



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

**MINED**  
Un Ministerio en la Comunidad

DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Educación Integral de la Sexualidad

Cartilla Pedagógica

Educación Integral de la Sexualidad

7<sup>mo</sup>, 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> Grado de Educación Secundaria

2



ACTIVIDADES SUGERIDAS  
PARA TRABAJAR AUTOESTIMA,  
HABILIDADES Y VALORES



## MI DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

### AUTOESTIMA

#### Actividad 1

Conociéndome

2

#### Actividad 2

Me quiero y me cuido

4

### HABILIDADES PARA LA VIDA

#### Actividad 1

Reconociendo mis habilidades

7

#### Actividad 2

Lo que los demás reconocen de mí

11

### VALORES

#### Actividad 1

Reconozco y practico mis valores

13

## AUTOESTIMA

### Actividad 1

#### Conociéndome

##### Objetivo:

Reconocer aspectos que forman parte de nuestra imagen personal, descubriendo así características de la autoestima.

##### Materiales:

Ficha individual "como soy". Imágenes reales.

### 1 Descubriendo mi imagen personal?

Oriente a los estudiantes realizar un ejercicio donde escriban en la pizarra sus cualidades, actitudes y defectos. Luego intercambiar con sus compañeras y compañeros lo que piensan de ellas o ellos.

En base a la figura reflejada en recursos (página 3) y según las indicaciones realizar el ejercicio. Cada estudiante de manera individual llena la flor N° 1, luego en parejas su compañera o compañero llenará la flor N° 2 y finalmente la flor N° 3 la llenan juntando lo que está escrito en la flor N° 1 y N° 2. (Ver ejemplo de flor en los recursos).

### 2 Reflexionando juntos

A través del diálogo y de manera interactiva, en un ambiente cálido respondamos las siguientes preguntas:

- » ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio?
- » ¿Qué aprendieron con esta actividad?
- » Lo que sus compañeras o compañeros escribieron ¿Coincide con lo que ustedes piensan de sí mismas o de sí mismos?
- » A partir de este ejercicio, comparte ¿cómo se relaciona mi autoestima con la vivencia de mi sexualidad?



### 3 Llevándolo a la vida

Indique a las y los estudiantes que una vez que completaron la flor N° 3, la peguen en su cuaderno y periódicamente revisen las ideas a desarrollar para crecer como persona.

**4** Evaluación

Puede evaluar la actividad haciéndoles la pregunta qué es autoestima y por qué la relacionamos con la sexualidad.



**ideas  
fuerza**

Autoestima es el valor que nos damos como personas; es la manera en cómo nos aceptamos, cómo nos valoramos, cómo aprendemos a querernos y a respetarnos. Sabemos que todas y todos tenemos aspectos positivos y negativos, lo más importante es reconocerlos para superarlos. Es importante saber todo sobre nuestra personalidad.

Las demás personas también tienen una idea de nuestra manera de ser, y al saber lo que piensan de nosotras y nosotros nos ayuda a descubrir mejor nuestro ser, de conservar lo positivo y desarrollar nuevas actitudes que nos permitan crecer como personas.



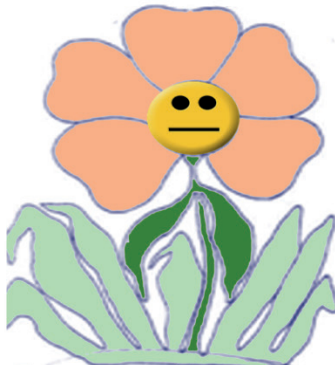
**Recursos**

**¿Cómo soy? 1**



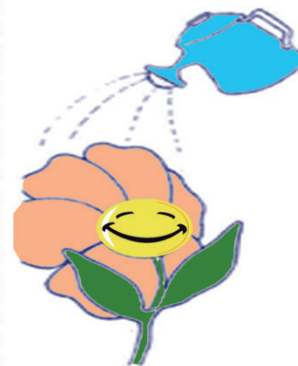
Esta es tu flor, en los pétalos escribe lo bueno que tienes. En la maleza escribe los aspectos que debes de mejorar.

**¿cómo me ven? 2**



Esta parte la llena tu compañero/a: en los pétalos, escribe lo bueno y positivo que ves en tus amigo/a al cual pertenece la ficha. En la maleza, escribe los aspectos que piensas debe mejorar tu compañero/a.

**Para hacer crecer 3  
mi flor**



Escribe sobre el agua todo lo que deseas desarrollar para que tu flor se ponga hermosa y saludable y sigas creciendo como persona.

