



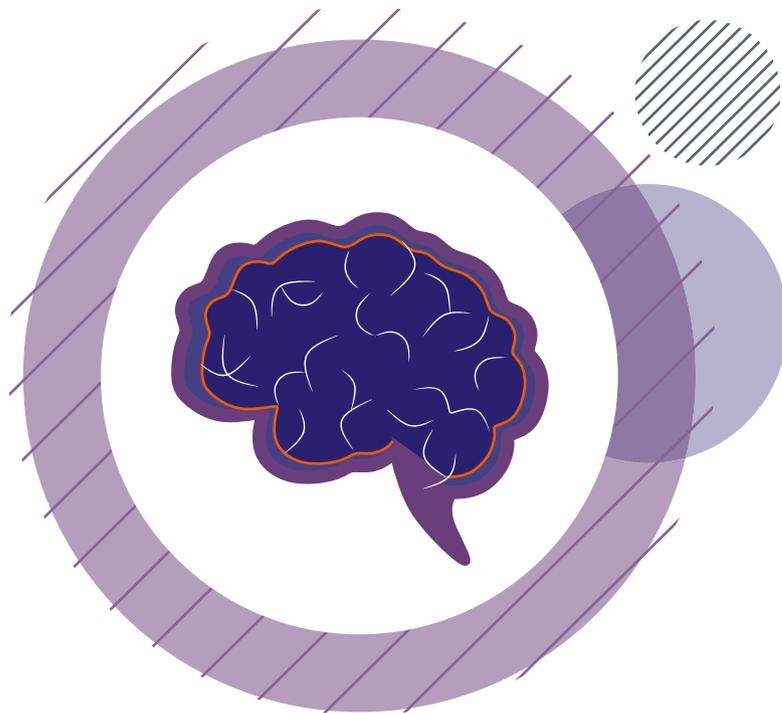
ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

2

SECUNDARIA

TEXTOS DE APRENDIZAJE 2023 - 2024



SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA
ÁREA

COSMOVISIONES, FILOSOFÍA Y SICOLOGÍA

SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR



Compendio para maestras y maestros - textos de aprendizaje 2023 - 2024
Educación secundaria comunitaria productiva
Documento oficial - 2023

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN

Bartolomé Puma Velásquez
VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN REGULAR

María Salomé Mamani Quispe
DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Equipo de redacción
Dirección General de Educación Secundaria

Coordinación general
Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

Índice

PRESENTACIÓN	1
CONOCE TU TEXTO	2

COSMOS Y PENSAMIENTO



Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

Segundo año de secundaria

Evolución y desarrollo psicológico del ser humano.....	263
Estrategias de afrontamiento.....	267
Despatriarcalización y prevención de la violencia.....	269
Relaciones interpersonales y prevención de la violencia de género.....	272
Salud sexual y salud reproductiva: métodos anticonceptivos y toma de decisiones responsables	274
Procesos neuropsicológicos del comportamiento humano	276
Funciones psíquicas básicas y superiores	278



PRESENTACIÓN

Estimadas maestras y maestros, el fortalecimiento de la calidad educativa es una de nuestras metas comunes que, como Estado y sociedad, nos hemos propuesto impulsar de manera integral para contribuir en la transformación social y el desarrollo de nuestro país. En este sentido, una de las acciones que vienen siendo impulsadas desde la gestión 2021, como política educativa, es la entrega de textos de aprendizaje a las y los estudiantes del Subsistema de Educación Regular, medida que, a partir de esta gestión, acompañamos con recursos de apoyo pedagógico para todas las maestras y maestros del Sistema Educativo Plurinacional.

El texto de apoyo pedagógico, que presentamos en esta oportunidad, es una edición especial proveniente de los textos de aprendizaje oficiales. Estos textos, pensados inicialmente para las y los estudiantes, han sido ordenados por Áreas de Saberes y Conocimientos, manteniendo la organización y compaginación original de los textos de aprendizaje. Esta organización y secuencia permitirá a cada maestra y maestro, tener en un mismo texto todos los contenidos del Área, organizados por año de escolaridad, sin perder la referencia de los números de página que las y los estudiantes tienen en sus textos de aprendizaje.

Este recurso de apoyo pedagógico también tiene el propósito de acompañar la implementación del currículo actualizado, recalcando que los contenidos, actividades y orientaciones que se describen en este texto de apoyo, pueden ser complementados y fortalecidos con la experiencia de cada maestra y maestro, además de otras fuentes de consulta que aporten en la formación de las y los estudiantes.

Esperamos que esta versión de los textos de aprendizaje, organizados por área, sea un aporte a la labor docente.

Edgar Pary Chambi
MINISTRO DE EDUCACIÓN

CONOCE TU TEXTO

En la organización de los contenidos encontraremos la siguiente iconografía:



Glosario

Aprendemos palabras y expresiones poco comunes y difíciles de comprender, dando uno o más significados y ejemplos. Su finalidad radica en que la o el lector comprenda algunos términos usados en la lectura del texto, además de ampliar el léxico.

Glosario

Investiga

Somos invitados a profundizar o ampliar un contenido a partir de la exploración de definiciones, conceptos, teorías u otros, además de clasificar y caracterizar el objeto de investigación, a través de fuentes primarias y secundarias. Su objetivo es generar conocimiento en las diferentes áreas, promoviendo habilidades de investigación.



Investiga



¿Sabías que...?

Nos muestra información novedosa, relevante e interesante, sobre aspectos relacionados al contenido a través de la curiosidad, fomentando el desarrollo de nuestras habilidades investigativas y de apropiación de contenidos. Tiene el propósito de promover la investigación por cuenta propia.

¿Sabías que...?

Noticiencia

Nos permite conocer información actual, veraz y relevante sobre acontecimientos relacionados con las ciencias exactas como la Física, Química, Matemática, Biología, Ciencias Naturales y Técnica Tecnológica General. Tiene la finalidad de acercarnos a la lectura de noticias, artículos, ensayos e investigaciones de carácter científico y tecnológico.



Noticiencia



Escanea el QR



Para ampliar el contenido

Es un QR que nos invita a conocer temáticas complementarias a los contenidos desarrollados, puedes encontrar videos, audios, imágenes y otros. Corresponde a maestras y maestros motivar al estudio del contenido vinculado al QR; de lo contrario, debe explicar y profundizar el tema a fin de no omitir tal contenido.

Aprende haciendo

Nos invita a realizar actividades de experimentación, experiencia y contacto con el entorno social en el que nos desenvolvemos, desde el aula, casa u otro espacio, en las diferentes áreas de saberes y conocimientos. Su objetivo es consolidar la información desarrollada a través de acciones prácticas.



Aprende haciendo



Desafío

Nos motiva a realizar actividades mediante habilidades y estrategias propias, bajo consignas concretas y precisas. Su objetivo es fomentar la autonomía y la disciplina personal.

Desafío

Realicemos el taller práctico para el fortalecimiento de la lecto escritura.



¡Taller de Ortografía!



¡Taller de Caligrafía!



¡Razonamiento Verbal!

2

SECUNDARIA

ÁREA

**COSMOVISIONES
FILOSOFÍA Y SICOLOGÍA**





COSMOS Y PENSAMIENTO

Filosofía y Psicología

EVOLUCIÓN Y DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL SER HUMANO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Reflexionemos en los diferentes cambios emocionales, cambios físicos de los integrantes de nuestra familia y registremos en nuestros cuadernos.

¿Cuántos niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores son parte de tu familia?

¿Cuáles son los cambios emocionales que presentan los adolescentes comunmente?

¿Con qué etapa se identifican tus padres?

NIÑOS	ADOLESCENTES	JÓVENES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES	¿CUÁLES SON SUS CARACTERÍSTICAS?
			Hay dos integrantes en mi familia.		



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

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

La psicología del desarrollo humano o psicología evolutiva es la rama que se encarga de estudiar el desarrollo del ser humano a lo largo de toda su vida, en la cual, se toma en cuenta los cambios físicos, espirituales, cognoscitivos y psicosociales por el que transita desde la concepción hasta la vejez y los factores externos e internos que influyen en cada etapa. Asimismo, va más allá de estudiar los cambios físicos, cognitivos, espirituales y psicosociales, debido a que, se concibe a la persona social propositivo y activo con responsabilidades y derechos que le permita gozar de una vida digna y con justicia en contextos de intraculturalidad e intercultural.

