



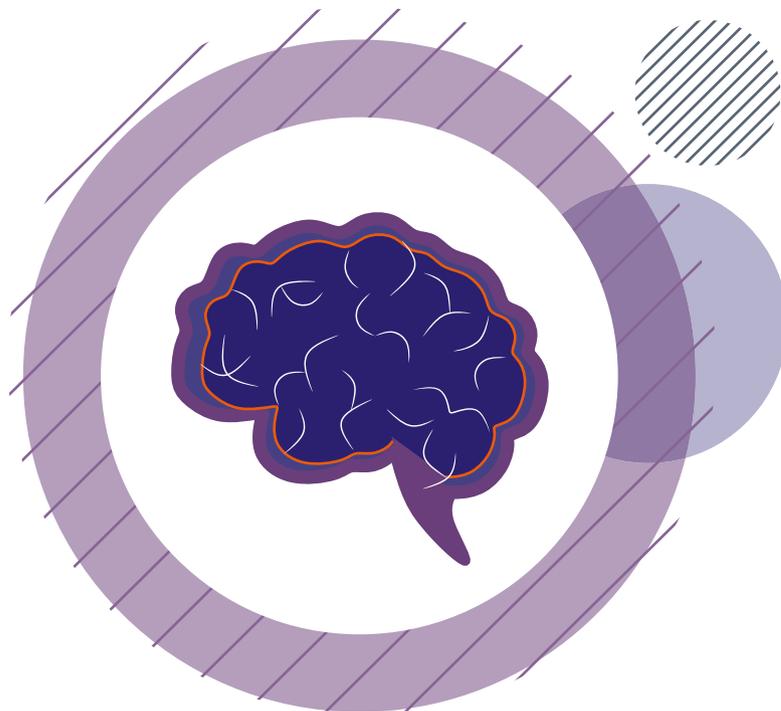
ESTADO PLURINACIONAL DE  
**BOLIVIA**

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN

**1**

**SECUNDARIA**

**TEXTOS DE APRENDIZAJE 2023 - 2024**



**SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA**  
**ÁREA**

**COSMOVISIONES, FILOSOFÍA Y SICOLOGÍA**

**SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR**



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

Edgar Pary Chambí  
**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

Bartolomé Puma Velásquez  
**VICEMINISTRO DE EDUCACIÓN REGULAR**

María Salomé Mamani Quispe  
**DIRECTORA GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

**Equipo de redacción**  
Dirección General de Educación Secundaria

**Coordinación general**  
Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

# Índice

PRESENTACIÓN .....	1
CONOCE TU TEXTO .....	2

## COSMOS Y PENSAMIENTO



### Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

#### Primer año de secundaria

Importancia y fines de la psicología en la vida del ser humano .....	265
Fundamentos de la psicología como ciencia .....	267
Principales escuelas, corrientes y enfoques de la psicología .....	269
El ser humano y sus dimensiones: integralidad bio- sico- socio- cultural .....	271
Tipos de violencia de género .....	272
Despatriarcalización, equidad de género y convivencia armónica en el Estado Plurinacional de Bolivia .....	274
Fundamentos y desarrollo de la personalidad a partir de nuestra cultura .....	276
Inteligencias múltiples .....	278
Inteligencia emocional .....	279
Desarrollo de habilidades sociales .....	281
Taller de padres .....	282



# PRESENTACIÓN

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

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

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

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

Edgar Pary Chambi  
**MINISTRO DE EDUCACIÓN**

# CONOCE TU TEXTO

En la organización de los contenidos encontraremos la siguiente iconografía:



## Glosario

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

## Glosario

## Investiga

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



## Investiga



## ¿Sabías que...?

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

## ¿Sabías que...?

## Noticiencia

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



## Noticiencia



## Escanea el QR



## Para ampliar el contenido

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

## Aprende haciendo

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



## Aprende haciendo



## Desafío

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

## Desafío

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



¡Taller de Ortografía!



¡Taller de Caligrafía!



¡Razonamiento Verbal!

**1**

**SECUNDARIA**

**ÁREA**

**COSMOVISIONES  
FILOSOFÍA Y SICOLOGÍA**





# COSMOS Y PENSAMIENTO

## Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

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



#### ¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Observemos la siguiente imagen y describamos en nuestros cuadernos las diferencias y semejanzas de cada uno.

- ¿Cuáles son las emociones que reflejamos cuando estamos preocupados?
- ¿Cómo nos sentimos cuando somos elogiados?
- De que manera cambia tu actitud cuando recibes una noticia negativa?
- ¿Cómo reaccionas cuando gana tu equipo favorito?



#### ¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

#### 1. ¿Qué es la Psicología?

La psicología es considerada como una ciencia emergente que fue ocupando un lugar en el diario vivir del ser humano, en ese sentido, se define como:

**“La ciencia que estudia la actividad humana en relación con su ambiente bio-psico-socio-cultural en un tiempo específico”**

La psicología intenta explicar las experiencias internas y los comportamientos de las personas en relación con su entorno, para comprender estas explicaciones deben identificar las causas de dichos comportamientos. Estas causas pueden ser explicadas en varios niveles según (Gray, 2008:10).

#### Origen y etimología

Como toda ciencia, la psicología emerge como respuesta a una necesidad, a las interrogantes que se generan al observar los diferentes tipos de comportamiento de las personas en sociedad y en diferentes situaciones del diario vivir.

Se podría decir que los primeros psicólogos fueron aquellas personas que se pusieron a observar los comportamientos extraños de los miembros de su grupo, buscando formas de “curar” sus comportamientos extraños para que vuelvan a la “normalidad”, a estas personas se les conocía como chamanes o curanderos.

#### Etimología

El término psicología proviene de las voces griegas **“psique y logos”**, las cuales se traducen en forma literal como el **“estudio del alma”**.

Si bien, la psicología es una ciencia relativamente joven, no obstante, es importante mencionar que sus orígenes se remontan a la antigua Grecia; los trabajos de los filósofos Sócrates y Platón realizados entre los siglos V y IV a.C., fueron fundamentales para el desarrollo de la psicología. Sócrates desde su búsqueda insaciable por la depuración de los conceptos, ayudará a cimentar lo que posteriormente se conocerá como el método científico; Platón, por su parte, bajo su concepción planteó que el cuerpo es el responsable para la exteriorización de la conducta humana.

Otro gran aporte que recibe la psicología, también desde el mundo griego, viene dado desde la medicina. El estudio de las enfermedades físicas y psíquicas realizadas por el médico Hipócrates relacionándolas con desequilibrios de los humores

o de los fluidos corporales, serán importantes para el posterior estudio de la personalidad. Estos estudios serían recogidos posteriormente por Galeno, desarrollando y profundizando la teoría de los humores heredada de Hipócrates,

#### PRINCIPALES REPRESENTANTES DE LA PSICOLOGÍA PRECIÉNTIFICA

##### PLATÓN (426 A.C.)

Considera el alma como el principio de la vida, energía que impulsa las acciones del ser humano, también le otorga racionalidad y un carácter divino.



##### ARISTÓTELES (384 A.C.)

Padre de la psicología, negó que el alma estuviera separada del cuerpo. Indicó que el alma es responsable del pensamiento y de los sentimientos. Distinguió 3 clases de alma: racional, sensible y vengativa.



##### SÓCRATES (470 A.C.)

El alma es la parte inmaterial del hombre que le otorga capacidad racional e inteligencia, además de encargarse de su vida ética y moral. Para Sócrates es importante conocerse a sí mismo “conócete a ti mismo”.



dando paso precisamente, a la teoría de los cuatro humores. Esta teoría se basaba en la composición del cuerpo humano, bajo el supuesto que el mismo estaría conformado por cuatro sustancias básicas (humores), siendo que la salud del cuerpo estaría determinada por el equilibrio o desequilibrio de estas sustancias.

Es así que la filosofía y medicina desarrollada en la Grecia antigua nos muestran, como ya se indicaba con anterioridad, que los orígenes de la psicología presentan toda una tradición histórica, en la que ya se empezaba a gestar las teorías que hacen referencia a las cuestiones de quiénes somos y por qué hacemos lo que hacemos.

En esta época el objeto de estudio de la psicología respondía a su significado etimológico y la discusión estaba centrada en temáticas de la naturaleza humana, el estudio de la conducta, a saber: las ideas innatas, la conducta instintiva, la existencia del alma, la relación entre cuerpo y personalidad y otras.

LOS CUATRO HUMORES DE HIPÓCRATES			
<p><b>LOS COLÉRICOS</b> Son menos tolerantes y más propensos al estrés, tienen voluntad fuerte.</p>			<p><b>LOS SANGUÍNEOS</b> Son sentimentales, emocionales y optimistas.</p>
<p><b>LOS FLEMÁTICOS</b> Son indiferentes, muy calmados, racionales y pausados.</p>			<p><b>LOS MELANCÓLICOS</b> Son depresivos, somnolientos y abatidos, suelen ser pausados.</p>

Existe otro periodo llamado “científico” a partir del establecimiento del primer laboratorio experimental de psicología fundado por Wilhelm Wundt en la Universidad Leipzig – Alemania el año 1879, en él la psicología se reconoce como ciencia independiente con un objeto de estudio propio.