## Actividad 2

### Me quiero y me cuido

**Objetivo:**

Valorar las partes de nuestro cuerpo en todas sus dimensiones, a fin de respetarnos, querernos y cuidarnos.

**Materiales:**

Papelógrafo, música instrumental, grabadora o escucharla en celular. (Puede aplicar sin la música también).

#### 1 ¿Qué piensan, qué saben y sienten?

Invite a cada estudiante a ponerse cómodamente en su silla. Dígales que cierren sus ojos y escuchen una música suave, traten de relajarse soltando sus músculos, pongan su mente en blanco y escuchen su corazón. Inicie la dinámica “Estrella brillante”.

Dígales que imaginen que encima de su cabeza hay una estrella brillante, la que irá posándose sobre todas y cada una de las partes de su cuerpo (pies, manos abdomen, órganos internos, genitales, entre otros). Explíqueles la importancia y utilidad de cada una de las partes de su cuerpo. Puede guiarse del siguiente ejemplo:

“La estrella brillante está en tu cabeza, está ahí, se ha detenido en tu cabello, que son de color negro, castaño oscuro, lacio, ondulados, grueso o delgado y que generalmente te gusta peinar o arreglar, o que otras veces te desespera y hasta te molesta, pero simplemente son tuyos y les dan a tu rostro una forma. Puedes mejorarlos y quererlos un poco más. Te ayudarán a ser hermosa, hermoso, bella o bello aunque no lo creas.

Ahora la estrella está entrando a tu cerebro, ahí se guardan todas tus ilusiones y sueños, todos tus éxitos, fracasos, tus experiencias, la posibilidad de conocer, de aprender, de crear y crecer más como persona están en tu mente”.

Dígales que van a describir todas y cada una de las partes del cuerpo mencionando sus características y sus funciones. Pregúnteles qué sentimiento les genera el conocer las características y funciones del cuerpo, remarcando los beneficios que nos dan y las posibilidades que nos brindan, exaltando el valor que tienen?

Al terminar con todas las partes del cuerpo, puede decirles:

“Todas estas partes forman tu cuerpo, el cuerpo de cada quien y en la medida en que lo valoremos y queramos vamos a sentirnos muy bien y a vivir como mujer o como hombre más feliz con una misma o con uno mismo”.

## 2 Reflexionando juntas y juntos

Pregúnteles:

- » ¿Qué sentimientos experimentaron durante el ejercicio?
- » ¿Hay alguna parte de su cuerpo que no habían notado o pensado antes?
- » ¿Qué han aprendido?
- » Espere sus respuestas, anótelas en la pizarra y anímeles a participar.

A manera de conclusión recuérdelos todo lo que sintieron y comentaron acerca de las partes de su cuerpo.

## 3 Llevándolo a la vida

Invite a sus estudiantes a que le escriban una carta a su cuerpo, donde le cuenten los nuevos sentimientos que han vivido con respecto a él en la que incluyan un compromiso de cuidar esa parte que no les agrada mucho. Pueden compartirla con algunos de sus compañeras o compañeros.

## 4 Evaluación

Puede evaluarla preguntándoles que aprendieron en este ejercicio y como lo pueden aplicar en su vida.



La adolescencia es uno de los períodos más difíciles, para el desarrollo de la autoestima; en este período se manifiestan ciertos cambios a nivel social, afectivo, físico y cognoscitivo, se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre una misma o uno mismo y de aceptar una nueva imagen corporal. Al hacerlo, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, por ejemplo “¿Soy atractivo?” “¿Soy inteligente?” “¿Soy aceptado por mis compañeros?”

Gradualmente, empieza a separar lo que cree que es verdad, de lo que considera erróneo y a formularse sus propios conceptos sobre su persona. Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto de la familia como de las compañeras y compañeros, mayores serán las posibilidades de éxito.

En la adolescencia tanto el grupo familiar, el de la escuela, las amistades, los medios de comunicación contribuyen a moldear la autoestima. Pero en esta etapa se conjugan otros elementos, pues durante la adolescencia la autoestima tiende a debilitarse. Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos de que puede disponer una persona en estas edades. Una o un adolescente con autoestima aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, es por ello que se hace fundamental que:

- Ayude a sus estudiantes a no dejarse afectar por las dificultades, sino a aprender de ellas.
- Anímelos a pedir ayuda para mejorar sus tareas y actividades de su vida personal y estudiantil.
- Aliénteles a repetirse cada día: “Me quiero”, “Tengo éxito en muchas cosas”, “Tengo una buena actitud en la vida”, “Puedo aprender”, entre otras.
- Colabore con ella o él en establecer metas a corto plazo que le puedan traer satisfacción: dándoles la libertad de tomar decisiones y responsabilidades, pero también de cometer sus propios errores. Con cada éxito le aumentará su autoestima, y le ayudará a tener una vida positiva y llena de recompensas.



