



BICENTENARIO DE
BOLIVIA



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA

SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR

2^{do}

AÑO DE ESCOLARIDAD



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

© De la presente edición

Texto de aprendizaje, 2do año de escolaridad, Educación Secundaria
Comunitaria Productiva, Subsistema de Educación Regular.

Texto oficial 2024

Edgar Pary Chambi

Ministro de Educación

Manuel Eudal Tejerina del Castillo

Viceministro de Educación Regular

Delia Yucra Rodas

Directora General de Educación Secundaria

DIRECCIÓN EDITORIAL

Olga Marlene Tapia Gutiérrez

Directora General de Educación Primaria

Delia Yucra Rodas

Directora General de Educación Secundaria

Waldo Luis Marca Barrientos

Coordinador del Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

COORDINACIÓN GENERAL

Equipo Técnico de la Dirección General de Educación Secundaria

Equipo Técnico del Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

REDACTORES

Equipo de maestras y maestros de Educación Secundaria

REVISIÓN TÉCNICA

Unidad de Educación Género Generacional

Unidad de Políticas de Intraculturalidades Interculturalidades y Plurilingüismo

Escuelas Superiores de Formación de Maestras y Maestros

Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

ILUSTRACIÓN:

Franz Javier Del Carpio Sempértegui

DIAGRAMACIÓN:

Freddy Edgar Machaca Mamani

Depósito legal:

4-1-25-2024 P.O.

Cómo citar este documento:

Ministerio de Educación (2024). Texto de aprendizaje, 2do año de escolaridad. Educación
Secundaria Comunitaria Productiva, Subsistema de Educación Regular. La Paz, Bolivia.

Av. Arce, Nro. 2147 www.minedu.gob.bo

LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

**EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR**

2^{do}

AÑO DE ESCOLARIDAD

ÍNDICE

Presentación.....	5
Primer trimestre	
Evolución y desarrollo psicológico del ser humano.....	7
La psicología de desarrollo humano y su contextualización en la intraculturalidad e interculturalidad. Etapas del Desarrollo Humano Aproximaciones del desarrollo humano y psicosocial (Sigmund Freud, Erick Erickson, Erick Fromm, Jean Piaget, Lev Vigotsky, Jhon Watson, Jerome Bruner)	
Cambios físicos, psicológicos y sociales en la adolescencia y sus características desde nuestra cultura.....	13
La pubertad y adolescencia Problemas y desajustes sociales en la adolescencia Las Tic's y su influencia en las relaciones interpersonales La importancia del desarrollo emocional integral (para el Vivir Bien)	
Estrategias de afrontamiento.....	19
Estrategias adaptativas y desadaptativas La resiliencia Hábitos de las personas resilientes Resolución de conflictos	
Segundo trimestre	
Despatriarcalización y prevención de la violencia.....	23
Salud afectiva (confianza, afrontamiento, respeto entre otras) y patologías afectivas (obsesión, toxicidad, celos entre otras) Mecanismos de protección individual	
Relaciones interpersonales y prevención de la violencia.....	27
Relacionamiento afectivo Manejo de rupturas afectivas Relacionamiento familiar Relacionamiento escolar Relacionamiento con la comunidad Relacionamiento circunstancial Relacionamiento con la naturaleza	
La pubertad y sus cambios bio-orgánicos.....	33
Los cambios bio-orgánicos fundamentales La influencia de las hormonas y neurotransmisores y su efecto en los comportamientos Caracteres primarios y secundarios de la pubertad Diferencias y encuentros teóricos sobre esta etapa Construcción comunitaria de la identidad personal	
Tercer trimestre	
Procesos neurosicológicos del comportamiento humano.....	39
Procesos neuropsicológicos del comportamiento humano Hemisferios del cerebro Neurociencia de la afectividad Neurotransmisores Importancia y cuidado del sistema nervioso	

Funciones psíquicas básicas y superiores	45
Procesos psicológicos básicos	
Procesos cognitivos superiores	
Cuidados para fortalecer las funciones cognitivas	
Autoconocimiento para la aproximación al proyecto de vida	49
Autoconocimiento para la aproximación al proyecto de vida	

PRESENTACIÓN

Con el inicio de una nueva gestión educativa, reiteramos nuestro compromiso con el Estado Plurinacional de Bolivia de brindar una educación de excelencia para todas y todos los bolivianos a través de los diferentes niveles y ámbitos del Sistema Educativo Plurinacional (SEP). Creemos firmemente que la educación es la herramienta más eficaz para construir una sociedad más justa, equitativa y próspera.

En este contexto, el Ministerio de Educación ofrece a estudiantes, maestras y maestros, una nueva edición revisada y actualizada de los TEXTOS DE APRENDIZAJE para los niveles de Educación Inicial en Familia Comunitaria, Educación Primaria Comunitaria Vocacional y Educación Secundaria Comunitaria Productiva. Estos textos presentan contenidos y actividades organizados secuencialmente, de acuerdo con los Planes y Programas establecidos para cada nivel educativo. Las actividades propuestas emergen de las experiencias concretas de docentes que han desarrollado su labor pedagógica en el aula.

Por otro lado, el contenido de estos textos debe considerarse como un elemento dinamizador del aprendizaje, que siempre puede ampliarse, profundizarse y contextualizarse desde la experiencia y la realidad de cada contexto cultural, social y educativo. De la misma manera, tanto el contenido como las actividades propuestas deben entenderse como medios canalizadores del diálogo y la reflexión de los aprendizajes con el fin de desarrollar y fortalecer la conciencia crítica para saber por qué y para qué aprendemos. Así también, ambos elementos abordan problemáticas sociales actuales que propician el fortalecimiento de valores que forjan una personalidad estable, con autoestima y empatía, tan importantes en estos tiempos.

En particular, el texto de aprendizaje de Cosmovisiones Filosofía y Psicología de Educación Secundaria Comunitaria Productiva que promueve una formación integral en las y los estudiantes a partir de actividades que desarrollan una visión crítica del mundo, para que sean reflexivos, autoconscientes, capaces de comprenderse a sí mismos y al mundo que los rodea. Además, contribuir en la construcción de una sociedad con sentido y propósito.

En este sentido, el Ministerio de Educación proporciona este material para que docentes y estudiantes los utilicen en sus diversas experiencias educativas. Recordemos que el principio del conocimiento surge de nuestra voluntad de aprender y explorar nuevos aprendizajes para reflexionar sobre ellos en beneficio de nuestra vida cotidiana.

Edgar Pary Chambi
Ministro de Educación

EVOLUCIÓN Y DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL SER HUMANO

PRÁCTICA



Fuente: Bibliografías y vidas .com

Recuerdo cuando fue mi primer día en la escuela, recuerdo la primera vez que me fui sin compañía de mi casa a mi escuela, recuerdo lo más rico que comí en el almuerzo esta semana, recuerdo cuando fue la última vez que me puse zapatos con agujetas.

Cuando me miro en el espejo observo a una persona diferente a la del año pasado, pero también miro que no llevo el mismo corete de pelo, y en la fecha de mis cumpleaños no llevo la misma ropa que la del año anterior, también recuerdo la última vez que tuve miedo.

Ahora pienso en cómo será mañana con todo esto que recuerdo, ¿seguirá cambiando?

(Recuerdos escritos – Psicopedagogía Infanto Juvenil, Ariel Salgado)

Actividad

Leemos con atención y comparamos con tus vivencias según lo citado y respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Recuerdas como aprendiste a comer?, ¿por qué?
- ¿Recuerdas como aprendiste a tomar decisiones?, ¿por qué?
- ¿Quién te enseñó a reconocer si estas con enojo o felicidad?

TEORÍA



Razón

Emoción

Instinto

1. La psicología de desarrollo humano y su contextualización en la interculturalidad e intraculturalidad

La psicología del desarrollo humano estudia cómo las personas cambian y se desarrollan a lo largo del tiempo, desde la infancia hasta la adultez. Este campo de estudio examina la manera en que los factores biológicos, psicológicos y sociales influyen en el desarrollo de las personas.

En el contexto de la interculturalidad, la psicología del desarrollo humano se interesa por comprender cómo las diferencias culturales influyen en el desarrollo de las personas. La cultura de una persona, incluyendo sus normas, valores y creencias, puede influir en su desarrollo cognitivo, socioemocional y moral. Además, la interacción con personas de diferentes culturas puede tener un impacto en el desarrollo de habilidades sociales.

Fuente: www.cronicaviva.com

La interculturalidad se refiere a la interacción y el intercambio entre diferentes culturas, fomentando la comprensión y el respeto mutuo. La psicología del desarrollo humano examina cómo las personas se adaptan y desarrollan en contextos interculturales, teniendo en cuenta las influencias de la cultura de origen y la cultura de acogida.

Por otro lado, la intraculturalidad se refiere a la diversidad y la variación dentro de una misma cultura. La psicología del desarrollo humano también tiene en cuenta la intraculturalidad al examinar cómo las diferencias individuales dentro de una misma cultura, como el género, la clase social o la orientación sexual, pueden influir en el desarrollo de una persona.

En resumen, la psicología del desarrollo humano se contextualiza en la interculturalidad y la intraculturalidad al estudiar cómo las diferencias culturales y las diferencias individuales dentro de una cultura influyen en el desarrollo de las personas. Esto implica comprender cómo los factores culturales y sociales interactúan con los procesos biológicos y psicológicos en el desarrollo humano.

2. Etapas del desarrollo humano

Constituyen los diferentes cambios que se evidencian en las personas, desde su concepción hasta su muerte, las cuales tienen diferentes características, tanto biológicas, físicas y psicológicas. La psicología evolutiva se encarga de estudiarlas y las divide de la siguiente manera:

2.1. Prenatal, esta etapa comienza desde la concepción y se extiende hasta el nacimiento. Durante este período, el feto se desarrolla y crece en el útero materno, alimentándose de los nutrientes de la madre. Las últimas investigaciones expresan que, en esta etapa, el individuo ya recibe estímulos emocionales de sus padres cuando los escucha.

2.2. Infancia, es el periodo desde el nacimiento hasta los 2 años, aproximadamente. Durante esta etapa, los niños desarrollan habilidades motoras básicas, aprenden a hablar y adquieren un mayor nivel de independencia, además, empiezan a socializar, formando vínculos afectivos y recibiendo enseñanzas de su entorno próximo.

2.3. Niñez, esta etapa se extiende desde los 2 hasta los 12 años aproximadamente.

Durante la niñez temprana (2-6 años), los niños continúan desarrollando habilidades motoras finas y gruesas, adquieren habilidades sociales y emocionales más complejas, y comienzan su educación formal.

Durante la niñez tardía (6-12 años), los niños desarrollan habilidades cognitivas más avanzadas, consolidan su identidad y continúan su desarrollo social y emocional.

2.4. Adolescencia, comienza alrededor de los 12 años y se extiende alrededor de los 18 años, aproximadamente. Durante esta etapa, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Es una fase crucial para el desarrollo de la identidad y la independencia.



PRE
NATAL

Fuente: www.pixabay.com



INFANCIA



NIÑEZ

ADOLESCENCIA





JUVENTUD



ADULTEZ



ANCIANIDAD

2.5. Juventud, esta etapa comprende desde finales de la adolescencia hasta aproximadamente los 30 años. Durante este período, los individuos continúan desarrollando su identidad, estableciendo relaciones personales, tomando decisiones importantes y avanzando en su carrera profesional. La personalidad es más madura e independiente y los objetivos cambian de orientaciones.

2.6. Adulthood, se extiende desde los 30 hasta los 65 años aproximadamente. Durante esta etapa, las personas suelen asumir roles de responsabilidad en la sociedad, como el matrimonio, la crianza de hijos, y el desarrollo de una carrera profesional consolidada. Su desempeño físico y biológico empieza a decaer ligeramente.

El o la adulta trata de mantener relaciones personales y laborales mucho más estables y duraderas.

2.7. Ancianidad, comienza alrededor de los 65 años y se prolonga hasta el final de la vida. Durante esta etapa, las personas enfrentan desafíos relacionados con el envejecimiento, la salud y la adaptación a los cambios físicos y sociales.

Es importante tener en cuenta que estas divisiones no son rígidas y que cada individuo puede tener su propio ritmo de desarrollo. Además, muchas veces estas etapas se superponen, y el desarrollo humano puede ser influenciado por diversos factores, como la biología, la cultura y el entorno social.

3. Aproximaciones del desarrollo humano y psicosocial

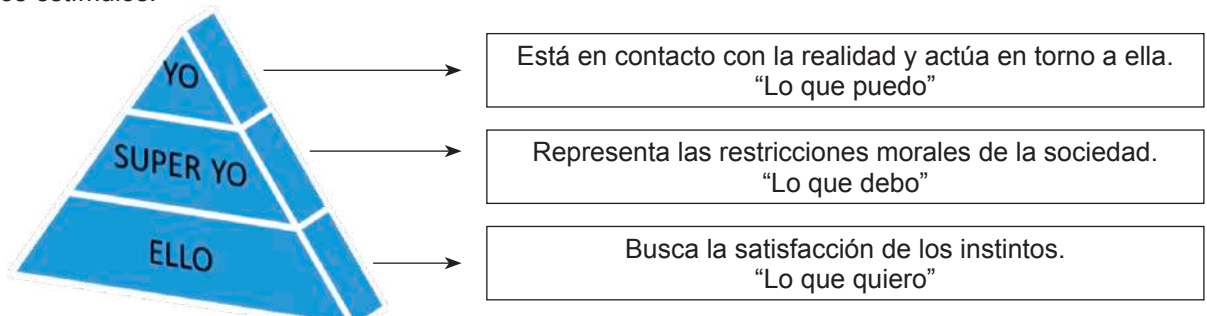
La psicología pretende comprender los cambios conductuales que se realizan en los individuos en el transcurso de la vida, los diferentes procesos cognitivos y capacidades mentales, con el fin de darles estabilidad en cada una de estas etapas.

Psicólogos y teóricos han realizado estudios al respecto, realizando experimentos y aportes significativos para comprender las conductas de los seres humanos en sus distintas etapas.

3.1. Sigmund Freud (1856 - 1939)

De origen austriaco, representa una de las figuras más importantes de la psicología, es conocido como “El Padre del Psicoanálisis”. Su aporte principal consiste en destacar el poder del inconsciente y su influencia en el desarrollo humano, indicando que los problemas sucedidos en la niñez afectan el comportamiento del individuo y afloran como instintos reprimidos, en algún momento de su vida.

Freud sostiene que todas las personas tienen tres instancias psicológicas, que interactúan en las reacciones ante los estímulos.



Otro aporte importante de Freud es la teoría psicosexual del desarrollo humano, la cual se centra en el papel de los impulsos sexuales en las diferentes etapas de desarrollo del individuo y las diferentes zonas del cuerpo donde se perciben las sensaciones.

3.2. Erick Erikson (1902 - 1994)

Fue un importante psicólogo y psicoanalista, de origen judío. Nació en Alemania, pero radicó gran parte de su vida en Estados Unidos.

Planteó importantes teorías respecto a la conducta humana, siendo la principal “**la Teoría Psicosocial del Desarrollo**”, que se centra en el desarrollo de la identidad a lo largo de diferentes etapas de la vida. Erikson sostiene que cada etapa del desarrollo humano presenta una crisis básica que debe ser resuelta para avanzar hacia una identidad saludable.

3.3. Erick Fromm (1900 - 1980)

De nacionalidad alemana, Fromm fue un psicoanalista destacado del siglo XX, con más de una treintena de publicaciones sobre la conducta humana.

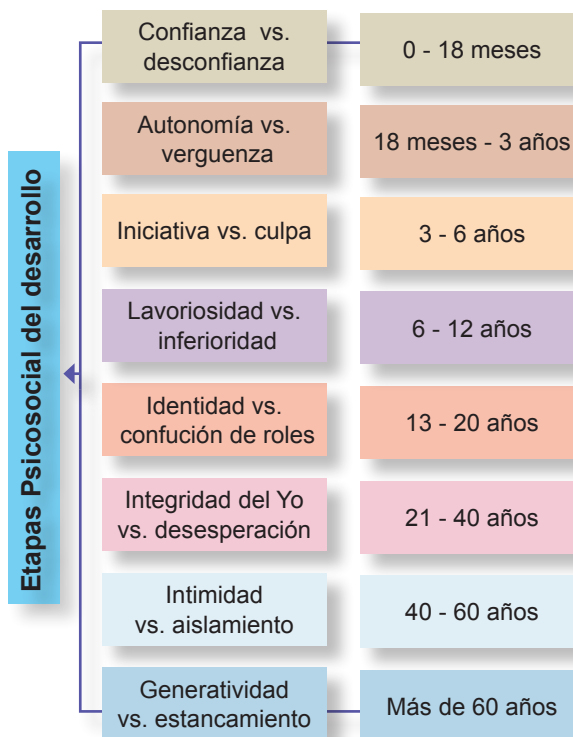
A partir de las reacciones de las personas ante la guerra, advirtiendo que quienes eran pacifistas se hacían violentos al recibir la presión del medio y analizando las teorías de Freud y Marx, concluyendo que la sociedad tiene una gran influencia en el ser humano y no solo sus condicionantes inconscientes o su estructura biológica.