Será a partir de la segunda mitad del siglo XIX, a partir del incremento de los estudios sobre la anatomía cerebral, que se abren paso las teorías que postulan que los procesos mentales son consecuencia de la biología. Existen grandes aportes desde la psicofisiología con autores como Gustav Theodor Fechner (considerado el padre de la psicología experimental), Pierre Paul Broca (con sus contribuciones que se destacan dentro del campo de la neurociencia) y Carl Wernicke (con aportes que se centran principalmente en el descubrimiento de la afasia sensorial y las enfermedades mentales). No será hasta finales del siglo XIX, y gracias a la aplicación del método científico, que muchas de las cuestionantes plantadas por los filósofos quedaron en un segundo plano; dando paso de esta manera, al surgimiento de una nueva rama del conocimiento, separada (aunque no totalmente) de la filosofía, constituyéndose en una disciplina científica. Por todo lo dicho con anterioridad, respecto al origen de la psicología, es que se puede ver dos periodos, el primero, tomando la base de la época griega como etapa precientífica y la que emerge posterior al siglo XIX como etapa científica.



Para ampliar tus conocimientos

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

### - Salud

“La psicología de la salud abarca problemas y necesidades de los campos biológico, psicológico y social, se preocupa de la promoción y mantenimiento de la salud, la que incluiría las campañas de promoción de hábitos para una vida saludable que constituye prevención y tratamiento de la enfermedad, intentando modificar los hábitos insanos, con el fin de prevenir la enfermedad y enseñar a la gente que ya se ha enfermado a adaptarse, aceptar su condición y aprender a seguir los tratamientos” (Flores, L., 2004:8).

### - Administración

La psicología organizacional permite orientar la gestión y desarrollo institucional con el objetivo de lograr, fines de la institución, aportando con los conocimientos de la psicología como la naturaleza de los grupos, el liderazgo, el desempeño, la administración, la competencia colectiva, el clima organizativo y un bagaje amplio de conocimientos.

### - Economía

Según el Banco Bilbao Vizcaya Argentaria (BBVA, 2016), la psicología económica trata de identificar el comportamiento económico del ser humano como factor estrechamente ligado a las emociones y aportar la orientación necesaria para mejorar su toma de decisiones.

### - Deporte

La psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores que están asociados con la participación y otros tipos de actividad física. Los profesionales de la psicología del deporte trabajan en: a) ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento. b) comprender cómo la participación en el deporte o la actividad física afectan al desarrollo psicológico de las personas, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital. Es de mucha utilidad para docentes por su aplicación práctica en las Unidades Educativas.

### - Educación

Se ocupa del estudio de los comportamientos o procesos psicológicos que se presentan en el proceso de enseñanza - aprendizaje, involucrando en diferentes niveles a los actores de la comunidad educativa, se encuentra interrelacionada con la psicología del aprendizaje.

### - Tecnología

La informática ha servido para el desarrollo de teorías psicológicas al comparar al cerebro con el ordenador. Por otra parte, el avance en la tecnología ha proporcionado a la psicología métodos e instrumentos para el estudio de la conducta.



**¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!**

Respondamos las siguientes preguntas:

- ¿Para qué nos sirve la psicología en la vida diaria?
- ¿Cómo aporta la psicología al desarrollo de la sociedad?
- ¿En qué actividad de nuestra vida diaria se presenta la psicología?



**¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!**

En nuestro cuaderno de trabajo elaboremos imágenes de aplicación de la psicología en nuestra vida diaria tomando en cuenta los ámbitos de:

SALUD	DEPORTE	EDUCACIÓN	TECNOLOGÍA

Reflexiona y emite tu opinión acerca de la afirmación.

A medida que crecemos reconocemos la variedad de emociones de la personalidad. Negar las emociones es un autoengaño,

**FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA**



**¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!**

Observemos la imagen y describamos su comportamiento (sensaciones y sentimientos).

- ¿Qué sientes cuando vez en tu mesa, tu comida favorita?
- ¿Qué sensación experimentas cuando estas en medio de la naturaleza?



**¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!**

**1. La psicología como ciencia para comprender el comportamiento**

Asumiendo que la psicología surge como una ciencia que explora y trata de entender la mente y los comportamientos, la tradición histórica de la misma puede ser dividida en tres etapas: surgimiento de la ciencia de la mente, las décadas conductistas y la etapa de la revolución cognoscitiva.

Podemos mencionar que, en cuanto a su surgimiento como ciencia de la mente fue en el año 1879, el año en que Wilhelm Wundt fundó el primer laboratorio de psicología en la Universidad de Leipzig en Alemania.

Precisamente tratando de justificar el estudio de la mente y de los comportamientos humanos, es que, a lo largo de la historia de esta ciencia, se han ido creando diferentes escuelas o corrientes que, a través del manejo de diferentes métodos han logrado de dar respuesta a los problemas planteados en torno a su objeto de estudio.

