

Cosmovisiones Filosofía y Psicología

EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA





ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN

© De la presente edición

Texto de aprendizaje. 1er 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:

Lionel Agatí Danil Manriquez Gutierrez

DIAGRAMACIÓN:

Boris Milton Mamani Ichuta

Depósito legal:

4-1-575-2024 P.O.

Cómo citar este documento:

Ministerio de Educación (2025). Texto de aprendizaje. 1er 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
COSMOVISIONES, FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA	
Primer trimestre	
Importancia y fines de la psicología en la vida del ser humano	6
¿Qué es la psicología? Origen y etimología	
Aplicación de la psicología en el diario vivir: salud, economía, deporte, educación, etc	
Fundamentos de la psicología como ciencia.....	12
La psicología como ciencia para comprender el comportamiento.	
Objeto de estudio de la psicología: integralidad del pensar, sentir y hacer	
Métodos científicos para el estudio del comportamiento	
Principales escuelas, corrientes y enfoques de la psicología	16
Psicoanálisis	
Conductismo	
Humanismo	
Gestalt	
Enfoque cognitivo comportamental	
Enfoque sistemático	
Psicología de la liberación	
Segundo trimestre	
El ser humano y sus dimensiones: integralidad bio-psico- socio cultural.....	22
Dimensión biológica y su influencia en el comportamiento	
Dimensión psicológica y su influencia en el comportamiento	
Dimensión socio-cultural y su influencia en el comportamiento	
Tipos de violencia con enfoque de género	28
Violencia de género	
Violencia psicológica	
Violencia física	
Violencia sexual	
Violencia económica	
Violencia simbólica	
El feminicidio	
Consecuencias y señales de la violencia	
Medidas generales para la prevención de la violencia	
Despatriarcalización, equidad de género y convivencia armónica en el Estado Plurinacional de Bolivia	34
Relaciones de poder implicadas en las relaciones de género	
Equidad de género e igualdad de oportunidades	
El mural de la igualdad	
Perspectiva crítica de los roles impuestos	



Tercer trimestre

Fundamento y desarrollo de la personalidad a partir de nuestra cultura	38
Análisis de la personalidad y sus teorías	
Factores que influyen en el desarrollo de la personalidad: lo biológico, lo psicológico, el medio natural y social	
La influencia del grupo etario en el desarrollo del yo social	
Inteligencias múltiples	42
La inteligencia	
Tipos de inteligencias y sus características	
Inteligencia emocional	48
Fisiología del cerebro en relación con las emociones	
Expresiones del pensamiento, sentimientos y emociones	
Madurez y equilibrio emocional, para relaciones interpersonales	
Autocontrol y gestión de emociones	
Desarrollo de habilidades sociales	50
Comunicación asertiva	
Empatía	
Escucha activa	
Taller de padres	54
Gestión y manejo de emociones para evitar conflictos (manejo de rabietas y frustración en adolescentes)	
Bibliografía	56





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.

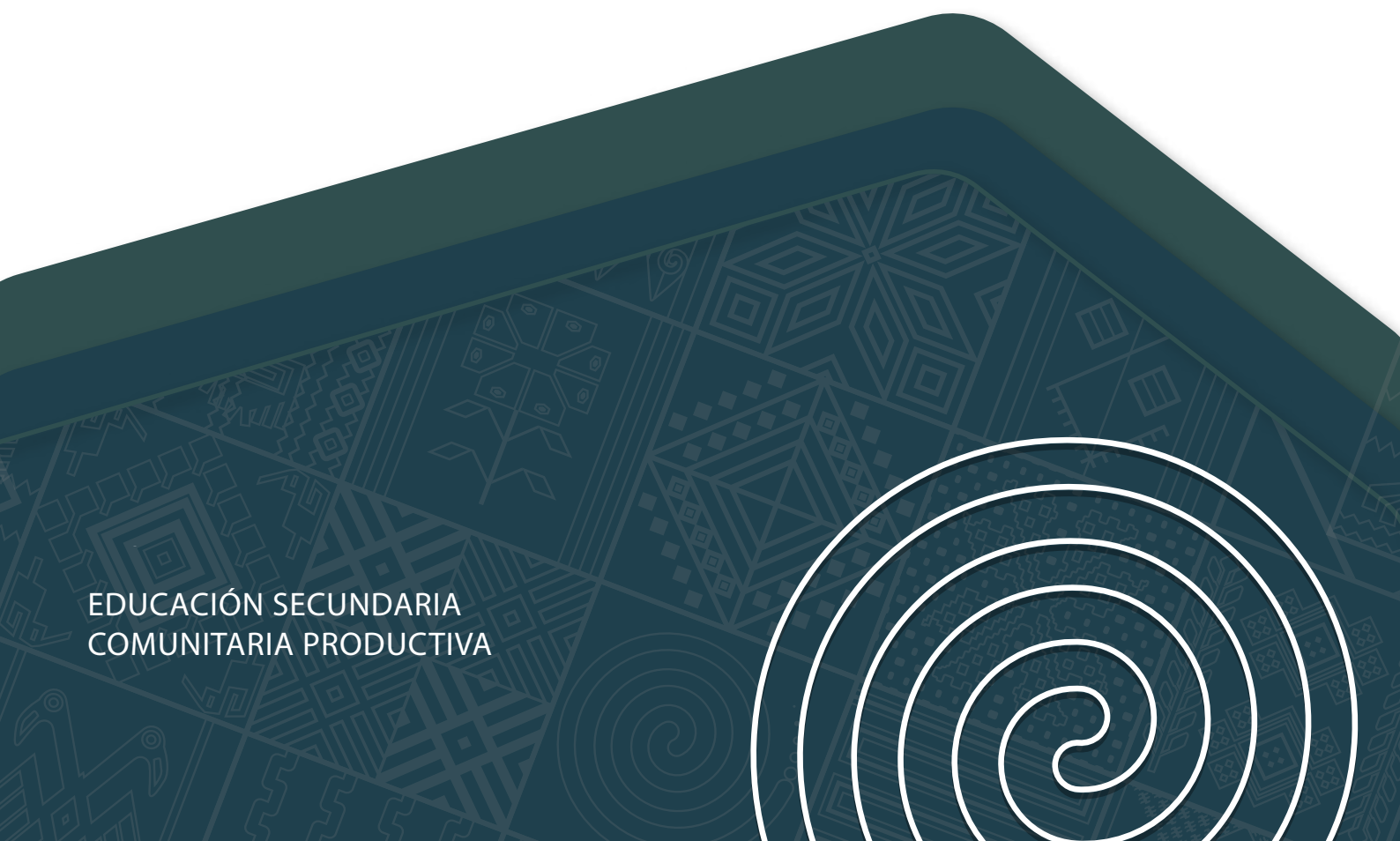
Omar Veliz Ramos
Ministro de Educación



**ÁREA DE SABERES Y
CONOCIMIENTOS**

Cosmovisiones Filosofía y Psicología

PRIMER AÑO DE ESCOLARIDAD



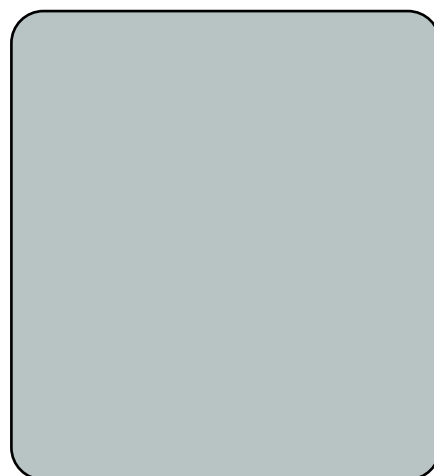
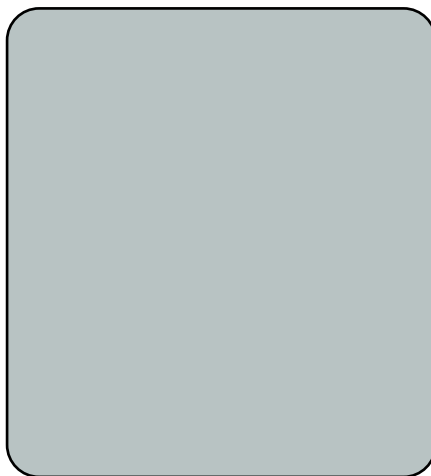
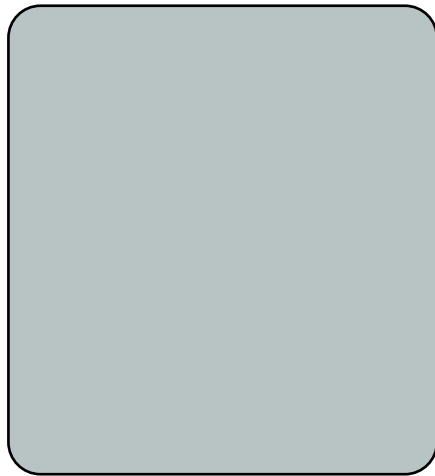
**EDUCACIÓN SECUNDARIA
COMUNITARIA PRODUCTIVA**



IMPORTANCIA Y FINES DE LA PSICOLOGÍA EN LA VIDA DEL SER HUMANO

PRÁCTICA

Dibujamos y describimos 3 situaciones en las que la psicología sea útil en la vida diaria.



Actividad

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos ayuda la psicología a entender nuestras emociones?
- ¿De qué manera la psicología contribuye a una mejor convivencia en nuestra comunidad?

TEORÍA

Etimología

La palabra *Psicología* toma su nombre de la palabra “*Psyche* = alma” y “*logos* = Estudio”. Por lo que el significado etimológico de la palabra *Psicología* es “*estudio del alma*”.

Definición

“Es el estudio científico de la mente y de cómo ésta dicta e influye en nuestro comportamiento, desde la comunicación y la memoria hasta el pensamiento y la emoción”.

(Asociación Británica de Psicología).

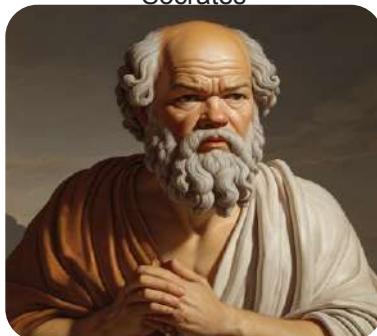
1. ¿Qué es la psicología? Origen y etimología.

La psicología es la ciencia que estudia la mente y el comportamiento humano. Se enfoca en entender cómo pensamos, sentimos, actuamos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

En la Antigua Grecia, filósofos como Sócrates, Platón y Aristóteles pensaban mucho sobre cómo funciona la mente humana y por qué actuamos de ciertas maneras. Ellos no usaban experimentos como lo hacen los científicos hoy en día, pero sus ideas sentaron las bases para lo que ahora llamamos psicología.

Principales representantes de la psicología precientífica

Sócrates

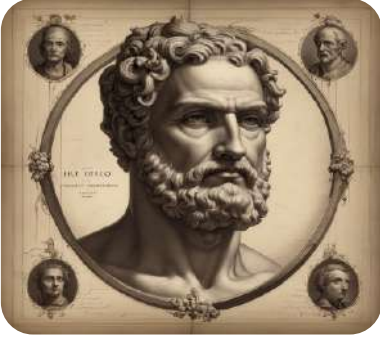


Fuente: Leonardo.IA, (2024).

Explicó la importancia del autoconocimiento del ser humano, desarrollando un método conocido como Mayéutica, un diálogo activo en el que se realizan preguntas hasta conocer los límites de nuestro conocimiento.

Principales representantes de la psicología precientífica

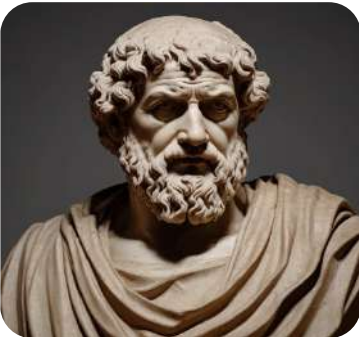
Platón



Fuente: Leonardo.IA, (2024).

Se centró en explicar la mente a partir de su teoría de las ideas y argumentó que solo se puede comprender al ser humano a partir de tres elementos: el “alma racional”, el “alma irascible”, y el “alma concupiscible”.

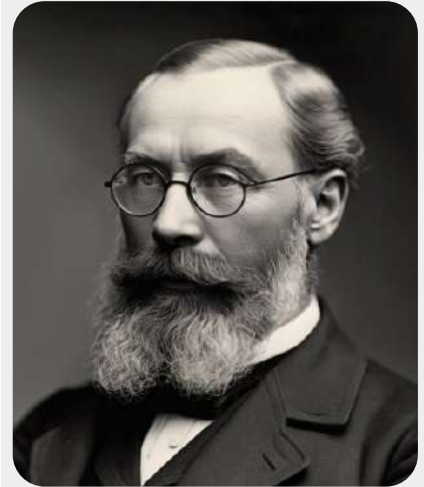
Aristóteles



Fuente: Leonardo.IA, (2024).

Consideraba que la mente humana solo podía comprenderse a partir de dos elementos: el alma sensitiva, que se ocupa de la percepción y la memoria y el alma racional, que se ocupa del pensamiento y el razonamiento.

"La psicología experimental es capaz de esclarecer las leyes y las condiciones bajo las cuales ocurren los procesos mentales, por lo tanto, es capaz de brindar una base para la teoría psicológica".



Wilhelm Wundt

Fuente: Leonardo.IA, (2024).

Actividad

Mediante un dialogo comunitario, compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué aspectos de las ideas de Sócrates, Platón o Aristóteles nos resultaron más interesantes?
- ¿Consideramos que sus ideas son relevantes hoy en día?

La psicología fue evolucionando como ciencia, se formaron varias corrientes y escuelas liberadas por diferentes psicólogos, cada una de las cuales aplicaba diferentes métodos y tenía diferentes objetivos.

Hoy en día, como ciencia psicológica, los procesos mentales son objeto de investigación, porque son la base del comportamiento humano. En ese sentido, los procesos mentales se definen como los mecanismos que permiten al ser humano pensar, sentir, recordar y aprender; de ese modo están involucrados en nuestras acciones, pensamientos y emociones. Estos procesos mentales se dividen en superiores e inferiores.

- Procesos mentales inferiores**, se refieren a las funciones básicas de la cognición, como la percepción, la memoria y la atención. Son mecanismos psicológicos fundamentales que nos permiten interactuar con el entorno y responder a estímulos. Forman la base para el desarrollo de procesos mentales más complejos. A través de la percepción, por ejemplo, interpretamos los estímulos del entorno; con la memoria, almacenamos y recuperamos información; y con la atención, enfocamos recursos cognitivos en tareas específicas.
- Procesos mentales superiores**, se refieren a las habilidades cognitivas más complejas y abstractas, que son típicamente humanas. Esto incluye el lenguaje, el razonamiento, la planificación, la resolución de problemas y el pensamiento crítico. Estos procesos nos permiten reflexionar sobre nuestra experiencia, planificar a largo plazo y comunicarnos de manera compleja.

Psicología moderna



Fuente: Leonardo.IA, (2024).

A través de los esfuerzos de Wundt y otros pioneros de la psicología experimental, la disciplina comenzó a establecerse como una ciencia independiente y distinta, separándose gradualmente de la filosofía y adoptando enfoques más empíricos y científicos para comprender la mente humana. Este período marcó el comienzo de lo que se conoce como la "era moderna" de la psicología como una ciencia.

La psicología en el diario vivir



Fuente: <https://red.minedu.gob.bo>



Su aplicación en el diario vivir, se puede dar en diferentes espacios tales como:

- **En la familia,** puede ayudar en la solución de conflictos a partir del autoconocimiento y aceptación de fortalezas y debilidades en los miembros de la familia con el único fin de establecer y fortalecer relaciones estables entre los miembros de la misma.
- **En la escuela,** puede asistir en la identificación de problemas de aprendizaje y el desarrollo de habilidades.
- **En la comunidad,** puede colaborar en la consolidación de una sociedad libre de violencia a partir del fortalecimiento de la salud mental.
- **En el trabajo,** permite el reconocimiento de las habilidades para la mejora del rendimiento en las diferentes áreas de trabajo.

Fuente: <https://red.minedu.gob.bo/>

La motivación es muy importante para el fortalecimiento del equipo



Fuente: <https://red.minedu.gob.bo>

Actividad

Mediante un diálogo comunitario, compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Podemos recordar un momento en que nuestra memoria nos ayudó a resolver un problema o a tomar una decisión?
- ¿Por qué es importante tener una buena memoria en la vida diaria?
- ¿Cuál fue la situación más recientes en la que una buena idea nos sacó de un apuro?

2. Aplicación de la psicología en el diario vivir: salud, economía, deporte, educación, etc.

La psicología tiene aplicaciones importantes en varios aspectos de nuestra vida diaria:

2.1. Salud

La psicología ayuda a entender la conexión entre la mente y el cuerpo, mostrando cómo nuestras emociones y pensamientos pueden afectar nuestra salud física. Mantener una buena salud mental es esencial para tomar decisiones claras y mantener un estilo de vida saludable.

Ejemplo: Una persona que constantemente se siente estresada puede experimentar síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos o insomnio. Para manejar el estrés, la persona podría aprender técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, lo que puede ayudar a reducir el estrés y mejorar su salud física.

2.2. Economía

La psicología, en relación a la economía, estudia cómo nuestras emociones y pensamientos influyen en nuestras decisiones financieras. Los mensajes de marketing y la publicidad a menudo intentan conectar con nuestras necesidades emocionales para influir en nuestras decisiones de compra.

Ejemplo: Las tiendas utilizan tácticas de marketing como descuentos por tiempo limitado o anuncios que apelan a las emociones, para alentar a los consumidores a comprar productos impulsivamente. Entender cómo estas tácticas afectan nuestras decisiones puede ayudarnos a ser compradores más conscientes y a manejar mejor nuestro dinero.

2.3. Deporte

En el ámbito deportivo, la psicología se enfoca en ayudar a los atletas a manejar el estrés, la presión y mejorar su rendimiento. Los entrenadores y psicólogos deportivos utilizan diversas técnicas para motivar a los atletas y ayudarles a concentrarse en sus objetivos.

Ejemplo: Supongamos que eres parte de un equipo de fútbol y tienes un partido importante. Es normal sentirte nervioso antes del juego, pero tu entrenador te enseña a enfocarte en tus fortalezas y a visualizarte jugando bien. Estas técnicas psicológicas pueden ayudarte a manejar el estrés y a concentrarte mejor, mejorando tu rendimiento en la cancha.

El poder de la visualización en el alto rendimiento deportivo

Javier Gonzales

La visualización es una técnica utilizada por muchos atletas para mejorar su rendimiento. Involucra imaginarse a sí mismos realizando una tarea, como ejecutar un movimiento específico o ganar una competencia. Estudios han demostrado que la visualización puede activar áreas del cerebro similares a las que se activan durante la actividad física real, ayudando a mejorar la preparación mental y física.



Fuente: Leonardo.IA, (2024).

2.3. Educación

En el contexto educativo, la psicología explora cómo los estudiantes aprenden y cómo se pueden mejorar los procesos de enseñanza. Se enfoca en aspectos como la motivación, la atención y la memoria, para ayudar a los estudiantes a aprender de manera más efectiva y resolver problemas.

Ejemplo: Un estudiante que lucha por concentrarse en clase puede beneficiarse de estrategias para mejorar la atención, como tomar descansos regulares, dividir el estudio en sesiones más cortas y enfocadas, en crear un ambiente de estudio sin distracciones. Los maestros también pueden usar técnicas como el refuerzo positivo para motivar a los estudiantes y fomentar un aprendizaje activo.

En la vida cotidiana, la psicología nos ayuda en la familia para resolver conflictos y fortalecer relaciones, en la escuela para identificar problemas, desarrollar habilidades, en la comunidad para promover la salud mental, en el trabajo para mejorar nuestro rendimiento y reconocer nuestras habilidades. En resumen, la psicología nos ayuda a entender mejor nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones, vivir una vida más feliz y equilibrada.

Su aplicación en el diario vivir, se puede dar en diferentes espacios tales como:



Fuente: Leonardo.IA, (2024).

Familia

Puede ayudar en la solución de conflictos a partir del autoconocimiento y aceptación de fortalezas y debilidades en los miembros de la familia con el único fin de establecer y fortalecer relaciones estables entre los miembros de la misma.