Destacó también la importancia del amor, la libertad y la autenticidad en el desarrollo humano.

3.4. Jean Piaget (1896 - 1980)

Nació en Suiza y planteó **la Teoría Constructivista del Conocimiento**, a partir del estudio sistemático del desarrollo evolutivo y conductual de sus propios hijos.

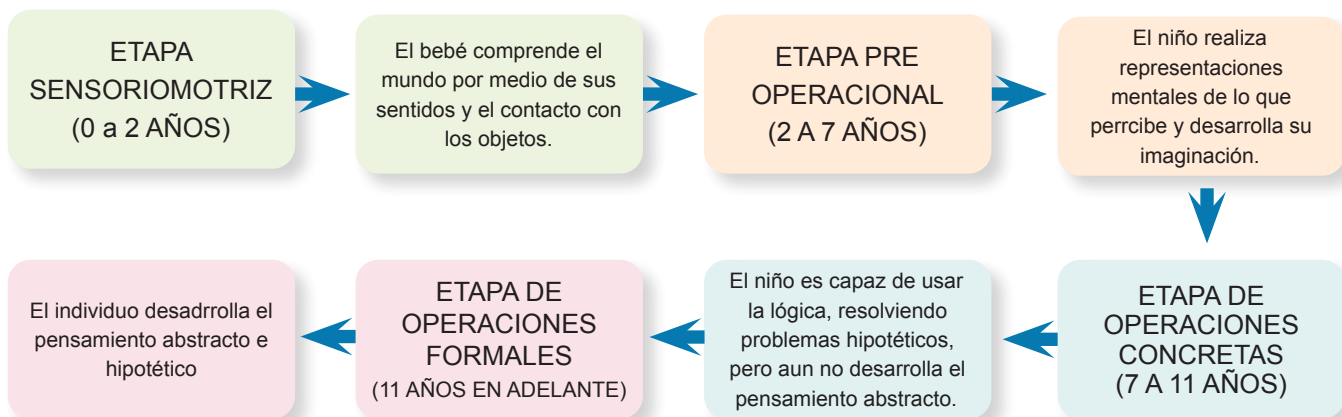
Esta teoría se enfoca en la forma en que los niños construyen su conocimiento, a través de etapas específicas. Piaget identificó cuatro etapas universales del desarrollo cognitivo:

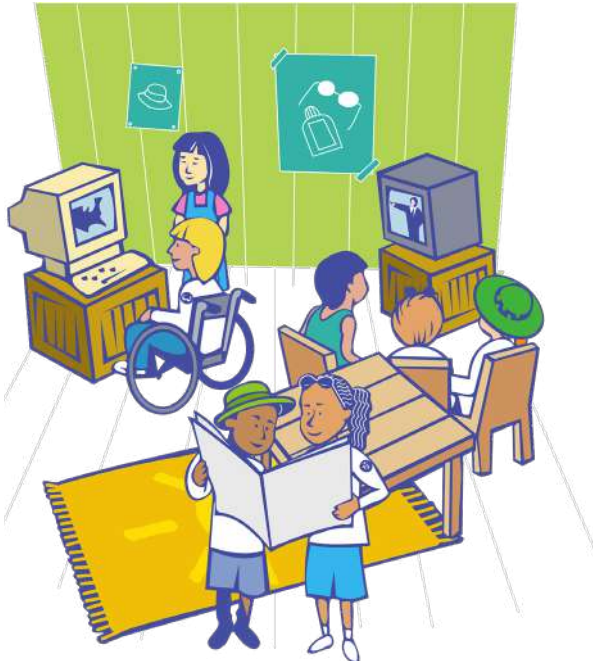


Fuente: Jean Piaget



Fuente: Biografías y Vidas.com





Fuente: <https://www.educima.com/imagen-en-el-club-juvenil-i19969.html>

“Los hombres se construyen, no nacen ... Dame el bebé, y lo haré subir y usar sus manos para construir edificios de piedra o madera... Las posibilidades de dar forma en cualquier dirección son casi infinitas.”

John B. Watson



Fuente: <https://www.pxfuel.com/es/free-photo-xhqrz>

3.5. Lev Vygotsky (1896 - 1934)

Fue uno de los más famosos psicólogos del siglo XX. Nació en Bielorrusia, estudió el impacto de la sociedad y la cultura en la adquisición del conocimiento.

Dejó, al campo de la psicopedagogía, la **“Teoría Sociocultural”**, que destaca la importancia del entorno social en el aprendizaje del niño, a través de su zona de desarrollo próximo.

Además, enfatiza la influencia del lenguaje en la adquisición y desarrollo del conocimiento, ya que es el medio por el que el individuo puede interactuar con su entorno.

3.6. Jhon Watson (1878 - 1958)

Psicólogo estadounidense, fundador de la Escuela Conductista y el condicionamiento en el comportamiento humano.

La teoría que ofrece al campo de la educación fue resultado de un controversial experimento, realizado con un bebé, llamado Albert, para probar las reacciones condicionadas del ser humano ante el miedo, siguiendo los preceptos del condicionamiento de Paulov. Para ello, expuso a Albert a diferentes estímulos asociados a ruidos fuertes para generar miedo en el bebé.

Watson realiza sus aportes en la educación, indicando que los estudiantes pueden ser condicionados a través de estímulos como la competencia y el miedo. Por ejemplo, miedo a reprobar o ser castigados por sus padres debido a su mala conducta.

3.7. Jerome Bruner (1915 - 2016)

Nació en Estados Unidos y su contribución a la psicología del conocimiento fue muy relevante para el estudio de la conducta y el aprendizaje.

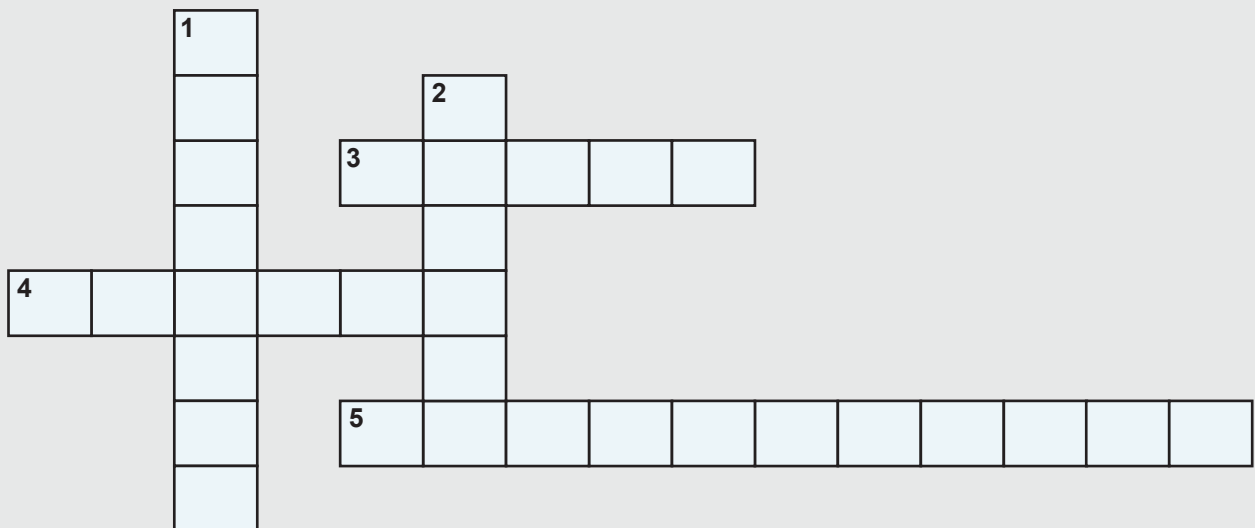
La teoría cognitiva de Bruner afirma que el desarrollo del conocimiento se construye por el mismo individuo, a través de un proceso de relacionamiento con su medio ambiente

Bruner explica que al estudiante hay que estimularlo de la siguiente manera:

- Se lanza una interrogante o cuestionamiento.
- Se explica sobre el tema en cuestión y se brindan los materiales para que el estudiante vaya desarrollando su conocimiento.
- El estudiante lanza suposiciones que deberá confirmar con la experimentación.

De esta manera, el estudiante aprenderá por descubrimiento y ese aprendizaje será significativo.

Resolvemos el siguiente crucigrama:



Horizontales

1. Concluye que la sociedad influye en el ser humano.
2. Estudió el condicionamiento en el comportamiento humano.
3. Sostiene que cada etapa del desarrollo humano presenta una crisis básica.

Verticales

4. Destaca el entorno social en el aprendizaje del niño.
5. Afirma que el conocimiento se construye a través del descubrimiento.



Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Con cuál de las teorías de aprendizaje podríamos asociar la enseñanza de nuestras maestras y nuestros maestros?, ¿por qué?
- ¿En qué medida se aplican los conceptos de Jhon Watson en tu aula?
- ¿En qué medida se aplican los conceptos de la teoría constructivista en tu aula?



Realizamos un mapa conceptual sobre las teorías del aprendizaje y sus creadores.

CAMBIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA Y SUS CARACTERÍSTICAS DESDE NUESTRA CULTURA

PRÁCTICA

“El día en que Dani se volvió aburrido”

Autora: Ema Wolf

Marcos tenía un hermano mayor que se llamaba Daniel. Dani, le decía. Dani había cumplido 12 la semana anterior, y el mismito día en que los cumplió, se volvió aburrido.

Antes, Dani jugaba a los autitos con Marcos y ahora decía que ya no le gustaban. Antes, Marcos y Dani hacían carreras para ver quién terminaba primero de comer. Ahora, Marcos comía todo rápido y, cuando terminaba, Dani apenas había probado un par de bocados; en vez de comer, se la pasaba tonteando con ese celular que le habían regalado para su cumple.

Un día, Marcos estaba jugando solito con una pista de carreras (la misma que antes a Dani le encantaba), mientras Dani chateaba en la compu. La mamá los vio a los dos y le dijo a Dani: “

- ¿Por qué no juegas un rato con tu hermano?”.
- No puedo, Ma, estoy ocupado, contestó Dani.

Marcos pensó que la mamá se iba a enojar con su hermano mayor y lo iba a retar; pero no, en vez de eso, agarró una caja enorme y empezó a meter en ella los juguetes viejos de Dani.

- ¿Qué haces, Ma?, preguntó Dani.
- Voy a regalar tus juguetes viejos, si total vos ya no los usas. Ya eres un chico grande.

Dani desvió su atención de la compu para ver qué juguetes ponía su mamá en la caja.

- “No, ese no...”, dijo cuándo su mamá agarró un camión grande que tenía desde los 5 años.
- ¿Por qué no? ¿Si hace años que no lo usas?”.

Dani ni y se levantó de la compu para rescatar el camión antes de que terminara en la caja.

- Bueno, si no quieres que los regale, úsalos, dijo la mamá.

Entonces Dani se puso a sacar todos los juguetes de la caja. Marcos se acercó para curiosarse, y los dos terminaron jugando con todos esos juguetes que, de tan viejos, parecían nuevos.

Dani dejó de ser aburrido cuando decidió que, aunque ya era grande, podía jugar a ser chico un tiempito más.



Leemos con atención el cuento anterior y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Te sentiste identificado o identificada con el cuento?, ¿por qué?
- ¿En los últimos meses o años sentiste cambios en tu cuerpo y tu forma de ser?
- ¿Te sientes cómoda(o) con ello?
- ¿Conversante con alguien al respecto?

1. La pubertad y la adolescencia

Durante toda la vida del ser humano, se van efectuando cambios; sin embargo, existe una etapa en la que más cambios se perciben, tanto psicológicos como físicos y conductuales. Esta etapa se inicia con la pubertad y transcurre hacia la adolescencia.

1.1. La pubertad

Es la etapa de la vida donde el ser humano deja de ser niño y manifiesta cambios en su cuerpo, su forma de pensar y sus intereses; es el momento en el que empieza a madurar sexualmente.

Esta etapa se ubica, aproximadamente, entre los 10 y 15 años de edad y es distinta entre uno y otro individuo.

Algunas de las características son:

NIÑOS	NIÑAS
Empieza a crecer vello en las axilas y el pubis.	Empieza a crecer vello en las axilas y el pubis.
Los órganos reproductores crecen levemente.	Crece levemente los senos.
El niño empieza a engrosar la voz.	Llega el primer periodo o menstruación.
Desarrolla el pensamiento abstracto.	Desarrolla el pensamiento abstracto.
Disminuye el interés por el entorno familiar.	Disminuye el interés por el entorno familiar.
Aumenta el interés por los amigos.	Aumenta el interés por los amigos.
Se suscitan cambios de humor.	Se suscitan cambios de humor.

1.2. La adolescencia

Es la etapa comprendida entre los 14 y 19 años, aproximadamente y durante ella se mostrarán los cambios más agresivos de la vida, tanto físicos como mentales.

Entre los cambios más notorios están:

VARONES	MUJERES
Se desarrolla la mazana de Adán.	Se ensanchan las caderas.
Se desarrollan los órganos reproductores internos y externos.	Se desarrollan los órganos reproductores internos y externos.
Existe una mayor preocupación por la apariencia.	Existe una mayor preocupación por la apariencia.
Empieza la atracción por el sexo opuesto.	Empieza la atracción por el sexo opuesto.
Aumenta la comparación con sus pares.	Aumenta la comparación con sus pares.
Se desarrolla un comportamiento más independiente y osado.	Se desarrolla un comportamiento más independiente y osado.
Se forma la identidad individual y se precisa más independencia.	Se forma la identidad individual y se precisa más independencia.

Hoy en día, las redes sociales y la influencia de los medios de comunicación, en ocasiones mandan mensajes negativos para esta etapa de la vida, por ello es muy importante reflexionar sobre el entorno y desarrollar una personalidad sólida.

En la pubertad se desarrollan muchos miedos e inseguridades.



Fuente: <https://www.unicef.org/bolivia/informes/agua-saneamiento-e-higiene-en-la-escuela-for-talecen-educacion-en-el-%C3%A1rea-rural-de>

¿Por qué los adolescentes tienen problemas de sueño?

Los adolescentes no duermen las horas suficientes por distintos motivos:

Las clases que comienzan temprano y las agendas sobrecargadas pueden quitarles horas de sueño que necesitan.

En los adolescentes, el reloj biológico interno les indica que se duerman más tarde a la noche. El organismo libera melatonina, la hormona del sueño, más tarde por la noche en los adolescentes que en los niños y los adultos. Esto reinicia el reloj biológico interno del sueño de los adolescentes para que se duerman más tarde por la noche y se levanten más tarde por la mañana. La mayoría de los adolescentes no tiene sueño como para irse a dormir antes de las once de la noche.

El uso de dispositivos tecnológicos, como celulares, computadoras y TV, antes de irse a dormir puede dificultar conciliar el sueño. Las luces brillantes y la luz azul que proviene de los dispositivos electrónicos también retrasan la liberación de melatonina, lo que acentúa el problema.

(Autora: Gavin, M.)



Fuente: <https://biotech-spain.com/es/articulos?category=enfermedades-neuro%C3%B3gicas&p=121>

Prevención de la anorexia y bulimia en centros educativos:

Es importante combatir estos problemas de manera integral, por ello, los centros educativos deben establecer espacios de reflexión para estudiantes y docentes, a manera de prevención, estando alertas ante los síntomas que puedan evidenciar un trastorno alimenticio e informar inmediatamente a la familia.

También es trascendental trabajar en la autoestima de los estudiantes, reflexionándoles para que cuiden su cuerpo, pero evitando obsesiones que puedan ponerles en riesgo.



Fuente: <https://images.indianexpress.com/2023/10/weight-loss-eating-disorders.jpg>

2. Problemas y desajustes sociales en la adolescencia

En esta etapa se presentan algunos desajustes sociales, en menor o mayor grado, en los adolescentes, debido a que se les hace difícil adaptarse a los cambios biológicos y psicológicos.

Estos desajustes afectan no sólo al o la adolescente, sino también a su familia, que generalmente no sabe cómo entenderle ni ayudarle.

Por ello, es muy importante crear vínculos sólidos de comunicación y conocer los problemas más frecuentes.