De esta manera, la psicología se ha ido consolidando como una ciencia encargada de entender el comportamiento humano. Por lo mismo, tomando en cuenta los aportes de Wundt se la puede entender como ciencia, de la siguiente manera:

WUNDT	El Fundador de la Psicología como ciencia
	<b>1er laboratorio experimental: Leipzig</b>
	Objeto de estudio: los contenidos de la mente <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensaciones</li> <li>- Sentimientos</li> <li>- Imágenes</li> </ul>
	<b>Método: Introspección</b>
	Temas de estudio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicofisiología de la sensación</li> <li>- Relación psicofísica entre E – R</li> <li>- Descripción de la conciencia sensorial</li> </ul>

Utilizando el anterior cuadro podemos evidenciar cómo la psicología se vale de los elementos necesarios para ser considerado una ciencia.

## — 2. Objeto de estudio de la sicología: integralidad del pensar, sentir y hacer

La sicología estudia el comportamiento de los seres vivos; de igual manera, los procesos mentales por los que los sujetos conocen, piensan, sienten y hacen a partir de los aprendizajes que generan desde su propia experiencia.

**El comportamiento** se entiende como el conjunto de actividades que puede realizar el ser humano, tiene relación con el instinto de supervivencia y se adquiere mediante la adaptación y modificación de su medio ambiente social.

El comportamiento va cambiando con:

- Lo biológico, mediante sus cambios fisiológicos.
- La cultura, mediante las experiencias y aprendizaje que la persona adquiere en su contexto.
- Lo social, que proviene de los cambios sociales

Por tanto, la sicología como ciencia busca:

- » **Describir**, porque utiliza la información recolectada en una investigación científica, mediante la cual los psicólogos buscan describir de una manera sencilla, clara y acertada un “fenómeno sicológico”, por ejemplo, en una encuesta sobre situaciones de violencia en el hogar o la escuela, donde la información que vaya a ser recolectada servirá para poder elaborar un plan de prevención.
- » **Predecir**, es decir que, se pueda pronosticar comportamientos o conductas futuras, por ejemplo, situaciones donde las empresas buscan predecir con la mayor exactitud posible aptitudes para determinados cargos en los que se puedan desenvolver plenamente.
- » **Entender** a través de la descripción de los elementos de un determinado fenómeno sicológico o conducta, es que podemos comprender y explicar las causas a través de tentativas que más adelante se irán mejorando mediante futuros estudios; por lo que, como ciencia toda teoría emergente será propensa a ser mejorada.
- » **Influir**, la sicología busca influir en la conducta o comportamiento de manera beneficiosa para el ser humano por ejemplo; cuando nos preguntamos, ¿qué podemos hacer para ayudar a un adolescente a salir de una severa depresión? ¿Cómo influye la responsabilidad de los padres en los hijos? ¿Cómo influye la agresividad de los padres en los hijos? ¿Cuál es la mejor forma para ayudar a estudiantes con problemas de aprendizaje?

## — 3. Métodos científicos que utiliza la sicología para el estudio del comportamiento

Para considerarse “una ciencia”, la sicología depende del método científico, por tanto, partimos de la definición de este término para ampliar la comprensión.

### » Método científico

- » Parte de la formulación de la observación de un hecho o fenómeno psicológico y posteriormente generar una hipótesis, mediante la cual podemos realizar una deducción y contrastación, en la que, si se verifica el conocimiento, pasa a considerarse verdadero y si resulta falso, se puede volver a comenzar el ciclo con otra aseveración hasta encontrar la verdad.



Veamos el siguiente gráfico:

- » **Método descriptivo**, trata de describir los fenómenos o hechos analizados sin intervenir de forma alguna en ellos.
- » **Método correlacional**, se plantea hipótesis sobre hechos ya acontecidos, por lo que, mide utilizando variables el coeficiente de correlación, también es apto para describir, pero no llega a revelar la causa y efecto del hecho.
- » **Método experimental**, mediante este método, se tiene una visión más clara de la causa y efecto de un determinado hecho o fenómeno psicológico.
- » **Método de la introspección**, comprendida como exploración de uno mismo, puede realizarse de forma natural, con la simple mirada interior que permite llegar al análisis espontáneo de las propias impresiones y de manera científica.
- » **Método de la extrospección**, es la observación de los fenómenos psíquicos ocurridos en otras personas, los hechos no solamente deben ser observados, sino que, requieren ser interpretados para comprenderlos y explicarlos. La extrospección puede ser:
  - **Directa**, cuando existe contacto inmediato del observador y el sujeto observado.
  - **Indirecta**, cuando existe contacto mediato a través de productos espirituales como arte, cultura, religión, etc.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

¿Qué método interviene en la siguiente situación? ¿Por qué?

*La maestra de Matemática, siempre que un estudiante termina los ejercicios, le obsequia unos chocolates. Por eso todos intentan terminar primero.*

*Reflexionemos sobre los métodos que utilizan los médicos para detectar una enfermedad.*





**¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!**

Realicemos un mapa conceptual sobre los "Fundamentos de la Psicología como ciencia".

**PRINCIPALES ESCUELAS, CORRIENTES Y ENFOQUES DE LA PSICOLOGÍA**



**¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!**

Respondamos:

¿De qué manera influye el medio social en la adquisición de aprendizajes?