Escuela

Puede asistir en la identificación de problemas de aprendizaje y el desarrollo de habilidades.

Comunidad

Puede colaborar en la consolidación de una sociedad libre de violencia a partir del fortalecimiento de la salud mental.

Trabajo

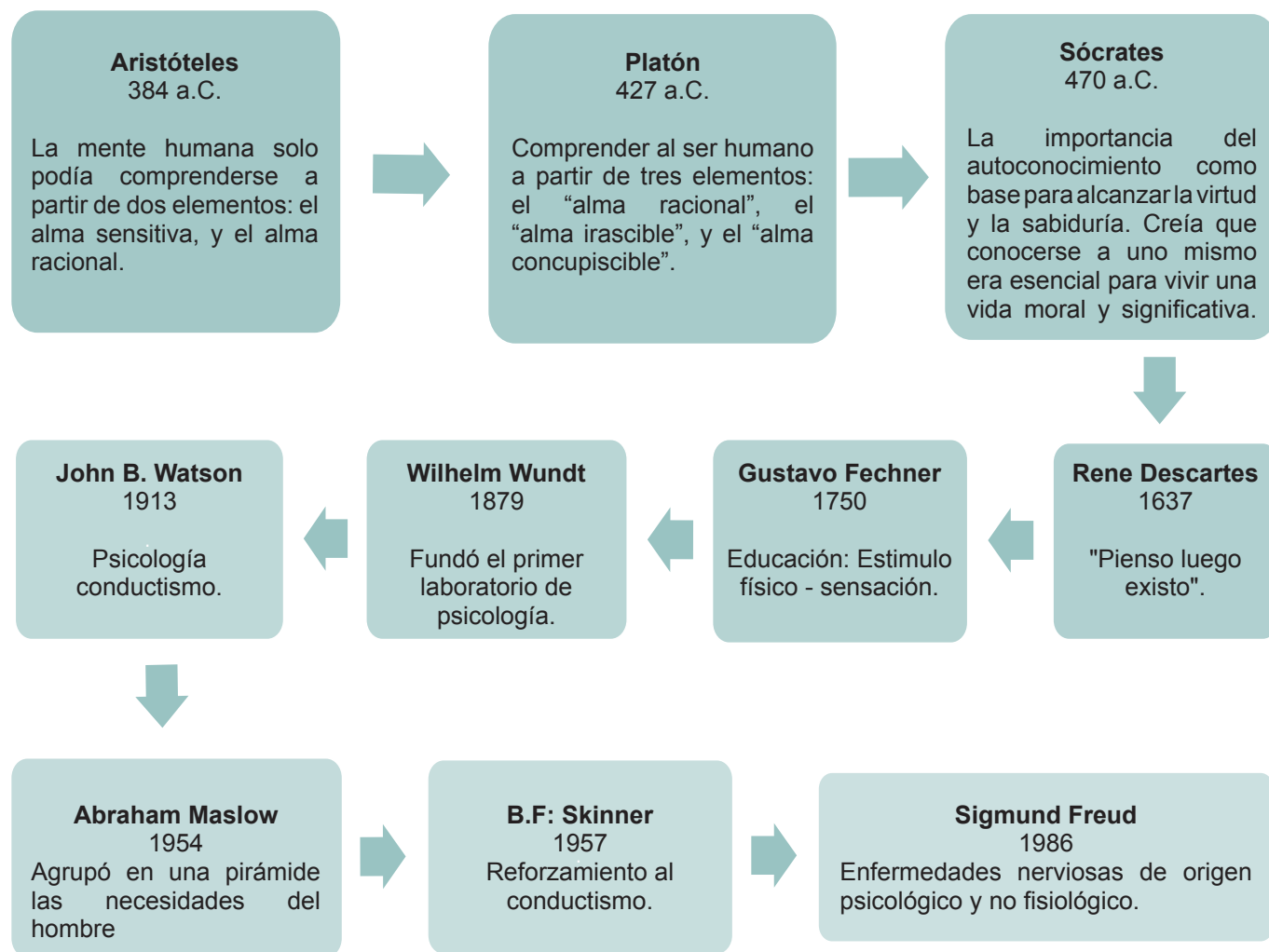
Permite el reconocimiento de las habilidades para la mejora del rendimiento en las diferentes áreas de trabajo.

Actividad

Mediante un diálogo comunitario, compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo pueden las emociones influir en nuestras decisiones de compra? ¿Podemos recordar alguna vez en la que compramos algo impulsivamente? ¿Qué fue lo que nos motivó a comprarlo?
- ¿Cómo puede la psicología ayudar a los atletas a mejorar su rendimiento? ¿Hemos utilizado alguna vez técnicas como la visualización o la concentración para mejorar en alguna actividad, como un deporte o una presentación en clase?
- ¿Qué estrategias podríamos usar para manejar los nervios antes de un evento importante, como un examen o una competencia?
- ¿Qué técnicas nos ayudan a concentrarte mejor cuando estudiamos o hacemos tareas? ¿Cómo podríamos mejorar nuestro ambiente de estudio para ser más efectivo?

Línea de tiempo:



VALORACIÓN

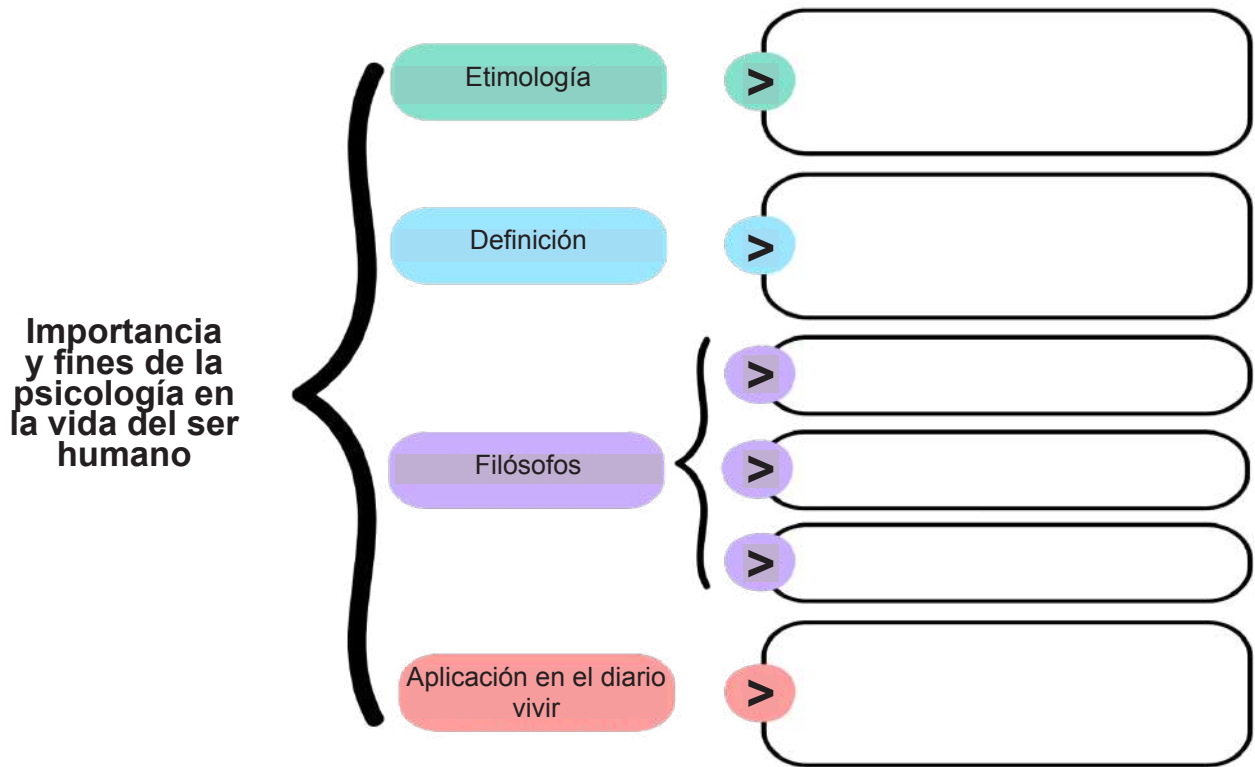
Actividad

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo más importante que hemos aprendido sobre la psicología y su aplicación en la vida diaria?
- ¿Cómo aplicaríamos lo que hemos aprendido sobre la psicología para mejorar algún aspecto específico de nuestra vida?
- ¿Por qué es importante que los deportistas manejen el estrés?



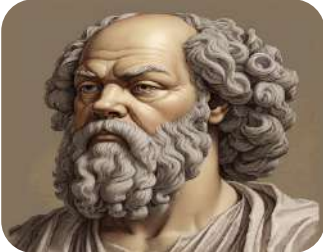
Completamos el cuadro sinóptico sobre el tema.



PRODUCCIÓN

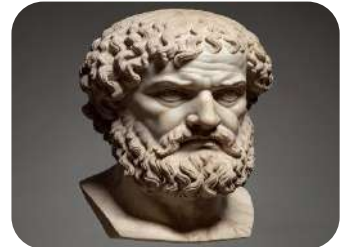
Investigamos los aportes de cada filósofo al desarrollo de la psicología.

Sócrates



Fuente: Leonardo.IA, (2024).

Aristóteles



Fuente: Leonardo.IA, (2024).

Platón



Fuente: Leonardo.IA, (2024).

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

PRÁCTICA

Leemos el siguiente fragmento:

La psicología es una ciencia que se dedica a estudiar la mente y el comportamiento humano. Al igual que otras ciencias, utiliza métodos de investigación y evidencia para entender cómo pensamos, sentimos y actuamos. Los psicólogos observan y analizan diferentes aspectos de la vida humana, desde nuestras emociones y pensamientos hasta nuestras interacciones sociales. Gracias a estos estudios, podemos aprender más sobre nosotros mismos y sobre cómo mejorar nuestras relaciones y bienestar.



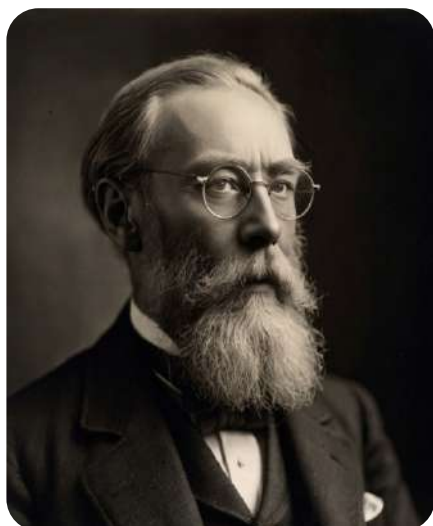
Fuente: <https://www.depencare.com/recuperacion-ictus-ancianos>

Actividad

Mediante un diálogo comunitario, compartimos opiniones:

- Recordamos qué entendemos por ciencia y analizamos sus principales características.
- ¿Qué significa la palabra "**psique**" y por qué es importante en psicología?

TEORÍA



Wilhelm Wundt

Fuente: Leonardo.IA, (2024).

La psicología se consideró una ciencia a partir de 1879 cuando Wilhelm Wundt, médico y psicólogo alemán, estableció el primer laboratorio experimental de psicología, definiendo su objeto de estudio como los fenómenos conscientes de la mente humana.

1. La psicología como ciencia para comprender el comportamiento

La psicología se centra en comprender el comportamiento humano tanto a nivel individual como en interacción con la sociedad, buscando una comprensión integral de las motivaciones, pensamientos, emociones y acciones que definen a las personas. Su objetivo principal es identificar el origen y las causas de estos procesos, tanto conscientes como inconscientes, para mejorar las relaciones humanas. Esta disciplina aborda una amplia variedad de áreas, como el desarrollo humano, la salud mental, la dinámica social, el aprendizaje y la toma de decisiones.

Lo que distingue a la psicología como una disciplina científica es su énfasis en el uso del método científico. Esto implica un enfoque sistemático, objetivo y riguroso para estudiar el comportamiento. Al emplear observaciones controladas, experimentos y análisis estadísticos, la psicología no solo se establece como una ciencia teórica, sino también como una herramienta práctica para abordar los desafíos del ser humano en contextos individuales y colectivos.

2. Objeto de estudio de la psicología: integralidad del pensar, sentir y hacer

La psicología se dedica al estudio integral del pensar, sentir y hacer del ser humano, abordando cómo estos aspectos se interrelacionan y se manifiestan en el comportamiento diario.

El pensamiento	Las emociones	Las acciones
Procesos cognitivos	Procesos afectivos	Conductas

Son inseparables e interactúan entre sí.

Por ejemplo, nuestros pensamientos pueden generar emociones específicas, estas emociones pueden motivar acciones concretas. La psicología, por lo tanto, busca comprender no solo los procesos mentales y emocionales por separado, sino también cómo estos se integran en el comportamiento humano, permitiendo una comprensión más completa, profunda de la experiencia humana.

Los procesos mentales se clasifican en:

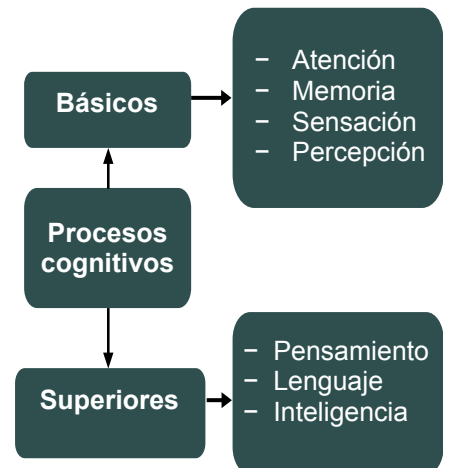
2.1. Procesos mentales básicos

Se consideran necesarios para el funcionamiento básico del cerebro, entre ellos se puede mencionar: atención, memoria, sensación y percepción.

2.2. Procesos mentales superiores

Son los que resultan de la integración de los procesos básicos, entre ellos se puede mencionar: pensamiento, lenguaje e inteligencia.

Los procesos cognitivos son los pilares fundamentales que sustentan nuestra capacidad de comprender, procesar y adaptarnos al mundo que nos rodea. Desde la percepción inicial hasta la toma de decisiones más complejas, estos procesos nos permiten interpretar la información, resolver problemas, aprender y recordar experiencias pasadas. Son la base de nuestro pensamiento, la manera en que procesamos la realidad y damos sentido a nuestras experiencias.



Fuente:<https://statics-diariomedico.uecdn.es/cms/2020-05/10%20personalidad.jpg>

Actividad

Mediante un diálogo comunitario, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nuestros pensamientos pueden influir en nuestras emociones y en las acciones que realizamos cada día?
- ¿De qué manera los procesos mentales, como la memoria y el pensamiento, nos ayudan a resolver problemas en la vida diaria?

3. Métodos científicos para el estudio del comportamiento

La psicología se dedica al estudio integral del pensar, sentir y hacer del ser humano, abordando cómo estos aspectos se interrelacionan y se manifiestan en el comportamiento diario. Este enfoque integral considera que el pensamiento (procesos cognitivos), las emociones (procesos afectivos) y las acciones (conductas) son inseparables y se influyen mutuamente. **Por ejemplo:** nuestros pensamientos pueden generar emociones específicas, y estas emociones pueden motivar acciones concretas.

De acuerdo con el “*Manual de Publicaciones de la American Psychological Association*”, los métodos científicos para el estudio del comportamiento humano se pueden clasificar en dos categorías:



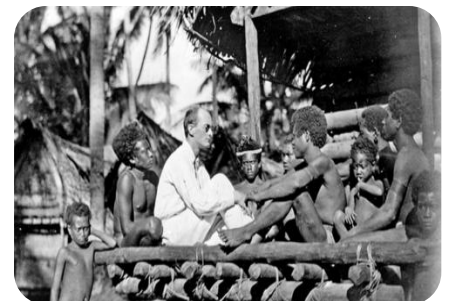
Fuente: <https://mentaltestlab.com/test-de-personalidad-evaluacion-cornell-index-%E2%9C%8D%E2%84%B8%8F/>

Cuestionario

3.1. Métodos descriptivos

Son métodos que utilizan técnicas para describir el comportamiento humano, sin intentar explicarlo. Incluyen la observación, la entrevista y el cuestionario.

- a) **Observación**, es una técnica para estudiar el comportamiento humano, esta puede darse en el entorno natural o en un laboratorio.
- b) **Entrevista**, es una técnica en la que se realizan preguntas a las personas sobre su comportamiento, las entrevistas pueden ser estructuradas, semiestructuradas o no estructuradas.
- c) **Cuestionario**, es un instrumento en el que las personas responden a una serie de preguntas. Los cuestionarios pueden ser autoadministrados o administrados por un entrevistador.



Fuente: <https://www.milenio.com/cultura/malinowski-y-el-etisismo>

Observación participante

El método de observación participante es una investigación que implica la interacción social entre el investigador y las personas observadas. Todo se influyen mutuamente. Los datos se recopilan sistemáticamente sin intervención.

Fuente: Nicolas Ferreyra, 10 de octubre, 2020

Mediante un diálogo comunitario, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante observar a las personas en su entorno natural para entender su comportamiento?
- Si tuvieramos que entrevistar a alguien sobre su experiencia en el colegio, ¿qué tipo de preguntas haríamos para obtener una comprensión clara de sus sentimientos y experiencias?
- ¿Qué ventajas tienen los cuestionarios en comparación con las entrevistas para recolectar información sobre el comportamiento de muchas personas?

El experimento del condicionamiento emocional de Albert



Fuente: <https://psicomed2017.wordpress.com/2017/01/21/teoria-del-aprendizaje/>



John B. Watson

Fuente: Leonardo.IA, (2024).

3.2. Métodos explicativos

Se utilizan técnicas para explicar el comportamiento humano, incluyen el experimento y el estudio correlacional.

- Experimento**, es un método riguroso para estudiar el comportamiento humano en un experimento, el psicólogo manipula una variable independiente para ver su efecto en una variable dependiente.
- Estudio correlacional**, es un método que mide la relación entre dos o más variables, un estudio correlacional no puede establecer una relación causal, pero puede indicar que existe una asociación entre dos variables.

Métodos	
Descriptivos	Explicativos
– Observación – Entrevista – Cuestionario	– Experimento – Estudio correlacional

El experimento del pequeño Albert fue realizado en 1920 por el psicólogo John B. Watson y su asistente Rosalie Rayner en la Universidad Johns Hopkins. El objetivo era investigar la condicionabilidad del miedo en un niño de 11 meses conocido como "Albert". En el experimento, Albert fue expuesto a estímulos neutrales como ratones blancos, un conejo, un perro y un mono, mientras se le presentaba un fuerte ruido metálico repentino (martillazo contra una barra de acero). Como resultado, Albert desarrolló un miedo condicionado a los estímulos previamente neutrales, como el ratón blanco. Este experimento fue significativo porque demostró la posibilidad de condicionar respuestas emocionales en seres humanos y generó debate ético sobre la manipulación de los sujetos de investigación, especialmente en niños.

Mediante un diálogo comunitario, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué los investigadores eligieron a un niño tan joven para este experimento?
- ¿Qué emociones pudo haber sentido Albert durante el experimento?
- ¿El experimento fue ético? ¿Por qué sí o por qué no?



Cuadro comparativo de los métodos descriptivos

Característica	Cuestionario	Observación	Entrevista
Definición	Serie de preguntas estructuradas	Registro sistemático de comportamientos	Conversación estructurada entre dos personas
Propósito	Recolectar información específica y cuantificable	Observar el comportamiento natural	Obtener información detallada y profunda
Tipo de datos	Principalmente datos cuantitativos	Principalmente datos cualitativos	Datos cualitativos y a veces cuantitativos
Ejemplo de uso	Encuestas, evaluaciones estandarizadas	Estudios de comportamiento	Entrevistas clínicas, de investigación

Salud, educación y deporte para la formación de un ser humano integral

“Bolivia cuenta con infraestructura, materiales de formación e investigación, y equipamiento, así como con educadores, profesores, capacitadores, profesionales y científicos de notable formación, que se capacitan permanentemente, que permiten desarrollar procesos educativos, formación deportiva y artística de gran calidad.”