2.1. Bajo rendimiento escolar

Algunos adolescentes comienzan a bajar su rendimiento escolar o a presentar problemas de conducta en la escuela, ya que se sienten incomprendidos. Ante ello, se debe actuar rápidamente y trabajar de manera coordinada entre maestros y padres de familia.

2.2. Problemas familiares

Es común que los adolescentes se sientan incomprendidos y que piensen que “todos están en su contra”. Por ello en esta etapa pueden desarrollarse algunos conflictos de la familia con ellos, especialmente con los padres, quienes pasan a tener un papel de “controladores” cuando lo cierto es que sólo quieren cuidarlos.

2.3. Bullying

El acoso escolar, más conocido, actualmente, como bullying se refiere a todo tipo de daños y agresiones que sufre una persona en su contexto.

El bullying destruye la autoestima y puede causar trastornos psicológicos severos y permanentes, así como daños físicos y en casos extremos la muerte o el suicidio de la víctima. Por ello es muy importante crear espacios de diálogo y fomentar una cultura der paz, además de denunciar de manera temprana si se conoce un caso de bullying.

2.4. Desórdenes alimenticios

La forma en cómo los individuos ven sus cuerpos es complicada, en esta etapa. Los estereotipos de belleza afectan enormemente, especialmente a las mujeres, quienes, en ocasiones, en su afán de verse bien y tener un peso adecuado generan en sí mismas trastornos como la anorexia o bulimia.

La anorexia, es un desorden alimenticio generado por el temor a subir de peso y una percepción errada del propio cuerpo. Al verse al espejo, la o el adolescente piensa que está con sobre peso y deja de comer poco a poco, lo cual puede llegar a ser muy peligroso para la salud, por la falta de nutrientes en el cuerpo, ocasionando la desnutrición y a veces la muerte.

La bulimia, se caracteriza por una ansiedad y ganas desmesuradas de comer, lo cual hace sentir culpable a la o el adolescente y busca formas para no subir de peso, como el vómito provocado, el uso excesivo de laxantes, lo que puede ser muy peligroso para la salud.

Es muy importante la detección e intervención temprana en caso de sospechar que el adolescente tiene alguno de estos desórdenes y brindarle terapia para que pueda superarlo.



2.5. Drogadicción

Los conflictos emocionales que sufren los adolescentes los hacen más vulnerables al consumo de drogas, algunos lo hacen por curiosidad o por influencia de los amigos. De cualquier manera, las drogas afectan terriblemente a los adolescentes, causando graves daños en el organismo, así como dependencia, daños psicológicos y a largo plazo la muerte.

2.6. Alcoholismo

El consumo de alcohol es cada vez más común en los adolescentes y cada vez empiezan a hacerlo más temprano. Esto los hace más propensos a sufrir accidentes, ser víctimas de delitos, así como atentar contra su propio cuerpo, especialmente afectando al hígado y el sistema nervioso, así como hacerse adictos y destruir sus relaciones sociales y de estudio.

2.7. Violencia

La violencia entre adolescentes ha incrementado en este milenio, especialmente en la escuela. Muchos adolescentes no saben canalizar sus frustraciones o problemas y se desquitan con sus pares, ocasionándoles daños psicológicos, físicos y hasta la muerte; sin reparar en que esas actitudes no los llevarán a nada bueno.

2.8. Abandono

En ocasiones el o la adolescente se siente abandonado por su entorno más cercano y esto le afecta en la construcción de una sana autoestima. Por ello es importante que, aunque a esta edad se pretenda tener más independencia, los padres no dejen de ocuparse de sus hijos y les den la seguridad necesaria para que crezcan adecuadamente y vayan formando un carácter sólido.

Recomendaciones para el buen uso de las redes sociales

- *Tus datos personales son tuyos (nombre, domicilio, colegio), no los facilites a cualquiera.*
- *Nunca reveles tus claves de internet y menos por e-mail o teléfono.*
- *Cuida de tu privacidad en las redes sociales. Todo lo que haces en internet queda registrado y puede ser usado en tu contra en cualquier momento.*
- *Ten precaución con tus imágenes, ¡una vez que las subes al internet pierdes todo el control de esa información!*
- *Protege tus dispositivos móviles con alguna clave para evitar que puedan acceder a tu información, ante un descuido o robo.*
- *Lee las políticas de uso y privacidad de los diferentes servicios antes de utilizarlos.*
- *No agregues desconocidos a tus redes sociales. Chatear con un desconocido no te convierte en su amigo.*
- *No aceptes contactos con desconocidos, “la amiga(o) del amigo(a) de tu amiga(o). No es tu amigo(a).”*
- *Nunca te cites a solas con alguien que conociste por internet.*
- *No grabes, compartas, ni publiques en internet: videos, fotografías o contenido ofensivo, violento, ni pornográfico ¡¡¡mucho menos si se trata de niñas, niños y adolescentes, es un delito penalizado en Bolivia!!!*
- *Si alguna persona te molesta, acosa, chantajea, estafa o ejerce cualquier tipo de violencia a través de internet, comunícalo inmediatamente a tus pares o a alguien de confianza.*
- *Las conversaciones de chat pueden ser almacenadas y conviene hacerlo para tener la prueba del acoso que ejerce otra persona sobre ti.*
- *Si te llega una foto o video de alguien con fines ofensivos, no colabores en su expansión.*
- *Los correos de desconocidos pueden ser virus, ¡no los abras!*

Fuente: Viceministerio de Comunicación

3. Las Tic's y su influencia en las relaciones interpersonales

El uso y abuso de la tecnología es innegable en los y las adolescentes de los últimos tiempos y si bien los celulares y el internet facilitan en la adquisición de conocimientos, a veces pueden ser elementos distractores para los jóvenes, que hacen que se desenfocan en sus deberes, bajen su rendimiento académico e incluso pongan en peligro su seguridad.

A continuación, se presenta una serie de problemas que genera el mal uso de las nuevas tecnologías.

3.1 Cutting

Se denomina así al acto de autolesionarse cortándose la piel sin la intención de suicidarse. Al parecer, los adolescentes lo hacen para enfrentar momentos de ansiedad o estrés, lo cual está relacionado con problemas psicológicos que deben ser tratados inmediatamente.

Esta práctica se ha viralizado por las redes sociales, por ello es muy importante informar y concientizar a los adolescentes para que no la realicen.

3.2. Sexting

Es otro tipo de práctica viralizada en las redes sociales, que corresponde a sacarse fotos en formas sugestivas y enviarlas por las redes a personas de confianza. Es una acción muy peligrosa, ya que trasgrede la intimidad de las personas y les hace vulnerables a ser víctimas de trata y tráfico o chantajes.



Fuente: www.freepik.es

3.3. Grooming

Este delito consiste en el acoso que se realiza de un adulto a una o un adolescente, una niña o un niño, a través de las redes sociales.

Es muy común que el acosador adopte una identidad falsa y se haga pasar por una señorita o un joven, se muestre amigable, publique fotos falsas y gane la confianza de la víctima para fines ilícitos, como la pornografía, trata o tráfico y otros delitos en contra de la integridad de la víctima.

3.4. Ningufoneo

Este problema es muy común en la actualidad y afecta mucho a las relaciones interpersonales. Se manifiesta cuando la persona ignora a su entorno por atender constantemente el celular, ya sea chateando o jugando, lo cual en ocasiones es retribuido con la misma acción y representa un verdadero problema de comunicación en la sociedad.

3.5. Nomofobia

Es una manía que, lamentablemente, se identifica cada vez más, no solo en jóvenes, sino en adultos. Se trata del miedo a estar sin celular, de manera que éste se convierte en un elemento imprescindible, todos los días.

Si se olvida el celular en la casa, se queda sin batería, no hay buena señal o se extravía, el individuo siente ansiedad. Es decir, se genera una dependencia o adicción al celular, lo que le hace irritable en abstinencia del mismo.

4. La importancia del desarrollo emocional integral (para el Vivir Bien)

Los estados afectivos conforman una parte muy importante en el desarrollo de los seres humanos, sobre todo en una época complicada, como es la adolescencia. Gardner (2002) considera que “la falta de consideración hacia los componentes afectivos y emocionales es una característica propia de la perspectiva teórica cognitiva”, por lo que no puede haber mente sin emociones.

Todas las culturas tienen sus propias percepciones sobre la demostración de emociones, sobre todo en lo que respecta a los varones, obligándoles, en ocasiones, a esconder sus sentimientos por miedo a ser juzgados por la sociedad, lo cual genera frustraciones.

Un manejo inadecuado de las emociones repercute en todos los ámbitos de los adolescentes, puede afectarles en su desempeño escolar, en sus relaciones familiares, sociales y hasta consigo mismo.



5 CONSEJOS PARA SENTIRTE BIEN DURANTE LA ADOLESCENCIA



Planteamos un reto de cinco días para tomar en cuenta los 5 consejos descritos arriba. Luego escribimos 5 líneas expresando cómo nos sentimos luego de ponerlos en práctica.



Realizamos un cartel con un mensaje positivo sobre la adolescencia y cuélgalo en una parte visible de tu cuarto.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

PRÁCTICA

Bailando bajo la lluvia **Autor anónimo**

Una mujer muy sabia despertó una mañana, se miró al espejo y notó que solamente tenía tres cabellos en su cabeza.

- Hmmm... pensó - Creo que hoy me voy a hacer una trenza.

Así lo hizo y pasó un día maravilloso.

El siguiente día se despertó, se miró al espejo y vio que tenía solamente dos cabellos en su cabeza.

- Hmmm- Dijo. Creo que hoy me peinaré con la raya en medio.

Así lo hizo y pasó un día grandioso.

El siguiente día cuando despertó, se miró al espejo y notó que solamente le quedaba un cabello en su cabeza.

- Bueno- Dijo ella, ahora me voy a hacer una cola de caballo.

Así lo hizo y tuvo un día muy, muy divertido.

A la mañana siguiente cuando despertó, corrió al espejo y enseguida notó que no lo quedaba un solo cabello en la cabeza.

- ¡Qué bien! – Exclamó...¡Hoy no voy a tener que peinarme!



Fuente: <https://sputniknews.lat/20220616/conoce-los-sintomas-de-cancer-que-aparecen-en-la-cara-pero-se-ignoran-1126882696.html>

Actividad

Leemos con atención el cuento anterior y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinión tienes de la actitud de la mujer?
- ¿Tú que hubieras hecho en su lugar?

TEORÍA



1. Estrategias adaptativas y desadaptativas

Cuando ocurren situaciones estresantes o desagradables, las reacciones varían de persona a persona, sus experiencias, su carácter y personalidad. Muchos son capaces de enfrentar la situación de manera calmada, otros, en cambio, pierden la paciencia y generan pensamientos que les causan tristeza y preocupación.

Estas formas de enfrentar los problemas reciben el nombre de estrategias de afrontamiento y se refieren a todos los esfuerzos conscientes y concretos que se realizan para manejar, tolerar o minimizar las situaciones estresantes.

Existen dos tipos: las estrategias adaptativas y las desadaptativas.

a) **Estrategias adaptativas**, se definen como la forma positiva y activa de reaccionar ante una situación traumática o de estrés. Estas estrategias están centradas en los siguientes pilares:

- Resolución de problemas
- Reestructuración cognitiva
- Expresión de emociones
- Buscan apoyo social

Estas estrategias son muy útiles para enfrentar la vida y promueven una salud mental a largo plazo.

b) **Estrategias desadaptativas**, se definen como las actitudes negativas ante una situación de estrés, caracterizadas por una pérdida de control. Las manifestaciones de estas estrategias son:

- Pensar ansiosamente
- Evitar el problema
- Culpabilidad
- Aislamiento social

Si bien estas estrategias sirven en el momento para reducir el estrés, a largo plazo tienen un efecto negativo en la salud mental.



Fuente: www.freepik.es

2. La resiliencia

Es la actitud que consiste en sobreponerse a los problemas o momentos críticos, superando las adversidades y rescatando los aspectos positivos y enseñanzas de dichas crisis.

La resiliencia está vinculada a diferentes características del individuo, por ello es que no todos pueden ser resilientes. Esta capacidad está vinculada a: constructos mentales, capacidad de perdonar, sentido del humor, sentimientos de apego, situaciones que van determinadas por la forma de crianza, los vínculos afectivos, el ejemplo de sus padres o tutores, el entorno próximo y el carácter en sí mismo.

Por todo esto, es importante establecer relaciones de respeto y cariño y brindar espacios de confianza a los hijos, estudiantes y amigos.



Fuente: www.freepik.es

“No me juzgues por mis éxitos; júzgame por la cantidad de veces que me caí y volví a levantarme”.

Nelson Mandela

4. Hábitos de las personas resilientes

Las personas capaces de sobreponerse a las situaciones críticas o hasta traumáticas van desarrollando esta aptitud desde pequeñas, demostrándola en la familia, en la escuela y en todos los espacios donde se desenvuelven.

El actuar con inteligencia emocional se va haciendo un hábito y llega a fijarse efectivamente en el carácter de las personas, quienes practican o viven, todos o la mayoría, de los siguientes hábitos:

- Desarrollan su creatividad, intentando buscar opciones para solucionar el problema.
- Confían en sus capacidades, saben que es posible cometer errores, pero también que es posible solucionarlos.
- Identifican oportunidades en las crisis, tratando de buscar algún aspecto positivo que salga de ese problema y les lleve a reflexionar sobre nuevos caminos de abordar la situación.
- Ven la vida con actitud positiva, asumiendo que un problema no define el total de la vida y que tarde o temprano se superará.
- Están abiertas al cambio, comprendiendo que puede haber distintos caminos de solución de problemas, sin encerrarse ni ser obsesivos con su postura.
- Tienen buen humor, viendo a la vida con alegría y realizando las actividades con buen ánimo.
- Conviven con personas que tienen actitudes positivas, buscando amistades que tengan las mismas actitudes que ellos.
- No son rencorosos, tratan de comprender los errores de los demás.



Fuente: www.freepik.es

“El conflicto más simple es el conflicto entre la forma en que nos vemos nosotros mismos y la forma en que nos ven los demás. Por ejemplo, si estamos discutiendo y tú me gritas, vería la causa en tu incapacidad de controlar tu temperamento. En cambio, si yo te grito a ti, no veré la causa en mi temperamento, sino en tu provocación, algo en ti frente a lo cual mi grito es una respuesta apropiada.”

(Autor: Jhon Verdon)

5. Resolución de conflictos

Se denomina así al conjunto de conocimientos, herramientas y técnicas que se utilizan para prevenir o enfrentar un conflicto dentro de una familia, la empresa, organización, etc.

La intención es que ante la aparición de un conflicto (que en ocasiones puede ser inevitable) sea posible enfrentarlo de manera positiva, utilizando distintos mecanismos, siendo los más adecuados:

- La negociación, se utiliza en varios aspectos de la vida, en especial en el trabajo, intentando llegar a un acuerdo entre las partes enfrentadas.
- El arbitraje, se trata de recurrir a un tercero que haga el papel de mediador y que de manera ecuánime haga notar los errores a las partes en conflicto.
- El litigio, consiste en requerir un juez para que escuche los argumentos de ambas partes del conflicto, para llegar a una conclusión y decisión de cumplimiento obligatorio.

ALGUNOS EJEMPLOS DE RESILIENCIA

CHARLES CHAPLIN

Tras una vida realmente dura, con un padre que murió como consecuencia del alcoholismo, Chaplin vivió en un orfanato para pobres. En base a su perseverancia y determinación llegó a ser reconocido mundialmente como el principal actor del cine mudo y director de sus propias obras.

ALBERT EINSTEIN

El diagnóstico escolar no podía ser más desalentador. Hay registros que dicen que lo calificaron como un “Muchacho mal adaptado, sin amigos, alumno problemático” y sentenciaron los docentes de aquellos años: “este chico va a tener serios trastornos mentales cuando sea adulto”. Lo que sí es seguro es que ganó un Premio Nobel de Física además de sus múltiples aportes al mundo de la ciencia y de la física.

BEETHOVEN

Considerado uno de los máximos exponentes de la música clásica de todos los tiempos, Ludwig Van Beethoven compuso diversas piezas musicales siendo sordo. ¿Cómo lo hacía?, su sordera apareció progresivamente a los 26 años, hasta quedar totalmente sin audición pasados los 40. Al principio utilizaba artefactos auditivos de la época, y luego encontró la conducción ósea. Apelando a su brillante memoria, conectó una varilla de metal -atándola con hilos metálicos- a su piano y la mordía, para sostenerla entre sus dientes. Mientras tocaba música, podía sentir las vibraciones en su mandíbula y percibir sonidos.