Desde la perspectiva de los Pueblos Indígena Originarios, el ser humano tiene una actitud de profundo respeto hacia la vida humana; considera desde la concepción de la niña o niño como miembro de la comunidad, es decir, no se considera solamente como un feto, es alguien a quien se valora por el potencial que tiene.

2. Etapas del desarrollo humano

Las etapas del desarrollo humano son una serie de cambios biológicos, físicos, emocionales, psicológicos y sociales que atraviesan las personas a lo largo de su trayectoria vital. El ciclo de vida de una persona idealmente implica siete etapas de desarrollo humano:

Etapa Prenatal (Embarazo)



Inicia en la Concepción hasta el parto, se forman los órganos y la estructura corporal básica. Se subdivide en tres periodos: germinal, embrionario y fetal.

Etapa Infancia (0 a 6 años)



Su característica principal es el aprendizaje de capacidades y habilidades psicomotrices, desarrollo del lenguaje. El infante empieza a comer alimentos sólidos e inicia a interactuar con el entorno.

Etapa Niñez (6 a 12 años)



En esta etapa se adquieren habilidades sociales y emocionales. Surge el desarrollo cognitivo y habilidades para la lectura, escritura y pensamiento lógico. Los niños experimentan los primeros vínculos fuera del hogar.



Etapa Adolescencia (12 a 20 años)

Esta etapa se caracteriza por cambios hormonales acelerados, que derivan en cambios físicos que establecerán la madurez sexual. Tiene dos fases:

Adolescencia temprana de 12 a 15 años, caracterizada por el aumento de peso y talla, aparición del vello corporal, crecimiento de las mamas en las mujeres e inicio de la menstruación. Aparición del deseo sexual en ambos casos. El adolescente tiende a aislarse del núcleo familiar como signo de la búsqueda de su identidad.

Adolescencia tardía de 15 a 20 años, el proceso de maduración sexual concluye y el adolescente se prepara para la adultez. Generalmente coincide con la culminación de la secundaria y la exploración de los intereses profesionales.



Investiga

Investigamos en que consiste el Complejo de Edipo y Complejo de Electra, según S. Freud



Etapa Juventud (20 a 25 años)

Surgen las primeras interacciones sociales de adulto, desarrollo físico pleno, pero aun falta la madurez emocional, tiene una visión más clara del mundo, de lo que desea para el futuro y comienza a generar sus propios ingresos.



Etapa Adultez (25 a 60 años)

Periodo de mayor vitalidad y productividad, ya que coincide con la finalización de los estudios superiores y ejercicio profesional. El individuo alcanza la plenitud de su capacidad reproductiva y madurez emocional.



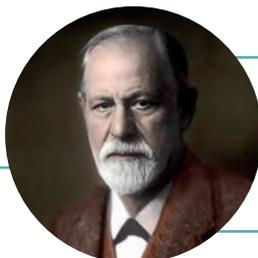
Etapa Ancianidad (60 años en adelante)

Disminución progresiva de las capacidades físicas y orgánicas, tendencia al aislamiento social, ya sea por la aparición de enfermedades o por la reducción del círculo social. Proceso de envejecimiento, pérdida de la visión y audición.

3. Aproximaciones del desarrollo humano y sicosocial

3.1. Sigmud Freud y la teoría sicosexual

Según la teoría las energías o impulsos buscan el placer enfocados en ciertas zonas erógenas.



Su teoría sostiene que el desarrollo se produce cuando el ser humano pasa por diferentes etapas desde la infancia.

Por lo que la conducta será definida por esa energía sicosexual.

Etapas de la Teoría Sicosexual

FASE ORAL DE 0-1 AÑOS	FASE ANAL DE 1-3 AÑOS	FASE FÁLICA DE 3-6 AÑOS	ETAPA LATENTE DE 6 A 12 AÑOS	ETAPA GENITAL DE 12 AÑOS -ADELANTE
Durante esta etapa el bebé presenta su principal zona de satisfacción en la boca a través de la lactancia, succión y la masticación; de tal manera que experimenta el mundo a través de la boca.	Durante esta etapa el niño/a presenta su principal satisfacción en la retención así como expulsión de heces fecales y orina, de esta manera desarrolla una sensación de logro e independencia a futuro.	En esta etapa el interés del niño se basa en los genitales, tiene curiosidad sobre ellos y comienza a explorarlos por curiosidad. Aparecen los complejos de Edipo (cuando el niño siente atracción por la madre) y Electra (cuando la niña siente atracción por la madre).	En esta etapa el deseo sexual se calma, pues el niño sublima los deseos sexuales por impulsos y tareas socialmente aceptadas como la productividad o actividad social. Se considera como un periodo de preparación de la personalidad para la edad adulta.	Se enfoca en el desarrollo de las actitudes que el individuo adopta frente a su pareja y su conducta sexual. Se caracterizan por la organización de la libido alrededor de las zonas genitales.



3.2. Erick Erickson y la teoría psicosexual

Esta teoría plantea la influencia de la sociedad y la cultura en el desarrollo de la personalidad

Erickson está de acuerdo con la existencia de las etapas que la persona debe pasar durante toda su vida.

En cada etapa debe vencer una crisis de personalidad de manera equilibrada, es decir, cada crisis presenta una tendencia positiva y una negativa.



Glosario

Anota en tu carpeta de estudio el significado de las siguientes palabras:

Desarrollo, Crecimiento, Etapa y Equilibrio

Etapas de desarrollo

Confianza básica, contra desconfianza (de 0 a 1 año)	El rol de los padres es importante ya que se presenta el apego y la gestión de relaciones afectivas que generan confianza o desconfianza.
Autonomía contra vergüenza y duda (de 1 a 2 años)	Adquieren cierto grado de control sobre su cuerpo lo que hace que su autonomía crezca, pero si es avergonzado ante sus primeros fracasos puede surgir un sentimiento de vergüenza y duda.
Iniciativa contra culpa (de 3 a 5 años)	Consolida su poder y control sobre el mundo a través de los juegos y marca las relaciones sociales tomando iniciativa para relacionarse con sus padres.
Laboriosidad contra inferioridad (de 6 a 12 años)	Expresa interés por el funcionamiento de las cosas e intentan desarrollar actividades por sí mismos, a través de sus conocimientos y habilidades.
Búsqueda de identidad contra difusión de identidad (de 12 a 20 años)	Empieza a diseñar una imagen de la persona a quien desea parecerse. Cuando este equilibrio no se alcanza, entonces se disuelve su identidad, entrando en una crisis de no saber quién es, etc.
Intimidad contra aislamiento (de 20 a 40 años)	La forma de relacionarse con otras personas se modifica, pues se prioriza las relaciones que ofrezcan y requieran de un compromiso correspondido.
Generalidad contra estancamiento (de 40 a 60 años)	Los adultos que no pueden ser generativos sienten una sensación de estancamiento y viven en forma individualista.
Integridad contra desesperanza (de 60 años adelante)	Se caracteriza por la desesperación y nostalgia, surge la sensación de que las huellas dejadas, lo compartido y lo logrado ha merecido la pena.

3.3. Erich Fromm y la teoría de la personalidad

Erich Fromm, psicoanalista neo-freudiano, su teoría está basada en dos necesidades primarias: la necesidad de libertad y la necesidad de pertenencia. Su visión respecto al ser humano es algo negativa, ve al hombre demasiado pasivo y motivado solo por su necesidad de consumo. En consecuencia, nos anima a fortalecer nuestro desarrollo personal, dejando de lado nuestra dependencia por los factores externos, (bienes materiales, necesidad de triunfo y reconocimiento) para invertir en cualidades como el amor, el respeto, la creatividad o la humildad. Fromm identificó las cinco necesidades básicas de cada individuo, necesidad de autorrealización, de autoestima, social, de seguridad, fisiológicas básicas. Finalmente, cada individuo debe esforzarse por satisfacer sus deseos.

3.4. Jean Piaget y la teoría del desarrollo humano

Jean Piaget (1896-1980) psicólogo suizo, que propone la teoría del desarrollo cognitivo, en la que manifestó que los niños nacen con un mapa mental muy básico y sencillo sobre lo que es el mundo. Pero que, gracias al aprendizaje, van conformando su mapa mental sobre el mundo que les rodea y el suyo propio. Piaget considera que el desarrollo cognitivo es el resultado de interacción entre la maduración biológica y el medio ambiente.