Reflexionamos sobre el tema y respondemos a las siguientes preguntas:

Actividad

- ¿Por qué es importante utilizar métodos científicos para estudiar el comportamiento humano?
- ¿Cuál es la diferencia entre usar un cuestionario y realizar una entrevista para entender cómo se sienten las personas?
- ¿Qué tipo de método es el más útil para entender por qué las personas toman decisiones importantes en sus vidas?



Nos organizamos en parejas y realizamos las siguientes actividades:

Actividad

- Cada grupo debe preparar una entrevista sobre un tema relevante. Por ejemplo: "¿Cómo nos sentimos durante los exámenes?"
- Un estudiante actúa como entrevistador y otro como entrevistado.
- Los estudiantes dramatizan sus entrevistas frente a la clase y luego discuten las respuestas sobre las emociones observadas.

PRINCIPALES ESCUELAS, CORRIENTES Y ENFOQUES DE LA PSICOLOGÍA

PRÁCTICA

Leemos el siguiente fragmento:

La psicología es el estudio de la mente y el comportamiento humano, a largo del tiempo ha desarrollado diversas escuelas y enfoques que nos ayudan a entender cómo pensamos, sentimos y actuamos. Cada enfoque ofrece una perspectiva única sobre cómo funciona la mente humana, lo que nos permite abordar problemas emocionales y de comportamiento de maneras diferentes y efectivas. Conocer estas corrientes nos ayuda a entender mejor a nosotros mismos y a los demás.



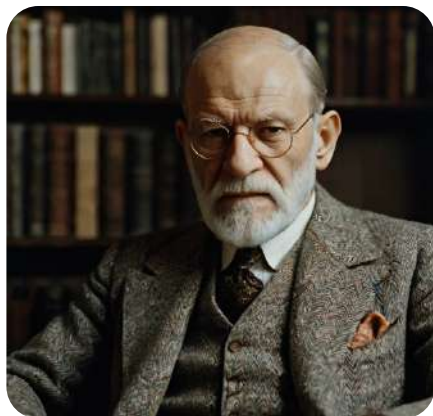
Fuente: <https://lamenteesmaravillosa.com/deberias-estudiar-psicologia/>

Actividad

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Hemos notado alguna vez cómo diferentes personas pueden interpretar el mismo comportamiento de maneras distintas?
- ¿Cómo se relaciona esto con los enfoques de la psicología?
- ¿Por qué es importante estudiar diferentes enfoques en lugar de enfocarse solo en uno?

TEORÍA



Sigmund Freud

Fuente: Leonardo.IA, (2024).

La verdad en los lapsus

“Los actos fallidos no son casualidades, sino actos psíquicos con sentido y que deben su génesis a la oposición de dos intenciones diferentes. (...)”

Helena Trujillo, noviembre 17, 2022

A lo largo del tiempo, la psicología, como ciencia, se ha desarrollado en función del surgimiento de diferentes escuelas y corrientes, cada una con un enfoque diferente en torno de los procesos mentales y el comportamiento humano. En ese sentido, antes de analizar cada una de ellas es importante establecer la diferencia conceptual entre escuelas, corrientes y enfoques de la psicología.

Escuelas y corrientes, se denominan así, a las perspectivas que se han desarrollado a lo largo de la historia de la psicología para comprender el comportamiento humano, entre ellas se puede hablar del psicoanálisis, conductismo, humanismo entre otras.

Enfoques, se llama enfoque al conjunto de métodos que se implementan para la comprensión del comportamiento humano, sin embargo, estos varían en función de las corrientes o escuelas.

1. Psicoanálisis

Es una escuela de psicología que se concentró en el estudio del inconsciente y su influencia en el comportamiento humano. Su principal representante fue Sigmund Freud, quien pensaba que la mente humana se dividía en tres partes a las cuales denominó consciente, preconsciente, e inconsciente, afirmando que gran parte de nuestro comportamiento se motiva por la parte inconsciente en la que residen los instintos y deseos reprimidos.

Freud pensaba que a lo largo de nuestra vida el inconsciente afloraba al consciente de diferentes formas: Lapsus linguae (errores al hablar), Actos fallidos y sueños.

Actividad

Mediante un diálogo comunitario respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Quién fue Sigmund Freud y qué ideas principales aportó al estudio del comportamiento humano?
- ¿Cuál es nuestra opinión sobre la idea de que los errores al hablar o al actuar pueden revelar nuestros pensamientos y sentimientos ocultos?

a) **Lapsus linguae – errores al hablar**, se definen como errores involuntarios que ocurren al expresar ideas y pueden ser de diferentes tipos, incluyendo, sustituciones, omisiones, adiciones o confusión de palabras.

b) **Actos fallidos**, se definen como los errores o fallos que cometemos involuntariamente en nuestro comportamiento reflejado en diferentes maneras, incluyendo la escritura, el habla o las acciones.

c) **Sueños**, se definen como una forma de comunicación del inconsciente. Según Freud, los sueños son el resultado de un conflicto entre los deseos inconscientes y la censura del yo.

2. Conductismo

Es una escuela de psicología que estudia el comportamiento observable o el comportamiento de humanos y animales, utilizando procedimientos experimentales objetivos. El conductismo estudia la conducta y el comportamiento más que los estados mentales, fue propuesto por el psicólogo estadounidense John Broadus Watson a principios del siglo XX.

El conductismo postula que el aprendizaje ocurre cuando los individuos forman asociaciones entre estímulos y respuestas (agradable, dolorosa o amenazantes).

En un contexto educativo, la teoría de Watson enfatiza la importancia del condicionamiento en el aprendizaje. Por ejemplo: un maestro puede utilizar recompensas y castigos para moldear el comportamiento de los estudiantes. Si un estudiante recibe elogios y reconocimiento cada vez que responde correctamente a una pregunta en clase, es probable que repita ese comportamiento en el futuro.

3. Humanismo

Se centró en el estudio del desarrollo del potencial humano. Su principal representante fue Abraham Maslow, quien planteaba la idea de que el ser humano es un ser único que al mismo tiempo tiene potencial de crecimiento y desarrollo. Para Maslow, “las personas necesitan satisfacer ciertas necesidades básicas para poder crecer y sentirse motivadas”. Dividió estas necesidades en dos grupos: las que nos ayudan a sobrevivir y las que nos permiten crecer y realizarnos.

Pirámide de necesidades de Maslow



John Broadus Watson

Fuente: Leonardo.IA, (2024).

“El comportamiento humano es susceptible de ser completamente condicionado por el medio ambiente”.



Abraham Maslow

Fuente: Leonardo.IA, (2024).

La pirámide de necesidades Maslow

Es un modelo que organiza las necesidades humanas en una jerarquía de cinco niveles, desde las más básicas hasta las más complejas. Esta teoría, sugiere que las personas deben satisfacer primero las necesidades más fundamentales antes de poder alcanzar las necesidades superiores.



Fuente: <https://n9.cl/goenv>

Algunos conceptos importantes que emplea la psicología humanista son:

- Auto actualización**, se refiere a la tendencia de las personas a alcanzar su máximo potencial.
- La autorrealización**, es el proceso de llegar a ser todo lo que se puede ser.
- La libertad**, referida a la capacidad de elegir y actuar de acuerdo con nuestros valores y deseos.
- La dignidad**, referida al derecho a ser tratado con respeto y consideración.

Además, basados en la pirámide de las necesidades, de Maslow, los humanistas afirman que el ser humano no podría vivir dignamente sin satisfacer esas necesidades y menos aún tener una motivación que oriente su existencia.

Actividad

Mediante un diálogo comunitario, compartimos opiniones:

- ¿Por qué el conductismo se enfoca en estudiar el comportamiento observable en lugar de los pensamientos o emociones?
- ¿Qué tipos de recompensas o castigos son efectivos para motivar a las personas a aprender o cambiar su comportamiento? ¿Por qué?
- ¿Qué diferencias vemos entre el enfoque del conductismo y el enfoque del humanismo en el estudio del comportamiento humano? ¿Cómo se enfocan cada uno en el aprendizaje y el desarrollo?



Fuente: <https://n9.cl/ni54f>

Investiga y escribe en tu cuaderno los principios de la Gestalt:

- Figura y fondo
- Proximidad
- Semejanza
- Continuidad
- Cierre

4. Gestalt

El principal exponente fue Max Wertheimer que plantea que las personas perciben el mundo como un todo organizado y significativo, no como una simple suma de elementos aislados. Esta corriente psicológica se centró en los procesos perceptuales, destacando principios como la proximidad, la semejanza, el cierre, la continuidad y la figura-fondo, que explican cómo organizamos y estructuramos la información sensorial de manera coherente.

Según la teoría de la Gestalt, la percepción humana está influenciada por la tendencia natural a buscar patrones y relaciones que den sentido a los estímulos. Su impacto trascendió la percepción, influyendo en áreas como el diseño, la pedagogía y la terapia, donde se aplica como un enfoque integrador que prioriza la experiencia consciente y el "aquí y ahora" del individuo.

Sin embargo, esta escuela ha sido bastante criticada por una serie de razones, que incluyen:

Falta de rigor científico	Énfasis en la percepción	Falta de aplicación clínica
Los gestaltistas a menudo se basan en ejemplos anecdóticos y en su propia intuición para respaldar su teoría. Esto ha dado lugar a algunas críticas de que la psicología Gestalt no es una ciencia objetiva.	Es el estudio de la percepción y prestan menos atención a otros aspectos de la psicología como el aprendizaje, la memoria y también las emociones. Dando lugar a algunas críticas de que la psicología Gestalt es incompleta.	Sus principios se utilizaron en el desarrollo de la terapia Gestalt, pero no se utilizaron ampliamente en otras áreas de la psicología clínica. Esto ha llevado a la crítica de que esta no es una teoría práctica

5. Enfoque cognitivo comportamental

Este enfoque de la psicología combina dos perspectivas:

La cognitiva	La conductual
Se centra en cómo pensamos, procesamos información y entendemos el mundo.	Se enfoca en los comportamientos observables y cómo se aprenden o modifican a través de la interacción con el ambiente.

Los terapeutas que utilizan este enfoque trabajan con los pacientes para identificar y modificar pensamientos distorsionados y creencias irracionales, y para desarrollar habilidades prácticas que mejoren su comportamiento y bienestar emocional.

Ejemplo: Julia se siente insegura y piensa que no es buena en nada. Con la ayuda de su terapeuta, identifican estos pensamientos negativos y buscan evidencias de las cosas que Julia hace bien, como tocar un instrumento y ser una buena amiga. Julia aprende a reconocer sus cualidades positivas y se anima a participar en actividades que disfruta y a practicar nuevas habilidades.



Fuente: DALL·E 3 AI, (2024)



Fuente: DALL·E 3 AI, (2024)

6. Enfoque sistémico

Es un método analítico que ve un sistema como un conjunto de elementos interconectados que interactúan para formar un todo. Se basa en el supuesto de Immanuel Kant de que “el todo es mayor que la suma de sus partes”, es decir, un sistema tiene propiedades que no pueden explicarse por sus componentes individuales.

En otras palabras, el enfoque de sistemas se puede aplicar a cualquier sistema, desde organismos vivos hasta organizaciones sociales. La psicología utiliza métodos sistemáticos para estudiar el comportamiento humano en contexto con las relaciones interpersonales.

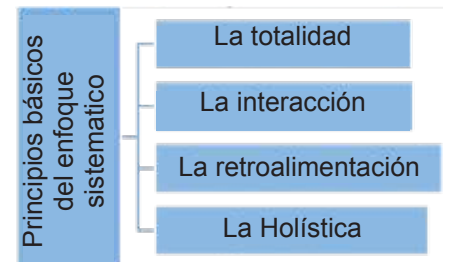
Ejemplo: si un estudiante está teniendo problemas en la escuela, el enfoque sistémico no solo mira al niño en particular, sino a toda la familia. Puede explorar cómo las dinámicas familiares, como la forma en que los padres se comunican o manejan el estrés, pueden estar afectando al niño.



Fuente: DALL·E 3 AI, (2024)

El enfoque sistémico considera a los individuos como parte de sistemas más grandes, como la familia, la comunidad y la sociedad. Esto significa que el individuo no se estudia en aislamiento, sino en el contexto de sus relaciones y entorno.

Una de las aplicaciones más conocidas del enfoque sistémico es la Terapia familiar sistémica, que se centra en identificar y cambiar los patrones de interacción disfuncionales dentro de una familia, en lugar de atribuir problemas a un individuo en particular.



Actividad

Mediante un diálogo comunitario, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el enfoque cognitivo-comportamental y qué perspectivas combina?
- ¿Cómo se diferencian la perspectiva cognitiva y la perspectiva conductual?
- ¿Por qué es importante considerar un sistema como un conjunto de elementos interconectados?
- ¿Cómo puede el enfoque sistémico ayudar a entender mejor el comportamiento humano?

7. Psicología de la liberación

Es una corriente de pensamiento que surgió en América Latina en la década de 1970. Se caracteriza por su enfoque social y político, y por su compromiso con la liberación de los pueblos oprimidos. La psicología de la liberación fue fundada por el psicólogo salvadoreño Ignacio Martín-Baró, quien consideraba que la psicología tradicional era incapaz de comprender los problemas psicológicos de los pueblos oprimidos. Martín Baró propuso que la psicología debía ser una ciencia comprometida con la transformación social, y que debía centrarse en la comprensión de las relaciones entre los individuos, los grupos y las estructuras sociales.

Ignacio Martín Baró enfatizó la importancia de comprender el comportamiento humano en su contexto social y político. Abogó por una psicología que reconociera las influencias sociales, culturales y económicas en la vida de las personas. Una psicología que se comprometiera con la realidad social y contribuyera a la transformación social.



Ignacio Martín - Baró

Fuente: <https://www.uahurtado.cl/extension/noticias-universitarias/quien-fue-ignacio-martin-baro/>

"El verdadero progreso no es solo tecnológico o económico, sino también ético y social. Debemos trabajar por una sociedad más justa y solidaria, donde todos tengan la oportunidad de desarrollar su potencial humano."

El ámbito educativo	Es una corriente que se utiliza para promover una educación crítica que contribuya a la formación de ciudadanos conscientes y comprometidos con la transformación social
Su Aplicación	Está fuertemente vinculada a la investigación en el contexto social. De modo que esta corriente, actualmente, ofrece una perspectiva crítica de la psicología tradicional, y propone una nueva psicología comprometida con la liberación de los pueblos oprimidos.



"Mafalda" de Quino

Fuente: https://www.sanjuan8.com/mafalda-nos-ensenan-todas-estas-lecciones-n1083764#google_vignette

Actividad

Mediante un diálogo comunitario, compartimos opiniones:

- ¿Por qué es importante que la psicología se enfoque en el contexto social y político de las personas?
- ¿Cómo puede la psicología de la liberación ayudar a las comunidades oprimidas a mejorar su situación?
- ¿Qué diferencias vemos entre la psicología tradicional y la psicología de la liberación en su enfoque hacia el bienestar humano?

Disfrute y felicidad plena de nuestras fiestas, de nuestra música, nuestros ríos, nuestra selva, nuestras montañas, nuestros nevados, de nuestro aire limpio, de nuestros sueños

Las bolivianas y bolivianos practicamos, fortalecemos y promovemos vínculos edificantes, virtudes humanitarias, humanistas y solidarias para llevar una vida armoniosa, danzamos en nuestras fiestas compartiendo alegría, danzamos en gratitud a la Madre Tierra, respetamos y cuidamos nuestra naturaleza, crecemos en nuestra espiritualidad y fe, nos escuchamos para conocernos, para reconocernos, nos respetamos y ayudamos mutuamente, y promovemos la eliminación del consumismo, el egoísmo y el individualismo capitalista.

PILAR 12, (Agenda patriótica 2025)

VALORACIÓN

Actividad

Mediante un diálogo comunitario, compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Quién fue John B. Watson y qué ideas principales aportó al estudio del comportamiento humano?
- ¿Qué significa el conductismo que se centra en la conducta observable?

Completamos el siguiente cuadro comparativo:

	Psicoanálisis	Conductismo	Humanismo
Representante			
Tema central			
Opinión personal			

PRODUCCIÓN

Actividad

- Realizamos un mapa conceptual sobre las distintas escuelas psicológicas estudiadas en la lección.

EL SER HUMANO Y SUS DIMENSIONES: INTEGRALIDAD BIO-PSICO-SOCIO-CULTURAL

PRÁCTICA

Leemos el siguiente texto:

Estudiar al ser humano desde una perspectiva integral permite comprender cómo interactúan y se influyen mutuamente las dimensiones biológica, psicológica, social y cultural a lo largo de la vida de una persona. Esta visión holística reconoce que ningún aspecto del ser humano opera de manera aislada; por el contrario, la salud física puede afectar el estado emocional, las relaciones sociales pueden influir en la estabilidad psicológica. Entender estas interconexiones no solo facilita una comprensión más completa del individuo, sino que también resalta cómo el bienestar en una dimensión puede generar un efecto positivo en las demás, promoviendo un equilibrio que contribuye a una vida más plena y significativa.



Fuente: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cosmovision-andina-de-los-kallawayas-00048>

Actividad

Mediante un diálogo comunitario, compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa ser parte de una sociedad?
- ¿Cómo nos afectan las tradiciones, costumbres y creencias de nuestra comunidad?
- ¿Por qué es importante conocer y respetar otras culturas además de la nuestra?

TEORÍA



Fuente: <https://n9.cl/wedly>

1. Dimensión biológica y su influencia en el comportamiento

La dimensión biológica del ser humano puede ser comprendida desde dos perspectivas: el sistema nervioso y la estructura genética.

1.1. El sistema nervioso

Es la estructura anatómica-fisiológica que regula la conducta. Todos los procesos de percepción de la información, a través de los órganos de los sentidos, como el procesamiento en la corteza cerebral, están dinamizados por el sistema nervioso.

Según el psicólogo, Porfirio Tintaya (2002), el sistema nervioso está conformado por:

Sistema nervioso periférico



Compuesto por los nervios craneales, nervios espinales y ganglios periféricos.

Sistema nervioso central



Conformado por el cerebro y la médula espinal.

Neurona



El elemento procesador de la información del sistema nervioso.

Comunicación neuronal

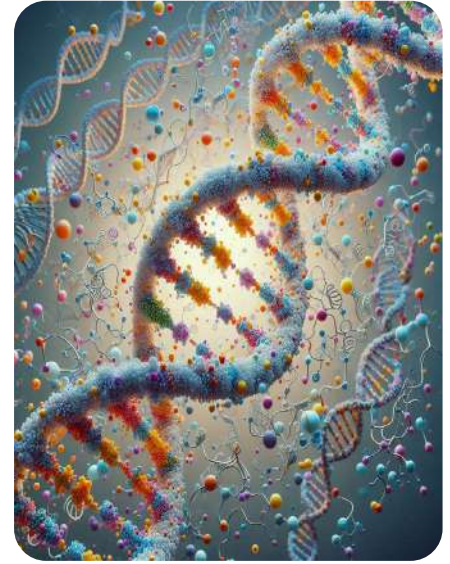


Nuestro organismo contiene billones de conexiones neuronales que, en su mayoría, se encuentran en el cerebro. Esta comunicación es posible por la transmisión sináptica.

1.2. La estructura genética

Nuestro desarrollo físico y psicológica es el resultado de una compleja interacción entre la herencia biológica y el ambiente. Según la teoría de Darwin, nuestra capacidad de adaptarnos al ambiente afecta nuestros rasgos biológicos y habilidades. Las disposiciones y condiciones físicas con las que se nacen son heredadas, mientras que la organización y dinámica de los procesos psicológicos se construyen, es decir, se aprenden.

El crecimiento del cuerpo, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud forman parte del desarrollo físico y pueden influir en otros dominios del desarrollo. “Por ejemplo, un niño con frecuentes infecciones del oído puede desarrollar el lenguaje con mayor lentitud que un niño sin este problema. Durante la pubertad, los notables cambios físicos y hormonales afectan el sentido en desarrollo del yo. En algunos adultos mayores, los cambios físicos en el cerebro pueden conducir a un deterioro intelectual y de la personalidad” (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004).