RIGOBERTA MENCHÚ

Esta poetisa indígena maya quiché de Guatemala ganó el Premio Nobel de la Paz. En la guerra civil de su país asistió a la muerte de su padre, madre y hermanos, asesinados por la represión. Huyó a México, y se transformó en una dirigente de movimientos por los derechos humanos reconocida mundialmente. Su obra literaria ha sido traducida a varios idiomas.

ANA FRANK

De origen judío, con sólo doce años, estuvo condenada a vivir oculta más de dos años y medio en Amsterdam, y así, escapar de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. En ese tiempo, en un espacio mínimo, escribió un diario como cartas dirigidas a una amiga imaginaria. Expresiones esenciales para el autoconocimiento, como “yo puedo”, “yo tengo”, “yo soy”, aparecen claramente reflejadas en su espíritu de superación para mantener la confianza y el optimismo.

Autor: Daniel Colombo



Actividad

Planteamos la situación hipotética de un disgusto con tus hermanos o primos cercamos.

- ¿Cuál sería la mejor manera de resolver ese conflicto?
- ¿Qué mecanismo, de los estudiados en la lección, utilizarías para resolver ese conflicto?



Actividad

Elegimos una persona de tu familia a quien admires, pídele que te cuente una historia de su vida, en la que haya tenido que enfrentar obstáculos para llegar a sus metas. Escribimos un texto breve al respecto y socializamos en clases.

DESPATRIARCALIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

PRÁCTICA

Realizamos una lista de frases cotidianas que desde tu percepción fortalecen la patriarcalización, a partir de las mismas inventa un juego de roles. Para ello se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Creamos una historia a partir de las frases identificadas.
2. Diseñamos personajes que representen la historia.
3. Conseguimos material necesario para representar nuestra historia (utilería).
4. Presentamos y socializamos la historia, en el aula.



Fuente: <https://www.pinterest.com>

Actividad

Mediante un círculo de reflexión elegir un moderador, que puede ser la maestra o el maestro y entre todos cuestionar las causas que intervienen en el tema principal de la historia presentada por los compañeros. Es posible guiar esta actividad con las siguientes preguntas: ¿cuáles son los temas que se abordan en la historia? ¿qué comportamientos se identifican en los personajes?, ¿cuáles son los factores que intervienen en esos comportamientos?

TEORÍA

Recordemos que...

Cuando dialogamos en torno del concepto de despatriarcalización se debe entender al mismo como un proceso social y cultural que busca reconstruir nuestra concepción en torno de los roles que asumimos, los valores que practicamos así como nuestras ideologías.

1. Salud afectiva (confianza, afrontamiento, respeto entre otras) y patologías afectivas (obsesión, toxicidad, celos entre otras)

A partir de lo descrito en el cuadro sobre el concepto de Despatriarcalización, es importante abrir nuestra mente para re-pensar diferentes conceptos.

Así, se puede iniciar el análisis entendiendo a la salud afectiva como el estado de bienestar emocional que permite a las personas disfrutar de la vida y enfrentar los desafíos diarios.

Esta se basa en la capacidad de gestionar las emociones de forma saludable, establecer relaciones afectivas positivas y desarrollar un sentido de autoconfianza y autoestima.

Entonces, se puede decir que para desarrollar esta capacidad es importante el auto-reconocimiento de nuestras virtudes y habilidades tanto como de nuestras debilidades, pues de ellas depende que seamos capaces de sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás, saber expresar nuestras emociones y pensamientos, tener relaciones afectivas positivas y sobre todo afrontar los desafíos de la vida.

De modo que, para tener una buena salud afectiva, no existen recetas ni pasos específicos pues en la diversidad de personas que existen en el mundo los métodos pueden variar, sin embargo uno de los grandes filósofos de la historia llamado Sócrates, planteó la importancia del autoconocimiento y la aceptación de nuestros límites para vivir una vida feliz y plena.



Fuente: Freepik.es

“Conócete a ti mismo”, es una de sus frases célebres y está referida a comprender nuestras fortalezas y debilidades, así como nuestros deseos y aspiraciones, pues el autoconocimiento nos ayuda a aceptarnos a nosotros mismos y a tomar mejores decisiones.

Para Sócrates, el autoconocimiento es un proceso continuo ya que nunca podemos terminar de conocernos, sin embargo; podemos trabajar en ello mediante la reflexión y el diálogo. De ahí que se relaciona a este filósofo al momento de analizar la salud afectiva, pues de no existir autoconocimiento sobre lo que somos, es imposible una interacción positiva con el mundo que nos rodea.

Así, un elemento muy importante que se resalta en su filosofía y se relaciona con la psicología es su método conocido como la mayéutica, mismo que implica un diálogo entre dos personas en el que se descubre el conocimiento. Cabe resaltar que para que el diálogo rinda los frutos esperados, debe existir en ambas personas un elemento esencial denominado confianza.

Según Sócrates, **la confianza** se desarrolla a través de la honestidad, la coherencia y la integridad, ya que para que alguien pueda confiar en nosotros, debemos ser honestos con ellos, coherentes en nuestras acciones e íntegros en nuestros valores. Lo que significa que para desarrollar nuestra autoconfianza es importante considerar cuan honestos somos con nosotros mismos.

De ese modo, la coherencia es también importante cuando hablamos de confianza, ya que cuando somos coherentes con nuestras acciones, demostramos que somos personas confiables y esto es un factor determinante en establecer relaciones interpersonales positivas.

Para Sócrates, **el respeto** solo puede desarrollarse a partir del conocimiento, pues solo en la medida de que conozco a los demás puedo comprenderlos y respetarlos al fin y al cabo el respeto es consecuencia de nuestro conocimiento y comprensión de lo que es “el otro”.

Así, se puede deducir que el diálogo y la reflexión son esenciales en el autoconocimiento pues en la interacción con el mundo que nos rodea podemos conocer más sobre nosotros mismos, al mismo tiempo estos elementos intervienen en la capacidad de afrontamiento pues conocernos a nosotros mismos facilita el conocer y comprender aquello que nos motiva o estresa para así desarrollar diferentes estrategias de afrontamiento, entendiendo que el mismo es la capacidad de hacer frente a situaciones estresantes.

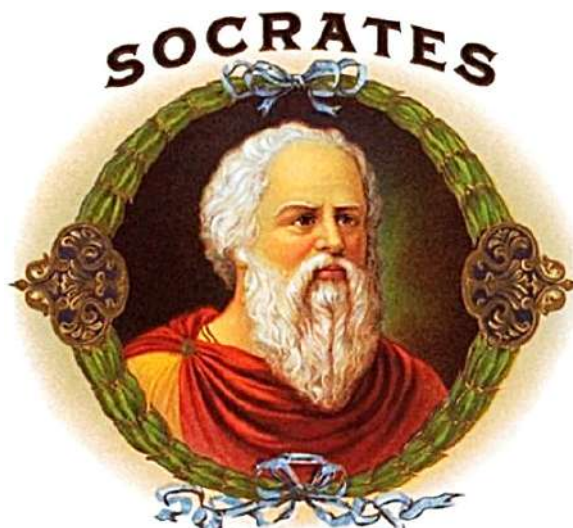
1.1 Patologías afectivas

Entendiendo la importancia de la salud afectiva así como los elementos que coadyuvan en su desarrollo y fortalecimiento, debemos comprender que la poca atención y cuidado de la misma puede provocar patologías afectivas que en función de nuestra dimensión biológica y sociocultural pueden ser leves o graves.

Algunas patologías en nuestro contexto son:

Depresión, caracterizado por un desinterés continuo a la cotidianeidad, cambios en el apetito o el sueño, y dificultad para concentrarse o tomar decisiones.

Trastorno obsesivo-compulsivo, caracterizado por pensamientos o compulsiones repetitivas que interfieren con la vida cotidiana.



Fuente: <https://www.pinterest.com>



Fuente: <https://aventurarlavida.wordpress.com/>



Fuente: <https://www.fiscalia.gob.bo/estadistica/femicidios/femicidios-reporte-31-10-2023>

LA VIOLENCIA SE VE, SE CREE, SE APRENDE.



Fuente: <https://ar.pinterest.com/>



DEFENSORÍA DEL PUEBLO
ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

2. Mecanismos de protección individual

Se conocen como mecanismos de protección individual a las medidas que se implementan para proteger a las personas en situaciones de riesgo físico, laboral, psicológico y social.

Sin embargo, para implementar estas medidas, es importante saber reconocer los diferentes factores de riesgo.

2.1. Factores de riesgo

Consideradas como el conjunto de situaciones o elementos que incrementan la posibilidad de daño o violencia entre pares, entre ellos se puede mencionar a factores individuales, sociales y ambientales tales como:

- Uso de sustancias controladas
- Antecedentes de violencia en la familia
- Dificultades para controlar emociones como la ira
- Desigualdad social
- Falta de oportunidades
- Exposición a la violencia

Es importante resaltar que los factores de riesgo no determinan el estado en una persona; sin embargo, las personas que presentan varios factores de riesgo tienen una mayor probabilidad de ser violentas o de reaccionar violentamente.

Por ello la identificación de los factores de riesgo en lo que respecta a la violencia es importante para su prevención. Los programas de prevención deben tomar en cuenta y abordar los factores de riesgo individual, ambiental y social con el fin de reducir la probabilidad de que una persona tome decisiones que atenten contra sus pares.

En la escuela también se debe abordar este tema desde las diferentes áreas para poder prevenir la violencia, que cada vez se hace más común en nuestro país.

2.2. Instituciones de protección y rutas de denuncia

Actualmente existen muchas instituciones que coadyuvan en la identificación, prevención y hasta protección ante hechos de la violencia en cada uno de los contextos.

Las mismas pueden variar de acuerdo a la situación que se pretende atender, sin embargo; es importante hacer frente a este problema inicialmente en el núcleo familiar, pues de ahí surgen y se desarrollan las prácticas y valores de una persona.

A nivel nacional, en las últimas décadas se han incrementado las instituciones públicas y privadas que se enfocan en el tema de la defensa de los derechos de las mujeres, la despatriarcalización y la equidad de género. Las más conocidas por la población en general son:

- Ministerio de Culturas, Descolonización y Despatriarcalización
- Ministerio de Justicia
- Defensoría del Pueblo
- Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM)
- ONU Mujeres
- UNICEF

VALORACIÓN

Actividad

Reflexionamos y respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la importancia del autoconocimiento en el proceso de despatriarcalización?
- ¿Cuáles son los efectos negativos por la falta de autoconocimiento, diálogo y respeto en relación con la violencia?

PRODUCCIÓN

Actividad

- Organizados en grupos, elaboramos un video en el formato de tráiler, cuya temática principal es el autoconocimiento como elemento fundamental en el proceso de despatriarcalización.
- Nos podemos guiar, por los pasos que se detallan a continuación:

PASOS PARA ELABORAR UN VIDEO TRAILER

1. Planificación

- El primer paso, es planificar el tráiler, esto incluye definir el objetivo que se tiene, en este caso será de transmitir a los espectadores la importancia del autoconocimiento para el proceso de despatriarcalización.
- El segundo paso, es identificar el público, al cual debemos llegar ¿son niños y/o adultos?
- El tercer paso, es determinar el tipo de tráiler que realizaremos ¿es serio, humorístico, emocionante o de suspenso?

2. Creación de guion

Una vez que tengamos un objetivo claro y el tipo de espectadores, es hora de crear el guion. El guion debe ser claro y conciso, ya que debe comunicar el mensaje del tráiler de manera efectiva y precisa.

3. Filmación

Escrito el guion, es hora de comenzar a filmar. Al filmar, es importante tener en cuenta el objetivo del tráiler, también es importante asegurarnos tener una buena calidad de la imagen y el audio.

4. Edición

La edición es el proceso de unir las imágenes y el audio del tráiler. La edición es importante para crear un trailer que sea fluido y atractivo, podemos utilizar herramientas como CapCut o Filmora. Al editar, es importante tener en cuenta de que el tráiler sea de la duración adecuada.

5. Postproducción

La postproducción es el proceso de agregar efectos especiales, música y texto al tráiler. La postproducción puede ayudar a mejorar la calidad del tráiler y a hacerlo más atractivo para el espectador.

RELACIONES INTERPERSONALES Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

PRÁCTICA



Fuente: Ayuda en acción Bolivia

¿Qué es la violencia escolar?

La violencia escolar es una forma de agresión física, psicológica o verbal que se produce en el entorno escolar, y es especialmente común entre jóvenes y adolescentes. Se manifiesta a través de un comportamiento dañino intencional y recurrente hacia un compañero o compañera, generalmente demostrando abuso de poder.

Es importante destacar que la violencia escolar no se limita únicamente al bullying, ya que también puede manifestarse en forma de vandalismo o tensión. Además, este problema no se limita al entorno escolar, ya que el abuso de poder puede continuar fuera del aula, a través de dispositivos móviles u ordenadores, lo que conocemos como ciberacoso.

Consecuencias del Acoso Escolar

El acoso escolar tiene consecuencias devastadoras para las víctimas. Estas consecuencias varían dependiendo de las circunstancias individuales de cada persona, su capacidad para hacer frente a la situación, su entorno y su nivel de resiliencia. Sin embargo, de manera general, las personas sometidas a un abuso constante experimentan daños emocionales, como tristeza, miedo, ansiedad e incluso pensamientos suicidas. Su autoestima y confianza se ven reducidas, y suelen experimentar aislamiento social y problemas académicos.

Por otro lado, los agresores también sufren consecuencias negativas. Es probable que tengan problemas de conducta y adaptación, mostrando comportamientos agresivos, desafiantes y antisociales.

Es fundamental promover una cultura de paz en las escuelas y abordar el acoso escolar de manera efectiva. Las medidas de prevención son claves para reducir los efectos negativos y fomentar un entorno escolar seguro y saludable.

Durante el año, se han llevado a cabo procesos dinámicos y participativos junto a la comunidad educativa y las familias en las regiones de Valles Interandinos, Amazonía y Chaco.

Planes de Convivencia Pacífica y Armónica

En este sentido, se han elaborado 158 Planes de Convivencia Pacífica y Armónica de manera participativa en 12 municipios. Estos planes incluyen estrategias para fomentar valores como la empatía, el respeto, la tolerancia, la resolución pacífica de conflictos y la comunicación efectiva. Su implementación a lo largo del año contribuirá a la generación de espacios de cultura de paz, previniendo la violencia entre pares. Ayuda en Acción coordina el apoyo técnico y el seguimiento junto a las Direcciones Distritales de Educación para garantizar el éxito de estos planes.

(*Artículo escrito por el equipo de comunicación de Ayuda en Acción en Bolivia y en España)

Observamos con atención tu entorno y respondemos:

- ¿Existe algún caso de bullying en tu escuela?
- ¿Qué hacen tus compañeros frente a ello?
- ¿Qué haces tú frente a este problema?
- ¿Qué es la cultura de paz?

TEORÍA

Las personas se relacionan unas con otras por afinidades en diferentes actividades, similitud de gustos e intereses en común.

En los diferentes espacios de convivencia entre personas, se forman lazos de compañerismo y amistad. Sin embargo, en ocasiones este relacionamiento se ve afectado por actitudes negativas que pueden generar espacios incómodos y dañar a los miembros de grupo.

Por ello es muy importante aprender a establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto y la empatía.

1. Relacionamiento afectivo

Las relaciones afectivas son vínculos entre dos o más personas que se basan en el afecto, el cariño y la conexión emocional. Pueden ser de naturaleza romántica o familiar.

1.1. El amor, es un sentimiento complejo que puede expresarse y estudiarse de muchas maneras. Científicamente se caracteriza por el incremento de hormonas y neurotransmisores que influyen en nuestros pensamientos y emociones, socialmente se caracteriza por la expresión de sentimientos de afecto, cariño, cuidado y preocupación por otra persona.

1.2. El noviazgo, es una relación romántica que se caracteriza por un compromiso mutuo entre dos personas.

Los novios suelen pasar tiempo juntos, compartir sus vidas y expresar su amor el uno por el otro mediante el cuidado y el respeto.

1.3. El enamoramiento, es la primera etapa de una relación romántica, cuya característica son los sentimientos de emoción y atracción.

El enamoramiento suele ser intenso y fugaz, pero puede ser el precursor de un amor más duradero, sin embargo, para que este proceso resulte agradable, es importante darse el tiempo de conocer a la otra persona.

1.4. Las relaciones sentimentales, son relaciones que se basan en el afecto y la conexión emocional, pero que no necesariamente son románticas. Pueden ser relaciones de amistad, familiares o de cualquier otro tipo.

Las relaciones afectivas son una parte importante de la vida humana ya que nos proporcionan apoyo, compañía y felicidad.

