

Yachasun

Módulo autoinstructivo para 5.º de secundaria
Área: Ciencias Sociales

tarea

Yachasun. Módulo autoinstructivo para 5.º de secundaria. Área: Ciencias Sociales

Forma parte de los materiales producidos por **TAREA Asociación de Publicaciones Educativas**, en el marco de los proyectos que desarrolla en la región Cusco:

- ~ “Contribuyendo al ejercicio de los derechos de los pueblos originarios en el Perú, mediante el fortalecimiento del derecho a la educación”, ejecutado junto con InteRed (España), gracias al apoyo financiero de la Junta de Castilla y León.
- ~ “Kawsayninchis. Revitalizando la cultura andina desde la comunidad y la escuela”, con el apoyo de Hei Verden de Noruega.
- ~ “Aprendiendo a vivir entre diversos: en defensa del derecho a una educación intercultural, a la igualdad de género y al ejercicio de una ciudadanía plena”, posible gracias al apoyo de Pan para el Mundo de Alemania.

EQUIPO RESPONSABLE:

Liliam Teresa Hidalgo Collazos, Coordinación general
José Leonardo Piscoya Rivera Coordinador pedagógico
Rommel Vladimir Carbajal Valverde, Área Ciencias Sociales
Norma Velarde Huanaco, Área Ciencia y Tecnología
Fredy Palma Gamarra, Área Comunicación
Jesús Ríos Mencía, Área Matemática
Oscar Euler Contreras Rozas, revisión de enfoque de género

Foto de portada: Camino Curahuasi, Anta (L. Piscoya, 2015)
Corrección de estilo: José Luis Carrillo Mendoza

Primera edición: 100 ejemplares
Lima, julio de 2020

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2020-04909.
Se terminó de imprimir en agosto de 2020 en: TAREA Asociación de Publicaciones Educativas. Parque Osos 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú.

De esta edición

© **TAREA Asociación de Publicaciones Educativas**
Parque Osos 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú
Teléfono: (51 1) 424 0997
Dirección electrónica: tarea@tarea.pe
Página Web: www.tarea.org.pe

Se permite la copia o la transmisión de partes o de toda esta obra sin requerir permiso previo; basta con citar la fuente.

Las ideas y opiniones contenidas en este documento son de responsabilidad de sus autores y no comprometen ni reflejan necesariamente la posición institucional de las entidades auspiciadoras:



Estimada y estimado estudiante:

Este año no es como los anteriores por varios motivos. El más importante, porque te toca terminar la secundaria. A esto se ha sumado que debido a la emergencia sanitaria estás experimentando algo que nunca se había hecho en nuestro país: ¡hacer la vida escolar desde casa!

El Ministerio de Educación ha puesto en marcha una estrategia denominada “Aprendo en Casa”, y el gobierno nacional y los gobiernos regionales han decidido que **hay algunos aprendizajes que son prioritarios y que no deben ser descuidados**, porque son claves para el desempeño a lo largo de la vida y porque te



Imagen tomada de: Sicuani Noticias (2013)

permiten continuar con estudios superiores o que te dediques a actividades y ocupaciones que respondan a tu proyecto de vida.

Este módulo autoinstructivo es un esfuerzo adicional para acompañarte en este contexto tan particular. Su finalidad es **ofrecerte oportunidades para desarrollar tus competencias, aprender cómo hacer frente a la realidad en la que vives y profundizar en algunas temáticas que se están desarrollando a nivel nacional**.

Aprender por cuenta propia es algo que haces de manera cotidiana, aunque no te des cuenta de lo valiosos que son esos aprendizajes. En este material encontrarás una propuesta de experiencias complementarias a las que plantea “Aprendo en Casa” y, además, puedes explorarlo de acuerdo con tus posibilidades de tiempo y ritmo de trabajo.

Te invitamos a realizar estas **experiencias de aprendizaje** diseñadas especialmente para ti.

Antes de empezar...

Aprender de manera autónoma es algo que el Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB) plantea como una de las competencias transversales a todas las áreas de trabajo en las escuelas. Ser competente para aprender de manera autónoma supone de parte de cada uno de nosotros tres cosas: ser capaces de **definir cuáles son nuestras metas** o qué queremos lograr; **organizarnos para llevar a cabo acciones que nos encaminen a lograr aprender** aquello que nos proponemos, y **monitorear e ir tomando decisiones para mejorar** aquello que no nos funciona e ir revisando en qué medida nos aproximamos a nuestras metas.

Dado que usar un módulo autoinstructivo implica algunos retos adicionales, te sugerimos considerar cuatro aspectos:



Condiciones del lugar de trabajo

Para trabajar con este módulo conviene ubicar un lugar en el que haya **pocas distracciones**. Ese lugar puede estar dentro o fuera de casa, pero ten en cuenta que necesitas cierta **comodidad** para poder apoyar el texto y realizar las actividades que se proponen. ¡Cuida que la **iluminación** sea adecuada! No te coloques bajo el sol, pues el reflejo del papel puede dañar tus ojos... y considera que un espacio **bien ventilado** ayuda a mantener la atención durante más tiempo.



Manejo del tiempo

Considera que es mejor iniciar y cerrar una actividad o experiencia completa y no “dejarla a medias”. Eso puede ayudarte a no olvidar lo que estás trabajando y a profundizar en tus reflexiones sobre las temáticas alrededor de las cuales se organiza cada módulo. Te recomendamos **programar alrededor de 40 minutos de trabajo** diario.

Ten en cuenta que en cada módulo se proponen una cantidad de **semanas de duración para cada experiencia**.



Recursos necesarios

Ten a la mano los recursos que se necesitan para realizar el trabajo. En algunos módulos puedes requerir papeles adicionales (tal vez un cuaderno o un bloc u hojas que tengas a mano), o **herramientas** para realizar **experiencias de campo**. ¡Incluso vas a tener que recurrir a **personas de la comunidad** para acceder a saberes que ellos poseen!



Dudas y consultas

Es probable que en algunos momentos surjan dudas sobre lo que estás leyendo y trabajando. Una primera alternativa puede ser **acudir a tus amigos** que están en tu mismo grado y que pueden ayudarte. ¡A veces entre dos o tres personas “sabemos más” de lo que sabemos de manera separada!

Si hay dudas que no logras resolver con tus amigas y amigos, puedes recurrir a los **profesores de TAREA**, que están dispuestos a acompañarte para aclarar tus dudas.

¿Qué vamos a lograr?

En este módulo se ha enfatizado el trabajo en torno a algunos de los desempeños que debes alcanzar al terminar tu vida escolar. Estos han sido tomados del Currículo Nacional de Educación Básica y de la Resolución Viceministerial 093-2020-MINEDU, que ha priorizado algunos logros para este año.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE LAS COMPETENCIAS EN CCSS y DPCC
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales. Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente. Genera acciones para conservar el ambiente local y global.	Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente al proponer alternativas y promover la sostenibilidad del ambiente, la mitigación y adaptación al cambio climático y la prevención de riesgos de desastres, considerando las múltiples dimensiones. Explica las diferentes formas en las que se organiza el espacio geográfico y el ambiente como resultado de las decisiones (acciones o intervención) de los actores sociales. Utiliza fuentes de información y herramientas digitales para representar e interpretar el espacio geográfico y el ambiente.
Gestiona responsablemente los recursos económicos.	Comprende las relaciones entre los elementos del sistema económico y financiero. Toma decisiones económicas y financieras.	Gestiona responsablemente los recursos económicos al promover el ahorro y la inversión de los recursos considerando sus objetivos, riesgos y oportunidades. Asume una posición crítica frente a las actividades económicas y financieras ilícitas e informales, prácticas de producción y consumo que deterioran el ambiente y afectan los derechos humanos, el incumplimiento de las responsabilidades tributarias y de las decisiones financieras que no consideran un fin previsional. Analiza las interrelaciones entre los agentes del sistema económico y financiero global teniendo en cuenta el mercado y el comercio mundial. Explica el rol del Estado como agente supervisor del sistema financiero.
Construye su identidad.	Se valora a sí mismo. Autorregula sus emociones. Reflexiona y argumenta éticamente. Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo con su etapa de desarrollo y madurez.	Construye su identidad al tomar conciencia de los aspectos que lo hacen único, cuando se reconoce a sí mismo y valora sus identidades, sus logros y los cambios que se dan en su desarrollo. Se reconoce como parte de un mundo globalizado. Manifiesta de manera regulada sus emociones, sentimientos, logros e ideas distinguiendo el contexto y las personas, y comprendiendo sus causas y consecuencias. Asume una postura ética frente a una situación de conflicto moral, integrando en su argumentación principios éticos, los derechos fundamentales, la dignidad de todas las personas. Reflexiona sobre las consecuencias de sus decisiones. Se plantea comportamientos que incluyen elementos éticos de respeto a los derechos de los demás y de búsqueda de justicia teniendo en cuenta la responsabilidad de cada uno por sus acciones. Se relaciona con las personas bajo un marco de derechos, sin discriminar por género, características físicas, origen étnico, lengua, discapacidad, orientación sexual, edad, nivel socioeconómico, entre otras, y sin violencia. Desarrolla relaciones afectivas, de amistad o de pareja, basadas en la reciprocidad y el respeto. Identifica situaciones que vulneran los derechos sexuales y reproductivos y propone pautas para prevenirlas y protegerse frente a ellas.
Convive y participa democráticamente en búsqueda del bien común.	Interactúa con todas las personas. Construye normas y asume acuerdos y leyes. Maneja conflictos de manera constructiva. Delibera sobre asuntos públicos. Participa en acciones que promueven el bienestar común.	Convive y participa democráticamente, relacionándose con los demás, respetando las diferencias y promoviendo los derechos de todos, así como cumpliendo sus deberes y evaluando sus consecuencias. Se relaciona con personas de diferentes culturas respetando sus costumbres y creencias. Evalúa y propone normas para la convivencia social basadas en los principios democráticos y en la legislación vigente. Utiliza estrategias de negociación y diálogo para el manejo de conflictos. Asume deberes en la organización y ejecución de acciones colectivas para promover sus derechos y deberes frente a situaciones que involucran a su comunidad. Delibera sobre asuntos públicos con argumentos basados en fuentes confiables, los principios democráticos y la institucionalidad, y aporta a la construcción de consensos. Rechaza posiciones que legitiman la violencia o la vulneración de derechos.

¿Qué camino seguiremos?

En todas las experiencias de aprendizaje de este módulo vas a encontrar una estructura que se repite con la finalidad de ayudarte a aprender y desarrollar tus competencias.

Experiencia de Aprendizaje N° 1 Los fenómenos naturales en nuestras vidas

Área	Duración	Grado y sección	Elaboración
CIENCIAS SOCIALES	4 semanas 6-07-2020 al 31-07-2020	5º	Rommel Vladimir Carbajal Valverde

¿Qué vamos a aprender?

Estimada/o estudiante,
Esta experiencia de aprendizaje te permitirá desarrollar las competencias y capacidades que aparecen en la siguiente tabla. Revisa los desempeños pues son conductas verificables que debes poder realizar al terminar esta experiencia.



Ejes: Ejercicio ciudadano para la reducción de riesgos, el manejo de conflictos / soberanía alimentaria y productiva

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	- Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales - Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico - Genera acciones para preservar el ambiente	- Utiliza información y herramientas cartográficas y digitales para representar e interpretar el espacio geográfico y el ambiente comunal. - Realiza acciones concretas para el aprovechamiento sostenible del ambiente, y para la mitigación y adaptación al cambio climático, basadas en la legislación ambiental vigente en el Perú y el mundo. - Propone alternativas de mejora al plan de gestión de riesgo y desastre de escuela y

¿Qué vamos a aprender?

Una presentación breve en la que se plantea el propósito de aprendizaje de la experiencia que vas a desarrollar.

Como verás, allí se indica qué competencias, qué capacidades y qué desempeños verificables debes poder realizar.

Puedes reconocer esta sección porque en ella aparece un foco encendido.

“Esto es importante porque...”

En la villa de Tinta, donde se produjo uno de los primeros hechos ligados a los posteriores procesos de independencia del Perú y de América, se ha vivido un proceso de occidentalización progresiva. Hace ya buen tiempo, se han introducido y desarrollado el comercio y los servicios, se cuenta con transporte y hay acceso a nueva tecnología. Incluso, se sigue con atención las predicciones meteorológicas del SENAMHI.

Sin embargo, eso no impide que permanezca viva en la población oriunda y dedicada a la agricultura y ganadería una especial habilidad para predecir y calcular la influencia de los hechos y fenómenos geográficos sobre el proceso productivo en el campo; especialmente, en la época de siembra, aporque y cosecha de los productos. ¡Y así previenen riesgos!

Todo este conocimiento ancestral corre el peligro de perderse, porque la población joven está migrando y la población adulta ha dejado de transmitir a la nueva generación sus conocimientos.

¿Sabes a qué hechos y fenómenos geográficos le podrías sacar provecho si supieras reconocerlos? ¿Cuáles son los hechos y fenómenos geográficos que afectan los cultivos o ponen en riesgo a tu familia? ¿Qué beneficios y consecuencias provocan los hechos y fenómenos geográficos en nuestra comunidad? ¿Qué puedes proponer para mitigar los efectos de algunos fenómenos geográficos? ¿Se te ocurre qué alternativas propones para mantener esos conocimientos ancestrales de la comunidad que podrían perderse? ¿Has escuchado explicar qué significa un atardecer “amarillento”? ¿O qué significa el vuelo de cernícalos, golondrinas y halcones? Sobre eso y más cosas, vas a trabajar en esta experiencia de aprendizaje.



Esto es importante porque...

En esta sección encuentras una situación que te ayudará a comprender de qué manera lo que vas a aprender se conecta o se articula con una situación real de tu comunidad. En algunos casos se trata de un problema por resolver, y en otros, de una situación que puede resultar interesante o importante para tu localidad.

Compartimos lo que sabemos sobre el tema

Para comenzar, vamos a recurrir a las cosas que ya sabemos. Como verás, hay mucha información y experiencias que has vivido que pueden ser útiles para lo que vas a aprender.

Actividad 1: Lo que sabemos...

Observa con detenimiento las dos imágenes que se muestran a continuación y describe oralmente:

- ¿Qué observas en las imágenes? ¿Qué características tienen esos paisajes?
- ¿Los atardeceres en tu comunidad son siempre iguales? ¿Los colores del atardecer son iguales en todas las estaciones del año? ¿Y la temperatura que se percibe varía o es constante?
- ¿Cuando se ven así los atardeceres en la comunidad ¿se parecen al amanecer?
- ¿Las características que tiene el cielo en ambas imágenes son permanente o son temporales?

Compartimos lo que sabemos sobre el tema

Aquí encontrarás actividades destinadas a hacer las primeras averiguaciones sobre algo que ya conoces de manera básica y que puede serte de utilidad para comprender la información nueva que se te va a ofrecer.

Exploramos la temática

Como ves, hay algunas cosas que sabes sobre la temática que estamos trabajando. Ahora, vas a tener la oportunidad de ampliar esa información utilizando textos técnicos. Léelos con cuidado y señala o subraya las ideas más importantes que encuentres. Si lo prefieres, anota al margen palabras clave que te ayuden a recordar lo que dice el texto.



Actividad 2: Conociendo la diferencia entre hechos y fenómenos geográficos

Texto 1

HECHOS Y FENÓMENOS GEOGRÁFICOS EN LA COMUNIDAD

Adaptado de: <http://allageomundo.blogspot.com/2016/03/hechos-y-fenomenos-geograficos.html>

En nuestra comunidad, así como en toda región, el país y el mundo entero, se producen fenómenos geográficos y existen los hechos geográficos. Muchos de los ellos pueden ser beneficiosos para las personas y otros, en cambio, perjudican o hacen complicada la subsistencia. ¿Sabes cuál es la diferencia entre un hecho y un fenómeno geográfico?

Exploramos la temática

La mayor parte del módulo está dedicada a ofrecerte información que te ayudará a comprender de manera más profunda la realidad. En algunos casos se trata de textos seleccionados, de ejercicios desarrollados o de explicaciones de ideas clave que necesitas para resolver situaciones cotidianas.

Verificamos lo comprendido

2. **Observa** la imagen del territorio de Tinta. Luego, **anota** cuáles de los elementos de ese paisaje son de origen físico, biológico y humano.

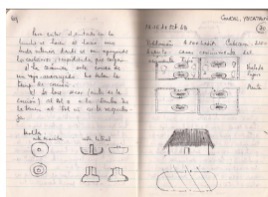


Verificamos lo comprendido

Como parte de la sección anterior, también encontrarás propuestas de actividades para verificar que estás comprendiendo la nueva información que vas leyendo. ¡Estos ejercicios son importantes para que compruebes qué cosas nuevas has aprendido!

¡Manos a la obra!

Ahora que conoces nueva información, es momento de ver de qué manera podrías utilizarla para explicar lo que sucede en tu localidad o en tu experiencia. Recuerda que puedes revisar, cada vez que sea necesario, los textos que has leído previamente.



Actividad 3: Aprovechando los hechos y fenómenos geográficos locales

¡Ha llegado el momento de actuar como investigadores en la comunidad! Realiza las siguientes acciones y toma nota en un cuaderno o una libreta para que "no se te escape" ningún dato importante. Realiza dibujos o gráficos que te ayuden a recordar lo que te expliquen tus entrevistados, tal como se muestra en el cuaderno de la imagen que ves a la izquierda.

¡Manos a la obra!

Esta sección tiene como propósito que puedas utilizar lo que has aprendido en contextos cotidianos o reales o en situaciones simuladas pero que puedan parecerse a las de tu experiencia como adolescente o integrante de una comunidad.

¡En algunos casos, la actividad final que se te propone es una evidencia compleja que requiere que utilices lo que ya sabes en combinación con lo descubierto!

Para seguir aprendiendo

¿Te interesó lo que has visto en esta experiencia? Si es así y quieres saber más o seguir investigando sobre el tema, puedes continuar registrando hechos y fenómenos geográficos que pueden ser aprovechados o que pueden ser un desafío para tu comunidad.

Si son desafíos que provocan riesgo y pueden terminar dañando a tu comunidad, lo mejor es comunicarlo a los adultos y animarlos a prepararse de manera conjunta para enfrentarlos.



Anota aquí, qué cosas de las que has descubierto al elaborar tu dossier o portafolio te han generado curiosidad para seguir investigando:

Para seguir aprendiendo

Luego de cada experiencia de aprendizaje encontrarás algunas pistas o ideas para que continúes desarrollando tu curiosidad sobre el tema.

Solucionario de actividades propuestas

Verificamos lo aprendido

1. Son hechos geográficos el clima del lugar, las formas del relieve como las montañas y los valles o las quebradas, los ríos y lagunas, los nevados y glaciares, las construcciones permanentes del pueblo. Son fenómenos geográficos las lluvias temporales, las tormentas eléctricas, los sismos, las granizadas y heladas, los desbordes de ríos en época de lluvias, las torrenceras que se activan cuando llueve.

2. Son de origen físico las montañas, la zona de llanura en el valle, las pampas que se observan en la parte posterior de la foto, la quebrada entre las dos montañas. Son de origen biológico los bosques que crecen en las laderas de los cerros, los pastizales silvestres, **los bofedales** donde crecen totora, cañas y otras plantas. Son de origen humano todas las construcciones que se observan en la fotografía.