¿Conoces experiencias de aprendizaje, mediante premios o castigo?

Reflexionemos junto a los compañeros y elaboremos un listado de prioridades que tenemos como adolescentes.



**¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!**

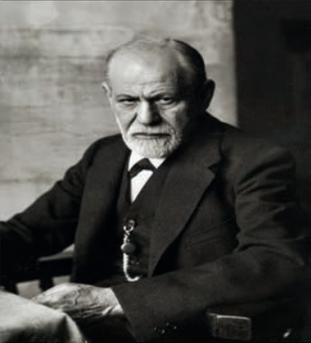
Con base en la creciente propuesta de teorías emergentes, desde el siglo XIX se tratan de explicar y entender el comportamiento, para lo cual, primero comprenderemos qué es una escuela o corriente con referencia a la psicología.

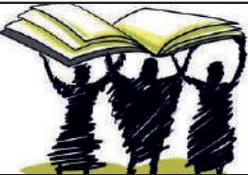
» **Escuelas y Corrientes**

A diferencia de lo que comúnmente conocemos, cuando hablamos de escuelas no nos referimos al lugar de aprendizaje, de igual manera al hablar de corriente no hablamos de la energía eléctrica.

Cuando hacemos referencia a las escuelas, nos referimos a las instituciones que realizan la enseñanza de algo mediante un tipo o forma de pensamiento y cuando hacemos referencia a corrientes, entendemos que son determinadas formas de comprender o explicar algo, es decir una forma de pensamiento que se adopta.

» **Escuelas o Corrientes Psicológicas**

PSICOANÁLISIS	
<b>SIGMUND FREUD</b>	<b>FUNDADOR DEL PSICOANÁLISIS</b>
	Afirmó la existencia de una dimensión irracional del ser humano: "el inconsciente".
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Constituyen los procesos fundamentales del psiquismo.</li> <li>» Determinado por los instintos y principalmente de naturaleza sexual.</li> <li>» Aflora al consciente de forma disfrazada:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapsus linguae</li> <li>- Actos fallidos</li> <li>- Sueños</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Método:</b> El método utilizado por los psicoanalistas es el estudio de casos.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» <b>El Ello:</b> es la parte del inconsciente que expresa nuestros deseos y pulsiones.</li> <li>» <b>El Yo:</b> es la parte consciente de la persona, la cual se encarga de las acciones voluntarias.</li> <li>» <b>El Superyó:</b> es la parte "moral" del comportamiento.</li> </ul>
CONDUCTISMO	
<b>JHON B. WATSON</b>	<b>FUNDADOR DEL CONDUCTISMO</b>
	Reemplazaron la introspección como método de estudio de la psicología por los estudios de laboratorio en torno al condicionamiento.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» El objeto de estudio de esta es la "conducta".</li> <li>» Busca descubrir, predecir y controlar.</li> <li>» Niega la existencia de caracteres innatos.</li> </ul>
	<b>Método:</b> utiliza de manera rigurosa el método introspectivo con la experimentación observable.
	Los elementos que estudia en torno a la conducta son: <ul style="list-style-type: none"> <li>» <b>Estímulo:</b> es algún tipo de elemento externo que genera un impacto en el sujeto.</li> <li>» <b>Respuesta:</b> es la forma en la que el sujeto reacciona ante el estímulo antes mencionado.</li> </ul>
HUMANISMO	
<b>ABRAHAM MASLOW</b>	<b>FUNDADOR DEL HUMANISMO</b>
	Su teoría era la autorrealización, la motivación de todo ser humano es realizar su potencial usando sus aptitudes y capacidades.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» El hombre es distinto de los animales, se distingue por naturaleza común.</li> <li>» El hombre tiene una naturaleza individual e irrepetible.</li> <li>» Resalta que el ser humano debe redescubrir su personalidad.</li> </ul>
	Se centra en el estudio de las experiencias humanas como ser: el amor, el odio, el temor, la esperanza, etc.