Cuatro etapas del desarrollo cognitivo de la teoría de Piaget.

Sensorio-motora Desde el nacimiento a 2 años	Es una etapa de exploración del niño, y en la que va adquiriendo información basada especialmente en la gente que le rodea. Los niños pequeños adquieren sus conocimientos a través de experiencias sensoriales y objetos manipuladores. En este punto del desarrollo, la inteligencia de un niño consiste básicamente, en exploraciones motoras y sensoriales básicas del mundo.
Pre-operacional De 2 a 7 años	En esta etapa los niños aprenden a través del juego de imitación; sin embargo, tienen un pensamiento egocéntrico y dificultades para comprender el punto de vista de otras personas. En el área social, el niño va ampliando su círculo.
Operaciones concretas De 7 a 11 años	Este período del desarrollo se caracteriza por el inicio del pensamiento lógico; sin embargo, los niños suelen tener limitaciones con los conceptos abstractos e hipotéticos. En esta fase, los niños empiezan a ser menos egocéntricos y son capaces de pensar, sentir y ponerse en el lugar de otras personas.
Operaciones formales De 12 años en adelante.	Según Piaget, esta es la etapa final e implica un aumento en la lógica, la capacidad de utilizar el razonamiento deductivo y una comprensión de las ideas abstractas. En esta etapa, las personas son capaces de distinguir múltiples soluciones potenciales a los problemas y pensar más científicamente sobre el mundo que les rodea.

3.4. Lev Vygotsky y la teoría Sociocultural



Funciones que el estudiante puede realizar por sí mismo sin ayuda.

Aprendizaje guiado, en proceso de formación

Estudiantes puede alcanzar, con ayuda

Explica los procesos por los cuáles el aprendizaje se construye gradualmente durante los primeros años de vida, con la ayuda del contexto social de los más pequeños.

Sostiene que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social; es decir, que esta teoría sociocultural del desarrollo cognitivo se enfoca en cómo los adultos y compañeros influyen en el aprendizaje individual de los niños y además en cómo las creencias y aptitudes culturales intervienen en el proceso de aprendizaje.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

EL MILAGRO DE LA VIDA

Observemos el video “EL MILAGRO DE LA VIDA” y reflexionemos sobre las etapas de formación del nuevo ser y el nacimiento, a través del siguiente QR. Escribamos en el cuaderno ejemplos de la aplicabilidad de la psicología en nuestro entorno.



Escanea el QR



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Ahora que conocemos las diferentes etapas de desarrollo humano, elaboremos un álbum fotográfico de los integrantes de nuestra familia, identificando la etapa en la que se encuentran y las características a las que responden según las escuelas psicológicas.



Escanea el QR



Cambios físicos, psicológicos y sociales en la adolescencia y sus características desde nuestra cultura.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



¡INICIAMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Respondemos las siguientes preguntas

¿Qué entiendes por "Resiliencia"?

¿Conoces alguna persona con capacidades diferentes "sordociega" que tiene un título universitario y escribió artículos y una docena de libros?, si la respuesta es no, investiga

¿Conoces la historia de Bethany Meilani Hamilton, que perdió su brazo y fué campeona de surf?



¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

1. Estrategias adaptativas y desadaptativas

Las estrategias adaptativas son resultado de un ajuste positivo y activo, tanto a nivel cognitivo como conductual y las estrategias desadaptativas están relacionadas con una desvinculación conductual de la situación "conflictiva", estresante y con una sensación de pérdida de control; por lo tanto, responden más a un ajuste negativo.

2. La resiliencia

Es una cualidad que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida ya que frente a situaciones conflictivas y/ traumáticas (muerte de un ser querido, accidente, fracaso sentimental, etc.) nos puedan llevar al límite, tenemos dos opciones: dejarnos vencer, sentir que hemos fracasado o sobreponernos.



Hábitos positivos. Las personas resilientes:

- 1. Son conscientes de sus potenciales y limitaciones**, el autoconocimiento es sumamente importante, es un arma muy poderosa y las personas resilientes saben usarla a su favor.
- 2. Son creativos**, la persona con una alta capacidad de resiliencia desarrolla la creatividad, no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará una cosa sin valor en algo útil.
- 3. Confían en sus capacidades**, la persona resiliente conoce sus potencialidades y limitaciones, confía en sus capacidades.
- 4. Convierte las dificultades en oportunidades para aprender**, las personas con un alto nivel de resiliencia son capaces de comprender las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer.
- 5. Practican el *mindfulness* o conciencia plena**, tienen el hábito de vivir en el aquí y ahora y tienen una gran capacidad de aceptación.
- 6. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva**, valoran sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida.
- 7. Son flexibles ante los cambios**, las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, pero también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario.
- 8. Afrontan la adversidad con humor**, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas.
- 9. Buscar la ayuda de los demás y el apoyo social**, cuando las personas resilientes atraviesan por situaciones traumáticas, su primer objetivo es superarlo y si para ello requieren apoyo, no dudan de buscar ayuda social o profesional (psicólogo).

3. Manejo de la ansiedad, depresión

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud, se convierte en trastorno cuando se torna permanente y tiende a empeorar con el tiempo. La depresión es un trastorno mental caracterizado por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociado a alteraciones del comportamiento, generalmente se presenta en las personas que viven en sucesos del pasado provocando un sentimiento de tristeza constante.

Como manejar la ansiedad: estar convencido de que se puede mejorar, llevar una vida ordenada y proporcionar apoyo familiar.

Como superar la depresión: tomar medidas para controlar el estrés, practicar hábitos de cuidado personal, buscar el apoyo social y de amigos, obtener tratamiento ante el primer signo de un problema.

4. Hábitos de las personas resilientes

Las personas resilientes suelen resolver sus conflictos con facilidad, ya que están atentos y se enfocan en: reconocer la situación real, además de tener una visión global del conflicto, es decir ver los hechos tal cual sucedieron. Por otro lado, son flexibles y tienen la capacidad de aceptar sus errores, además realizan críticas constructivas.

5. Solución de conflictos

Los conflictos surgen y nos acompañan a lo largo de toda la vida, no hay que entenderlos siempre como algo negativo, ya que los conflictos pueden ser positivos. Es muy importante identificarlos para poder solucionarlos. Existen diferentes tipos de conflictos dependiendo del contexto o la forma en que se manifiestan:

Conflictos latentes: son aquellos conflictos que existen, pero las personas implicadas no son conscientes de ellos.

Conflictos explícitos o manifiestos: aquellos conflictos que son aparentes y reconocidos por las personas implicadas.

Conflictos intrapersonales: surgen en el interior de la persona, consigo misma, están relacionados con los valores que posee o con cuestiones personales y/o íntimas.

Conflictos interpersonales: aquellos que surgen entre dos personas por la intervención de una tercera persona, una idea o por el interés en un bien que los dos aspiran, es decir, por algo que los dos quieren.

Conflictos intergrupales: se desarrollan enfrentamientos entre diferentes subgrupos dentro de un grupo mayor y aquellos que tienen lugar entre dos grupos definidos.

¿Cómo podemos solucionar los conflictos?

Definir el conflicto: buscar el origen o las causas que dan lugar a la situación que se están viviendo, intentando responder a las siguientes preguntas ¿qué va mal? ¿qué ocurre?

Analizar las causas: tener presente el porqué del conflicto, todo lo que ocurre tiene una o varias causas, saber analizarlas ayudará a resolver la situación.

Definir objetivos para actuar: antes de emprender cualquier acción se debe tener claro lo que se quiere conseguir en esa situación o conflicto. ¿queremos solucionarlo?

Generar alternativas: se deben buscar diferentes formas de resolución del conflicto y pensar qué se puede hacer desde un punto de vista positivo. Aunque en el momento nos parezca imposible, cada situación de conflicto tiene multitud de soluciones posibles, hay que pensar en todas ellas, desde la más irracional a la más racional.

Elegir las alternativas apropiadas: siempre que se tomen decisiones se debe preguntar qué se debe hacer y cuál es la forma más adecuada de actuar. La clave para ello es poder prever las posibles consecuencias que puede tener cada alternativa que se nos ha ocurrido, así podremos valorar cuál es la más adecuada. Pensar antes de actuar.