Solucionario

Al final de cada experiencia de aprendizaje encontrarás pistas para verificar tus respuestas a los ejercicios y preguntas que se plantean a lo largo del material. Trata de no ir directamente a ellas para saber las respuestas... úsalas, más bien, para revisar tus aciertos y también para descubrir si hay puntos que debes retomar o continuar explorando y trabajando.

Pensamos sobre nuestro aprendizaje

Considera unos minutos para pensar sobre:



Lo aprendido: ¿qué se ahora que no sabía antes?, ¿qué cosas necesito explorar más y qué dudas me quedan? ¿Cómo se relaciona esto con mi vida cotidiana? ¿Es importante que se registre lo que saben las personas de mi familia y los sabios de la comunidad?

El proceso: ¿Fue suficiente el tiempo que destiné a esta experiencia? ¿Qué recursos utilicé para aprender y a quiénes recurrí para aprender más? ¿Cómo me prepare para entrevistar a los yachaq de mi comunidad? ¿Estoy satisfecho con el portafolio que he elaborado o lo modificaría algo?

Pensamos sobre nuestro aprendizaje

Para finalizar el trabajo de cada experiencia de aprendizaje se plantean algunas preguntas y actividades que pueden ayudarte a pensar acerca de lo que has aprendido y del proceso que has realizado para lograrlo.

Responder estas preguntas puede ayudarte a gestionar mejor tu tiempo, los recursos que utilizaste para aprender y a descubrir si empleaste alguna estrategia nueva.

¿Cómo organizo mi tiempo?

A continuación, puedes ver la propuesta para que gestiones el tiempo para realizar las actividades que te proponemos en este módulo autoinstrutivo.

Experiencia de aprendizaje	Núcleos temáticos	Ago.	Set.	Oct.	Nov.	Dic.
Los fenómenos naturales en nuestras vidas. Influencia de los hechos y fenómenos geográficos en la vida familiar y comunal.	1. Evaluación de riesgos y vulnerabilidades en la comunidad: hechos y fenómenos geográficos y su impacto en actividades productivas agropecuarias desde la visión intercultural.					
¡Yo, me cuido! Identificando modos de cuidado ancestral durante el desarrollo humano.	2. Estrategias para el autocuidado en la adolescencia. Cuidados ancestrales a lo largo de la vida humana, hábitos y modo de crianza.					
¡Tenemos historia! Nuestra historia familiar y comunal con mirada crítica.	3. Mi historia familiar y comunal: árbol genealógico familiar y el destino de la comunidad. Relación entre historia oral familiar e historia oficial local.					
¡A veces me emociono! Las habilidades e inteligencia emocional y el cierre de la vida escolar.	4. Aprendiendo a cerrar etapas: este año egreso de la secundaria. Emociones e inteligencia emocional.					
¡Tengo un proyecto! Analizo los pasos que debo seguir para lograr mis metas.	5. Proyecto de vida personal y familiar: ¿qué tengo planeado para mi futuro?					

Experiencia de Aprendizaje N.º 1

Los fenómenos naturales en nuestras vidas

Área	Duración
Ciencias Sociales	3 semanas: del 17 de agosto al 4 de setiembre del 2020

¿Qué vamos a aprender?

Estimada y estimado estudiante:

Esta experiencia de aprendizaje te permitirá desarrollar las competencias y capacidades que aparecen en la siguiente tabla. Revisa los desempeños, pues son conductas verificables que debes realizar al terminar esta experiencia.



Ejes: Ejercicio ciudadano para la reducción de riesgos, el manejo de conflictos / soberanía alimentaria y productiva.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	- Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico. - Genera acciones para preservar el ambiente.	- Utiliza información y herramientas cartográficas y digitales para representar e interpretar el <i>espacio geográfico</i> y las <i>zonas de riesgo</i> en el territorio de su comunidad. - Realiza acciones concretas para el aprovechamiento sostenible del ambiente, y para la <i>mitigación y adaptación al cambio climático</i> en su comunidad. - Propone alternativas de mejora al <i>plan de gestión de riesgo y desastres</i> de la comunidad considerando las dimensiones sociales, económicas, políticas y culturales.
ENFOQUES TRANSVERSALES. Enfoque ambiental. Solidaridad para el bienestar y calidad de vida en el entorno. Enfoque orientación al bien común. Solidaridad y empatía.		

“Esto es importante porque...”

En la villa de Tinta, donde se produjera uno de los primeros hechos ligados a los posteriores procesos de independencia del Perú y de América, se ha vivido un proceso de occidentalización progresiva. Hace ya buen tiempo se han introducido el comercio y los servicios, se ha desarrollado el transporte y hay acceso a nueva tecnología y a comunicación. Incluso, se sigue con atención las predicciones meteorológicas del SENAMHI.

Sin embargo, eso no impide que permanezca viva en la población oriunda y dedicada a la agricultura y la ganadería una especial habilidad para predecir y calcular la influencia de los hechos y fenómenos geográficos sobre el proceso productivo en el campo, especialmente en la época de siembra, aporque y cosecha de los productos. ¡Y así previenen riesgos!

Todo este conocimiento ancestral corre el peligro de perderse porque la población joven está migrando y la adulta ha dejado de transmitir sus saberes a la nueva generación.

¿Sabes a qué hechos y fenómenos geográficos le podrías sacar provecho si supieras reconocerlos? ¿Cuáles son los hechos y fenómenos geográficos que afectan los cultivos o ponen en riesgo a tu familia? ¿Qué beneficios y consecuencias provocan los hechos y fenómenos geográficos en nuestra comunidad? ¿Qué puedes proponer para mitigar los efectos de algunos fenómenos geográficos? ¿Se te ocurren alternativas para mantener esos conocimientos ancestrales de la comunidad que podrían perderse? ¿Has escuchado hablar del “atardecer amarillento”? ¿O de qué significa el vuelo de cernícalos, de golondrinas y de halcones? Sobre eso y más cosas, vas a trabajar en esta experiencia de aprendizaje.



Tinta: Templo de San Bartolomé y capilla de la Virgen de las Nieves. Imagen tomada de <https://www.culturacusco.gob.pe/noticia/patrimonio-cultural/imponente-templo-de-san-bartolome-de-tinta-fue-restaurado-por-cultura-cusco/>

Para el desarrollo de la siguiente experiencia de aprendizaje tendrás que asumir el rol de un **investigador** o de una **investigadora**. Esta experiencia requiere que explores lo que sucede en la comunidad y en tu familia. Para ello, necesitarás los siguientes materiales:

- Variedad de productos de la comunidad: papas, tarwi, carne de ovino, de vacuno, etcétera.
- Grabadora, filmadora o celular.
- Útiles de escritorio y cuaderno de apuntes.

TU RETO: Elabora un **dossier** o **portafolio** que contenga información, imágenes o dibujos, reportes de la investigación y reflexiones sobre lo que vas aprendiendo acerca de la influencia del medioambiente en la vida de la comunidad y los riesgos que este enfrenta.

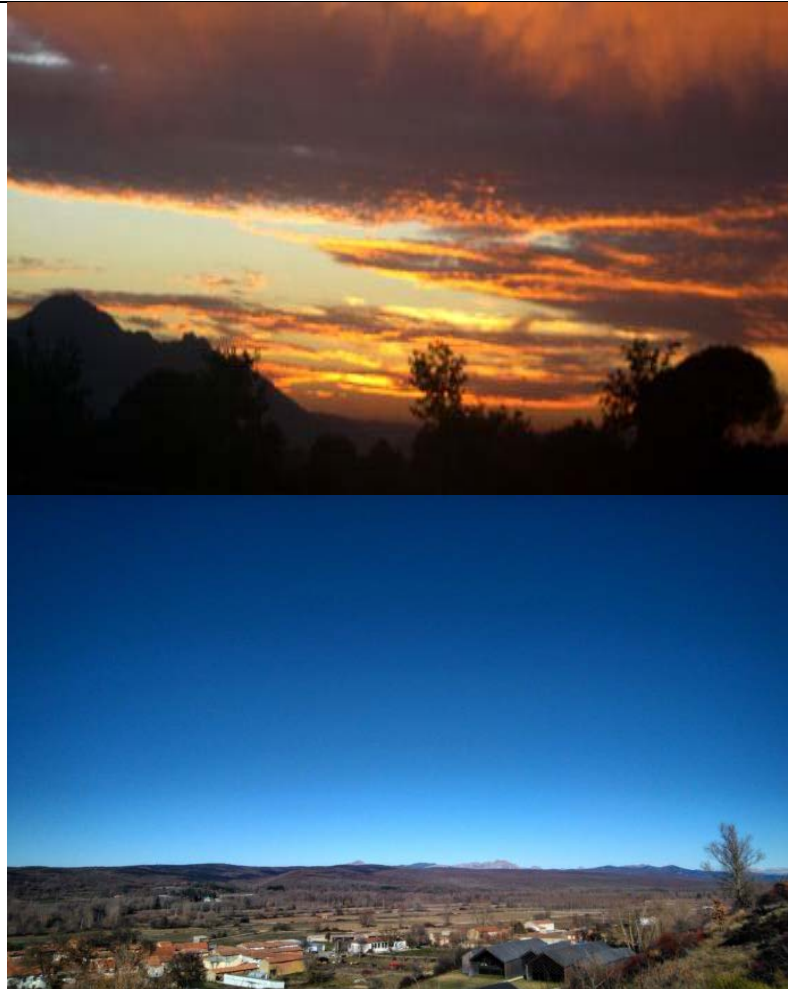
Compartimos lo que sabemos sobre el tema

Para comenzar, vamos a recurrir a las cosas que ya sabemos. Como verás, hay mucha información y experiencias que has vivido que pueden ser útiles para lo que vas a aprender.

Actividad 1: Lo que sabemos...

Observa con detenimiento las dos imágenes que se muestran a continuación y describe oralmente:

- ¿Qué observas en las imágenes? ¿Qué características tienen esos paisajes?
- ¿Los atardeceres en tu comunidad son siempre iguales? ¿Los colores del atardecer son los mismos en todas las estaciones del año? ¿Y la temperatura, varía o es constante?
- Cuando se ven así los atardeceres en la comunidad, ¿se parecen al amanecer?
- ¿Las características que tiene el cielo en ambas imágenes son permanentes o temporales?



Ahora, anota aquí de manera resumida las semejanzas y diferencias que encuentras entre ambas imágenes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exploramos la temática

Como ves, hay algunas cosas que sabes sobre la temática que estamos trabajando. Ahora vas a tener la oportunidad de ampliar esa información utilizando textos técnicos.

Léelos con cuidado y señala o subraya las ideas más importantes. Si lo prefieres, anota al margen palabras clave que te ayuden a recordar lo que dice el texto.



Actividad 2: Conociendo la diferencia entre hechos y fenómenos geográficos

Texto 1

HECHOS Y FENÓMENOS GEOGRÁFICOS EN LA COMUNIDAD

Adaptado de: <http://atlasgeomundo.blogspot.com/2016/03/hechos-y-fenomenos-geograficos.html>

En nuestra comunidad, así como en toda región, país y el mundo entero se producen fenómenos geográficos y existen hechos geográficos. Muchos de los ellos pueden ser beneficiosos para las personas, pero otros perjudican o hacen complicada su subsistencia. ¿Sabes cuál es la diferencia entre un hecho y un fenómeno geográfico?

Un **hecho geográfico** es aquel que ocurre en la superficie terrestre, y que se caracteriza por su permanencia. Podríamos decir que su “duración en el tiempo” está relacionada con su formación, que es un proceso más o menos largo. Por ejemplo, si observas la fotografía de la derecha, que muestra el puente colonial de Checacupe, advertirás que este se encuentra sobre el cauce de un río que ha ido excavando a lo largo de muchos años una quebrada pronunciada o un pequeño cañón con un desfiladero o barranco. Del mismo modo, en la parte posterior de la imagen se puede ver montañas que constituyen parte de los Andes, y que se han formado a lo largo de millones de años para luego ser “pulidas” por la lluvia y otros fenómenos ambientales.



Imagen tomada de: <https://www.flickr.com/photos/jhesus1/4546788620>

Un **fenómeno geográfico**, en cambio, se produce cuando ocurre una modificación en la superficie terrestre. Los fenómenos geográficos alteran el ambiente y normalmente no podemos predecirlos.



Además, duran solo un tiempo. Por ejemplo, un terremoto ocurrido en 1950 en la ciudad del Cusco y que dejó el Qorikancha como se muestra en la foto de la izquierda.

Otros casos pueden ser la erupción de un volcán, una torrentera que se activa súbitamente porque hubo lluvias inesperadas, un huracán que se forma en una región tropical del mundo.

Imagen tomada de la revista norteamericana *Life*, recuperada de: <https://ar.pinterest.com/pin/350928995936271634/>

Verificamos lo comprendido

1. Anota ejemplos de:

- Cuatro (4) hechos geográficos que puedes observar en el territorio de tu comunidad.

- Cuatro (4) fenómenos geográficos ocurridos en el territorio de tu comunidad.

Texto 2

LA RELACIÓN ENTRE HECHOS Y FENÓMENOS GEOGRÁFICOS

Adaptado de: <http://atlasgeomundo.blogspot.com/2016/03/hechos-y-fenomenos-geograficos.html>

Emmanuel de Martonne, “padre” de la geografía moderna, consideraba que los hechos y fenómenos geográficos tenían una conexión. Lo que vemos en el paisaje son hechos geográficos originados por cambios provocados por diversos fenómenos geográficos.

Cuando un hecho geográfico es afectado por un fenómeno, adquiere una nueva forma y vuelve a ser considerado un hecho geográfico.

Por ejemplo, en la foto de la derecha podemos ver el puente colonial de Combapata sobre el río Sallqa, en Canchis. Al lado derecho se ve un terreno llano probablemente “modelado” por el curso de agua que ha ido “rellenando” la superficie de tierra fértil. El fenómeno de inundaciones progresivas con depósito de material ha modificado el terreno y ahora esa llanura que aparece en el fondo del valle es un hecho geográfico que ha sido ocasionado por las crecidas del río.

Otro ejemplo de este proceso es la acción de un tornado. Se inicia con una atmósfera estable (hecho geográfico); luego ocurre el tornado que modifica el paisaje (fenómeno geográfico), y posteriormente el paisaje modificado pasa a ser de nuevo un hecho geográfico en el que puede haber variado la presencia de construcciones o de plantas que antes existieron allí.



Texto 3

ORÍGENES DE LOS HECHOS Y FENÓMENOS GEOGRÁFICOS

Adaptado de: <http://atlasgeomundo.blogspot.com/2016/03/hechos-y-fenomenos-geograficos.html>

Los hechos y fenómenos geográficos pueden tener diferentes orígenes. Algunos son resultado de la acción de la naturaleza, otros de la acción humana. Podemos dividir su origen en tres grandes tipos:

Origen físico: los hechos y fenómenos geográficos que tienen un origen físico son aquellos que ocurren sin la intervención de ningún ser vivo y corresponden únicamente a la naturaleza. Son ejemplos de este origen la formación de los océanos, la aparición de cadenas montañosas por

acción de la fuerza de las placas que conforman la corteza del planeta, la formación de un volcán, la separación de la Pangea (ese gran continente que existió hace miles de millones de años).

Origen biológico: estos son ocasionados por la acción de los seres vivos no humanos. Por ejemplo, los paisajes que han sido modificados por la proliferación de plantas, los suelos que se modifican por acción de las pisadas continuas de animales, la formación de arrecifes de coral en los mares, la formación de suelos por efecto de la vegetación.

Origen humano: son todas las alteraciones del paisaje ocasionadas por las personas. Por ejemplo, cuando se realizan obras de construcción como represas o puertos, cuando se urbaniza una zona y se construyen casas, calles, carreteras y edificios.

Verificamos lo comprendido

2. **Observa** la imagen del territorio de Tinta. Luego, **anota** qué elementos de ese paisaje son de origen físico, biológico y humano.

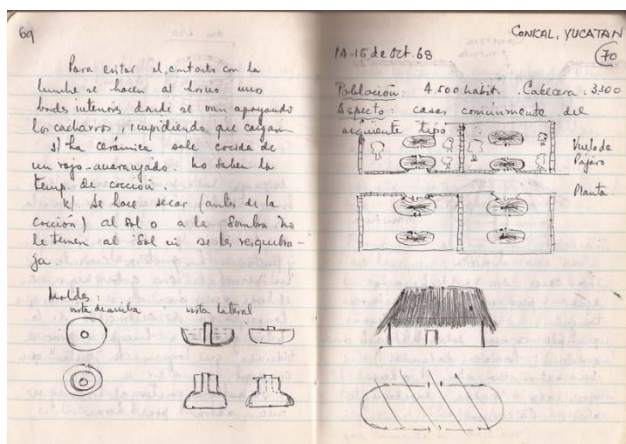


Hechos o fenómenos de origen físico	Hechos o fenómenos de origen biológico	Hechos o fenómenos de origen humano
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

¡Manos a la obra!

Ahora que conoces nueva información, es momento de ver de qué manera podrías utilizarla para explicar lo que sucede en tu localidad o en tu experiencia.

Recuerda que puedes revisar, cada vez que sea necesario, los textos que has leído previamente.



Actividad 3: Aprovechando los hechos y fenómenos geográficos locales

¡Ha llegado el momento de actuar como investigadores en la comunidad!

Realiza las siguientes acciones y toma nota en un cuaderno o una libreta para que “no se te escape” ningún dato importante. Realiza dibujos o gráficos que te ayuden a recordar lo que te expliquen tus entrevistados, tal como se muestra en el cuaderno de la imagen que aparece a la izquierda.

- Identifica: ¿cuáles de los hechos y fenómenos geográficos que se producen en el territorio donde vives son perjudiciales para tu familia y la comunidad?
- Utilizando mapas de tu distrito o comunidad, elabora un croquis en el que señales los lugares que pueden sufrir daños por causa de los hechos y fenómenos naturales.
- Propón, con ayuda de tus padres y autoridades, alternativas de mejora contra *riesgos y desastres* de tu comunidad, considerando las dimensiones sociales, económicas, políticas y culturales.
- Reúnete con tu familia y conversen sobre si la producción de papa helada, chuño y moraya puede ser considerada una solución tecnológica para resolver los desafíos que el clima de tu localidad plantea a las personas. Anota ejemplos concretos relacionados con la época en que esto se hace, las condiciones necesarias para que ocurra, los procedimientos que se realizan y otros factores que deben ser controlados para poder tener una producción adecuada.
- Averigua, con apoyo de tus familiares (padres y abuelos), ¿qué hechos y fenómenos geográficos son necesarios para la producción de papa helada, chuño y moraya?
- A partir de lo averiguado y tus propias observaciones del territorio del lugar donde vives, ¿qué otros hechos y fenómenos geográficos podrían aprovecharse de manera sostenible para beneficio de la comunidad?

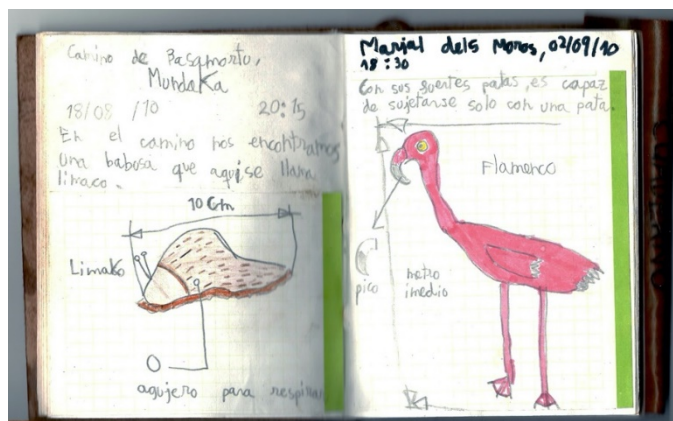
Actividad 4: Preservando los conocimientos ancestrales de la comunidad en relación con hechos y fenómenos geográficos

Al hacer su labor de investigador, este no se limita al análisis de una sola fuente. ¡Por eso ahora vas a recurrir a personas que pueden ser expertos en lo que estás averiguando!

