H	U	P	X	Q	Q	G	D	C

Ejercicio 2

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Identidad asignada	Identidad elegida
• Ser mujer ixil	• Ser mujer independiente



Herramientas para mi vida

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que sus respuestas sean coherentes con lo que se pide.

Mi diario de crecimiento personal

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Valores	Importancia
Llevarme bien con mis padres y las personas adultas de mi familia	10
Vivir de acuerdo a las normas de mi religión	9
Trabajar y esforzarme por tener un mejor futuro	8
Ser un amigo o amiga leal y fiel	6
Tomar mis propias decisiones	4
Ser un buen estudiante y obtener buenas calificaciones	7
Manifiestar libremente mis afectos. Dar un abrazo o un beso si lo quiero dar	2
Demostrar el cariño y la simpatía tanto a hombres como a mujeres	5
Ser cariñoso o cariñosa con mi pareja, sin importar si estamos en público o estamos solos	1
Mantenerme virgen hasta el matrimonio	3

¿Con cuáles otros valores me identifico? ¿Por qué?

Me identifico con el valor de la honestidad, del esfuerzo y del trabajo bien hecho porque es lo que me han enseñado en mi casa.

Autocontrol

A. Demuestre lo aprendido

1. a. Identidad: tener conciencia de la propia realidad, pero también de la realidad que nos rodea.
- b. Identidad asignada: es la que recibimos al nacer como herencia de nuestros padres, de los valores que viven y de la comunidad a la que pertenecen.
- c. Identidad elegida: la conciencia de quienes somos.



2. a. Identidad elegida.
- b. Identidad asignada
- c. Identidad asignada
- d. Identidad elegida
- e. Identidad asignada
- f. Identidad elegida

NOTA: tenga en cuenta que las y los estudiantes pueden tener consideraciones diferentes sobre qué cosas son identidad asignada y elegida dependiendo del grado de reflexión y apropiación de su identidad que hayan desarrollado.

B. Aplique lo aprendido

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que sus respuestas sean coherentes con lo que se pide.

C. Desarrolle nuevas habilidades

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que cada área se haya trabajado coherentemente.

D. Reflexiono sobre mi aprendizaje

Revise este inciso siguiendo las orientaciones dadas en la calve de la semana 1.

Bloque 2 Filosofía del yo y el otro yo

Semana 3 La diversidad humana

El valor de mis vivencias

¡A trabajar!

- 1) El contexto de contáminame es la idea de mezclarse con otras culturas y otras formas de pensar y compartir lo mejor de cada uno.
- 2) Puede ser:
 - Conocer mi pasado.
 - Interesarme por las culturas distintas a la mías.
 - Ofrecerle mi amistad a las personas de otras culturas.

Ejercicio 1

1. La información que encontramos es un estereotipo “los hombres no lloran”.
2. Contiene una actitud de identidad asignada. Se valora la actitud fuerte e insensible de los hombres.
3. Es una cultura machista que mantiene estereotipos sobre los hombres.
4. Sí, porque los hombres pueden ser sensibles y llorar. Todas las personas tienen derecho a expresar sus sentimientos.

Herramientas para mi vida

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que sus respuestas sean coherentes con lo que se pide.

Situación	Pensamientos	Sentimientos	Acciones
<i>Estoy en un restaurante y el mesero le dice a una mujer indígena que no puede ingresar porque no va vestida adecuadamente.</i>	<p>Pienso que está discriminando a la persona indígena.</p> <p>Pienso que el mesero solo está siguiendo órdenes.</p>	Me enojo	<ul style="list-style-type: none"> • Hablo con el mesero y le digo que no le puede impedir el acceso a la persona. • Divulgo el hecho en redes sociales. • Le digo a la mujer indígena que denuncie el hecho.
<i>En el equipo de basquetbol no quieren que Diego juegue porque es homosexual. Le ponen una excusa y no lo dejan jugar.</i>	<p>Pienso que no quieren que Diego juegue porque les da miedo que piensen que ellos también son homosexuales.</p>	Me siento triste por la situación y me enojo.	<ul style="list-style-type: none"> • Lo platico con un adulto encargado del equipo. • Le cuento a mis padres.
<i>En mi grupo de estudio hay compañeros y compañeras indígenas y ladinos. Una compañera no quiere trabajar con personas indígenas porque dice que son tontos.</i>	<p>Pienso que la compañera tiene un prejuicio.</p>	Me enojo por la situación y siento empatía por mis compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo con mis compañeros y los integro al grupo. • Hablo con mi compañera para hacerle ver su actitud.



