

REPASO

Semana 8



¡Refuerce su aprendizaje!

Estimado/a estudiante:

En las próximas páginas encontrará ejercicios para reforzar las competencias que ha ido desarrollando en cada una de las semanas de este folleto.

Antes de realizar este repaso, lea de nuevo el contenido de las semanas. Después, realice los ejercicios con detenimiento. Si tiene dudas, compártalas con sus compañeras y compañeros del círculo de aprendizaje y consulte a la persona voluntaria que les acompaña.

Ha sido muy grato recorrer con usted este camino de crecimiento y proyección personal. ¡Siga adelante haciendo realidad sus sueños!

Repaso

Cultivo mi autoestima

1. Marque con una equis la respuesta correcta:

a) El autoconcepto está formado por...

- ☐ lo que sé que soy
- ☐ los sentimientos que tengo sobre mí
- ☐ los conocimientos y sentimientos que tengo sobre mí y las conductas que desarrollo

b) El autoconocimiento depende de...

- ☐ que los demás me digan cómo soy
- ☐ que yo profundice en conocerme más y mejor
- ☐ ambas son incorrectas

c) Una autoestima sana es importante porque...

- ☐ me impulsa a seguir adelante con motivación
- ☐ me hace sentir superior a los demás
- ☐ ambas son correctas

d) Una autoestima baja tiene como consecuencia...

- ☐ sentimiento de inferioridad
- ☐ desmotivación o miedo para hacer cosas
- ☐ ambas son correctas

e) Las actitudes que tengo y que no me gustan...

- ☐ no puedo cambiarlas porque soy así
- ☐ puedo cambiarlas si reflexiono sobre ellas e implemento cambios
- ☐ no debo cambiarlas porque perdería lo que me caracteriza

2. Redacte una breve historia de su vida señalando los tres hechos que más le han marcado hasta hoy, ya sean positivos o negativos. Añada una reflexión sobre: ¿qué aprendizajes positivos ha extraído de estos hechos? ¿Cómo le ayudan a fortalecer su autoestima?



Mi identidad

3. Elija del cuadro la palabra o palabras que completan correctamente cada enunciado:

asignada	identidad elegida	libre
orientación sexual	conjunto de rasgos	nacionalidad
	rígida	

- La identidad es el _____ que definen a una persona.
 - Los rasgos con los que nacemos o que adquirimos de nuestra familia forman parte de la identidad heredada o _____.
 - Los rasgos de la identidad que elegimos y desarrollamos a lo largo de la vida son parte de la _____.
 - Algunos rasgos que forman parte de la identidad de una persona son el sexo, la _____, la etnia, la _____, etc.
 - La identidad asignada suele ser _____, por ejemplo, que por ser mujer la identidad se relaciona con el hogar.
 - La identidad elegida es _____ y nos permite romper patrones establecidos que no nos hacen felices.
4. Ordene los rasgos de identidad en las columnas, dependiendo de si corresponden a la identidad asignada o elegida:

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

Identidad asignada	Identidad elegida



La diversidad humana

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

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

6. Transforme cada pensamiento estereotipado o cada prejuicio en un pensamiento incluyente. Observe el ejemplo:

a) Ese patojo es peligroso porque lleva pelo largo y aretes, mejor ni le hablo.

Ese patojo lleva pelo largo y aretes porque le gusta y no significa que sea mala persona.

b) Seguro que esa Eugenia no sabe nada de este tema porque ella no es indígena, mejor no le pregunto.

c) Esa joven es marera porque lleva un tatuaje.

d) Seguro que este Luis sabe cómo arreglar mi tinaco, mejor le pregunto a él y no a su hermana.



La vida en sociedad

7. Explique con sus palabras los siguientes conceptos:

Sociedad: _____

Cultura: _____

Conflicto: _____

Asertividad: _____

8. a) Marque con un ✓ las oraciones o expresiones asertivas y con una ✗ las que no lo son:

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

b) Transforme las oraciones no asertivas en asertivas:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Repaso

Los Derechos Humanos

9. Elija del cuadro la palabra o palabras que completan correctamente cada enunciado:

Estado	educación integral en sexualidad	indivisibles
diferencias	emociones	deber
valores	normas sociales	desarrollo
pleno	forma de relacionarnos	pacífica
	universales	

- La dignidad humana, la tolerancia y la igualdad son _____ que, al practicarlos, hacen que una sociedad pueda convivir de forma _____.
- Los Derechos Humanos nacieron para organizar un conjunto de valores y _____ que garantiza bienestar a todas las personas de una sociedad, sin importar las _____.
- Los Derechos Humanos son _____, que significa que pertenecen a todos los seres humanos.
- Los Derechos Humanos son _____ porque no se pueden separar unos de otros.
- El _____ es responsable de garantizar los Derechos Humanos para toda la población. Además, la ciudadanía tiene el _____ de convivir con valores y aplicando normas.
- La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que uno de los objetivos de la educación es el _____ de la persona.
- La sexualidad es fundamental en nuestra vida porque está vinculada con nuestras _____ y _____.
- La _____ es un derecho humano.

10. Ordene los pasos que tienen lugar en la formación de nuestras conductas a partir de la realidad:

- Situación de la realidad
-
-
-

Actúo según mi sentimiento
 Situación de la realidad
 Me produce un sentimiento
 Elaboro un pensamiento al respecto



Repaso

Proyecto de vida II

13. a) Explique qué significa cada una de las cualidades necesarias para seguir adelante en el proyecto de vida:

Perserverancia: _____

Esfuerzo: _____

Resiliencia: _____

b) Escriba debajo de cada conducta la palabra perseverancia, esfuerzo o resiliencia, según corresponda

- Cuando algo me sale mal, no me desanimo y lo hago de nuevo, mejorando todo lo posible

- No me dan miedo las dificultades porque sé que puedo sobreponerme

- No me conformo con hacer un trabajo de mala calidad sino que doy lo mejor de mí para hacerlo excelente

- Nunca dejo un trabajo a medias, me esfuerzo lo que sea necesario para terminarlo

- Aunque otras personas me digan que mi proyecto de vida está equivocado, sigo adelante porque lo he reflexionado bien

- Ante una dificultad, saco mis mejores fortalezas para salir adelante

14. Explique cuáles son los dos propósitos con los que se evalúa el proyecto de vida.

1. _____

2. _____

15. Resuma cuál es el proyecto de nación que usted sueña para Guatemala. A continuación, explique cómo puede aportar usted a ese proyecto de nación desde su proyecto de vida.

Proyecto de nación: _____

¿Cómo puedo aportar desde mi proyecto de vida?