## HABILIDADES PARA LA VIDA

### Actividad 1

#### Conociendo mis habilidades

**Objetivo:**

Identificar habilidades esenciales para la vida para desarrollarlas y ponerlas en práctica.

**Materiales y recursos:**

Cuaderno, hojas de papel, lapicero y casos de habilidades para la vida.

#### 1 ¿Qué saben, piensan y sienten?

Inicie la actividad diciéndoles que estarán hablando de habilidades para la vida y seguidamente hágale las siguientes preguntas generadoras:

- » ¿Qué ideas tienen de lo que son las habilidades para la vida?
- » ¿Cuáles son estas habilidades?
- » ¿Por qué creen que son importantes?

#### 2 Reflexionando juntas y juntos

Retome sus aportes y comparta que las habilidades para la vida son las maneras que aprendemos para enfrentarnos a la vida como: El conocimiento de sí mismas o de sí mismos, la capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona (empatía), el arte de expresar lo que pensamos y sentimos con respeto (comunicación asertiva), el pensamiento creativo, manejo de emociones, entre otras. Esto nos permite superar obstáculos, lograr lo que nos proponemos, disfrutar de las experiencias vividas y comunicarnos con las demás personas.

Seguidamente conforme 5 equipos para leer y analizar los casos de algunas habilidades (tómelo de los recursos que tiene al final de la actividad). En los casos de las habilidades, uno es positivo y el otro hay que reforzarlas, convirtiéndolas en positivo en el siguiente ejercicio.

#### 3 Llevándolo a la vida

Oriente que los equipos de trabajo presenten de forma creativa cómo pueden fortalecer sus habilidades (pueden dramatizarlo en parejas o como lo prefieran). Pregúnteles cómo se sintieron y refuerce que para desarrollar estas habilidades, hay que practicarlas en la familia, en el centro educativo y en la comunidad.

## 4 Evaluación

Esta actividad puede evaluarla diciéndoles que mencionen las habilidades que analizaron y las que dramatizaron.



Las habilidades para la vida son aquellas maneras que aprendemos para enfrentarnos a la vida, que nos permiten superar obstáculos, lograr lo que nos proponemos, disfrutar de las experiencias vividas y comunicarnos con las demás personas.

Algunas de las habilidades para la vida que se trabajaron son:

**Conocimiento de sí mismo.** Conocernos es parte fundamental de nuestra identidad, lo cual nos permitirá identificar con qué recursos personales y sociales contamos como las fortalezas, debilidades, actitudes, valores para celebrar la vida y poder afrontar los momentos difíciles.

**La Empatía.** Es una capacidad que tenemos para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir como la otra persona, facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes con las demás personas.

**Manejo de emociones.** Significa comprender mejor lo que sentimos para entender nuestro propio mundo afectivo y el de las demás personas.

**Comunicación asertiva.** Es expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de las demás personas.

**Pensamiento creativo.** Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora.



### **CASO 1: Conocerse a uno mismo**

María tiene dos amigas: Sonia y Juana. Ellas le dicen que debería cantar en la despedida del grado pues ella lo hace muy bien; pero María no quiere, porque ella cree que no es su fuerte y que puede hacerlo mal, aún así ella se anima a cantar.

Pedro hace siempre todas sus tareas. Cuando tiene dificultad le cuesta pedir ayuda. ¿Cuáles pueden ser los motivos?

### **Caso 2: Mantener empatía**

Cuando María fue operada de apendicitis, al regresar a la escuela tuvo dificultades para comprender las clases porque el grupo ya había avanzado. Pero no perdió su grado, porque gracias a sus compañeras, compañeros y docentes que la acompañaron y le explicaban las clases, ella superó y mejoró sus notas.

Juan se retiró de la escuela porque se sentía mal ya que sus compañeros y compañeras se burlaban de él, pero algunos de sus compañeros lo buscaron y lo animaron a regresar, apoyándole en lo que necesitaba.

### **Caso 3: Manejar emociones**

Leticia tiene un hermano menor que ella. Él le rompió un cuaderno. Ella se molestó mucho por eso y quiere pegarle, pero reflexiona y se calma ya que piensa que golpearlo no es lo correcto, pero le pedirá que tenga más cuidado con sus cosas.