Fuente: Leonardo.IA, (2024)



SALUD, EDUCACIÓN Y DEPORTE PARA LA FORMACIÓN DE UN SER HUMANO INTEGRAL

- Bolivia cuenta con infraestructura, materiales de formación e investigación, y equipamiento, así como con educadores, profesores, capacitadores, profesionales y científicos de notable formación, que se capacitan permanentemente y que permiten desarrollar procesos educativos, formación deportiva y artística de gran calidad.
- Las actividades e iniciativas artísticas y culturales de bolivianas y bolivianos, en especial de los jóvenes, niñas, niños y adolescentes son apoyadas y fortalecidas por el estado.
- El 100% de las bolivianas y los bolivianos, en particular los jóvenes, niñas y niños, tienen acceso a infraestructura y formación deportiva.

Actividad

Mediante un diálogo comunitario, compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

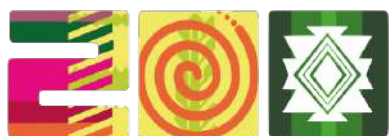
- ¿Cómo influyen los cambios físicos y hormonales de la pubertad en nuestras relaciones interpersonales y en la forma en que nos percibimos a nosotros mismos?
- ¿Qué opinamos sobre la importancia de cuidar nuestra salud física para mantener un buen desarrollo mental y emocional?
- ¿Podemos identificar ejemplos de cómo un problema de salud en la infancia puede influir en el desarrollo de otras habilidades, como el lenguaje o el aprendizaje?

2. Dimensión psicológica y su influencia en el comportamiento

La dimensión psicológica del ser humano se expresa mediante la formación de la personalidad, que es una compleja formación sistemática y funcional que permite al hombre regular su comportamiento. “La personalidad expresa la forma de ser del sujeto, formas de pensar, sentir y actuar, motivaciones, capacidades, su carácter y la orientación en la vida” (Tintaya, 1998, p.98).



Fuente: <https://madamsko.com/wp-content/uploads/2023/06/cpver.jpg>



BICENTENARIO DE BOLIVIA

**DISFRUTE Y FELICIDAD
PLENA DE NUESTRAS
FIESTAS, DE NUESTRA
MÚSICA, NUESTROS RÍOS,
NUESTRA SELVA, NUESTRAS
MONTAÑAS, NUESTROS
NEVADOS, DE NUESTRO
AIRE LIMPIO, DE NUESTROS
SUEÑOS**

Metas al 2025:

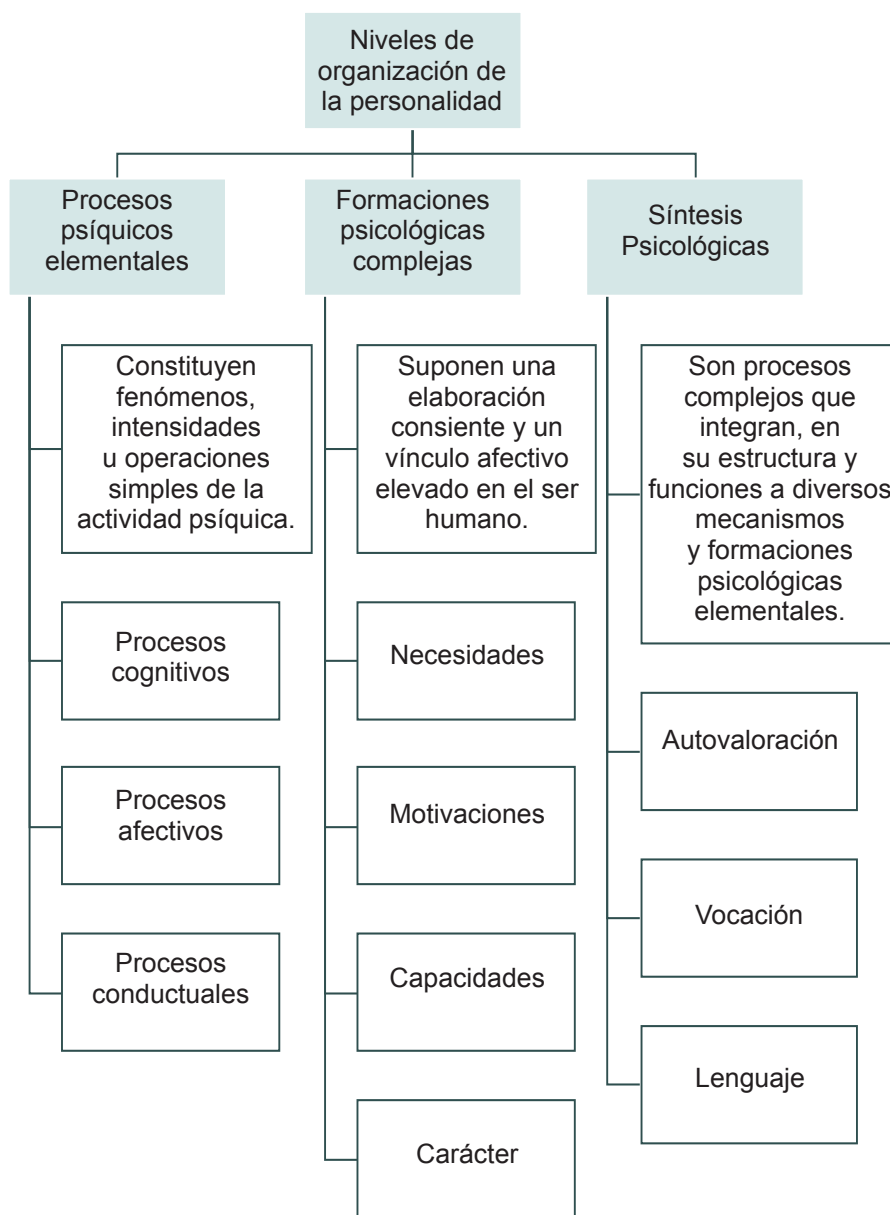
- La población boliviana vivirá en complementariedad, solidaridad y respeto, promoviendo de manera conjunta y con hermandad, los derechos sociales, económicos y culturales.
- En Bolivia se promoverá las virtudes humanitarias, el cuidado de la naturaleza y la eliminación del consumismo, el egoísmo y el individualismo.

Fuente: PILAR 12

Diferentes tipos de motivación

La motivación puede ser intrínseca, cuando surge de intereses personales y satisfacción interna, o extrínseca, cuando se impulsa por recompensas externas o evitar castigos. Ambos tipos pueden influir en el comportamiento humano de manera significativa.

La personalidad, según el psicólogo Porfidio Tintaya (2002), puede ser organizada en tres niveles: Procesos psíquicos elementales, procesos psíquicos complejos y síntesis psicológicas.



2.1. Procesos psíquicos elementales

- Procesos cognitivos**, nos ayudan a conocer y entender el mundo a través de los sentidos, la percepción, la atención, la memoria y el pensamiento. Estos procesos nos permiten aprender cosas nuevas y adaptar nuestro conocimiento. Son procesos complejos que integran, en su estructura y funciones a diversos mecanismos y formaciones psicológicas elementales.
- Procesos afectivos**, se relacionan con nuestras emociones y sentimientos. Las emociones son reacciones físicas, y los sentimientos son nuestras inclinaciones hacia personas, cosas o actividades.



- c) **Procesos conductuales**, Son nuestras acciones y comportamientos. A través de estos, respondemos y cambiamos nuestro entorno. Por ejemplo, los reflejos nos ayudan a reaccionar rápidamente a lo que pasa a nuestro alrededor.

2.2. Formaciones psicológicas complejas

- a) **Necesidades**, son cosas que sentimos que necesitamos y que se vuelven conscientes. Actuamos según nuestros objetivos, intenciones y decisiones para satisfacer estas necesidades.
- b) **Motivaciones**, son las razones por las que queremos satisfacer nuestras necesidades. Nos motivan a buscar afecto, realización personal y sentido de la vida.
- c) **Capacidades**, son nuestras habilidades para resolver problemas, aprender y hacer actividades con facilidad. Incluyen la creatividad, habilidad y talento.
- d) **Carácter**, es lo que nos hace únicos y cómo reaccionamos a lo que sucede a nuestro alrededor. Se forma con el tiempo y con la ayuda de la sociedad. Incluye hábitos de trabajo, valentía, entusiasmo y pasión.

2.3. Síntesis psicológicas

- a) **Autovaloración**, es cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo regulamos nuestras aspiraciones y motivaciones.
- b) **Vocación**, es lo que nos impulsa a seguir nuestros intereses y objetivos en la vida.
- c) **Lenguaje**, es una capacidad muy avanzada que usamos para comunicarnos, pensar y regular nuestras acciones.

La creatividad

“Es la capacidad de expresar, realizar una actividad, detectar y resolver problemas bajo un punto de vista nuevo, poco usual u original y efectivo”.

Fuente: Porfidio Tintaya (2002)



La autovaloración es muy importante

Fuente: <https://grupoemociona.com/test-autoestima-conoces-grado-autovaloracion/>

Ordenamos las siguientes palabras en el cuadro que correspondan:

Autovaloración, Capacidades, Carácter, Lenguaje, Motivaciones, Necesidades, Procesos afectivos, Procesos cognitivos, Procesos conductuales, Vocación.

Actividad

Procesos psíquicos elementales	Formaciones psicológicas complejas	Síntesis psicológicas

Existe una relación que complementa el desarrollo de las dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales. El cambio y la estabilidad en el organismo, la personalidad y las relaciones sociales constituyen en conjunto el desarrollo psicosocial, éste puede afectar el funcionamiento cognoscitivo y físico. **Por ejemplo:** La ansiedad por presentar una prueba puede afectar el desempeño de una persona, el apoyo social puede ayudar a la gente a afrontar los efectos potencialmente negativos del estrés en la salud física y mental.

Autor: (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004).



Fuente: <https://es.pinterest.com/pin/647111040180234272/>

Integración complementaria de los pueblos con soberanía

“Tenemos que construir y fortalecer nuestros acuerdos de integración entre los pueblos y comunidades, entre los Estados y gobiernos, en un marco de apoyo, colaboración y solidaridad.”

Fuente: Pilar 10, (Agenda patriótica 2025)

3. Dimensión socio-cultural y su influencia en el comportamiento

Los seres humanos crecen y se desarrollan en diferentes entornos. La sociedad crea patrones culturales, valores, creencias y costumbres que influyen en nuestra vida diaria. La teoría sociocultural de Lev Vygotski dice que el medio ambiente es muy importante para formar nuestra personalidad.

Aprendemos sobre el mundo al interactuar con otras personas, los niños aprenden a través de actividades compartidas con los demás, lo que les ayuda a entender cómo piensa y actúa su sociedad.

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo influyen los patrones culturales, valores, creencias y costumbres en nuestra vida diaria?
- ¿Cómo puede el entorno social y cultural afectar la forma en que pensamos y actuamos?
- ¿Qué diferencias podrías observar en el comportamiento de personas de diferentes culturas?

Actividad

- a) **La cultura**, refleja el modo de vida de una comunidad, expresándose a través de sus costumbres, tradiciones, creencias, literatura, danzas, gastronomía y arte. Esta influye profundamente en la forma en que nos comportamos, interactuamos y comprendemos el mundo, y se transmite de generación en generación. Desde la niñez, se manifiesta en nuestros talentos y predisposiciones naturales, moldeando la identidad de cada individuo dentro de su entorno social.

Las culturas surgen y se desarrollan para satisfacer tanto necesidades individuales como colectivas, respondiendo a aspectos biológicos, sociales y psicológicos. Estas se adaptan al entorno natural y geográfico, y también son fruto de la creatividad humana. Aunque las culturas tienen elementos que perduran, también son dinámicas y evolucionan a lo largo del tiempo debido al contacto e intercambio entre diferentes sociedades. Este proceso de transformación cultural, conocido como aculturación o sincretismo, puede darse a través de la migración, el comercio, la globalización, o el acceso a nuevas tecnologías e ideas. De esta manera, las culturas se enriquecen y cambian, reflejando la continua interacción entre el ser humano y su entorno.

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la cultura y cómo se manifiesta en la vida diaria de nuestra comunidad?
- ¿Podemos dar un ejemplo de una tradición o costumbre de nuestra comunidad y explicamos su importancia?
- ¿Por qué la cultura depende del entorno natural y geográfico?

Actividad

**Actividad**

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante reconocer y entender nuestras propias emociones?
- ¿Por qué es importante para una persona sentirse parte de la cultura de su entorno?



Completa la infografía sobre el tema, incluyendo la descripción y un dibujo sobre cada dimensión.

El ser humano y sus dimensiones**Biología****Dibujo****Psicología****Dibujo****Socio – cultural****Dibujo**

TIPOS DE VIOLENCIA CON ENFOQUE DE GÉNERO

PRÁCTICA

Reflexionamos:

El reconocimiento de los diferentes tipos de violencia de género es esencial para desarrollar políticas públicas, estrategias de prevención y programas de apoyo que no solo atiendan las consecuencias inmediatas de la violencia, sino que también trabajen en la transformación de las estructuras y normas culturales que la sostienen. Solo a través de este enfoque integral es posible avanzar hacia una sociedad más justa, equitativa y respetuosa de los derechos de todas las personas.



Fuente: <https://unwomen.org.au/16-ways-you-can-stand-against-rape-culture/>

Actividad

Compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué entendemos por violencia de género?
- ¿Por qué es importante hablar sobre la violencia de género?
- ¿Por qué es importante contar con una ley contra la violencia?

TEORÍA

Declaración Universal de Derechos Humanos Igualdad humana

Artículo 1. *Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.*

Igualdad de género

Artículo 2. *1. Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.*



DECLARACIÓN
UNIVERSAL DE
DERECHOS
HUMANOS

Fuente: <https://coprofam.org/2020/12/10/72-anos-de-declaracion-universal-de-derechos-humanos/>

1. Violencia de género

Es un fenómeno profundamente arraigado en las estructuras sociales que se manifiesta en cualquier tipo de acción o comportamiento que cause daño físico, psicológico, sexual, económico o moral a una persona por el simple hecho de pertenecer a un género determinado. Esta forma de violencia está estrechamente vinculada a las desigualdades históricas y persistentes entre hombres y mujeres, así como a la existencia de normas socioculturales que perpetúan la discriminación y la subordinación.

En la mayoría de los casos, las víctimas son mujeres y niñas, debido a que las relaciones de poder desiguales entre los géneros favorecen el control, la opresión y el abuso de parte de los hombres. Sin embargo, la violencia de género no se limita exclusivamente a las mujeres, los hombres también pueden ser víctimas, aunque las dinámicas y manifestaciones de esta violencia pueden variar.

Existen múltiples formas de violencia de género, que incluyen, pero no se limitan a, la violencia física, la violencia sexual, la violencia psicológica, la violencia económica y la violencia simbólica. Cada una de estas formas afecta la dignidad, la integridad y el bienestar de las personas, y puede tener consecuencias devastadoras a nivel personal, familiar y comunitario.

Es importante entender y reconocer este tipo de violencia para poder combatirla en todas sus formas.

Actividad

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante que todos, tanto hombres como mujeres, reconozcan y hablen sobre la violencia de género?
- ¿Qué podemos hacer como comunidad escolar para prevenir la violencia de género en nuestro entorno?
- ¿Cómo podemos promover el respeto y la igualdad entre hombres y mujeres en nuestra vida diaria?

2. Violencia psicológica

Es todo acto u omisión que daña la estabilidad emocional de la persona, que conlleva acciones de burla, intimidación, desprecio y humillación que generan depresión, aislamiento, devaluación de la autoestima e incluso puede llevar al suicidio. Estas actitudes pueden ser con palabras, gestos o hechos, como por ejemplo el chantaje emocional para controlar a otra persona.

Existen distintos tipos de violencia psicológica tales como:

- Intimidación
- Humillaciones
- Amenazas
- Chantaje
- Burlas
- Hostigamiento



Fuente:red.minedu.gob.bo

3. Violencia física

Es toda acción de fuerza material ejercida sobre una persona a fin de lograr su consentimiento, obediencia, sometimiento, prohibición u otro. Cualquier acto que provoca daño corporal de manera intencionada, haciendo uso de la fuerza física o algún tipo de arma u objeto contundente que pueda provocar o no lesiones internas, externas o ambas, ya sean temporales o permanentes, las manifestaciones de este tipo de violencia pueden ser:

- Empujones
- Jalones
- Pellizcos
- Bofetadas
- Puñetazos
- Patadas



Fuente:red.minedu.gob.bo

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que las palabras y gestos pueden ser tan dañinos como los actos físicos?
- ¿Qué consecuencias físicas y emocionales crees que puede tener la violencia física en una persona?

Actividad

¿Cómo detener la violencia?

“Dado que no se puede confiar en la violencia como medio para detenerla, es imperativo que cada sociedad, y la humanidad en su conjunto, priorice los objetivos ecuménicos sobre los intereses particulares. La práctica del diálogo y una moral basada en el amor, o simplemente en la comprensión, deben transformar las instituciones y costumbres”.

*Edgar Morin
Sociólogo y filósofo francés*

2. Violencia sexual

La violencia sexual es cualquier acto de naturaleza sexual, con o sin contacto físico, que se realiza sin el consentimiento de la persona involucrada, afectando su integridad física, moral o psicológica. Esto incluye desde toques o caricias no consentidas hasta insinuaciones o palabras obscenas que generen incomodidad. El consentimiento es fundamental en cualquier interacción sexual, y su ausencia convierte el acto en una agresión. Las consecuencias de la violencia sexual pueden ser devastadoras tanto física como emocionalmente, por lo que es esencial promover una cultura de respeto y responsabilidad para prevenir este tipo de violencia.

- Acoso
- Estupro
- Toques inapropiados
- Incesto
- Violación



Fuente:red.minedu.gob.bo



“En casos de violencia sexual, es necesario señalar que nunca existe la opción de mediación con la persona agresora, sin importar quién sea (papá, mamá, amistad, pariente, maestra, maestro, autoridad, etc.), tampoco existe la posibilidad de llegar a arreglos extrajudiciales. En este sentido, si se conociera de una situación así, de manera inmediata se deberá derivar o denunciar a las instancias correspondientes”.

Guía para la identificación y denuncia de la violencia intrafamiliar en el ámbito educativo Ministerio de Educación, Estado Plurinacional de Bolivia



Fuente: red.minedu.gob.bo



Fuente: red.minedu.gob.bo



Fuente: <https://ahoraelpueblo.bo/images/noticias/Seguridad/2024/03/Femicidios0203.jpg>

4. Violencia económica

Es una forma de abuso que busca controlar, limitar o manipular los recursos financieros de una persona con el fin de someterla y mantener una relación de poder desigual. Esta manifestación de violencia, aunque menos visible que otras, tiene efectos profundos en la autonomía y bienestar de las víctimas, ya que impide su capacidad para tomar decisiones independientes y acceder a los recursos necesarios para una vida digna. La violencia económica puede incluir acciones como la restricción del acceso al dinero, la negación de oportunidades laborales o educativas, el control total de las finanzas familiares, la imposición de deudas o la retención de bienes comunes. Las mujeres son las principales afectadas por este tipo de violencia debido a las desigualdades históricas y estructurales que limitan su acceso equitativo al trabajo remunerado y a la propiedad, lo que refuerza su dependencia económica. Para combatir la violencia económica es necesario promover la igualdad de acceso a los recursos y oportunidades, así como garantizar la protección legal que permita a las víctimas recuperar su independencia financiera y romper el ciclo de control y abuso.

5. Violencia simbólica

Son los mensajes, valores, símbolos, íconos, signos, grafitis e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de unos a otros. Por ejemplo, cuando en el cuartel el oficial llama sarna al soldado. Manifestaciones claras son:

- Apodos
- Insultos
- Chistes
- Memes

6. El feminicidio

Es un acto de violencia extrema contra las mujeres por razones machistas o misóginas, tiene su origen en la desigualdad de género, es decir, en la posición de subordinación, marginalidad y riesgo en la cual se encuentra la mujer con respecto al hombre.

Esta clase de discriminación es una forma de extrema violencia que produce muerte de una mujer por el sólo hecho de ser mujer. En aplicación de los Derechos Humanos, la Constitución Política del Estado Plurinacional “prohíbe y sanciona toda forma de discriminación fundada en razón de sexo, color, edad, orientación sexual, identidad de género” (Art. 14, num.II), generando normativa para sancionar el feminicidio.

Mediante un diálogo comunitario compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinamos sobre el uso de apodos o insultos que denigran a otras personas? ¿Cómo creemos que esto afecta a quienes los reciben?
- ¿Hemos visto alguna vez un meme que nos hizo sentir incómodo/a? ¿Por qué creemos que es importante pensar en cómo estos mensajes pueden afectar a otros?