- Planifica una entrevista (una conversación basada en preguntas que has elaborado previamente) con un *yachaq* que sepa cómo aprovechar los hechos y fenómenos geográficos para la producción de otros alimentos. Tu entrevista puede ser registrada en audio, a través de un video o de forma escrita en la lengua materna de tu comunidad.
- Averigua, durante tu entrevista, cómo la producción de alimentos agrícolas o pecuarios (relacionados con el ganado) en tu comunidad aprovecha los hechos o fenómenos geográficos.
- Anota en tu cuaderno de campo esta nueva información que has encontrado.

Actividad 5: Elaborando nuestro dossier o portafolio para conservar la experiencia

- Elabora un dossier o portafolio con toda la información recogida, las imágenes, los dibujos y esquemas elaborados a lo largo de las semanas. Observa el ejemplo que aparece al lado derecho, en el que un adolescente ha preparado un manual para identificar animales propios de su región.
- Una vez que hayas terminado de preparar tu portafolio, muéstrale a tu familia el resultado y explícales cuán provechosos y beneficiosos son muchos de los hechos y fenómenos geográficos que están presentes y ocurren en tu comunidad.
- Explica a tu familia y la comunidad que los hechos y fenómenos geográficos son perjudiciales si no asumimos responsablemente las acciones de prevención de desastres.



Otras recomendaciones para el dossier o portafolio

Utiliza **materiales** reutilizables o elementos que tengas a mano y puedan servirte en la elaboración de tu dossier o portafolio. No necesitas comprar un cuaderno: puedes ir reuniendo hojas diferentes y unir las con una cuerda o una cinta. ¡No hay reglas únicas para hacer un portafolio!

Haz **que tu dossier o portafolio sea atractivo** y que provoque revisarlo. ¡Usa toda tu creatividad e imaginación!

Al presentar tu dossier o portafolio ante tu familia, **emplea tu lengua materna**, sea quechua o castellano. ¡Lo importante es que te sientas cómodo para comunicarte y que tus oyentes puedan comprender lo que quieres decirles!

Para seguir aprendiendo

¿Te interesó lo que has visto en esta experiencia? Si es así y quieres saber más o seguir investigando sobre el tema, continúa registrando hechos y fenómenos geográficos que pueden ser aprovechados o constituir un desafío para tu comunidad.



Si son desafíos que provocan riesgo y pueden terminar dañando a tu comunidad, lo mejor es comunicarlo a los adultos y animarlos a prepararse de manera conjunta para enfrentarlos.

Anota aquí qué cosas de las que has descubierto al elaborar tu dossier o portafolio te han generado curiosidad para seguir investigando.

Verificamos lo aprendido

Para verificar que recuerdas algunos conceptos básicos de esta experiencia, te invitamos a indicar las alternativas correctas.

1. Los hechos geográficos... (marca todas las alternativas correctas):
 - a. Son características relativamente permanentes del territorio.
 - b. Pueden variar dependiendo de las condiciones diarias o de cada estación.
 - c. Son estáticos, es decir, no cambian nunca y permanecen para siempre.
 - d. Son dinámicos, pueden modificarse, aunque esto no suceda rápidamente.
 - e. Pueden tener diferente origen: físico, biológico o humano.
2. Los fenómenos geográficos:
 - a. Son características del territorio que no suelen modificarse o cambiar.
 - b. Pueden presentarse de manera inesperada, como los sismos o las tormentas.
 - c. Pueden considerarse como procesos que originan riesgos o peligros.
 - d. Son elementos fijos del territorio, es decir, no varían a lo largo del tiempo.
 - e. Pueden tener origen solamente físico porque dependen del clima.
3. ¿Es importante conocer los hechos y los fenómenos geográficos de la comunidad? ¿Por qué?

Solucionario

1. a, d, e.

2. b, c.

3. Tu respuesta debe indicar si la comunidad puede aprovechar esos hechos y fenómenos en sus procesos productivos, si están asociados al calendario comunal, si pueden ser motivo de riesgo y requieren que prevengamos lo que puede suceder, si han requerido procesos de adaptación de la comunidad para poder “dar respuesta” a los desafíos del medioambiente.

Solucionario de actividades propuestas

Verificamos lo aprendido

1. **Son hechos geográficos:** el clima del lugar, las formas del relieve como las montañas y los valles o las quebradas, los ríos y lagunas, los nevados y glaciares, las construcciones permanentes del pueblo. **Son fenómenos geográficos:** las lluvias temporales, las tormentas eléctricas, los sismos, las granizadas y heladas, los desbordes de ríos en época de lluvias, las torrenceras que se activan cuando llueve.

2. Son de origen físico las montañas, la zona de llanura en el valle, las pampas que se observan en la parte posterior de la foto, la quebrada entre las dos montañas. Son de origen biológico los bosques que

crecen en las laderas de los cerros, los pastizales silvestres, los bofedales donde crecen totora, cañas y otras plantas. Son de origen humano todas las construcciones que se observan en la fotografía.

¡Manos a la obra!

Actividad 3

Al momento de realizar tus actividades, verifica que estás llevando a cabo el registro de lo que tus entrevistados cuentan. No hay respuestas correctas ni incorrectas, pero debes asegurarte de que tus entrevistados se sientan cómodos al hablar y decir lo que saben.

- Si ya reconociste la diferencia entre un hecho geográfico y un fenómeno geográfico, sabrás que todo depende del lugar donde vivas o desarrolles tu actividad productiva. Por ejemplo, no es lo mismo que cultives en una ladera de un cerro a que cultives en una planicie; lo mismo ocurre si vives en zonas altas o en un valle. Ahora bien, un fenómeno geográfico será más perjudicial si no tomas las medidas de prevención, vale decir, si construyes tu casa en una quebrada o en una depresión, pues hacerlo te expondrá siempre a sufrir las consecuencias de un huayco o una inundación.
- En todo municipio existen planos catastrales rurales y urbanísticos. A partir ellos tendrás que elaborar un croquis, es decir, un bosquejo del lugar donde habitas para determinar los lugares exactos que te hacen vulnerable a los peligros y riesgos de desastre natural. Lo tendrás que hacer, porque será la única manera en que puedas proponer alternativas de solución para no sufrir las consecuencias de un desastre.
- Una vez que hayas reconocido los lugares vulnerables de tu distrito o comunidad, podrás proponer alternativas de solución y prevención contra los desastres naturales. No olvides que la dimensión **social** se refiere a la población en general; lo **económico**, a las actividades productivas (ganadería, agricultura, comercio, transporte, servicios, etcétera); lo **político**, a las autoridades, las leyes, las normas, los decretos municipales, las ordenanzas, etcétera); y lo **cultural**, a la educación, el folclor, las tradiciones, etcétera).
- Anota el tiempo requerido, los procedimientos y el esfuerzo que toma tu producción. Nada mejor que hacer un presupuesto para la producción y la rentabilidad al final de todo el proceso económico. O sea, ¿cuánto se invirtió en producir y cuánto de ganancia dejó?
- Ya te habrás percatado de que no solo es necesario la helada, sino también los rayos del sol, el día y la noche... pero ¿qué hechos geográficos son necesarios?
- ¿Alguna vez escuchaste sobre la cosecha y siembra del agua?, ¿acerca de la necesidad de no desperdiciar el agua que abunda en época de lluvia y captarla o represarla para la época de sequía? Utilicen camellones en la siembra para evitar las heladas.

Actividad 4

Asegúrate de acercarte con respeto a los yachaq y de agradecer lo que compartan contigo. La información que te brinden debe quedar registrada como material de consulta para elaborar tu portafolio en la actividad 5.

Actividad 5

Para asegurar que tu producto final cumpla con lo necesario, marca al lado de las siguientes afirmaciones cuánto te aproximaste al logro esperado. Ten en cuenta que 1 significa que tuviste dificultades o que ese logro no es evidente, y 4 que tu desempeño es sobresaliente.

Desempeños esperados	1	2	3	4
● Empleaste en tu portafolio información y herramientas cartográficas (croquis, planos, mapas) y digitales para representar e interpretar el espacio geográfico y las zonas de riesgo en el territorio de tu comunidad.				
● Hay registro o muestras de que realizaste acciones concretas para el aprovechamiento sostenible del ambiente, y para la mitigación y				

<i>adaptación al cambio climático de tu comunidad (por ejemplo, tu participación en las actividades comunitarias de producción).</i>				
<i>En tu portafolio propones alternativas de mejora al plan de gestión de riesgos y desastres de la comunidad considerando las dimensiones sociales, económicas, políticas y culturales.</i>				

Pensamos sobre nuestro aprendizaje

Considera unos minutos para pensar sobre:



Lo aprendido: ¿Qué sé ahora que no sabía antes? ¿Qué cosas necesito explorar más y qué dudas me quedan? ¿Cómo se relaciona esto con mi vida cotidiana? ¿Es importante que se registre lo que saben las personas de mi familia y los sabios de la comunidad?

El proceso: ¿Fue suficiente el tiempo que destiné a esta experiencia? ¿Qué recursos utilicé para aprender y a quiénes recurrí para aprender más? ¿Cómo me preparé para entrevistar a los *yachaq* de mi comunidad? ¿Estoy satisfecho con el portafolio que he elaborado o le modificaría algo?

Experiencia de Aprendizaje N.º 2

¡Yo, me cuido!

Área	Duración
Ciencias Sociales	4 semanas: del 7 de setiembre al 2 de octubre del 2020

¿Qué vamos a aprender?

Ejes: Cuidado de la salud y desarrollo de resiliencia, ejercicio ciudadano para el manejo de conflictos, bienestar emocional.



Estimada o estimado estudiante:
Esta experiencia de aprendizaje te permitirá desarrollar las competencias y capacidades que aparecen en la siguiente tabla. Revisa los desempeños, pues son conductas verificables que deberás realizar al terminar esta experiencia.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS
Construye su identidad.	Vive su sexualidad de manera plena y responsable.	• Interactúa <i>en su familia y comunidad</i> mostrando respeto por las formas de vivir y pensar de mujeres y varones en un marco de derechos. • Evalúa los vínculos de amistad o de pareja que establecen las personas como expresión de su sexualidad. • Realiza acciones de prevención y protección frente a situaciones que puedan vulnerar los derechos sexuales y reproductivos <i>en su escuela y comunidad</i>.
• Enfoque de derechos: Diálogo y concertación en los espacios de la familia y la escuela para el bien común. Libertad y responsabilidad en los espacios del hogar, la comunidad y la escuela para la reducción de riesgos. • Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad: Respeto por las diferencias socioculturales de la persona en su entorno familiar y la comunidad.		

“Esto es importante porque...”

En la comunidad de Nihuacalla, distrito de Paruro, provincia de Paruro, así como en las comunidades del distrito de Ñuñoa, provincia de Melgar, región Puno, permanece viva la práctica ancestral de fajar o encintar (en quechua, *walthar*), que consiste en envolver al infante desde los hombros hasta los pies con mantas y una faja denominada *chumpi*. Esto sucede a pesar de que el personal de EsSalud y el Minsa suelen desaconsejar esta costumbre.

En otras zonas del Perú, como en el distrito de Marcará, provincia de Carhuaz (Áncash), el *walthado* es una forma de cuidado infantil que se transmite de una generación a otra.

El *walthado* no solo fue –o es– una práctica ancestral propia del Perú; se practica también en otros países como Rusia, Turquía, Arabia, Japón e India. Esto podemos comprobarlo si revisamos la tesis para

optar el título profesional de Tecnólogo Médico de Zurely M. Baylón Giraldo, Samanta Carrasco Pardo y Rosa Cencara Requena, de la Universidad Cayetano Heredia, en Lima (2018).

¿Sabes si en tu comunidad o el lugar donde vives aún se practica el *walthado*? ¿Cuáles serían las razones por las que estaría dejando de recurrir a ella? ¿Qué beneficios y consecuencias sufrirá el bebe o infante *walthado*? ¿Qué otros cuidados ancestrales en infantes, niños y adolescentes existen en tu comunidad? ¿Habrá alternativas que ayuden a mantener esos conocimientos ancestrales de la comunidad? ¿Conoces cuidados ancestrales que se aconsejen a los y las adolescentes? ¿Serán iguales los cuidados que deben tener las adolescentes y los adolescentes? ¿Alguno de ellos deberá tener mayor cuidado y protección?

Sobre esto, y más cosas, vas a trabajar en esta experiencia de aprendizaje.



Variedad de *chumpis* o fajas. Imagen tomada de http://www.casadelcorregidor.pe/colaboraciones/Lefebvre_3.php

Para el desarrollo de la siguiente experiencia de aprendizaje tendrás que asumir el **rol de un o una periodista**. Esta experiencia requerirá que explores lo que sucede en la comunidad educativa y en tu familia. Para cumplir con ese propósito necesitarás los siguientes materiales:

- Diversas prendas o tipos de ropa que utilizan las personas oriundas en tu entorno.
- Grabadora, filmadora o celular.
- Útiles de escritorio y cuaderno de apuntes.

Tu reto: Elabora un **reportaje** que contenga información, imágenes o dibujos, reportes de la investigación y reflexiones sobre lo que vas aprendiendo respecto de los cuidados ancestrales a lo largo de la vida humana, los hábitos locales y el modo de crianza.

Compartimos lo que sabemos sobre el tema

Para comenzar, vamos a recurrir a las cosas que ya sabemos. Como verás, hay mucha información y experiencias que has vivido que pueden ser útiles para lo que vas a aprender.

Actividad 1: Lo que sabemos...

Observa con detenimiento las dos imágenes de los recién nacidos que se muestran a continuación y descríbelas oralmente.

- ¿Tendrá ventajas o desventajas envolver o *walthar* a los bebes? ¿Cuáles has escuchado mencionar?
- ¿Por qué nuestros abuelos y abuelas habrán *walthado* a sus hijos recién nacidos? ¿Habrá grandes diferencias entre un bebe *walthado* y otro que no lo haya sido cuando lleguen a la adolescencia? ¿Habrán *walthado* de la misma manera a niñas y niños?



Tomada de: <https://www.unicef.org/peru/media/2521/file>



Tomado de: https://www.crianzanatural.com/documentos/TODO-debes-saber-para-envolver-bebe_art170

Ahora, **anota** aquí de manera resumida tu opinión sobre estas dos imágenes, sobre los efectos de *walther* o no a los bebés.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Exploramos la temática

Como ves, hay cosas de estos temas que ya conoces. Ahora tendrás la oportunidad de ampliar esa información. Léelos con atención y señala o subraya las ideas más importantes. Si lo prefieres, anota al margen palabras claves que te ayuden a recordar lo que dice el texto.



Actividad 2: Conociendo las etapas de desarrollo de las personas

Texto 1

Etapas de desarrollo de las personas (I)

La etapa o fase prenatal

Es la primera etapa en el desarrollo del ser humano. Ocurre en el vientre materno –es decir, es intrauterina– durante el embarazo, que por lo general toma 9 meses.

Esta etapa comprende tres periodos:

1. Período germinal o zigótico. Se inicia con la concepción, cuando el espermatozoide fecunda al óvulo y se forma un huevo o cigoto (zigoto). Esta célula inicial se subdivide en otras células y aumenta de tamaño hasta formar el embrión. Dura dos semanas, después de las cuales el óvulo fecundado se adhiere a la pared del útero.

- 2. Período embrionario.** Comprende desde la semana dos hasta el final del tercer mes. El embrión se encuentra en desarrollo y puede sufrir daños si la gestante consume alcohol, medicamentos o drogas estimulantes, o si tiene infecciones, se alimenta mal o se le toman radiografías.
- 3. Período fetal.** El feto ya tiene la forma de un ser humano y seguirá desarrollándose hasta abandonar el útero o vientre materno a través del nacimiento o parto.

La etapa de la infancia

Es la segunda etapa de nuestro desarrollo, y abarca desde el nacimiento hasta los 6 años.

1. Período neonatal. Los recién nacidos pesan alrededor de 3 kilos y presentan una cabeza desproporcionada en relación con su cuerpo. El neonato duerme la mayor parte del tiempo. Durante este período:

- Aparecen los actos reflejos, como la succión del pecho materno y la reacción ante sonidos fuertes.
- Se realizan movimientos espontáneos e indiferenciados del cuerpo, brazos y piernas.
- Se producen reacciones emocionales ante estímulos agradables y desagradables.

2. Período de desarrollo de la infancia. En esta fase se ejercitan los órganos sensoriales, los movimientos y el lenguaje. Niñas y niños manipulan de forma repetida los objetos, manejan sus manos, se ponen de pie, caminan, hablan.

La etapa de la niñez

Esta tercera etapa del desarrollo se sitúa entre los 6 y los 12 años. Coincide con la escolarización o ingreso a la escuela, con lo que se intensifica la convivencia del niño o niña con sus pares. Durante la niñez:

- El contacto con otros niños y niñas influye en su proceso de socialización y en la adquisición de capacidades de relación con otros seres humanos.
- Se desarrollan capacidades cognitivas como la percepción, la memoria y el razonamiento.
- Se adquiere el sentido del deber, el respeto al derecho ajeno, el amor propio.
- Se desarrolla el pensamiento lógico y la capacidad de distinguir entre realidad e imaginación.

Adaptado de: <https://www.etapasdesarrollohumano.com/#:~:text=Las%20siete%20etapas%20o%20periodos,Etapa%20de%20La%20Ni%C3%B1ez>

Verificamos lo comprendido

1. Anota de manera breve:

- ¿Cuáles son los “logros” más importantes que has alcanzado entre tu nacimiento y el final de tu niñez?

- ¿Qué cuidados deben tenerse durante el crecimiento del embrión y el feto?

Texto 2

Etapas de desarrollo de las personas (II)

La etapa de la adolescencia

La adolescencia es la cuarta etapa de nuestro desarrollo. Abarca entre los 12 y los 20 años, aunque su duración varía de persona a persona, dependiendo de factores sociales, económicos y culturales. Se ha comprobado, asimismo, que las mujeres ‘maduran’ antes que los hombres. Se supone que al final de la adolescencia la persona es capaz de actuar guiada por la razón, tomar decisiones correctas y **estar en capacidad de sostenerse por sí misma** (no solo en el ámbito económico, sino también en el de la autonomía para tomar decisiones como adulto).

En la adolescencia:

- Se deja de ser niño, aunque todavía no se ha alcanzado la madurez y el equilibrio propios de un individuo joven o adulto.
- Se registra un evidente y acelerado crecimiento en talla y peso.
- La voz, especialmente en los hombres, cambia, se hace mucho más grave.
- Las glándulas sexuales inician su madurez; aparecen los caracteres secundarios asociados a una pronunciada diferenciación corporal entre mujeres y hombres.