GESTALT	
<b>WERTHEIMER</b>	<b>FUNDADOR DE LA GESTALT</b>
	<b>Rechaza a Wundt:</b> insuficiencia de elementos en el estudio de la percepción.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Las propiedades del todo son más fuertes y prioritarias que las partes.</li> <li>» Establece la idea de la percepción por parte del cerebro.</li> </ul>
	Estudia la experiencia total como entidades completas, las leyes que rigen la percepción humana y la dinámica entre la figura y el fondo
COGNITIVISMO	
<b>PIAGET</b>	<b>PRECURSOR DEL COGNITIVISMO</b>
	No se conforma con el análisis del comportamiento en términos de simples conexiones, como ser: estímulo-respuesta; por tanto, intentan comprender la forma en que la mente procesa la información que percibe, esto es, cómo organiza, recuerda y utiliza esta información.
	<b>Método:</b> introspectivo con procedimientos experimentales observable, construcción de modelos cognitivos.
	El conocimiento es el conjunto de estructuras cognitivas que permiten la adaptación al medio.
ENFOQUE SISTÉMICO	
<b>EL PASADO ES IMPORTANTE SOLO EN LA MEDIDA EN QUE SE RELACIONA CON EL PRESENTE</b>	Se interesa en la manera en la que los problemas se manifiestan en el presente, y utiliza el contexto de la vida actual de los pacientes para resolverlos
	<p>En el enfoque sistémico, se presentan tres pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Identificar un sistema del cual el objeto por explicar es una parte.</li> <li>» Explicar el comportamiento o propiedades del sistema.</li> <li>» Explicar el comportamiento o las propiedades del objeto en términos de su función o papel dentro del sistema.</li> </ul>

» **Sicología de la liberación**

Desde la perspectiva de Ignacio Martín-Baró (Sacerdote jesuita, dedicado a la filosofía y psicología, abordó temas políticos y sociales del contexto salvadoreño), niega que la sicología sea una ciencia destinada a conocer patrones de conducta atemporales y universales, compartidos por toda la humanidad. Martín-Baró, señala que la misión de la sicología es comprender el modo en el que el contexto y los individuos se influyen mutuamente.

Para Martín-Baró, el contexto no es simplemente un espacio compartido por varios individuos a la vez, ya que en ese caso todos viviríamos en el mismo contexto actual. Para este autor, el contexto incluye también el momento histórico en el que se vive, así como la cultura a la que se pertenece en un momento determinado. Concebía la Sicología como una disciplina cercana a la Historia.

¿Y para qué puede servir conocer el proceso histórico que ha generado los contextos culturales en los que vivimos? Entre otras cosas, según Martín-Baró, para saber reconocer los "traumas" de cada sociedad. Conocer el contexto específico en el que cada grupo social vive hace más fácil conocer problemas distintivos de los colectivos oprimidos, como los pueblos con orígenes indígenas, cuyas tierras han sido conquistadas o las sociedades nómadas sin posibilidad de poseer tierras ni de heredarlas.



**¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!**

- Analicemos la imagen que vemos en la sicología de la liberación y anotamos la importancia de la libertad en la vida diaria.
- Dialogamos y reflexionamos sobre las diferentes corrientes e identificamos los aspectos positivos y negativos.



**¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!**

Elaboremos un mapa mental con las diferentes escuelas o corrientes de la sicología y escribamos de qué manera aplicamos en nuestro diario vivir.

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



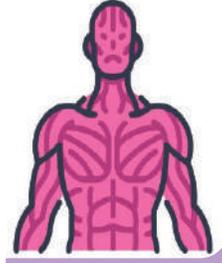
¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Realicemos nuestra autobiografía destacando las habilidades y cualidades personales. Analizamos y escribimos las diferentes situaciones que atravesamos antes de llegar a nuestra unidad educativa. Reflexionemos sobre la convivencia con nuestros compañeros e identifiquemos todas las emociones que expresamos.



¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

Cuando se hace referencia al ser humano se puede hablar de dimensiones o facetas, por ello es indispensable comprender al ser humano en sus diversas dimensiones, ya que nos diferenciamos unos de otros por nuestros rasgos físicos, sentimentales, la forma de pensar, los gustos, los gestos, comportamientos y hasta por la presentación personal, esto nos hace personas únicas en la sociedad. El ser humano es un ser integral por naturaleza, está compuesto por las siguientes dimensiones: biológico, psicológico y sociocultural.



## 1. Dimensión biológica y su influencia en el comportamiento (la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y su desarrollo)

La dimensión biológica se refiere al área física de la persona: peso, edad, altura, sexo, cerebro, hormonas, etc.

Siendo la NEUROPSICOLOGÍA, la encargada del estudio de gran parte de esta dimensión biológica de la cual rescataremos lo siguiente:

**a. El sistema nervioso central**, es la parte responsable de regular y ordenar el funcionamiento del cuerpo y la mente.

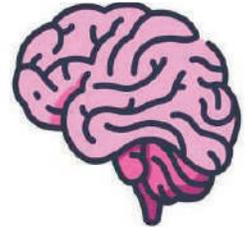
**b. El cerebro**, es una compleja máquina biológica muy importante para el ser humano y contiene millones de neuronas. Controla todas las actividades del cuerpo y también de la mente, como por ejemplo los pensamientos, el aprendizaje, los sentimientos, las emociones, los recuerdos, los latidos del corazón, etc.

**c. Las neuronas**, son células nerviosas que conforman el sistema nervioso y su función principal es la de recibir y enviar información a las partes del cuerpo. Las neuronas a través de la sinapsis dan lugar a una descarga química - eléctrica por lo que esta se convierte en parte de un proceso comunicativo.