El tema de la violencia contra las mujeres es abordado desde el pilar 1 considerando estratégico y convergente para el resto de los pilares, toda vez se tiene como prioridad desafío a la erradicación de la extrema pobreza material, social y espiritual en el marco de la constitución de un nuevo ser humano integral, señalando caminos referidos a: i) desarrollo de capacidades instaladas para dar respuestas efectivas a las mujeres que viven violencias, ii) la desestructuración de una cultura de naturalización de la violencia, a partir de la implementación de programas masivos en medios de comunicación y el combate a prácticas colonialistas, patriarcales y excluyentes en las entidades públicas, privadas, sociales, comunitarias y educativas.

Fuente: Pilar 1



7. Consecuencias y señales de la violencia

La violencia impacta directamente en las posibilidades de desarrollo de las y los estudiantes y supone un mayor riesgo de enfrentar problemas sociales, emocionales y cognitivos de por vida. Las consecuencias son de corto, mediano y largo plazo de acuerdo a la forma, tipo, gravedad y duración de la violencia experimentada.



Fuente: <https://n9.cl/811ds>

SEÑALES Y CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA A CORTO Y MEDIANO PLAZO		
Área emocional	Área cognitiva	Área conductual
En la adolescencia		
- Angustia emocional a las cosas o situaciones que recuerdan o se relacionan a los hechos de violencia. - Sentimiento de culpa sobre lo sucedido. - Sentimientos de impotencia.	- Recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes sobre lo ocurrido. - Revivir el hecho traumático, como si estuviera sucediendo otra vez (pensamientos circulares sobre lo sucedido). - Disminución de la capacidad de atención y concentración.	- Disminución del rendimiento escolar. - Disminución de la capacidad para afrontar y resolver situaciones que le generen excesivo estrés. - Sueños perturbadores o pesadillas sobre los hechos de violencia. - Riesgo de consumo de drogas y conductas delictivas. - Alteraciones y trastornos en la conducta alimentaria (comer demasiado o no tener apetito). - Conductas autolesivas y en algunos casos intentos de suicidio. - Cambio brusco en intereses e incumplimiento de objetivos propuestos. - Disminución de destrezas relacionadas a la comunicación. - Evitar hablar sobre lo sucedido. - Evitar lugares, actividades o personas que le recuerden lo sucedido. - Sexualidad: - Conductas sexuales tempranas y de riesgo. - Interés exagerado por conductas sexuales de los adultos. - Conductas sexuales no apropiadas para su edad.

Fuente de la tabla: Guía para la identificación y denuncia de la violencia intrafamiliar en el ámbito educativo - Ministerio de Educación, Estado Plurinacional de Bolivia.

“Si cualquier persona de la comunidad educativa tiene conocimiento de una situación de violencia contra una niña, un niño o adolescente, cometido por sus familiares, debe informar inmediatamente a la maestra, al maestro o la autoridad institucional, para que se realice el oportuno abordaje del caso.”

Guía para la identificación y denuncia de la violencia intrafamiliar en el ámbito educativo.

Ministerio de Educación, Estado Plurinacional de Bolivia



Fuente: Leonardo.IA, (2024)

Cultura de paz y convivencia, una tarea compartida entre la escuela, familia y comunidad

“La construcción de una cultura de paz y una convivencia pacífica está en garantizar ambientes de bienestar emocional que alimenten la formación integral de las niñas, niños y adolescentes”.

Debates en Educación

Boletín del Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional
Número 6 - Año 2 – agosto 2023

8. Medidas generales para la prevención de la violencia

Todos los miembros de la comunidad educativa deben, fortalecer las siguientes acciones de prevención de la violencia física, psicológica y sexual.

- a) Promover y apoyar la formulación de Planes de Convivencia Armónica y Pacífica en las unidades educativas.
- b) Fortalecer la formación en valores como el valor del respeto, dignidad, igualdad, inclusión, responsabilidad, libertad, cooperación, solidaridad, actitud crítica, compromiso, autonomía, participación, transparencia, igualdad de oportunidades y justicia social.
- c) Cuestionar los antivalores como la discriminación, la intolerancia, la violencia, el etnocentrismo, la indiferencia y el conformismo, entre otros.
- d) Fomentar el desarrollo de habilidades para la vida y de resolución pacífica de conflictos.
- e) Proponer estrategias que permitan fortalecer la convivencia armónica y pacífica, y garantizar el ejercicio de los derechos humanos en todas las actividades pedagógicas.
- f) Promover una cultura de respeto a la diversidad y la no violencia mediante actividades que permitan la deconstrucción de estereotipos de género, étnicos y generacionales.
- g) Aceptar el conflicto como una parte natural de la vida e incentivar su resolución pacífica, fomentando el diálogo para la construcción de la cultura de paz y como proceso interno de la persona.
- h) Fortalecer la seguridad y autoestima de la niña, del niño o adolescente.
- i) Enseñar a niñas, niños y adolescentes que su cuerpo es su territorio privado y que nadie puede tocarlo sin su permiso; reconocer sus partes íntimas y diferenciar las caricias buenas de las malas y a desarrollar la autoprotección en caso de peligro.
- j) Formar a las y los estudiantes con un pensamiento reflexivo y crítico, estimulando constantemente su capacidad y derecho a opinar, disentir respetuosamente, frente a pares y adultos y no a la obediencia a ciegas.
- k) Fortalecer la educación integral en sexualidad, prevención de la violencia y el autocuidado de su integridad física y psicológica de forma progresiva.
- l) Restringir el uso de las páginas de internet con contenidos - textos, imágenes y audiovisuales- de índole sexual.
- m) Fortalecer la seguridad y autoestima de la niña, del niño o adolescente para que, en caso de ser víctima de violencia física, psicológica y/o sexual recurra a alguien de su confianza para hacer el proceso de denuncia.
- n) Construir acuerdos y consensos sobre las relaciones entre maestras/ maestros y autoridades, entre estudiantes, padres y madres y familias, en el marco del Plan de Convivencia Armónica y Pacífica de modo que se promueva el respeto y la cordialidad entre los integrantes de la comunidad educativa, así como transversalizar el enfoque restaurativo en todos sus procesos, principalmente en la metodología de resolución de los conflictos.

 VALORACIÓN

Actividad

Tipos de violencia	Descripción	Ejemplos
Violencia psicológica		
Violencia física		
Violencia sexual		
Violencia económica		
Violencia simbólica		
Feminicidio		

 PRODUCCIÓN

Actividad

Elaboramos un cartel creativo con una frase original para prevenir la violencia hacia las mujeres, niñas y adolescentes y lo pegamos en un espacio visible de nuestro colegio.

DESPATRIARCALIZACIÓN, EQUIDAD DE GÉNERO Y CONVIVENCIA ARMÓNICA EN EL ESTADO PLURINACIONAL DE BOLIVIA

PRÁCTICA

Leemos el siguiente texto:

Domitila Barrios de Chungara, fue una destacada activista boliviana nacida el 7 de mayo de 1937 en Potosí. Proveniente de una familia de mineros, desde muy joven estuvo expuesta a las duras condiciones de vida y trabajo en las minas de Bolivia, una realidad que marcó profundamente su vida y su activismo. Fue una de las fundadoras del Comité de Amas de Casa del Siglo XX en 1961, una organización que surgió para defender los derechos de las familias mineras y mejorar sus condiciones de vida. En su rol, Domitila lideró huelgas y protestas, enfrentándose a las autoridades y arriesgando su vida por la causa.



Domitila Barrios de Chungara

Fuente: <https://mujeresbacanas.com/domitila-barrios-de-chungara-1937-2012/>

Actividad

Mediante un diálogo comunitario compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué podemos aprender del ejemplo de Domitila Barrios de Chungara sobre la lucha por la justicia y la igualdad?
- ¿Cómo el activismo de Domitila Barrios de Chungara ha cambiado la vida de las mujeres en Bolivia hoy en día?

TEORÍA

Erradicación de la extrema pobreza

Meta 5 “En Bolivia, se combate la pobreza espiritual a través de la lucha contra el mercantilismo y consumismo, el racismo, el fascismo, el machismo, el autoritarismo, el egoísmo y la codicia de las personas, fortaleciendo el papel decisivo de las mujeres, los jóvenes, las niñas y niños, y la sabiduría de nuestros abuelos y abuelas para promover el Vivir Bien.

Fuente: Pilar 1, (Agenda patriótica 2025)

1. Relaciones de poder implicadas en las relaciones de género

1.1. Relaciones de poder

Se refieren a la dinámica mediante la cual una persona o grupo ejerce control, influencia o autoridad sobre otros en diferentes contextos. Estas relaciones se manifiestan en diversos entornos, como la familia, la escuela, el lugar de trabajo y la sociedad en general. El poder puede ser explícito, como en estructuras jerárquicas, o implícito, a través de normas sociales que favorecen a ciertos individuos o grupos. La forma en que se distribuye el poder influye en las decisiones, los comportamientos y el acceso a recursos, perpetuando a menudo desigualdades entre las personas o grupos implicados.

1.2. Relaciones de género

Describen las interacciones entre hombres y mujeres, moldeadas por las expectativas sociales, roles y normas culturales asignadas a cada género. Estas relaciones están profundamente influenciadas por la forma en que la sociedad anticipa que los individuos actúen de acuerdo con su género, lo que genera patrones de comportamiento diferenciados. Con frecuencia, estas expectativas son desiguales, ya que los hombres suelen ocupar posiciones de mayor poder y autonomía, mientras que a las mujeres se les asignan roles subordinados o de cuidado. Estas dinámicas pueden reforzar inequidades y limitar la capacidad de ambos géneros para desarrollarse plenamente en la sociedad.

Actividad

Reflexionamos y respondemos la siguiente pregunta:

- ¿Por qué es importante que el poder se distribuya de manera justa en la sociedad?

El género se refiere a las diferencias entre hombres y mujeres, que no son solo biológicas, sino también sociales y culturales. Esto significa que no solo se trata de si alguien es hombre o mujer, sino de cómo la sociedad espera que se comporten según su sexo.

Ejemplo: la sociedad puede esperar que las niñas sean más cuidadosas y que los niños sean más aventureros.

Sin embargo, estas expectativas pueden cambiar con el tiempo y varían entre diferentes culturas y épocas.

Para entender la despatriarcalización y la discusión sobre género, es importante saber qué es el patriarcado y su conexión con la dominación colonial. Según la historiadora Gerda Larner, **el patriarcado** es cuando los hombres tienen poder sobre las mujeres y los niños en la familia y en la sociedad en general.

El patriarcado es un sistema de relaciones de poder hecho a imagen y semejanza de lo masculino, una relación desigual y vertical sobre las mujeres. El sistema patriarcal viene acompañado por la colonización, pues esta mentalidad y conducta patriarcal surge entre las primeras sociedades occidentales.

Despatriarcalizar una sociedad constituye un proceso de liberación, de emancipación del pensar, sentir, actuar y conocer de las mujeres.



Fuente: <https://www.euroinnova.com/blog/juegos-educativos-sobre-equidad-de-genero>

“La despatriarcalización es el enfrentamiento contra toda esa herencia colonial; hoy es materia de políticas públicas. Es la desestabilización de relaciones sociales de dominio y de ejercicio de poder. Es la transgresión de las reglas sociales, culturales, religiosas, normativas y políticas patriarcales que tienen la misión de eternizar el cautiverio de las mujeres”.

Fuente: (Sarela Paz y Marcela Lagarde)

2. Equidad de género e igualdad de oportunidades

La equidad de género implica tratar a hombres y mujeres de manera justa. No se trata de dar exactamente lo mismo a todos, sino de dar a cada persona lo que necesita para tener las mismas oportunidades.

La igualdad de oportunidades es asegurarse de que todas las personas tengan las mismas posibilidades de éxito, sin importar si son hombres o mujeres. Significa que todos deben tener acceso a las mismas oportunidades en la educación, el trabajo, y otros aspectos de la vida.

Igualdad de género

La igualdad de género, para UNICEF, significa que mujeres, hombres, niñas y niños deban gozar, por igual, de los mismos derechos, recursos, oportunidades y protecciones. Sin embargo, la realidad sigue evidenciando que niñas, adolescentes y mujeres en su diversidad enfrentan aún hoy mayores desventajas por razón de su género. Las desigualdades históricas que han enfrentado las mujeres en este sentido siguen teniendo impactos intergeneracionales que alcanzan a la niñez actual.

Fuente: (Sarela Paz y Marcela Lagarde)



Fuente: red.minedu.gob.bo

Mediante un diálogo comunitario compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el patriarcado y cómo afecta a la sociedad?
- ¿Qué significa despatriarcalizar una sociedad y por qué es importante?
- ¿Cómo piensas que la despatriarcalización podría cambiar la forma en que hombres y mujeres se relacionan en la sociedad?
- ¿Qué acciones puedes tomar para promover la equidad de género en tu escuela o comunidad?



Fuente: <https://i.ytimg.com/vi/MR8zE5-4avE/maxresdefault.jpg>

La socialización de género es el proceso mediante el que los niños aprenden las expectativas sociales, actitudes y comportamientos típicamente asociados con niños y niñas.

Carol L. Martin, PhD, Arizona State University, EE.UU.

3. El mural de la igualdad

El Mural de la Igualdad es una iniciativa educativa y artística que invita a estudiantes o miembros de la comunidad a colaborar en la creación de una obra visual. Su propósito es fomentar la reflexión y el diálogo sobre la igualdad de género, desafiando estereotipos y roles tradicionales.

A través del uso de imágenes, palabras y símbolos, los participantes plasman sus ideas y compromisos por una sociedad más justa e inclusiva. Esta actividad no solo estimula la creatividad y el trabajo en equipo, sino que también se transforma en un símbolo colectivo de transformación social, al visibilizar el compromiso con el respeto y la valoración de la diversidad.



Hombres y mujeres son capaces de realizar labores de casa

Fuente: Open.IA, (2024)

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

Actividad

- ¿Qué significa la igualdad para ti?
- ¿Qué imagen te inspira la igualdad?
- ¿Qué mensaje positivo te gustaría compartir a través del mural?



El servicio pre militar en Bolivia permite la participación de mujeres

Fuente: jornada.com.bo

4. Perspectiva crítica de los roles impuestos

En muchas culturas, se espera que las mujeres cuiden del hogar y los niños, mientras que los hombres trabajan para mantener a la familia. Estos roles son definidos por la sociedad y pueden cambiar con una mejor comprensión de cómo se construyen. Ahora, las mujeres también pueden trabajar y los hombres pueden quedarse en casa para cuidar a los hijos, promoviendo la igualdad de roles de género.

La familia, la escuela y los medios de comunicación nos enseñan estos roles, haciéndonos creer que son naturales e inquebrantables. Sin embargo, estas expectativas pueden impedir que las personas se desarrollen plenamente.



Fuente: lostiempos.com

Las mujeres constructoras impulsan norma para remuneración equitativa

La Asociación de Mujeres Constructoras (Asomuc) impulsa un anteproyecto de ley para normar la igualdad de oportunidades y remuneración entre hombres y mujeres trabajadoras de la construcción.

Redacción Central

Publicado el 19/11/2018 a las 1h05

VALORACIÓN

Actividad

Investigamos un ejemplo de vida de una persona que se dedica a alguna actividad laboral

- ¿Qué actividad realiza?
- ¿Qué opina la gente de su actividad laboral?
- ¿Qué opinamos nosotros sobre la elección de nuestra profesión?

PRODUCCIÓN

Completamos la infografía con la información necesaria:

Despatriarcalización, equidad de género y convivencia armónica

Equidad de género



Fuente: Open.IA , (2024)



Fuente: Open.IA , (2024)

Patriarcado

Despatriarcalización



Fuente: Open.IA , (2024)

Actividad

FUNDAMENTOS Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD A PARTIR DE NUESTRA CULTURA

PRÁCTICA

Leemos el siguiente fragmento:

La personalidad se desarrolla a lo largo de la vida y está profundamente influenciada por la cultura en la que una persona vive. La cultura incluye las creencias, valores, tradiciones y prácticas que se transmiten de generación en generación, y moldea cómo percibimos el mundo y nos relacionamos con los demás. Por lo tanto, al entender la cultura de una persona, podemos comprender mejor sus motivaciones, comportamientos y cómo ven su lugar en el mundo.



Fuente: <https://estaticos-cdn.prensaiberica.es/>

Actividad

Reflexionamos y respondemos a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo describiríamos nuestra propia personalidad?
- ¿Pensamos que las personas nacen con una personalidad fija o que puede cambiar con el tiempo?
- ¿Por qué es importante entender cómo la cultura influye en la personalidad?

TEORÍA

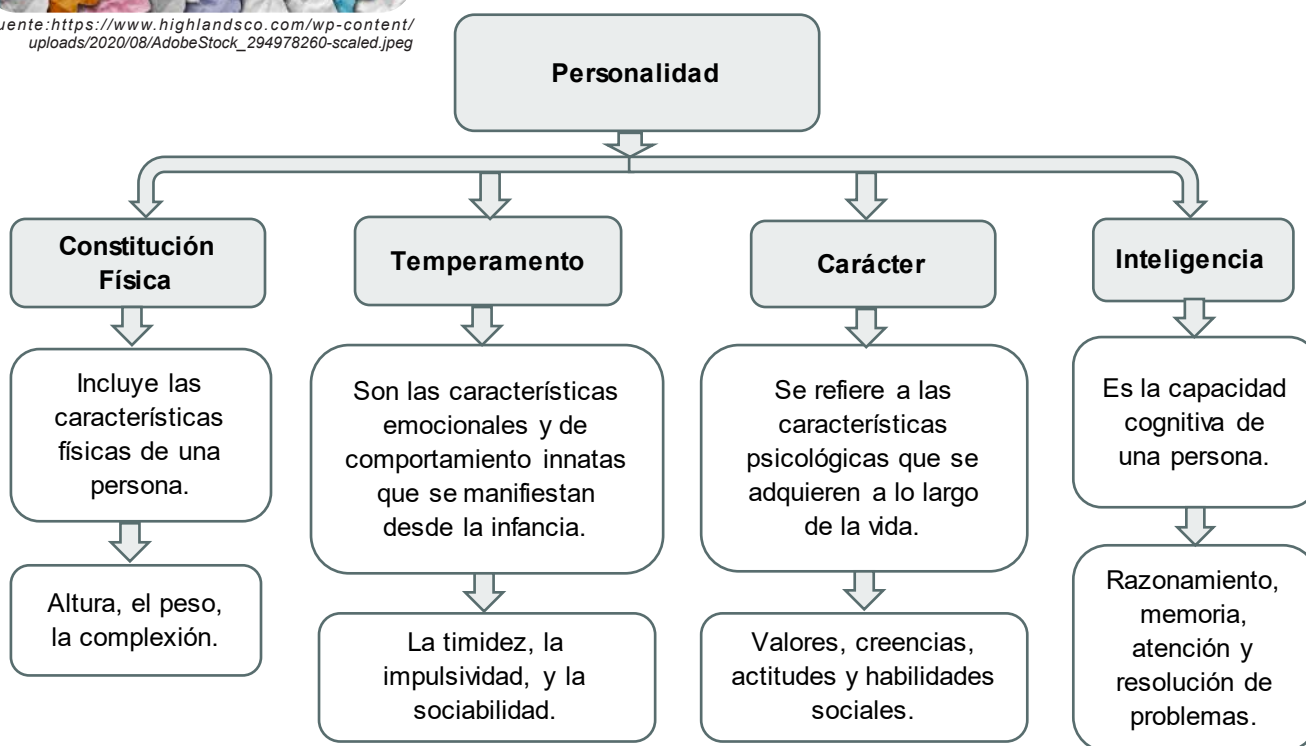


Fuente: https://www.highlandsc.com/wp-content/uploads/2020/08/AdobeStock_294978260-scaled.jpeg

1. Análisis de la personalidad y sus teorías

La personalidad es un conjunto de rasgos y características que tenemos desde que nacemos y que nos hacen únicos. A medida que crecemos y nos relacionamos con el entorno y la cultura que nos rodea, nuestra personalidad se va desarrollando. Los primeros 5 años de vida son muy importantes porque la interacción entre nuestros instintos y el ambiente ayuda a formar nuestra personalidad.