En esta etapa se producen además cambios psicológicos relacionados con las transformaciones físicas y orgánicas:

- La fantasía se dirige hacia el propio mundo interior.
- La vida sentimental se hace más intensa y variable.
- Comienzan a intensificarse los deseos de independencia.
- Los valores o ideales son revisados y comienzan a ser propios, y no responden necesariamente a los propuestos por los padres y otros adultos.
- Sienten impulso por la realización de cosas.
- Progresivamente empiezan a preocuparse por el futuro.
- Se profundiza en el descubrimiento de sí mismo y el mundo del Yo.

Adaptado de: <https://www.etapasdesarrollohumano.com/#::~:~:text=Las%20siete%20etapas%20o%20periodos,Etapa%20de%20La%20Ni%C3%B1ez>

Texto 3

Etapas del desarrollo humano

La etapa de la juventud

Es la quinta etapa, y está comprendida entre los 20 y los 25 años. No es fácil marcar su inicio, pues este suele variar de una persona a otra, por diversas razones: factores hereditarios, estado de salud, alimentación, clase social y cultural (porque se asumen responsabilidades antes o después), nivel de actividad física o intelectual, entre otros. Entre las características de esta etapa tenemos:

- Es un buen momento para el aprendizaje, pues la razón y la capacidad de pensar han logrado frenar los excesos de la fantasía.
- Se gana capacidad para enfrentarse objetivamente a la realidad que nos rodea.

La etapa de la adultez

Abarca entre los 25 y los 60 años, aunque su inicio y duración dependen del estado de salud, las costumbres o hábitos de vida, el estado físico general, la alimentación, así como el fin del periodo de “moratoria social” durante el cual no estamos ‘obligados’ a tomar decisiones fundamentales. En esta etapa la persona alcanza la plenitud de su evolución física, biológica y psíquica; además:

- La personalidad y el carácter son más firmes y seguros.
- Se logra gestionar los sentimientos y la vida emocional.
- Se afronta la vida con mayor seguridad y serenidad.

- Se alcanza mayor rendimiento en las actividades que se realizan.

La etapa de la ancianidad

Es la etapa final de la vida. Se inicia aproximadamente a los 60 años y tiene su evolución hasta el momento del fallecimiento.

Mantener durante toda la vida actividad física e intelectual permite vivir esta etapa sin un grave deterioro. Sin embargo, en esta etapa:

- Se presenta una creciente disminución de la fuerza física, que a su vez ocasiona el decaimiento progresivo de la actividad intelectual y mental en general.
- Se va perdiendo el interés por algunas cosas. Los ancianos suelen empezar a “vivir en el pasado”, pues el presente y sobre todo el futuro no les ofrecen muchas perspectivas.
- El carácter puede modificarse; cobran fuerza la desconfianza y un elevado criticismo. Incluso, hay ancianos que suelen reaccionar agresivamente contra la sociedad y sus familiares.

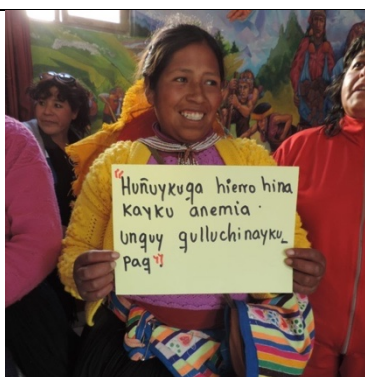
Adaptado de: <https://www.etapasdesarrollohumano.com/#:~:text=Las%20siete%20etapas%20o%20periodos,Etapa%20de%20La%20Ni%C3%B1ez>

Verificamos lo comprendido

2. **Observa** las imágenes y describe oralmente los cambios que experimentan las personas en cada etapa del desarrollo humano. Luego, **compara lo que recuerdas** con los textos 1, 2 y 3 que has leído previamente.



Niñez



Adultez



Adolescencia

3. **Enumera** en el siguiente cuadro los **cambios físicos** que experimentaste en la pubertad. Luego, pídele a alguien del otro sexo que te ayude a completar la otra columna.

Mujeres	Varones
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

¡Manos a la obra!



Ahora que conoces nueva información es momento de ver de qué manera podrías utilizarla para explicar lo que sucede en tu localidad o en tu experiencia. Recuerda que puedes revisar, cada vez que sea necesario, los textos que has leído previamente.



Actividad 3: Los saberes ancestrales sobre los cuidados en cada etapa del desarrollo

¡Ha llegado el momento de actuar como reportero o reportera en la comunidad!

Realiza las siguientes acciones y **toma nota** en un cuaderno o una libreta para que “no se te escape” ningún dato importante. Elabora **dibujos o gráficos** que te ayuden a recordar lo que te expliquen tus entrevistados, tal como se muestra en el cuaderno de la imagen que puedes ver a la izquierda.

- Averigua, a partir de entrevistas con personas de la generación de tus padres y abuelos, si es cierto que las adolescentes mujeres maduran antes que los adolescentes varones. Pregúntales también de qué depende la “maduración” de una persona.

- Pregunta a tus familiares cercanos (madre, padre o abuelos): ¿qué cuidados, que han aprendido de las

generaciones pasadas, debe tener una adolescente cuando inicia su período menstrual?

- Reúnete con tu familia y conversen sobre esta afirmación: “A mayor actividad física e intelectual, menores son los achaques de las personas ancianas”.
- Averigua, preguntando a abuelas y abuelos de la comunidad, ¿qué hicieron o qué cosas evitaron para lograr vivir tantos años y estar lúcidos y saludables?
- A partir de lo conversado y de tus propias observaciones de las personas que viven en tu comunidad, ¿en cuál de las etapas de desarrollo humano crees tú que se necesita mayores cuidados?, ¿por qué? ¿Qué cuidados recomiendan las personas locales en esa etapa?
- ¿Qué acciones de prevención de la violencia sexual podrías promover en tu escuela o comunidad?

Actividad 4: Preservando los conocimientos ancestrales de la comunidad

Reporteros y reporteras extraen la información relevante y logran **documentar** todo tipo de información. ¡Por eso, ahora vas a recurrir a personas que pueden ser expertas en lo que estás averiguando!

- Planifica una **entrevista** (una conversación basada en preguntas que has elaborado previamente) con **dos adultos que ya sean padres** y que puedan ofrecerte su **testimonio** sobre cómo ha sido su **propio proceso de desarrollo**. Tu entrevista puede ser registrada en audio, a través de un video o de forma escrita en la lengua materna de tu comunidad.

- Orienta tu entrevista a averiguar si las personas entrevistadas identifican las mismas etapas de desarrollo sobre las que has leído, o si tienen una propuesta distinta. Formúlales **preguntas** acerca de los cuidados que, según ellos, deben tenerse en cada etapa de la vida (durante el período prenatal, en la infancia, la adolescencia y juventud, en la vida adulta, en la ancianidad) y cómo describirían su propia experiencia de cuidado.
- **Anota** en tu cuaderno de campo estas nuevas informaciones que has encontrado.

Actividad 5: La versión final del reportaje

- El **reportaje** es un **trabajo periodístico de carácter informativo y expositivo**. En él se recoge información sobre un tema de interés. En este caso, el tema serán los cuidados ancestrales durante el desarrollo del ser humano. Tienes el reto de realizar una **narración escrita** mencionando el conjunto de sucesos que sean importantes para el público oyente. La información que brindes debe ser clara, precisa y objetiva (extraída de la realidad). Escribe un titular corto, sugerente y llamativo. Como parte de tu narración, inserta imágenes, gráficos o dibujos.
- Una vez que hayas terminado de preparar tu reportaje, muéstrale a tu familia el resultado y explícales cuán provechoso y beneficioso fue conocer los cuidados ancestrales durante el desarrollo del ser humano a lo largo de la vida.

Otras recomendaciones para elaborar un reportaje

Usa **materiales** reutilizables o elementos que tengas a mano y que te puedan servir para la elaboración de tu reportaje. No necesitas comprar un cuaderno: puedes ir reuniendo hojas diferentes y unir las con una cuerda o una cinta. ¡Haz **que tu reportaje escrito** luzca atractivo usando toda tu creatividad e imaginación!

Al presentar tu reportaje ante tu familia, **emplea tu lengua materna**, sea quechua o castellano. ¡Lo importante es que te sientas cómodo para comunicarte y que tus oyentes puedan comprender lo que quieres decirles!

Para seguir aprendiendo

¿Te interesó lo que has visto en esta experiencia? Si es así y quieres seguir investigando sobre el tema, puedes continuar registrando los cuidados que se toman durante el desarrollo humano para que sean aprovechados por la comunidad.



Anota aquí qué cosas de las que has descubierto al producir tu reportaje te han generado curiosidad para seguir investigando.

Verificamos lo aprendido

Solucionario de actividades propuestas

Actividad 1. Ninguna expresión cultural es mejor que otra. Cada comunidad tiene sus propias razones para poner en práctica sus costumbres y tradiciones. La única diferencia que la medicina moderna ha encontrado niños walthados y no walthados es que estos últimos tienen mayor habilidad de movimiento en las manos. Hay quienes afirman que niñas y niños no walthados no tienen las piernas alineadas, aunque ello no está validado. Una limitación que sí puede generar esta técnica es que reduce las posibilidades de exploración del mundo físico.

En este tipo de práctica de walthar a los bebés no se hace diferencias entre niñas y niños.

Verificamos lo aprendido

Actividad 2

1. Los logros más importantes de la niñez son el desarrollo del lenguaje, las variaciones en la habilidad motora (de movimiento), la socialización con otras personas a partir de reglas y normas, así como el desarrollo de un pensamiento cada vez más complejo.

El embrión es muy susceptible a sufrir las consecuencias de la ingesta de alcohol o medicamentos por la madre, de que ella consuma ciertos alimentos, drogas o tabaco, pues estos ocasionan daños irreversibles.

2. Cuando ensayes tu exposición oral, revisa los textos previamente leídos para verificar que has recogido la información más importante.

3. Entre los cambios propios de la pubertad de mujeres y hombres están el desarrollo de los genitales, la aparición de vello corporal, el crecimiento e incremento de talla y peso. En lo que respecta a las diferencias entre ambos sexos debes mencionar aquellas relacionadas con la maduración del cuerpo que se prepara para las funciones reproductivas (por ejemplo, la menstruación en las mujeres y la producción de espermatozoides entre los hombres).

¡Manos a la obra!

Actividad 3

Las respuestas de tus entrevistados pueden variar dependiendo de su experiencia y creencias. Pero puedes tomar en cuenta los siguientes datos para contrastarlas:

- En su revista Cerebral, el Instituto de Neurociencia de la Universidad de Newcastle (Reino Unido) sostiene que la reorganización de las conexiones neuronales en el cerebro de la mujer ocurre más rápido que en el cerebro del varón; por ello la mujer madura antes.
- Para que los adolescentes maduren deben aprender a cuidar su propia vida (lo que no significa que ya no se requiera la intervención de los padres), a tomar sus propias decisiones y a asumir mayores responsabilidades.
- Una adolescente que está viviendo los cambios asociados a la menstruación debe hacer actividad física, mantener higiene permanente, tener buena alimentación y contar con su propio espacio, así como poder recurrir a personas de confianza a quienes consultar sus dudas.
- Los adultos mayores deben mantener actividad física para fortalecer su organismo y los músculos y revitalizar la mente. La actividad intelectual durante las etapas previas de desarrollo permite tener la mente lúcida cuando se es un adulto mayor.
- Todas las etapas requieren de cuidado. Este proceso es cíclico: una madre y un padre vigorosos, sanos y lúcidos traerán al mundo hijas e hijos sanos. Asimismo, una buena alimentación, natural y nutritiva, hace posible que hombres y mujeres lleven una vida plena.

Puedes acceder a más información en: <https://es.familydoctor.org>, <https://www.fucsia.com> y <https://www.psicologia-online.com>

Actividad 4

Al momento de realizar tus actividades, verifica que estás llevando a cabo el registro de lo que tus entrevistados cuentan. No hay respuestas correctas ni incorrectas, pero debes asegurarte de que tus interlocutores se sientan cómodos al hablar y decir lo que saben. Asegúrate de acercarte con respeto y de agradecer lo que los entrevistados comparten contigo. La información que ellos te den debe quedar registrada como material de consulta para elaborar tu reportaje de la actividad 5.

Actividad 5

Para asegurar que tu producto final cumpla con lo necesario, marca al lado de las siguientes afirmaciones cuánto te aproximaste al logro esperado. Ten en cuenta que 1 significa que tuviste dificultades o que ese logro no es evidente, y 4 significa que tu desempeño es sobresaliente.

Desempeños esperados	1	2	3	4
● Interactúa con los demás mostrando respeto por las formas de vivir y pensar de mujeres y varones en un marco de derechos.				
● Evalúa los vínculos de amistad o de pareja que establecen las personas como expresión de su sexualidad.				
● Realiza acciones de prevención y protección frente a situaciones que puedan vulnerar los derechos sexuales y reproductivos en su escuela y su comunidad.				

Pensamos sobre nuestro aprendizaje



Ahora, considera unos minutos para pensar sobre:



Lo aprendido: ¿Qué sé ahora que no sabía antes? ¿Qué cosas necesito explorar más y qué dudas me quedan? ¿Cómo se relaciona esto con mi vida cotidiana? ¿Es importante que se registre lo que saben las personas de mi familia y los sabios de la comunidad? ¿Coinciden los cuidados que se realizan en mi comunidad con aquellos procesos de desarrollo de cada etapa de la vida?

El proceso: ¿Fue suficiente el tiempo que destiné a esta experiencia? ¿Qué recursos utilicé para aprender y a quiénes recurrí para aprender más? ¿Cómo me preparé para entrevistar a los más adultos de mi comunidad? ¿Estoy satisfecho con el reportaje que produje o le modificaría algo? ¿Todas las respuestas de mis entrevistados son confiables, o es necesario que las contraste con información de carácter científico?

Experiencia de Aprendizaje N.º 3

¡Tenemos historia!

Área	Duración
Ciencias Sociales	4 semanas: del 5 al 30 de octubre del 2020

¿Qué vamos a aprender?

Ejes: Convivencia en el hogar / Ciudadanía y bien común.



Estimada y estimado estudiante:

Esta experiencia de aprendizaje te permitirá desarrollar las competencias y capacidades que aparecen en la siguiente tabla. Revisa los desempeños, pues son conductas verificables que deberás realizar al terminar esta experiencia.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS
Construye interpretaciones históricas.	- Interpreta críticamente fuentes diversas. - Comprende el tiempo histórico. - Elabora explicaciones sobre procesos históricos.	- Utiliza variedad de fuentes, <i>incluyendo las producidas personalmente (entrevistas)</i> y evaluando su pertinencia y fiabilidad. - Explica las relaciones existentes entre diversos hechos o procesos históricos del pasado y la actualidad, utilizando conceptos sociales, políticos y económicos abstractos y complejos. - Elabora explicaciones de hechos, procesos o problemas históricos, en las que establece jerarquías entre sus múltiples causas y reconoce que sus consecuencias desencadenan nuevos hechos o procesos históricos <i>en su familia y su comunidad</i>.
Enfoque intercultural: Respeto a la identidad cultural, respeto y diálogo intercultural para la expresión de emociones e ideas. Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad: Respeto por las diferencias socioculturales de la persona en su entorno familiar y la comunidad.		

“Esto es importante porque...”

Mi nombre es Yaritna. El año pasado cumplí 15 años y estoy en 3.º de secundaria. Actualmente vivo con mi familia (mis dos padres y cuatro hermanos varones). Tenemos una casa en la comunidad de Junt'uma, un espacio libre y natural donde las aves y las flores alegran nuestras vidas. Tenemos ganados y terrenos de cultivo. Cada vez que nuestros parientes nos visitan escucho decir que unos vienen desde Arequipa y otros desde Apurímac, Tacna y Puno. Entonces yo me pregunto: ¿esos parientes migraron hacia allá y se fueron de nuestra comunidad, o es que mis padres llegaron y se instalaron en Junt'uma?

Pensándolo bien, veo que tengo varios parientes en esta comunidad: tíos y tías, primos y primas, pero mis abuelos no viven aquí. Es eso lo que no entiendo. ¿Cómo es que mis abuelos no están viviendo en Junt'uma y el resto de mi familia sí?

Ahora que me dio interés en saber toda mi historia familiar, pregunté a mis padres y ellos me cuentan que mis abuelos por parte de mamá son de Tarata, en Tacna, y mis abuelos por parte de papá son de Cotabambas, Apurímac.

Se está poniendo bonita esta historia. Creo que cuando me entere absolutamente de todo escribiré una novela, porque estoy segura de que existen situaciones trágicas y de dolor, pero también debe haber historias románticas, de amor, de lucha y esfuerzo por ser mejores.

Quisiera saber cómo es que mis padres se llegaron a conocer, cómo es que llegaron a vivir en esta comunidad. Así como tengo una historia familiar, imagino que también existe la historia de la comunidad... ¡Tengo que investigarlo!

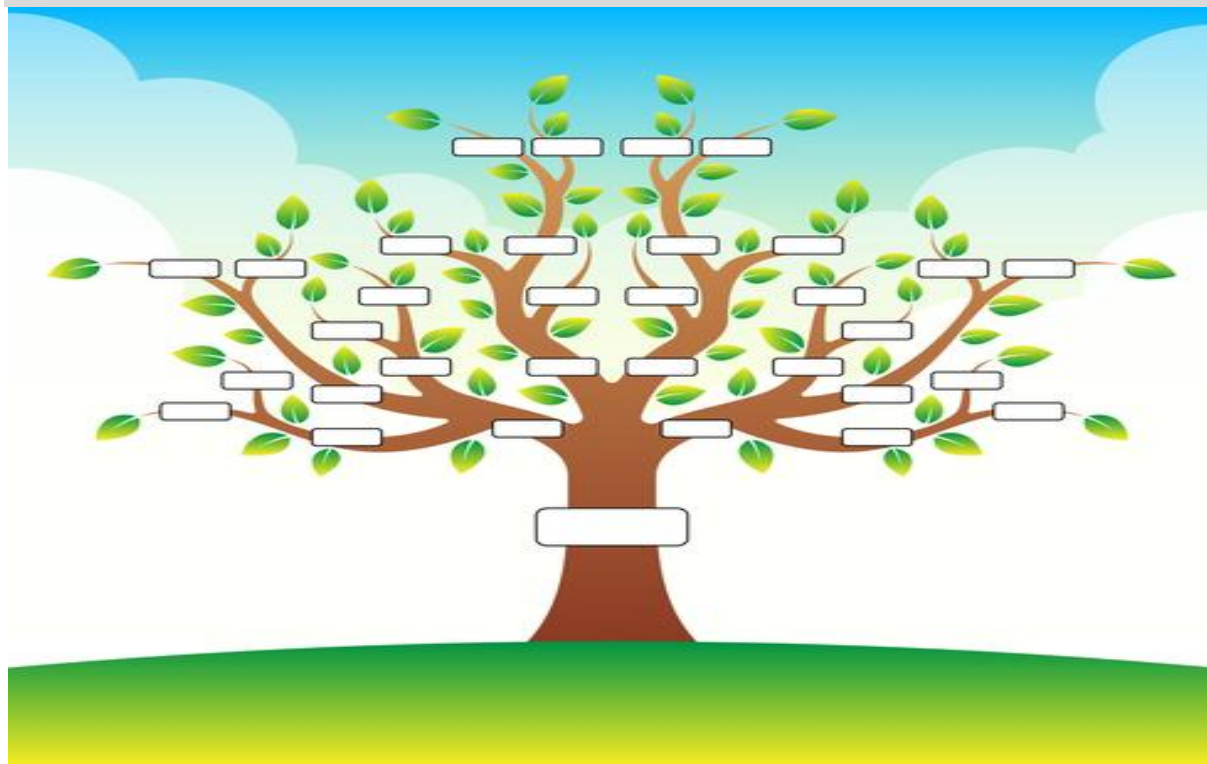


Imagen tomada de: <https://www.google.com/search?q=arbol+genealogico+familiar+completo&tbm=isch&ved>

Para el desarrollo de la siguiente experiencia de aprendizaje tendrás que asumir el **rol** de **historiador** o **historiadora**. Para explorar la historia familiar y la historia de la comunidad necesitarás recurrir a todo tipo de fuentes: materiales (partidas de nacimiento, DNI, documentos, etcétera) inmateriales (versiones orales, fábulas, tradiciones, etcétera). Tendrás que comparar ambas investigaciones con documentación existente en los archivos de la comunidad, la iglesia o lo que sabe algún especialista de tu localidad. Para ello necesitarás los siguientes materiales:

- Documentos de archivo, textos, partidas de nacimiento y actas registrales.
- Grabadora, filmadora o celular.
- Útiles de escritorio y cuaderno de apuntes.