Mi diario de crecimiento personal

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Una persona que tiene un cargo público debe tratar a todos con respeto y preocuparse por la dignidad de todos. Una acción que todos podemos tomar es tratar a las personas con respeto y dignidad

Autocontrol

A. Demuestre lo aprendido

- a. Estereotipo:** creencias, pensamientos, sentimientos que un grupo de personas comparten acerca de otro.
 - b. Prejuicio:** juicios negativos que hacemos sobre una persona por pertenecer a determinado grupo regional, étnico, social, cultural, político, religioso o de otra índole sin que realmente la conozcamos.
 - c. Discriminación:** un prejuicio llevado a la acción.
- Lea los siguientes ejemplos e indique si piensa que es un ejemplo de estereotipo, prejuicio o discriminación.
 - estereotipo.
 - prejuicio.
 - estereotipo
 - discriminación
 - estereotipo
 - discriminación

B. Aplique lo aprendido

- Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que sus respuestas sean coherentes con lo que se pide.
- Cada estudiante escribirá las respuestas según su realidad, pero son tareas comúnmente de mujeres en las familias más tradicionales: lavar, planchar, cocinar, cuidar a los niños. Son tareas comúnmente de hombres en las familias más tradicionales: trabajar la tierra, realizar tareas como reparaciones manuales, carpintería, pesca, etc. Para que las relaciones sean más igualitarias deberíamos trabajar en el respeto y la igualdad de oportunidades, responsabilidades y derechos.



C. Desarrolle nuevas habilidades

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

1. Discriminación laboral por género

Discriminación por orientación sexual

2. Que la persona o institución lo realiza intencionalmente basando su decisión en un prejuicio. En ambos casos no se toma en cuenta la calificación de las personas para desempeñar el puesto sino su condición (ser mujer, ser homosexual).

3. Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

D. Reflexiono sobre mi aprendizaje

Revise este inciso siguiendo las orientaciones dadas en la calve de la semana 1.

Bloque 3 Filosofía del yo social

Semana 4 La vida en sociedad

El valor de mis vivencias

¡A trabajar!

1. El jefe samoano habla del ritmo de vida tan acelerado que caracteriza a la cultura occidental.
2. La diferencia es que en la forma de ver la vida del jefe samoano las personas pueden ser más felices y tener una vida más satisfactoria que en la forma de vida de las sociedades occidentales.
3. Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Ejercicio 1

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Me gustaría ser ingeniera civil para realizar carreteras y puentes seguros y duraderos que favorezcan la calidad de vida en Guatemala.

Ejercicio 2

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas.



Herramientas para mi vida

1y 2 Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

3 Revise que la acción que se plantea se concreta y bien enfocada a fortalecer la herramienta más débil.

Mi diario de crecimiento personal

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise la coherencia y reflexión que contienen las respuestas.

Autocontrol

A. Demuestre lo aprendido

1. Tratar de que los dos se calmen. Una vez más tranquilos, que cada uno exprese su punto de vista sobre el problema que les ha hecho pelearse. Mientras uno habla, el otro debe escuchar respetuosamente. Al final, deben buscar una alternativa de solución que sea justa y satisfactoria para los dos.

2.

palabras positivas	palabras negativas
Diálogo	Odio
Colaboración	Desacuerdo
Solución	Venganza
Pacto	Pelea
Acuerdo	Guerra
Creatividad	Estrés
	Deterioro
	Gritos
	Discusión

B. Aplique lo aprendido

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Me relaciono con mis compañeras y compañeros basándome en el respeto. Trato de aplicar la asertividad en mi forma de hablar e ir mejorando cada día. Se trata de un aprendizaje constante porque siempre me doy cuenta de aspectos de mi forma de ser en los que puedo mejorar. Por ejemplo, un día que una compañera me dijo que no le había gustado mi exposición de Estudios Sociales, me sentí atacado y le hablé mal. Después me di cuenta de que en lugar de haber reaccionado así, podría haberle pedido sus sugerencias para mejorar en mi próxima exposición.