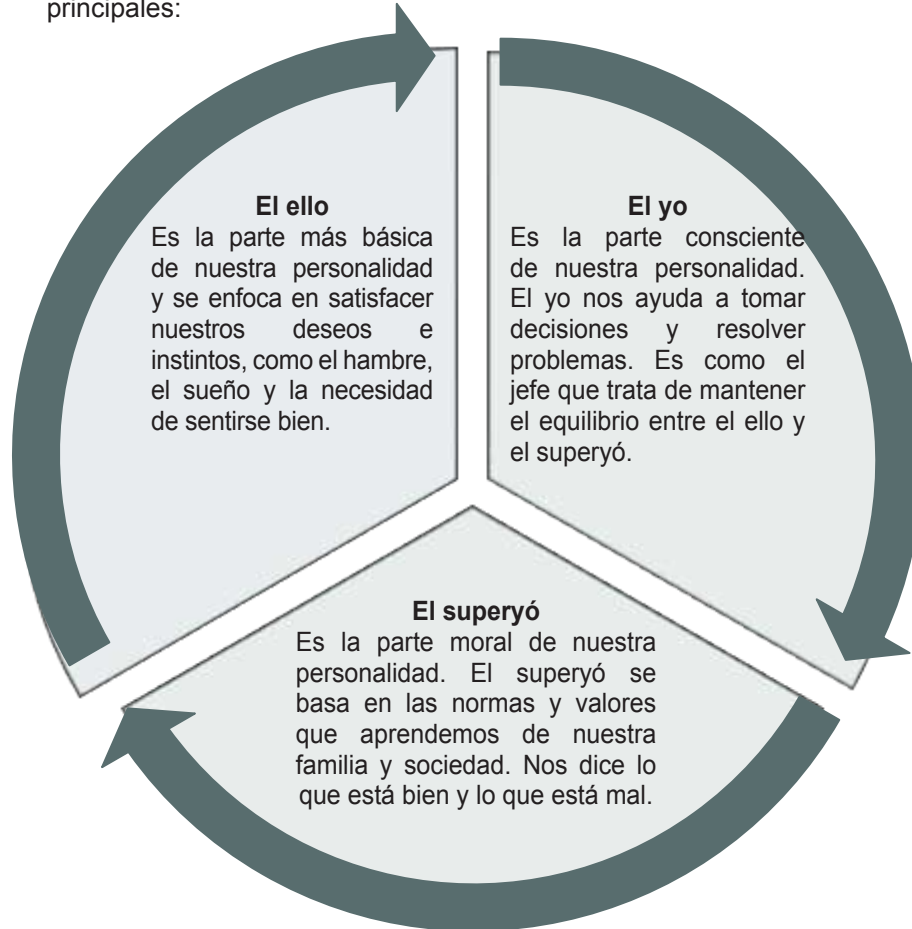
Los elementos que conforman la personalidad son:



El estudio de la personalidad es un área extensa en la psicología que busca entender y explicar las diferencias individuales en los patrones de pensamiento, emoción y comportamiento de las personas. A lo largo de la historia de la psicología, se han desarrollado diversas teorías para explicar la formación y el desarrollo de la personalidad. A continuación, se presentan cuatro de las teorías más reconocidas sobre la personalidad.

1.1. Teoría del Psicoanálisis de Sigmund Freud

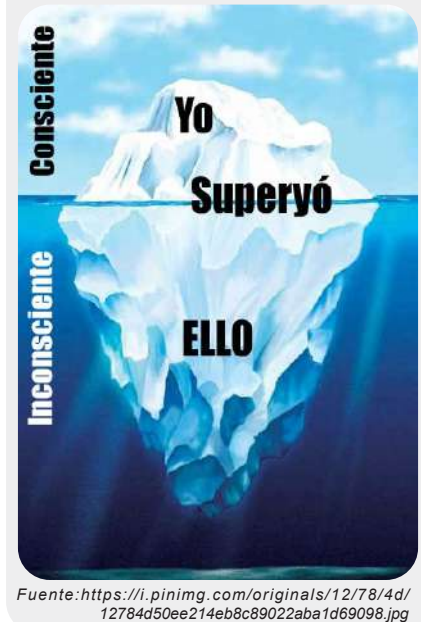
La teoría de Freud dice que nuestra personalidad tiene tres partes principales:



La metáfora del iceberg

Freud explica que nuestra personalidad tiene tres componentes:

- **Ello:** Busca satisfacer deseos básicos e impulsos, como el hambre o el placer, sin importar reglas o consecuencias.
- **Yo:** Actúa como un mediador entre el Ello y el Superyó. Toma decisiones equilibrando los impulsos y las normas.
- **Superyó:** Es nuestra parte moral. Nos dice qué está bien o mal según las reglas y valores que aprendemos.



Actividad

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo influyen las reglas y valores que has aprendido en tu comportamiento diario?
- ¿Cómo aplicarías el conocimiento del Ello, Yo y Superyó para comprender y mejorar tu comportamiento?

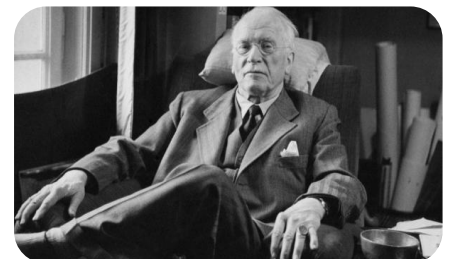
1.2. Teoría de la personalidad de Carl Jung

La teoría de Carl Jung se enfoca en cómo los procesos inconscientes influyen en nuestra vida consciente. Según Jung, nuestra personalidad tiene tres partes principales: el ego, el inconsciente personal y el inconsciente colectivo.

Jung también habló de dos actitudes básicas de la personalidad:

- Introversión**, personas que se enfocan más en su mundo interno.
- Extroversión**, personas que se enfocan más en el mundo externo y social.

Además, Jung identificó cuatro funciones psicológicas básicas: sentimientos, sensaciones, pensamientos e intuición.



“Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”
Carl G. Jung



Fuente: Leonardo.IA, (2024)

La personalidad “es” y “hace”. La personalidad es lo que se esconde detrás de actos específicos y dentro del individuo.
Gordon Allport

Actividad

Reflexionamos y respondemos

- ¿Cuál crees que podría ser tu rasgo cardinal más fuerte y cómo lo demuestra tu forma de actuar?
- Si tuvieras que describirte a ti mismo usando tres rasgos centrales, ¿cuáles elegirías y por qué?

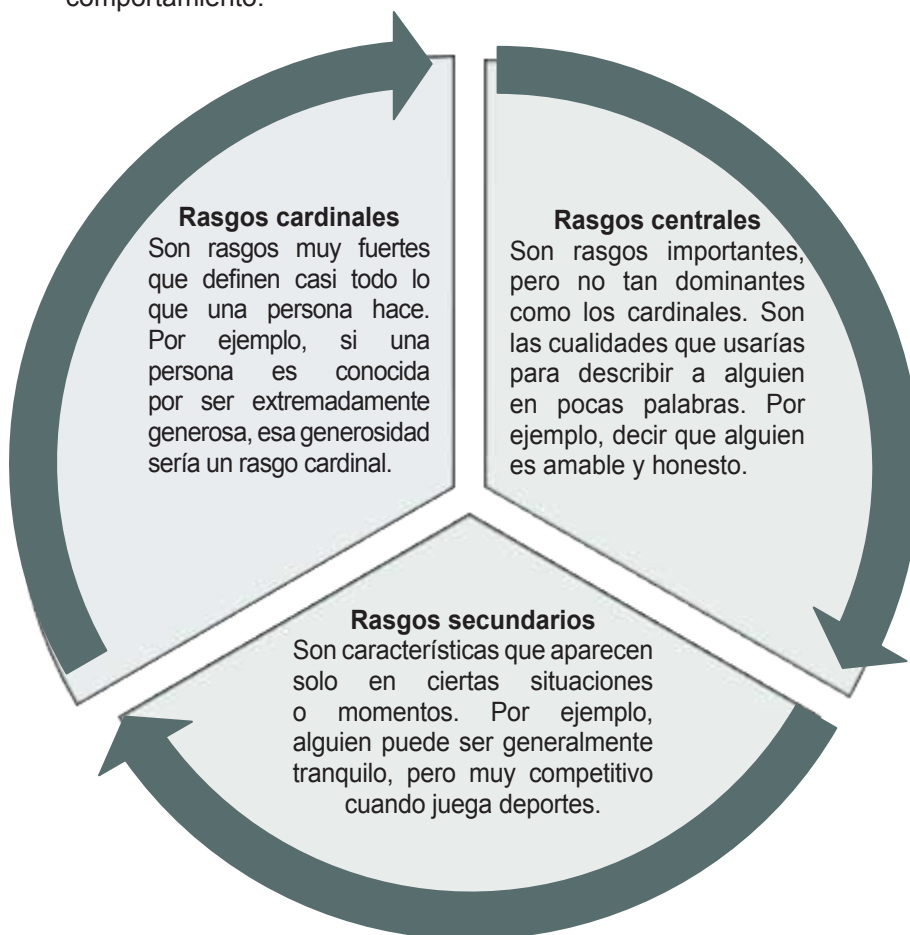
Carl Rogers



Fuente: https://skillbox.ru/upload/setka_images/06363903082022_5397b3f1bed8aa6369d3f74d46e36beaa9d71760.jpg

1.3. Teoría de los rasgos de la personalidad de Gordon Allport

El psicólogo Gordon Allport propuso que la personalidad de las personas se puede describir a través de tres tipos de rasgos que influyen en su comportamiento.



Además de los tipos de rasgos (cardinales, centrales y secundarios), Gordon Allport también explicó la personalidad usando dos conceptos importantes: los rasgos comunes y los rasgos únicos, los primeros son los rasgos que comparten varias personas y los segundos son las características específicas que hacen que las personas sean diferentes unas de otras.

1.4. La teoría fenomenológica de Carl Rogers

Sostiene que cada persona tiene una manera única de ver el mundo y que esto es muy importante para comprender su comportamiento y personalidad.

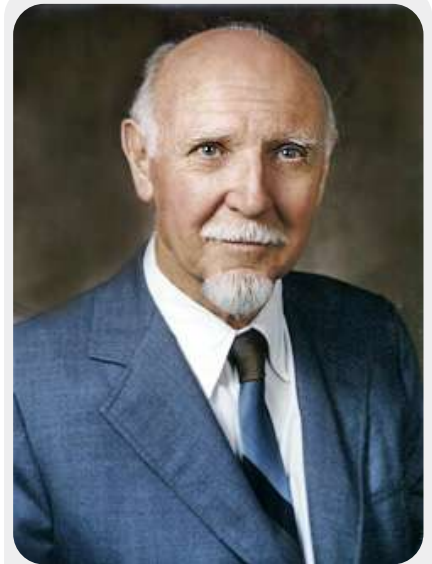
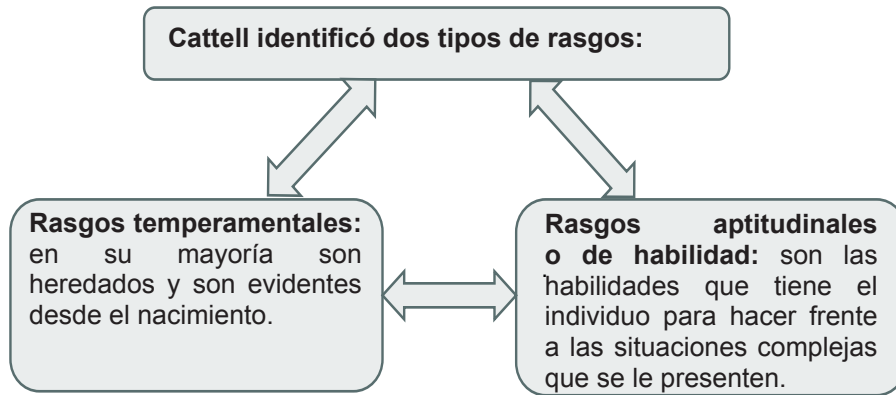
Según Carl Rogers cada persona tiene una visión única del mundo, influenciada por sus experiencias y la forma en que las comprende. Estas experiencias y nuestros sentimientos internos afectan nuestro comportamiento.

Nuestra conducta y personalidad pueden cambiar con el tiempo, ya que nuestras interpretaciones del mundo pueden transformarse.

En esencia, cada persona percibe el mundo de manera distinta, lo que significa que nuestras visiones, sentimientos y pensamientos sobre el mundo pueden diferir de los de otros.

1.5. Teoría de la personalidad de Raymond Cattell

Cattell sostenía que la personalidad está formada por un conjunto de características estables, llamadas rasgos. Los rasgos son características que describen cómo una persona suele pensar, sentir y comportarse. Según Cattell, los rasgos son "tendencias relativamente permanentes y amplias a reaccionar de una forma determinada".



Raymond Cattell

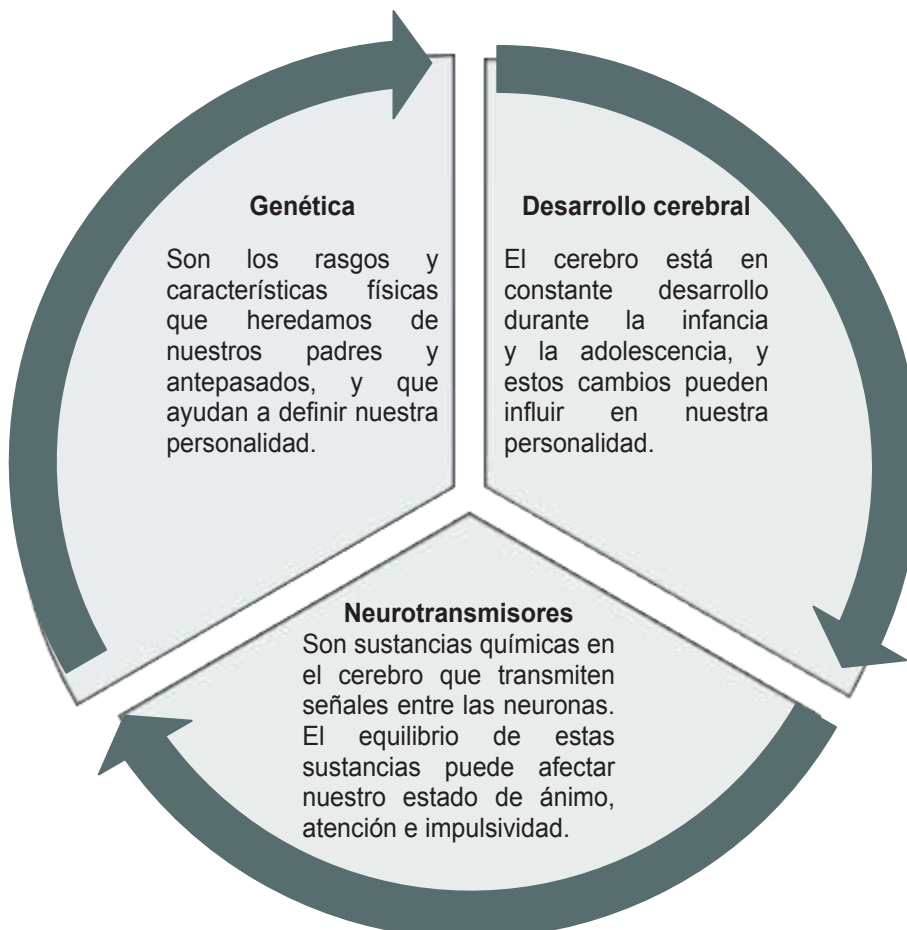
Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Raymond_Cattell

2. Factores que influyen en el desarrollo de la personalidad: lo biológico, lo psicológico, el medio natural y social

Se pueden categorizar en cuatro factores principales: biológicos, psicológicos, naturales y sociales.

2.1. Factores biológicos

Juegan un papel importante en la formación y desarrollo de la personalidad, entre ellos se encuentran:



Actividad

Reflexionamos y respondemos:

- ¿Cómo nuestras experiencias personales han moldeado la manera en que vemos el mundo?
- ¿Por qué las experiencias que vivimos pueden cambiar quiénes somos como persona? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Podemos identificar algún rasgo que heredamos de nuestros padres o familiares? ¿Cómo se manifiesta en nosotros?



Fuente: OpenAI, (2024).



Fuente: <https://www.pcmidia.org/wp-content/uploads/2019/10/mariana-proenca-XZgTbDQnR6o-unsplash.jpg>

2.2. Factores psicológicos

Se relacionan con el funcionamiento mental y emocional. La autoestima, motivación, inteligencia, creatividad, empatía, resiliencia, responsabilidad y la capacidad para manejar el estrés son cruciales. También influyen el estilo de apego, la inteligencia emocional, las experiencias tempranas, los modelos de rol, las influencias culturales y los valores personales.

2.3. Factores naturales

Son rasgos que adquirimos a lo largo de la vida debido a nuestro entorno. Esto incluye el clima, el medio ambiente y las tradiciones del lugar donde vivimos.

2.4. Factores sociales

Son aquellos que se relacionan con el entorno social de la persona. Dentro de estos factores están: la familia, la escuela, la cultura y los medios de comunicación.

- La familia nos enseña hábitos, valores y costumbres.
- La escuela es un lugar donde aprendemos y socializamos.
- La cultura y los medios de comunicación también influyen en nosotros, ya que nos transmiten las costumbres, creencias y prácticas de nuestra comunidad.

Actividad

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué rasgos físicos o de personalidad heredamos de nuestros padres?
- ¿Algunas características de nuestra personalidad son heredadas? ¿Cuáles?
- ¿Sabíamos que nuestro cerebro sigue desarrollándose durante la adolescencia? ¿Cómo puede afectar nuestras decisiones y comportamiento?



Fuente: <https://www.unicef.org/bolivia/d%C3%A1-da-de-la-ni%C3%B1a-y-del-ni%C3%B1o-en-el-estado-plurinacional-de-bolivia>

3. La influencia del grupo etario en el desarrollo del yo social

El grupo de edad es importante para desarrollar nuestro "yo social". A medida que crecemos, interactuamos con personas de diferentes edades y grupos sociales, lo cual influye en nuestro desarrollo.

Infancia

- Los niños aprenden sobre sí mismos interactuando con padres, hermanos y familiares.
- Estas primeras interacciones les dan un sentido de pertenencia y seguridad.
- Al crecer, empiezan a jugar con otros niños en la escuela y el vecindario.
- Estas interacciones les enseñan a seguir reglas, compartir y cooperar.

Adolescencia

- Es un periodo de cambio donde empiezan a formar su propia identidad.
- Los amigos se vuelven muy importantes y los adolescentes buscan su aprobación.
- Esto puede llevar a comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas y alcohol.



Fuente: <https://www.wantaoffer.com/wp-content/uploads/2018/11/kids-addicted-to-smartphone.jpg>

Edad adulta

- Las personas siguen interactuando con diferentes grupos y edades.
- Estas interacciones ayudan a desarrollar su identidad y su lugar en el mundo.
- Forman relaciones de trabajo, románticas y de amistad, lo cual les da un sentido de conexión y apoyo.
- Participan en actividades al aire libre como caminatas, jardinería o senderismo.
- Son mentores en áreas como la educación, los negocios o las artes, compartiendo su experiencia con quienes están iniciando su camino en esos campos.



VALORACIÓN

Actividad

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes ejercen influencia en nuestra forma de interactuar con la sociedad?
- ¿Cómo ha cambiado nuestra forma de ser desde hace dos años? ¿A qué se debe?

PRODUCCIÓN

Completamos el cuadro comparativo sobre las teorías de la personalidad.

Teoría	Principal teórico	Conceptos clave	Opinión personal

Actividad

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

PRÁCTICA

Leemos el siguiente fragmento:

La inteligencia es la capacidad que tenemos para aprender, entender, resolver problemas y adaptarnos a diferentes situaciones. No se trata solo de lo que sabemos de memoria, sino de cómo usamos esa información en la vida diaria. Además, incluye habilidades como la creatividad, el pensamiento crítico y la capacidad de tomar decisiones efectivas. Por lo tanto, la inteligencia no se limita a un solo aspecto, sino que abarca una combinación de habilidades y conocimientos que aplicamos en diferentes contextos (Gardner, 1983).