Tu reto: Elabora un **periódico mural** que contenga tu posición crítica sobre la historia familiar y la historia de la comunidad, a partir de la revisión de información, imágenes o dibujos, reportes y reflexiones sobre lo que vas aprendiendo.

Compartimos lo que sabemos sobre el tema

Para comenzar, vamos a recurrir a las cosas que ya sabemos. Como verás, hay mucha información y experiencias que has vivido que pueden ser útiles para lo que vas a aprender.

Actividad 1: Lo que sabemos...

Las siguientes imágenes te ayudarán a recordar la diferencia entre las **fuentes primarias** y las **fuentes secundarias** de la historia. Las primeras son aquellas producidas en la época en que ocurrió un hecho. Las fuentes secundarias son aquellas producidas posteriormente.

- ¿Recuerdas cómo diferenciar si una fuente que utilizarás es primaria o secundaria?
- ¿A cuál de esos dos tipos de fuentes recurrirías para reconstruir tu historia familiar? ¿Por qué? ¿Alguna de ellas podría ser más confiable?
- Si alguien te cuenta la historia de la comunidad oralmente, ¿tendría esa narración el mismo valor que aquello que puedes leer en los archivos escritos existentes en la comunidad?
- En las imágenes de abajo, ¿dónde colocarías los testimonios de las personas que vivieron directamente un hecho o una época trascendental? ¿Serían estas fuentes primarias o secundarias?

 Tomada de: www.google.com/search?q=fuentes+primarias+de+la+historia Libros Revistas Internet Estadísticas Tomado de: www.google.com/search?q=fuentes+secundarias+de+la+historia	Ahora, anota aquí de manera resumida tu apreciación acerca de qué fuentes podrían ser más útiles para reconstruir la historia de tu familia y de tu comunidad.
--	---

Exploramos la temática

Como ves, hay cosas de estos temas que ya conoces. Ahora tendrás la oportunidad de ampliar esa información utilizando textos técnicos.

Léelos con atención y señala o subraya las ideas más importantes que encuentres. Si lo prefieres anota al margen palabras claves que te ayuden a recordar lo que dice el texto.



Actividad 2: ¿Cómo reconstruir la historia familiar?

Texto 1

La historia familiar

Conectarnos con los miembros de nuestra familia en el presente, incluidos nuestros antepasados, y aprender su historia, es una necesidad innata a cada uno de nosotros. Conocer la historia familiar **ayuda a entender de dónde venimos**, por qué somos como somos y **hacia dónde queremos dirigirnos**. “Las raíces de una persona no son objetos físicos que se agarran a la tierra como las de los árboles. Las raíces se llevan dentro y se extienden a lo largo de nuestras terminales nerviosas y nos mantienen enteros. Van contigo a donde tú vas, vivas donde vivas”, dice Luz Gabás en su libro *Palmeras en la nieve*.

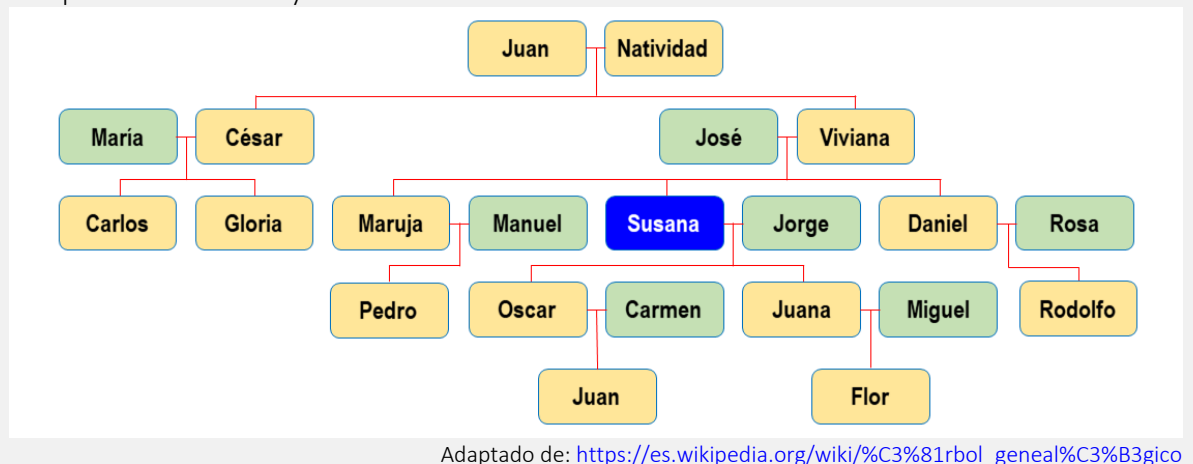
¿Cómo comenzar? Para recabar esta información existe una **ciencia llamada genealogía**, que se encarga del estudio y seguimiento de la ascendencia y descendencia de una persona o familia. El objetivo principal es identificar a estas personas y recoger datos sobre ellas; como mínimo, el nombre completo, la fecha y lugar de nacimiento, matrimonio(s) y muerte.

Puedes empezar haciendo un proyecto familiar y preguntando a tías y tíos, padres y abuelos, sobre sus respectivos familiares e indagar acerca de sus historias.

Adaptado de: <https://blog.indo.edu.mx/importancia-conocer-historia-familiar>

Un **árbol genealógico** es una representación gráfica en la que presentas a tus antepasados (ascendente) o tus descendientes en una forma organizada y sistemática.

Para elaborar un árbol genealógico es necesario, primero, haber hecho una investigación genealógica o genealogía. De ahí que en un árbol genealógico se muestra la descendencia de los antepasados hasta una determinada generación o individuo. Por ejemplo, en el gráfico siguiente se ve los antepasados de Susana y sus descendientes:



Verificamos lo comprendido

1. Anota tu apreciación:

¿Es importante conocer tu historia familiar? ¿Por qué?

- Según el texto, ¿sospechas que será más fácil rastrear la línea descendente o ascendente de una persona? ¿Por qué? ¿Podrías hacer el intento de reconstruir tu propio árbol genealógico?

Texto 2

Fuentes de la historia

Las fuentes históricas son cualquier testimonio (escrito, oral, material) que permite la reconstrucción, el análisis y la interpretación de los acontecimientos históricos. Constituyen la materia prima de la Historia.

La diversidad de fuentes históricas puede ser objeto de diferentes clasificaciones: según su origen, el soporte en el que se encuentran, la temática que abordan o a la que se refieren, la intencionalidad (si la tienen), etcétera.

Por su origen, las fuentes históricas se clasifican en fuentes primarias o directas y fuentes secundarias, indirectas o historiográficas.

Las **fuentes primarias** proceden de la época que se está investigando. Son testimonios de primera mano contemporáneos a los hechos: leyes, tratados, memorias, censos de población, artículos de prensa, imágenes, objetos de la vida cotidiana...

Las **fuentes secundarias**, en cambio, han sido elaboradas con posterioridad al período que se está estudiando y son obra de los historiadores. Fundamentalmente, son los libros de texto, los manuales, los estudios científicos y artículos de revistas especializadas... También son fuentes secundarias los gráficos y los mapas temáticos realizados con datos primarios.

Adaptado de: <http://profesorlaverde.over-blog.es/2015/01/las-fuentes-historicas-y-su-clasificacion.html>

Texto 3

Clasificación de las fuentes de la historia

Escritas o textuales: son las fuentes más habituales y pueden ser primarias o secundarias.

Las primarias son los documentos (leyes y testamentos) y textos oficiales, las memorias, crónicas, censos y registros parroquiales, cartas, diarios privados, ensayos de la época, textos literarios del momento... o sea, todo material que haya sido creado en aquella época.

Las secundarias son los libros de historia y otros trabajos de los historiadores e historiadoras que utilizaron las fuentes primarias para escribir sus textos.

Gráficas y estadísticas: son fuentes secundarias que muestran datos numéricos sobre determinados temas de carácter económico, demográfico, climático, etcétera. Ofrecen información cuantitativa y se representan habitualmente en forma de tablas de datos o gráficos.

Iconográficas: son fuentes primarias que incluyen todo tipo de imágenes: pinturas rupestres, fotografías, grabados, ilustraciones, carteles, caricaturas, *cómics*, etcétera.

Cartográficas: son los mapas. Raramente son fuentes primarias. Los mapas tienen un lenguaje específico que es necesario interpretar. Por eso contienen una clave (o leyenda) con el significado de los símbolos, los colores o las tramas utilizados en su realización. Los mapas históricos son temáticos y de dos tipos: sincrónicos (o estáticos), esto es, los que explican la situación en un momento determinado, y diacrónicos (o dinámicos), es decir, los que explican la evolución de una situación histórica y los cambios que se han producido.

Materiales (restos arqueológicos, construcciones, objetos personales, herramientas, monedas, armas, etcétera): son fuentes primarias y proporcionan información sobre diversos aspectos, como el poder, la riqueza, la sociedad, la vida cotidiana y las costumbres, los gustos y las modas.

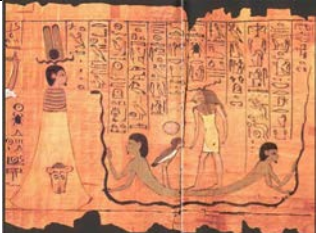
Orales: pueden ser testimonios directos o grabaciones en diferentes soportes. La entrevista es la fuente más habitual, pero también se incluyen en esta categoría los discursos, los programas de radio, las canciones, los cuentos, los mitos, las leyendas, las fábulas. Son fuentes primarias.

• **Según su temática:** teniendo en cuenta que las fuentes históricas tratan y nos dan información sobre alguno o diversos aspectos (política, economía, sociedad, ciencia y técnica, religión, cultura, arte), pueden ser: fuentes políticas, económicas, técnicas y científicas, sociales, religiosas, militares... Las leyes, en cualquiera de sus formas (reglas de la comunidad, decretos, la Constitución) son fuentes jurídicas o legislativas.

Adaptado de: <http://profesorlaverde.over-blog.es/2015/01/las-fuentes-historicas-y-su-clasificacion.html>

Verificamos lo comprendido

2. **Observa** las imágenes y, usando la información de los textos 2 y 3, **anota** de qué tipo de fuentes de la historia se trata. **Compara tus respuestas** con la de alguna compañera o compañero y discutan si hay diferencias en su clasificación.

Papiro de Egipto antiguo	Cráneo de un homínido	Pinturas rupestres
		
Herramientas de la Edad de Piedra	Libro que recoge narraciones de épocas anteriores	Huaca preínga Ciudadela de Chan Chan
		
Ceremonia tradicional	Fiesta patronal	Leyenda narrada
		

¡Manos a la obra!



Ahora es momento de usar lo aprendido. Recuerda que puedes revisar, cada vez que sea necesario, los textos que has leído previamente.



Actividad 3: El saber ancestral y la historia comunal

¡Ha llegado el momento de **actuar como historiador o historiadora** en la comunidad!

Realiza las siguientes acciones y toma nota en un cuaderno o una libreta para que “no se te escape” ningún dato importante. Realiza dibujos o gráficos que te ayuden a recordar lo que te expliquen tus entrevistados.

- Identifica qué **fuentes** puedes utilizar para conocer la historia familiar y comunal, y averigua si existe manera de comprobar las versiones que obtendrás.
- Pregunta a tus familiares (madre, padres o abuelos): ¿quién es la persona que conoce con más profundidad la historia de la comunidad? Luego, **averigua con esa persona** qué sabe sobre el origen y evolución de la comunidad, y pregúntale si sabe si hay documentos comunales u otras fuentes que puedas consultar... ¡Tal vez te recomiende conversar con otras personas!
- Con base en tus averiguaciones previas, ¿será posible elaborar un árbol genealógico para la comunidad, tal y como se hace para una familia? ¿Están emparentadas las familias de la comunidad? Si es así, ¿a qué se debe?
- Explica la relación existente entre los acontecimientos históricos que ocurrieron en el pasado en la comunidad y los acontecimientos actuales. Utiliza en la explicación conceptos **sociales** (sobre su población, familias, etcétera), **políticos** (referencias a sus autoridades, sus estatutos y normas) y **económicos** (actividades primarias, secundarias y terciarias). Usa conceptos que te ayuden a generalizar, pero también ejemplos concretos que has averiguado.
- A partir de lo que digan tus entrevistados, indica qué **problemas** de la comunidad están pendientes de ser resueltos.
- **Usando lo que has averiguado, narra la evolución de tu comunidad.** Por ejemplo, si siempre perteneció a la misma provincia o distrito, si hubo en esa zona haciendas, cooperativas agrarias o comunidades campesinas... y las razones por las que se produjeron esos cambios.

Actividad 4: La historia de las abuelas y abuelos es valiosa

Un **historiador o historiadora** busca la información trascendente y logra documentar todo tipo de información. ¡Por eso, ahora vas a recurrir a personas expertas en lo que estás averiguando!

- Planifica una visita a la parroquia, el municipio o a las autoridades de la comunidad, la posta, la policía, para preguntar si hay **archivos** que ayuden a reconstruir la historia de la comunidad.
- Averigua con esas personas otros datos que te ayuden a completar la historia de la comunidad que empezaste a reconstruir en la actividad anterior. Por ejemplo, el año en que fue creada, si sus límites o linderos han cambiado, si en algún momento ha sucedido algo que haya impactado significativamente sobre la vida de la comunidad...

Actividad 5: Resolvemos el reto del periódico mural con nuestras historias...

El periódico mural es un medio de comunicación o información que se expone en un lugar para ser visto por las personas. En esta ocasión vas a **mostrar tus resultados** usando tres elementos en un periódico mural sencillo sobre lo que has averiguado acerca de tu comunidad:

Título. Es el nombre que lleva el periódico mural y está relacionado con su tema central. Escribe un titular corto, sugerente y llamativo.

Editorial. Texto corto en el que se presenta el periódico mural. En este caso, la historia comunal.

Artículos. Son textos impactantes en los que se muestra información recogida a partir de la investigación. Como ves en la imagen al lado, el mural incluye imágenes, gráficos y dibujos.

Una vez que hayas terminado de preparar tu periódico mural, muéstrale a tu familia el resultado y explícales cuán provechoso y beneficioso fue conocer la historia familiar y la de la comunidad.



Otras recomendaciones para elaborar el mural

No necesitas comprar papeles u otros materiales... usa tejidos, mantas o llicllas, hojas, restos de papeles que ya tengas y otros elementos que estén a tu alcance y que puedas reutilizar.

Al presentar tu periódico mural ante tu familia, **emplea tu lengua materna**, sea quechua o castellano. ¡Lo importante es que te sientas cómodo para comunicarte y que tus oyentes puedan comprender lo que quieres decirles!

Para seguir aprendiendo

¿Te interesó lo que has visto en esta experiencia? Si es así y quieres seguir investigando sobre el tema, puedes continuar registrando los cuidados durante el desarrollo humano para que sean aprovechados por la comunidad.



Anota aquí qué cosas de las que has descubierto al producir tu periódico mural te han generado curiosidad para seguir investigando.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verificamos lo aprendido

Solucionario de actividades propuestas

Verificamos lo aprendido

Actividad 1

Tu respuesta podría incluir ideas relacionadas con la necesidad de buscar expertos que conozcan la historia familiar y comunal; además, contrasta esa versión con datos escritos en actas, archivos de las autoridades e instituciones de la comunidad.

Para reconstruir la historia se puede recurrir a fuentes orales, que son más asequibles; luego, leer documentos que hay en la localidad y, finalmente, otro tipo de fuentes que te permitirán contrastar la información pero cuyo acceso puede requerir permisos especiales. En vista de que las fuentes orales podrían ser tergiversadas o exageradas, debemos contrastarlas con fuentes materiales. Ten cuenta que las escritas no son fáciles de manipular.

Las fuentes directas –como las actas, partidas, estatutos, escritos antiguos originales– son primarias, pero si han sido elaboradas recientemente, son secundarias.

No se han representado las fuentes orales, que son muy importantes para tener referencia de los hechos históricos.

Exploramos la temática

Actividad 2

- Conocer la historia personal, familiar y comunal permite conservar la memoria sobre sus orígenes, explicar su identidad actual y pensar en proyectos futuros. Ayuda a saber qué se ha hecho antes y qué errores podrían evitarse a futuro. También contribuye a construir sentido de pertenencia y a fortalecer la identidad.
- *Elaborar la genealogía descendente es más fácil, porque todos o la mayoría de sus miembros están vivos y se puede tener datos exactos de sus nombres, su linaje, su procedencia, etcétera.*

Verificamos lo aprendido

Imagen 1. Fuente material escrita primaria

Imagen 2. Fuente material primaria

Imagen 3. Fuente material iconográfica primaria

Imagen 4. Fuente material arqueológica primaria

Imagen 5. Fuente material escrita secundaria

Imagen 6. Fuente monumental arqueológica primaria

Imagen 7. Fuente inmaterial primaria

Imagen 8. Fuente inmaterial primaria

Imagen 9. Fuente oral secundaria.

¡Manos a la obra!

Actividad 3

- Seguramente primero recurrirás a fuentes orales: preguntas a tus padres, abuelos, parientes. Toda esa información debe ser contrastada o verificada usando otras fuentes. Es probable que te puedan ayudar también las autoridades anteriores y actuales, los abuelos de la comunidad, el párroco, las personas que guarden documentos importantes. Finalmente, considera también que debe haber documentos y textos escritos.
- Es probable que, aunque haya parentescos en tu comunidad, no todos sus miembros procedan de un solo tronco familiar. Puedes sondear cuáles son los grupos familiares emparentados y si hay familias que llegaron desde otras localidades.
- Ten en cuenta que explicar significa encontrar las causas de los hechos ocurridos en la comunidad; por ejemplo, investigar si hubo epidemias, desastres naturales o humanos, migración masiva, sequía y hambruna, autoridades corruptas, estatutos amañados, normas abusivas, minería ilegal, minería contaminante, monopolio comercial, formas de propiedad de la tierra que se han modificado, etcétera. Trata de relacionar si todo lo que ocurre en la actualidad tiene su origen en esos acontecimientos del pasado o son hechos fortuitos o productos del azar. Debes usar en tu explicación conceptos **sociales**: demografía, emigración, inmigración, morbilidad, tasa de natalidad, índice de desarrollo humano, etcétera; **políticos**: corrupción, gobernabilidad, poder, soberanía, malversación, colusión, etcétera, y **económicos**: monopolio, oferta, demanda, crisis, inflación, recesión, etcétera).
- En tu narración, verifica si estás explicando por qué la comunidad se encuentra tal y como está ahora. Comprueba si las causas de su situación actual se explican por lo ocurrido con el paso del tiempo. Además, revisa si se diferencian las **causas coyunturales** (del momento), las **causas estructurales** (arraigadas en las tradiciones y costumbres de la comunidad o el país) y **detonantes** (aquellas que “colmaron el vaso” y tuvieron grandes consecuencias).