Pablo, cada vez que le llaman la atención en su casa, con o sin razón, se enoja mucho y responde con palabras groseras, sin pensar si lastima a los demás o si es bueno lo que le están diciendo, sin embargo, en su casa le piden calmarse, él reflexiona y piensa mejor lo que va a decir.

### **CASO 4: Comunicarse asertiva y efectivamente**

Pedro le pide prestado los libros a Silvia, pero ella no quiere hacerlo porque él pierde todo; entonces le dice que su mamá o papá le revisan siempre sus libros, por eso ella no puede prestarlos y tiene que cuidarlos mucho. De esa forma no lastima a Pedro.

Luisa les dice a sus compañeras, que ella puede prestarle sus cuadernos pero que por favor se los cuiden mucho porque a ella le gusta mantenerlos limpios, cuidados y ordenados.

### **CASO 5: Manejar la creatividad**

José tiene la habilidad para dibujar. Él ha ahorrado para comprarse papel y colores. Así practica y espera ser un artista.

Antonio tiene la habilidad de cantar. Pero tiene vergüenza de no hacerlo bien delante de la gente; pero su mamá y papá le animan y motivan para que practique y se aprenda canciones que puede luego interpretar sin temor.



## Actividad 2

### Lo que los demás reconocen de nosotras y nosotros

**Objetivo:**

Reconocer las habilidades positivas que ven las demás personas en nosotros, a fin de integrarlas en nuestro desarrollo personal.

**Materiales:**

Pizarra o papelógrafo, ficha de “entrevista sobre mí” y lápices.

#### 1 ¿Qué piensan, qué saben y sienten?

Díales que a veces las personas que están cerca de nosotros o nosotras saben más acerca de nuestros puntos fuertes o habilidades que nosotras o nosotros mismos. A veces ven cualidades especiales que no reconocemos.

Explique que para realizar la actividad, las y los estudiantes elegirán cuatro compañeras o compañeros que les conozcan bastante bien. Luego van a entrevistar a la persona que eligieron.

Copie en la pizarra o distribuya la ficha de trabajo. Díales que se reunirán en pareja para realizar una “Entrevista sobre mí”. Explique las instrucciones que aparecen en el cuadro de la entrevista (véase recursos), luego, indique que escriban en cada casilla el nombre de las personas que eligieron para el ejercicio.

Oriénteles que en la casilla yo misma/yo mismo, escribirán tres aspectos que les gusten de sí.

Solicite a cada una de las cuatro personas que eligieron que nombren tres cosas que ella o él aprecie más de ustedes. Escribe las respuestas en el cuadro que corresponda.

#### 2 Reflexionando juntas y juntos

Reflexione con ellas y ellos sobre los siguientes puntos de discusión.

- » ¿Cómo se sienten al saber lo que otras personas piensan acerca de sus habilidades?
- » ¿Han aprendido algo nuevo de ustedes que les haya sorprendido? Si es así, compartan lo que aprendieron sobre sus habilidades y fortalezas.
- » ¿Cómo podrían hacer para que las personas conozcan más sus habilidades?
- » ¿Conocen a otras personas que podrían haber nombrado muchas más cualidades de cada quién? ¿Qué te dice eso?

### 3 Llevándolo a la vida

Solicite que realicen este mismo ejercicio con otras personas que también les conocen bien como la mamá, papá, hermano, hermana, vecina, vecino, docentes o amistades.

Díales que traigan el cuadro de la entrevista para la próxima clase (asegúrese poner una fecha específica). Puede decirles que actualicen esta entrevista cada tres meses para que así tengan una idea de cómo sus habilidades y cualidades van evolucionando.

### 4 Evaluación

Tomando en cuenta la participación y la calidad de las reflexiones hechas en los puntos de discusión, elaboren un mensaje sobre lo que aprendieron de ellas y ellos.



#### Entrevista acerca de mí

**Instrucciones:** Escribe tu nombre en el cuadro que dice “YO MISMA /YO MISMO”, en el cuadro que habla de las cualidades o habilidades escribe tres cosas que realmente te gustan de tí misma o de tí mismo. Encuentra al menos cuatro personas que te conozcan bien. Solicita a cada persona nombrar tres cosas que a ella o él le gusten de ti.

Escribe las respuestas en la casilla correspondiente al lado del nombre de la persona.

PERSONAS	CUALIDADES O HABILIDADES QUE ME RECONOZCO Y ME RECONOCEN LAS DEMÁS PERSONAS		
YO MISMA / YO MISMO	1	2	3
Compañera de clase	1	2	3
Compañero de clase	1	2	3
Amiga	1	2	3
Amigo	1	2	3

## LOS VALORES

### Actividad 1

#### Conozco y practico mis valores

**Objetivo:**

Identificar los valores que practicamos y la importancia que estos tienen en nuestras vidas.