Además, pueden ser una fuente de gran satisfacción, pero también pueden ser desafiantes porque muchas veces implica un choque de ideas con la otra persona, sencillamente debido a que cada una creció en un diferente contexto y tuvo diferentes experiencias.

Para establecer cualquier tipo de relacionamiento afectivo es importante actuar con madurez y aprender a relacionarse de acuerdo a la edad, con responsabilidad, cariño y respeto hacia uno mismo.



Fuente: <http://relacionesafectivass.blogspot.com/>



Fuente: <http://relacionesafectivass.blogspot.com/>

Características de las amistades sanas

Las amistades sanas nos impulsan a crecer, motivarnos y evolucionar; funcionan como ese impulso que a veces, tanto necesitamos, pero también como esa escucha que nos hace sentir comprendidos y valorados. Veamos otras de sus características:

- **Honestidad**, las amistades sanas son también honestas, es decir, sinceras, respetuosas y justas. No tienen dobles intenciones, ni prima el interés en ellas.
- **Asertividad**, transmitir de la mejor manera posible aquello que se quiere decir también es una de sus características. Este tipo de amistades interactúan a favor del bienestar.
- **Existen límites**, las amistades sanas saben decir no porque no actúan bajo el manto de la complacencia, sino de aquel que se distingue por el equilibrio y el bien de los miembros que la conforman.
- **Fomentan la confianza**, creer en el otro es clave en este tipo de vínculos. Forjar la seguridad de la relación y desechar miedos y prejuicios son parte de sus prioridades.
- **Como vemos**, las amistades sanas son auténticas. Permiten mostrarnos tal y como somos. De esta forma, nos sentimos libres y somos capaces de compartir momentos inigualables. Ahora bien, esto no quiere decir que no se pueda discutir, sino que cuando existan diferencias de opinión de algún modo lo que prima es la relación y no convencer al otro del propio punto de vista.

¿Cuáles son los beneficios de contar con amistades sanas?

Son muchos los beneficios derivados de la creación de vínculos sanos. Entre ellos, podemos destacar los siguientes:

- Fomentan la felicidad.*
 - Aumentan el sentido de pertenencia.*
 - Disminuyen el estrés.*
 - Mejoran la confianza.*
 - Cultivan la autenticidad.*
 - Aportan positividad.*
- Ejercen como un buen punto de apoyo.*

Autora: María Alejandra Castro Arbéláez

2. Manejo de rupturas afectivas

Las rupturas afectivas, ya sea con amigos, familia o pareja, son una experiencia normal y saludable en la vida pues implican el autoconocimiento y crecimiento personal, sin embargo, algunas veces pueden ser muy difíciles de manejar, ya que pueden provocar una amplia gama de emociones negativas, como tristeza, enojo, culpa y ansiedad.

Es importante recordar que no hay una forma correcta o incorrecta de superar una ruptura afectiva. Cada persona experimenta el duelo a su manera y a su propio ritmo, pero existen algunas cosas que puedes hacer para ayudarte a manejar esta experiencia de manera saludable.

- **Acepta la realidad de la ruptura**, lo primero que debes hacer es aceptar que la relación ha terminado. Esto puede ser difícil, ya que puede ser tentador negar la realidad o esperar que la relación se reanude. Sin embargo, es importante aceptar la situación para poder empezar a sanar.
- **Permite que te sientas triste**, es normal sentirse triste, enojado o incluso culpable después de una ruptura. No te reprimas ni trates de ocultar tus emociones, permite expresarte de manera saludable.
- **Cuida de ti mismo**, asegúrate de comer sano, dormir lo suficiente y hacer ejercicio, es importante pasar tiempo con tus amigos y familiares de confianza. El apoyo social puede ser muy importante durante este tiempo.
- **Pide ayuda**, ante cualquier tipo de pérdida o ruptura emocional, pide ayuda si no puedes superarla o manejarla. Recuerda que las personas que te quieren estarán dispuestas a escucharte y ayudarte a llevar tus cargas emocionales.



Fuente: <https://catholic-link.com/>

3. Relacionamiento familiar

La familia es el núcleo de la sociedad y aunque con el tiempo su importancia ha ido disminuyendo, sigue siendo uno de los pilares para la formación psico social del individuo.

De la familia se obtienen las primeras enseñanzas y estas se reflejan en la escuela y en la vida en general.

Por ello es muy importante mantener un ambiente armonioso con todos los miembros de la familia, especialmente respetarse entre todos, con el ejemplo de los padres.

Se debe intentar resolver los problemas de manera pacífica y dialogando entre todos, incluso con los niños más pequeños, escuchando las opiniones y explicando razones para tomar decisiones.

Es necesario evitar las comparaciones entre hijos o entre padres, otorgando a cada miembro de la familia un lugar en la misma y brindando cariño y protección.



Fuente: Freepik.com

4. Relacionamiento escolar

La relación fuera del hogar, en el colegio, tiene mucho que ver con la educación que se da en casa, si se educa a un niño con valores, éste actuará de la misma forma con los demás.

La escuela es un lugar diverso donde asisten personas de distintas formas de educación, distintas costumbres y formas de vida y en ocasiones es complicado adaptarse a todos. Al no poder hacerlo, algunos niños y jóvenes reaccionan de mala forma y con violencia, lamentablemente, la respuesta en la mayoría de los casos es también violenta, generándose un círculo vicioso.

Es muy importante ayudar a los niños y jóvenes a manejar sus emociones y gestionarlas adecuadamente, expresarse de buena forma.

Es también tarea de los maestros y directores velar por mantener un ambiente pacífico en el colegio y de los padres de familia hacer un seguimiento constante a sus hijos y enseñarles el respeto a sus compañeras, compañeros, maestras y maestros.



Fuente: Fuente: <https://mauriciourielyaz777.blogspot.com/>

5. Relacionamiento con la comunidad

La comunidad que rodea al entorno familiar, como los vecinos, inquilinos, etc. también incide en el comportamiento. En los últimos años, el ritmo de vida que se vive, especialmente en las ciudades va causando mucho estrés, lo que hace que las personas reaccionen de mala forma ante cualquier estímulo.

Por ello es muy importante dirigirse a los demás con cortesía y brindar un buen trato, en especial a quienes forman parte de nuestro día a día.

6. Relacionamiento circunstancial

Es el relacionamiento eventual que se lleva con desconocidos en algún momento del día, como por ejemplo en la movilidad, con el chofer o los pasajeros, con algún vendedor o comprador, etc.

En este tipo de encuentros se debe ser muy cortez y mantener el respeto a las personas con quienes se debe mantener una conversación.

Sin embargo, es también necesario no caer en confianza con personas extrañas ya que no se conocen a ciencia cierta sus intenciones.



Fuente: <http://scuelacomunidad.blogspot.com/>



Fuente: <https://www.vilarsrurals.com/>

7. Relacionamiento con la naturaleza

Es la relación que entablamos con la naturaleza cada día, cómo la de cuidarnos y protegemos.

Es importante dar un buen trato a la naturaleza, siendo que nos provee elementos vitales como el agua, los vegetales y sobre todo el oxígeno que nos permite respirar.

Para cuidarla es preciso plantar árboles y otras plantas, regarlos, cuidarlos, así como al agua, para conservar este recurso natural para las futuras generaciones.

También se refiere al relacionamiento que tenemos con los animales, al respeto que muestra el ser humano hacia el hábitat de las especies y la conservación de las mismas, recordando en todo momento que este planeta es nuestro hogar y que de la misma forma en que nos relacionemos con sus habitantes, ellos se relacionarán con nosotros.

No lo olvidemos, la naturaleza es tan sabia, que puede vivir sin el hombre, pero el hombre sin ella está perdido...

Aspectos que facilitan las relaciones humanas



Actividad

A partir de lo analizado durante la sesión, organizamos un encuentro con la familia y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la base de la relación familiar en nuestro hogar?
- ¿Cómo se relaciona nuestra familia con la comunidad?
- ¿Qué relación tenemos como familia con la Madre Tierra?

Actividad

Realizamos volantes, que permitan hacer llegar una reflexión a la comunidad. Los volantes serán repartidos en el colegio, para ello las temáticas serán:

- El fortalecimiento del amor propio como medio de lucha en contra de la violencia
- Los valores necesarios para relacionarnos positivamente con los demás.
- La relación que mantenemos con la naturaleza y lo que habita en ella.

Para realizar los volantes, se deben tomar en cuenta los siguientes pasos:

Planificación

- El primer paso es planificar el volante, esto incluye definir el objetivo del volante, así como el público al que va dirigido, en este caso el objetivo es dar a conocer nuestras reflexiones en torno de la temática abordada.

Diseño

- Una vez que tengamos claro el objetivo, es hora de diseñar el volante. El diseño debe ser claro y conciso, debe comunicar el mensaje de forma precisa y adecuada, para ello seleccionamos:

Elementos visuales atractivos, podemos diseñar logos entre otras cosas.

El texto debe ser claro, corto y conciso.

El volante debe tener un buen uso del espacio, sus elementos deben estar organizados de manera que sean fáciles de leer y comprender.

Impresión

- Una vez diseñado el volante, es hora de imprimirlo.
- La cantidad deberá ser suficiente como para llegar al público deseado, también podemos fotocopiarlo.

Distribución

- Una vez impreso el volante, lo distribuimos. Los lugares de distribución deberán ser estratégicos.

LA PUBERTAD Y SUS CAMBIOS BIO-ORGÁNICOS

PRÁCTICA

Pubertad



Fuente: <https://images.app.goo.gl/HE599PYTXhj4bLjC6>

¿Qué es? Cambios y características

Desde siempre se ha postulado sobre las dificultades por las que atraviesan los chicos de 12 y 13 años, relacionados con sus cambios físicos y psicológicos, pero es ahora cuando realmente se les está prestando más atención y donde se les está realizando un seguimiento personalizado. Comenzaremos este artículo realizando una breve descripción sobre este periodo de tiempo del desarrollo humano, para tratar de discernir entre pubertad y adolescencia, entre madurez y niñez. La adolescencia es quizás el período de la vida que mayor número de dificultades presenta y que más complicado resulta a la hora de describirlo, estudiarlo e incluso vivirlo.

La palabra adolescencia proviene del verbo latino *adolescere*, que significa “crecer” o “crecer hasta la madurez”. Se define como un periodo del crecimiento que se produce entre la niñez y la edad adulta. Las personas no suelen concordar respecto a cuándo comienza y cuando termina, en especial porque el periodo, en las sociedades occidentales se ha visto prolongado.

La adolescencia se considera generalmente como una etapa intermedia o de transición entre lo que es la niñez y lo que es ser adulto. En este sentido, la expresión transición alude a un periodo de cambio, crecimiento y desequilibrio que comunica, a modo de puente, dos puntos en la vida distintos y de relativa estabilidad. En nuestro caso, viene a representar el paso de la inmadurez física, social y sexual que se muestra en la niñez, a la madurez en esos ámbitos que termina por alcanzarse en la edad adulta.

Fuente M. Güemes-Hidalgo, M.J. Ceñal González-Fierro, M.I. Hidalgo Vicario:

Actividad

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la pubertad?
- ¿Has sentido cambios emocionales en este tiempo?, ¿en qué momento en particular o en qué circunstancias?

1. Los cambios bio-orgánicos fundamentales

Hablar del ser humano se constituye en un reto en todo el sentido ya que las dimensiones que lo componen son complejas, en principio porque incluye factores sociales, ambientales y hasta genéticos que lo conforman.

En ese sentido cuando hablamos de cambios bio-orgánicos fundamentales, nos referimos a aquellos cambios que alteran la estructura o la función del cuerpo humano, mismos que pueden tener un impacto en el comportamiento y la cognición.

Estos cambios pueden ser causados por factores internos, como el ambiente en el que nos desarrollamos o pueden ser internos como la segregación de hormonas y neurotransmisores que de igual forma influyen en nuestros comportamientos.



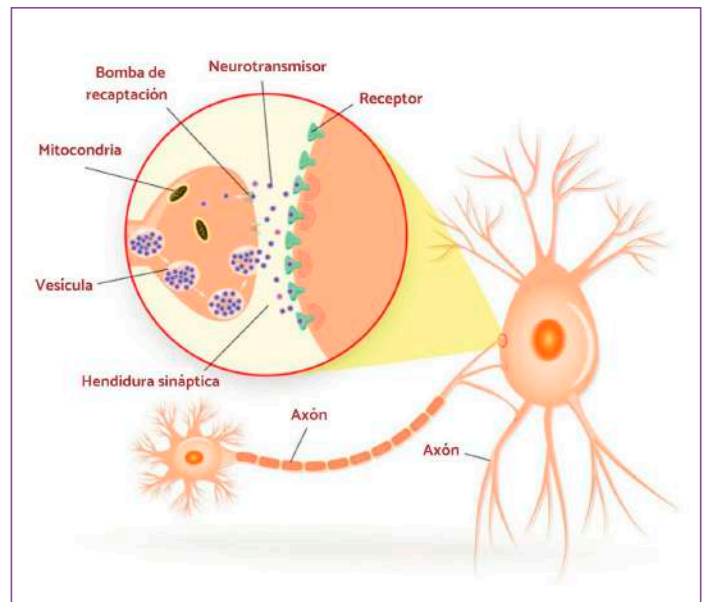
Fuente: <https://www.psicologia-online.com/>

2. La influencia de las hormonas y neurotransmisores y su efecto en los comportamientos

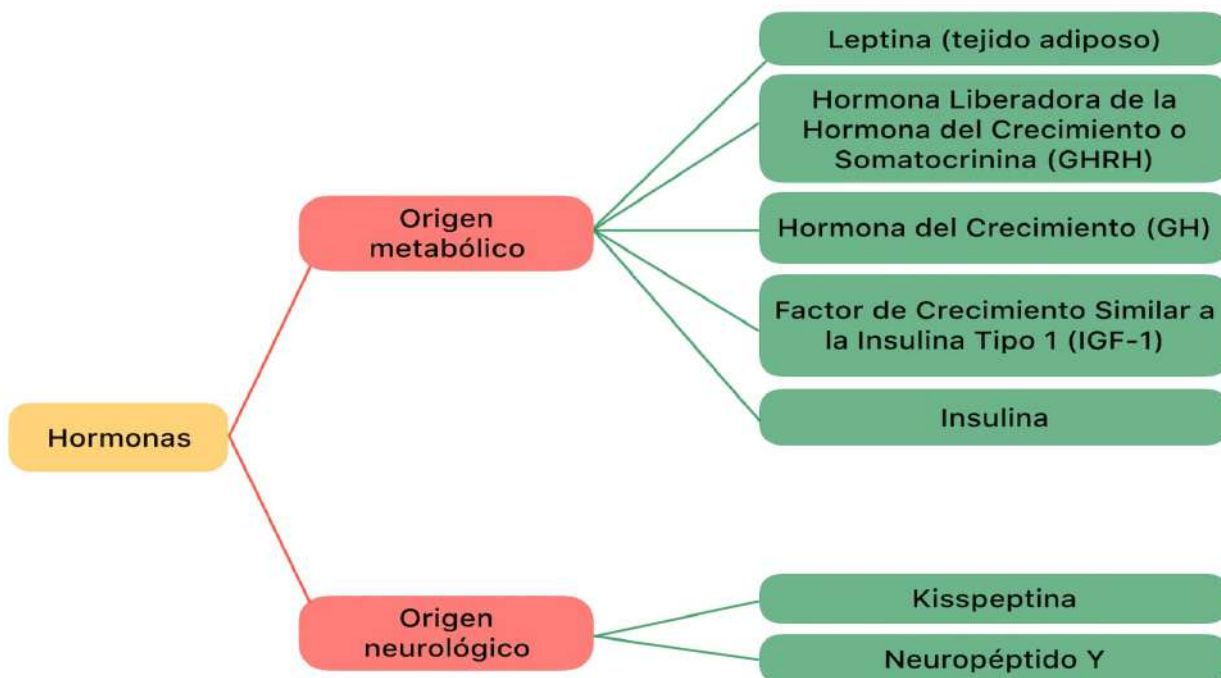
Las hormonas y los neurotransmisores son sustancias químicas que regulan una amplia gama de funciones en el cuerpo humano, incluyendo el comportamiento.