C. Desarrolle nuevas habilidades

1. Cada estudiante buscará un anuncio distinto, según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que ha expresado correctamente el significado del anuncio y los valores que promueve.
2. Cada estudiante escribirá un slogan distinto, según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo: ¡Descubre todo lo que puedes aprender de quien es diferente a ti!
3. Cada estudiante escribirá acciones distintas, según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que sean concretas y realizables.

D. Reflexiono sobre mi aprendizaje

Revise este inciso siguiendo las orientaciones dadas en la calve de la semana 1.

Semana 5 Los Derechos Humanos

¡A trabajar!

1. a. Diferencia de género
b. Diferencia de etnia
c. Diferencia de condición o capacidad
2. Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas.
3. **Derecho:** expresar libremente nuestra identidad étnica, sexual, etc.
Deber: respetar la identidad de todas las personas.

Ejercicio 1

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Valor: respeto a las personas mayores.

Situación: cuando mis padres, abuelitos y tías y tíos me aconsejan, les escucho atentamente y reflexiono sobre el sentido que tienen las recomendaciones que me dan y cómo aplicarlas a mi vida.



Ejercicio 2

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Cognoscitiva: comprender los textos que leo.

Psicomotora: dibujar y hacer manualidades.

Social: comprender que en la sociedad existen prejuicios pero no debo dejarme guiar por ellos.

Emocional y de relaciones: darme mi lugar en la relación con otras personas, sin dejar que otros tomen decisiones por mí.

Herramientas para mi vida

	Tolerancia SI ✓	Tolerancia NO X
Mi hermana dice que no soporta mi grupo musical preferido.	✓	
Mi amigo viste ropa típica, que no me gusta.	✓	
Mi novio controla mi celular porque dice que así me protege.		X
He manifestado que no estoy de acuerdo con la gestión del alcalde.	✓	
Mi compañero de trabajo no cumple las responsabilidades que tiene asignadas.		X
Mi papá trata de forma grosera a la familia, dice que él es así.		X
Mi amiga me ha contado que su pareja es una chica.	✓	
Mi cuñado practica una religión diferente a la mía.	✓	

Mi diario de crecimiento personal

- Me salió mal el ejercicio de mate, pero voy a esforzarme en practicar porque sé que puedo lograr que me salga bien la próxima vez.
- Mi cuerpo es único, es el espacio que habito y me hace sentir bien. Solo quiero que se interese por mí alguien que me valore de verdad.
- Mi cuerpo es único, es el espacio que habito y me hace sentir bien. Solo quiero que se interese por mí alguien que me valore de verdad.

Autocontrol

A. Demuestre lo aprendido

1. Ambas son correctas
2. Ambas son correctas
3. Son derechos para todas las personas del mundo
4. El Estado, y la población debe cumplir sus deberes
5. Ambas son correctas



B. Aplique lo aprendido

2. Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Puntualidad

Soy puntual y siempre llego a tiempo al círculo de aprendizaje y a cualquier reunión o cita.

Esto afecta positivamente a la sociedad porque se respeta el tiempo de las demás personas, evito que se atrasen injustificadamente las actividades y todas las personas se sienten bien.

C. Desarrolle nuevas habilidades

a y b) Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que la medida establecida para defender los derechos de otra compañera o compañero es concreta y realizable.

D. Reflexiono sobre mi aprendizaje

Revise este inciso siguiendo las orientaciones dadas en la calve de la semana 1.

Bloque 4 Construyendo mi yo integral

Semana 6 Mi proyecto de vida (I)

¡A trabajar!

Cada estudiante escribirá sus respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Trabajo, libertad, seguridad y descanso.

Ejercicio 1

Cada estudiante escribirá su visión según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que la visión refleje los deseos del o la estudiante, sin condicionarse por estereotipos sociales.

Diseño mi proyecto de vida

En esta sección se deberán retomar los aprendizajes de las semanas anteriores para aplicarlos al proyecto de vida. Revise que el o la estudiante trabaja cada parte con libertad, honestidad y coherencia con sus deseos.



Autocontrol

A. Demuestre lo aprendido

1. Calidad de vida: estado en el que una persona puede disfrutar de tener sus necesidades cubiertas y sentirse plenamente realizada.

Proyecto de vida: plan que cada persona diseña para lograr lo que desea en los diferentes ámbitos de su vida.

