	INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ **ESTRATEGIAS DE APOYO**						
	COMPLEMENTARIA		**PLAN DE MEJORAMIENTO**	**x**	**PROMOCIÓN ANTICIPADA**		
ESTUDIANTE					**GRUPO**		
DOCENTE	GEIMAR QUIÑONES CARRASCAL						
ASIGNATURA	ETICA Y VALORES HUMANOS			**PERÍODO**	3		
GRADO	8°	**FECHA DE ENVÍO**					

Estimado estudiante de Fe y Alegría San José, la actividad programada en este formato deberá ser realizada pensando en tu formación personal y en el desarrollo de tus competencias. Presentar el taller con los puntos aquí señalados es parte obligatoria del proceso, que consiste en la presentación de una evaluación equivalente al 100% de la nota de recuperación. La evaluación será programada desde Coordinación.

ACTIVIDAD	**Taller**	**Evaluación escrita 100 %**
Fecha de entrega		**Pendiente programación de Coordinación**
TENER EN CUENTA		

TALLER

TEMA 1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR SEXUALIDAD Y GÉNERO?

Concepto

Mucha gente cree que la sexualidad se reduce a las relaciones sexuales, pero es algo mucho más amplio. La **sexualidad** hace parte de toda la vida del ser humano e incluye el cuerpo, las emociones, los afectos, la forma de relacionarnos con los demás, la manera como nos vemos a nosotros mismos y los valores con los que tomamos decisiones. Está presente desde que nacemos y cambia a medida que crecemos.

Para entenderla es útil diferenciar dos palabras que a veces se confunden:

- **Sexo:** se refiere a las características biológicas del cuerpo, como los órganos reproductores, las hormonas y los cromosomas.
- **Género:** se refiere a las ideas, roles y comportamientos que cada sociedad asigna a hombres y mujeres. Por ejemplo, la idea de que los hombres no lloran o de que las mujeres deben encargarse de la cocina no viene de la biología, sino de la cultura, y por eso puede cambiar con el tiempo.

Reconocer esta diferencia nos ayuda a cuestionar los **estereotipos de género**, que limitan a las personas y muchas veces generan desigualdad y discriminación.

Preguntas:

1. ¿Por qué se dice que la sexualidad es mucho más amplia que las relaciones sexuales?
2. Explica con tus palabras la diferencia entre sexo y género.
3. ¿Qué es un estereotipo de género? Escribe tres ejemplos que hayas escuchado en tu familia, en el colegio o en las redes sociales.
4. ¿De qué manera los estereotipos de género pueden limitar los sueños o las decisiones de un joven o una joven?
5. Escribe un párrafo en el que reflexiones sobre cómo ha cambiado tu forma de entender tus emociones desde que eras niño o niña hasta hoy.

TEMA 2. DIVERSIDAD SEXUAL Y ORIENTACIONES DE GÉNERO

Concepto

La **diversidad sexual** reconoce que existen muchas formas de vivir la sexualidad y la identidad. Para hablar de este tema con respeto conviene conocer algunos conceptos básicos:

- **Orientación sexual:** es la atracción emocional, afectiva y física que una persona siente hacia otras. Puede dirigirse a personas de otro sexo (heterosexual), del mismo sexo (homosexual: gay o lesbiana) o de ambos (bisexual), entre otras.
- **Identidad de género:** es la forma como cada persona se reconoce y se siente a sí misma: como hombre, como mujer o de otra manera. Puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer.
- **Expresión de género:** es la manera como una persona muestra su identidad a los demás, por ejemplo a través de la ropa, el peinado o la forma de hablar.

En Colombia, la Constitución Política y la Ley 1620 de 2013 protegen el derecho de todas las personas a no ser discriminadas. En el colegio esto significa que nadie debe ser objeto de burlas, apodos, exclusión o agresión por su orientación sexual o su identidad de género. Respetar la diversidad no exige pensar igual que los demás; exige tratar a todos con la misma dignidad.

Preguntas:

1. ¿Qué es la diversidad sexual?
2. Explica la diferencia entre orientación sexual, identidad de género y expresión de género.
3. ¿Qué dicen la Constitución y la Ley 1620 sobre la discriminación en el colegio?
4. ¿Por qué los apodos y las burlas relacionadas con la orientación sexual pueden afectar gravemente a una persona?
5. Redacta cinco acuerdos para que tu salón sea un espacio donde todas las personas se sientan respetadas, sin importar su orientación sexual o su identidad de género.

TEMA 3. ENAMORAMIENTO Y DEPENDENCIA

Concepto

El **enamoramiento** es una etapa en la que sentimos una fuerte atracción e interés por otra persona. Es normal pensar mucho en ella, querer pasar tiempo juntos y sentir emoción al verla. Es una experiencia bonita que hace parte del crecimiento, pero hay que aprender a vivirla de forma sana.