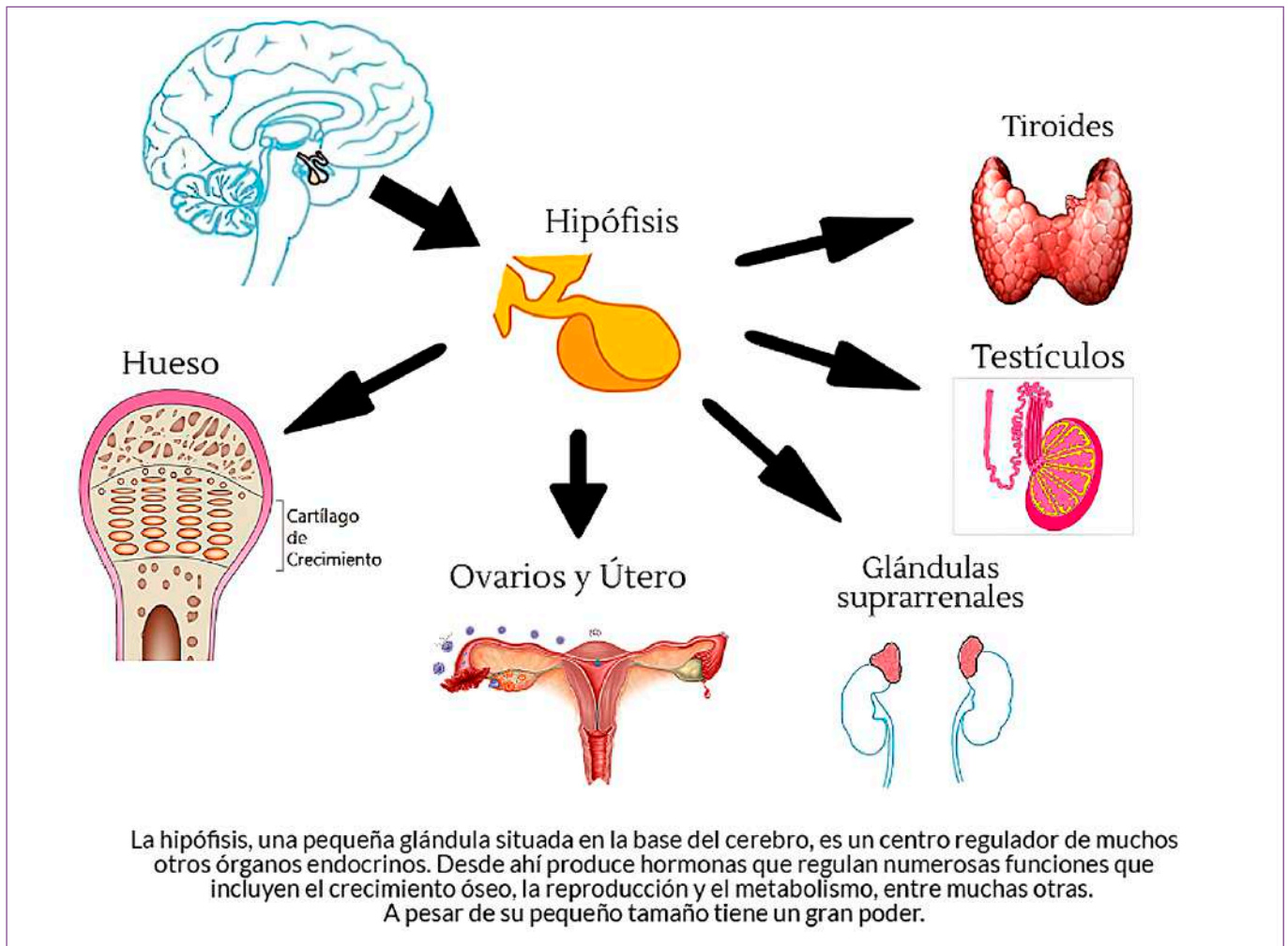
Las hormonas son producidas por las glándulas endocrinas y viajan a través del torrente sanguíneo para llegar a sus células objetivo. En cambio, los neurotransmisores son producidos por las neuronas y viajan a través de las sinapsis para conectar una neurona con otra.

Las hormonas tienen un impacto significativo en el comportamiento humano. Por ejemplo, la testosterona, una hormona masculina, está asociada con la agresión y la competitividad. Los estrógenos, una hormona femenina, están asociados con la empatía y la sociabilidad.



Fuente: <http://tinyurl.com/26gorrmm>





Fuente: <https://endocrinologopediatra.mx/>

Entre los neurotransmisores, podemos mencionar a la serotonina, un neurotransmisor que está asociado con el estado de ánimo. En cambio, la dopamina está asociada con el placer, la motivación y la recompensa; la adrenalina está asociada con el estrés, la ansiedad y la respuesta de lucha o huida.

Los neurotransmisores influyen en nuestro comportamiento de manera significativa ya que son los mensajeros químicos que transmiten información entre las neuronas. Las neuronas son las células del sistema nervioso que se encargan de procesar y transmitir información.

Los neurotransmisores se liberan de una neurona y se unen a los receptores de otra neurona, cuando un neurotransmisor se une a un receptor, desencadena una serie de eventos que pueden alterar la actividad de la neurona receptora. Por consiguiente, los neurotransmisores están implicados en una amplia gama de funciones cerebrales, incluyendo el pensamiento, el aprendizaje, la memoria, las emociones y el comportamiento.

Algunos neurotransmisores que generamos son:

- **Dopamina**, está asociada con el placer, la motivación y la recompensa. Los niveles elevados de dopamina pueden conducir a comportamientos adictivos, como el juego o el consumo de drogas.
- **Serotonina**, está asociada con el estado de ánimo y el sueño. Los niveles bajos de serotonina pueden conducir a la depresión, la ansiedad y los problemas de sueño.
- **Noradrenalina**, está asociada con la atención, la concentración y la respuesta de lucha o huida. Los niveles elevados de noradrenalina pueden conducir a comportamientos impulsivos o agresivos.
- **Gaba**, es un neurotransmisor inhibitorio que ayuda a regular la actividad cerebral. Los niveles bajos de GABA pueden conducir a la ansiedad, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse.
- **Acetilcolina**, está asociada con el aprendizaje, la memoria y la contracción muscular. Los niveles bajos de acetilcolina pueden conducir a problemas de memoria, dificultad para aprender y fatiga.

- **Glutamato**, es el neurotransmisor excitatorio más abundante en el cerebro. Los niveles elevados de glutamato pueden conducir a la excitotoxicidad, que puede dañar las neuronas.

3. Caracteres primarios y secundarios de la pubertad

En la pubertad, una gran parte del comportamiento de los niños está influenciada por los caracteres sexuales primarios y secundarios que se manifiestan en los órganos reproductores de niños y de niñas, los cuales además de producir ciertas reacciones nuevas y en ocasiones incómodas en ellos, impactan psicológicamente y causan cambios de comportamiento de los niños y niñas que empiezan con esta etapa de cambios.

Algunos de los cambios psicológicos que se presentan en la pubertad son:

- **Aumento de la autoestima**, la pubertad suele ir acompañada de un aumento de la autoestima, ya que los niños y niñas se sienten más maduros y atractivos.
- **Interés por el género opuesto**, los cambios físicos de la pubertad pueden conducir a un aumento del interés por agradar a otras personas.
- **Cambios en las relaciones**, los niños y niñas pueden empezar a buscar relaciones de amistad con otros semejantes.

Los caracteres sexuales secundarios son las características físicas, no relacionadas con la reproducción, que diferencian a hombres y mujeres. Estos cambios físicos pueden conducir a una serie de cambios psicológicos, como:

- **Cambios en la apariencia**, los cambios físicos de la pubertad pueden conducir a un aumento de la conciencia de la propia apariencia.
- **Presión social**, los niños y niñas pueden sentir presión para cumplir con los estereotipos de su género.

4. Diferencias y encuentros teóricos sobre esta etapa:

Los psicólogos han desarrollado una serie de teorías para explicar los cambios físicos, emocionales y cognitivos que ocurren durante la pubertad. Estas teorías se centran en diferentes aspectos del desarrollo y ayudan a comprender mejor cómo los niños y niñas experimentan este importante período de transición.

4.1. Teorías biológicas

Las teorías biológicas se centran en los cambios físicos y hormonales que ocurren durante la pubertad, estos cambios son causados por la liberación de hormonas sexuales por las glándulas suprarrenales, los ovarios y los testículos.

Una de las teorías biológicas más importantes es la teoría de la activación hormonal. Esta teoría sostiene que los cambios hormonales de la pubertad son los principales responsables de los cambios emocionales y cognitivos que ocurren durante este período.

Otra teoría biológica importante es la teoría del estrés. Esta teoría sostiene que los cambios físicos y hormonales de la pubertad pueden causar estrés, que puede conducir a cambios emocionales y cognitivos.



Fuente: <https://hospitalprivado.com.ar/>



Fuente: <https://hospitalprivado.com.ar/>

Los niños y niñas enfrentan varias crisis durante la pubertad, sobre todo comparándose con sus pares. Por ello es importante comprender que todos y todas son diferentes y que crecen a su propio ritmo, evitando preocuparse por cuán temprano o tarde llega la pubertad.

Mantener la calma ante los cambios psicológicos y físicos es muy importante, recordando que esta es solo una etapa y que pronto pasará, mientras queda disfrutarla y sobrellevarla.



Fuente: <http://tinyurl.com/2bnh4qp6>

4.2. Teorías psicológicas

Las teorías psicológicas se centran en los cambios emocionales y cognitivos que ocurren durante la pubertad. Estos cambios incluyen:

- Cambios en el estado de ánimo, los niños y niñas pueden experimentar cambios bruscos de humor, como la irritabilidad, la tristeza y la alegría.
- Cambios en la autoestima, los niños y niñas pueden experimentar cambios en su autoestima, ya que se enfrentan a nuevas demandas sociales y emocionales.

Una de las teorías psicológicas más importantes es la teoría de la identidad. Esta teoría sostiene que la pubertad es un período de transición en el que los niños y niñas se esfuerzan por desarrollar una identidad propia.

Otra teoría psicológica importante es la teoría del desarrollo psicosocial. Esta teoría sostiene que la pubertad es un período de cambio social y emocional, que puede conducir a conflictos y desafíos.

4.3. Teorías socioculturales

Las teorías socioculturales se centran en el papel del contexto social y cultural en el desarrollo puberal. Estas teorías sostienen que los niños y niñas de diferentes culturas y contextos experimentan la pubertad de forma diferente.

Una de las teorías socioculturales más importantes es la teoría de la socialización. Esta teoría sostiene que la pubertad es un período en el que los niños y niñas aprenden los roles y expectativas sociales de su género.

Otra teoría sociocultural importante es la teoría de la construcción social. Esta teoría sostiene que la pubertad es un proceso que está influenciado por las normas y valores sociales.



Fuente: Mercadito POP

5. Construcción comunitaria de la identidad personal

La construcción comunitaria de la identidad es un concepto que sostiene que la identidad de un individuo no es un constructo individual, sino que se forma en interacción con los demás. En este sentido, la identidad es un producto de la comunidad en la que una persona vive y se desarrolla.

Esta perspectiva se opone a la visión tradicional de la identidad, que la ve como una propiedad individual que se forma a partir de los rasgos y experiencias personales. Según esta visión, la identidad es algo que una persona tiene, no algo que hace.

La construcción comunitaria de la identidad se basa en la idea de que los individuos se definen a sí mismos a través de sus interrelaciones de comunicación con los demás. Estas relaciones proporcionan a las personas los roles, valores y normas que les ayudan a comprenderse a sí mismas.

La comunidad, por lo tanto, juega un papel fundamental en la formación de la identidad. Es en la comunidad donde los individuos aprenden a ser miembros de un grupo, a cumplir roles sociales y a adoptar valores compartidos.



Fuente: Romero Gesvin. (2018).

La construcción comunitaria de la identidad tiene una serie de implicaciones para la filosofía.

- En primer lugar, sugiere que la identidad es un concepto más fluido y cambiante de lo que se pensaba anteriormente.
- En segundo lugar, plantea la cuestión de la relación entre la identidad individual y la identidad colectiva.

La construcción comunitaria de la identidad también tiene implicaciones para la política.

- En un mundo globalizado, las personas están cada vez más expuestas a diferentes culturas y perspectivas.
- Esto puede hacer que las personas se cuestionen sus identidades tradicionales.

En nuestro contexto, la construcción comunitaria de la identidad puede ayudar a las personas a desarrollar una identidad más inclusiva y abierta. Al reconocer que la identidad es un producto de la comunidad, las personas pueden aprender a apreciar las diferencias y a construir una sociedad más tolerante.



VALORACIÓN

Actividad

A partir de lo analizado durante la sesión, reflexionamos en torno de las siguientes preguntas:

- ¿Qué se debe hacer para mantener los neurotransmisores en equilibrio?
- ¿Los desequilibrios de neurotransmisores pueden conducir a problemas de salud mental?
- ¿Cómo se puede sobrellevar la pubertad adecuadamente?

PRODUCCIÓN

Actividad

A partir de las conclusiones, conformamos equipos de trabajo y realizar un proyecto de investigación. Para ello el tema principal será la influencia de los neurotransmisores en la conducta humana.

El proyecto puede centrarse en un neurotransmisor específico, un problema de salud mental relacionado con los neurotransmisores o una forma de mantener los neurotransmisores en equilibrio.

PROCESOS NEUROPSICOLÓGICOS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

PRÁCTICA

La neuropsicología es una rama de la neurociencia y un área de la psicología que estudia las relaciones entre el cerebro, sus procesos y la conducta. Dentro de esta rama, el neuropsicólogo es quien desempeña las funciones características de la neuropsicología. Ahora bien, ¿qué hace un neuropsicólogo?

Para ejercer como neuropsicólogo es necesario formarse en diferentes áreas, como la psicología, neurología o biología, ya que se necesita una formación completa y específica.

Dentro de las funciones que hace un neuropsicólogo se encuentran:

- Evaluación mediante pruebas neuropsicológicas
- Diagnóstico neuropsicológico
- Intervención neuropsicológica



Fuente: <https://www.unir.net/>

Actividad

A partir de la lectura, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué importancia tiene la salud mental?
- ¿Qué se debe hacer para conservar la salud mental?

TEORÍA

¿Existen seres inferiores y superiores?

El encuentro entre las concepciones de ser humano, de los europeos y los habitantes de América, dio lugar a tensiones que se resolvieron con violencia y sometimiento.

Sin estas diferencias, es decir, si los habitantes de América hubiesen tenido similitudes físicas, culturales, religiosas y de pensamiento con los habitantes europeos, ¿la violencia y el sometimiento hubiesen sido similares en las colonias europeas?

¿Qué nos hace diferentes entre las personas? ¿Qué nos hace similares?

¿Qué condiciones hacen que unas personas puedan pensarse superiores o inferiores a otras?

1. Procesos neuropsicológicos del comportamiento humano

La neuropsicología estudia las bases neuroanatómicas en relación a los procesos psicológicos que son el mecanismo principal que el cerebro construye acerca de los estímulos que reciba y la interpretación del ambiente. Es por esto que es importante conocer la funcionalidad del cerebro y el sistema nervioso.

1.1. El cerebro y el sistema nervioso (SN)

El cerebro es un órgano complejo y con un gran funcionamiento en el que podemos llevar a cabo acciones como pensar, hablar, escribir, recordar, bailar, respirar, soñar, etc., En cambio, el sistema nervioso es como una red que envía mensajes a las partes del cuerpo. Por ejemplo, si te pinchas el dedo con la punta de un alfiler, un mensaje de dolor será enviado a tu cerebro desde los nervios de la piel, éste en respuesta mandará un mensaje a los músculos de la mano, ordenando que retires el dedo de inmediato.

Toda esta cadena de nervios que conforma el sistema nervioso está constituida por el sistema nervioso central y sistema nervioso periférico.

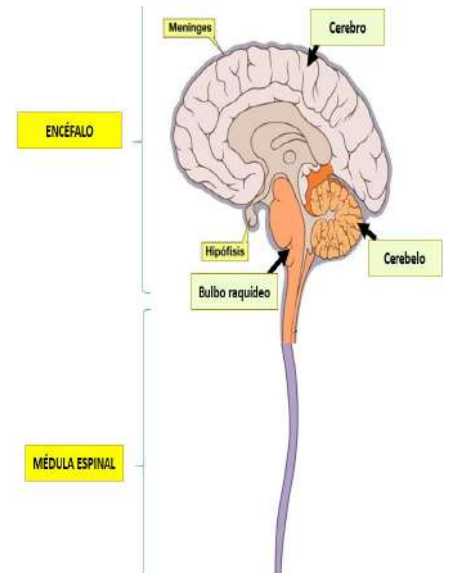
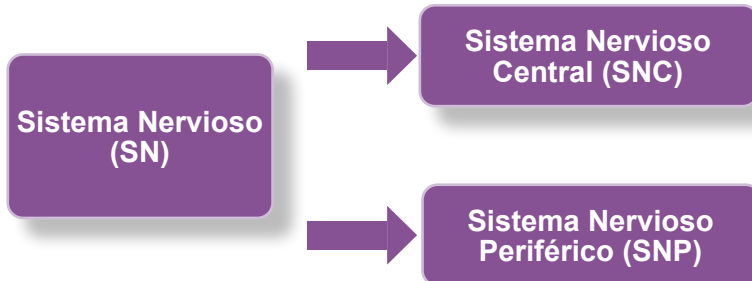
1.2. El sistema nervioso central (SNC)

Se encarga de percibir estímulos procedentes del mundo exterior, procesar la información y transmitir impulsos a nervios y músculos. En los seres humanos, este sistema está formado por dos partes: la médula espinal (que recorre la columna vertebral) y el encéfalo (dentro del cráneo).