Poner en práctica la solución elegida: una vez que se tiene claro de qué manera se puede solucionar debe llevarse a la práctica eligiendo la manera más adecuada.

Evaluar los resultados: las consecuencias de las acciones llevadas a cabo dirán si la resolución del conflicto ha sido positiva o no.



¡REALIZAMOS LA VALORACIÓN!

A diario tenemos actividades tareas que realizar; sin embargo, a veces encontramos “obstáculos” en el proceso, entonces surge la frase famosa del “no puedo”.

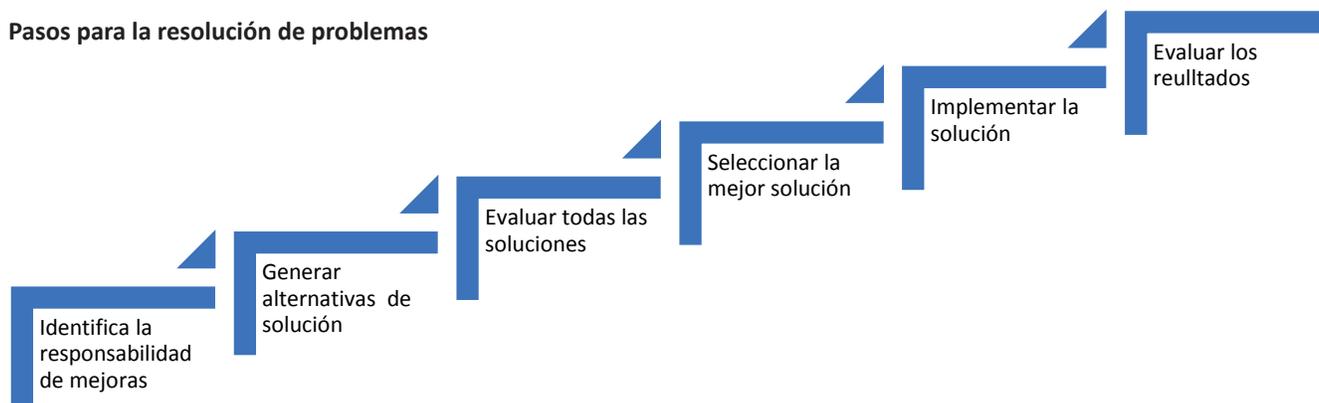
A continuación, realicemos una limpieza mental, eliminaremos el “no puedo” e intentaremos realizar todas nuestras tareas pendientes, ¡con actitud mental positiva!



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Ahora que sabemos que los conflictos tienen solución, identifiquemos “nuestros conflictos” e intentaremos resolverlos, siguiendo adecuadamente las estrategias.

Pasos para la resolución de problemas



TALLER DE PADRES

Acompañamiento a los cambios físicos, psicológicos y emocionales de las hijas e hijos

El ser padres y /o madres conlleva varias responsabilidades como la educación, salud, alimentación, vestimenta, etc. sin embargo, esta responsabilidad de ser padres, madres o tutores supera su relevancia en la etapa de adolescencia de los hijos e hijas; pues la familia juega un papel fundamental en el desarrollo de los adolescentes, ya que en la familia se establecen los cimientos sobre los cuales los adolescentes construyen su personalidad.

En este entendido el objetivo del taller, es brindar orientación a padres, madres o tutores, que les permita acompañar y entender el proceso de cambios físicos, psicológicos y emocionales de sus hijos e hijas, a partir de diferentes actividades y el compartir experiencias, para fortalecer los vínculos familiares.



Comparte esta invitación con tu padre, madre y/o tutor.



Desafío

Elaboramos un resumen del taller de padres, en nuestros cuadernos.

DESPATRIARCALIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Escuchamos atentamente la canción de Luis Miguel “La media vuelta”
Luego en grupos de trabajo reflexionemos en torno a las siguientes consignas:

- Una parte de la canción señala: “Te vas porque yo quiero que te vayas... Porque quieras o no yo soy tu dueño”, ¿qué tiene que ver esta afirmación con el patriarcado?
- El patriarcado reproduce formas de violencia, ¿cuáles son?, ¿quiénes son las víctimas del patriarcado?
- ¿Se pueden prevenir estas formas de violencia?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

Despatriarcalización

Son las formas de opresión, de dominación que existe en la humanidad y hacia la naturaleza, en ese sentido es necesario transformar esas formas de opresión y buscar una sociedad más justa, respetuosa que viva en equilibrio entre las personas y la naturaleza.

Asimismo, entendemos por despatriarcalización, al proceso destinado a desmontar el sistema de dominio del hombre respecto a la mujer. Este sistema de dominio comprende un entramado institucional, que se sustenta en un conjunto de creencias y prácticas arraigadas en la sociedad, que naturalizan la violencia, la desigualdad y las inequidades. Por ello, la despatriarcalización busca generar las condiciones para que mujeres y hombres desarrollen todo su potencial como personas, con equidad e igualdad de oportunidades, a fin de propiciar las bases para una convivencia armónica y pacífica. En este sentido, considerando que la violencia es uno de los pilares que sostiene el patriarcado es necesario asumir medidas de prevención destinadas a fortalecer y empoderar a cada mujer y hombre desde el Estado, la familia, la escuela, medios de comunicación y la sociedad en su conjunto, promoviendo sus habilidades para identificar toda posible manifestación de violencia o agresión y enfrentarla de manera asertiva.

1. Salud afectiva

Es la capacidad del ser humano para reaccionar ante los estímulos que se reciben del entorno exterior o interior. Esto se manifiesta en sentimientos y emociones, los mismos que si no se saben gestionar pueden derivar en problemas afectivos en la persona y en quienes interactúan con ella.

Una buena salud afectiva hace que nos relacionemos con otras personas de manera sincera, abierta, respetuosa, sin discriminación, sin ningún tipo de violencia. Por el contrario, una mala salud afectiva generará malas relaciones, incluyendo aquellas que derivan en violencia.

¿Cómo se desarrolla una buena salud emocional? fortaleciendo los siguientes aspectos de nuestra personalidad.

Confianza, aprender a confiar en una/o misma/o, evitando depender de la opinión ajena, aprender a aceptar las críticas, el rechazo, respetar las opiniones y formas de ser de las otras personas. Asimismo, será fundamental generar confianza en los otros, porque la confianza ayuda a adoptar un propósito común, a ayudarse mutuamente, a asumir riesgos, a comunicarse con sinceridad, a pensar creativamente.

Afrontamiento, esta es una habilidad que consiste en enfrentar o dar una respuesta a situaciones difíciles, como ser: decir no a una situación que no nos gusta, desahogarse, buscar apoyo emocional o distanciarse de personas tóxicas, aprender a aceptar situaciones dolorosas como la muerte de un ser muy querido, etc. El afrontamiento nos permite evitar reacciones violentas mediante reacciones constructivas a los problemas.

Respeto, es un valor una cualidad positiva que permite al ser humano reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos. Respetar, es reconocer las diferencias de las/os demás aceptándolas/los como son.

1.1. Patologías afectivas

La salud afectiva es igual de importante que la salud física, las personas que son emocionalmente saludables tienen confianza en sí mismas, pueden controlar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida., pueden mantener los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos, se sienten bien con ellos mismos y mantienen relaciones interpersonales saludables.

Obsesión, se caracteriza por la insaciable necesidad de poseer y ser poseído, de dominar a la persona objeto de la obsesión. Quienes la padecen experimentan sentimientos de celos, incertidumbre y resentimiento, que reemplazan al amor, la seguridad y la confianza.

2. Mecanismo de protección individual

Los mecanismos de protección son todas aquellas situaciones individuales o de contexto que reducen la probabilidad de que se desate un hecho de violencia, pero además, amplía la posibilidad de una resolución pacífica de conflictos, que a su vez reduce/aminora el impacto de los factores de riesgo sobre los adolescentes.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo son aquellas condiciones individuales, familiares y sociales propicias para desencadenar situaciones de violencia, como ser: consumo de drogas, violencia de género, maltrato infantil, violencia sexual, trastornos de alimentación, consumo de alcohol, entre otros.

Ciclo de la violencia



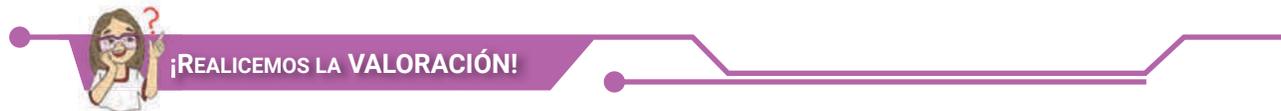
En cualquier relación hay momentos de tensión, pero si detectas algún signo de violencia, puedes emplear las siguientes herramientas que te ayudarán:

1. Si estás enfadado/a **tómate un tiempo**, busca un espacio donde puedas estar tranquilo/a.
2. Trata de comunicarte de manea asertiva: expresar lo que sientes, dialogar con calma y respeto, pero sin herir sus sentimientos.
3. Busca apoyo para salir del ciclo de violencia, en personas o instituciones de tu confianza.
4. Tú puedes decidir salir de una relación violenta a tiempo.
5. Mejorar tu autoestima, valorate y tratate con respeto.

¿Dónde recurrir en casos de violencia?

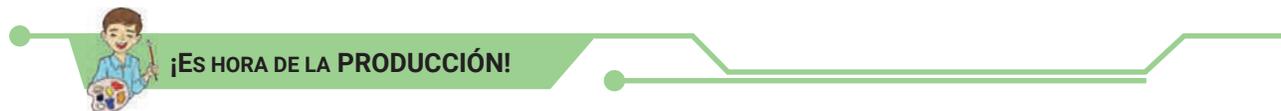
Rutas de denuncia

- Si estas en una relación “violenta”, debes buscar ayuda en una persona de confianza que te acompañe a sentar la denuncia en la Defensoría de la niñez y adolescencia, Servicio Legal Integral Municipal SLIM, Servicios de Salud, Fuerza Especial De Lucha Contra La Violencia FELCV, Instancias Técnicas de Política Social – SEDEGES, Fiscalía General del Estado, Juzgados Públicos en materia de la Niñez y adolescencia, Oficina Jurídica para la mujer de tu departamento.



A continuación, encontrarás algunas frases que surgen en las relaciones de pareja. Léelas con atención, expresa en tu cuaderno qué piensas sobre ellas.

FRASES COMUNES	
Si me cela, es porque me ama	
Con mi amor, le haré cambiar	
Si me dice cómo vestirme, es porque se preocupa por mi	
Me golpea porque me lo merezco, yo lo provocho siempre	
Me pidió perdón, sé que no volverá a pasar	
Ella no siempre es asi, sólo cuando está enojada	
El amor todo lo soporta	
Como mujer debo aguantar los golpes e insultos	



Organizamos 2 grupos de trabajo y preparamos dramatizaciones sobre:

1. Relaciones afectivas saludables
2. ¡Personas libres de violencia!

Las dramatizaciones tendrán una duración de 10 a 15 minutos y serán presentadas a toda la comunidad educativa.

RELACIONES INTERPERSONALES Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!



Escanea el QR



Observemos el video y respondamos a las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Porqué son importantes las relaciones interpersonales?
- 2.- ¿Cómo deben ser las relaciones interpersonales?
- 3.- ¿Qué se debe hacer ante una relación interpersonal violenta?

Luego compartimos las respuestas, reflexionando en torno a las mismas.



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Identidad de género y diversidad sexual

La identidad de género es como nos identificamos, incluye la manera como somos, como nos comportamos, como pensamos y como nos percibimos.

2. Relaciones afectivas

2.1. El amor y enamoramiento: cuando el estado emocional de una persona se manifiesta por medio de la alegría, la ilusión y una fuerte atracción hacia otra persona también podemos decir que durante esta etapa se suele magnificar las cualidades positivas de la otra persona. Se dice que existen dos tipos de enamoramientos: el externo y el interno.

El enamoramiento externo es algo más superficial, consiste en enamorarse de lo que uno aprecia con la vista, es decir, solo del aspecto físico de la otra persona.



El enamoramiento interno es algo más profundo, surge cuando uno siente dicho sentimiento al conocer la esencia de la persona, es decir de sus sentimientos.

2.2. El noviazgo: le llamamos noviazgo a una relación entre dos personas unidas por el amor, proyectos e intereses comunes. Esta etapa se encuentra caracterizada por la transición entre el estado de soltería y el matrimonio de individuos que sostienen un vínculo afectivo. Las personas que conforman un noviazgo se denominan novios.

3. Mitos del amor romántico

Los mitos son creencias generalizadas que sin estar demostradas se van transmitiendo por generaciones a través de la familia, los medios de comunicación o las referencias culturales: cuentos, canciones entre otros.

Mitos como: tu media naranja, el príncipe azul que salva a la princesa, el amor lo puede todo, el amor implica sufrimiento, los celos son muestra de amor.

Estas creencias son consideradas **MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO**, porque son ideas que no reflejan la realidad, pero han estado muy instalados en nuestra sociedad y han reforzado la idea de que el amor tiene inevitablemente un ingrediente de sufrimiento y dolor. Esto ha contribuido a normalizar situaciones y comportamientos que, lejos de procurarnos bienestar, pueden resultar tóxicos y violentos.



4. Manejo de las rupturas amorosas

Las y los adolescentes, no están aislados de experimentar rupturas amorosas, donde se presentan estados emocionales que producen sentimientos de desamor.

Lo importante es seguir algunas recomendaciones para superar esta etapa.

- Tener alguien con quien hablar y que te pueda escuchar (procura que sea alguien de confianza de tu entorno familiar).
- Gestionar positivamente tus emociones (este es un buen momento para fortalecer actividades familiares, sociales, recreativas, entre otros).
- Mantenerte siempre activo con tu entorno social (amigos compañeros familiares)-
- Asistir a tus clases
- Mantener tus actividades cotidianas



El comportamiento de las madres, padres, maestras y maestros es importante y no deben desvalorizar esta etapa.

5. Identificación de riesgos y peligros con parejas agresivas

Las relaciones amorosas no siempre son fáciles, como en toda relación humana, también presentan sus dificultades, por eso es importante prestar atención a algunas señales que demuestran que tu pareja es agresiva:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Tiene celos constantes. - Revisa tus redes sociales, te exige la contraseña del celular. - Controla todo lo que haces: salidas, horarios, actividades. - Te prohíbe juntarte con amigos, familiares, vecinos, ir al colegio. - Te obliga a subir o eliminar fotos de tus redes sociales. - Divulga mensajes, fotos y/o audios sin tu permiso. | <ul style="list-style-type: none"> - Te insulta y descalifica por tu cuerpo, opinión o gustos. - Quiere cambiar tu forma de vestir o de hablar, corte de cabello. - Amenaza con abandonarte si no haces lo que quiere. - Te muerde, rasguña, tira el cabello, empuja, pateo. - Cuando se enoja golpea, rompe o tira cosas - Divulga o inventa situaciones íntimas sin tu consentimiento. |
|--|--|

Podemos reconocer e identificar estas señales de peligro y tomar decisiones a tiempo. Si eres víctima de una relación violenta, debes alejarte y cortar el ciclo de violencia. Habla con una persona de confianza, o acude a las instancias de protección DNAs, SLIM, POLICÍA.

6. Embarazo no planificado y aborto

En la adolescencia se viven diferentes cambios a nivel biológico, psicológico de interacción social con otros, la y el adolescente comienzan a vivir y ejercer sus derechos de forma progresiva, y de personas activas con igual valor, dignidad y derechos que una persona adulta. Cuando no existe un ejercicio responsable de los derechos surgen problemas entre los cuales se encuentra el embarazo en la adolescencia. Algunos de los factores que inciden en los embarazos no planificados están la falta de información oportuna y pertinente, la violencia sexual y estereotipos sociales, entre otros.

El aborto

El aborto se puede producir tanto de forma natural como inducida. En ambos casos, el aborto concluye con la expulsión del producto en gestación a través del canal vaginal.

Aborto natural: Es la finalización del embarazo que se produce de modo natural, sucede generalmente antes de la semana 20 de embarazo, algunas de las causas son porque el feto no se está desarrollando como debería.

Aborto inducido: o aborto provocado es la interrupción voluntaria del embarazo, provocado intencionalmente, mediante medicamentos abortivos o intervención quirúrgica.

7. Maternidad y paternidad responsable

La maternidad y paternidad es un tema que debe abordarse desde las responsabilidades compartidas entre varones y mujeres, tanto en la concepción como en el embarazo y los cuidados del bebé.

Culturalmente nos han enseñado que las mujeres deben responsabilizarse de la crianza de los hijos. Sin embargo, una familia saludable es aquella en la que los deberes familiares y del hogar están repartidos equitativamente. No se trata de

que los hombres “ayuden” a las mujeres a criar a los hijos y a las hijas, en los quehaceres del hogar, sino realizarlas de manera responsable y equitativa. Es fundamental profundizar en la reflexión sobre la maternidad y paternidad deseada, planificada, responsable.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Te invitamos a analizar si los/las adolescentes están preparados biológica, emocional y económicamente para asumir la paternidad/maternidad?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Formamos grupos de trabajo y desarrollamos lo siguiente:

Elaboramos un plan de acción para la prevención de la violencia, dirigido a los siguientes espacios:

- **En la escuela:** Podemos organizar charlas, talleres y debates donde enfatizamos el papel de la responsabilidad, dignidad humana, libertad, solidaridad y comprensión mutua entre personas.
- **En la comunidad:** Podemos hacer campañas de información mediante convocatorias a charlas o talleres en sedes vecinales, con el fin de generar conciencia responsable y solidaria entre la comunidad para que todos y todas nos unamos en la lucha contra la violencia.



SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Importancia de la salud sexual y reproductiva

La salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo. Las niñas, niños y adolescentes, de acuerdo a su desarrollo físico y psicológico, tienen derecho a recibir información y educación para el desempeño saludable de su sexualidad, en forma prioritaria por su padre y por su madre, guardadora o guardador y tutora o tutor, y dentro del sistema educativo (La Ley N° 548, Código Niña, Niño y Adolescente, en su Artículo 22 Derecho a la salud sexual y reproductiva inciso II).

2. Sexo, sexualidad y relaciones coitales



3. Toma de decisiones, relaciones sexuales y métodos anticonceptivos

Ahora que conocemos los conceptos de sexualidad, sexo y relaciones coitales, podemos resumir que la sexualidad no se refiere únicamente a la genitalidad o a la reproductividad, estas son sólo una parte de lo que es la sexualidad, la cual abarca muchos elementos como el desarrollo de habilidades, actitudes, creencias y valores que el adolescente debe fortalecer para el disfrute de su sexualidad tanto física como emocional, y que contribuyen a la toma de decisiones responsables sobre su vida sexual y a la búsqueda del ejercicio de sus derechos. Estas son decisiones importantes en la vida de los adolescentes y vale la pena hablar sobre ellas con la familia quienes se preocupan por nosotros.

4. Infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Las causas de las ITS pueden ser bacterias, virus y parásitos. Las ITS pueden o no presentar algún tipo de síntomas. Por lo mismo, es posible tener una infección y no saberlo, de todas formas se puede transmitir a otras personas. Algunos síntomas son: Llagas en el área genital, secreción inusual del pene/ vagina, orina frecuente o dolorosa, picazón y enrojecimiento en el área genital, olor vaginal anormal, picazón, dolor o sangrado anal, dolor abdominal, fiebre.

Más de 30 bacterias, virus y parásitos diferentes se transmiten por contacto sexual. Ocho de estos agentes patógenos son responsables de las infecciones de transmisión sexual con mayor incidencia. Y de estas ocho infecciones, cuatro son curables actualmente: sífilis, gonorrea, clamidiasis y tricomoniasis. Las otras cuatro son infecciones virales incurables: hepatitis B, herpes simple (VHS o herpes), VIH y virus del papiloma humano (VPH), por lo que la prevención es importante para poder evitarlas.

5. Diferencia entre preservativos y anticonceptivo

PRESERVATIVO	ANTICONCEPTIVO
El preservativo es el método anticonceptivo de barrera más frecuente para los hombres, con una eficacia del 97 %. Existen tanto para mujeres como para hombres.	Un anticonceptivo es cualquier método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo.

6. Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son:

Métodos anticonceptivos naturales

- Métodos de abstinencia periódica.
- Método del calendario o método del ritmo.
- Método de la temperatura basal.
- Método del moco cervical (billings).

Métodos de barrera

- Condón masculino o preservativo.
- Condón femenino.
- Dispositivo intrauterino (Diu) T de cobre.

Métodos hormonales

- Anticonceptivos orales combinados.
- Inyectables.
- Parches hormonales combinados.
- Implantes.

Anticoncepción quirúrgica voluntaria

- Ligadura de trompas.
- Vasectomía.



¡REALIZAMOS LA VALORACIÓN!

Analicemos la importancia de toma de decisiones responsables, para nuestro proyecto de vida. ¿Qué consejo le darías a tu compañero o compañera para prevenir el embarazo, en esta etapa de tu vida?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Elaboremos una lista de sueños o metas que queremos realizar durante la adolescencia. compartamos este trabajo con los compañeros, compañeras y la familia.

PROCESOS NEUROPSICOLÓGICOS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO



¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Observemos el gráfico y describamos nuestras habilidades predominantes.



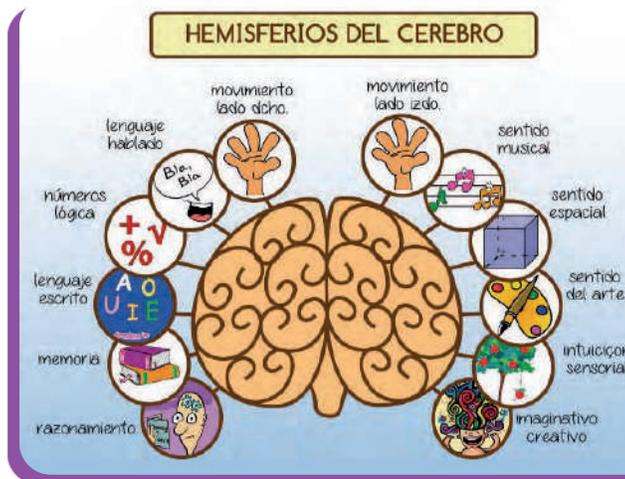
Investiga

¿Por qué al cerebelo se le llama árbol de la vida?



Noticiencia

Gracias al sistema nervioso podemos reaccionar al instante ante cualquier peligro. Si nos lanzan un objeto cerca al rostro, lo más seguro es cubrirnos con las manos o lograr esquivar para protegernos.



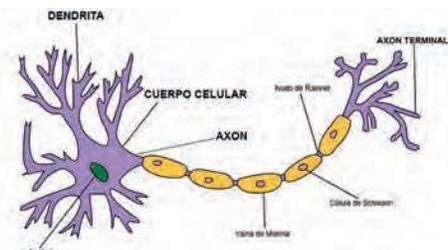
¡CONTINUAMOS CON LA TEORÍA!

El sistema nervioso es un conjunto de órganos y tejido neuronal, se encarga de regular las funciones de nuestro cerebro y la comunicación de este con el resto de nuestro cuerpo. El sistema nervioso recibe e interpreta la información que captan nuestros sentidos de todo lo que nos rodea, gracias a él podemos oír, oler, ver, tocar y saborear. “Sus funciones específicas son las actividades rápidas y las intelectuales como la memoria, las emociones y la voluntad”. (Atlas visual de la ciencia, 2006,83)

1. El sistema nervioso central y periférico en relación con los procesos síquicos

El sistema nervioso cuenta con dos partes principales: El sistema nervioso central que está conformado por el cerebro, la médula espinal y el sistema nervioso periférico (SNC), (SNP).

- El SNC recibe información de los órganos de los sentidos y envía instrucciones a los músculos y otros órganos. Cuando pensamos en realizar una acción como bailar, el sistema nervioso central envía señales a nuestros músculos a través del SNP para realizar la acción.
- El SNP es una red de nervios que recopila información de nuestro entorno. Su función es informar al sistema nervioso central y controlar los movimientos.

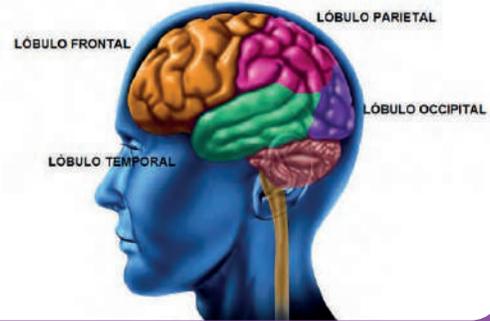


El sistema nervioso manda señales al cerebro y al resto del cuerpo humano, donde también se incluyen los órganos internos. De esta manera, el sistema nervioso controla la capacidad de ver, moverse, respirar, etc. La neurona o célula nerviosa es la unidad básica del sistema nervioso. Hay alrededor de 100 mil millones de neuronas en el cerebro humano. Las neuronas tienen un

cuerpo celular que incluye un núcleo y extensiones especializadas llamadas axones y dendritas. Los conjuntos de axones, llamados nervios, se encuentran por todo el cuerpo. Las dendritas y los axones posibilitan que las neuronas puedan comunicarse incluso a largas distancias. Diferentes tipos de neuronas controlan o realizan diferentes acciones. Por ejemplo, las neuronas motoras llevan información del cerebro a los músculos para producir movimiento. Las neuronas sensoriales detectan la luz, el sonido, el olor, el gusto, la presión, el calor y envían información sobre estos fenómenos al cerebro. Cuando una neurona envía un mensaje a otra neurona, envía señales eléctricas a lo largo de su axón, en la terminal del axón, la señal eléctrica se convierte en una señal química, luego, el axón libera una señal química, un mensajero químico llamado neurotransmisor, en la sinapsis, el espacio entre el final del axón y el final de la dendrita de otra neurona. Los neurotransmisores llevan señales a través de las sinapsis a las dendritas cercanas, que convierten las señales químicas en señales eléctricas. Luego, la señal eléctrica viaja por la neurona y sufre el mismo proceso de transformación que transmite a las neuronas vecinas.

2. Los hemisferios del cerebro: funciones y su influencia en el comportamiento

El cerebro está dividido en dos hemisferios, el lado izquierdo se denomina hemisferio izquierdo y el lado derecho se llama hemisferio derecho. Las dos partes están conectadas entre sí por una estructura denominada cuerpo caloso, que está formada por millones de fibras nerviosas en todo el cerebro. Gracias a estas fibras, los dos hemisferios están continuamente conectados. "Todo nuestro comportamiento, nuestra cultura y vida social, todo lo que hacemos, pensamos y sentimos depende de nuestro cerebro. En el cerebro se encuentran nuestros pensamientos y sentimientos, nuestras esperanzas y miedos, alegría y dolor, lenguaje y personalidad. Si la naturaleza humana se manifiesta en todo su esplendor en algún órgano, es sin duda en nuestro gigantesco cerebro." (Monsterin, 2006, p.161)



Es importante mencionar que existe una relación **inversa** entre los dos hemisferios y nuestro cuerpo. Por consiguiente, el hemisferio derecho es el encargado de controlar los movimientos de la parte izquierda de nuestro cuerpo y el hemisferio izquierdo controla la parte derecha.

HEMISFERIO IZQUIERDO	CEREBRO HUMANO	HEMISFERIO DERECHO
<p>El lado izquierdo del cerebro nos permite analizar lo que está pasando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resolver problemas de razonamiento. - Procesar el aprendizaje y procesar la información. - Habilidad para procesar letras y palabras y darles significado. - Tiene que ver con el lenguaje, la lectura y la escritura. - Poseer habilidades relacionadas con la ciencia, matemáticas y lógica. 	<p>Una ilustración de un cerebro humano sostenido en un cuenco. El lado izquierdo del cerebro está representado como una estructura de bloques azules y grises, sugiriendo pensamiento lógico y matemático. El lado derecho está representado como un mundo verde y colorido con animales y plantas, sugiriendo creatividad y percepción sensorial.</p>	<p>El hemisferio derecho es responsable de la percepción del mundo circundante (color, forma y posición).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Podemos reconocernos a nosotros mismos y a otras personas en el espejo. - Podemos ser conscientes de nosotros mismos. - Manejar el pensamiento creativo. - Habilidad para componer música, escuchar música y realizar tareas artísticas. - Procesar la información en general. Es decir, ante los problemas, su visión es más amplia.

3. Neurociencia de la afectividad

La neurociencia afectiva se encarga de estudiar los procesos en los que intervienen las emociones en el cerebro humano. Este campo interdisciplinario combina la neurociencia con el estudio psicológico de la personalidad, el estado de ánimo y las emociones. Utiliza tecnologías avanzadas (magnetoencefalografía, electroencefalografía, mediciones fisiológicas periféricas, estimulación magnética transcraneal), así como modelos computacionales, estudios de pacientes con daño cerebral, análisis de comportamiento o pruebas psicométricas. El comportamiento es una función del sistema nervioso y se define como una serie de acciones del cuerpo en respuesta a una situación. Esta actividad incluye pensamientos, movimientos corporales, expresiones verbales, faciales y respuestas emocionales. En el caso de las relaciones cerebro-conducta, diferentes teóricos toman posiciones para aceptar o rechazar la existencia de tal relación; mientras que otros afirman la complementariedad de los dos niveles de análisis (Moore, 2002) hacen la distinción entre análisis conductual y neurociencia conductual.

4. Neurotransmisores y su efecto en el comportamiento

Los neurotransmisores son muy importantes y juegan un papel crucial en los procesos mentales (memoria, comportamiento, aprendizaje), estado de ánimo, manejo de emociones, comportamiento. Los neurotransmisores son sustancias químicas producidas



Glosario

Averigua el significado de las siguientes palabras: *Interneuronas, glándulas, hormonas.*

por nuestro cerebro que actúan como mensajeros. Es decir, se encargan de transmitir señales de una neurona a otra. Estas señales se llaman impulsos nerviosos. Este proceso ocurre a través de las sinapsis, un pequeño espacio entre las membranas presináptica y postsináptica. Cabe mencionar que los neurotransmisores están compuestos por dos tipos de aminoácidos: esenciales y no esenciales.

NEUROTRANSMISORES	NIVELES ALTOS	NIVELES BAJOS
ACETILCOLINA: es el neurotransmisor encargado de regular la capacidad de retener la información y almacenarla.	En niveles elevados potencian la capacidad de la memoria, la concentración y el aprendizaje.	Provocan pérdidas de memoria, aprendizaje y concentración.
DOPAMINA: está relacionado con el estímulo de alerta.	Se relacionan con las emociones, por ejemplo: La alegría, la confianza, el optimismo, el entusiasmo, la tranquilidad y la satisfacción.	En las personas adultas causa el Alzheimer el cual conduce a la demencia senil.
SEROTONINA: provoca el sueño, controla el dolor y coagula la sangre.	Producen paciencia, calma, el control de uno mismo, sociabilidad y buen humor.	Influye en la tristeza, el enojo, el miedo, la duda y la negatividad.
NORADRENALINA: se encarga de cumplir funciones respecto a nuestro comportamiento relacionados con la atención, el aprendizaje y la memoria.	Provocan ansiedad, aumento de la memoria, la concentración, la atención y el aprendizaje.	Causa la enfermedad de Parkinson.

5. Importancia y cuidado del sistema nervioso: hábitos de vida saludables (alimentación, higiene, estilo de vida)

El sistema nervioso regula el funcionamiento de todos los órganos y acciones del organismo y transmite señales entre el cerebro y el resto del cuerpo, de modo que controla la capacidad de moverse, respirar, ver, pensar, por todo ello, resulta importante cuidarlo, consumiendo alimentos que contengan vitamina B-12 (Pescado, carne, huevos, leche y otros productos lácteos) y otras del grupo de vitamina B (hígado, quesos, almendras, lenteja, garbanzos, arvejas) ya que contribuyen en la producción de sustancias químicas del cerebro que afectan el estado de ánimo y otras funciones cerebrales.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Reflexionemos y respondamos las siguientes preguntas en nuestro cuaderno:

1. ¿Por qué es importante cuidar la salud de nuestro cerebro?
2. ¿Qué actitudes de los seres humanos pueden dañar nuestro sistema nervioso?
3. ¿Cuáles son las características de las personas que desarrollaron más el hemisferio izquierdo del cerebro?
4. ¿Los científicos que hemisferio han desarrollado más?
5. ¿Cómo influye la dopamina en nuestras acciones?



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

¿En tu diario vivir, cómo cuidarías tu sistema nervioso? Escribimos en el cuaderno.

Identifiquemos alimentos de nuestro entorno que nos ayudan a fortalecer el sistema nervioso.

¿Qué hemisferio predomina más en ti?

Elaboremos un mural de las habilidades que se desarrollan según las diferentes profesiones.