Los NEUROTRANSMISORES, son sustancias químicas que se encargan de transmitir señales a través de las neuronas mediante el proceso denominado sinapsis, influyendo de cierta manera en diferentes funciones cerebrales, tales como:

- » **Serotonina**, se encarga de regular el estado de ánimo, la ansiedad, las emociones, los deseos y la formación de proteínas.
- » **Acetilcolina**, desempeña una función importante regulando la capacidad de memoria a corto plazo y el aprendizaje.
- » **Dopamina**, es el causante de las sensaciones placenteras, el estímulo de alerta y las sensaciones de relajación.
- » **Noradrenalina**, tiene relación con la frecuencia cardíaca, así como los niveles de energía para el aprendizaje, la memoria, etc.

El cuerpo requiere de cuidados y atenciones puesto que es susceptible a las enfermedades. El cuidado mediante la alimentación, la actividad física e higiene, por ejemplo, son fundamentales. No es para nadie desconocido que el factor biológico influye de manera determinante en la conducta del ser humano, cuando nos enfermamos el médico solo cura el cuerpo, pero muy pocas veces considera cómo la enfermedad nos afecta psicológica y socialmente, esto eventualmente se manifiesta en nuestra conducta.



**El Covid-19, por ejemplo, afectó a nuestra salud biológica repercutiendo en nuestro comportamiento y aislándonos de la sociedad.**

## 2. Dimensión psicológica y su influencia en el comportamiento (importancia del bienestar psíquico – emocional - afectivo en su desarrollo)

Esta dimensión hace referencia a la mente del ser humano (psique), desde los afectos, emociones, el carácter, la personalidad, el temperamento, la identidad, etc. A partir de nuestra propia experiencia sabemos que los estados psicológicos (de ánimo), influyen y afectan de manera integral (salud, sentimientos, emociones), siendo sus efectos positivos o negativos para nuestro organismo.

Ejemplo ¿cómo el factor psicológico determina la conducta del ser humano?

La visita de un buen amigo nos pone contentos por lo que sonreímos.

## 3. Dimensión socio- cultural y su influencia en el comportamiento (la importancia del dialogo socio cultural)

Se entiende como patrimonio cultural la influencia que el entorno ejerce sobre los individuos, como por ejemplo: las costumbres, la influencia del entorno, la normativa ética, la conducta moral, las relaciones de pareja, la acción política,

etc. Esta dimensión nos muestra que ninguno de nosotros es una isla, necesitamos relacionarnos con los demás; es decir, la familia, amigos/as y comunidad. El sentirse amado y apoyado por otros quienes pueden ayudarnos a afrontar problemas de la vida diaria.

Ejemplo ¿Cómo el factor social determina la conducta del ser humano?

- » Cuando hablamos una determinada lengua que aprendimos de nuestros padres y nuestro entorno.
- » Al practicar valores que nos inculcaron desde niños en la familia.



### ¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

¿Cuál es el comportamiento de las personas cuando se encuentran delicadas de salud?  
 ¿A través de qué hormona podemos regular el estado de ánimo, la ansiedad, las emociones, los deseos?  
 Cuando abrazamos a un ser querido que hormonas segregamos.



### ¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Elaboremos un cuadro con las ventajas que genera relaciones armoniosas, el respeto y la reciprocidad en nuestra unidad educativa.



### ¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

## TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

**Niña llamó a la policía por la golpiza de su padre a su madre; la mujer se niega a denunciarlo**

Después de leer el titular de noticia, respondamos:

¿Qué derechos son vulnerados? ¿Por qué la mujer evita denunciar a su agresor?



### ¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

#### » La violencia

La Organización Mundial de la Salud, define la violencia como *“uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo.”* (OMS).

Por eso mismo, la *“Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia”* (ley 348, art., 6), indica que, la *“violencia constituye cualquier acción u omisión, abierta o encubierta, que cause la muerte, sufrimiento o daño físico, sexual o psicológico a una mujer u otra persona, le genere perjuicio en su patrimonio, en su economía, en su fuente laboral o en otro ámbito cualquiera, por el sólo hecho de ser mujer”*.

Para que un hecho sea identificado como violencia, debe presentar estos tres elementos:

- La intencionalidad al momento de la acción.
- EL daño ocasionado a la víctima.
- El abuso de poder (una relación vertical y de jerarquía del agresor hacia la víctima).

#### » Violencia y género

¿Cómo entendemos por género?

Según la OMS, "El género se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas (...). El género es también producto de las relaciones entre las personas y puede reflejar la distribución de poder entre ellas. No es un concepto estático, sino que cambia con el tiempo y del lugar. Cuando las personas o los grupos no se ajustan a las normas (incluidos los conceptos de masculinidad o feminidad), los roles, las responsabilidades o las relaciones relacionadas con el género, suelen ser objeto de estigmatización, exclusión social y discriminación, todo lo cual puede afectar negativamente a la salud. El género interactúa con el sexo biológico, pero es un concepto distinto".