1.3. El sistema nervioso periférico (SNP)

Está constituido por una cadena de nervios que conectan la cabeza, el cuello y el cuerpo, estos nervios se ramifican desde la médula espinal y se extienden a todas las partes del cuerpo.

El sistema nervioso está en funcionamiento todo el tiempo, incluso mientras dormimos, envía mensajes al corazón para que no deje de latir, también a los músculos de la respiración para que sigan funcionando y no nos ahogemos y al sistema digestivo para que realice el proceso de la digestión.



Fuente: <https://play.tomi.digital/es/app/learn?id=33364&type=lesson>

2. Hemisferios del cerebro

La corteza del cerebro (superficie externa) se divide en dos hemisferios que se encuentran separados por una fisura y unidos por el cuerpo caloso, que es la estructura encargada de transmitir la información entre ambas partes.

2.1 EL hemisferio izquierdo

Se encarga de las funciones racionales es decir la capacidad de análisis, la lógica, operaciones matemáticas, deducciones, la memoria verbal, la lectura o la escritura.

Otras funciones importantes del hemisferio izquierdo incluyen: memoria a largo plazo, capacidad de concentración, capacidad de organización.

2.2. El hemisferio derecho

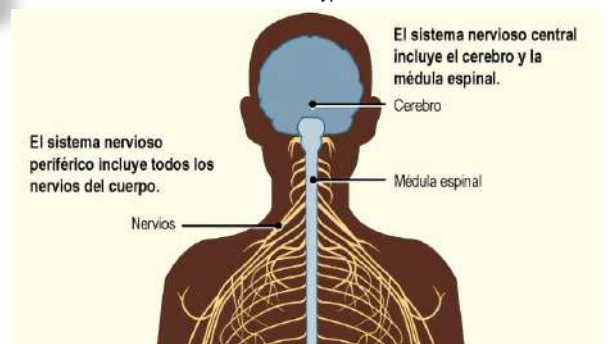
En cambio, el hemisferio derecho está relacionado con el control de la expresión no verbal y la interpretación de las imágenes

Su forma de pensar es más creativa y menos organizada y es responsable de lo siguiente: creatividad, imaginación e intuición.

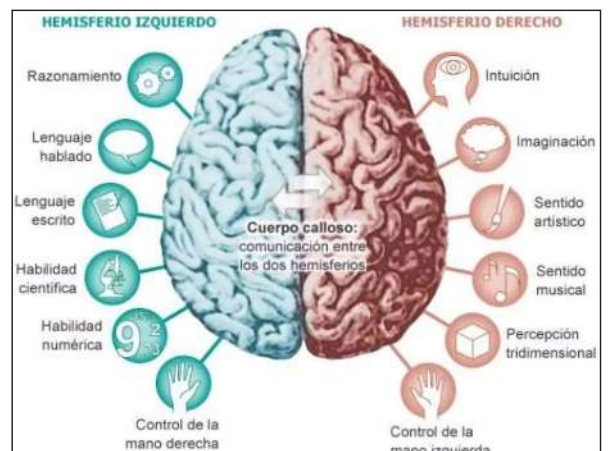
De igual forma, este hemisferio ayuda a comprender el lenguaje no verbal, como los gestos, los movimientos corporales, etc. y está relacionado con el procesamiento, la regulación de emociones y la socialización.

Se podría decir que el hemisferio derecho es emocional, por ejemplo, está comprobado que las personas empáticas tienen este lado del cerebro más desarrollado.

Sin embargo, vale la pena aclarar que los hemisferios cerebrales trabajan de manera coordinada y en equipo, con funciones parecidas y también que cada persona es diferente y que tiene su propia forma de desarrollar uno u otro hemisferio y en algunos casos, los dos hemisferios por igual.



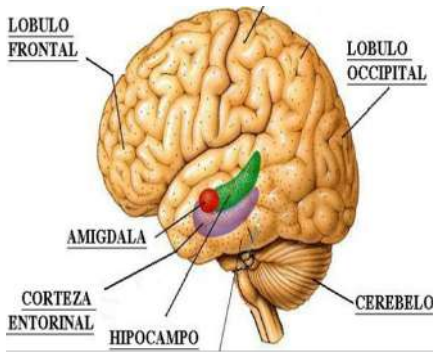
Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/peripheral-nervous-system.html>



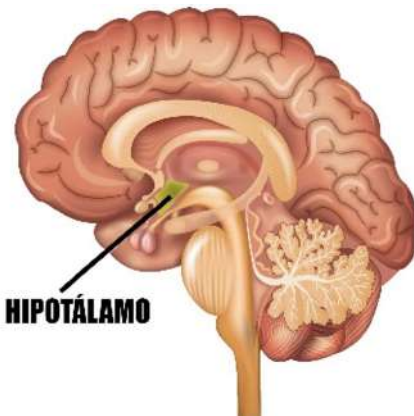
Fuente: <https://es.slideshare.net/areaciencias/hemisferios-cerebrales-48854161>



Fuente: <https://fundacion-lundain.com/neuroeducacion-rigidez-o-plasticidad-nuevo-curso-de-verano/>



Fuente: <https://es.slideshare.net/CAWIMECA/sistema-nervioso-humano-42882622>



Fuente: thebrain.blog

3. Neurociencia de la afectividad

La neurociencia afectiva examina cómo el cerebro crea respuestas emocionales. Las emociones son fenómenos psicológicos que involucran cambios en el cuerpo y cambios en la actividad del sistema nervioso.

Cuando la persona experimenta impulsos emocionales y sentimientos, éstos actúan directamente sobre el cerebro y producen reacciones en el sistema límbico. Para esta función, el cerebro utiliza dos estructuras fundamentales: la amígdala y el hipotálamo.

3.1 Amígdala

Se encarga de enviar señales que repercuten sobre pensamientos, sentimientos y conductas; es considerada el “centro emocional” del cerebro, es decir, está vinculada con las emociones de placer, miedo, tristeza, angustia y otras.

Un dato importante que muchas veces no se toma en cuenta es que, por las razones expuestas, la extirpación de la amígdala puede afectar en la conducta del paciente al carecer de su centro emocional.

3.2 El hipotálamo

Por otro lado, el hipotálamo se encarga de reaccionar en situaciones de peligro generando mecanismos de supervivencia realiza respuestas como mecanismos de supervivencia ante el peligro.

Una manifestación de estas reacciones se puede mencionar cuando se experimenta miedo o temor, físicamente se producen cambios como la aceleración del corazón y la sudoración, pero además esta experiencia atemorizante se queda fijada en los recuerdos, los cuales son regulados por la amígdala para enfrentarlos de manera adecuada.

Esta es la razón por la que los recuerdos producidos por emociones fuertes son difíciles de borrar y se almacenan por mucho más tiempo que otro tipo de recuerdos, además se manifiestan de manera más vívida, quien recuerda un momento angustioso vuelve a sentir la emoción que le volverá a provocar alegría o tristeza.

4. Neurotransmisores

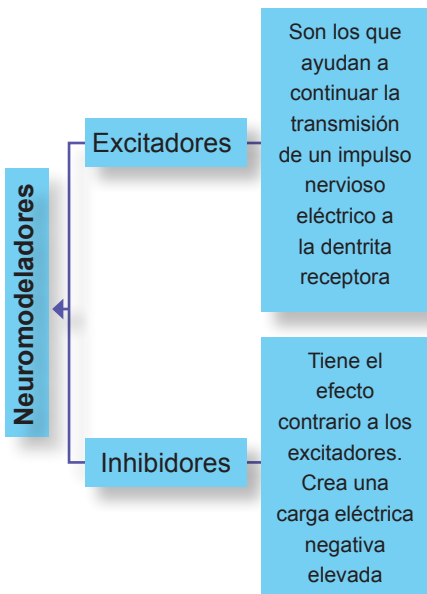
4.1 ¿Qué son los neurotransmisores?

Los neurotransmisores son aquellas sustancias químicas que genera nuestro cerebro y que cumplen la función de mensajeros. Es decir, se encargan de transmitir las señales de una neurona a otra.

Estas señales se conocen como impulsos nerviosos. Dicho proceso ocurre por medio de la sinapsis.

Los neurotransmisores están encargados de regular la actividad de la célula postsináptica, aumentando o disminuyendo su funcionamiento.

La memoria a corto y largo plazo, la facilidad o dificultad para aprender, la capacidad de retener información y la facilidad para comprenderla, son regulados por los neurotransmisores.





Fuente: www.mejorconsalud.as.com

TIPOS	EFECTO POSTINÁPTICO HABITUAL
Acetilcolina	Mayormente excitador
Gamma-aminobutyric acid (GABA)	Inhibitorio
Glutamato	Excitador
Dopamina	Excitador e inhibitorio
Noradrenalina	Mayormente excitador
Serotonina	Inhibitorio
Histamina	Excitador

5. Importancia y cuidado del sistema nervioso

El sistema nervioso es una parte de nuestro organismo que se encarga de controlar las funciones del cuerpo. Por ello, es vital conocer los mejores hábitos para proteger el sistema nervioso

- **Hábito del sueño**, es muy importante encontrarse en un lugar fresco, silencioso, sin estímulos visuales o auditivos que afecten el descanso. Lo recomendable es descansar siete u ocho horas diarias para evitar desórdenes de sueño y no usar dispositivos que inquieten el cerebro antes de dormir, como celulares y tablets.
- **Actividad física**, realizar ejercicio moderado o algún deporte, con regularidad y sin ser excesivo es muy buen hábito para mantener el cuerpo sano, además de que aporta efectos positivos sobre nuestro estado de ánimo, nuestra energía y nuestro bienestar.

Es recomendable caminar por lo menos media hora al día y si es posible evitar el uso de ascensores y optar por subir y bajar gradas, ya que esto estimula el sistema cardiovascular, que permite la correcta irrigación de sangre al cerebro.



Fuente: www.freepik.com



Dieta para estudiantes, ¡mejora tu rendimiento intelectual

Tomar un bombón de chocolate negro antes de realizar una prueba intelectual facilita la formación de energía (tiene glucosa), la actividad cerebral (incluye teobromina) y la actividad cardiovascular (incluye flavonoides del cacao). Eso sí, sólo uno porque tomando 2-3 bombones podríamos tener excesiva teobromina y producir nerviosismo, y si ingerimos 5-6 bombones en poco tiempo disminuirán las reservas neuronales de vitamina B1 y con ella, la formación de energía desde la glucosa y producirá cierto agotamiento.

Otro elemento importante en la dieta de un estudiante son los lácteos y derivados como leche, yogur o queso. Aportan calcio y un buen número de vitaminas por lo que deben tomarse dos o tres veces al día. Las bebidas azucaradas no son muy beneficiosas, es mejor tomar agua o zumos naturales.

La fruta es una fuente importante de vitaminas y por lo tanto es recomendable que en época de exámenes se consuman al menos 3 piezas diarias en crudo o en zumos.

No es recomendable el abuso de bebidas con alto contenido en cafeína u otra sustancia excitante como café, té o refrescos de cola. Estas sustancias mantienen la mente despierta pero también estimulan el sistema nervioso dificultando el descanso y la concentración.

Dormir bien es muy importante para mantener la mente despejada y explotarla al máximo. Las infusiones relajantes como la tila, la valeriana, la melisa o la hierba luisa, ayudan a conciliar el sueño en caso necesario, aunque un vaso de leche caliente con miel es otra opción muy apetecible.

Fuente: <https://www.hogarmania.com/>

- **Controlar las emociones**, el estrés y la sensación de preocupación son dos de los mayores enemigos del sistema nervioso, ya que afectan la salud mental. Para evitar estas consecuencias, es apropiado realizar ejercicios de relajación y meditación que nos permitan disminuir nuestros niveles de estrés.

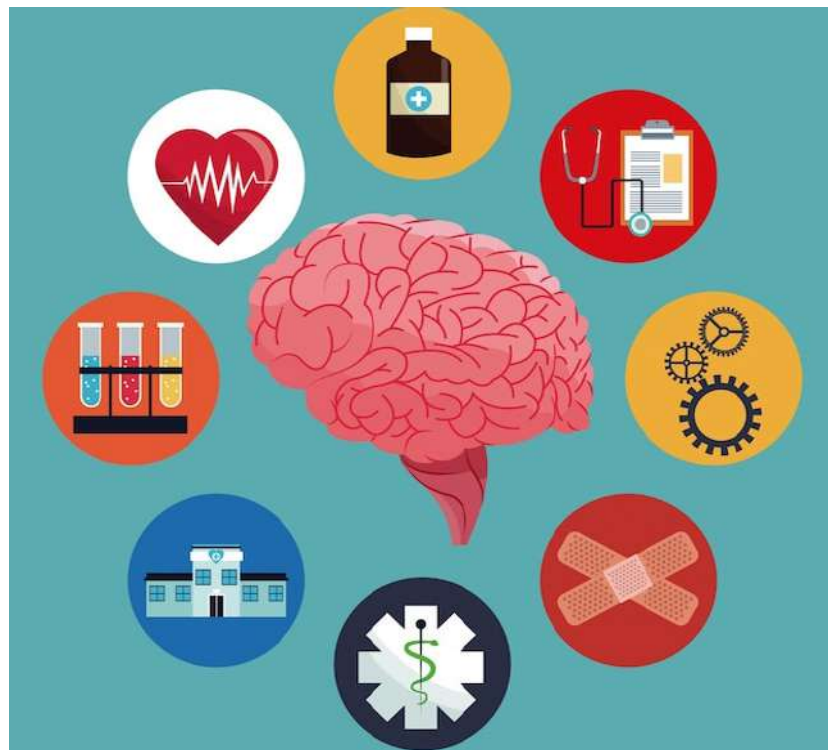
También es necesario organizar y planificar las actividades, teniendo tiempos delimitados para cada una de ellas, de esta manera se evitará la sobrecarga de actividades y por lo tanto, el estrés.

- **Estimular el sistema nervioso**, es importante aprender cosas nuevas periódicamente y salir de la rutina con pequeños ejercicios mentales como por ejemplo aprender un nuevo idioma, jugar juegos de mesa como el ajedrez, potenciar nuestras habilidades de cálculo, pintar o hacer crucigramas, entre otras muchas opciones.

Es importante no sobre estimular el cerebro con juegos de videos y pantallas durante mucho tiempo.

- **Mejorar el relacionamiento social**, platicar con otras personas, expresar los sentimientos y emociones. Pasar tiempo con los seres queridos ayuda al bienestar cerebral, así como sentir y demostrar afecto, ya que esto estimula las hormonas y permite conexiones neurológicas en el cuerpo.
- **Alimentación**, es importante consumir alimentos sanos que fortalezcan y estimulen las funciones cerebrales. Una dieta rica en vitamina B, E, potasio, fósforo, magnesio, zinc y omega 3 y 6 fortalece las transmisiones neurológicas.

Por ello es tan necesario incluir verduras como la espinaca, carnes, especialmente la de pescado por su alto aporte en fósforo y omega, frutos secos y zumos de fruta, así como lácteos y chocolate negro.



Fuente: https://www.freepik.es/vector-premium/salud-medicina-cuidado-cerebro-humano_1992093.htm

Actividad

Encontramos las palabras relacionadas con el funcionamiento del cerebro.

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

- Axón
- Cerebelo
- Dendrita
- Encéfalo
- Glía
- Hemisferio
- Hipocampo
- Hipófisis
- Hipotálamo
- Lóbulo
- Mielina
- Neurona
- Sinapsis

VALORACIÓN

Actividad

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué importancia tienen los neurotransmisores en nuestro organismo?
- ¿Cómo podemos cuidar nuestro cerebro?

PRODUCCIÓN

Actividad

- Investigamos sobre las enfermedades que tienen que ver con el sistema nervioso y cómo se las puede prevenir.

FUNCIONES PSÍQUICAS BÁSICAS Y SUPERIORES

PRÁCTICA

Las funciones psíquicas son elementos creados para comprender la composición del funcionamiento de una persona. Cuando tienen un rendimiento adecuado son signos que contribuyen a una calidad de vida satisfactoria.