Actividad 4

Asegúrate de acercarte con respeto a los entrevistados y de agradecerles lo que han compartido contigo. La información que te proporcionen debe quedar registrada como material de consulta para elaborar tu periódico mural.

Al momento de realizar tus actividades, verifica que estás llevando a cabo el registro de lo que tus entrevistados cuentan. No hay respuestas correctas ni incorrectas, pero debes asegurarte de que tus interlocutores se sientan cómodos al hablar y decir lo que saben.

Actividad 5

Para asegurar que tu producto final cumpla con lo necesario, marca al lado de las siguientes afirmaciones cuánto te aproximaste al logro esperado. Ten en cuenta que 1 significa que tuviste dificultades o que ese logro no es evidente, y 4 que tu desempeño es sobresaliente.

Desempeños esperados	1	2	3	4
• Utiliza variedad de fuentes, incluyendo las producidas por él (entrevistas), evaluando su pertinencia y fiabilidad.				
• Explica las relaciones existentes entre diversos hechos o procesos históricos del pasado y la actualidad, utilizando conceptos sociales, políticos y económicos abstractos y complejos.				
• Elabora explicaciones de hechos, procesos o problemas históricos. Establece jerarquías entre sus múltiples causas y reconoce que sus consecuencias desencadenan nuevos hechos o procesos históricos en su familia y su comunidad.				

Pensamos sobre nuestro aprendizaje



Ahora, considera unos minutos para pensar sobre:



Lo aprendido: ¿He averiguado cosas nuevas sobre mi familia y mi comunidad? ¿Qué cosas necesito explorar más y qué dudas me quedan? ¿Es importante que se registre la historia de la comunidad?

El proceso: ¿Fue suficiente el tiempo que destiné a esta experiencia? ¿Qué recursos utilicé para aprender y a quiénes recurrí para aprender más? ¿Cómo me preparé para entrevistar a los adultos de mi comunidad? ¿Estoy satisfecho con el mural que elaboré, o creo que podría haber hecho algo diferente en el proceso?

Experiencia de Aprendizaje N.º 4

¡A veces me emociono!

Área	Duración
Ciencias Sociales	4 semanas: del 2 al 27 de noviembre del 2020

¿Qué vamos a aprender?

Ejes: Bienestar emocional / Convivencia en el hogar.



Estimada y estimado estudiante:
Esta experiencia de aprendizaje te permitirá desarrollar las competencias y capacidades que aparecen en la siguiente tabla. Revisa los desempeños, pues son conductas verificables que deberás realizar al terminar esta experiencia.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS
Construye su identidad.	Autorregula sus emociones.	• Manifiesta sus emociones, sentimientos y comportamientos según el contexto y las personas que viven a su alrededor. • Explica las causas y consecuencias de sus emociones y utiliza estrategias de autorregulación que le permitan establecer relaciones asertivas y armónicas.
• Enfoque búsqueda de la excelencia: Esfuerzo por lograr la perfección para la expresión de emociones e ideas.		

“Esto es importante porque...”

Quero contarte lo que estoy sintiendo y lo que me está pasando este año... ¡Pensar que me faltan dos meses para concluir la secundaria, después de cuatro años de compartir juegos, deportes, estudios, experiencias, travesuras, rivalidades, sentimientos de amistad y cariño! Llegamos a este 2020 tan distinto, tan diferente... Yo tenía planeadas actividades para recaudar fondos, la fiesta de promoción, nombrar padrinos que nos puedan apoyar, el viaje de promoción. Cosas que, en fin, definitivamente no se podrán concretar. Siento impotencia por no poder cambiar las cosas, rabia porque tal vez ya no podamos encontrarnos, compartir un recreo, un partido de vóley o de fútbol. *Me siento frustrado porque no se cumplirá lo que tenía planeado.*

Perdonen: estoy tan molesto que hasta olvidé decir mi nombre. Soy Eduardo, estudio en la IE Simón Bolívar de San Pablo, tengo un hermano mayor y varios primos y primas que ya concluyeron su secundaria. Ellos siempre me cuentan de su viaje de promoción... se les escucha satisfechos y felices de haber terminado el colegio. Aunque algunos decían que luego de egresar no sabían qué hacer: se levantaban de la cama y ya no había que lavarse o bañarse, ni alistar la mochila... incluso mi primo decía que jera mejor seguir yendo al colegio!

Yo **tengo sentimientos encontrados** y mis emociones son indescriptibles; peor si recuerdo que ya **estoy a punto de egresar**. A veces tengo ganas de llorar, me pongo muy triste porque el año no es como lo planeé.

No sé si les pase lo mismo, pero a veces pienso que para todo debemos competir: competir con otros estudiantes de nuestra misma edad. ¡En mi colegio somos 40 en la promoción, y en nuestra provincia hay más de veinte IE, lo que quiere decir que debo competir con casi 1000 compañeros solo en esta provincia! ¿Y en los demás colegios?... ¡Todo esto es muy complicado para mí! Tal vez a mis compañeros de otras promociones no les pase lo mismo; o quizá sí. Tal vez ustedes sepan manejar mejor sus emociones. Realmente quisiera aprender mucho más sobre ese tema.



Para realizar esta experiencia de aprendizaje tendrás que asumir el rol de una **escritora** o un **escritor**. Esto requiere que reconozcas las emociones, sentimientos y comportamientos que estás experimentando o que experimenten otros adolescentes de tu edad en el lugar donde vives. Deberás explicar las causas y las consecuencias de esos sentimientos y emociones, así como narrar y describir semanalmente lo que te está ocurriendo respecto a tu último año de estudio en la secundaria. Para ello necesitarás:

- Cuaderno y materiales de reúso o reciclados, útiles de escritorio.
- Grabadora, filmadora o celular.

Tu reto: Elabora un **diario personal** o **slam** impactante que contenga información relevante, imágenes o dibujos que expliquen las causas de los sentimientos, emociones, comportamientos que estás viviendo y sus consecuencias. Incluye también estrategias para autorregular esas emociones de modo que puedas establecer relaciones asertivas y armónicas con tus familiares y los demás miembros de la comunidad.

Compartimos lo que sabemos sobre el tema

Para comenzar, vamos a recurrir a las cosas que ya sabemos. Como verás, hay mucha información y experiencias que has vivido y pueden ser útiles para lo que vas a aprender.

Actividad 1: Lo que sabemos...

a. Observa con detenimiento todas las imágenes que muestran situaciones, eventos o cosas. Luego, describe oralmente qué ideas vienen a tu cabeza (**pensamientos**) y trata de describir qué sentirías o experimentarías frente a ellas (**emociones**) y qué crees que dirías o harías en cada caso (**conductas o reacciones**).

	
Se produce un desastre debido a las lluvias en tu comunidad.	Te vuelves millonario por un “golpe de suerte”.
	
Te gradúas en una universidad importante.	Eres testigo de un asalto con armas de fuego y estás muy cerca del hecho.
	
Es el primer día de clases y te reencuentras con tus amigos y amigas.	Fallece un estudiante de tu misma edad en alguna escuela de la región.
	
Te invitan a una caminata de aventura y el camino está resbaloso.	Te enteras de que todo el año estudiarás “a distancia” y no irás al colegio.

b. Ahora vamos a **explorar una situación** que conoces... ¡No olvides anotar tus respuestas!

- Narra qué expectativas tenías respecto a tu primer día de clases de este año.
- Describe qué emociones y sentimientos tienes ahora que estás aprendiendo de manera virtual, sabiendo que en dos meses más habrás concluido tus estudios secundarios.
- ¿Qué emociones o sentimientos has identificado? ¿Están relacionados con las expectativas o pensamientos que tenías antes de iniciar el año escolar? ¿Dirías que “lo que esperabas” ha influido sobre lo que estás sintiendo?
- ¿Qué consecuencias o efectos han tenido sobre tu conducta las expectativas y pensamientos previos, así como las emociones que experimentaste al empezar el año?

Exploramos la temática

Ahora tendrás la oportunidad de ampliar esa información utilizando textos técnicos.

Léelos con atención y señala o subraya las ideas más importantes que encuentres. Si lo prefieres, anota al margen palabras clave que te ayuden a recordar lo que dice el texto.



Actividad 2: Conociendo las emociones y los sentimientos

Texto 1

Reconociendo las emociones

Las emociones son procesos complejos en los que están integradas respuestas:

- **Psicológicas:** las emociones alteran la atención, activan redes neuronales de la memoria, se relacionan con las ideas, pensamientos y expectativas que tenemos frente a las cosas.
- **Fisiológicas:** organizan las respuestas del sistema biológico, como las expresiones faciales, el movimiento de los músculos, la voz, la actividad del sistema nervioso autónomo y la del sistema endocrino (las hormonas que produce nuestro cuerpo).
- **Conductuales:** las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno y nos ayudan a “reaccionar” para adaptarnos a lo que sucede.

En el proceso de experimentar una emoción, deberíamos lograr tres cosas:

1. **Percibir:** reconocer nuestras emociones e identificar qué sentimos.
2. **Comprender:** integrar lo que sentimos y saber la complejidad de los cambios emocionales.
3. **Regular:** dirigir y gestionar las emociones tanto agradables como desagradables de forma eficaz.

Las emociones que puedes experimentar reciben diferentes nombres dependiendo de su **intensidad...** Revisa la siguiente lista y trata de identificar si las has experimentado y “cómo se siente” experimentarlas:

- ✚ **Miedo:** angustia, incertidumbre, preocupación, nerviosismo.
- ✚ **Sorpresa:** desconcierto, sobresalto, admiración, asombro.
- ✚ **Ira o rabia:** exasperación, odio, cólera, resentimiento, irritabilidad, enfado, indignación.
- ✚ **Asco:** repugnancia, rechazo, disgusto.
- ✚ **Tristeza:** soledad, pena, pesimismo, decepción.
- ✚ **Alegría:** amor, placer, diversión, entusiasmo.
- ✚ **Vergüenza:** sentimiento negativo, deseo de esconderse para que los demás no vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra, o de algo que debería permanecer oculto.
- ✚ **Culpa:** sentir vergüenza de sí mismo por algo que se ha hecho o dejado de hacer.
- ✚ **Orgullo:** sentimiento positivo de respeto hacia uno mismo. También puede expresarse cuando la conciencia de lo que uno vale va acompañada de altivez y desprecio hacia otros.
- ✚ **Envidia:** sentimiento de malestar, rabia o tristeza ante el bien de otra persona, deseando que pierda ese bien.
- ✚ **Indignación:** emoción negativa causada por el bien inmerecido de alguien o por las situaciones consideradas injustas.
- ✚ **Admiración:** se produce cuando la percepción de algo o alguien extraordinario provoca un sentimiento profundo y duradero de aprecio.

Adaptado de: Vivas, M., Gallego, D. & González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida: Producciones Editoriales C. A.

Verificamos lo comprendido

1. Anota tu respuesta en un cuaderno:

¿Alguna vez has sentido las emociones de la lista? ¿Cuáles y en qué situaciones?

2. Clasifica a continuación las **emociones** según su **efecto** sea agradable o no:

Emociones agradables	Emociones desagradables
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Texto 2

¿Podemos “manejar” las emociones?

Todas las personas contamos con la posibilidad de ejercer la **autorregulación emocional**, que es un mecanismo que nos permite mantener el balance de las manifestaciones de nuestras emociones y relaciones sociales satisfactorias. De nada sirve reconocer nuestras propias emociones si no podemos gestionirlas y evitar que “nos desborden” o que nos impidan pensar claramente.

Daniel Goleman (1995), dice que es necesario desarrollar el “conjunto de capacidades, competencias, habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito al afrontar las demandas y presiones del entorno”. De ahí su teoría de que hay una “inteligencia emocional”.

George Bonano (2001) señala que podemos trabajar la autorregulación de tres maneras:

- Regulación de control: se refiere al análisis, regulación o eliminación de la expresión emocional en el momento que sucede. Por ejemplo, reírse es a veces una manera en que las personas enfrentan una emoción desagradable.
- Regulación anticipatoria: es cuando nos anticipamos a situaciones y emociones que podríamos experimentar y tenemos “un plan” de a quién acudir o cómo actuar.
- Regulación exploratoria: se logra mediante el entretenimiento, ejercicios, escribir sobre emociones, y nos permite conocer mejor las posibles reacciones que vamos a tener y la manera más eficaz de enfrentarlas.

Estrategias para la autorregulación de emociones

1. La respiración. Los conflictos emocionales provocan una serie de tensiones musculares que dificultan la respiración. Cuanto más oxigenado tengas el cerebro, más claros, lúcidos y eficaces serán tus pensamientos. Respirar adecuadamente te ayudará a canalizar de forma correcta la ansiedad, tus miedos, la ira, la frustración, el malestar y el estrés.

- Inhala lenta y profundamente.
- Lleva el aire hasta el fondo de los pulmones.
- Siente cómo el abdomen se levanta.
- Exhala y contrae el estómago.

2. Relajación muscular. Esta estrategia trata de eliminar la tensión muscular, que es una de las manifestaciones fisiológicas más habituales de la activación emocional. Para ello, debes contraer y aflojar los músculos del cuerpo.

3. Pensamiento positivo. Consiste en tomar consciencia de que se están teniendo pensamientos que traen emociones desagradables y sustituirlos por otros que ayuden a recuperar la calma.

4. La meditación. Es un ejercicio de relajación y tranquilidad por el cual se suprime toda actividad física y mental, tomando consciencia del momento y de los propios sonidos, ritmos y movimiento del cuerpo. Entre sus efectos tenemos que disminuye la presión sanguínea, mejora el sistema inmunológico y aumenta la producción de serotonina, mejorando el humor y el comportamiento.

5. Artes expresivas. El término “artes expresivas” comprende la narrativa, la plástica, la danza, la pintura y la música, entre otras. Explorar las emociones humanas permite desarrollar un sentido positivo de uno mismo. Hacer deporte, leer un libro, caminar, bailar, pueden complementarlas.

6. Resiliencia. La resiliencia se logra mediante una combinación de factores que te permiten afrontar y superar los problemas y las adversidades de la vida, y construir sobre ellos, saliendo incluso fortalecidos (Melillo y Suárez, 1995).

Adaptado de: Vivas, M., Gallego, D. & González, B. (2007). *Educación para las emociones*. Mérida: Producciones Editoriales C. A.

Verificamos lo comprendido

3. Revisa la información nuevamente, si te quedan dudas. Luego, responde las siguientes interrogantes respecto a las emociones, la inteligencia emocional y la autorregulación de las emociones:

- ¿Qué le aconsejarías a Eduardo frente a su historia compartida al inicio de este capítulo?
- ¿Qué crees que significa la frase “De nada sirve reconocer nuestras propias emociones si no podemos gestionarla”?
- Respecto a las estrategias de autorregulación, ¿qué le dirías a un niño que te dice “para qué nos piden aprender a respirar, si todos ya sabemos respirar”?
- Para meditar y entrar “en contacto con uno mismo”, se recomienda un lugar tranquilo ¿Cuáles podrían ser los lugares en los que podrías meditar? ¿Por qué?
- ¿Recuerdas alguna situación que te haya causado una emoción que no has podido controlar y te ha desbordado? ¿Qué crees que podrías hacer con lo que sabes ahora? ¿Qué hubieras evitado?

¡Manos a la obra!



Ahora es momento de usar lo que has aprendido para explicar lo que sucede contigo o en tu vida diaria. Recuerda que puedes revisar los textos que has leído previamente.



Actividad 3: Aprovechando experiencias familiares

¡Ha llegado el momento de actuar como escritor o escritora en la comunidad!

Realiza las siguientes acciones y toma nota en un cuaderno o una libreta para que “no se te escape” ningún dato importante. Haz dibujos o gráficos que te ayuden a recordar

lo que te expliquen tus entrevistados, tal como se muestra en la imagen que ves a izquierda.

- Paso 1: Identifica qué emociones y sentimientos estás experimentando ahora que te falta tan poco para salir del colegio. Anótalas para que no se te olvide ningún detalle.
- Paso 2: Pregunta a tus familiares (madre, padre, abuelos u otros miembros significativos de tu familia) qué sintieron ellos cuando estaban por terminar sus estudios o por lograr algo importante. Pregúntales: ¿qué emociones experimentaron después de haber salido de la educación secundaria?
- Paso 3: Compara las respuestas de tus parientes con lo que tú estás sintiendo hoy.
- Paso 4: Explica las causas de las emociones que te ocurren y también las consecuencias de las reacciones que provocaste. Usa ejemplos propios o de los familiares que entrevistaste.
- Paso 5: Narra tu estrategia para autorregular las emociones y sentimientos que te afectan en estos meses. Utiliza las palabras técnicas que has aprendido en los textos 1 y 2.
- Paso 6: Con base en la teoría proporcionada y tus propios conocimientos: si observas el comportamiento de una persona, ¿será posible saber qué emociones y qué sentimientos está experimentando? ¿Por qué?

Actividad 4: ¡Ahora es momento de examinarnos!

Escritoras y escritores plasman en su libreta de notas todo cuanto les ocurre y les ocasione emociones y sentimientos; o sea, logran documentar todo tipo de información. ¡Por eso, ahora describirás semanalmente todo cuanto te provoque una emoción intensa o importante! Anota cómo reaccionaste y, finalmente, qué consecuencias ocasionó.

- Recuerda que debes prestar atención a aquello que estás sintiendo hoy que estás por concluir tu educación secundaria en modalidad virtual.
- Anota también cuando algún familiar te dice que tu comportamiento ha cambiado, o se percató de tu expresión facial o tus reacciones frente a lo que estás viviendo. Puedes grabar en audio todo lo que sientas si no tuvieras tu cuaderno de notas a la mano.

Actividad 5: Un diario personal o un *slam* sobre las emociones y sentimientos al concluir la secundaria

Un *slam* es un cuaderno de preguntas y respuestas escritas por uno mismo. Del mismo modo, un **diario personal** es un cuaderno donde uno anota lo que vive y lo que siente. Ambos cuadernos no tienen un formato único, por lo que tú decides cómo elaborarlo. Escribe un titular corto, sugerente y llamativo. Inserta imágenes, gráficos o dibujos como en el ejemplo que aparece a la derecha.



Una vez que hayas terminado tu *slam* o tu diario personal de emociones, comparte con tu familia el resultado y explícales cuán provechoso y beneficioso te resultó reconocer tus emociones y cuáles fueron las estrategias que has conocido y que podrían ayudarte a autorregularlas.

Otras recomendaciones para elaborar un *slam* o diario personal de emociones

Utiliza **materiales** reutilizables o elementos que tengas a mano. No necesitas comprar un cuaderno: puedes ir reuniendo hojas diferentes y unir las con una cuerda o una cinta. ¡No hay reglas únicas ni formatos para hacer un diario personal o el *slam*!