Fuente: <https://asuevents.asu.edu>

Actividad

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la definición de inteligencia según el texto?
- ¿En qué actividades o materias nos sentimos más fuertes o más talentosos?
- ¿Qué habilidades o talentos nos gustaría desarrollar más? ¿Por qué?

TEORÍA



Fuente: <https://childrensdevelopmentspecialist.co.uk/wp-content/uploads/child-development-specialist-scaled.jpeg>

1. La inteligencia

No hay una única manera de definir la inteligencia, ya que a lo largo del tiempo se han dado varias definiciones dependiendo de lo que se estudia. En general, podemos decir que la inteligencia es la capacidad de aprender, entender y resolver problemas.

Hay varios factores que influyen en el desarrollo de la inteligencia, como estos:

1.1. Factores genéticos

Los estudios muestran que la genética influye en la inteligencia. Los genes juegan un papel en cómo se desarrolla nuestro cerebro y cómo pensamos.

1.2. Factores ambientales

El ambiente en el que crecemos también afecta nuestra inteligencia. Estos factores incluyen:



Pilar 8: Soberanía alimentaria a través de la construcción del saber alimentarse para “vivir bien”

Debemos reconocer que los alimentos son una parte central en la reproducción de nuestras culturas, identidad, espiritualidad, comunidad y en el diálogo con la Madre Tierra. Los alimentos no son una mercancía sino sobre todo un don de la Madre Tierra y están en el corazón del “vivir bien”

(Agenda patriótica 2025).

2. Tipos de inteligencia y sus características

La teoría de las inteligencias múltiples, propuesta por el psicólogo Howard Gardner, sugiere que no existe una única forma de ser inteligente, sino muchas. En lugar de medir la inteligencia solo por lo bien que resolvemos ejercicios de matemáticas o comprendemos la lectura, Gardner identifica ocho tipos diferentes de inteligencia: Inteligencia lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

Esta teoría nos ayuda a entender que todos tenemos diferentes fortalezas y talentos, y que cada uno de nosotros puede ser inteligente de muchas maneras distintas.



Fuente: <https://i.pinimg.com/originals/b2/a4/09/b2a409d4638a6ddfed6340dbdbbee360.jpg>

2.1. Inteligencia lingüística

Se refiere a la habilidad de emplear el lenguaje oral y escrito de manera efectiva. Las personas con alta inteligencia lingüística disfrutan actividades como leer, escribir y aprender nuevos idiomas. Son excelentes narradores de historias, capaces de comunicar ideas complejas con claridad y creatividad. Tienen una gran sensibilidad para interpretar el lenguaje figurado, los matices del habla y las emociones transmitidas a través de las palabras. Además, suelen destacar en debates, discursos y enseñanza.

Ejemplos: Escritor/a, periodista, abogado/a, orador/a, profesor/a de idiomas, entre otros.

2.2. Inteligencia lógico – matemática

Caracteriza a quienes tienen una capacidad avanzada para razonar de manera lógica, resolver problemas y analizar situaciones abstractas. Estas personas suelen destacar en matemáticas, física, química y disciplinas que requieren habilidades de análisis. Tienen una inclinación natural hacia el pensamiento crítico, la organización y la estructuración de procesos complejos. También son buenos en la formulación de teorías, en la programación de sistemas y en la resolución de problemas que demandan soluciones precisas y eficientes.

Ejemplos: Científico/a, ingeniero/a, contador/a, programador/a, matemático/a.

2.3. Inteligencia espacial

Es la habilidad de percibir, comprender y manipular de manera efectiva el espacio que nos rodea. Las personas con esta inteligencia suelen disfrutar de actividades como dibujar, crear planos, construir modelos, resolver puzzles visuales y diseñar objetos. Tienen una excelente orientación espacial, lo que les permite imaginar y representar mentalmente objetos en tres dimensiones. Esta inteligencia también está asociada con una gran capacidad para interpretar mapas, diagramas y gráficos, así como para idear conceptos creativos que impliquen diseño y estética.

Ejemplos: Artista visual, arquitecto/a, diseñador/a gráfico/a, fotógrafo/a, etc.

Pilar 4: Soberanía científica y tecnológica con identidad propia

Meta 5: Bolivia ha incrementado y mejorado sustancialmente sus profesionales, técnicos, académicos, científicos y expertos en tecnología, de alto nivel, en diversas áreas del conocimiento, formados con el apoyo del Estado, contribuyendo con conocimientos al desarrollo y al “vivir bien” en armonía con la Madre Tierra.

(Agenda patriótica 2025)



Inteligencia lingüística

Fuente: <http://www.iltm.com.tr/files/103425-images.jpg>



Inteligencia lógico – matemática

Fuente: <https://www.pinterest.com/pin/281334307958949291/>



Inteligencia espacial

Fuente: https://www.newcomen.com/wp-content/uploads/2019/04/EventImage_Consultants_1_1440x600.jpg

Actividad

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué considerar que la inteligencia lingüística y la inteligencia lógico-matemática son diferentes y en qué se parecen?
- ¿Qué tipo de inteligencia nos gustaría mejorar y cómo podemos hacerlo?



Inteligencia corporal - kinestésica

Fuente: <https://img.grouponcdn.com/deal/9hDKTo-cU71fgzr8PF1SS/7H-2048x1229/v1/t440x300.jpg>



Inteligencia musical

Fuente: <https://www.lostiempos.com/doble-click/cultura/20200618/travesia-91-dias-orquesta-boliviana-volver-casa>



Inteligencia interpersonal

Fuente: <https://fr.pinterest.com/pin/632966922637106831/>

Pilar 11: Soberanía y transparencia en la gestión pública

Meta 1: Bolivia cuenta con servidores públicos que son servidores de la patria, comprometidos y al servicio de la vida y del pueblo, transparentes, con compromiso ético, humano y moral con nuestro pueblo, que desarrollan sus funciones de manera respetuosa, sin corrupción, trabajadores idóneos y dignos que practican en sus funciones laborales los principios del no robar, no mentir y no ser flojo.

Fuente: (Anghelleanu, 2023), www.bbc.com

2.4. Inteligencia corporal – kinestésica

Alude a la capacidad de controlar el propio cuerpo y de realizar movimientos precisos. Las personas con esta inteligencia tienen la facilidad de realizar actividades físicas, como deportes, danzas y artes marciales. Las personas con esta inteligencia destacan en habilidades que implican control del cuerpo y sincronización entre mente y movimiento. Son expertos en actividades que requieren agilidad, fuerza, equilibrio y coordinación, como deportes, danza, teatro y artes marciales. Además, tienen una gran habilidad para manipular objetos y herramientas con destreza, lo que les permite destacar en profesiones manuales o artísticas.

Ejemplos: Atleta profesional, bailarín/a, actor/actriz, etc.

2.5. Inteligencia musical

Implica la habilidad de percibir, diferenciar, transformar y expresar formas musicales. Las personas con esta inteligencia tienen un oído agudo para el ritmo, la melodía, el tono y el timbre. Poseen una sensibilidad innata hacia los sonidos y suelen identificar patrones musicales con facilidad. Estas personas son capaces de componer, interpretar y apreciar obras musicales con gran profundidad emocional. Su aprendizaje puede potenciarse al relacionar conceptos con ritmos o melodías.

Ejemplos: Músico, compositor/a, director/a de orquesta, profesor/a de música, técnico de sonido, etc.

2.6. Inteligencia interpersonal

Es la capacidad para entender a otras personas y relacionarse eficazmente con ellas. Incluye habilidades como la empatía, la escucha activa, la comunicación efectiva y la capacidad de resolver conflictos. Las personas con alta inteligencia interpersonal suelen ser sociables, comprensivas y excelentes mediadoras. Son buenos identificando las emociones, intenciones y deseos de los demás, lo que les permite establecer relaciones significativas. Suelen ser buenos líderes, ya que saben motivar a otros y trabajar en equipo.

Ejemplos: Psicólogo/a, trabajador/a social, líder de equipo, vendedor.

2.7. Inteligencia intrapersonal

Se centra en la habilidad de comprenderse a uno mismo y gestionar las propias emociones, pensamientos y comportamientos. Las personas con esta inteligencia tienen una gran capacidad de introspección, lo que les permite identificar sus fortalezas, debilidades, metas y valores personales. Suelen ser muy autodisciplinadas y conscientes de su estado emocional, lo que las ayuda a tomar decisiones reflexivas y a gestionar situaciones difíciles con madurez.

Ejemplos: Filósofo/a, terapeuta.

Actividad

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Podemos pensar en un amigo o familiar que tenga una inteligencia musical? ¿Cómo utiliza esa inteligencia en su vida diaria?
- ¿Qué tipo de inteligencia es más importante para trabajar en equipo? ¿Por qué?
- ¿Cuál de los tipos de inteligencia describe mejor nuestras habilidades? ¿Por qué?

2.8. Inteligencia naturalista

Esta inteligencia se caracteriza por la capacidad de observar, reconocer y clasificar los elementos del entorno natural, como plantas, animales, minerales y fenómenos naturales. Las personas con esta habilidad tienen una conexión especial con la naturaleza y una sensibilidad hacia los procesos ecológicos. Disfrutan del aire libre, muestran curiosidad por comprender cómo interactúan los diferentes componentes de un ecosistema y suelen tener una gran habilidad para identificar especies, analizar patrones en el entorno y prever cambios en el medio ambiente.

Ejemplos: Biólogo/a, agricultor, ecologista, guardabosques, veterinario/a.



Inteligencia naturalista

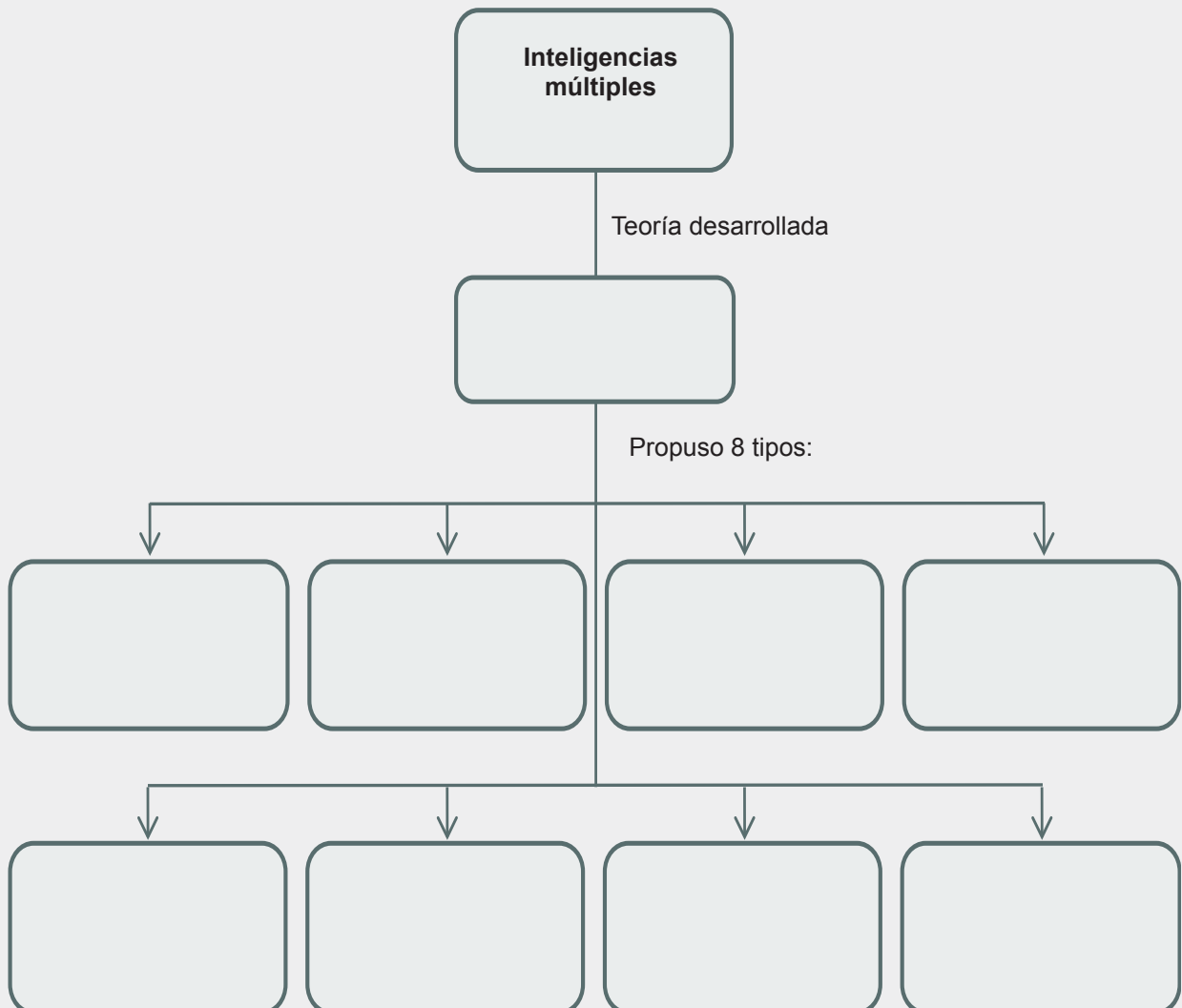
Fuente: <https://radioondaazul.com/wp-content/uploads/2020/06/agricultores-de-puno.jpg>

Actividad

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante reconocer que hay muchos tipos de inteligencia y no solo una?
- ¿Qué impacto podría tener en nuestro futuro entender y desarrollar diferentes tipos de inteligencia?
- ¿Qué actividades escolares o extracurriculares nos ayudan a desarrollar diferentes tipos de inteligencia?

Completamos el esquema sobre el tema:



Actividad

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PRÁCTICA

Leemos el siguiente fragmento:

La inteligencia emocional es la capacidad de entender y manejar tus propias emociones, así como las emociones de los demás. Esto significa que puedes reconocer cómo te sientes, controlar tus reacciones emocionales y comprender cómo se sienten las personas a tu alrededor.



Fuente: https://ucare.timepad.ru/1007aa8c-14a4-4d9a-b891-c52eb6bfd1d/poster_event_1597309.jpg

Actividad

Reflexionamos y respondemos:

- ¿Por qué es importante entender nuestras propias emociones?
- ¿Por qué es importante reconocer cómo se sienten los demás?
- ¿Podemos dar un ejemplo de una situación en la que alguien demostró inteligencia emocional?

TEORÍA



Fuente: <https://assets.entrepreneur.com/content/3x2/2000/how-break-mold-independent.jpg>

Cómo funciona el cerebro en relación con las emociones

El proceso de las emociones comienza cuando percibimos un estímulo emocional, ya sea un pensamiento, un recuerdo, un evento o una persona. Este estímulo activa el sistema límbico. Primero, la amígdala evalúa si el estímulo es una amenaza. Si la amígdala cree que es una amenaza, envía una señal al hipotálamo. El hipotálamo, a su vez, activa el sistema nervioso autónomo, que controla las respuestas físicas del cuerpo al estrés, como la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina. El hipotálamo también envía una señal a la corteza prefrontal, que ayuda a controlar nuestra respuesta emocional. Si puede hacerlo, experimentamos la emoción de manera positiva. Pero si no puede controlar la respuesta, podemos tener reacciones negativas como la agresión o la violencia.

1. Fisiología del cerebro en relación con las emociones

El cerebro es el órgano que nos ayuda a sentir y manejar nuestras emociones, y es muy importante para la inteligencia emocional. El cerebro opera de una manera específica, utilizando sus dos hemisferios. Cada uno de estos hemisferios tiene funciones diferentes, pero ambos son esenciales para el funcionamiento adecuado del cerebro. Además, las emociones influyen directamente en cómo trabaja el cerebro, especialmente en el sistema límbico, que es la parte responsable de procesar las emociones.

1.1. Sistema límbico

Es un conjunto de estructuras cerebrales que se encuentran en la base del cerebro, es responsable de las emociones, la motivación, la memoria y el aprendizaje. Las principales estructuras del sistema límbico que están involucradas en las emociones son: la amígdala, el hipocampo, el tálamo y el hipotálamo.

1.2. Neurotransmisores

Son sustancias químicas que ayudan a las neuronas a comunicarse entre sí. Algunos de los neurotransmisores que influyen en nuestras emociones son: dopamina, serotonina, noradrenalina y oxitocina.

Además del sistema límbico, otras partes del cerebro también manejan nuestras emociones. Por ejemplo, la corteza prefrontal, ubicada en la parte frontal del cerebro, es responsable de la planificación, la toma de decisiones, el juicio y el control de los impulsos, y también ayuda a regular emociones complejas como la alegría, la tristeza y la ira.

2. Expresiones de pensamiento, sentimientos y emociones

Nuestros pensamientos, sentimientos y emociones son partes importantes de nuestras vidas.

- Pensamientos**, son las ideas y creencias que tenemos sobre el mundo.
- Sentimientos**, son nuestras reacciones emocionales a los eventos y situaciones.
- Emociones**, son los cambios en nuestro cuerpo y comportamiento en respuesta a diferentes estímulos.

Expresar nuestros pensamientos y sentimientos de manera saludable es esencial para nuestra salud mental y emocional. Cuando lo hacemos, podemos:

- Comunicarnos mejor con los demás.
- Construir relaciones significativas.
- Manejar el estrés y la ansiedad.
- Desarrollar una mayor autoestima.

Existen muchas maneras saludables de expresar lo que pensamos y sentimos. Algunas de ellas incluyen:

- Hablar con un amigo o familiar de confianza.
- Escribir en un diario.
- Participar en actividades creativas, como el dibujo o la música.

3. Madurez y equilibrio emocional, para relaciones interpersonales

La madurez emocional significa entender y manejar nuestras propias emociones de una manera saludable. Es saber cómo reaccionar en diferentes situaciones sin dejar que nuestras emociones nos controlen. Tener madurez emocional nos ayuda a establecer mejores relaciones interpersonales, ya que podemos tener una mejor comunicación, desarrollar mayor empatía y resolver conflictos.

3.1. Rasgos de la madurez y el equilibrio emocional

- Autoconciencia**, es conocer y entender nuestras propias emociones.
- Autorregulación**, es controlar nuestras emociones y comportamientos.
- Comunicación asertiva**, es expresar nuestras necesidades y deseos de forma clara y respetuosa.
- Empatía**, es ponerse en el lugar de los demás y entender sus sentimientos.
- Resolución de conflictos constructiva**, es resolver problemas de manera respetuosa y colaborativa.

4. Autocontrol y gestión de emociones

El autocontrol es la capacidad de controlar nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Nos ayuda a no actuar impulsivamente y a tomar mejores decisiones. La gestión de emociones es entender y expresar tus emociones de manera saludable. Esto significa reconocer cómo nos sentimos, entendemos por qué nos sentimos así y encontrar formas de expresarlo de manera constructiva.

Las bolivianas y bolivianos practicamos, fortalecemos y promovemos vínculos edificantes, virtudes humanitarias, humanistas y solidarias para llevar una vida armoniosa, danzamos en nuestras fiestas compartiendo alegría, danzamos en gratitud a la Madre Tierra, respetamos y cuidamos nuestra naturaleza, crecemos en nuestra espiritualidad y fe, nos escuchamos para conocernos, para reconocernos, nos respetamos y ayudamos mutuamente, y promovemos la eliminación del consumismo, el egoísmo y el individualismo capitalista.

Pilar 12, meta 2 (Agenda patriótica 2025)



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

VALORACIÓN

Unimos los rasgos de la madurez y el equilibrio emocional con sus respectivas definiciones:

Actividad

Autoconciencia

Resolver problemas de manera respetuosa y colaborativa.

Empatía

Conocer y entender tus propias emociones.

Resolución de conflictos constructiva

Expresar tus necesidades y deseos de forma clara y respetuosa.

Comunicación asertiva

Controlar tus emociones y comportamientos.

Autorregulación

Ponerse en el lugar de los demás y entender sus sentimientos.

PRODUCCIÓN

Actividad

Realizamos la siguiente actividad:

- Elaboramos un mapa conceptual sobre el tema de la inteligencia emocional.

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

PRÁCTICA

Leemos el siguiente fragmento:

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que nos permiten interactuar y comunicarnos eficazmente con otras personas. Estas habilidades incluyen la capacidad de escuchar y entender a los demás, expresar nuestros pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, resolver conflictos de forma constructiva, y empatizar con las emociones y perspectivas de otros.