Pero, cuando están en disfunción, son signos y/o síntomas que indican la adicción psíquica cuantitativa y / o cualitativa.

Según Cheniaux (2017) y Dalgalarondo (2019) podemos tener varios tipos de funciones psíquicas distintas, pero que se complementan al ser ejecutadas.



Fuente: <https://www.unir.net/>

Actividad

A partir de conocimientos previos, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué ocurre cuando existen disfunciones psíquicas en una persona?, ¿estas personas son responsables de su comportamiento?

TEORÍA

1. Procesos psicológicos básicos

Los sentidos reciben la información del exterior y la transmiten al cerebro para que éste realice operaciones mentales, las cuales incluyen decodificarla, registrarla recordarla cuando sea necesaria y generar aprendizajes con esa información.

1.1 Atención

Su función es seleccionar del entorno los estímulos que son relevantes y que sirven para llevar a cabo una acción y alcanzar sus objetivos.

De igual manera es una función neuropsicológica que nos permite enfocar los órganos de los sentidos sobre determinada información, aquella que es relevante para la realización de una actividad en curso, procesarla en el cerebro y almacenarla para ser usada en otro momento.

Este proceso psicológico se produce de manera involuntaria, como cuando sucede algo inesperado o inusual y los sentidos se enfocan en ello. Pero también puede ser voluntaria, por ejemplo, cuando se estudia para un examen o se atiende la clase.

Existen diferentes tipos de atención, detallados en el cuadro continuo.

Atención sostenida:

- Se trata de fijar los sentidos hacia un estímulo por largo tiempo.

Atención selectiva:

- Se trata de fijar los sentidos hacia un estímulo en concreto.

Atención dividida

- Se trata de fijar los sentidos hacia varias tareas, simultáneamente.

Atención enfocada

- Se trata de fijar los sentidos hacia una tarea concreta, sin desviar la atención a distracciones.

Atención alternante:

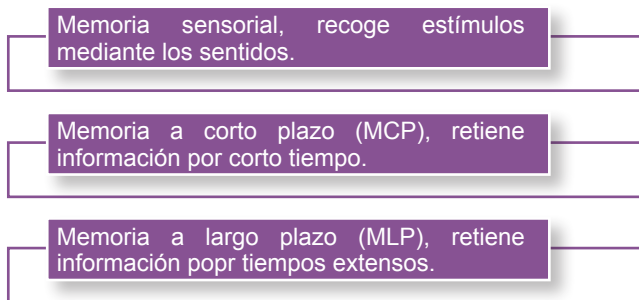
- Se trata de fijar los sentidos de manera alternada entre varias tareas.

1.2 Percepción

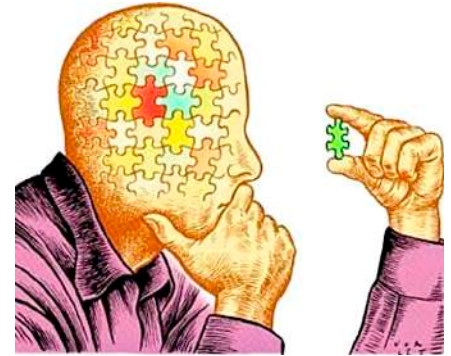
Es un proceso activo - constructivo en el que antes de procesar la información se construye un esquema informativo anticipatorio. Es decir, se encarga de evaluar y entender cualquier estímulo sensorial que se tenga en el cuerpo, de esta manera, el cerebro logra entender qué es lo que sucede a su alrededor o incluso, en su interior (hambre, sueño, sed, etc.)

1.3 Memoria

Proceso mediante el que un individuo retiene y almacena información, para que luego pueda ser utilizada es decir codifica, almacena y recupera la información del pasado. Existen tipos de memoria que son:



Fuente: <https://blog.dibujalia.com/2021/dibujos-percepcion-visual/>



Fuente: Gary Demar, (2020)

2 Procesos cognitivos superiores

2.1. Pensamiento

Puede ser definido como el conjunto de procesos cognitivos que consiste en formar ideas y representaciones de la realidad en el cerebro, para tomar decisiones y actuar conforme al razonamiento.

Todo acto se origina en un pensamiento y se complementa con otros pensamientos, se expresa por los diferentes tipos de lenguaje.

Pensamiento deductivo	•Se procesa la información para llegar a una conclusión después de un análisis lógico de los hechos.
Pensamiento analítico o convergente	•Es el que evalúa de manera razonable, en base a conceptos o premisas lógicas adquiridas.
Pensamiento creativo	•Es el que crea novedosas ideas o soluciones.
Pensamiento inductivo	•Se procesa la información obtenida por la observación de los hechos.

La importancia del pensamiento positivo

¿Tu vaso está medio vacío o medio lleno? Es posible que la forma en que respondas a esta antigua pregunta sobre el pensamiento positivo refleje tu visión de la vida, tu actitud hacia ti mismo y si eres optimista o pesimista, e incluso puede afectar tu salud.

De hecho, algunos estudios muestran que los rasgos de personalidad como el optimismo y el pesimismo pueden afectar muchas áreas de tu salud y de tu bienestar. El pensamiento positivo que suele ir aparejado con el optimismo es una parte clave del manejo del estrés de manera eficaz. El manejo del estrés de manera eficaz está asociado con muchos beneficios para la salud. Si tiendes a ser pesimista, no te desesperes, puedes aprender a pensar de forma positiva.

Fuente: Mayo Clinic



Fuente: <https://brainly.lat/tarea/21764490>

2.2 Lenguaje

Es un sistema de signos a través del cual los individuos se comunican entre sí, es decir la capacidad para expresar pensamientos y sentimientos a través de la palabra. Es la herramienta que usamos para comunicarnos y para organizar y transmitir la información que tenemos sobre nosotros y sobre el mundo. Entre los tipos de lenguaje están:

Lenguaje verbal. Se expresa a través de la palabra oral o escrita.

Lenguaje no verbal. Se expresa a través de gestos, movimientos y otros.

El regulador superior del comportamiento humano, según Pavlov, es el lenguaje implica una adición que genera un nuevo principio de la actividad nerviosa, el lenguaje, el cual representa su sistema de señales.

2.3 Inteligencia

Es la capacidad que tiene la mente para establecer procesos con los estímulos de la realidad, como la comprensión, el razonamiento, la toma de decisiones y la ejecución de acciones en una determinada realidad.

Está comprobado que esta capacidad define la capacidad espacial y numérica, así como la habilidad para resolver problemas.

También se denomina inteligencia a la capacidad para resolver problemas utilizando creativamente recursos para la creación de soluciones.

Howard Gardner plantea las inteligencias múltiples, ya que cada individuo es diferente al otro y tiene diferentes formas de procesar la información y de actuar de acuerdo a sus habilidades y talentos.

2.4 Creatividad

Es la habilidad para generar nuevos conceptos o ideas, originales y fuera de lo común, para resolver problemas.

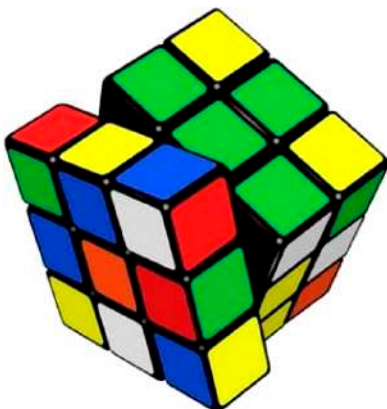
Se trata de la posibilidad de generar nuevos conceptos, nuevas ideas o nuevas asociaciones entre ellos, lo cual conduce habitualmente a nuevas soluciones a los problemas.



Fuente: <https://www.imageneseducativas.com/infografias-las-inteligencias-multiples-de-howard-gardner/iimpeque1/>

3. Cuidados para fortalecer las funciones cognitivas

- La mente, al igual que el cuerpo, necesita estar en constante actividad, es decir, ejercitarse, de esta manera se fortalecen las funciones cognitivas.
- La socialización o relacionamiento con otras personas es muy saludable para mantener en equilibrio las funciones cognitivas. Por ello es recomendable pasar el tiempo con la familia y amigos.
- Practica la capacidad cognitiva que quieres fortalecer con ciertos ejercicios específicos como leer un libro, resolver crucigramas, jugar juegos didácticos y creativos, etc.



10 ESTRATEGIAS PARA PREVENIR EL DETERIORO MENTAL

-  **Cuida la Organización y el Orden**
-  **Desafia tu mente**
-  **Practica la Meditación**
-  **Cuida tu alimentación**
-  **Practica Deporte**
-  **Descansa lo suficiente**
-  **Cultiva el Arte**
-  **Mantén tus Relaciones Sociales**
-  **Permitete una mente abierta**
-  **Elimina los prejuicios**

Henar Campos
Psicóloga Sanitaria

VALORACIÓN

Actividad

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué proceso cognitivo se lleva a cabo cuando, por medio del sentido de la vista, podemos observar una gran cantidad de escenas visuales que nos permiten conocer nuestro entorno?, (¿objetos, personas, signos, símbolos? etc.?)
- ¿Qué proceso cognitivo se efectúa cuando queremos tomar la decisión de que carrera universitaria estudiar?, ¿comenzamos a tener muchas ideas acerca de todas las carreras que existen?

PRODUCCIÓN

Actividad

- Investigamos los avances de la ciencia para evitar el deterioro de las funciones cognitivas.

AUTOCONOCIMIENTO PARA LA APROXIMACIÓN AL PROYECTO DE VIDA

PRÁCTICA

Estructuras de reflexión

A principios de los noventa, el gurú del liderazgo Warren Benis entrevistó a líderes de distintas profesiones y descubrió que tenían un modo de permanecer en contacto con aquello que era importante para ellos. Habían creado lo que Benis denominó “estructuras de reflexión”, espacios de tiempo para la autoevaluación. A través de estos espacios de reflexión podemos conocernos a nosotros mismos, y desarrollar el pilar fundamental sobre el que construir nuestra inteligencia emocional: el autoconocimiento.



Consiste en descubrir quiénes somos, cuál es nuestra identidad, conocer nuestras fortalezas y debilidades, nuestras necesidades y emociones, nuestros valores, nuestras creencias más profundas, qué nos gusta, qué nos apasiona, qué nos hace fluir y lo que es más importante, qué aportación de valor podemos hacer en nuestras familias, en nuestro trabajo o en la vida en general. Alguien que posee un alto conocimiento de sí mismo sabe adónde se dirige y por qué. En el conocimiento de uno mismo está la semilla de la motivación, del liderazgo, de nuestra visión y del propósito de vida.

Actividad

A partir de conocimientos previos, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puede conocerse uno a sí mismo?
- ¿El conocerse a sí mismo permite, tener éxito en la vida?

TEORÍA

1. Autoconocimiento para la aproximación al proyecto de vida

1.1 La autoestima

Es la valoración, generalmente positiva, de uno mismo es decir el sentimiento valorativo de nuestra manera de ser, quienes somos; lo cual cosnta de cuatro pilares fundamentales, que son:

a) Autoconcepto

Se refiere a lo que se piensa de uno mismo, al concepto que tienes se tiene como persona, así como se podría tenerlo de alguien más y como es lógico, tal concepción se verá reflejada en la manera en que se trata a uno mismo: qué se dice, que se exige de las propias potencialidades.

b) Autoimagen

Consiste en quererse y aceptarse como uno es y no necesariamente dejarse influenciar por los estereotipos de la belleza impuestos por la sociedad, los cuales en muchas ocasiones hacen que uno se sienta menos que los demás por no cumplir dichas exigencias.

c) Autoreforzamiento

Consiste en recompensarse a uno mismo por aquellas metas que se han alcanzado, por aquellos obstáculos y situaciones adversas a las que se hace frente y se superan.



- *El autoelogio, se refiere a una manera positiva o constructiva de hablarse a uno mismo y felicitarse cuando se han hecho bien las cosas.*
- *Darse gusto y premiarse es la autorecompensa o el proceso por el cual se auto administran estímulos positivos (cosas o la posibilidad de tener actividades) que nos agradan y hacen sentir mejor.*

d) Autoeficacia

Consiste en confiar las propias habilidades y tener la convicción de poder lograr aquello que se propone, las personas con autoeficacia no se rinden fácilmente, luchan y perseveran por alcanzar sus objetivos.

La autoeficacia es la “opinión cognitivo-afectiva” que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza en que uno puede conseguir las metas exitosamente.



Fuente: <https://www.vozactual.com/aprender-a-amarte-no-es-cosa-facil/>

1.2 Importancia de la autoestima

Por todo lo descrito anteriormente se llegó a la conclusión que es muy importante la autoestima ya que permite a las personas enfrentarse a la vida con mayor confianza y optimismo, por consiguiente alcanzar más fácilmente los objetivos, además que ayuda a enfrentar las adversidades que existen en el transcurrir del tiempo.

¿Por qué es importante un proyecto de vida?

Un proyecto de vida, es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades.

Tener un proyecto de vida ayuda a tomar las mejores decisiones para el futuro. Proporciona dirección y propósito, además que es muy beneficioso para tu bienestar emocional.

¿Cómo se elabora un proyecto de vida?

- Uno de los primeros pasos para elaborar un proyecto de vida, es el autoconocimiento, es decir, identificar los propios intereses, habilidades, debilidades y aspiraciones.
- El segundo paso, es establecer metas claras y específicas a corto, mediano y largo plazo. Estas metas deben ser alcanzables y realistas, pero también desafiantes y motivadoras.
- El tercer paso, es la planificación es decir desarrollar un plan de acción detallado que indique los pasos necesarios para alcanzar las metas establecidas.
- Y por último poner en práctica el plan de acción, tomando las decisiones y acciones necesarias para avanzar hacia las metas.



Actividad

Identificamos cualidades o fortalezas, que poseemos según el siguiente orden:

Valores → (ej.: amable, atento)

Habilidades → (ej.: cantante, escritor)

Logros (ej.: estudiar un curso nuevo, aprender una nueva habilidad)

BIBLIOGRAFÍA

ÁREA: COSMOVISIONES, FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA

Berk, L. E. (2019). *Desarrollo del niño*. México, D. F.: Pearson.

Carrasco, M. (2006). *La cosmovisión andina: una aproximación desde la educación*. En J. C. Flores, M. Carrasco, & J. Valdivia, *Educación intercultural en Bolivia: desafíos y perspectivas* (pp. 15-40). La Paz: Plural.

Choquehuanca, D. (2007). *Filosofía andina y política intercultural*. En J. C. Flores, M. Carrasco, & J. Valdivia, *Educación intercultural en Bolivia: desafíos y perspectivas* (pp. 115-130). La Paz: Plural.

Choquehuanca, D. (2012). *El pensamiento decolonial: una herramienta para la transformación social*. En J. C. Flores, M. Carrasco, & J. Valdivia, *Educación intercultural en Bolivia: desafíos y perspectivas* (pp. 131-144). La Paz: Plural.

Choquehuanca, D. (2015). *El vivir bien: una propuesta para el desarrollo en armonía con la naturaleza*. En F. García-Huidobro, & J. E. Martínez, *Desarrollo sustentable y políticas públicas* (pp. 155-170). Santiago de Chile: RIL Editores. Cole, M.,

Cole, S. R., & Morgan, P. J. (2014). *Psicología del desarrollo: una perspectiva sociocultural (9a ed.)*. México, D. F.: Pearson.

Dweck, C. S. (2017). *Mindset: La actitud del éxito*. Barcelona: Paidós.

Dweck, C. S., & Master, M. (2017). *Mindset and the adolescent brain*. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(6), 410-416.

Fernández, C. (2012). *La cosmovisión aymara: una aproximación desde la educación intercultural*. En J. C. Flores, Carrasco, & J. Valdivia,

Educación intercultural en Bolivia: desafíos y perspectivas (pp. 41-70). La Paz: Plural.

García, F., & Musitu, G. (2000). *El desarrollo de la relación de pareja en la adolescencia*. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53(2), 211-224.

Equipo de redactores del texto de aprendizaje del **2DO AÑO DE ESCOLARIDAD** de Educación Secundaria Comunitaria Productiva.

PRIMER TRIMESTRE

**Cosmovisiones, Filosofía y
Psicología**
Ariel Abraham Salgado Lequipe

SEGUNDO TRIMESTRE

**Cosmovisiones, Filosofía y
Psicología**
Alexia Ayelen Legurguro Isnado

TERCER TRIMESTRE

**Cosmovisiones, Filosofía y
Psicología**
Valeria Helen Reguerin Botello

Por una EDUCACIÓN de CALIDAD
rumbo al BICENTENARIO



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN