

Cosmovisiones Filosofía y Psicología

EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA





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 2025

Omar Veliz Ramos
Ministro de Educación

Manuel Eudal Tejerina del Castillo
Viceministro de Educación Regular

Delia Yucra Rodas
Directora General de Educación Secundaria

DIRECCIÓN EDITORIAL

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 Intraculturalidad, Interculturalidad y Plurilingüismo
Escuelas Superiores de Formación de Maestras y Maestros
Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

ILUSTRACIÓN:

Jorge Joaquin Mollinedo Calle

DIAGRAMACIÓN:

Jorge Luis Calcina Guachalla

Depósito legal:

4-1-576-2024 P.O.

Cómo citar este documento:

Ministerio de Educación (2025). 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

ÍNDICE

Presentación.....	3
Primer trimestre	
Evolución y desarrollo psicológico del ser humano.....	6
La psicología del desarrollo humano y su contextualización en la interculturalidad e intraculturalidad	
Etapas del desarrollo humano	
Aproximaciones del desarrollo humano y psicosocial	
Cambios físicos, psicológicos y sociales en la adolescencia en sus características desde nuestra cultura.....	12
La pubertad y la adolescencia	
Problemas y desajustes sociales en la adolescencia	
Las TIC y su influencia en las relaciones interpersonales	
La importancia del desarrollo emocional e integral (para el Vivir Bien)	
Estrategias de afrontamiento.....	18
Estrategias adaptativas y desadaptativas	
La resiliencia	
Hábitos de las personas resilientes	
Resolución de conflictos	
Segundo trimestre	
Despatriarcalización y prevención de la violencia.....	22
Salud efectiva	
Patologías efectivas	
Mecanismos de protección individual	
Instituciones de protección	
Relaciones interpersonales	26
Relaciones interpersonales	
Relaciones afectivas	
Manejo de rupturas afectivas	
Relación con la familia	
Relación escolar	
Relación con la comunidad	
Relación circunstancial	
Relación con la naturaleza	
La pubertad y sus cambios en el cuerpo.....	32
La pubertad	
Características de la pubertad	
Diferencias en las teorías sobre la pubertad	
Construcción comunitaria de la identidad personal	
Tercer trimestre	
Procesos neuropsicológicos del comportamiento humano.....	38
¿Qué son los procesos neuropsicológicos?	
El cerebro y el sistema nervioso	
Los hemisferios del cerebro	
La Neurociencia de las emociones	
Los neurotransmisores	
Cuidado del sistema nervioso	



Funciones psíquicas básicas y superiores.....	44
Funciones psíquicas	
Procesos psicológicos básicos	
Procesos cognitivos superiores	
Cuidados para fortalecer las funciones cognitivas	
Autoconocimiento y proyecto de vida.....	48
¿Qué es el autoconocimiento?	
¿Qué es un proyecto de vida?	





PRESENTACIÓN

Uno de los derechos fundamentales de las niñas, niños y adolescentes, en el Estado Plurinacional de Bolivia, es el derecho a la educación, el cual se garantiza con el acceso a los recursos educativos que coadyuven con el proceso de adquisición de conocimientos.

El Ministerio de Educación, asegurando la calidad educativa, al iniciar la gestión 2025, pretende brindar un recurso educativo que apoye el desarrollo curricular, a través de la entrega gratuita de los “*Textos de aprendizaje 2025*”, para el nivel de Educación Secundaria Comunitaria Productiva.

Durante varios meses, maestras y maestros de todas las regiones de Bolivia, desde sus experiencias y vivencias educativas, han aportado con la construcción de estos textos, plasmando en sus letras la diversidad de Bolivia y la investigación científica en las diferentes áreas de saberes y conocimientos.

Los “*Textos de aprendizaje 2025*” tienen la misión de fortalecer los conocimientos de nuestros estudiantes, presentando contenidos actualizados y con bases científicas, planteando actividades que desarrollen su pensamiento crítico reflexivo, reforzando sus aprendizajes.

Por lo expuesto anteriormente, teniendo como objetivo trabajar conjuntamente con los actores educativos hacia una educación humanística, técnica, tecnológica productiva, dentro de un desarrollo integral de nuestros estudiantes; el Ministerio de Educación proporciona este accesible instrumento educativo, esperando que despierte en las niñas, niños y jóvenes la sed de conocimientos y los motive a conocer el mundo a través de la ciencia y la investigación.

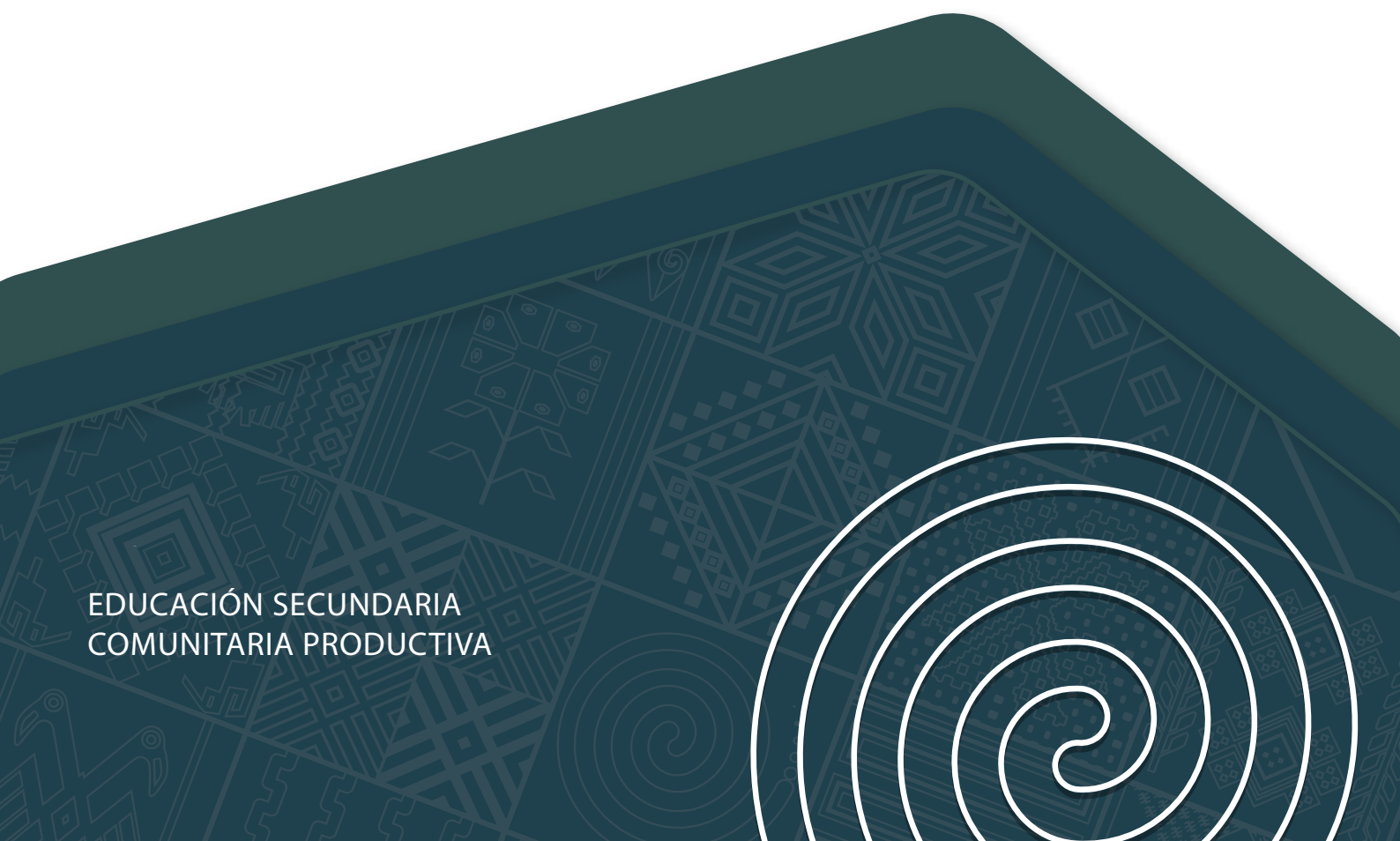
Omar Veliz Ramos
MINISTRO DE EDUCACIÓN



**ÁREA DE SABERES Y
CONOCIMIENTOS**

Cosmovisiones Filosofía y Psicología

SEGUNDO AÑO DE ESCOLARIDAD



**EDUCACIÓN SECUNDARIA
COMUNITARIA PRODUCTIVA**



EVOLUCIÓN Y DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL SER HUMANO

PRÁCTICA



Fuente: <https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRBVXwdOyP5KS53Nf-DX1alxG9zREMECoyO0EA7qgKp6nEo7gmi>

Leemos el siguiente fragmento:

Desarrollo humano

Es el estudio científico de cómo las personas cambian y permanecen estables a lo largo de la vida. Los cambios pueden ser físicos, cognitivos y psicológicos.

Cada miembro de nuestra familia tiene características diferentes de las cuales podemos aprender sobre el desarrollo humano y entender mejor cómo y por qué las personas cambian con el tiempo.

Actividad

Realizamos las siguientes actividades:

- Completamos la tabla con los datos de nuestra familia donde corresponde.
- Junto a cada nombre, escribimos una cualidad especial que los hace únicos.

Niño/a (de 2 a 12 años)	Adolescente (de 12 a 18 años)	Joven/señorita (de 18 a 30 años)	Adulto (de 30 a 65 años)	Adulto mayor (de 65 años en adelante)
-	-	- Juan (joven) deportista.	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-

TEORÍA



1. La psicología del 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 de su vida, desde que nacen hasta que son adultos.

Examina cómo factores biológicos (la genética), psicológicos (las emociones y pensamientos) y sociales (la familia y amigos) influyen en el desarrollo de una persona.

Interculturalidad, se refiere a la interacción y el intercambio entre personas de diferentes culturas. La psicología del desarrollo humano se interesa en cómo estas interacciones influyen en el crecimiento de una persona.

Ejemplo:

Cuando alguien se muda a otro departamento, se enfrenta a una cultura diferente con normas, valores y creencias distintas, esta experiencia puede afectar su manera de pensar, sentir y comportarse.



Fuente: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTD-t5RjLxL-MRgm37JepRlxPBeOCN_cAGWWKBOXvGiJJNPK57

Intraculturalidad, se refiere a la diversidad dentro de una misma cultura. Esto incluye las diferencias individuales como el género, la clase social y otras características personales.

En pocas palabras, la psicología del desarrollo humano nos ayuda a entender mejor cómo y por qué cambiamos a lo largo del tiempo, considerando tanto nuestras experiencias con personas de otras culturas (interculturalidad) como nuestras diferencias individuales dentro de nuestra propia cultura (intraculturalidad).

2. Etapas del desarrollo humano

El desarrollo humano comprende los diferentes cambios que se experimenta desde la concepción hasta la muerte.

La psicología evolutiva estudia las etapas, que se dividen de la siguiente manera:

El ser humano integral

La salud, la educación, la cultura, el arte, el deporte son dimensiones fundamentales de la vida.

Agenda Patriótica (Pilar 3).



BICENTENARIO DE
BOLIVIA



Fuente: https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSDshPQXTClZHXhF_mG0Dc83Sgk-Tx4BZcp_sBfLdhubISwwBAFV

2.1. Prenatal

Duración, desde la concepción hasta el nacimiento.

Características, durante esta etapa, el feto se desarrolla y crece en el útero materno, alimentándose de los nutrientes de la madre. Estudios recientes indican que, en esta etapa, el feto ya recibe estímulos emocionales de sus padres cuando escucha sus voces.

2.2. Infancia

Duración, desde el nacimiento hasta los 2 años aproximadamente.

Características, durante esta etapa, los bebés desarrollan habilidades motoras básicas, aprenden a hablar y empiezan a volverse más independientes. Comienzan a socializar, formando vínculos afectivos y recibiendo enseñanzas de su entorno cercano.



Fuente: Ministerio de Educación de Bolivia. (2023)

2.3. Niñez

Duración: Desde los 2 hasta los 12 años aproximadamente.

Características, divididas en dos etapas:

- **Niñez temprana** (2 a 6 años), los niños desarrollan habilidades motoras finas y gruesas, adquieren habilidades sociales y emocionales más complejas y comienzan su educación formal.
- **Niñez tardía** (6 a 12 años), los niños desarrollan habilidades cognitivas más avanzadas, consolidan su identidad y continúan su desarrollo social y emocional.



Fuente: OpenAI, 2024



2.4. Adolescencia

Duración, aproximadamente desde los 12 hasta los 18 años.

Características, durante esta etapa, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Esta es una etapa muy importante en el desarrollo de la identidad y la independencia.



2.5. Juventud

Duración, desde finales de la adolescencia hasta aproximadamente los 30 años.

Características, durante esta etapa, los individuos continúan desarrollando su identidad, estableciendo relaciones personales, tomando decisiones importantes y avanzando en su carrera profesional. La personalidad se vuelve más madura e independiente.



2.6. Adulthood

Duración, desde los 30 hasta los 65 años aproximadamente.

Características, durante esta etapa, las personas asumen roles de responsabilidad como el matrimonio, la crianza de hijos y el desarrollo de una carrera profesional consolidada. Aunque su desempeño físico y biológico empieza a decaer ligeramente, se busca mantener relaciones personales y laborales tanto estables como duraderas.



Fuentes: OpenAI, 2024

2.7. Ancianidad

Duración, aproximadamente desde los 65 años hasta el final de la vida.

Características, 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 estrictas; cada persona tiene su propio ritmo de desarrollo. Además, las etapas a menudo se superponen y el desarrollo humano puede verse afectado por diversos factores, como la biología, la cultura y el entorno social.

3. Aproximaciones del desarrollo humano y psicosocial

La psicología estudia cómo cambian los comportamientos y capacidades mentales de las personas a lo largo de la vida. Los psicólogos han desarrollado diferentes teorías para entender estos cambios y ayudar a las personas a tener una vida equilibrada en cada etapa.

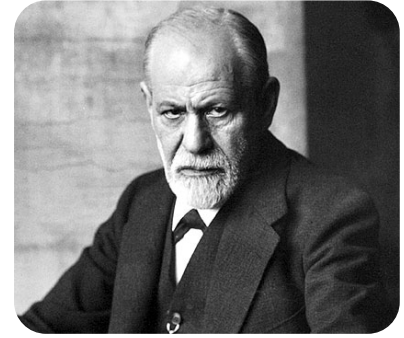
A continuación, mencionamos algunas de las principales teorías sobre el desarrollo humano:



3.1. Sigmund Freud (1856 - 1939)

De origen austriaco, es conocido como "El Padre del Psicoanálisis". Su principal aporte consiste en destacar la importancia del inconsciente en el desarrollo humano. Según Freud, los problemas que ocurren en la niñez pueden afectar el comportamiento de una persona en la adultez, manifestándose como instintos reprimidos.

Freud sostiene que todas las personas tienen tres partes en su mente que interactúan para influir en sus reacciones ante diferentes situaciones.



Sigmund Freud

Fuente: https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR3UmA1dHdyknpMGf1g_yRgA109_ixV-6BI0fpJwWMYz51j6Uq5

Yo

Esta en contacto con la realidad y actúa en torno a ella. "Lo que puedo".

Super yo

Representa las restricciones morales de la sociedad. "Lo que debo".

Ello

Busca la satisfacción de los instintos. "Lo que quiero".

Interpretación de los sueños
Los sueños son como cartas desde el inconsciente, revelando pensamientos y deseos ocultos.

Sigmund Freud

El significado de los sueños y su representación simbólica se encuentran en el inconsciente colectivo de la humanidad, por eso es que la historia y la simbología de los sueños depende mucho de cada persona, de cada contexto y del momento vital en el que nos encontramos.

3.2. Erick Erikson (1902 - 1994)

Psicólogo y psicoanalista de origen judío. Nació en Alemania, pero vivió gran parte de su vida en Estados Unidos.

Su principal contribución fue la **Teoría Psicosocial del Desarrollo**, que se enfoca en cómo las personas desarrollan su identidad a lo largo de diferentes etapas de la vida. Según Erikson, cada etapa presenta una crisis que debe ser resuelta para avanzar hacia una identidad saludable.



Erick Erikson

Fuente: <https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS9kMCDsaealG5qM6AVRuCl8cectY-Cma8FKDASWGysY3aowpEpp>

3.3. Erick Fromm (1900 - 1980)

Psicoanalista alemán, fue un destacado pensador del siglo XX. Escribió más de treinta libros sobre la conducta humana.

Fromm estudió cómo la sociedad influye en las personas, especialmente durante la guerra. Observó que algunas personas pacifistas podían volverse violentas bajo la presión social. Analizando las teorías de Freud y Marx, se concluye indicando que, la sociedad como los factores inconscientes y biológicos influyen en el comportamiento humano. Además, se destaca la importancia del amor, la libertad y la autenticidad en el desarrollo personal.



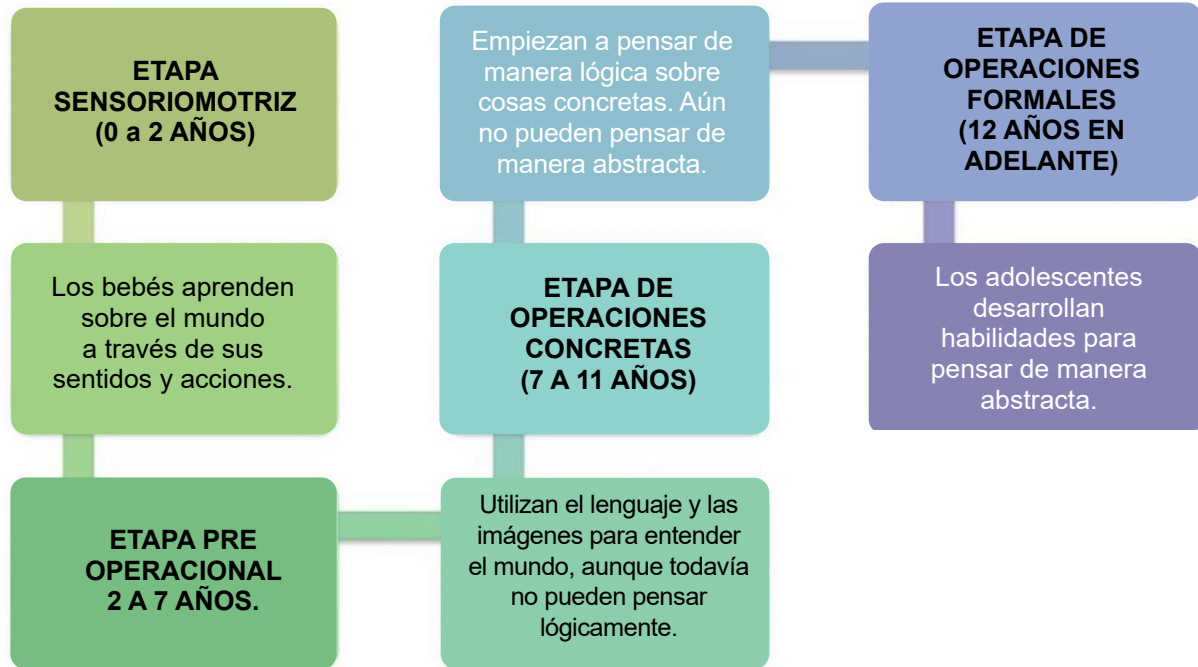
Erick Fromm

Fuente: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSOKEZWZqLYVw7ta_Ynu7OYJTtG-D0XPOU79LTGycXi6kpBTaHt



Jean Piaget

Fuente: https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTIE74dohPGxFnXEF9S-nlauWTOVpULDZ-tUs0J5exg1wB-HB_cw



Lev Vygotsky

Fuente: <https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRDfc9T1PQ39fW1uf4oIKsb4nvkz7CvietZIF-DzYs0-LEcnEwlt>

3.5. Lev Vygotsky (1896 - 1934)

Psicólogo nacido en Bielorrusia, estudió cómo la sociedad y la cultura influyen en el aprendizaje y desarrollo del conocimiento. Su principal contribución es la **Teoría Sociocultural**, que resalta la importancia del entorno social en el aprendizaje de las niñas y niños. Una de sus ideas centrales es la zona de desarrollo próximo, que es el recorrido entre lo que un niño o niña podría hacer solo y lo que puede hacer con ayuda.

Vygotsky también enfatizó la influencia del lenguaje en el aprendizaje, ya que es el medio principal por el que una persona interactúa con su entorno.



John Watson

Fuente: https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRS8bpLGqgV_Pk6KplHazwpQjqJcWT3s-R4mKXp2xSwf4qihjIO

3.6. John Watson (1878 - 1958)

Psicólogo estadounidense y fundador de la **Escuela Conductista**, que se centra en el estudio del comportamiento observable y el condicionamiento. Watson es conocido por su famoso y controvertido experimento con un bebé llamado Albert, en el que demostró cómo se puede generar reacciones de miedo a través de estímulos condicionados. Exponiendo a Albert a ruidos fuertes mientras veía ciertos objetos, Watson logró que el bebé desarrollara miedo hacia esos objetos.

Basándose en sus investigaciones, Watson aplicó estos principios al campo de la educación, sugiriendo que los estudiantes pueden ser condicionados a través de estímulos como la competencia y el miedo.

3.7. Jerome Bruner (1915 - 2016)

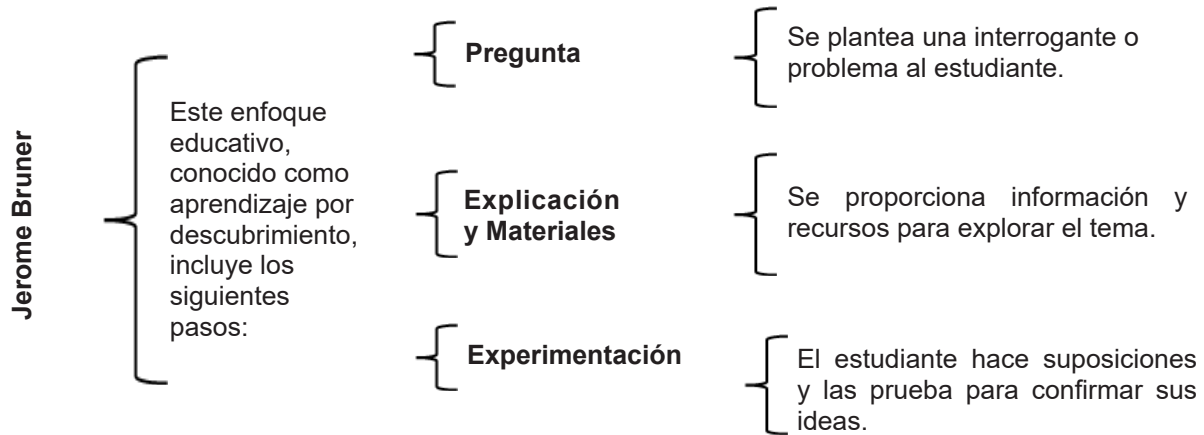
Psicólogo estadounidense cuyas ideas influyeron profundamente en el estudio de la conducta y el aprendizaje. Desarrolló la **Teoría Cognitiva**, que sostiene que el conocimiento se crea a través de la interacción del individuo con su entorno.

Bruner sostenía que el aprendizaje es más efectivo cuando los estudiantes descubren las cosas por sí mismos, guiados por preguntas y problemas.



Jerome Bruner

Fuente: https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0na9Hd79OLO0rp0rKtJ8WFjnYnbccalwsd-1kHlwKkU_Xp_Pk



Es el método que promueve un aprendizaje significativo y duradero.



Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante entender la teoría cognitiva de Bruner y cómo puede ayudarnos a comprender mejor el aprendizaje humano?
- ¿Qué relevancia tiene la teoría sociocultural de Vygotsky en nuestra interacción diaria y cómo contribuye al desarrollo cognitivo en los contextos sociales?
- Freud plantea que nuestra mente tiene tres componentes esenciales que interactúan constantemente ¿Cómo podemos aplicar esta visión (el ello, el yo y el superyó) para comprender mejor nuestras emociones, decisiones y conflictos internos?



Relacionamos los principios psíquicos que orientan el comportamiento de las personas con las diferentes etapas del desarrollo humano:

Yo
Super yo
Ello

Principio de gusto
Principio de realidad
Principio de moralidad

Adolescencia
Niñez
Adultez

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

PRÁCTICA

Leemos con atención el siguiente fragmento:



Fuente: <https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSfIL1VJDmkboU9gpBO-moWqjJ7WESR9DAFntdCJVVT2602JnGoo>

“Los niños en la comunidad Irpa Chico” William Carter y Mauricio Mamani

En el séptimo año, el individuo pasa de la primera a la segunda etapa de la niñez mediante un rito especial. La transición va marcada por la erupción de los primeros dientes permanentes, y tradicionalmente se formaliza mediante el ritual de **patu wawa**. En la tarde de Viernes Santo, se presentan grupos de niños junto con sus padres para acompañar al **istandart pristi** a la iglesia de Viacha donde, junto a los **pristi** similares de otras comunidades, auspicia la Misa de Viernes Santo y presenta el estandarte de la comunidad para recibir del cura la bendición anual. El estandarte, una bandera grande que lleva bordado un gran escudo de Bolivia junto al nombre de la comunidad, sale para todos los principales eventos de la comunidad...al utilizarlo para el rito de pasaje de los siete años, la iglesia y la comunidad en reconocimiento de los nuevos miembros económicamente activos de la sociedad.

Los padres y los hijos que participan en la fiesta se reúnen en cada pueblo (**puríñ uta**) del **istandart pristi** en la tarde de Viernes Santo para desfilan todos juntos de ahí a la iglesia. El **pristi** va primero, llevando orgulloso el estandarte de la comunidad y le siguen los niños, cada uno agarrado de una cinta que cae del extremo superior. Ingresan a la iglesia como grupo para oír misa y luego se dispersan para reunirse nuevamente en el **puríñ uta**. Ahí pasan la noche y al día siguiente regresan a la comunidad.

Una vez que un niño ha completado con éxito el ritual del **patu wawa**, tiene el derecho de ir solo a los campos como pastor y su padre le puede ofrecer un **sataqa** (uno o dos surcos a un extremo de la siembra de papa). Aunque éstos pueden ser para beneficiar a los huérfanos, a los elementos sin tierra y/o para los parientes de la ciudad, su función primordial es de enseñarles a los niños a ser empresarios de confianza propia. Para iniciar el **sataqa**, un padre aparta para su hijo un surco al borde de la chacra de papa. El mismo niño lo siembra, lo cuida, y lo cosecha; cuyos frutos llegan a ser su propiedad personal.

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué el ritual del **patu wawa** es una práctica beneficiosa para el niño o niña?
- ¿Es adecuado que los niños aprendan a desarrollar actividades que le sirvan en su vida diaria?
- ¿Cuál es la función principal de un padre al otorgar a su hijo un **sataqa**?



1. La pubertad y la adolescencia

A lo largo de la vida, las personas experimentan cambios, pero hay una etapa en la que estos cambios son especialmente notorios en el cuerpo, las emociones y el comportamiento. Esta etapa comienza con la pubertad y continúa hacia la adolescencia.

1.1. La pubertad

Es la etapa de la vida en la que los niños comienzan a convertirse en adolescentes. Durante este período, el cuerpo empieza a desarrollarse sexualmente y se producen cambios en la forma de pensar y en los intereses. Esta etapa suele ocurrir entre los 10 y 15 años, aunque puede variar de una persona a otra.



Pubertad



¿Qué es? Cambios Características

Fuente: https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTVSiBW0-J_tdl5O3MTX-IZ6a8iNgIj00KdXmT8b-wikzFHRJpP

La pubertad

Algunas de las características son:

Niños

- Empieza a crecer vello en las axilas y el pubis.
- Los órganos reproductores crecen levemente.
- El niño empieza a engrosar la voz.
- Desarrolla el pensamiento abstracto.
- Disminuye el interés por el entorno familiar.
- Aumenta el interés por los amigos.
- Se suscitan cambios de humor.

Niñas

- Empieza a crecer vello en las axilas y el pubis.
- Crecen levemente los senos.
- Llega el primer periodo o menstruación.
- Desarrolla el pensamiento abstracto.
- Disminuye el interés por el entorno familiar.
- Aumenta el interés por los amigos.
- Se suscitan cambios de humor.

1.2. La adolescencia

Es la etapa que generalmente abarca desde los 14 hasta los 19 años. Durante este período, los cambios físicos y emocionales se vuelven más evidentes.

La adolescencia

Entre los cambios más notorios están:

Varones

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

Mujeres

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

Prevención de la anorexia y bulimia en centros educativos

Requiere educación sobre trastornos alimenticios, autoestima e imagen corporal, junto con capacitación del personal para detectar señales de alerta. Es fundamental fomentar hábitos saludables y crear espacios seguros para el diálogo y el fortalecimiento emocional. Las políticas contra el bullying y la participación de las familias también son clave. Además, se debe trabajar con profesionales y organizaciones especializadas. Evaluar estas acciones garantiza su efectividad.

Hoy en día, las redes sociales y los medios de comunicación pueden enviar mensajes confusos y dañinos a los adolescentes sobre cómo deberían ser.

Por eso, es importante reflexionar sobre el entorno y trabajar en desarrollar una personalidad fuerte y segura.

2. Problemas y desajustes sociales en la adolescencia

Durante esta etapa, los adolescentes pueden tener dificultades sociales debido a los cambios biológicos y psicológicos que experimentan. Estos desajustes no solo afectan a los adolescentes, sino también a sus respectivos entornos familiares.

Es muy importante tener una buena comunicación y conocer los problemas más comunes para poder brindar un apoyo mutuo.

Problemas y desajustes sociales en la adolescencia

Bajo rendimiento escolar



Algunos adolescentes empiezan a bajar su rendimiento escolar o a presentar problemas de conducta en la escuela porque se sienten incomprendidos. Es importante actuar rápidamente y trabajar en conjunto con maestros y padres de familia para solucionar estos problemas.

Problemas familiares



Es común que los adolescentes se sientan incomprendidos y piensen que "todos están en su contra". Esto puede generar conflictos familiares, especialmente con los padres, quienes a veces son vistos como "controladores" cuando en realidad solo quieren cuidar de sus hijos.

Bullying



Se refiere a todo tipo de agresiones que sufre una persona en la escuela. El bullying destruye la autoestima y puede causar graves problemas psicológicos y físicos, e incluso llevar al suicidio. Es crucial crear espacios de diálogo y promover una cultura de paz, así como denunciar el bullying de manera temprana.

Desórdenes alimenticios

Durante la adolescencia, la forma en que los jóvenes ven sus cuerpos puede volverse complicada. Los estereotipos de belleza afectan enormemente, especialmente a las mujeres y en su esfuerzo por verse "bien" y tener un peso "adecuado", pueden desarrollar trastornos alimenticios como la **anorexia** o la **bulimia**.

Anorexia, este trastorno ocurre cuando una persona tiene un miedo intenso a subir de peso y una percepción distorsionada de su propio cuerpo. Un adolescente con anorexia puede mirarse al espejo y creer que tiene sobrepeso, aunque esté muy delgado y en consecuencia, comienza a comer cada vez menos, lo que puede ser muy peligroso y llevar a la desnutrición e incluso a la muerte por falta de nutrientes.



Fuente: OpenAI, 2024

Bulimia, se caracteriza por periodos de ansiedad y ganas de comer en exceso seguidas de conductas para prevenir el aumento de peso, como provocarse el vómito o usar laxantes de manera excesiva. Estos hábitos son muy perjudiciales para la salud.

Identificar y abordar estos trastornos a tiempo es vital. Si se cree que un adolescente padece anorexia o bulimia, es crucial buscar apoyo profesional de inmediato.

Drogadicción

Los adolescentes a menudo son más vulnerables al consumo de drogas debido a conflictos emocionales, algunos prueban drogas por curiosidad o porque sus amigos las usan. Las drogas causan graves daños al cuerpo y la mente, pueden generar dependencia y a largo plazo, pueden llevar a la muerte.

Alcoholismo

El consumo de alcohol entre adolescentes está en aumento y muchos empiezan a beber a edades muy tempranas. El alcohol puede causar accidentes, hacer que los adolescentes sean víctimas de delitos y dañar su salud, especialmente el hígado y el sistema nervioso. Además, puede llevar a la adicción y afectar sus relaciones y estudios.

Violencia

La violencia entre adolescentes ha aumentado, especialmente en las escuelas, muchos adolescentes no saben cómo manejar sus frustraciones y problemas, y pueden desquitarse con sus compañeros, causando daños psicológicos y físicos e incluso la muerte.

Abandono

En ocasiones, los adolescentes se sienten abandonados por su entorno más cercano, lo que afecta a su autoestima. Aunque los adolescentes buscan más independencia, es importante que los padres sigan apoyándolos y brindándoles seguridad. Esto ayuda a los adolescentes a desarrollar una autoestima saludable y una personalidad estable.

¿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 restar las horas de sueño necesarias para un buen descanso.
- En los adolescentes, el reloj biológico interno les indica que se duerman un poco más tarde de lo habitual pues la liberación de melatonina por la glándula pineal se retrasa por la noche, a diferencia de los niños y los adultos. Esto reinicia su reloj biológico interno del sueño, lo que implica que 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 dormir puede dificultar la conciliación del 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., (2021). *El sueño y su hijo en edad adolescente (para padres)*

Peligro en las redes sociales



Fuente: OpenAI, 2024

Algunos problemas relacionados con el mal uso de las nuevas tecnologías:

Cutting

Es el acto de autolesionarse cortándose la piel sin la intención de suicidarse. Los adolescentes pueden hacerlo para enfrentar momentos de ansiedad o estrés; este comportamiento está relacionado con problemas psicológicos que deben ser tratados de inmediato. Esta práctica se ha viralizado por las redes sociales, por lo que es muy importante informar y concientizar a los adolescentes para que no lo hagan.

Sexting

Consiste en tomarse fotos sugestivas y enviarlas a otras personas por las redes sociales. Esta práctica es muy peligrosa porque invade la intimidad de las personas y puede llevar a que sean víctimas de chantajes o trata de personas.

Grooming

Es un delito donde un adulto acosa a un adolescente, niña o niño a través de las redes sociales. El acosador suele adoptar una identidad falsa, fingiendo ser un joven amigable utilizando fotos falsas para ganarse la confianza de la víctima con fines ilícitos, como la pornografía o la trata de personas.

Ningufoneo

Ocurre cuando una persona ignora a quienes la rodean porque está constantemente atendiendo su teléfono móvil. Esto puede llevar a problemas de comunicación y afectar negativamente las relaciones interpersonales.

Nomofobia

Es el miedo a estar sin celular, se observa tanto en jóvenes como en adultos y se manifiesta como ansiedad cuando no se tiene el móvil cerca, ya sea por olvido, agotamiento de la batería, etc.

Esta dependencia al teléfono móvil puede hacer que una persona se vuelva irritable cuando no puede usarlo.

3. Las TICs y su influencia en las relaciones interpersonales

El uso de la tecnología es muy común entre los adolescentes, los celulares y el internet pueden ayudar mucho en la adquisición de conocimientos, pero también pueden ser causa de distracción y baja nivel de atención, provocando la disminución del rendimiento escolar e incluso poniendo en peligro la seguridad e integridad física y psicológica.

A continuación, se presentan algunos problemas relacionados con el mal uso de las nuevas tecnologías.

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 contraseñas y menos internet vía e-mail(correo electrónico) o redes sociales.

- 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 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 necesariamente tu amigo(a).
- Nunca te cites a solas con alguien que conociste por internet.
- No grabes, compartas, ni publiques contenido multimedia sensible 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 padres 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 contener virus o malware, ¡no los abras!

Fuente: Viceministerio de Comunicación - Bolivia, “No Caigas en la Red” busca promover un mejor uso de internet y prevenir la violencia digital.

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

El desarrollo emocional es muy importante en la vida de las personas, especialmente durante la adolescencia, una etapa complicada. Gardner (2002) señala que “la falta de consideración hacia los componentes afectivos y emocionales es una característica propia de la perspectiva teórica cognitiva”, lo que significa que la mente no puede funcionar sin emociones. Todas las culturas tienen sus propias formas de mostrar emociones, especialmente en lo que respecta a los varones, quienes a veces deben esconder sus sentimientos por miedo a ser juzgados. Esto puede generar frustración.

Un manejo inadecuado de las emociones puede afectar a los adolescentes en muchos aspectos, como en su desempeño escolar, sus relaciones familiares y sociales, e incluso su relación consigo mismos. Por eso, es crucial que aprendan a gestionar sus emociones de manera saludable para el Vivir Bien.



Fuente: Ministerio de Educación de Bolivia. (2023)

Consejos para sentirte bien durante la adolescencia



Reto de cinco días:

- Durante cinco días, sigue los cinco consejos que discutimos anteriormente.
- Al final de los cinco días, escribe en cinco líneas de párrafo describiendo cómo te sentiste al seguir estos consejos.



Realizamos la creación de un cartel:

- Formamos equipos de trabajo.
- Identificamos un problema o situación difícil que afecta a los adolescentes.
- Dibujamos una imagen que represente ese problema de manera clara y visual.
- Escribimos tres consejos para resolver dicho problema.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

PRÁCTICA

Leemos con atención el siguiente poema:



Fuente: <https://bolivianthoughts.com/wp-content/uploads/2018/02/screen-shot-2018-02-22-at-9-43-00-am.png?w=500>

No te rindas

Autor: Mario Benedetti

*No te rindas, aún estas a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo,
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,
liberar el lastre, retomar el vuelo.
No te rindas, que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros y destapar el cielo...*

Fuente: Benedetti, (2020)

Actividad

Componemos un poema o frase que motive a superar los problemas de los adolescentes de nuestro contexto.

TEORÍA

1. Estrategias adaptativas y desadaptativas

Cuando enfrentamos situaciones estresantes o desagradables, cada persona reacciona de manera diferente. Estas reacciones dependen de nuestras experiencias, carácter y personalidad. Algunos pueden manejar la situación con calma, mientras que otros se sienten abrumados por la tristeza y la preocupación.

Las formas de enfrentar los problemas se denominan estrategias de afrontamiento. Estas estrategias son todos los esfuerzos conscientes que se hacen para manejar, tolerar o reducir el estrés.

Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento: Adaptativas y desadaptativas.

Estrategias adaptativas

Son las formas positivas y activas de reaccionar ante una situación de estrés o trauma.

Estas estrategias se centran en:

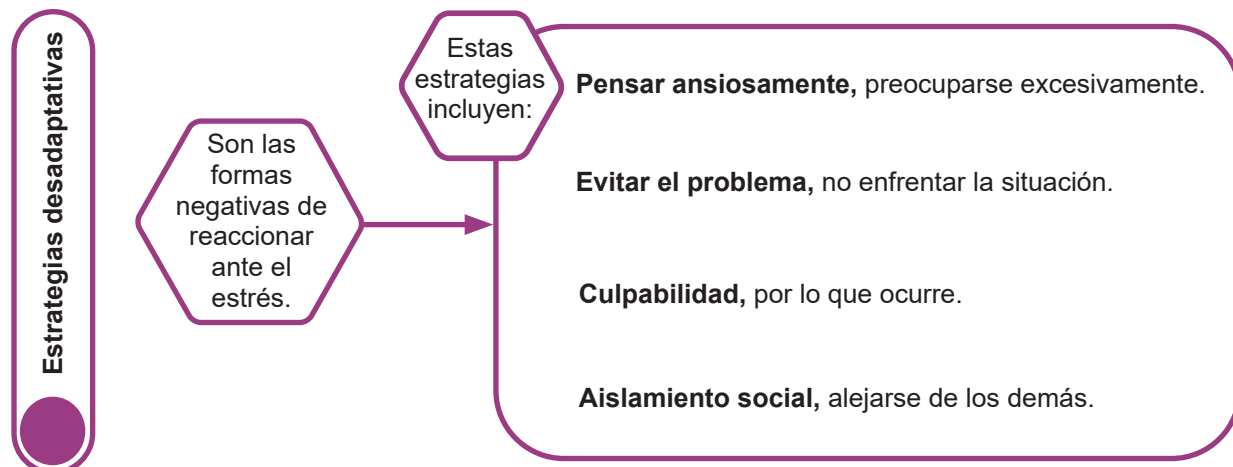
Resolución de problemas, buscar soluciones efectivas.

Reestructuración cognitiva, cambiar nuestra forma de pensar sobre el problema.

Expresión de emociones, hablar sobre lo que sentimos.

Buscar apoyo social, pedir ayuda y apoyo a amigos y familiares.

Estas estrategias nos ayudan a enfrentar los desafíos y promueven una salud mental a largo plazo.



Aunque estas estrategias pueden reducir el estrés a corto plazo, a largo plazo afecta negativamente a la salud mental.

2. La resiliencia

Es la capacidad de superar problemas o momentos difíciles, aprendiendo y sacando aspectos positivos de esas experiencias.

No todas las personas son igualmente resilientes, ya que esta capacidad depende de varios factores como la mentalidad, la capacidad de perdonar, el sentido del humor, el sentimiento de apego. La resiliencia también está influenciada por la forma en que fuimos criados, nuestros vínculos afectivos, el ejemplo de nuestros padres o tutores, el entorno y nuestro carácter.

Para desarrollar la resiliencia es importante tener relaciones de respeto y cariño, y brindar espacios de confianza a los hijos, estudiantes y amigos.

3. Hábitos de las personas resilientes

Las personas resilientes desarrollan esta capacidad desde la niñez y la demuestran en su vida diaria.

Los hábitos de las personas resilientes incluyen:

Personal de limpieza debe sobreponerse permanentemente ante las inclemencias del tiempo



Fuente: https://www.lostiempos.com/sites/default/files/styles/noticia_detalle/public/media_imagen/2022/1/3/f1.jpg?itok=LZ34S_hq

Desarrollar su creatividad:

Buscar opciones para solucionar problemas.

Confiar en sus capacidades

Saber que cometer errores es parte del aprendizaje.

Identificar oportunidades en las crisis:

Buscar aspectos positivos en los problemas.

Tener una actitud positiva:

Ver los problemas como temporales.

Estar dispuestos al cambio:

Considerar diferentes formas de resolver problemas.

Tener buen humor:

Vivir la vida con alegría.

**Rodearse
de personas
positivas:**

Buscar amistades
con actitudes
similares.

**No ser
rencorosos:**

Entender y perdonar
los errores de los
demás.

*La vida es como un espejo:
Si sonrío, el espejo me
devuelve la sonrisa. La
actitud que tome frente a
la vida, es la misma que la
vida tomará ante mí.*

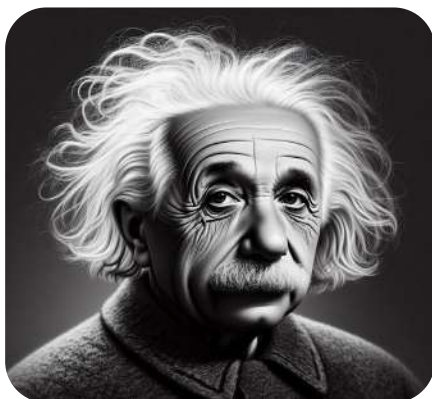
Mahatma Gandhi



Mahatma Ghandi



Charles Chaplin



Albert Einstein

Fuentes: OpenAI, 2024

4. Resolución de conflictos

Es el conjunto de conocimientos, y técnicas que se utilizan para prevenir o enfrentar un conflicto en diferentes contextos, como la familia, la escuela o el trabajo.

Los métodos más comunes para resolver conflictos son:

Negociación

Llegar a un acuerdo entre las partes
en conflicto.

Arbitraje

Recurrir a un mediador imparcial que
ayude a las partes a entender sus
errores.

Litigio

Llevar el conflicto ante un juez que
tomará una decisión de cumplimiento
obligatorio.

Estas estrategias ayudan a manejar los conflictos de manera positiva y efectiva.

Algunos ejemplos de resiliencia

Charles Chaplin

Tras una infancia complicada, Chaplin pasó parte de su niñez en un orfanato, mientras enfrentaba la pérdida de su padre, quien falleció debido al alcoholismo. Gracias a su perseverancia y gran determinación, alcanzó reconocimiento mundial como uno de los actores más destacados del cine mudo y director de sus propias producciones.

Albert Einstein

El diagnóstico en el colegio fue muy desalentador. Lo describieron como un "niño inadaptado, sin amigos y un estudiante con problemas", los maestros dijeron sobre él: "Este niño tendrá graves problemas de salud mental cuando sea adulto". Además de sus numerosas contribuciones al mundo de la ciencia, recibió el Premio Nobel de Física.

Beethoven

Considerado uno de los compositores más destacados de la historia, Ludwig van Beethoven creó numerosas obras maestras a pesar de su sordera. Los primeros síntomas de pérdida auditiva se manifestaron a los 26 años, y a los 40 ya había perdido completamente la audición. Para continuar componiendo, utilizó métodos innovadores: Colocaba un palo de metal conectado al piano entre sus dientes, lo que le permitía sentir las vibraciones en su mandíbula mientras tocaba, ayudándole a percibir los sonidos a través del tacto y su memoria musical excepcional.



Ludwig van Beethoven

Rigoberta Menchú

La activista indígena maya quiché de Guatemala ganó el Premio Nobel de la Paz. Fue testigo de la muerte de su padre, su madre y sus hermanos, quienes fueron torturados durante la guerra civil del país. Huyó a México y se convirtió en un líder de derechos humanos de renombre mundial. Sus obras escritas han sido traducidas a muchos idiomas.



Rigoberta Menchú

Ana Frank

De origen judío, tenía apenas doce años cuando se vio obligada a ocultarse en Ámsterdam durante más de dos años y medio, escapando de la persecución nazi en la Segunda Guerra Mundial. Durante ese tiempo, en un reducido escondite, comenzó a escribir un diario en forma de cartas dirigidas a un amigo imaginario. Las afirmaciones necesarias para el autoconocimiento, como “yo puedo”, “yo tengo”, “yo soy”, son claramente visibles en su espíritu de superación personal para mantener la confianza y la esperanza.



Ana Frank

Fuentes: OpenAI, 2024



Pensamos en una vez que tuvimos un problema con un amigo o amiga de la clase y respondemos la siguiente pregunta:

- Entre la estrategia adaptativa y la estrategia desadaptativa ¿Qué estrategia de afrontamiento empleaste y por qué?



Historia de vida de un personaje boliviano:

- Buscamos en las redes sociales la historia de vida de una persona famosa de Bolivia, pudiendo ser un actor (o actriz), deportista, escritora (or), científica (co) o alguien destacado en otro campo.
- Leemos sobre los desafíos y problemas que enfrentó esta persona a lo largo de su vida.
- Escribimos un resumen explicando cómo logró superar estos obstáculos y convertirse en un gran profesional en su área.

DESPATRIARCALIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

PRÁCTICA



Fuente: Ministerio de Educación de Bolivia. (2023)

Leemos el siguiente texto:

Despatriarcalización es una palabra un poco complicada, pero vamos a entenderla con un ejemplo sencillo.

Imagínate una familia en la que solo el papá toma todas las decisiones importantes, mientras que la mamá y los hijos no tienen voz ni voto en lo que se hace. Eso sería como una especie de "regla" en la que el papá manda y los demás solo obedecen. Ahora, piensa que en esa familia deciden cambiar esa regla para que todos tengan la oportunidad de opinar y participar en las decisiones, sin importar si son hombres o mujeres.

Eso es, de manera sencilla, lo que significa despatriarcalización. Es como decir que no solo los hombres deben tener poder o ser los jefes, sino que también las mujeres tienen el mismo valor y derecho de participar, decidir y ser escuchadas.

La despatriarcalización es trabajar para que las personas sean tratadas de manera justa y que todos tengamos las mismas oportunidades, respetando a cada persona por quién es y no por si es hombre o mujer.

Reflexionamos y dialogamos:

- ¿Por qué es importante que, tanto hombres como mujeres puedan decidir y opinar?
- ¿Cómo te sentirías si no pudieras hacer algo solo porque eres varón o mujer?
- ¿En algún momento escuchaste o viste que los hombres tengan más poder que las mujeres?
- ¿Qué debemos hacer para que todos sean tratados con igualdad y respeto, sin importar si son hombres o mujeres?

TEORÍA

1. Salud afectiva

Es como una brújula que guía los sentimientos de manera emocional. Nos permite disfrutar de la vida, ser felices y superar los problemas que enfrentamos cada día. Para cuidar nuestra salud afectiva, hay algunas claves importantes que podemos seguir:

Autoconocimiento

Conocerte a ti mismo es el primer paso para tener una buena salud afectiva. Imagina que te estás mirando en un espejo, no solo para ver tu apariencia, sino para entender quién eres por dentro, es decir, tus fortalezas, tus habilidades y también tus debilidades. Por ejemplo, tal vez eres muy bueno ayudando a tus amigos cuando tienen un problema, pero te cuesta pedir ayuda cuando tú la necesitas. Reconocer esto te permite sentirte más seguro y estar más en paz contigo mismo.



Fuente: Ministerio de Educación de Bolivia. (2023)



El filósofo Sócrates, un sabio de la antigua Grecia, decía: “Conócete a ti mismo”. Esto significa que debemos descubrir qué nos hace felices, qué nos preocupa y cuáles son nuestros sueños. Aunque no podemos conocernos completamente de inmediato, podemos trabajar en esto a lo largo de nuestra vida. Una buena forma de empezar es tomarte un tiempo para pensar en tus emociones y experiencias.

Confianza y honestidad en las relaciones

Las relaciones con los demás son como puentes que conectan nuestras vidas con las de otras personas. Para construir estos puentes de manera sólida, necesitamos confianza.

La confianza se basa en ser sinceros y hacer lo que decimos. Por ejemplo, si le prometes a un amigo que lo ayudarás con su tarea, es importante que cumplas tu promesa. Esto demuestra que eres una persona en la que se puede confiar.

La honestidad es decir siempre la verdad. Es muy importante porque, si decimos que algo es importante para nosotros, nuestras acciones también deben demostrarlo. Si somos honestos, la gente confía en nosotros y nuestras relaciones se vuelven más fuertes.

Respeto y conocimiento

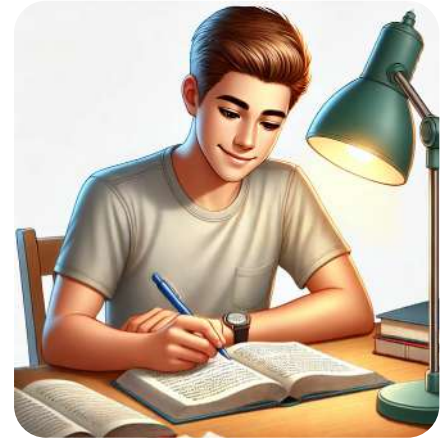
Respetar a los demás se hace más fácil cuando los conocemos bien. Conocer a alguien significa entender lo que siente, lo que piensa y lo que le importa, incluso si piensa diferente.

Por ejemplo, si tienes un compañero de clase que escucha música diferente a la que te gusta a ti, saber más sobre su música favorita puede ayudarte a respetar sus gustos, aunque no sean los mismos que los tuyos. De esta manera, el respeto viene de entender a los demás.

Diálogo y reflexión sobre uno mismo

Hablar con los demás, pensar en lo que sentimos y hacemos es muy importante para conocernos mejor y cuidar nuestras emociones. Cuando conversamos con amigos o familiares y también pasamos tiempo pensando por nuestra cuenta, podemos aprender más sobre nosotros mismos.

Esto nos ayuda a estar listos para enfrentar situaciones difíciles, como un examen que nos pone nerviosos o un problema con un amigo. Al conocernos mejor, podemos manejar mejor esos momentos y sentirnos más seguros.



Fuentes: OpenAI, 2024

Conocernos mejor nos permite identificar lo que nos motiva y lo que nos preocupa, lo que nos ayuda a encontrar maneras de manejar esos sentimientos. Así, podemos cuidar mejor de nuestra salud afectiva, asegurándonos de que nos sentimos bien con nosotros mismos y con los demás.

2. Patologías afectivas

Son problemas emocionales que afectan cómo nos sentimos, pensamos y nos comportamos. Estos problemas pueden dificultar nuestra vida diaria, haciendo que sea complicado disfrutar de las cosas que antes nos gustaban o incluso llevar a cabo tareas sencillas. Es como si nuestras emociones se convirtieran un obstáculo que nos impide vivir con normalidad. Reconocer estos problemas y buscar ayuda es esencial para mantener un buen equilibrio emocional y mejorar nuestra calidad de vida.

Despatriarcalización

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.

Depresión

Es un problema emocional que puede afectar cómo te sientes, piensas y actúas. Imagina que antes te encantaba jugar con tus amigos, pero de repente ya no tienes ganas de hacerlo. Esto puede ser uno de los síntomas de la depresión.

Una persona con depresión puede experimentar alteraciones en su apetito, como comer en exceso o perder el interés en los alimentos. Asimismo, puede enfrentar dificultades para dormir, ya sea durmiendo más de lo normal o padeciendo insomnio. En el entorno escolar, la depresión puede dificultar la concentración o la toma de decisiones sencillas, como elegir qué ropa usar. No se trata simplemente de sentirse triste por un momento, sino de un estado emocional profundo y persistente que impacta diversos aspectos de la vida cotidiana.

Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)

Es un problema emocional en el que las personas tienen pensamientos que se repiten una y otra vez. Además, sienten que deben hacer ciertas cosas una y otra vez para sentirse mejor o más seguros.

Por ejemplo, imagina que alguien tiene mucho miedo de los gérmenes. Esta persona podría sentir la necesidad de lavarse las manos muchas veces al día, incluso si ya están limpias. Estas acciones repetitivas pueden ser molestas y hacer que sea difícil concentrarse en otras cosas, como hacer la tarea o divertirse con amigos. El TOC no es solo ser "perfeccionista" o tener una manía; es una condición que puede causar mucha ansiedad y afectar la vida diaria.



Fuente: OpenAI, 2024

3. Mecanismos de protección individual

Son las acciones que realizamos para mantenernos seguros en situaciones que podrían ser peligrosas. Esto incluye cuidarnos físicamente y también proteger nuestra mente y nuestras relaciones con los demás. Para protegernos bien, es importante reconocer qué situaciones pueden ponernos en riesgo.

Factores de riesgo

Son acciones que aumentan las probabilidades de que algo malo nos suceda. Estos factores pueden ser personales, sociales o relacionados con el entorno donde vivimos (ambientales).

Factores individuales

Uso de sustancias controladas

Cuando alguien consume drogas o alcohol, puede comportarse de manera peligrosa o hacer cosas que normalmente no haría. Por ejemplo, una persona que ha bebido mucho podría perder el control y agredir físicamente a los demás.

Dificultades para controlar emociones fuertes

Una persona con poco autocontrol, puede reaccionar de manera violenta, como gritar, pelear o romper cosas a la más mínima provocación.

Factores sociales

Desigualdad social

Cuando hay grandes diferencias entre las personas en términos de dinero, oportunidades o poder, esto puede causar tensiones. Por ejemplo, en una comunidad donde algunas personas tienen mucho y otras tienen muy poco, pueden surgir conflictos que lleven a la violencia.

Falta de oportunidades

Si una persona siente que no tiene acceso a una buena educación, un empleo digno o actividades que le interesen puede sentirse muy frustrada. Esta frustración puede llevarla a actuar de manera violenta o a involucrarse en situaciones peligrosas.

Factores ambientales

Antecedentes de violencia en la familia

Si una persona crece en un hogar donde la violencia es común, como cuando los padres pelean mucho o hay maltrato, puede aprender a ver la violencia como algo normal y repetir esos comportamientos.

Exposición a la violencia

Estar constantemente rodeado de violencia, ya sea en la vida real o a través de programas de televisión, videojuegos o redes sociales, puede hacer que un individuo considere a la violencia como una forma aceptable de resolver problemas.

Identificar y prevenir riesgos

Es importante saber que estos factores de riesgo no significan que una persona definitivamente actuará de manera violenta, pero aumentan las probabilidades de que eso ocurra. Por eso, es esencial aprender a identificar estos riesgos en nuestras vidas y encontrar formas de protegernos de ellos.

Prevención en la unidad educativa

Podemos aprender a prevenir la violencia y otros riesgos hablando sobre estos temas en clase. Por ejemplo, los estudiantes pueden hablar sobre cómo manejar sus emociones de manera saludable o cómo ayudar a un amigo que atraviesa un mal momento. Es importante crear un ambiente escolar seguro para que todos los estudiantes puedan aprender y crecer sin miedo.

4. Instituciones de protección.

En nuestro país, hay varias instituciones que están aquí para ayudarnos si enfrentamos situaciones de violencia; estas tienen el objetivo de protegernos y garantizar que vivamos en un entorno seguro. Vamos a ver algunas de las más importantes:

- **Ministerio de Culturas, Descolonización y Despatriarcalización**, se encarga de asegurar que todos, sin importar si son hombres o mujeres, sean tratados con igualdad.
- **Ministerio de Justicia**, se encarga de que todos puedan defender sus derechos y recibir ayuda cuando si son víctimas de violencia.
- **Defensoría del pueblo**, esta institución protege los derechos de todas las personas.
- **Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM)**, son oficinas locales que ofrecen apoyo legal y psicológico a personas que han sido víctimas de violencia, especialmente dentro de la familia.
- **ONU mujeres**, es una organización mundial que trabaja para asegurar que las mujeres tengan los mismos derechos que los hombres y para acabar con la violencia contra las mujeres en todo el mundo.
- **UNICEF**, es una organización que protege los derechos de los niños y adolescentes. Trabaja para prevenir la violencia y el abuso que puedan sufrir los más jóvenes.

Denunciar la violencia

Si alguien que conoces está sufriendo algún tipo de violencia, es muy importante que lo denuncies. Denunciar la violencia significa ayudar y motivar a otras personas para que denuncien algún tipo de violencia que podrían estar sufriendo. Las instituciones están aquí para garantizar que todos vivamos en un lugar seguro y respetuoso. No dudes en pedir ayuda si la necesitas.



Fuente: OpenAI, 2024



Fuente: <https://lc.cx/haH5h9>



Fuente: OpenAI, 2024



Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los principales síntomas de la depresión?
- ¿Cuáles son los tres tipos de factores de riesgo mencionado en el texto?
- ¿Cuáles son las principales instituciones mencionadas que ofrecen protección en casos de violencia?



En nuestro cuaderno, escribimos un poema donde expresemos nuestros sentimientos y pensamientos sobre la igualdad y la paz. Usamos palabras que representen lo que realmente sentimos. Después de escribir nuestro poema, dibujamos una imagen que resuma lo que el poema quiere transmitir. Esta imagen debe reflejar las ideas principales del poema, ayudando a quienes lo lean a entender mejor el mensaje. Una vez terminado, compartimos nuestro poema y nuestra imagen con los compañeros.

RELACIONES INTERPERSONALES

PRÁCTICA



Fuente: OpenAI, 2024

Leemos el siguiente texto:

Los puentes de luz

En el pueblo de Armonía vivía una niña llamada Sofía y aunque tenía muchos amigos, a veces se preguntaba cómo las personas podían llevarse bien o, a veces, pelearse y dejar de hablarse. Un día, mientras exploraba el bosque cerca de su casa, encontró un puente muy especial, no era un puente normal; estaba hecho de una luz suave y brillante, como si conectara los corazones de las personas en lugar de dos orillas.

Sofía decidió cruzar el puente y para su sorpresa, comenzó a ver algo asombroso: Las conexiones invisibles entre las personas. Vio a su amiga Clara, que estaba muy enamorada de un niño llamado Mateo, una luz rosa los conectaba y aunque a veces parpadeaba cuando discutían, seguía siendo fuerte. Luego, Sofía vio a su familia, entre sus padres había una luz dorada y otra luz azul los conectaba a ella, llena de amor y protección.

A medida que Sofía seguía caminando, notó que no todas las luces eran tan brillantes, algunas estaban débiles como si estuvieran a punto de apagarse. Eran las conexiones de personas que se habían peleado o que ya no se hablaban.

Esto hizo que Sofía se sintiera triste, pero también le dio esperanza, porque comprendió que esas luces podían volverse a encender si las personas se esforzaban en entenderse y perdonarse.

Al llegar al final del puente, Sofía entendió que las relaciones entre las personas son como puentes invisibles que necesitamos cuidar. Algunas conexiones son fuertes y otras frágiles, pero todas necesitan cariño, paciencia y comprensión para mantenerse. Decidió que, a partir de ese día, haría todo lo posible por cuidar sus relaciones, ser una buena amiga, hija y compañera, ayudar a otros a fortalecer sus conexiones.

Reflexionamos y dialogamos, respondiendo a las siguientes preguntas:

Actividad

- ¿Qué simboliza el puente invisible en la historia de Sofía?
- ¿Por qué es importante cuidar las relaciones con las personas que nos rodean?
- ¿Qué harías si uno de tus "puentes" con un amigo o familiar comenzara a debilitarse?
- ¿Cómo podemos mejorar nuestras relaciones en la familia, en la unidad educativa o en la comunidad?

TEORÍA



Fuente: OpenAI, 2024

1. Relaciones interpersonales

Son las conexiones que se tiene con otras personas en nuestra vida diaria. Estas relaciones son muy importantes porque nos permiten compartir cosas que nos gustan, hacer actividades juntos y disfrutar de la compañía de los demás.

Por ejemplo, en la Unidad Educativa, te relacionas con tus compañeros y maestros; en casa, con tu familia; y en el vecindario, con tus amigos y vecinos.

Estas relaciones nos ayudan a formar lazos de compañerismo y amistad, lo que nos hace sentir acompañados y apoyados.

Sin embargo, a veces no es fácil llevarse bien con todos. Pueden surgir problemas o malentendidos que causan conflictos y malestar; por eso, es importante aprender a relacionarnos de manera respetuosa y con empatía. La empatía significa ponernos en el lugar del otro y tratar de entender cómo se siente.

Tipos de relaciones con otras personas

Las relaciones con otras personas pueden ser de diferentes tipos:

- **Relaciones familiares**, son las que tienes con tus padres, hermanos, abuelos y otros familiares. Estas relaciones son muy importantes porque nos proporcionan apoyo y amor desde que nacemos.
- **Relaciones de amistad**, son las que tienes con tus amigos. Los amigos son personas con las que compartes intereses y con quienes puedes contar tanto en los buenos como en los malos momentos.
- **Relaciones románticas**, son las que tienes con una persona especial que te gusta. Estas relaciones suelen ser más intensas y están basadas en el cariño y la atracción mutua.



Fuente: OpenAI, 2024

2. Relaciones afectivas

Las relaciones afectivas son un tipo especial de relación donde el cariño, afecto y la conexión emocional entre dos o más personas son muy importantes. Estas relaciones pueden ser románticas, familiares o de amistad.

Enamoramiento

Es la primera etapa de una relación romántica. En esta etapa, las personas sienten una fuerte atracción y emoción por alguien especial: Todo parece nuevo y emocionante, sin embargo, el enamoramiento no siempre dura mucho tiempo. Para que esta etapa crezca y se convierta en una relación más profunda y duradera, es importante tomarse el tiempo para conocer bien a la otra persona y no apresurarse en tomar decisiones importantes.



Fuente: OpenAI, 2024

El noviazgo

Es una etapa en una relación romántica en la que dos personas deciden estar juntas de una manera especial. Durante el noviazgo, las parejas suelen pasar mucho tiempo juntas, apoyarse y demostrar su cariño a través del cuidado y el respeto. Un noviazgo saludable se basa en la preocupación mutua por los sentimientos y necesidades del otro. Es importante que ambos se sientan cómodos y felices en la relación.

Amor

Es un sentimiento profundo y especial que puede manifestarse de muchas maneras. Cuando sentimos amor, nuestros cuerpos experimentan algunos cambios, como el aumento de ciertas sustancias que afectan cómo pensamos y sentimos (oxitocina). En nuestra vida diaria, el amor se muestra con actos de cariño, cuidado y preocupación por las personas que nos importan. Por ejemplo, cuando ayudas a un amigo que está triste o demuestras cariño a un familiar, estás mostrando amor.

Importancia del afecto y la conexión emocional

Las relaciones de afecto y conexión emocional son muy importantes para nuestro bienestar. Tener personas en nuestra vida con quienes compartir nuestros sentimientos, alegrías y preocupaciones nos ayuda a sentirnos apoyados y comprendidos. Por ejemplo, hablar con un amigo cuando te sientes triste o celebrar tus logros con tu familia te hace sentir más feliz y menos solo.

Relaciones afectivas saludables

Para que las relaciones afectivas sean saludables, es importante actuar con responsabilidad y respeto. Esto significa tratar a los demás con cariño, escuchar sus opiniones y ser comprensivo, incluso si no estás de acuerdo. Por ejemplo, si tienes un



Fuente: OpenAI, 2024



Fuente: OpenAI, 2024

desacuerdo con un amigo, es mejor hablar sobre lo que te molesta de manera tranquila y escuchar lo que él tiene que decir. Así, ambos pueden resolver el problema sin pelear.

Las relaciones saludables requieren esfuerzo y comunicación, aprender a manejar las diferencias y los conflictos de manera madura es clave para mantener relaciones afectivas fuertes y positivas.

3. Manejo de rupturas afectivas

Aceptar y manejar una ruptura, las rupturas afectivas, como la pérdida de un amigo, el distanciamiento de un familiar, o terminar una relación de pareja, son situaciones difíciles, pero son parte de la vida. A veces, estas rupturas nos pueden hacer sentir muy tristes, enojados o ansiosos, pero también nos dan la oportunidad de conocernos mejor y crecer como personas.

No hay una única manera de superar una ruptura, cada persona lo vive a su propio ritmo. Sin embargo, hay algunas estrategias que pueden ayudarte a manejar mejor estas emociones:

Acepta la realidad de la ruptura

El primer paso para sanar es aceptar que la relación ha terminado. Aunque sea difícil, es importante no negar lo que ha sucedido. Aceptar la realidad te permite avanzar y empezar a sanar.

Permítete sentir tristeza

Es completamente normal sentirse triste, enojado o culpable después de una ruptura. No trates de ocultar tus emociones ni de fingir que todo está bien. Es mejor expresar lo que sientes, puedes hablar con un amigo, escribir en un diario o hacer algo que disfrutes para canalizar tus sentimientos.



Cuida de ti mismo

Durante una ruptura, es importante que te cuides. Asegúrate de comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio, ya que tu salud física también afecta tu bienestar emocional. Además, pasar tiempo con amigos y familiares te dará el apoyo que necesitas para sentirte mejor.

Pide ayuda

Si sientes que no puedes superar la ruptura por ti mismo, no dudes en pedir ayuda. Hablar con alguien de confianza, como un amigo, un familiar o un consejero, puede ser muy útil. Recuerda que no estás solo, y que siempre hay personas dispuestas a escucharte y apoyarte.

Superar una ruptura es un proceso que lleva tiempo, pero con paciencia, cuidado personal y el apoyo de los demás, es posible sanar y seguir adelante.

4. Relación con la familia



Fuente: OpenAI, 2024

Importancia de un ambiente familiar armonioso

La familia es el primer lugar donde aprendemos a relacionarnos con los demás. Es en casa donde adquirimos valores como el respeto, la empatía y la cooperación.

Aunque la influencia de la familia puede parecer menos importante a medida que crecemos, sigue siendo uno de los pilares importantes en nuestro desarrollo social y emocional.

Un ambiente familiar armonioso, donde todos se respeten y se traten con cariño, es clave para que todos los miembros de la familia se sientan seguros y apoyados. Los padres deben ser un buen ejemplo para sus hijos, mostrando respeto y consideración hacia todos los miembros de la familia. Esto ayuda a los niños a aprender a resolver problemas de manera pacífica y a tratar a los demás con respeto.



Fuente: OpenAI, 2024

Resolución de conflictos familiares

Cuando hay problemas en casa, es importante resolverlos de manera pacífica. Hablar con todos, incluso con los más pequeños, escuchar sus opiniones y explicar las razones detrás de las decisiones ayuda a mantener la armonía familiar. Es importante evitar comparaciones entre hermanos o entre los padres, ya que cada miembro de la familia tiene un lugar único en ella.

Mostrar cariño y brindar protección son claves para mantener relaciones familiares saludables. Por ejemplo, si hay un desacuerdo en casa, en lugar de gritar o pelear, es mejor sentarse y hablar calmadamente para encontrar una solución que funcione para todos.



Fuente: OpenAI, 2024

5. Relación escolar

Impacto de la educación familiar en la Unidad Educativa

La forma en que nos relacionamos en la escuela está muy influenciada por lo que aprendemos en casa. Si en casa nos enseñan valores como el respeto y la empatía, es más probable que lo usemos con nuestros compañeros y maestros.

La unidad educativa es un lugar donde se reúnen personas con diferentes estilos de vida, costumbres y formas de pensar. Adaptarse a esta diversidad puede ser difícil y cuando no se logra, algunos niños o jóvenes pueden reaccionar con violencia. Por eso, es importante que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones de manera adecuada y expresarse de forma respetuosa.



Fuente: OpenAI, 2024

Manejo de conflictos y promoción de un ambiente pacífico

Los maestros y directores juegan un papel vital en mantener un ambiente pacífico en las unidades educativas. Ellos deben ser modelos de respeto y tolerancia para los estudiantes. Los padres también deben estar atentos al comportamiento de sus hijos, enseñándoles a respetar a sus compañeros y profesores.

Por ejemplo, si un estudiante se enfrenta a un conflicto con un compañero, en lugar de reaccionar con violencia o insultos, se les debe enseñar a hablar sobre lo que les molesta y a buscar una solución pacífica, de esta manera, todos pueden aprender y crecer en un ambiente escolar seguro y respetuoso.



Fuente: OpenAI, 2024

6. Relación con la comunidad



Fuente: OpenAI, 2024

Influencia en nuestro comportamiento

Vivimos en un entorno rodeado de personas, como nuestros vecinos y otros miembros de la comunidad, que influyen en cómo nos comportamos. En las ciudades, el ritmo de vida suele ser rápido y estresante, lo que puede hacer que reaccionemos de manera negativa ante pequeños problemas, como el ruido o las aglomeraciones.

Es importante recordar que un trato cortés y respetuoso con quienes nos rodean puede hacer una gran diferencia. Por ejemplo, saludar a un vecino, respetar los horarios de descanso, o ser amable con las personas en el transporte público puede mejorar la convivencia y hacer que todos nos sentamos más cómodos en nuestra comunidad.



Fuente: OpenAI, 2024

Cortesía y respeto con los vecinos

Tratar a los vecinos con cortesía y respeto no solo mejora nuestra relación con ellos, sino que también crea un ambiente más agradable y seguro para todos. Pequeños gestos, como ayudar a alguien con sus compras, o simplemente decir "buenos días", pueden fortalecer el sentido de comunidad.

7. Relación circunstancial



Fuente: OpenAI, 2024

Interacciones con desconocidos en situaciones diarias

A diario, nos encontramos con personas que no conocemos, como el conductor del autobús, los vendedores en una tienda, o incluso otras personas que caminan por la calle. En estas situaciones, es importante ser cortés y respetuoso, ya que una actitud amable facilita la convivencia y evita conflictos.

Sin embargo, también es importante ser prudente y no confiar demasiado en personas desconocidas; aunque ser educado y respetuoso son esenciales, debemos mantener cierta distancia y cautela para protegernos de posibles riesgos.



Fuente: OpenAI, 2024

Interactuar de manera segura con desconocidos

Por ejemplo, si un extraño te ofrece algo o te pide información personal, es mejor ser educado, pero no proporcionar detalles que puedan ponerte en peligro. Mantener la cortesía sin exceso de confianza es clave para manejar de manera segura las interacciones con desconocidos.

8. Relación con la naturaleza



VALORACIÓN

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa ser un buen amigo o compañero?
- ¿Cómo nos sentimos cuando alguien no nos trata con respeto?
- ¿Por qué es importante que todos se sientan parte del grupo?

PRODUCCIÓN

Realizamos un pequeño proyecto para mejorar las relaciones entre las personas de nuestra unidad educativa describiendo a detalle nuestras ideas. Respondemos las siguientes preguntas como referencia para la elaboración del proyecto:

- ¿Qué vamos a hacer?
- ¿Cómo lo vamos a hacer?
- ¿Qué materiales necesitaremos?
- ¿Cuándo y dónde se llevará a cabo?
- Finalmente ¿Cómo nuestro proyecto ayudará a mejorar las relaciones en nuestra unidad educativa?

LA PUBERTAD Y SUS CAMBIOS EN EL CUERPO

PRÁCTICA



Fuente: OpenAI, 2024

Leemos el siguiente texto:

El viaje de Carlos y la montaña de los cambios

En un pequeño pueblo rodeado de montañas vivía un niño llamado Carlos. El empezaba a notar que su cuerpo y sus sentimientos estaban cambiando de maneras que no entendía bien. Un día, mientras paseaba por el bosque cercano, encontró un sendero nuevo que nunca había visto antes. Decidió seguirlo y pronto llegó a una montaña mágica llamada la Montaña de los Cambios.

La montaña estaba llena de caminos que representaban las diferentes etapas del crecimiento; al comenzar a subir, Carlos vio un camino cubierto de flores y árboles. Este camino mostraba el crecimiento de su cuerpo, notó que algunos árboles eran más altos y las flores cambiaban de color, igual que su propio cuerpo, que estaba cambiando en tamaño y forma.

Más arriba, Carlitos encontró una cueva con un espejo mágico, cuando se miró en el espejo, vio cómo su cuerpo estaba cambiando: Sus brazos y piernas se estaban haciendo más largos y su voz estaba cambiando. A veces, estos cambios le parecían raros, pero el espejo le mostró que eran normales y parte del crecimiento.

Siguió caminando y llegó a un claro lleno de nubes flotantes que representaban las emociones. Allí, experimentó una montaña rusa de sentimientos, a veces se sentía muy feliz y otras veces un poco confundido o triste. Aprendió que estas emociones también eran parte de crecer y que era importante hablar sobre ellas y entenderlas.

Al final del sendero, Carlitos llegó a la cima de la montaña y vio una hermosa vista de su pueblo. Se dio cuenta de que, aunque el viaje había sido un desafío, le ayudó a entender y aceptar los cambios que estaba viviendo; con una sonrisa en el rostro, Carlitos regresó a casa sabiendo que todos pasamos por estos cambios y que son parte del maravilloso viaje de crecer.

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

Actividad

- ¿Qué sentimientos experimentó Carlitos al ver los cambios en su cuerpo y en sus emociones?
- ¿Qué representan la Montaña de los Cambios, el sendero de flores, el espejo mágico y el claro con nubes?
- ¿Qué analogías podemos encontrar en la historia con hechos de la vida real?

TEORÍA



Fuente: OpenAI, 2024

1. La pubertad

Es una etapa natural en la que el cuerpo y la mente experimentan cambios significativos al iniciar la transición hacia la adolescencia. Aunque puede ser un periodo un tanto confuso, es completamente normal y ocurre en todas las personas. Durante la pubertad, el cuerpo crece y se desarrolla físicamente, mientras que también comienzan a surgir nuevas formas de pensar y sentir.

Cambios en el cuerpo y la mente

El cuerpo empezará a cambiar de muchas maneras. Estos cambios son parte del crecimiento natural y ocurren porque tu cuerpo está produciendo más hormonas.

Por ejemplo, los varones pueden notar que su voz se vuelve más grave, que empiezan a tener más músculos y que aparece vello en lugares nuevos, como en la cara. Las mujeres, por su parte, verán que sus caderas se ensanchan, que sus senos empiezan a crecer y que comienzan a tener su período menstrual.

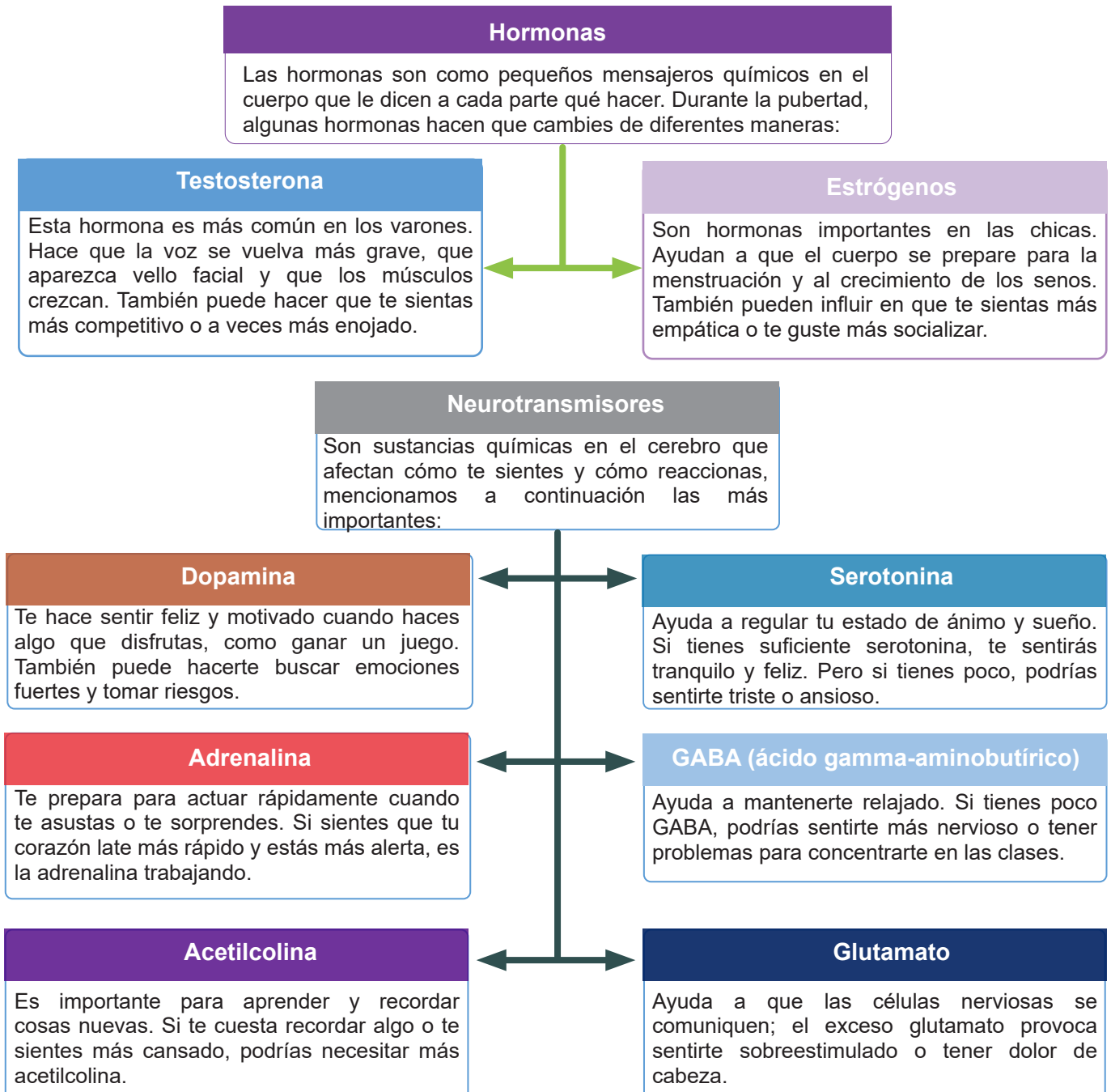
Además de los cambios físicos, también sentirás diferencias en cómo piensas y te comportas. Puedes sentirte más sensible o preocuparte más por cómo te ven los demás. Estos cambios emocionales también forman parte de la pubertad y son causados por el trabajo de las hormonas en tu cerebro.



Fuente: OpenAI, 2024

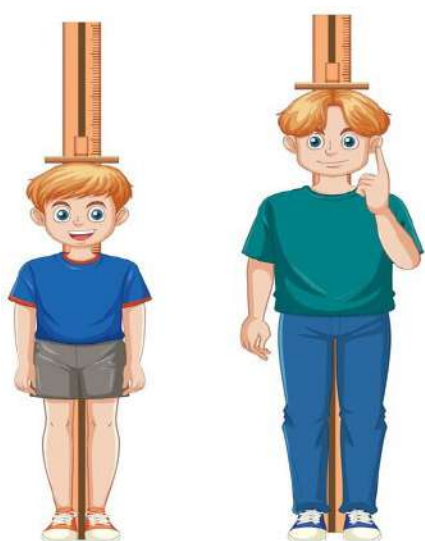
La influencia de las hormonas y los neurotransmisores

Las hormonas y los neurotransmisores son sustancias químicas muy importantes en el cuerpo. Ellos ayudan a regular muchas cosas, como el crecimiento, el comportamiento y cómo te sientes.





Fuente: https://img.freepik.com/vector-gratis/concepto-vector-nina-pubertad_1308-138186.jpg?ga=GA1.1.1188994908.1730122063&semt=ais_hybrid



Fuente: <https://statics.darukade.com/Images/Articles/1265202461594738.jpg>

2. Características de la pubertad

Durante la pubertad, el cuerpo empieza a experimentar muchos cambios importantes. Estos cambios se dividen en dos categorías principales: Características sexuales primarias y características sexuales secundarias, ambos tipos de cambios son normales y forman parte del proceso de crecimiento y desarrollo.

a) Características sexuales primarias

Son los cambios en las partes del cuerpo que están directamente relacionadas con la capacidad de tener hijos en el futuro. Estos son algunos de los primeros cambios que notarás cuando entres en la pubertad:

- **En los hombres**, los testículos y el pene comienzan a crecer y a desarrollarse. Los testículos empiezan a producir espermatozoides, que son necesarios para la reproducción.
- **En las mujeres**, los ovarios comienzan a madurar y a liberar óvulos, lo que prepara el cuerpo para la menstruación. El útero (la parte del cuerpo donde se desarrollaría un bebé en caso de embarazo) también se prepara para este proceso.

Estos nuevos cambios pueden ser un poco incómodos, como cuando las mujeres tienen su primer periodo o cuando los varones experimentan su primera eyaculación. Recuerda que estos cambios son normales y son parte del proceso de crecimiento.

b) Características sexuales secundarias

Son los cambios físicos que ocurren durante la pubertad, pero que no están directamente relacionados con la reproducción. Estos cambios ayudan a diferenciar los cuerpos de varones y mujeres y son fáciles de notar:

Cambio en la voz

La voz se vuelve más grave o profunda porque las cuerdas vocales se alargan.

Desarrollo muscular

Los músculos empiezan a crecer más, haciendo que el cuerpo se vea más fuerte.

En los varones

Crecimiento de vello

Aparece vello en la cara (barba y bigote), en las axilas y en la zona púbica.

Cambios en la figura

Las caderas se ensanchan y el cuerpo empieza a tomar una forma más femenina, con curvas más pronunciadas.

En las mujeres

Desarrollo de los senos

Los senos comienzan a crecer y a cambiar de forma.

Crecimiento de vello

Aparece vello en las axilas y en la zona púbica.

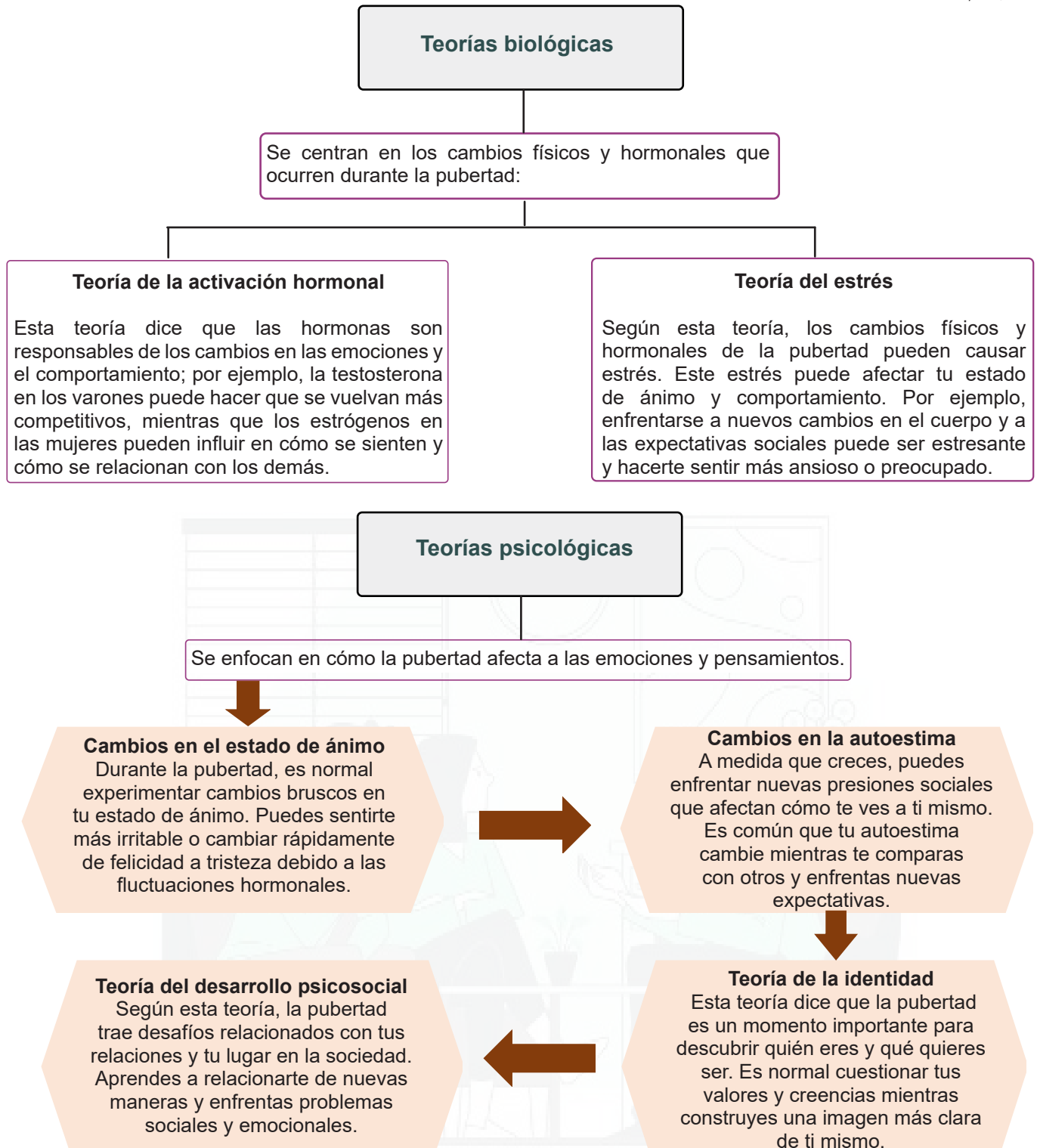
Estos cambios pueden hacer que prestes más atención a tu cuerpo o te compares con otras personas, pero es importante recordar que cada individuo crece y se desarrolla a su propio ritmo. Es completamente normal que algunos experimenten estos cambios antes o después que otros. Lo esencial es entender que forman parte del proceso natural de la adolescencia.



Fuente: OpenAI, 2024

3. Diferencias en las teorías sobre la pubertad.

La pubertad es una etapa de grandes cambios en tu cuerpo y mente. Hay diferentes formas de explicar estos cambios y cada teoría ofrece una perspectiva única. Vamos a ver algunas de las principales teorías:





Teorías socioculturales

Explican cómo el entorno social y cultural afectan la pubertad:

Teoría de la socialización

Esta teoría dice que, durante la pubertad, aprendes sobre los roles y expectativas sociales según tu género. Por ejemplo, puedes aprender sobre cómo se espera que te comportes como niño o niña en tu cultura.

Esta teoría dice que, durante la pubertad, aprendes sobre los roles y expectativas sociales según tu género. Por ejemplo, puedes aprender sobre cómo se espera que te comportes como niño o niña en tu cultura.

Teoría de la construcción social
Según esta teoría, la forma en que experimentas la pubertad está influenciada por las normas y valores de tu sociedad. La manera en que entiendes y enfrentas la pubertad puede depender de las creencias y expectativas culturales en las que te has criado.

Según esta teoría, la forma en que experimentas la pubertad está influenciada por las normas y valores de tu sociedad. La manera en que entiendes y enfrentas la pubertad puede depender de las creencias y expectativas culturales en las que te has criado.



Cada una de estas teorías nos ayuda a entender mejor los cambios que ocurren durante la pubertad. Todos estos enfoques nos muestran diferentes formas de ver y entender esta etapa de desarrollo.

4. Construcción comunitaria de la identidad personal

La identidad personal no se forma sola; se construye a través de nuestras interacciones con otras personas y con la comunidad en la que vivimos. Esto significa que quiénes somos y cómo nos vemos a nosotros mismos están muy influenciados por nuestras relaciones y el entorno social.

Identidad comunitaria

Es la idea de que nuestra identidad se forma a través de nuestra relación con la comunidad que nos rodea. En lugar de pensar que la identidad es algo que cada persona desarrolla por sí misma, esta idea dice que nuestra identidad se construye a través de nuestras relaciones y el rol que jugamos en la comunidad.

Interacciones sociales

Aprendemos sobre nosotros mismos a través de cómo nos relacionamos con otras personas; por ejemplo, en la escuela, nuestras amistades, los roles en el equipo deportivo o las actividades en grupo nos ayudan a entendernos mejor y a ver nuestro lugar en el mundo.

Aprendemos sobre nosotros mismos a través de cómo nos relacionamos con otras personas; por ejemplo, en la escuela, nuestras amistades, los roles en el equipo deportivo o las actividades en grupo nos ayudan a entendernos mejor y a ver nuestro lugar en el mundo.

Roles y normas sociales

La comunidad nos otorga roles y normas que seguimos. Estos roles pueden ser de estudiante, amigo, hijo o miembro de una familia. Las normas sociales, que nos indican cómo debemos comportarnos en diferentes situaciones, también nos ayudan a definirnos.

La comunidad nos otorga roles y normas que seguimos. Estos roles pueden ser de estudiante, amigo, hijo o miembro de una familia. Las normas sociales, que nos indican cómo debemos comportarnos en diferentes situaciones, también nos ayudan a definirnos.

Valores compartidos

La comunidad también nos enseña valores y creencias; por ejemplo, valores como el respeto, la honestidad o el trabajo en equipo se aprenden y se refuerzan a través de nuestras interacciones con los demás.

La comunidad también nos enseña valores y creencias; por ejemplo, valores como el respeto, la honestidad o el trabajo en equipo se aprenden y se refuerzan a través de nuestras interacciones con los demás.

Implicaciones políticas y sociales

Globalización y diversidad

Vivimos en un mundo cada vez más globalizado, donde estamos expuestos a muchas culturas y perspectivas diferentes. Esto puede hacernos cuestionar y ajustar nuestras identidades tradicionales; sin embargo, conocer y valorar diferentes culturas puede llevarnos a tener una visión más amplia de quiénes somos.



Fuente: <https://lc.cx/Fj7oqY>

Inclusividad y tolerancia

Reconocer que la identidad se construye en la comunidad puede ayudarnos a desarrollar una identidad más inclusiva y abierta. Al entender que todos estamos formados por nuestras relaciones y entorno, podemos aprender a valorar las diferencias y fomentar una sociedad más tolerante; por ejemplo, celebrar diversas tradiciones en la escuela puede promover el respeto y la comprensión entre compañeros de diferentes culturas.



Fuente: OpenAI, 2024

Aplicaciones en el contexto actual

Identidad inclusiva

La construcción comunitaria de la identidad ayuda a desarrollar una identidad que sea inclusiva y abierta a la diversidad. Al comprender que la identidad se forma en interacción con los demás, podemos fomentar una mayor aceptación y respeto hacia las diferentes culturas.



Desarrollo personal y comunitario

Reconocer la influencia de la comunidad en la identidad puede fortalecer la conexión entre el desarrollo personal y el bienestar de todos. Participar en actividades comunitarias como el voluntariado puede ayudar a construir una identidad que valore tanto el crecimiento personal como el bienestar de la comunidad.



Fuente: OpenAI, 2024



Respondamos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante conocer los cambios que pasan en tu cuerpo durante la pubertad?
- ¿Qué cosas puedes hacer para sentirte más cómodo y seguro mientras tu cuerpo está cambiando?



Elaboramos un mapa conceptual, en el hablaremos sobre los cambios que pasan en el cuerpo y los sentimientos durante la pubertad:

Título: Todo lo que necesito saber sobre la pubertad

PROCESOS NEUROPSICOLÓGICOS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

PRÁCTICA



Fuente: OpenAI, 2024

Leemos el siguiente texto:

El viaje de Tomás y sus emociones

Había una vez un niño llamado Tomás, que vivía en una ciudad tranquila. Como cualquier otro niño de su edad, Tomás iba a su unidad educativa, jugaba con sus amigos y pasaba tiempo con su familia, pero había algo muy especial en Tomás: ¡Sus emociones hablaban con él!

Un día, Tomás se levantó sintiéndose increíblemente feliz. **Alegría**, una pequeña figura brillante, lo acompañaba desde que abrió los ojos. Todo le parecía maravilloso, el sol brillaba, los pájaros cantaban y hasta el desayuno sabía mejor de lo habitual: "Hoy será un día increíble", pensó Tomás, mientras **Alegría** bailaba a su alrededor.

Pero en el recreo, algo inesperado sucedió, uno de sus amigos rompió el juguete que Tomás había llevado y de repente, apareció **Enojo**, una criatura roja y chispeante: - ¡Eso no está bien!, gritaba **Enojo** en su mente y Tomás sintió cómo su cara se ponía roja y su cuerpo tenso. Aunque quería gritarle a su amigo, respiró hondo y decidió guardar silencio.

De regreso a casa, Tomás sintió algo diferente pues **Miedo** se sentó a su lado. Era una figura pequeña y temblorosa, siempre preocupada por lo que podría pasar, **Miedo** le dijo: - ¿Y si tu amigo ya no quiere jugar contigo porque te enojaste? ¿Qué pasará mañana en la escuela?. Tomás, confundido, empezó a preocuparse, pero recordó algo que su mamá siempre le decía: - Los problemas se resuelven hablando.

Esa tarde, Tomás habló con su amigo y juntos arreglaron el problema. **Alegría** volvió a aparecer, sonriendo y contenta de estar de regreso.

Esa noche, Tomás pensó en todas las emociones que había sentido durante el día: "Alegría, Enojo, Miedo, todas están aquí para ayudarme a entender lo que me pasa", pensó y se durmió con una sonrisa, sabiendo que, aunque las emociones a veces se sienten fuertes, siempre hay una manera de manejarlas.

Reflexionamos y respondemos:

Actividad

- ¿Por qué Tomás sintió tantas emociones diferentes en un solo día?
- ¿Cómo piensas que hubiera cambiado el día de Tomás si hubiera dejado que Enojo lo controlara?
- ¿Cómo podemos reconocer nuestras emociones y manejarlas de una manera positiva como lo hizo Tomás con su amigo?

TEORÍA



Fuente: OpenAI, 2024

1. ¿Qué son los procesos neuropsicológicos?

Son como el equipo de trabajo de nuestro cerebro, son las actividades que nos permiten pensar, aprender, recordar, sentir emociones y controlar nuestros movimientos. Debido a estos procesos, podemos hacer cosas todos los días, como estudiar para un examen, recordar el cumpleaños de un amigo o reaccionar rápidamente si alguien nos lanza una pelota.

Imagina que el cerebro es una máquina con varios engranajes y cada uno de ellos tiene una tarea específica: Uno para pensar, otro para recordar, y otro para sentir emociones. Cuando todos los engranajes trabajan bien juntos, podemos realizar tareas complejas y responder adecuadamente a lo que sucede a nuestro alrededor; por ejemplo, al estudiar para un examen, tu cerebro utiliza estos engranajes para concentrarse, recordar lo aprendido y entender nuevas ideas.

2. El cerebro y el sistema nervioso

2.1. El cerebro

Es el órgano más importante de nuestro cuerpo porque controla todo lo que hacemos. Es como el líder que toma decisiones y nos ayuda a hablar, escribir, recordar cosas y sentir emociones como la alegría o la tristeza. Para hacer todo esto, el cerebro necesita del sistema nervioso, que es como una red de comunicación que envía y recibe mensajes.

2.2. El sistema nervioso

El sistema nervioso central (SNC)

Es como el "centro de operaciones" del cuerpo, su trabajo es recibir información de nuestros sentidos (vista, oído, tacto, gusto y olfato), procesarla y decidir cómo reaccionar. Este sistema tiene dos partes importantes:

- **La médula espinal**, funciona como una carretera que conecta el cerebro con el resto del cuerpo. Si te quemas el dedo, por ejemplo, los nervios en tu dedo envían una señal a través de la médula espinal al cerebro, que luego manda una señal de vuelta para que retires la mano.

Todo esto pasa muy rápido para protegerte de daños.

- **El encéfalo**, es la parte más grande del sistema nervioso central y está protegido por el cráneo. Incluye el cerebelo y el tronco cerebral, el primero ayuda a coordinar los movimientos y el equilibrio, mientras que el segundo controla funciones vitales como la respiración y el ritmo cardíaco. También es responsable de procesar nuestros pensamientos, emociones y memoria.

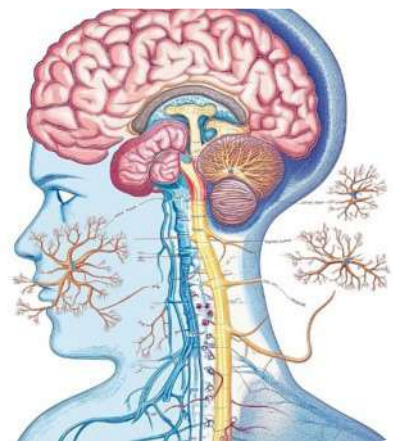
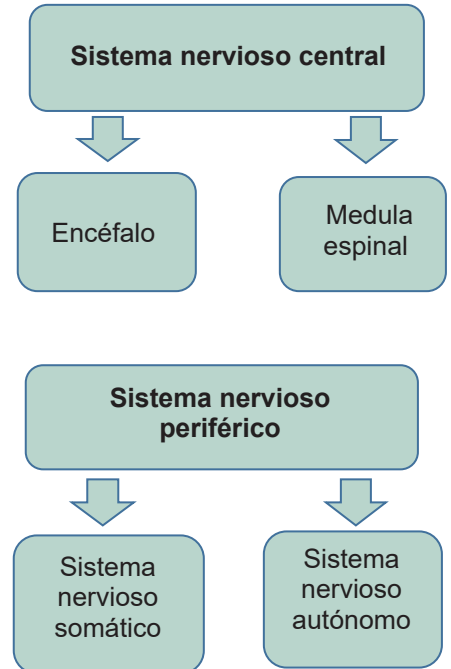
El sistema nervioso periférico (SNP)

Es una red de nervios que conecta el sistema nervioso central con el resto del cuerpo. Debido a este sistema, el cerebro puede comunicarse con los músculos y órganos para coordinar nuestras acciones.

- **El sistema nervioso somático**, controla los movimientos voluntarios, como caminar, correr o escribir; por ejemplo, cuando decides levantar la mano para responder a una pregunta, el sistema nervioso somático envía una señal desde el cerebro a los músculos de tu brazo.
- **El sistema nervioso autónomo**, controla las funciones involuntarias, como el latido del corazón, la respiración o la digestión. Estas funciones ocurren automáticamente después de comer; por ejemplo, el sistema nervioso autónomo envía señales al estómago para que empiece a digerir los alimentos.

¿Cómo funciona el cerebro?

El cerebro está lleno de células llamadas neuronas. Estas neuronas se comunican entre sí usando señales eléctricas y químicas. Imagina que las neuronas son pequeños mensajeros que envían "cartas" para decirle a tu cuerpo qué hacer.



El cerebro humano y otras partes del sistema nervioso

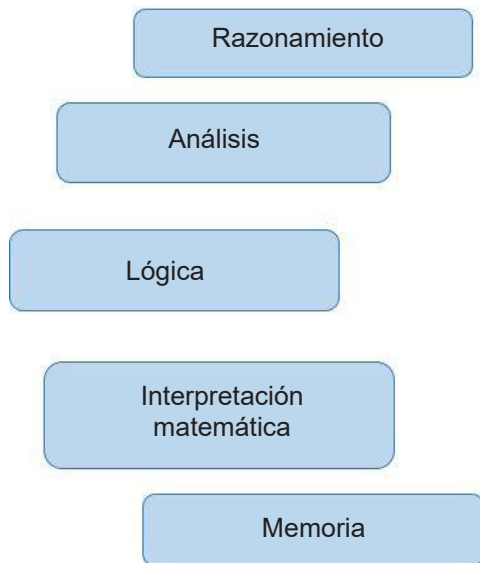
Fuente: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQnIKT3r6Z2Zixe2_LxcOoN-gOTvYfrVTzYDhXXswl2r7PbW4t

3. Los hemisferios del cerebro

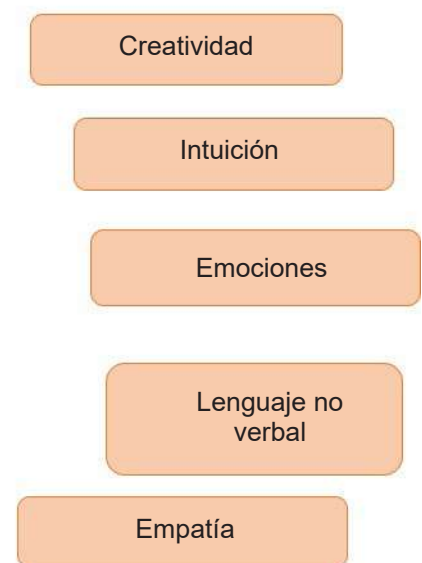
El cerebro es un órgano muy complejo y fascinante. Su parte externa se llama corteza cerebral y está dividida en dos mitades, que se conocen como hemisferios.

Estos hemisferios, el izquierdo y el derecho, están separados por una hendidura, pero se mantienen en contacto constante a través de una estructura llamada cuerpo calloso, que actúa como un puente que permite a ambos hemisferios compartir información y trabajar juntos, aunque cada uno tiene tareas diferentes.

Hemisferio izquierdo



Hemisferio derecho



3.1. El hemisferio izquierdo: Tu lado racional

Es conocido como el "pensador lógico", es la parte del cerebro que se encarga del razonamiento y el análisis. Este hemisferio es responsable de habilidades como la lectura, la escritura y el habla.

- **Razonamiento y análisis**, cuando haces operaciones matemáticas o resuelves un problema de lógica, estás utilizando principalmente tu hemisferio izquierdo. Este hemisferio es excelente para organizar la información y concentrarse en tareas específicas, lo cual es importante para estudiar y aprender.
- **Lenguaje y memoria**, también controla el lenguaje, por lo que es fundamental para hablar y entender a los demás; además, se encarga de la memoria a largo plazo, lo que te permite recordar cosas importantes que aprendiste hace mucho tiempo, como la tabla de multiplicar o las reglas de ortografía.

3.2. El hemisferio derecho: Tu lado creativo y emocional

Es el lado más intuitivo y menos estructurado, enfocándose en la creatividad, la imaginación y la interpretación de imágenes. Este hemisferio ayuda a entender el lenguaje no verbal, como los gestos y las expresiones faciales.

- **Creatividad e imaginación**, este hemisferio es responsable de la creatividad y la imaginación. Por ejemplo, cuando escribes una historia o compones una canción, estás utilizando tu hemisferio derecho para pensar en ideas originales y para visualizar escenas e imágenes.
- **Interpretación de emociones y lenguaje no verbal**, el hemisferio derecho también ayuda a entender el lenguaje no verbal, como los gestos y las expresiones faciales. Esto te permite comprender cómo se sienten las otras personas, incluso si no lo dicen con palabras. Además, es esencial para la empatía, que es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás. Las personas muy empáticas suelen tener un hemisferio derecho más desarrollado.



Fuente: OpenAI, 2024



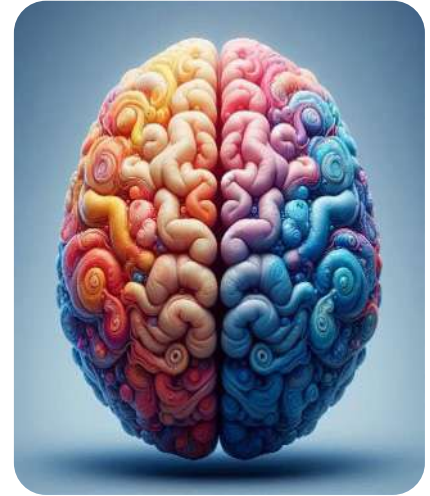
Fuente: OpenAI, 2024



3.3. Trabajando en equipo

Aunque los hemisferios izquierdo y derecho tienen funciones diferentes, siempre están trabajando juntos para ayudarte en tus actividades diarias; por ejemplo, cuando escribes una historia, el hemisferio izquierdo organiza las palabras y se encarga de la gramática, mientras que el hemisferio derecho aporta la creatividad para que la historia sea interesante y emocionante.

Este trabajo en equipo es esencial para cualquier tarea compleja, al tocar un instrumento musical, el hemisferio izquierdo lee la partitura y entiende las notas, mientras que el hemisferio derecho se enfoca en la interpretación emocional de la música y en hacer que suene hermosa.



Fuente: OpenAI, 2024

4. La neurociencia de las emociones

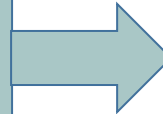
La neurociencia afectiva es una parte de la ciencia que estudia cómo el cerebro crea y maneja las emociones que sentimos cada día, como la alegría, el miedo o la tristeza. Las emociones no son solo “sentimientos” en nuestra mente, también afectan nuestro cuerpo y esto sucede gracias a la actividad del sistema nervioso.

4.1. La amígdala

Es una pequeña estructura en el cerebro, pero tiene un papel muy importante en cómo experimentamos y respondemos a las emociones. Imagina que la amígdala es como una alarma interna que se enciende cuando algo importante o emocionante ocurre. Si alguna vez has visto una película de terror y te has sobresaltado, es gracias a la amígdala que tu cuerpo responde con miedo.

Función de la amígdala

Se encarga de procesar y recordar emociones intensas, como el miedo, la tristeza y la angustia. Cuando algo te asusta o te hace sentir inseguro, la amígdala se activa y envía señales a otras partes del cerebro y del cuerpo para que te prepares a reaccionar.



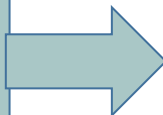
Fuente: OpenAI, 2024

4.2. El hipotálamo

Es otra parte crucial del sistema límbico que trabaja en conjunto con la amígdala. Su función principal es mantener a tu cuerpo en alerta y preparado para reaccionar ante situaciones que podrían ser peligrosas o emocionantes.

Función del hipotálamo

Envía señales al cuerpo para que esté listo para reaccionar, lo que puede incluir hacer que tu corazón lata más rápido, que respires más profundamente o que tus músculos se tensen. Esta respuesta se llama “lucha o huida” y es un mecanismo de supervivencia que prepara al cuerpo para enfrentarse a un peligro o para escapar de él rápidamente.



Fuente: OpenAI, 2024



Neurotransmisores en acción

Fuente: https://www.prevencionintegral.com/sites/default/files/styles/anch680px/public/noticia/402164/field_foto/gettyimages-1164847165_2.jpg

5. Los neurotransmisores

Son sustancias químicas producidas por tu cerebro que facilitan la comunicación entre las neuronas o las células encargadas de enviar y recibir mensajes en el cerebro y el sistema nervioso. Esta comunicación es crucial para casi todo lo que haces: Pensar, moverte, sentir, aprender, y mucho más.

Cuando un neurotransmisor transmite un mensaje de una neurona a otra, este proceso se llama sinapsis. En la sinapsis, el neurotransmisor se libera de una neurona y cruza un pequeño espacio llamado "espacio sináptico" para llegar a la siguiente neurona, donde se conecta con receptores específicos. Imagina que el neurotransmisor es como una llave que encaja en una cerradura (el receptor) para abrir una nueva puerta a la comunicación.

5.1. Tipos de neurotransmisores

Existen varios tipos de neurotransmisores, cada uno con funciones y efectos diferentes en el cuerpo y la mente. Algunos de los más importantes son:

Tipos de neurotransmisores	Características
Dopamina	Está relacionado con la motivación y la recompensa. Cuando logras algo que te hace feliz, como ganar un juego o recibir un cumplido, tu cerebro libera dopamina.
Serotonina	Regula el estado de ánimo, el sueño y el apetito. Si los niveles de serotonina son bajos, puedes sentirte triste o deprimido.
Glutamato	Estimula la actividad cerebral. Es crucial para funciones como el aprendizaje y la memoria, ya que facilita la transmisión de información entre las neuronas. Sin glutamato, aprender cosas nuevas o recordar información sería muy difícil.
Acido Gamma-Aminobutrico (GABA)	Actúa como un calmante de la actividad neuronal. Actúa como un "freno" en el cerebro, reduciendo la excitación excesiva que puede causar estrés o ansiedad.
Acetilcolina	Es importante para la memoria, aprendizaje y para la activación muscular. Permite el movimiento y la coordinación en el movimiento.
Glicina	Es un inhibitorio en el sistema nervioso central, especialmente en la médula espinal y el tronco encefálico.
Noradrenalina	Es una hormona que juega un papel importante tanto en el sistema nervioso central como en el periférico. Es clave en la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo ante situaciones de estrés.
Adrenalina	Similar a la noradrenalina, la adrenalina es una hormona y neurotransmisor que es liberada principalmente por las glándulas suprarrenales durante el estrés.

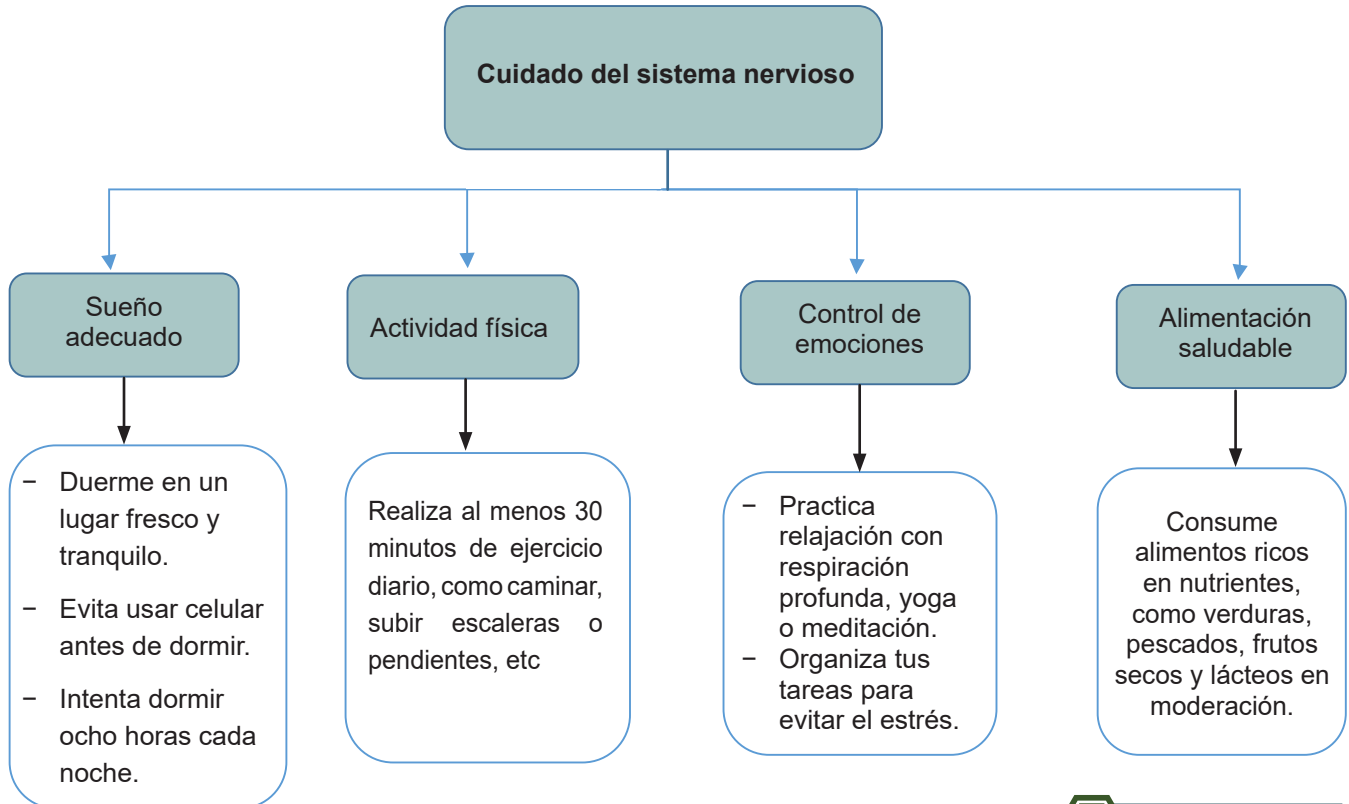
6. Cuidado del sistema nervioso

Es crucial, pues este sistema está a cargo de funciones vitales como la respiración, el ritmo cardíaco y el movimiento, además de regular nuestras respuestas al ambiente, emociones y procesos cognitivos como la memoria y el aprendizaje.