Haz **que tu diario personal** sea atractivo y provoque darle una mirada. ¡Usa toda tu creatividad e imaginación! Puedes pegar recuerdos de cosas que has hecho o que han sucedido.

Al presentar tu *slam* o diario personal de emociones ante tu familia, **emplea tu lengua materna**, sea quechua o castellano. ¡Lo importante es que te sientas cómodo o cómoda para comunicarte y que tus oyentes puedan comprender lo que quieres decirles!

Para seguir aprendiendo

¿Te interesó lo que has visto en esta experiencia? Si es así y quieres seguir investigando sobre el tema, puedes continuar registrando las emociones y sentimientos que experimentas ahora que estás por concluir tu educación secundaria.



Anota aquí qué cosas de las que has descubierto al producir tu **slam** o **diario personal** de emociones te han generado curiosidad para seguir investigando.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Verificamos lo aprendido

Solucionario de actividades propuestas

Actividad 1

Verificamos lo comprendido

Cada situación representada en las imágenes podría generar pensamientos, emociones y reacciones diferentes en cada persona. En algunos puede generar ideas como “lo logré, soy lo máximo”, emociones de alegría o felicidad, y reacciones como dar vivas, saltar, abrazar a otros... A otros, en cambio, puede hacerlos pensar en que corren mucho riesgo y generarles temor. Mientras que otras personas pueden pensar que se trata de una experiencia única que las hace experimentar placer combinado con cierto temor.

Actividad 2

- No hay una respuesta única. Quizá sí, o quizá no, pero durante nuestra existencia las personas experimentaremos muchas emociones y sentimientos que posiblemente disten mucho de cómo los viven y expresen otras personas.*
- Clasifica a continuación las emociones positivas y las negativas.*

<i>Emociones agradables</i>	<i>Emociones desagradables</i>
<i>Euforia</i>	<i>Vergüenza</i>
<i>Felicidad</i>	<i>Rabia</i>
<i>Alegría</i>	<i>Asco</i>
<i>Orgullo</i>	<i>Envidia</i>
<i>Admiración</i>	<i>Tristeza</i>
<i>Satisfacción</i>	<i>Temor</i>

Verificamos lo comprendido

3. Las respuestas pueden variar de persona a persona, pero aquí te ofrecemos algunas pistas para pensar:

- Según tu personalidad, tu carácter, tus principios, tendrás muchas y variadas sugerencias. Aun así, debes mencionar algunas estrategias de autocontrol que sueles usar cuando has tenido alguna emoción o sentimiento que te afecte.
- De nada sirve reconocer nuestras propias emociones si no podemos manejarlas significa que debemos tener la capacidad de controlarlas; por ejemplo, si tienes alguna preocupación que no te deja dormir, debes ocupar tu mente con otras actividades que sean de tu interés. Reza el dicho: ***“Si tu problema no tiene solución... por qué te preocupas; y si tiene solución, por qué te preocupas”.***
- La respiración como estrategia de autorregulación no se refiere a la respiración común que realizamos a cada instante, sino a la técnica de inhalación profunda de oxígeno hacia los pulmones, durante varias veces, y a la exhalación lenta.
- Cuando hablamos de un lugar tranquilo, apacible, silencioso, hablamos del bosque, de la montaña, del parque libre, de una habitación donde nada te perturbe, nada te incomode, porque es necesario estar en paz y poder concentrarse.
- Emociones que no puedas controlar pueden ser una ofensa o insulto a la familia, una agresión, una burla. Incluso puede que te hayas agarrado a golpes con el agresor. Ante esas emociones y reacciones siempre debemos respirar hondamente, pensar y proceder asertivamente (hablando claro, pero sin pasar por encima de los derechos de las otras personas). Tratar de evitar la confrontación violenta, porque podría empeorar las cosas.

¡Manos a la obra!

Actividad 3

En tu exploración seguramente escucharás cosas diferentes, pero a continuación te ofrecemos algunas ideas para que pienses respecto a lo que te digan tus entrevistas y puedas continuar reflexionando.

- Paso 1: Las emociones que experimentan las personas son variadas. Quizá sientas incertidumbre porque no sabes qué harás y que vendrá en el futuro; tal vez sientas felicidad porque concluirás una etapa de tu vida. Recuerda que estás viviendo una etapa distinta: no estás con los compañeros, no asistes al colegio; por lo tanto, tus emociones y sentimientos serán totalmente diferentes a los del resto de egresados.
- Pasos 2 y 3: De seguro no escucharás las mismas respuestas, porque cada persona experimenta una emoción de distinta manera. Muchos adolescentes no saben qué hacer al concluir la secundaria, pero existen otros estudiantes que tienen metas planeadas, ya saben qué camino tomar para alcanzar esas metas. No olvides comparar si es lo que tú estás sintiendo hoy y trata de pensar a qué se pueden deber las diferencias.
- Paso 4: Algunos autores consideran que la razón por la que experimentamos emociones diferentes es por la manera en que interpretamos las situaciones, es decir, por los distintos pensamientos acerca de lo que pasa. Si alguien se enferma y piensa que su vida acabará pronto y no hay nada que hacer, experimentará emociones diferentes a quien piensa que es mejor seguir todas las indicaciones de los médicos y empezar a cuidarse para curarse.

- Paso 5: Cuando experimentabas emociones que te afectaban, quizá sin saberlo, hacías cosas para gestionarlas; de repente meditabas mientras caminabas para tranquilizarte, o tal vez respirabas hondamente, cantabas, te reías, hacías deporte o bailabas.
- Paso 6: Definitivamente, sí: el comportamiento y las expresiones faciales demuestran las emociones y los sentimientos que uno experimenta, porque estos afloran físicamente en nuestro comportamiento y nuestro rostro. ¡Dale una mirada al texto 1!

Actividad 4

Al momento de realizar esta actividad, verifica que estás llevando a cabo el registro solicitado. No hay respuestas correctas ni incorrectas, pero es esencial tu sinceridad al responder.

Actividad 5

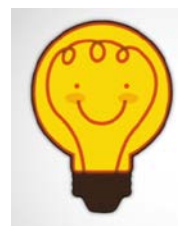
Tu diario personal o slam puede tomar diferentes formas dependiendo de lo que decidas mostrar. Pero para asegurar que tu producto final cumpla con lo necesario, marca al lado de las siguientes afirmaciones cuánto te aproximaste al logro esperado. Ten en cuenta que 1 significa que tuviste dificultades o que ese logro no es evidente, mientras 4 significa que tu desempeño es sobresaliente.

Desempeños esperados	1	2	3	4
• Manifiesto mis emociones, sentimientos y comportamientos según el contexto y las personas que viven a mi alrededor.				
• Explico las causas y consecuencias de lo que siento y describo o utilizo estrategias de autorregulación que me permitan establecer relaciones asertivas y armónicas.				

Pensamos sobre nuestro aprendizaje



Ahora, considera unos minutos para pensar sobre:



Lo aprendido: ¿Qué sé ahora que no sabía antes sobre mi persona y mis emociones y reacciones? ¿Qué cosas necesito explorar más y qué dudas me quedan? ¿Cómo se relaciona esto con mi vida cotidiana? ¿Es importante que dedique tiempo a “mirarme” e identificar y describir lo que estoy pensando y sintiendo y la manera en que reacciono frente a las situaciones que surgen en mi vida? ¿Por qué?

El proceso: ¿Fue suficiente el tiempo que destiné a esta experiencia? ¿Qué recursos utilicé para aprender y a quiénes recurrí para aprender más? ¿Estoy satisfecho con el diario personal o el slam que produce, o le modificaría algo? ¿Me ha resultado fácil o complicado dedicar un tiempo a “mirarme” y registrar las cosas que estoy experimentando?

Experiencia de Aprendizaje N.º 5

¡Tengo un proyecto!

Área	Duración
Ciencias Sociales	4 semanas: del 30 de noviembre al 29 de diciembre del 2020

¿Qué vamos a aprender?

Ejes: Bienestar emocional / Convivencia en el hogar.



Estimada o estimado estudiante:

Esta experiencia de aprendizaje te permitirá desarrollar las competencias y capacidades que aparecen en la siguiente tabla. Revisa los desempeños, pues son conductas verificables que deberás realizar al terminar esta experiencia.

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS
Construye su identidad.	Se valora a sí mismo.	• Evalúa las características personales, culturales, sociales y éticas que lo hacen único/a, considerando su proyecto y sentido de vida. • Describe sus logros, sus potencialidades y limitaciones al generar un proyecto personal. • Muestra disposición para utilizar sus potencialidades en situaciones retadoras o desafiantes.
• Enfoque búsqueda de la excelencia: esfuerzo personal y familiar para el logro de metas. • Enfoque de derecho: diálogo y concertación en los espacios de la familia.		

“Esto es importante porque...”

“¡Cómo pasan los años!... ‘Ayer nomás’ estuve empezando secundaria, paradita en la puerta de mi colegio, asustada al ver compañeros mayores que terminaban el colegio, compañeras que parecían mayores y algunas de ellas más pequeñas, todavía con caritas de niña.

Han pasado cinco años y estoy a punto de concluir el colegio. Me preocupa no tener nada planeado para el 2021. Nunca me había puesto a pensar en ello; solo intentaba concluir cada año aprobando todas las áreas con buenas notas. ¿Hubiera sido mejor ser la primera del colegio? ¿Podría haber hecho algo diferente a lo largo de la secundaria?

Estudio en la IE Juan Velasco Alvarado de Sunchubamba, distrito y provincia de Paucartambo. Mi nombre es Stéfany, soy muy deportista, suelo salir a correr muy temprano, mido 1,59 m y me emocionan demasiado los desfiles militares. Veo por la televisión las paradas militares y a veces pienso en ingresar a las Fuerzas Armadas. ¡Espero que la estatura no sea un obstáculo para lograrlo! ¿Cumpliré con todos los requisitos para ser oficial del ejército?

También me gustaría estudiar medicina humana. El año pasado, estando en el hospital de la capital paucartambina, me atendió una doctora muy jovencita... Al verla me dije: “¿Podría yo ser médico? Me

encantaría velar por la salud de los enfermos de mi distrito. ¿Será suficiente que me encante ser médico para lograrlo?”.

Aunque, pensándolo bien, me defiendo muy bien en los números... claro que no fui la mejor de mi sección, pero en la prueba vocacional me dijeron que tengo aptitud para estudiar ingenierías. ¿Basta con mi voluntad, o no? ¡Tal vez podría ser ingeniera civil!

Ahora que recuerdo, en algún momento mis padres me insinuaban que estudiase derecho. Decían: “necesitamos en la familia un abogado para que haga respetar nuestros derechos”. ¿Será mejor ese camino?

Para qué me desespero: aún soy adolescente, ya vendrán tiempos mejores, veremos qué ocurre el 2021. Mientras tanto cultivaré flores en el huerto o construiré galpones para criar cuyes... ¡No sé qué hacer!”

Stéfany, 16 años.

¿Sabes por qué le está ocurriendo todo eso a Stéfany? ¿En algún momento has tenido pensamientos o sueños como los suyos? ¿Has sentido dudas acerca de lo que vas a hacer en el futuro? ¿Entre tus amigas y amigos son usuales estos pensamientos y sentimientos? ¿Qué le aconsejarías a Stéfany?



Imagen tomada de

<http://www.unsaac.edu.pe/index.php/universidad/institucional/noticias/item/926-unsaac-reforzara-medidas-de-seguridad-en-el-examen-de-admision-de-primer-a-oportunidad>

Para el desarrollo de la siguiente experiencia de aprendizaje tendrás que asumir el rol de una **experta** o un **experto en proyectos**. Esta experiencia requiere que reconozcas tus características personales, habilidades, potencialidades, dones y limitaciones. Deberás explicar cómo es posible emplear ese potencial para nuestro futuro y cómo enfrentar los riesgos. Para ello necesitarás los siguientes materiales:

- Cuaderno de campo o de notas.
- Útiles de escritorio y cuaderno de apuntes.

Tu reto: Elabora un **proyecto de vida** personal y familiar que tenga proyección comunal. Este debe contener tus características personales, las potencialidades que podrías aprovechar y las limitaciones que no te permitirían alcanzar tus metas y sobre las cuales será necesario trabajar.

Compartimos lo que sabemos sobre el tema

Para comenzar, vamos a recurrir a las cosas que ya sabemos. Como verás, hay mucha información y experiencias que has vivido, que ya experimentaste y que pueden ser útiles para lo que vas a aprender.

Actividad 1: Lo que sabemos...

Como sabes, cada persona tiene algunas características que la distinguen o diferencian de las demás. Algunas personas han intentado crear **tipologías** o agrupaciones sobre la base de esas características de la personalidad. Lee la siguiente propuesta que ha sido elaborada a partir de diferentes tipos de animales... y luego realiza las actividades propuestas.

Diferentes formas de 'pensarse'

PRIMER PROYECTO: La persona "pavo real"

En su proyecto de vida quiere que todo gire en torno a ella. Busca convertirse en el eje de cualquier circunstancia. Todos tienen que alabarla, estimarla y servirla, pues se considera lo más importante del universo. Puede ser percibida como egoísta y despreocupada de los demás, pues para ella las cosas y las personas tienen valor en la medida en que le son útiles para sobresalir.



SEGUNDO PROYECTO: La persona "tigre"

Su proyecto de vida se funda en dominar. No soporta una contradicción o una frustración: responde con ira. Su personalidad se basa en la "ley del más fuerte". Intransigente, puede disminuir a otras personas para sobresalir. Siempre en competencia, no le gusta prestar favores.

TERCER PROYECTO: La persona "escarabajo"

Su proyecto de vida está impulsado por el gozar. Su ideal es el placer por el placer. Vive en función de las sensaciones y de la comodidad. Su vida instintiva no tiene control ni disciplina de ninguna clase.



CUARTO PROYECTO: La persona "oveja"

Su proyecto de vida consiste en no pensar ni decidir por sí misma. Dependiente de las personas y del ambiente, cede sin resistencia, elige sin criterio personal. Al escoger trabajo, profesión, sigue el gusto de la familia, las amistades o la moda. Su ley es seguir a la mayoría y en rebano va donde la llevan.

QUINTO PROYECTO: La persona "mariposa"

Su proyecto de vida se define por no asumir compromisos. Inconstante, superficial, no echa raíces; cambia de ideas, de trabajo, de carrera. Entusiasta en los comienzos, enseguida se aleja para no esforzarse. Es la persona que no opina, que no sale en defensa de los derechos de nadie, que nunca se da por aludida cuando piden colaboración.



SEXTO PROYECTO: La persona "caracol"

Su proyecto de vida es vivir encerrada en sí misma. Marcadamente asocial, la vida de los demás le importa poco. Se puede estar hundiendo el mundo y ella "como si nada". Su paz, su comodidad y sus intereses personales están por encima de todo. Prefiere no enfrentar los problemas. Se envuelve en su caparazón en espera de que todo pase.

SÉPTIMO PROYECTO: La persona "zángano"

Su proyecto de vida consiste en vivir sin trabajar. La domina la ley del menor esfuerzo. Ve la forma de aprovecharse de los demás para vivir y busca que todos le tengan compasión. Argumenta diciendo: "mis padres trabajaron tanto, que yo nací cansada". Es percibida como perezosa, desprogramada y perdedora del tiempo.



OCTAVO PROYECTO: La persona "pulpo"

Su proyecto de vida se mueve por la búsqueda del poder. Utiliza o manipula a las personas. Traiciona a los de abajo o a sus compañeros con tal de ganarse el aprecio de sus superiores. Interesada, interpreta las normas a su antojo, aun cuando estas atenten contra los derechos fundamentales de la mayoría.

NOVENO PROYECTO: La persona "erizo"

Su proyecto de vida se apoya en lo pesado de la existencia. Negativa y pesimista, ve siempre el lado malo de la realidad. Es quejumbrosa. Vive comparándose con los demás para concluir que su vida es la más desgraciada.



DÉCIMO PROYECTO: La persona "Rico Mc Pato"

Su proyecto de vida gira en torno al dinero. El dinero es su ideal supremo y no concibe la actividad o relación humana no lucrativa. Está dispuesta a pagar "salarios de hambre" y maltratar a sus trabajadores con tal de que produzcan.

Adaptado de: <https://www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-de-vida.shtml>

Ahora te toca a ti

- ¿Tu forma de ser se aproxima a algunos de los rasgos descritos en esta tipología? ¿A cuáles? ¿Es posible que las personas tengamos combinaciones de estos rasgos?
- ¿Esos rasgos serán permanente, o las personas pueden cambiar? ¿Por qué? ¿Las actividades que realizamos influyen sobre la manera en que nos perciben?
- ¿Piensas o sientes que deberías cambiar algo de tu forma de ser? ¿Qué cambiarías?

Exploramos la temática

Como ves, hay cosas que ya conoces. Ahora podrás ampliar esa información utilizando textos técnicos.

Léelos con atención y señala o subraya las ideas más importantes. Si lo prefieres, anota al margen palabras claves que te ayuden a recordar lo que dice el texto.



Actividad 2: Ser inteligentes, tener proyectos...

Las personas podemos ser inteligentes de diferentes maneras. A continuación te presentamos un texto que describe algunas de esas manifestaciones de la inteligencia. ¡Recuerda que **estas inteligencias se pueden desarrollar**, no son fijas ni estáticas, sino que es posible estimularlas a través de diferentes tipos de actividades o experiencias!

Texto 1

¿QUÉ TIPOS DE INTELIGENCIA EXISTEN?

Howard Gardner, en su libro *Inteligencias múltiples*, propone una redefinición de la inteligencia convirtiéndola en un potencial psicobiológico en el que es decisiva la influencia del ambiente en el cual se desarrolla cada persona, sus estilos cognitivos, la disposición para resolver problemas y crear productos. Propone ocho maneras diferentes de ser inteligentes:

La inteligencia lingüística-verbal

Se refiere a la habilidad para la comunicación oral, la escritura, la gestualidad. Implica la capacidad de comprender el orden y el significado de las palabras en la lectura y la escritura, al hablar y al escuchar. Esta inteligencia utiliza ambos hemisferios del cerebro, pero está ubicada principalmente en el córtex temporal del hemisferio izquierdo, que se llama el área de Broca.

La inteligencia musical

Es la capacidad de percibir la música, tener facilidad para la composición, la interpretación, la transformación de todo tipo de música y sonidos. Es muy sensible al ritmo, cadencias, tono y timbre. Se ubica en el lóbulo frontal derecho y el lóbulo temporal.

La inteligencia lógica-matemática

Capacidad de emplear los números con eficacia y analizar problemas lógicamente usando razonamientos inductivos y deductivos. Habilidad para solucionar problemas lógicos, producir, leer, y comprender símbolos matemáticos. Se sitúa en el hemisferio izquierdo.

La inteligencia espacial

Abarca la capacidad de formar e imaginar dibujos de dos y tres dimensiones, la habilidad para orientarse en un lugar, para reconocer caras o escenas o para apreciar pequeños detalles. Facilita recordar fotos y objetos en lugar de palabras. Puede idear imágenes mentales, dibujar y detectar detalles. El hemisferio derecho es la sede del cálculo espacial.

La inteligencia corporal-cinestésica

Está relacionada con las habilidades corporales y motrices, la fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación óculo-manual y equilibrio. Quienes la desarrollan aprenden las destrezas físicas rápida y fácilmente; les encanta moverse y los deportes. Estas personas piensan cuando se mueven y actúan. Se localiza en ambos hemisferios del cerebro, en las áreas que controlan y regulan los movimientos voluntarios de cada parte del cuerpo.