La **dependencia emocional** aparece cuando una persona siente que no puede estar bien sin su pareja, deja de lado a su familia, sus amigos y sus estudios, y acepta cualquier cosa con tal de no perder la relación. Conviene diferenciar ambas situaciones:

- **Relación sana:** hay confianza, respeto, libertad, cada uno conserva sus amistades y sus metas, y los desacuerdos se hablan.
- **Relación dependiente o dañina:** hay celos excesivos, control del celular o de la ropa, miedo a terminar, chantajes como "si me dejas me hago daño" y la sensación de valer solo cuando se está con la otra persona.

Querer a alguien no significa dejar de quererse a uno mismo. Si notas señales de una relación dañina, habla con un adulto de confianza, con orientación escolar o con la psicóloga de la institución.

Preguntas:

1. ¿Qué es el enamoramiento y por qué se considera una experiencia normal en la adolescencia?
2. ¿Qué es la dependencia emocional?
3. Elabora un cuadro comparativo con cinco características de una relación sana y cinco de una relación dependiente.
4. ¿Por qué los celos y el control del celular no son una prueba de amor?

5. Escribe una carta a un amigo o amiga imaginario que está en una relación donde lo controlan y lo alejan de sus amigos. En la carta explícale por qué esa relación no es sana y a quién puede pedir ayuda.

TEMA 4. SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y PREVENCIÓN DE RIESGOS SEXUALES

Concepto

La **salud sexual y reproductiva** es el bienestar físico, emocional y social relacionado con la sexualidad. Incluye el derecho a recibir información clara, a decidir de forma libre y responsable sobre el propio cuerpo, a ser respetado y a acceder a servicios de salud. Tener información no es una invitación a iniciar la vida sexual; es una herramienta para tomar mejores decisiones y cuidarse.

En la adolescencia existen algunos riesgos que es importante conocer y prevenir:

- **Embarazo adolescente:** cambia por completo el proyecto de vida, puede afectar la salud de la madre y del bebé y muchas veces lleva a abandonar el estudio.
- **Infecciones de transmisión sexual (ITS):** como el VIH, el VPH o la sífilis. Algunas no presentan síntomas al principio, por eso hay que consultar al médico ante cualquier duda.
- **Presión y violencia sexual:** nadie puede obligar a otra persona a tener contacto sexual. Todo contacto requiere **consentimiento**, que debe ser libre, claro y se puede retirar en cualquier momento.

Las mejores formas de prevenir son informarse en fuentes confiables, aplazar el inicio de la vida sexual hasta sentirse preparado, conocer los métodos de protección y hablar con adultos de confianza. Los jóvenes pueden acudir a los **Servicios de Salud Amigables para Adolescentes y Jóvenes** de su EPS, y ante cualquier caso de abuso pueden comunicarse con la **Línea 141 del ICBF**.

Preguntas:

1. ¿Qué es la salud sexual y reproductiva y qué derechos incluye?
2. ¿Cómo puede un embarazo adolescente afectar el proyecto de vida de un joven o una joven?
3. ¿Qué es el consentimiento y por qué es indispensable en cualquier relación?
4. Menciona cuatro formas de prevenir los riesgos sexuales en la adolescencia y explica por qué es importante cada una.
5. Diseña un plegable o cartelera informativa (puede ser en una hoja de cuaderno) dirigida a estudiantes de tu edad, con información sobre prevención, consentimiento y lugares donde pueden pedir ayuda.

TEMA 5. AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD ANTE PRESIONES DE LA PAREJA

Concepto

La **autoestima** es la valoración que cada persona tiene de sí misma: cómo se ve, cuánto se quiere y cuánto confía en sus capacidades. Una persona con buena autoestima reconoce que merece respeto y no depende de la aprobación de otros para sentirse valiosa.

La **asertividad** es la habilidad de expresar lo que pensamos, sentimos y queremos de forma clara y respetuosa, sin agredir al otro y sin dejarnos pasar por encima. Es la forma más sana de comunicarnos, a diferencia de la actitud pasiva (callar y aceptar todo) o la agresiva (gritar, insultar o imponer).

En las relaciones de pareja pueden aparecer presiones, como frases del tipo "si me quisieras lo harías", "todos lo hacen" o amenazas de terminar. Ante ellas, la autoestima y la asertividad nos protegen:

- Decir **"no"** con firmeza y sin sentir culpa.
- Usar mensajes en primera persona: "Yo no me siento preparado o preparada y quiero que lo respetes".
- Recordar que quien nos quiere respeta nuestras decisiones y nuestros tiempos.
- Alejarse de la situación y buscar apoyo si la presión continúa.

Preguntas:

1. ¿Qué es la autoestima y por qué es importante en las relaciones de pareja?
2. Explica la diferencia entre una respuesta pasiva, una agresiva y una asertiva.
3. ¿Por qué frases como "si me quisieras lo harías" son una forma de presión y no una muestra de amor?
4. Escribe tres cualidades que valoras de ti mismo o de ti misma y explica cómo te ayudan a tomar buenas decisiones.