Visión: es lo que queremos ser dentro de 10 o 15 años.

2. El proyecto de vida refleja los sueños y metas para cada una de las áreas de la vida.
El proyecto de vida es algo propio, que se decide libremente y con responsabilidad.

B. Aplique lo aprendido

	Meta de corto plazo
Salud	Salir a caminar media hora cada día.
Sentimental / familiar	Definir cuál es el tipo de persona con quien le gustaría formar una familia, para poder elegirla bien.
Laboral	Continuar estudiando un Bachillerato o carrera media.

C. Desarrolle nuevas habilidades

Cada estudiante escribirá las respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que los sueños para cada área de la vida del país respondan efectivamente a esa área. Corrobore que se ha realizado una reflexión profunda sobre la conexión del proyecto de vida y de país y que las acciones sobre concretas y realizables.

D. Reflexiono sobre mi aprendizaje

Revise este inciso siguiendo las orientaciones dadas en la calve de la semana 1.

Semana 6 Proyecto de vida (II)

¡A trabajar!

Cada estudiante escribirá las respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Compruebe que la o el estudiante ha reflexionado sobre el poema y ha aplicado su significado a su vida.

Ejercicio 1

Cada estudiante escribirá las respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Revise que se ha extraído un aprendizaje concreto de la experiencia difícil. También compruebe que la acción para fortalecerse en la cualidad más débil es concreta y realizable.



Ejercicio 2

- A. La persona del ejemplo no está realizando todas las acciones posibles para que avanzar en la realización de su proyecto de vida. Los talleres sobre participación ciudadana eran una buena oportunidad pero no la aprovechó.
- B. Le sugeriría que no se comprometa tan pronto y que opte por estudiar y superarse. Una vez que ella sea profesional tendrá más elementos para elegir a una persona adecuada con la que formar una familia.

Diseño mi proyecto de vida

En esta sección se deberán retomar los aprendizajes de las semanas anteriores para aplicarlos al proyecto de vida. Revise que el o la estudiante trabaja cada parte con libertad, honestidad y coherencia con sus deseos.

Autocontrol

A. Demuestre lo aprendido

1. **Esfuerzo:** dar lo mejor de uno mismo en todo lo que hace, sin conformarse con hacer las cosas a medias.
Resiliencia: capacidad de sobreponerse a las dificultades fuertes.
Perseverancia: ser firme y constante en algo, a pesar de las dificultades.
2. - Verificar si continúan vigentes mis metas en cada área o debo cambiar alguna.
- Evaluar si estoy cumpliendo lo que me propuse.

B. Aplique lo aprendido

1. Si Mandela no hubiera tenido resiliencia, probablemente se hubiera hundido y enfermado y no habría sido la gran figura que fue.
2. Carisma, liderazgo y fortaleza interior.
3. Cada estudiante escribirá las respuestas según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

C. Desarrolle nuevas habilidades

1. a) Las utilizó aprovechando las mejores cualidades de cada una.
b) Cuando se fijaban en los defectos, las herramientas se discriminaban entre sí y no podían lograr nada. Cuando se centraron en sus cualidades, las herramientas fueron capaces de crear hermosas piezas de madera.



2. Cada estudiante escribirá el párrafo según su criterio. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por ejemplo:

Para construir un mejor país necesitamos las cualidades de todas las personas. Por ejemplo, hay personas que son muy buenas identificando estrategias, otras que tienen liderazgo nato y otras con mucha experiencia sobre cómo mejorar las relaciones de la sociedad. Si valoramos las cualidades de cada persona y las ponemos por encima de sus posibles defectos, podremos trabajar en equipo, sentirnos valorados y hacer grandes cosas para Guatemala.

D. Reflexiono sobre mi aprendizaje

Revise este inciso siguiendo las orientaciones dadas en la calve de la semana 1.

Semana 8 Repaso

Cultivo mi autoestima

1. Marque con una **X** la respuesta correcta:
 - a) Los conocimientos y sentimientos que tengo sobre mí y las conductas que desarrollo
 - b) Que yo profundice en conocerme más y mejor
 - c) Me impulsa a seguir adelante con motivación
 - d) Ambas son correctas
 - e) Puedo cambiarlas si reflexiono sobre ellas e implemento cambios
2. Respuesta a criterio de cada estudiante. Revise que haya señalado 3 hechos relevantes y que los aprendizajes extraídos sean positivos, aunque alguno de los hechos sea negativo.