Mantenerlo en buen estado es esencial para preservar la salud física y mental, prevenir enfermedades neurodegenerativas y garantizar una adecuada coordinación motora y adaptación al entorno, lo que en conjunto asegura una buena calidad de vida a largo plazo.



Fuente: OpenAI, 2024



Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué parte del cerebro o del sistema nervioso es más importante para entender cómo pensamos, sentimos y actuamos cada día?
- ¿Por qué es importante que todos entendamos cómo funciona el cerebro?
- ¿Cómo podría esto ayudar a tu comunidad?



Realizamos un manual ilustrado sobre el cerebro y el sistema nervioso:

- Diseñamos una portada con el título
- Dibujamos el cerebro y el sistema nervioso.
- Etiquetamos las partes importantes (como el cerebro, los nervios y la médula espinal).
- Escribimos un texto breve sobre qué es el cerebro y el sistema nervioso.
- Damos ejemplos de cómo el cerebro y el sistema nervioso nos afectan en nuestra vida diaria; por ejemplo, cómo nos ayudan a recordar cosas importantes o cómo sentimos cuando tocamos algo caliente.

FUNCIONES PSÍQUICAS BÁSICAS Y SUPERIORES

PRÁCTICA

Leemos el siguiente texto:

Atención y aprendizaje en nuestra vida diaria

Recuerda un momento en el que tuviste que prestar mucha atención para hacer algo importante; por ejemplo, puede ser cuando estudiaste para un examen, cuando realizaste una tarea difícil o cuando escuchaste atentamente a un amigo, ¿qué te ayudó a concentrarte? ¿cómo te sentiste después de lograrlo?

Piensa en alguna ocasión en la que descubriste algo que otros no vieron a simple vista. Puede ser algo en una película, en un juego, en una clase o en tu vida diaria, ¿cómo te percataste de eso? ¿qué te hizo notar lo que otros pasaron por alto?

Recuerda una situación en la que utilizaste algo que aprendiste en el pasado para resolver un problema nuevo. Puede ser una lección que aprendiste en la escuela, un consejo de un familiar o una habilidad que desarrollaste, ¿qué aprendiste antes que te ayudó en ese momento? ¿cómo aplicaste ese conocimiento para solucionar el problema?

Actividad

Reflexionamos y respondemos:

- ¿Qué descubriste sobre cómo usas tu atención y lo que has aprendido?
- ¿Cómo te ayudaron estas experiencias en tu vida diaria?

TEORÍA

Tipos de atención

Atención Involuntaria



Atención Voluntaria



Fuentes: OpenAI, 2024

1. Funciones psíquicas

Nuestro cerebro es como una máquina muy compleja que realiza muchas tareas para ayudarnos a vivir y aprender. Estas tareas se llaman funciones psíquicas y son las que nos permiten pensar, sentir y actuar. Podemos dividir estas funciones en dos grupos principales: Los procesos psicológicos básicos y los procesos psicológicos superiores. Vamos a ver qué son y cómo influyen en nuestra vida diaria.

2. Procesos psicológicos básicos

Son las herramientas que usa nuestro cerebro para entender el mundo que nos rodea, entre estos procesos están la atención, la percepción y la memoria. Imagina que son como los bloques de construcción de todo lo que haces cada día.

2.1. Atención

Es lo que nos permite concentrarnos en algo importante en un momento dado y funciona como un filtro que elige qué información es relevante y qué información no lo es. Hay dos tipos de atención:

- **Atención involuntaria**, sucede sin que tú lo decidas o lo controles. Tu cerebro automáticamente presta atención a algo que considera importante o urgente, como un ruido fuerte, una luz brillante o una sensación incómoda. Esto sucede cuando un estímulo capta tu atención sin que lo planees.
- **Atención voluntaria**, tú decides conscientemente en qué concentrarte. Es cuando eliges enfocarte en una tarea o actividad, incluso si hay distracciones a tu alrededor.

2.2. Percepción

Es el proceso mediante el cual nuestro cerebro interpreta la información que recibe a través de los sentidos. No solo recibimos información; también la organizamos y la entendemos.

Cómo funciona la percepción

Cuando miras una manzana, tus ojos envían señales a tu cerebro. El cerebro procesa estas señales y reconoce que lo que ves es una manzana, no una pelota. La percepción también nos ayuda a entender lo que pasa dentro de nuestro cuerpo, como sentir hambre o sed. Estas sensaciones son interpretadas por el cerebro para que podamos actuar, como comer o beber agua.

2.3. Memoria

Es el proceso que nos permite almacenar y recuperar información, debido a la memoria, podemos recordar lo que hemos aprendido, nuestras experiencias y hasta quiénes somos. La memoria funciona en varias etapas:

- **Codificación**, cuando el cerebro toma información nueva y la convierte en un formato que puede almacenar; por ejemplo, cuando aprendes un nuevo número telefónico, tu cerebro la codifica para recordarla después.
- **Almacenamiento**, cuando la información codificada se guarda en el cerebro para usarla en el futuro. La memoria almacena información a corto plazo (como un número de teléfono recién escuchado) y a largo plazo (como tu cumpleaños o el nombre de un amigo).
- **Recuperación**, cuando traemos de vuelta la información almacenada para usarla. Por ejemplo, recordar una respuesta en un examen o saber cómo montar en bicicleta después de mucho tiempo.

Percepción

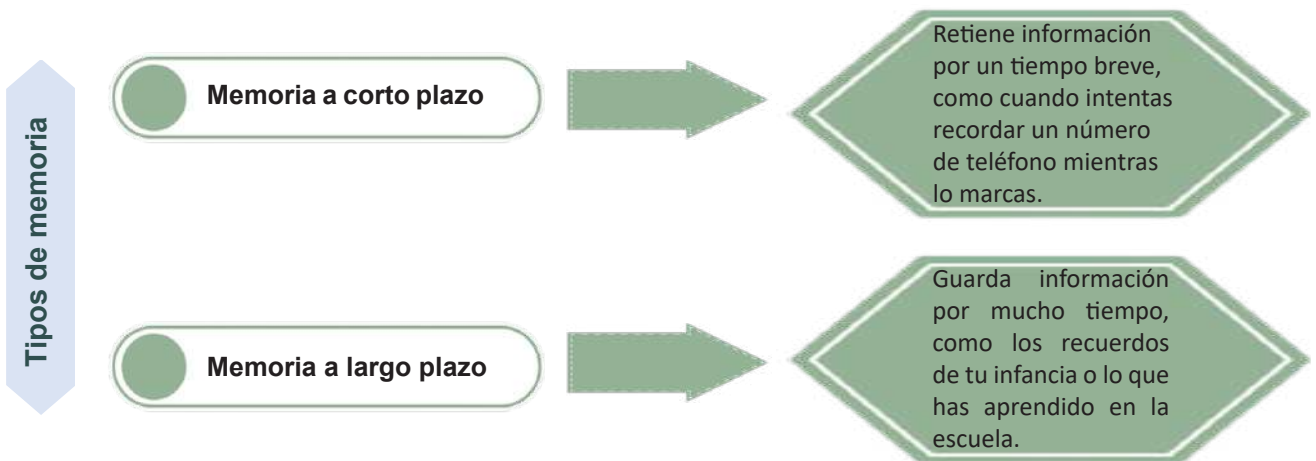


Fuente: OpenAI, 2024

Memoria



Fuente: OpenAI, 2024

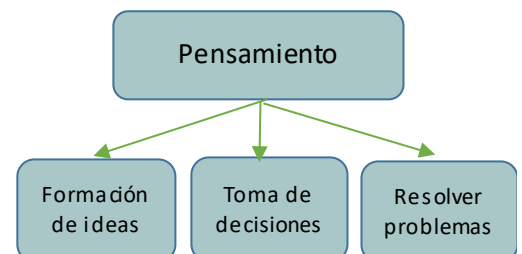


3. Procesos cognitivos superiores

Son las habilidades mentales más complejas que nos ayudan a pensar, resolver problemas, comunicarnos y ser creativos. Estos procesos nos permiten entender el mundo y tomar decisiones informadas. Vamos a conocer algunos de los más importantes:

3.1. Pensamiento

Es el proceso mental que nos permite formar ideas y entender la realidad. Nos ayuda a analizar situaciones, tomar decisiones y resolver problemas.





Fuente: OpenAI, 2024

Howard Gardner



Fuente: <https://alchetron.com/cdn/howard-gardner-b154c8dc-5f80-41a1-897d-337bbe8c8e1-resize-750.jpeg>

Gardner explica que no existe una única forma de inteligencia, sino varias. Por ejemplo, algunas personas pueden ser más hábiles en la inteligencia lingüística (habilidad con las palabras), mientras que otras pueden destacar en la inteligencia lógico-matemática (habilidad con los números y el razonamiento lógico).

3.2. Lenguaje

Es un sistema de comunicación compuesto por símbolos, sonidos, gestos o signos que permiten a los seres humanos expresar pensamientos, emociones, ideas y conocimientos. Este sistema puede ser hablado, escrito o visual y sigue reglas gramaticales y sintácticas que estructuran la manera en que las palabras o signos se organizan para transmitir significado. El lenguaje no solo facilita la comunicación interpersonal, sino que también es fundamental para el desarrollo del pensamiento, la cultura y el aprendizaje.

Tipos de lenguaje	Características
Verbal	Incluye el habla y la escritura. Lo usamos cuando conversamos o escribimos mensajes.
No verbal	Incluye gestos, expresiones faciales y el tono de voz; por ejemplo, puedes entender cómo se siente alguien solo con ver su expresión facial, sin que diga una palabra.

3.3. Inteligencia

Es la capacidad mental que nos permite entender, aprender, razonar, y adaptarnos a nuevas situaciones. Nos ayuda a resolver problemas y tomar decisiones.

La inteligencia tiene los siguientes aspectos:

- Nos ayuda a entender situaciones y sacar conclusiones lógicas; por ejemplo, si ves que el cielo está nublado, puedes deducir que es probable que llueva y decides llevar un paraguas.
- Nos permite evaluar opciones y elegir la mejor; por ejemplo, si tienes que estudiar para un examen, usas tu inteligencia para decidir qué temas son más importantes y enfocar tus estudios en ellos.
- Nos ayuda a encontrar soluciones efectivas a los problemas usando los recursos disponibles.

Teoría de las inteligencias múltiples, la cual, según el psicólogo estadounidense Howard Gardner, plantea que la inteligencia no es única, sino que existe en diferentes formas, identificando ocho tipos principales: lingüística (uso efectivo del lenguaje), lógico-matemática (razonamiento y resolución de problemas), espacial (percepción visual y espacial), corporal-kinestésica (control del cuerpo para actividades físicas), musical (sensibilidad a sonidos y ritmos), interpersonal (comprensión de emociones y motivaciones ajenas), intrapersonal (autoconocimiento y autorreflexión) y naturalista (capacidad para reconocer y categorizar el entorno natural). Cada individuo posee un perfil único de inteligencias, lo que implica que el aprendizaje y el desarrollo pueden variar según las fortalezas de cada persona.

3.4. Creatividad

Es la capacidad de generar ideas nuevas y originales para resolver problemas o para crear algo único. Es lo que nos permite pensar de manera innovadora y encontrar soluciones fuera de lo común.

Características de la creatividad

Innovación	Originalidad	Flexibilidad
La creatividad nos ayuda a encontrar soluciones nuevas a los problemas.	Ser creativo significa tener ideas únicas que no se han visto antes.	Las personas creativas pueden ver las cosas desde diferentes perspectivas y encontrar soluciones.

4. Cuidados para fortalecer las funciones cognitivas

Para mantener tu mente en forma, es importante realizar algunas actividades y seguir ciertos hábitos que fortalezcan funciones cognitivas como la memoria, el pensamiento y la creatividad.

A continuación, se muestra las actividades que podemos realizar mejorar nuestras funciones cognitivas:

- **Mantener la mente activa**, se puede realizar cuando leemos un libro debido a que mejoramos nuestra concentración o también cuando jugamos juegos didácticos que como el ajedrez que nos ayudan a ejercitar el cerebro.
- **Sociabilizar**, al conversar con nuestra familia o con amigos se estimula tu mente y equilibra tus emociones.
- **Cuidado de la salud mental**, pues dormir bien es esencial para la recuperación y procesamiento de la información, también alimentarse de manera correcta con vegetales y frutas ayudan a mantener un cuerpo saludable y este a su paso ayuda a la salud mental.



Fuentes: OpenAI, 2024



Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué hemos aprendido sobre cómo funciona nuestra mente y cómo esto afecta lo que hacemos cada día?
- ¿Por qué es importante conocer tanto las partes simples de nuestra mente (como la atención y los sentidos) como las más complicadas (como pensar y recordar) para ser mejores personas en nuestra sociedad?



Elaboramos juegos sobre el cerebro:

Vamos a trabajar en equipos de 4 a 5 estudiantes, cada equipo elegirá una función psíquica, como la atención, la percepción, la memoria, etc. Los equipos deberán crear un juego relacionado con la función psíquica que han elegido, pudiendo ser:

- Un juego de **preguntas y respuestas**: Diseñar preguntas sobre la función psíquica y cómo la usamos en la vida diaria.
- Un **rompecabezas o un laberinto**: Crea un rompecabezas o un laberinto que muestre cómo funciona la función psíquica.
- Un **juego de memoria**: Diseña un juego para practicar la memoria, como recordar secuencias o emparejar cartas.

Debemos asegurarnos que el juego debe sea divertido y fácil de entender, y debe mostrar cómo la función psíquica se aplica en la vida diaria.



Fuente: OpenAI, 2024

AUTOCONOCIMIENTO Y PROYECTO DE VIDA

PRÁCTICA



Fuente: OpenAI, 2024

Leemos el siguiente texto:

El misterio del espejo del autoconocimiento

En un pequeño pueblo, había un grupo de amigos bastante curiosos, con ganas de explorar y descubrir cosas nuevas. Siempre jugaban juntos y conocían cada rincón del pueblo, pero un día, mientras caminaban por un sendero que conocían bien, algo les llamó la atención.

Descubrieron una antigua mansión que nunca antes habían notado, estaba cubierta de plantas y sus ventanas llenas de polvo; intrigados, decidieron acercarse y al tocar la puerta, esta se abrió sin esfuerzo, como si estuviera esperando su llegada. Dentro, la luz apenas iluminaba una gran habitación oscura. En el centro, un enorme espejo estaba rodeado de símbolos extraños.

El espejo parecía normal, pero cada vez que uno de los amigos se acercaba, reflejaba algo sorprendente. Lucas, el más callado del grupo, se vio como un gran orador, hablando frente a muchas personas que lo escuchaban con atención. Clara, que nunca había pintado, se vio a sí misma como una artista famosa, creando obras hermosas. A cada uno, el espejo le mostraba una versión diferente de sí mismo, algo que tal vez no conocían o nunca habían imaginado.

Este espejo hizo que los amigos se preguntaran muchas cosas: ¿Por qué veían esas imágenes? ¿era eso lo que podían llegar a ser? ¿cómo podrían conocerse mejor para descubrir si esas versiones de ellos mismos eran posibles?

Entonces, decidieron investigar, se sentaron a hablar sobre sus sueños, lo que les daba miedo y las habilidades que no sabían que tenían. Juntos, querían entender lo que el espejo mágico les estaba tratando de enseñar: Que todos tienen algo especial en su interior, algo que tal vez aún no han descubierto.

Analizamos y respondemos las siguientes preguntas:

Actividad

- ¿Qué te hace único y diferente a los demás?
- ¿Cómo te ves a ti mismo en diferentes momentos o lugares, como en casa, en la escuela o con tus amigos?
- ¿Cómo piensas que los demás te ven?
- Si tuvieras un "espejo mágico", ¿qué te gustaría que te mostrara sobre ti mismo o sobre lo que podrías llegar a ser?

TEORÍA



Fuente: OpenAI, 2024

1. ¿Qué es el autoconocimiento?

Es saber quiénes somos, cómo pensamos, qué sentimos y cómo actuamos. Conocer nuestras fortalezas y debilidades nos ayuda a tomar mejores decisiones y a enfrentar desafíos con más confianza.

1.1 ¿Por qué es importante el autoconocimiento?

Importancia del autoconocimiento
Cuando sabemos que nos gusta tomamos decisiones correctas
Conocernos bien ayuda a nuestro desarrollo personal
Saber reaccionar ante algunos conflictos nos enseña a enfrentar desafíos
Entendernos a nosotros ayuda a relacionarnos con otras personas

1.2. Aspectos clave del autoconocimiento

La **autoestima** es cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos. Si nos valoramos positivamente, confiamos más en nuestras habilidades y nos enfrentamos mejor a los desafíos. La autoestima se construye con diferentes elementos:

- **Autoconcepto**, es la imagen que tenemos de nosotros mismos. Incluye nuestras características físicas, psicológicas y sociales.

Por ejemplo, si te sientes bien con tus habilidades en deportes, tu autoconcepto en esta área será positivo.

- **Autoimagen**, es cómo te ves físicamente y cómo te sientes con tu apariencia.

La autoimagen puede verse influenciada por los medios de comunicación y las opiniones de los demás; por ejemplo, ver anuncios de personas con cuerpos “perfectos” puede hacernos sentir inseguros.

Es importante aceptar nuestras características únicas y cuidar nuestra salud para mejorar nuestra autoimagen.

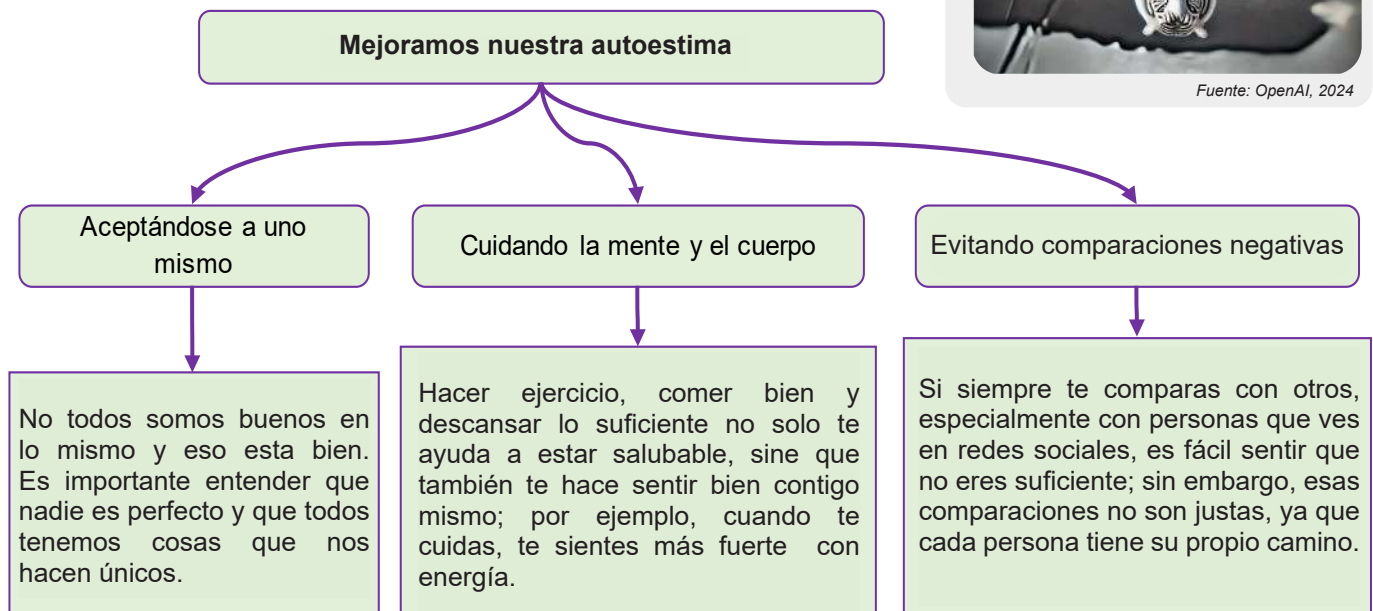
Autoestima y autoimagen



Fuente: OpenAI, 2024



Fuente: OpenAI, 2024



El **autoreforzamiento** es recompensarte a ti mismo cuando logras algo o superas un desafío. Es una forma de mantenerte motivado y reconocer tu esfuerzo.