**Materiales:**

Papelógrafo, hojas de papel o pizarra, lapiceros u otros.

### 1 ¿Qué piensan, saben y sienten?

Puede empezar diciendo que a veces es difícil saber exactamente cuáles son nuestros valores. Las familias y otras personas que nos enseñan los valores no suelen decir: "Estos son nuestros valores." Así que una buena manera de identificar nuestros valores es responder a preguntas acerca de nuestra vida y reflexionar acerca de qué tan interiorizados están en nosotras y nosotros. Estos pueden reflejarse en las acciones y comportamiento diario.

Solicite a las y los estudiantes que respondan las siguientes preguntas en su cuaderno. Explique que deben responder lo que sienten.

Preguntas:

- » Si tuvieras un día libre y sin responsabilidades ¿Qué te gustaría hacer?
- » ¿Qué comprarías si de repente tuvieras disponible 5,000 córdobas para gastarlos en las próximas 24 horas?
- » Sin mencionar nombres ¿Cuáles son las tres cosas que más respetas sobre una persona adulta?
- » ¿Si el lugar donde vives estuviera en llamas y sólo se pueden salvar tres cosas ¿Cuáles serían? (Suponiendo que todas las personas y animales ya están a salvo del fuego).
- » Si pudiera cambiar una cosa en tu país ¿Cuál sería?
- » Si estuvieras en una isla desierta y te dan la oportunidad de elegir a una sola persona, ¿Quién sería? ¿Por qué?
- » Si pudiera cambiar una cosa sobre el mundo ¿Cuál sería?

## 2 Reflexionando juntas y juntos

Cuando hayan terminado, solicite que voluntariamente compartan sus respuestas y luego escríbelas en la pizarra.

Facilite una breve discusión entre las y los estudiantes para identificar los valores en sus respuestas. Por ejemplo, haciendo énfasis en la importancia de ayudar con las necesidades de su familia o si rescataron objetos del fuego que tienen algún valor sentimental.

## 3 Llevándolo a la vida

Continúe la actividad utilizando los siguientes puntos de discusión:

- » ¿Qué similitudes y diferencias observamos en las respuestas de las mujeres y la de los varones?
- » ¿Cómo fueron las respuestas, similares o diferentes?
- » ¿Por qué es importante estar consciente de nuestros valores?

## 4 Evaluación

Evalúe la actividad tomando en cuenta la participación y las respuestas brindadas por las y los estudiantes en el paso 3. Elabore un pequeño resumen de sus conclusiones más relevantes.



Los valores son todos aquellos principios, normas, actitudes, cualidades y sentimientos que orientan nuestra conducta para hacer el bien, vivir en tranquilidad, armonía y seguridad en la familia, centro educativo y comunidad. Dentro de los valores que debemos formar están: honestidad, amor, respeto, tolerancia, solidaridad, amistad, responsabilidad, inclusión, empatía, patriotismo, justicia, fe, cooperación y fraternidad.

Los valores también influyen las decisiones que tomamos en la vivencia de nuestra sexualidad.

La niñez y la adolescencia son la mejor etapa de la vida para fortalecer nuestros valores. A esas edades se empieza a comparar los valores de la familia con los de las amigas, amigos, docentes y la sociedad.

La mejor manera de fomentar el desarrollo de valores es a través de la experiencia misma. Los valores se interiorizan en la medida en que las y los adolescentes tengan la oportunidad de vivirlos y confrontarlos a través de experiencias concretas.

Los valores se inculcan desde el hogar y en la escuela se deben generar espacios educativos favorables para que niñas, niños y adolescentes se apropien de forma crítica y autónoma de ellos y para que los incorporen a su estilo de vida. Ello conformará un patrón de referencia que les permitirá enfrentar, evaluar y tomar decisiones ante las diversas situaciones que enfrenten.

En la mayoría de las y los adolescentes los valores están influenciados por referentes familiares, culturales, académicos y religiosos. Es muy importante que estemos consciente de esto, pues significa que podemos utilizarlos para orientar nuestro comportamiento ya que gracias a estas bases ideológicas podemos elegir amistades y parejas románticas con valores similares, de igual forma podremos entender y apreciar los valores de los demás, aún cuando son diferentes de los nuestros.





# EN Victorias! Educativas Por GRACIA DE DIOS!



/MinedNicaragua



@MinedNicaragua



@MinedNicaragua



www.mined.gob.ni

Con la cooperación técnica y financiera de



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas  
Nicaragua