Mi identidad

3. Complete cada oración con la palabra o palabras que corresponden:
 - a) La identidad es el conjunto de rasgos que definen a una persona.
 - b) Los rasgos con los que nacemos o que adquirimos de nuestra familia forman parte de la identidad heredada o asignada.
 - c) Los rasgos de la identidad que elegimos y desarrollamos a lo largo de la vida son parte de la identidad elegida.
 - d) Algunos rasgos que forman parte de la identidad de una persona son en sexo, la nacionalidad, la etnia, la orientación sexual, etc.



- e) La identidad asignada suele ser rígida, por ejemplo, que por ser mujer la identidad se relaciona con el hogar.
- f) La identidad elegida es libre y nos permite romper patrones establecidos que no nos hacen felices.

4. Ordene los rasgos de identidad en las columnas, dependiendo de si corresponden a la identidad asignada o elegida:

Identidad asignada	Identidad elegida
Color de ojos	Actividades con las que disfruto
Grupo cultural en el que crecí	Profesión
Comportamientos que esperan de mí por ser mujer u hombre	Estilo de vestir

La diversidad humana

5. Relacione la primera parte de cada oración con la segunda parte que le corresponde:

- Los estereotipos son características
 - Existen estereotipos
 - Los prejuicios son
 - La discriminación es
 - Las manifestaciones de la discriminación son
 - Los estereotipos, prejuicios y discriminación se "curan"
- la acción de excluir a alguien, generalmente basada en prejuicios.
 - cuando conocemos verdaderamente a las personas.
 - las expresiones verbales burlescas, la invisibilización, la discriminación en el acceso al trabajo, entre otras.
 - juicios que hacemos sobre una persona sin conocerla, solo por el grupo al que pertenece.
 - positivos y negativos.
 - que le atribuyo a alguien sin tener fundamento para ello.
-

- 6. a) Ese patojo lleva pelo largo y aretes porque le gusta y no significa que sea mala persona.
- b) Eugenia puede conocer mucho del tema que me interesa, voy a preguntarle.
- c) Esa chica lleva un tatuaje porque le gusta y no significa que pertenezca a algún grupo delincuencial.
- d) Tengo que averiguar quién sabe más de arreglar tinacos, si Luis o su hermana, para pedirle ayuda.



La vida en sociedad

7. **Sociedad:** grupo de personas con las que convivimos de manera pacífica, a través de un conjunto de normas pactadas y aceptadas por todos.

Cultura: conjunto de rasgos espirituales, materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o grupo de personas.

Conflicto: situación en la que dos o más personas entran en desacuerdo porque chocan sus posiciones, intereses, objetivos, etc.

Asertividad: habilidad social que nos permite expresar nuestras opiniones y sentimientos sin ofender a los demás.

8. A.

	¿Es asertiva?
Estoy harta de ti, siempre dejas todo tirado.	X
Me siento mal cuando me gritas, te pido que no lo hagas.	✓
Me gustaría que platicáramos sobre el problema que tenemos.	✓
¡Pero qué estupidez has dicho, no tienes razón!	X
Mira que eres necia, no cambias.	X
No estoy de acuerdo con tu opinión por algunas experiencias que he tenido.	✓
Cuando te comportas así, me siento mal.	✓
Qué mal estuviste ayer, qué ridículo.	X

B. El desorden me hace sentir mal, te pido que no dejes cosas tiradas.

Tengo una opinión diferente a la tuya, me gustaría entender mejor tu postura, ¿puedes explicármela mejor?

Me siento mal cuando actúas así, te pido que no lo hagas.

Creo que lo que hiciste ayer se puede mejorar, te sugiero que lo reflexiones.

Los Derechos Humanos

9. Complete cada oración con la palabra o palabras que corresponden:

- La dignidad humana, la tolerancia y la igualdad son valores que, al practicarlos, hacen que una sociedad pueda convivir de forma pacífica.
- Los Derechos Humanos nacieron para organizar un conjunto de valores y normas sociales que garantiza bienestar a todas las personas de una sociedad, sin importar las diferencias.
- Los Derechos Humanos son universales, que significa que pertenecen a todos los seres humanos.