FUNCIONES PSÍQUICAS BÁSICAS Y SUPERIORES



¡INICIAMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Respondamos la siguiente pregunta y realicemos la actividad

¿En qué situaciones usamos cada uno de nuestros sentidos?

En grupos de dos realizamos acertijos y compartimos en el aula.

Ejemplo: David y Felipe están jugando el ajedrez. Llevan 5 partidos, pero ambos han ganado 3 ¿Cómo es posible?



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

1. Importancia de estudio de los procesos síquicos

El estudio de los procesos psicológicos **cobra bastante importancia para esta ciencia social porque ellos llevan al ser humano a tomar conciencia acerca de sí mismo**, de la gente y las diversas circunstancias que lo rodean. Estos procesos forman parte de la base de cualquier comportamiento y posibilitan ajustar la conducta dependiendo de las circunstancias que se presenten. Es así que por medio de estas capacidades podemos percibir y asimilar la información que recibimos del medio ambiente.

2. Funciones síquicas básicas y sus cuidados (sensación, percepción, atención y memoria)

Los seres humanos poseemos una forma diferente de observar y de percibir el mundo que nos rodea, así también poseemos una manera única de comportarnos en el mundo, todo esto gracias a los procesos psicológicos básicos que son: la percepción y la sensación.

2.1. La sensación: la sensación es un proceso psicológico. Mediante la sensación, nuestros sentidos (vista, tacto, gusto, olfato y oído) captan la información del mundo que nos rodea, como los colores, las formas, los olores y otros. Es decir, la representación mental que nosotros tenemos del mundo la obtenemos gracias a las sensaciones. Cuando estas sensaciones ingresan en la conciencia se convierten en percepciones.

2.1.1. Clases de sensaciones: existen varias clases de sensaciones, veremos algunas:

- **Sensaciones periféricas:** en esta clase de sensaciones, intervienen los sentidos.
- **Sensaciones térmicas:** nos informan de la temperatura del aire o de los objetos (ardiente caliente, frío, fresco). en esta sensación interviene nuestra piel.
- **Sensaciones cenestésicas:** estas sensaciones nos informan sobre el estado vital de nuestro organismo interno y el estado afectivo. Las sensaciones de nuestro organismo interno se encuentran en el: aparato digestivo, aparato respiratorio, sistema muscular y las sensaciones de nuestro estado afectivo
- **Sensaciones kinestésicas:** estas sensaciones nos informan sobre el esfuerzo físico, la coordinación, tensión, resistencia y movimientos del cuerpo (correr, bailar, jugar, etc.)



2.2. La percepción: la percepción es un proceso psicológico que integra, selecciona, organiza e interpreta la información sensorial. Gracias a la percepción le damos significado a las sensaciones y valor a las cosas.

2.2.1. Tipos de percepción: la percepción ha sido estudiada por la escuela psicológica de la Gestalt (también psicología de la forma o psicología de la configuración) y nos explica sobre la capacidad que tiene nuestro cerebro para ordenar los objetos que vemos, reconocemos, organizamos y le damos un significado.

¿Cómo percibimos las formas y las diferenciamos?

Figura y fondo:

En toda percepción podemos distinguir la figura y el fondo. La figura aparece delante y el fondo detrás. La figura y el fondo son percepciones reversibles (el fondo puede convertirse en la figura y la figura en el fondo).

Percepción de la profundidad:

Nos permite ver la realidad en tres dimensiones, donde existe una relación entre el objeto y el observador visual, ejemplo: observemos las imágenes e identificamos figura y fondo:

2.2.2. Trastornos de la percepción:

La ilusión: son percepciones falsas, erradas que alteran o modifican la verdadera imagen de un objeto.

2.2.3. La sensación y el procesamiento ascendente:

Ejemplo: si nosotros acercamos el brazo al fuego sentimos inmediatamente el calor que nos transmite, por medio del procesamiento ascendente pasa por los receptores del tacto los cuales sienten el calor y de esta manera la información sensorial llega hasta nuestro cerebro.

2.2.4. La percepción y el procesamiento descendente:

Ejemplo: una vez que ya se experimentó con el fuego y como consecuencia nos quemamos el brazo. La siguiente vez que percibamos el fuego tendremos que cuidarnos para evitar una quemadura como la anterior. En este caso el habernos quemado antes nos influye en nuestra percepción actual.



Aprende haciendo

Ahora que comprendemos la sensación y la percepción. Realizamos ejemplos desde nuestra propia experiencia:

2.3. Atención y su lugar en el proceso de aprendizaje

La atención es la concentración que adquirimos los seres humanos ante los estímulos internos y externos. La atención es de suma importancia en las relaciones interpersonales y en la adaptación del medio ambiente. Por tanto, la atención es fundamental para el aprendizaje, la memorización o para la comprensión.

2.3.1. Tipos de atención:

Atención interna: se refiere a la sensibilidad que se origina en los órganos internos.

Atención externa: provienen del exterior.

Atención voluntaria: la atención voluntaria depende de la decisión de una persona.

Atención involuntaria: se caracteriza por ser pasiva, ya que el ser humano no se dirige hacia la situación intencionalmente.

2.4. Memoria como registro, almacenamiento y codificación para lograr el aprendizaje.

En nuestra vida cotidiana recibimos una enorme cantidad de información, la memoria es la capacidad que posee nuestra mente para, almacenar, codificar la información y las experiencias pasadas, la memoria es como un gran almacén donde guardamos nuestros recuerdos, recientes y lejanos. Gracias a ella reconocemos y nos es familiar todo lo que hay a nuestro alrededor (amigos, familia, objetos, monedas, billetes), organizamos nuestra vida y nuestras actividades

TIPOS DE MEMORIA		
MEMORIA SENSORIAL	MEMORIA A CORTO PLAZO	MEMORIA A LARGO PLAZO
A través de los sentidos, guarda sensaciones.	Guarda información necesaria para el momento, por un tiempo corto.	Son todos los recuerdos que almacenamos para utilizarlos luego en nuestras experiencias.



Noticiencia

Investigamos algunos trastornos de la memoria:

- Amnesia
- Pseudología
- Hipomnesia
- Fabulación
- Paramnesia

3. Funciones psíquicas superiores y sus cuidados:

3.1. Afectividad

Todos los seres humanos por naturaleza necesitamos afecto, cariño, sensaciones que nos ayuden a sentirnos bien.

Se conoce como afectividad a la capacidad de reacción que muestra la persona ante aquellos estímulos procedentes del medio externo e internos, se expresa a través del comportamiento emocional, sentimientos y pasiones.

3.2. Emocionalidad

Las emociones son estados afectivos pasajeros, es decir son menos duraderas que los sentimientos. De ahí la palabra emoción proviene del latín motus, que significa viento. Las emociones están asociadas a nuestra conducta alterando nuestro estado físico y mental. Ejemplo: (felicidad, tristeza, sorpresa, miedo, nervios, enojo, etc.)

3.3. Comportamiento

Se refiere a la forma en cómo procede la persona frente a una situación determina, de acuerdo con las reacciones que tenga el individuo se puede señalar cuatro tipos de comportamiento: Optimista, pesimista, confiado y envidioso.



¡REALIZAMOS LA VALORACIÓN!

¿Sabías que nuestro cerebro también puede hacer gimnasia?

El ejercicio cerebral es un conjunto de ejercicios coordinados y combinados que estimulan y desarrollan las habilidades y capacidades del cerebro, fortalecen y aceleran el proceso de aprendizaje, por lo que el entrenamiento cerebral es fundamental porque desarrolla las neuronas, manteniéndolas activas y receptivas.

Con la ayuda de la maestra o maestro realicemos actividades de gimnasia cerebral.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Realicemos una infografía del tema y socialicemos en grupos.



Escanea el QR



Autoconocimiento para la aproximación al proyecto de vida.





ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

 www.minedu.gob.bo

 [@minedubol](https://www.facebook.com/minedubol)

 [@minedubol](https://twitter.com/minedubol)

 [@minedu_bol](https://www.instagram.com/minedu_bol)

 [Ministerio de Educación - Oficial](https://www.youtube.com/Ministerio de Educación - Oficial)

 [MinEduBol](https://www.telegram.com/MinEduBol)

 informacion@minedu.gob.bo

 (591) 71550970 - 71530671

 [@minedu_bolivia](https://www.tiktok.com/@minedu_bolivia)