Fuente: <https://www.therapyside.com/post-es/habilidades-sociales-que-son-que-tipos-hay-y-para-que-sirven>

Actividad

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las habilidades sociales? ¿Por qué son importantes en nuestra vida diaria?
- ¿Por qué es importante expresar nuestros pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa?

TEORÍA

Existen muchas maneras para poder desarrollar estas habilidades como, por ejemplo:

- Practicar, la mejor manera de aprender y desarrollar las habilidades sociales es practicarlas, busca oportunidades para interactuar con los demás, tanto en entornos formales como informales.
- Observar a los demás, presta atención a cómo interactúan las personas que tienen buenas habilidades sociales. ¿Qué hacen bien? ¿Qué podrías aprender de ellos?

Las habilidades sociales son importantes para interactuar con los demás y se desarrollan a lo largo de nuestra vida.

Infancia temprana

En esta etapa, los niños y niñas aprenden a comunicarse de forma básica y a establecer relaciones con sus cuidadores.

Infancia media

Los niños y niñas comienzan a desarrollar habilidades más complejas, como la empatía, la resolución de conflictos y la asertividad.

Adolescencia

Las personas se enfrentan a nuevos desafíos sociales, como la presión de los compañeros y las relaciones románticas.

Adultez

Las habilidades sociales continúan desarrollándose a medida que las personas adquieren nuevas experiencias y conocimientos.

El desarrollo de las habilidades sociales es una inversión valiosa para la vida. Ayuda a construir relaciones más fuertes, tener éxito y disfrutar más de la vida.



Fuente: <https://nudohome.com.ar/wp-content/uploads/ejemplos-de-asertivas-aprende-a-comunicarte-de-manera-efectiva.jpg>

1. Comunicación asertiva

Es una manera de hablar y escuchar que nos ayuda a expresar nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades de forma clara, honesta y respetuosa. Es un estilo que se centra en "yo" en lugar de "tú", lo que significa que hablamos desde nuestra propia perspectiva sin atacar a los demás.

La comunicación asertiva se caracteriza por ser:

- Directa**, se expresa lo que se quiere decir de forma clara y concisa.
- Honesta**, se expresa lo que se piensa y siente sin ocultarlo.
- Respetuosa**, se considera los sentimientos y derechos de los demás.



Ventajas de la comunicación asertiva

- *Mejora las relaciones interpersonales. Ayuda a establecer relaciones más sanas y satisfactorias.*
- *Aumenta la autoestima. Ayuda a las personas a sentirse más seguras y confiadas en sí mismas.*
- *Permite defender los derechos. La comunicación asertiva ayuda a las personas a defender sus derechos de forma respetuosa.*



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

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

Actividad

- ¿Cómo la comunicación asertiva puede ayudarnos a resolver conflictos de manera más efectiva?
- Pensamos en una situación reciente en la que nos sentimos frustrados o enojados. ¿Cómo podríamos haber utilizado la comunicación asertiva para manejar mejor la situación?

2. Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, comprenderla y compartir sus sentimientos. Esta habilidad es esencial para las relaciones humanas, ya que fomenta la conexión emocional, facilita la resolución de conflictos y contribuye a la construcción de amistades duraderas. Ser empático no solo fortalece los lazos interpersonales, sino que también ayuda a crear un ambiente de comprensión y respeto mutuo. La empatía se compone de dos elementos principales.

La empatía cognitiva, que se refiere a la capacidad de entender lo que sienten otras personas. Captar su perspectiva y tratar de imaginarse en su situación. Este tipo de empatía permite interpretar de manera racional las emociones y experiencias ajenas.

La empatía emocional, que implica compartir los sentimientos de otra persona, llegando a experimentar sus emociones como si fueran propias.

Ambos elementos trabajan en conjunto para enriquecer nuestra conexión con los demás.

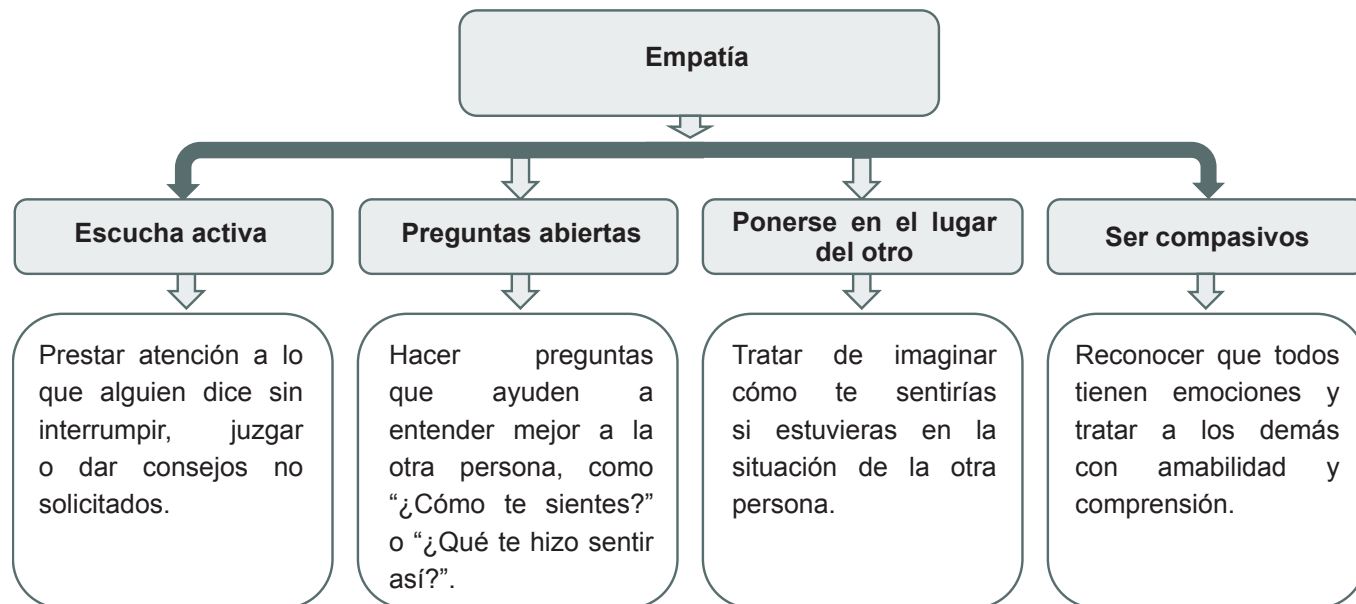
Aunque algunas personas parecen ser naturalmente empáticas, esta capacidad no es exclusiva de unos pocos, por lo que puede aprenderse y desarrollarse con práctica. Para mejorar nuestra empatía, podemos adoptar hábitos como escuchar de manera activa, prestando atención plena a lo que la otra persona dice y siente.



Fuente: https://www.soupstock.in/system/files/images/cf/e3/shutterstock_1511862989.jpg



Fuente: <https://greentology.life/2024/04/03/claves-empatia-entorno-laboral/>

**Actividad****Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:**

- ¿Hemos sentido alguna vez las emociones de alguien más como si fueran nuestras? ¿Cómo fue esa experiencia?
- ¿Por qué es importante escuchar a alguien sin interrumpir o juzgar? ¿Cómo se siente la otra persona cuando hacemos esto?



Fuente: https://www.focusonthefamily.com/wp-content/uploads/2022/01/AdobeStock_424488345-1-scaled.jpeg



Fuente: https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/5226854/pub_633fd9ed4a516e652a12bbf0_633fda37286355338a0aa3ce/scale_1200

Beneficios de la escucha activa

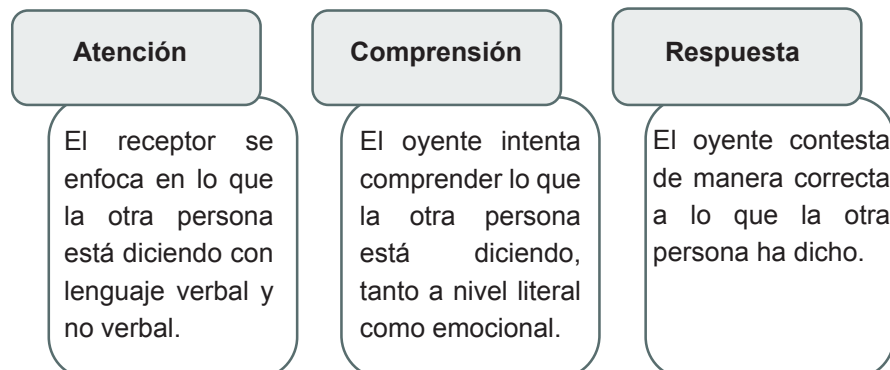
- Mejora la comunicación
- Promueve la comprensión
- Favorece la confianza
- Mejora las relaciones

3. Escucha activa

La escucha activa es una técnica de comunicación que implica prestar atención plena y consciente a lo que la otra persona está expresando, tanto a nivel literal como emocional. No se trata solo de oír las palabras, sino de comprender su significado, interpretar el contexto y captar los sentimientos que las acompañan. Esta práctica requiere concentración, empatía y una actitud abierta para recibir el mensaje sin prejuicios ni interrupciones.

Es una habilidad esencial en las relaciones humanas, ya que facilita una conexión más profunda y auténtica con los demás. La escucha activa no solo mejora la comunicación, sino que también fomenta la confianza, el respeto mutuo y la construcción de relaciones más sólidas y significativas. También resulta valiosa en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, como en la familia, las amistades y el entorno laboral, permitiéndonos comprender mejor a quienes nos rodean y responder de manera adecuada a sus necesidades y emociones.

La escucha activa se caracteriza por los siguientes aspectos:



Hay muchas técnicas que se pueden utilizar para practicar la escucha activa, las más comunes son:

- Mostrar atención**, el oyente puede mostrar su atención a la otra persona a través del contacto visual, la postura corporal y la expresión facial.
- Parafrasear**, el oyente repite lo que la otra persona ha dicho con sus propias palabras. Esto ayuda a confirmar que el oyente ha entendido correctamente.
- Hacer preguntas**, el oyente puede hacer preguntas para aclarar lo que la otra persona ha dicho o para obtener más información.
- Evitar interrumpir**, el oyente evita interrumpir a la otra persona mientras está hablando.
- Evitar juzgar**, el oyente evita juzgar a la otra persona o sus sentimientos.



VALORACIÓN

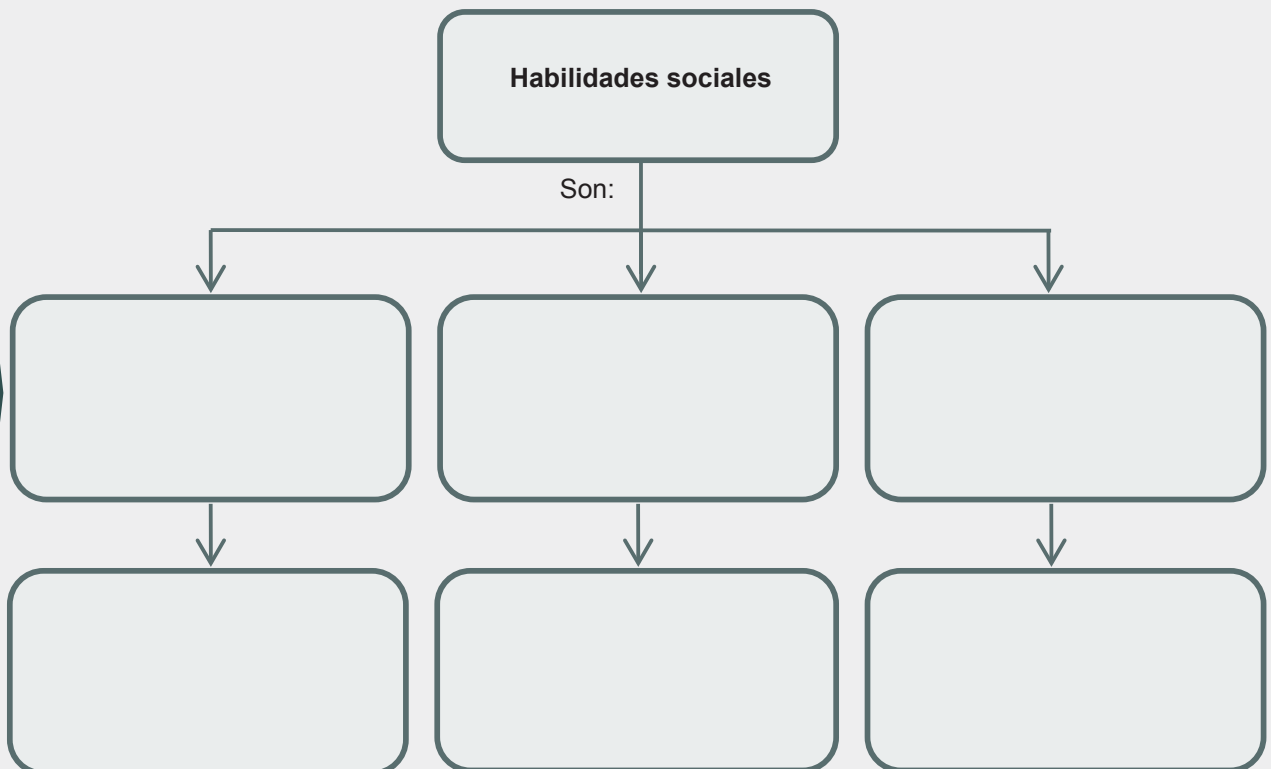
Actividad

Mediante un diálogo comunitario compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué crees que es importante expresar tus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa?
- ¿Qué acciones concretas puedes tomar para practicar la empatía con tus compañeros de clase?

PRODUCCIÓN

Completamos el mapa conceptual sobre el tema:



Actividad

TALLER DE PADRES

GESTIÓN Y MANEJO DE EMOCIONES PARA EVITAR CONFLICTOS
(MANEJO DE RABIETAS Y FRUSTRACIÓN EN LOS ADOLESCENTES)

Fuente: <https://telegra.ph/file/0008d086ee9f9fcabcbf1.jpg>

Cambios cerebrales, durante la adolescencia el cerebro experimenta importantes cambios estructurales, especialmente en el sistema límbico, que es responsable de las emociones. Esto puede hacer que los adolescentes sean más propensos a reacciones emocionales intensas.

Altibajos emocionales, los adolescentes experimentan cambios emocionales más rápidos que los adultos. Esto es porque la maduración gradual de la corteza prefrontal, que ayuda a regular las emociones y a tomar decisiones.



Fuente: <https://www.crossway.org.au/wp-content/uploads/2023/05/coach-scaled.jpg>



Fuente: <https://static.diariofemenino.com/media/27188/dia-del-padre-bolivia.jpg>

1. Introducción

La adolescencia es una etapa de muchos cambios físicos, emocionales y sociales, donde los adolescentes pueden experimentar una amplia gama de emociones, como alegría, tristeza, ira y frustración. Las rabietas y la frustración son comunes y suelen expresar emociones negativas. Es fundamental que los adolescentes aprendan a manejar sus emociones de forma saludable para evitar conflictos y estar mejor preparados para enfrentar los desafíos de esta etapa.

2. Objetivo

Ayudar a los padres a entender y gestionar las emociones de sus hijos adolescentes, especialmente en situaciones de rabietas y frustraciones, para evitar conflictos y promover un ambiente familiar más armonioso.

3. Consejos para manejar rabietas y frustración en adolescentes

- **Establezca límites y expectativas claras,** es esencial que los adolescentes sepan lo que se espera de ellos para que se sientan seguros.
- **Sea un modelo de comportamiento positivo,** los adolescentes aprenden observando a los adultos. Muestre cómo expresar emociones de manera saludable.
- **Ayude a su hijo a identificar sus emociones,** enséñele a poner nombre a sus emociones para que pueda entender sus sentimientos.
- **Ofrezca apoyo y comprensión,** cuando su hijo esté lidiando con emociones negativas, bríndele su apoyo para que se sienta comprendido.
- **Desarrolle estrategias de afrontamiento saludables,** enseñe a su hijo formas saludables de manejar sus emociones, como el ejercicio, el descanso, la meditación o la relajación.

Reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo hemos notado que los cambios físicos y emocionales afectan el comportamiento de nuestros hijos adolescentes?
- ¿Qué tipos de emociones negativas son más comunes en nuestros hijos y cómo suelen expresarlas?
- ¿Qué dificultades enfrentamos al intentar entender y gestionar las emociones de nuestros hijos adolescentes?
- ¿Cómo mejorar la gestión emocional en nuestras casas podría cambiar la dinámica familiar?
- ¿Cómo mostramos apoyo y comprensión cuando nuestros hijos están lidiando con emociones negativas? ¿Qué reacciones solemos obtener de ello?
- ¿Qué actividades o estrategias implementamos para ayudar a nuestros hijos a manejar sus emociones? ¿Cuáles han sido las más efectivas?
- ¿De qué manera la comunicación abierta en casa puede influir en la forma en que nuestros hijos adolescentes manejan sus emociones?
- ¿Cómo percibimos que las redes sociales afectan las emociones y el comportamiento de nuestros hijos? ¿Qué estrategias usamos para abordar este impacto?
- ¿Qué señales hemos identificado que nos indiquen que nuestros hijos están teniendo dificultades emocionales? ¿Cómo reaccionamos ante estas señales?
- ¿Qué papel consideramos que tienen las rutinas familiares en la estabilidad emocional de nuestros hijos? ¿Notamos algún cambio cuando las rutinas se alteran?

TALLER DE PADRES INVITACIÓN



Estimado padre/madre de familia está invitado a presenciar el taller que se realizará en:

El día: _____
A horas: _____

Firma del padre/madre o tutor

Fuente: <https://gas-kvas.com/grafic/uploads/posts/2024-01/gas-kvas-com-p-narisovannaya-sem-ya-na-prozrachnom-fone-26.jpg>

BIBLIOGRAFÍA

ÁREA: COSMOVISIONES FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA

Aramayo, S. (2003). *Creatividad*. Texto de Curso Preuniversitario de la Facultad de Humanidades. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés.

Asamblea Legislativa Plurinacional (2013). *Compendio de leyes y normas de protección a la mujer*. La Paz: Cámara de Diputados.

García Morente, M. (1943). *Lecciones preliminares de filosofía*. 3ra edición. Buenos Aires: Editorial Losada, S.A.

Gomero, E. (2018). *“La neurociencia afectiva en el nivel inicial”*. Monografía. Piura: Universidad Nacional de Tumbes.

Kandel, E. (1999). *Biology and the future of Psychoanalysis: A new intelectual framework for psychiatri revisited*. American Journal of Psychiatry.

Moreno, A.; Moreno, I.; Colomo, M. (2007). *Violencia a niñas y adolescentes en las calles de El Alto*. La Paz: PIEB.

Papalia, D.; Wendkos, S.; Duskin, R. (2004). *Desarrollo Humano*. 9na Edición. Traducción Human Development. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Rozo, P. (2000). *Programa de prevención de la violencia en la escuela*. Cochabamba: s/e.

Sandoval, S. (2012). *Psicología. Desarrollo Humano I*. 4ta Edición. México: Universidad Autónoma de Sinaloa.

Smirnov, A.; Rubinstein, S.; Leontiev, A.; Tieplov, B. (1960). *Psicología*. México: Editorial Grijalbo.

Vygotski, L. (2000). *Obras escogidas III* (Incluye Problemas del desarrollo de la psique). 2da Edición. Madrid: VISOR.

Tintaya, P. (2002). *Aprendizaje. Construcción de la personalidad*. La Paz: IEB-UMSA.

Equipo de redactores del texto de aprendizaje del 1 ER AÑO DE ESCOLARIDAD de Educación Secundaria Comunitaria Productiva.

PRIMER TRIMESTRE

**COSMOVISIONES, FILOSOFÍA Y
PSICOLOGÍA**

Wilma Arnez Menacho

SEGUNDO TRIMESTRE

**COSMOVISIONES, FILOSOFÍA Y
PSICOLOGÍA**

Wilma Arnez Menacho

TERCER TRIMESTRE

**COSMOVISIONES, FILOSOFÍA Y
PSICOLOGÍA**

Wilma Arnez Menacho



BICENTENARIO DE
BOLIVIA



minedu.gob.bo



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



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