- d) Los Derechos Humanos son indivisibles porque no se pueden separar unos de otros.
- e) El Estado es responsable de garantizar los Derechos Humanos para toda la población. Además, la ciudadanía tiene el deber de convivir con valores y aplicando normas.
- f) La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que uno de los objetivos de la educación es el desarrollo pleno de la persona.
- g) La sexualidad es fundamental en nuestra vida porque está vinculada con nuestras emociones y forma de relacionarnos.
- h) La educación integral en sexualidad es un derecho humano.

- 10.
1. Situación de la realidad
 - ↓
 2. Elaboro un pensamiento al respecto
 - ↓
 3. Me produce un sentimiento
 - ↓
 4. Actúo según mi sentimiento

Mi proyecto de vida (I)

11. Conteste a las siguientes preguntas:

- a) Es cómo quiero verme a mí mismo/a dentro de 10 o 15 años.
- b) Es un plan para alcanzar mi visión.
- c) 1) abarca todas las áreas de la vida; 2) se debe decidir con libertad y responsabilidad.
- d) Son los objetivos que nos trazamos en cada área del proyecto de vida.

12. Redacción a criterio de cada estudiante. Como orientación, ofrecemos la siguiente:



_____ , de _____ del año _____

¡Qué bueno que estés elaborando tu proyecto de vida! Yo ya lo he hecho. Te cuento que las áreas que debes tener en cuenta son la de salud física y mental, la espiritual, la laboral, la familiar/sentimental y la social comunitaria. Debes pensar cómo quieres verte en cada una de esas áreas dentro de 10 o 15 años. Esa será la meta de cada área. Después, tienes que establecer objetivos más chiquitos que te ayuden a avanzar hacia cada una de las metas. Los objetivos que pueden lograrse en poco tiempo, son metas de corto plazo. Los objetivos que requieren más tiempo para lograrse, son metas de mediano plazo. Por ejemplo, si tu meta laboral es trabajar como abogada, una meta de corto plazo será terminar el básico o bachillerato y una de mediano plazo será graduarse de Abogada y Notaria en la universidad.

Espero haberte ayudado, un fuerte abrazo.

Fdo: _____

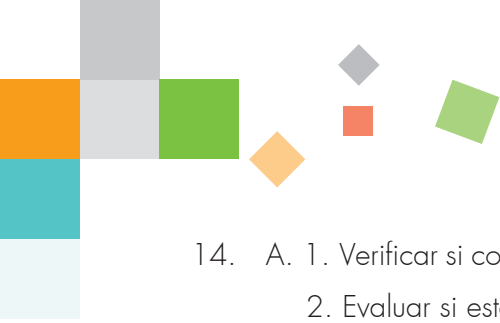
Proyecto de vida (II)

13. A. **Perserverancia:** significa ser firme y constante en algo, a pesar de las dificultades.

Esfuerzo: es dar lo mejor de uno mismo en todo lo que hace, sin conformarse con hacer las cosas a medias.

Resiliencia: es la capacidad de sobreponerse a dificultades fuertes.

- B. • Perseverancia.
- Resiliencia.
- Esfuerzo.
- Esfuerzo.
- Perseverancia.
- Resiliencia.



14. A.
 1. Verificar si continúan vigentes mis metas en cada una de las áreas o debo cambiar alguna.
 2. Evaluar si estoy cumpliendo lo que me propuse.

15. Respuestas a criterio de cada estudiante. Como orientación, ofrecemos las siguientes:

Proyecto de nación: una sociedad incluyente, sin exclusión por motivo de género, etnia y clase social.

¿Cómo puedo aportar desde mi proyecto de vida? En el área social de mi proyecto de vida me propongo conocer y valorar otras culturas de mi país y promover la interculturalidad.

Estudiar le cambiará la vida

Siga los siguientes pasos...

- 1 Lea el contenido de la semana
- 2 Escuche la clase con los cinco sentidos
- 3 Después de la clase estudio y autocontrol
- 4 Consulte sus dudas
- 5 Asista al círculo de estudio



**Instituto Guatemalteco de
Educación Radiofónica
y Grupo Radial iuy, uy, uy!**

Tel: 2412-6666

www.iger.edu.gt

iger@iger.edu.gt



Fondo de Población
de las Naciones Unidas