Por ejemplo, si terminas todos tus deberes a tiempo, podrías darte un momento para relajarte y distraerte. Hay varias formas de realizar el autoreforzamiento:

- **Establecer metas pequeñas**, si te propones metas pequeñas y alcanzables, como leer un capítulo de un libro cada día, puedes sentirte más motivado.
- **Reconocer los logros**, celebra tus éxitos, incluso los pequeños. Esto te ayudará a mantener una actitud positiva.



Fuente: OpenAI, 2024

Autoconocimiento



Fuente: OpenAI, 2024

Reflexión sobre tus experiencias



Fuente: OpenAI, 2024

Escribe un diario



Fuente: OpenAI, 2024

Practicar un nuevo deporte

1.3. Cómo desarrollar el autoconocimiento

Es un proceso continuo de reflexión y autoevaluación. Aquí hay algunas maneras de desarrollarlo:

- **Reflexiona sobre tus experiencias**, después de pasar por una situación difícil o buena, piensa en cómo te sentiste y por qué reaccionaste de cierta manera.
- **Escribe un diario**, anotar tus pensamientos y emociones cada día puede ayudarte a entenderte mejor.

Al leer lo que escribimos, podemos ver patrones en nuestras emociones o en cómo actuamos.

- **Pide retroalimentación**, habla con amigos, familiares o maestros y pregúntales cómo te ven.

A veces, los demás notan cosas en nosotros que nosotros no vemos.

- **Prueba cosas nuevas**, participa en actividades diferentes. Ayúdate a descubrir qué te gusta y qué no.

Por ejemplo, si nunca has probado un deporte o actividad artística, podrías darte la oportunidad de intentarlo.

1.4. Importancia del autoconocimiento para el futuro

El autoconocimiento te ayuda no solo en la unidad educativa, sino también en tu vida futura. Te permite elegir una carrera que realmente te guste, establecer relaciones importantes y tomar decisiones que se alineen con tus valores y objetivos.

Con un buen autoconocimiento, podrás construir una vida satisfactoria y aprovechar al máximo tus habilidades y talentos únicos.

2. ¿Qué es un proyecto de vida?

Es un plan que haces para tu futuro basado en lo que valoras, tus intereses y objetivos.

No solo incluye metas profesionales, como qué carrera deseas, sino también aspectos personales, como relaciones, bienestar físico y emocional.

Es una guía que te ayuda a tomar decisiones y a mantenerte enfocado en lo que realmente quieres alcanzar.

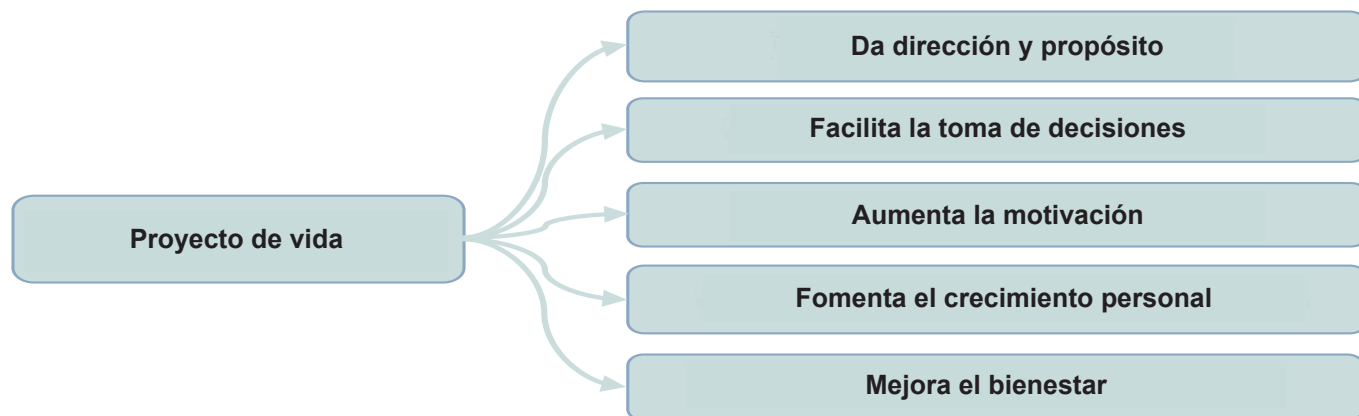
2.1. ¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?

Es importante porque brinda dirección y propósito, ayudando a las personas a establecer metas claras y a trazar un camino para alcanzarlas.

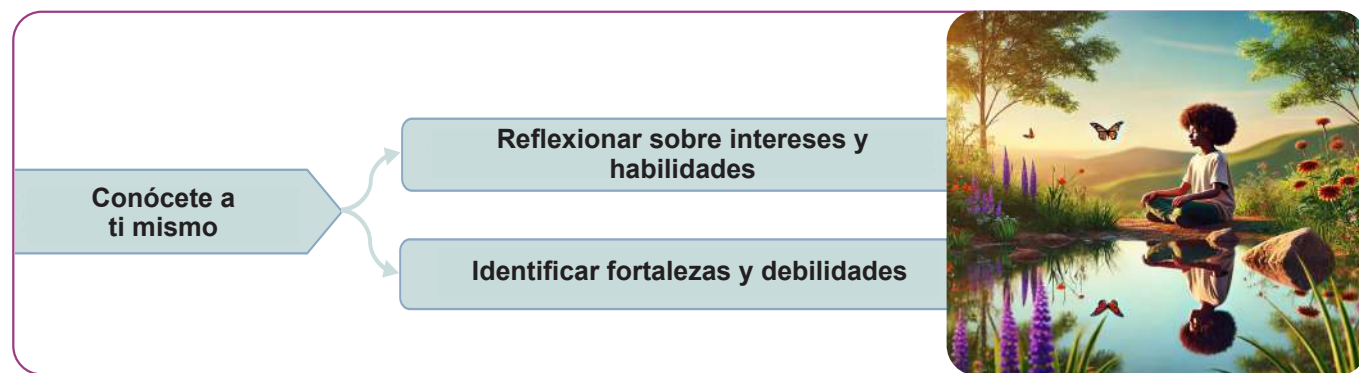
Proporciona una guía para tomar decisiones coherentes y orientadas hacia el crecimiento personal, profesional y emocional.

Además, promueve la autorreflexión y el autoconocimiento, permitiendo a las personas identificar sus valores, intereses y habilidades, lo que contribuye a un sentido de motivación, autonomía y bienestar.

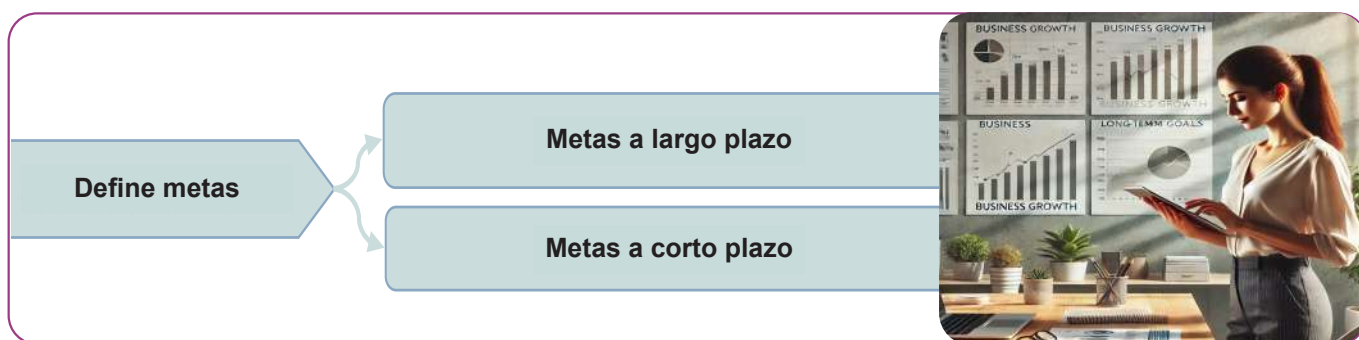
Tener un proyecto de vida también ayuda a enfrentar desafíos, ya que proporciona un marco de referencia para mantener la resiliencia y la constancia a lo largo del tiempo.



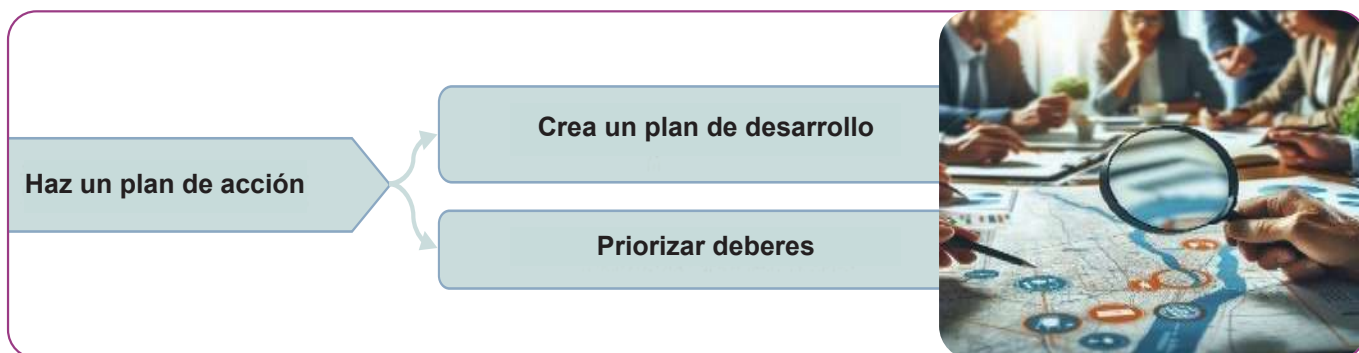
2.2. Pasos básicos para crear tu proyecto de vida



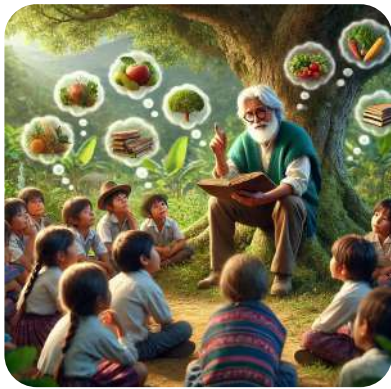
Fuente: OpenAI, 2024



Fuente: OpenAI, 2024



Fuente: OpenAI, 2024



Fuente: OpenAI, 2024

Desarrolla hábitos positivos

Crear hábitos que ayuden

Evitar los malos hábitos



Fuente: OpenAI, 2024

Busca apoyo

Hablar con personas que puedan ayudar

Aprovechar las oportunidades para aprender



Fuente: OpenAI, 2024

Sé flexible y adáptate

Revisar el proyecto de vida

Busca oportunidades para mejorar



Fuente: OpenAI, 2024

Visualiza tu éxito

Celebra tus logros

Imaginar el futuro



Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué conexiones vemos entre conocerte a ti mismo y mejorar las habilidades sociales?
- ¿De qué manera el conocernos mejor puede ayudarnos a tener más éxito en nuestra vida?



Creemos un "Mapa de Vida"

Vamos a hacer un "Mapa de Vida" que nos ayudará a conocer más sobre nosotros mismos. Este mapa mostrará nuestras metas, fortalezas, desafíos y momentos importantes de nuestra vida. Los pasos a seguir son:

1. Inicio de viaje

- Dibujamos un auto retrato y escribe sobre quién eres en este momento.

2. Metas y sueños

- Agregamos nuestras metas a corto y largo plazo.

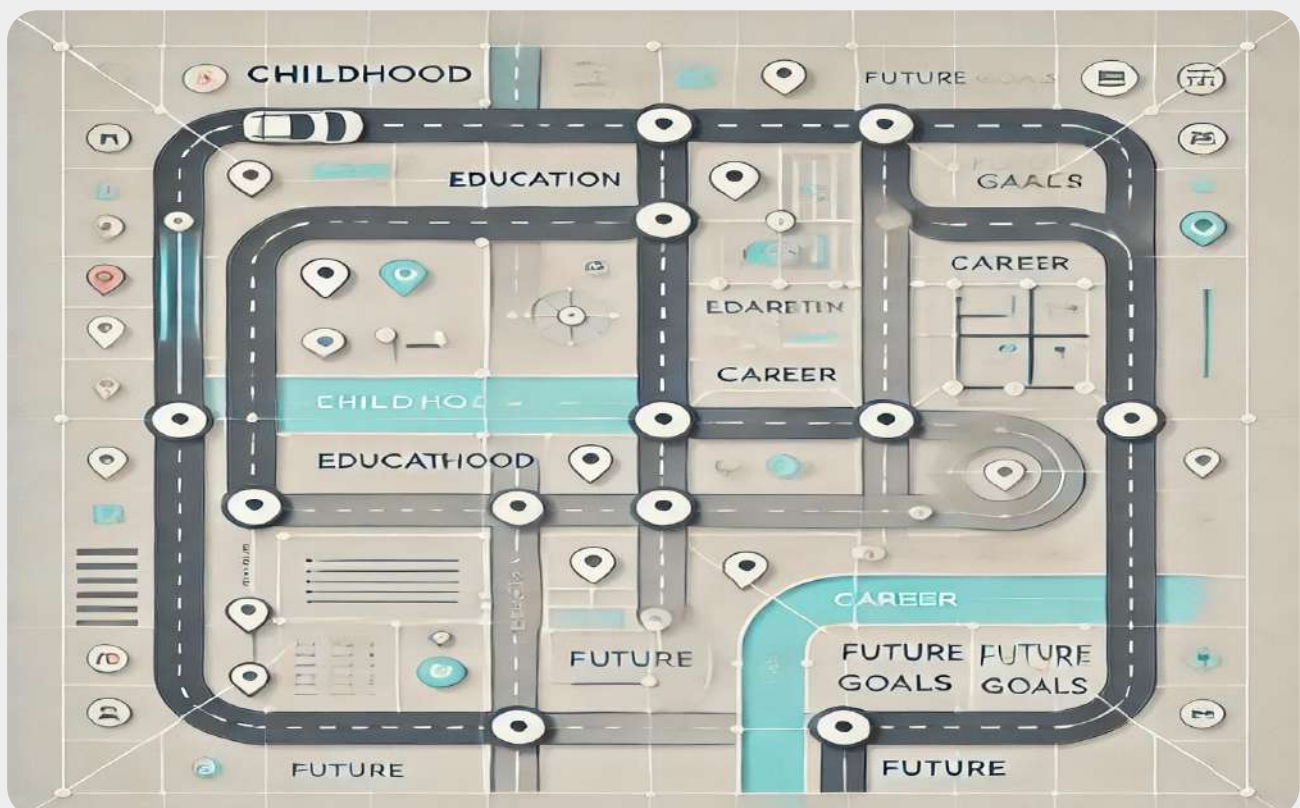
3. Desafíos superados y por superar

- Pensamos en los desafíos que ya hemos superado.

4. Inspiraciones y recursos

- Incluimos personas, cosas o actividades que nos inspiran, por ejemplo amigos y familiares.
- Agregamos cosas que planeamos usar para alcanzar nuestras metas, como libros, apoyo de amigos o nuevas experiencias.

Es importante decorar el mapa con dibujos, símbolos o imágenes recortadas de revistas que representen nuestros momentos importantes, metas o aspectos de la personalidad. Usa colores para mostrar cómo nos sentimos acerca de tu vida.



BIBLIOGRAFÍA

ÁREA: COSMOVISIONES FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA

- Berk, L. E. (2020). *Desarrollo del niño y del adolescente* (10.^a ed.). Pearson Educación.
- Delval, J. (2003). *El desarrollo humano* (6.^a ed.). Siglo XXI Editores.
- Erikson, E. H. (1993). *Infancia y sociedad*. Lumen.
- Feldman, R. S. (2019). *Desarrollo psicológico a lo largo de la vida* (8.^a ed.). Pearson Educación.
- Gardner, H. (2002). *La nueva ciencia de la mente: Historia de la revolución cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. Editorial Kairós.
- González, M. P., & Ramos, M. A. (2003). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la vejez*. McGraw-Hill.
- Mayor, J., Suengas, A. G., & González, P. (2014). *Psicología del desarrollo I: Infancia y adolescencia* (5.^a ed.). UNED.
- Mayor, J., Suengas, A. G., & González, P. (2017). *Psicología del desarrollo II: Edad adulta y vejez* (4.^a ed.). UNED.
- Ministerio de Educación, (2024). *Texto de aprendizaje*. 2do año de escolaridad. Educación Secundaria Comunitaria Productiva. Subsistema de Educación Regular. La Paz, Bolivia.
- Moreno Rosset, C. (Ed.). (2008). *Evaluación psicológica: Conceptos, métodos y estudio de casos* (3.^a ed.). UNED.
- Palacios, J., Marchesi, A., & Coll, C. (2007). *Desarrollo psicológico y educación* (2.^a ed.). Alianza Editorial.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Desarrollo humano* (14.^a ed.). McGraw-Hill Educación.
- Puyuelo, M., & Rondal, J. A. (2011). *Psicología del desarrollo: Perspectiva evolutiva e interdisciplinaria*. Editorial UNED.
- Santrock, J. W. (2021). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia* (15.^a ed.). McGraw-Hill Educación.
- Sobral, J., & Román, J. M. (Eds.). (2014). *Psicología social del desarrollo: Perspectivas contemporáneas*. UNED.

PRIMER TRIMESTRE

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

Nelson Hidalgo Condori

SEGUNDO TRIMESTRE

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

Nelson Hidalgo Condori

TERCER TRIMESTRE

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

Nelson Hidalgo Condori



BICENTENARIO DE
BOLIVIA



minedu.gob.bo



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



[minedu_bol](https://www.youtube.com/minedu_bol)