La inteligencia interpersonal

Abarca la capacidad de fijarse en las cosas importantes para otras personas. Les gusta conversar, aprender en grupos o en parejas, y trabajar o hacer actividades con otras personas. Los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en el conocimiento interpersonal. Los daños en esta área pueden causar cambios profundos en la personalidad.

La inteligencia intrapersonal

Consiste en la capacidad de conocerse a uno mismo; entender, explicar y discriminar los propios sentimientos y dirigir acciones para lograr varias metas en la vida. Estas personas prefieren trabajar independientemente, pensar en su futuro, reflexionar, establecer metas y lograrlas. Reconocen sus fortalezas y sus dificultades, y piensan profundamente en cosas importantes para sí mismas. Se ubica en los lóbulos frontales.

La inteligencia naturalista

Permite detectar, diferenciar y categorizar los aspectos vinculados a la naturaleza. Quienes han desarrollado esta inteligencia disfrutan de averiguar y categorizar los nombres y los detalles de los animales, las plantas y los objetos en su ambiente, así como los fenómenos geográficos o los fenómenos de la naturaleza.

Adaptado de: <https://psicologiaymente.net/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner/>

Verificamos lo comprendido

1. Evalúa tus características personales

Anota al lado de cada “tipo” de inteligencia en qué medida sientes que la has desarrollado y qué actividades te retan a ponerla en actividad. En el caso de las que sientas que están “menos trabajadas”, anota dos o tres propuestas que podrían ayudarte a desarrollarlas. ¡Recurre a alguien que te conozca mucho si tienes dudas, y pregúntale que más colocarían!

	<i>Situaciones en las que la pongo en juego. / Maneras en las que podría continuar desarrollándola...</i>
Naturalista	
Intrapersonal	
Interpersonal	
Corporal cinestésica	
Espacial	
Lógico- matemática	
Musical	
Lingüística- verbal	

Texto 2

¿CÓMO ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA PERSONAL?

Tener proyectos es algo usual en nuestra experiencia desde la niñez: hacemos planes inmediatos, vemos qué recursos necesitamos para realizarlos, celebramos lo que logramos y lo contamos a otras personas, volvemos a intentar si algo no resulta como lo esperábamos... De manera similar, pensar en un **proyecto de mayor plazo** respecto a cómo queremos que sea nuestra vida es una tarea que debemos concretar en el transcurso de la adolescencia. Al definir un proyecto de vida podrás identificar cuáles son tus ideas más importantes y a las que no quieres renunciar, esforzarte por tus intereses y afrontar obstáculos usando lo que has aprendido y otros recursos que pueden ofrecerte tus amistades, tu familia y tu comunidad.

1. El punto de partida: tu situación actual

- Tus fortalezas. Enumera tus habilidades, destrezas y características que te ayudan a salir adelante.
- Tus debilidades. Enumera tus limitaciones o aquellas características personales que interfieren o dificultan que puedas lograr lo que te propones.

2. Autobiografía

- ¿Quiénes han influencia en mi vida y de qué manera?
- ¿Cuáles han sido mis intereses desde muy niño o niña?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en lo que soy ahora?
- ¿Cuáles han sido los principales éxitos de mi vida? ¿Cómo me han ayudado?
- ¿Cuáles han sido los principales fracasos de mi vida? ¿He aprendido algo de ellos?
- ¿Cuáles han sido mis decisiones más importantes? ¿Quiénes me han ayudado a tomarlas?

3. Rasgos de mi personalidad

Enuncia cinco aspectos que más te gusten de ti y cinco que no te gustan con relación con:

- Aspecto físico. ¿Cómo me describiría físicamente y en lo que concierne a mis habilidades físicas?
- Relaciones sociales. ¿Tengo amistades cercanas? ¿Es buena mi relación con los demás?
- Vida espiritual. ¿En qué creo? ¿Qué cosas me animan o motivan a hacer lo que hago?
- Vida afectiva. ¿Cuáles son las emociones y sentimientos que suelo experimentar?
- Aspectos intelectuales. ¿Tengo buena memoria, me considero inteligente, creativo, innovador, olvidadizo, imaginativo? ¿Considero que tengo habilidad para aprender?
- Aspectos vocacionales. ¿He pensado en seguir el camino militar, eclesiástico, político, artístico, empresarial, artesanal, deportivo u otro? ¿Me gustaría dedicarme a alguna actividad que me genera sensación de disfrute?

4. Quién soy y con qué cuento

- ¿Cuáles son las cosas que facilitan e impulsan mi desarrollo? ¿Mis características personales pueden ayudarme a lograr lo que sueño o me propongo? ¿Tengo a mi disposición recursos como dinero, propiedades o terrenos, ganado, familiares en otras ciudades, movilidad, etcétera, que podrían servir como apoyo para lograr mis sueños y metas?
- ¿Cuáles son las cosas que impiden mi desarrollo (tanto las personales como las existentes en el medio)?
 1. ¿Es posible el cambio de las condiciones con las que cuento? ¿Puedo mejorar en algún aspecto personal o modificar el acceso a recursos, apoyo familiar, etcétera?
 2. Lo que sueño, ¿es viable o posible de realizar?
 3. Si hay algo que no puedo modificar, ¿puedo identificarlo y explicar de qué manera puedo hacerle frente?

5. ¿Quién seré? Convertiré mis sueños en realidad

- ¿Cuáles son mis sueños?

- ¿Qué elementos de la realidad, que he identificado en las preguntas previas, favorecen la realización de mis sueños?
- ¿Cómo puedo superar los obstáculos que me impiden alcanzar mis sueños?
- ¿Cómo puedo aprovechar las cosas que facilitan mi desarrollo?
- ¿Puedo trazar un plan de acción por seguir y establecer metas concretas que pueda verificar cada cierto tiempo? ¿Tengo plazos que quiero cumplir y logros que me interesa alcanzar?
- ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Puedo enumerar cosas que espero alcanzar antes de cumplir determinada edad? ¿Cuáles serán las soluciones para las dificultades que surjan en el camino o si las cosas no resultan como pienso o espero?

6. Mi proyecto de vida

Una vez que has respondido las preguntas previas, es momento de formular un proyecto personal.

1. El propósito de mi vida es...
2. Los condicionantes de mi proyecto:
 - ¿Cómo describiría mi realidad actual?
 - ¿Qué tengo para lograr mi propósito? ¿Qué necesito o qué me hace falta?
 - ¿Qué pasos tengo que seguir o qué puedo hacer para cumplir mi propósito?
 - ¿Qué voy a hacer o qué acciones voy a tomar y en qué plazo espero realizarlas?

Ten en cuenta que tus sueños y propósitos deben ser reales y alcanzables. Eso supone que **puedes ponerles plazos y trazar metas verificables** cada cierto tiempo, así como contar con los **recursos** para ello.

Adaptado de: <https://www.monografias.com/trabajos35/proyecto-de-vida/proyecto-de-vida.shtml>

Verificamos lo comprendido

2. Revisa la información; luego, responde:

Respecto a los pasos para la elaboración de tu proyecto de vida personal y familiar:

- ✚ ¿Por qué es necesario conocer nuestra realidad actual?
- ✚ ¿Cumplir con tus sueños requiere articularse con los sueños de la familia? ¿Por qué?
- ✚ ¿A quiénes podrías recurrir para completar los datos que te faltan en tu autobiografía?
- ✚ ¿Cuál es la principal dificultad que encuentras para poder cumplir tus sueños?

¡Manos a la obra!



Ahora que conoces nueva información, es momento de ver de qué manera podrías utilizarla para explicar lo que puedes hacer con tu vida futura. ¡Ha llegado el momento de actuar como proyectista en la comunidad!



Actividad 3: Aprovechando experiencias de otras personas

Realiza las siguientes acciones y toma nota en un cuaderno o una libreta para que “no se te escape” ningún dato importante.

Primer paso: de manera personal

- Identifica tus fortalezas o aquellas características y condiciones que pueden ayudarte a alcanzar tus sueños y descríbelas en un bloc u hojas recicladas.
- Identifica tus limitaciones o aquellas características y condiciones propias que te impiden o limitan alcanzar tus metas en el futuro o iniciar el camino hacia ellas.

Segundo paso: conversamos con otras personas

- Averigua, preguntando a familiares en los que confíes, ¿qué fortalezas ven en ti?, ¿qué limitaciones o dificultades tuyas reconocen y cómo tus fortalezas te pueden ayudar a revertirlas?
- Pregunta a personas referentes de la comunidad con el fin de aprender de las experiencias que les permitieron lograr lo que soñaban y pregúntales: ¿cómo iniciaron ese camino y qué dificultades enfrentaron? ¿Qué tuvieron que hacer para poder alcanzar sus metas?
- Averigua con personas en quienes confíes: ¿será imprescindible el dinero para empezar un proyecto de vida? ¿Por qué?

Actividad 4: ¡Un proyecto propio!

Una **experta** o un **experto en proyectos** debe tomar notas, documentar todo tipo de información, recurrir a diferentes fuentes. Por eso, ahora que empezarás con el bosquejo de tu propio proyecto de vida personal y familiar, toma notas o graba en audio lo que vayas pensando, sintiendo o ideando. ¡Todo material puede resultar útil, incluyendo las experiencias que has recogido en la actividad anterior!

El **proyecto de vida** personal y familiar es un plan trazado, un esquema de vida que encaja en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona, en la medida en que se va convirtiendo en “dueña de su destino” y decide cómo quiere vivir en el futuro.

Un proyecto de vida personal o familiar es un plan que contiene los pasos, los responsables y los tiempos de corto, mediano y largo plazo.

Observa la imagen que aparece al lado derecho: es solo un ejemplo que puedes tomar en cuenta.



Una vez que hayas concluido tu bosquejo de proyecto de vida personal y familiar, comparte con tu familia el resultado y explícales cuán provechoso y beneficioso fue plasmar tus sueños y tus deseos para el futuro personal y familiar.

Otras recomendaciones para elaborar tu proyecto de vida personal y familiar

¡No hay reglas únicas ni formatos establecidos para hacer un proyecto de vida personal y familiar! Puedes hacerlo en un cuaderno en el que vas describiendo metas, plazos y estrategias que utilizarás. Tal vez te resulte más útil hacerlo a manera de texto y con ilustraciones. ¡Que tu ingenio sea la mejor herramienta para resolver el reto!

Algunas preguntas pueden orientarte para ordenar u organizar tus ideas:

- ¿Tener pareja está entre mis planes?
- ¿Mi proyecto considera la posibilidad de formar mi propia familia?
- ¿Está claramente indicado a qué me quiero dedicar o en qué me gustaría trabajar?
- ¿He contemplado la posibilidad de seguir estudiando?
- ¿Tengo planes de ir adquiriendo algunas cosas propias? ¿He pensado en la manera en que obtendré los recursos para ello?

Cuando hayas terminado, **presenta** tu proyecto de vida personal y familiar ante tu familia, **empleando tu lengua materna**, sea quechua o castellano. ¡Lo importante es que te sientas cómodo o cómoda para comunicarte y que tus oyentes puedan comprender lo que quieres decirles!

El procedimiento para elaborar un proyecto familiar es el mismo que el del proyecto personal; o sea, debes observar las fortalezas y debilidades y la realidad de la familia y plantear la propuesta para salir adelante.

Para seguir aprendiendo

¿Te interesó lo que has visto en esta experiencia? Si es así y quieres seguir investigando sobre el tema, puedes continuar registrando las emociones y sentimientos que experimentas ahora que estás concluyendo tu educación secundaria.



Anota aquí qué cosas de las que has descubierto al producir tu proyecto de vida personal y familiar te han generado **curiosidad para seguir investigando**.

.....

.....

.....

.....

Ahora, anota cómo puedes satisfacer esa curiosidad, a qué **fuentes** puedes recurrir o cómo puedes resolver esas dudas que han surgido.

.....

.....

.....

.....

Verificamos lo aprendido

Solucionario de actividades propuestas

Actividad 1. Lo que sabemos...

Ahora te toca a ti

- *Es probable que veas que las personas no “encajamos” en una tipología, sino que podemos tener diferentes características que, incluso, pueden ser contrarias. Esto es importante, porque las tipologías son formas de organizar información, pero no son “la verdad” sobre las personas. Son solo descripciones que pueden ayudarnos a identificar características.*
- *Las personas vamos cambiando a lo largo del tiempo, aunque mantengamos algunas características relativamente estables (nuestra personalidad). Esos cambios pueden deberse a nuestras experiencias en la vida, a cómo aprendemos lo que es valioso o no, a las tareas cotidianas, entre varios otros factores.*
- *En este caso las respuestas son personales... no hay respuestas correctas ni equivocadas. Lo que interesa es que identifiques que cada persona puede tener sus propios rasgos y estos no son inmutables, sino que pueden cambiar y combinarse dependiendo de diferentes factores o razones. Considera también que hay aspectos personales que pueden hacernos sentir a disgusto y que preferiríamos modificar.*

Actividad 2. Ser inteligentes, tener proyectos...

1. Verificamos lo aprendido

- *Es importante que recuerdes que todas las personas podemos desarrollar cada dimensión o tipo de inteligencia de la propuesta de Gardner. Que detectes que hay unas más desarrolladas que otras no significa que debas dejar de lado las demás. Por ejemplo, puedes haber desarrollado la inteligencia interpersonal y ser muy hábil ayudando o acompañando a otros; y, al mismo tiempo, tener mucha fluidez lingüística-verbal y expresar con facilidad lo que piensas y sientes, sea de manera oral o escrita. Al mismo tiempo, puede suceder que percibas que te cuesta trabajo orientarte en el espacio o reconocer detalles que otros ven rápidamente... ¡Tus propuestas para mejorar en cada campo deben llevarte a dedicar tiempo y esfuerzos adicionales a esos aspectos menos desarrollados!*

2. Verificamos lo aprendido

- *Conocer nuestra realidad es indispensable, porque es la mejor manera de saber las cosas que tenemos (dinero, propiedades, familiares: profesionales, empresarios, dirigentes, etcétera) o los recursos con los que contamos (acceso a bibliotecas, centros de estudios cercanos, posibilidades de trasladarnos, etcétera, así como nuestras debilidades (todo aquello que nos falta o que necesitamos reforzar). Es a partir de esos elementos de la realidad que podemos diseñar nuestro proyecto de vida, que debe contener los plazos y las actividades que pensamos hacer en el futuro.*
- *Madres y padres desean ver a su descendencia convertirse en personas de bien, capaces de sostenerse por sí mismas y de llevar a cabo sus sueños. Para algunos puede ser verlos como empresarios, autoridades, profesionales, etcétera. Otras familias pueden centrarse en otros aspectos, como constituir una familia, contar con su propia casa, sentirse queridos, alcanzar cierto nivel de tranquilidad y felicidad. Pero no debemos confundir nuestro deseo de contribuir con los sueños de la familia con dejar que sean ellos quienes escojan nuestra profesión, ocupación o, en general, lo que vamos a hacer. La tarea más importante de una o un adolescente consiste precisamente en hacerse autónomos, y parte de eso nos exige tomar decisiones pensadas y que podamos defender... ¡Solo así podremos convertirnos en personas responsables de nuestra propia vida!*
- *Nadie mejor que los familiares mayores te harán recordar las cosas que te emocionaban y te encantaba hacer de muy pequeño, porque por tu edad quizás no las recuerdes. Pregunta a tus*

hermanas o hermanos mayores, padres u otros familiares acerca de esos pasatiempos y actividades que realizabas y que te generaban disfrute, y también aquellas que resultaron más retadoras.

- Recuerda que hemos hablado acerca de que los sueños deben poder ser realizables, alcanzables en el futuro... Por eso, revisa de manera cuidadosa qué características personales, familiares y de tu entorno comunitario o regional podrían ser elementos que “juegan en contra” o que debes superar. ¡Y que no sean motivo de desánimo, sino de pensar en estrategias realizables!

¡Manos a la obra!

Actividad 3

- Es importante reconocer no solo lo que ya tienes, sino también el potencial para usarlo. Por ejemplo, tener habilidades para tocar instrumentos musicales, para aprender otros idiomas, para un área o curso, para destacar en algún deporte. De repente te encanta la vida política y el bienestar de tu pueblo. Puede que tengas a tu alcance diferentes tipos de recursos como una casa, terrenos, autos, ganado, un huerto, árboles. Incluso, es posible que tus familiares puedan ser un ‘recurso’ porque son profesionales o empresarios exitosos en el comercio, que y pueden apoyarte con su experiencia o incluso de manera económica.
- Recuerda que entre las cosas que impiden alcanzar tus metas no solo están las carencias económicas o materiales, sino también características físicas o de salud, formas de ser o actitudes que has ido desarrollando... Ten por seguro, sin embargo, que tienes otras habilidades asociadas a las inteligencias múltiples que podrían servirte para contrarrestar eso.
- Es importante que recurras a personas en las que confíes y te conozcan bien. Ellos saben si eres capaz de liderar, si eres responsable, si cumples con lo que prometes. Además, estas personas deben ser honestas y ser capaces de indicarte las limitaciones que tienes que enfrentar... ¡Recuerda que la finalidad no es sentirse mal, sino descubrir en qué podemos mejorar!
- Usa tu cámara o tu cuaderno de notas para entrevistar a esas personas y anota sus experiencias y consejos para emprender sus proyectos. Pregúntales cuánto esfuerzo se requiere para alcanzar una meta y cómo lograron vencer dificultades que surgieron en el proceso.
- Existen experiencias de personas que con el mínimo de dinero lograron hacer empresa y sobresalir. Seguramente ellas contaron con una familia o amistades en las cuales apoyarse. Sondea o averigua con esas personas cuán importante fue tener ingenio, usar todas sus inteligencias, arriesgar o asumir algunas dificultades como parte de todo el proceso.
“El Ministerio de la Producción apoyó iniciativas productivas de los jóvenes y, en coordinación con la comunidad, construyeron e implementaron una piscigranja en Nihuacalla”.

Actividad 4

En esta actividad no hay respuestas únicas, pero para asegurar que tu producto final cumpla con lo necesario marca al lado de las siguientes afirmaciones cuánto te aproximaste al logro esperado. Ten en cuenta que 1 significa que tuviste dificultades o que ese logro no es evidente, mientras 4 significa que tu desempeño es sobresaliente.

<i>Desempeños esperados</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
● Evalúa sus características personales, culturales, sociales y éticas que lo hacen único/a considerando su proyecto y sentido de vida.				
● Describe sus logros, sus potencialidades y limitaciones al generar un proyecto personal.				
● Muestra disposición para utilizar sus potencialidades en situaciones retadoras o desafiantes.				

Pensamos sobre nuestro aprendizaje



Ahora, considera unos minutos para pensar:



Lo aprendido: ¿He aprendido algo sobre mi persona haciendo los ejercicios de esta experiencia de aprendizaje? ¿Puedo hacer algo diferente a lo que ya sabía antes de realizar lo que me propusieron en esta experiencia? ¿Podría compartir con otras personas los pasos para diseñar un proyecto personal?

El proceso: ¿Fue suficiente el tiempo que destiné a esta experiencia? ¿Qué recursos utilicé para aprender y a quiénes recurrí para aprender más? ¿Estoy satisfecho con el proyecto que produje, o le modificaría algo?