Bien sabemos que el tema de violencia no es exclusivo de ciertos sectores y grupos sociales, mas al contrario trasciende todos los estratos sociales y culturales, afectando de manera negativa, no solo a las víctimas, sino también a quienes ejercen de manera violenta el ejercicio del poder frente a quienes consideran inferiores (dada su vulnerabilidad), puesto que genera rupturas y conflictos familiares, culturales, sociales, económicos, etc.

El género, llega a ser el rol que asume la persona en su sociedad, en base a sus características y posteriores decisiones, por lo tanto, esto genera ciertas diferencias en las personas, puesto que socialmente se ha otorgado a la mujer un lugar.

#### ¿Qué es la violencia de género?

La violencia de género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. Si bien las mujeres y niñas sufren

violencia de género de manera desproporcionada, los hombres y los niños también pueden ser blanco de ella. (ONU Mujeres)

La ley 348 garantiza de manera integral que las mujeres gocen de una vida libre de violencia, reconoce la existencia de 16 tipos de violencia, entre los que se encuentran: la violencia física, violencia feminicida, violencia psicológica, violencia mediática, violencia simbólica y/o encubierta, violencia contra la dignidad, violencia sexual, violencia contra los derechos reproductivos, violencia en servicios de salud, violencia patrimonial y económica, violencia laboral, violencia en el sistema educativo, violencia en el ejercicio político y liderazgo, entre otros. A continuación, profundizaremos en 6 de ellas:



### 1. Violencia psicológica

Es el conjunto de acciones sistemáticas de desvalorización, intimidación y control del comportamiento, y decisiones de las mujeres, que tienen como consecuencia la disminución de su autoestima, depresión, inestabilidad psicológica, desorientación e incluso el suicidio.

### 2. Violencia física

Es toda acción que ocasiona lesiones y/o daño corporal, interno, externo o ambos, temporal o permanente, que se manifiesta de forma inmediata o en el largo plazo, empleando o no fuerza física, armas o cualquier otro medio.

### 3. Violencia sexual

Es toda conducta que ponga en riesgo la autodeterminación sexual, tanto en el acto sexual como en toda forma de contacto o acceso carnal, genital o no genital, que amenace, vulnere o restrinja el derecho al ejercicio a una vida sexual libre segura, efectiva y plena, con autonomía y libertad sexual de la mujer.

### 4. Violencia patrimonial y económica

Es toda acción u omisión que al afectar los bienes propios y/o gananciales de la mujer, ocasiona daño o menoscabo de su patrimonio, valores o recursos; controla o limita sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, o la priva de los medios indispensables para vivir.

### 5. Violencia simbólica y/o encubierta

Son los mensajes, valores, símbolos, iconos, signos 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 las mujeres.

Entonces, cada vez que se observa un elemento, se asocia directamente con un estereotipo, se naturaliza y se utiliza como medio de sometimiento; entonces se ejerce violencia simbólica.

En nuestro país se ha normalizado una variedad de símbolos e imágenes que representan la violencia, ocasionando un gran daño en la niñez y adolescencia y muy pocas veces se reflexionan sobre ellos.



**Recuerda: NO TODO HOMBRE ES VIOLENTO PORQUE ES HOMBRE. SER VIOLENTO NO ES NATURAL A LOS HOMBRES**

### 6. El feminicidio

Es la acción de extrema violencia que viola el derecho fundamental a la vida y causa la muerte de la mujer por el hecho de serlo. Como menciona Marcela Lagarde "el feminicidio se conforma por el ambiente ideológico y social del machismo y misoginia, de violencia normalizada contra las mujeres..." (Marcela, 2005).

El feminicidio es la forma más extrema de violencia contra las mujeres, quienes son víctimas de este delito, abrumadoramente, han sufrido antes otras formas de violencia de género, es decir que han pasado por situaciones de violencia psicológica, violencia física o violencia sexual.

Según establece la ley para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia N° 348 en Bolivia, el feminicidio se sanciona con 30 años de prisión sin derecho a indulto que se aplicarán en 9 causales:

- » Cuando el autor sea o haya sido esposo, conviviente, novio, pareja, enamorado o tenga o haya tenido cualquier tipo de relación afectiva, aun sin convivencia;
- » Cuando la víctima se hubiera negado a establecer con el victimario, una relación de pareja, enamoramiento, afectividad o intimidad;
- » Cuando la víctima esté embarazada;
- » Cuando la víctima sea dependiente o subordinada respecto del autor, es decir empleada, alumna, hija, sobrina, etc. o tenga con el victimario una relación de amistad, laboral o de compañerismo;
- » La víctima se encuentre en una situación de vulnerabilidad;
- » Cuando con anterioridad al hecho de la muerte, la mujer haya sido víctima de violencia física, psicológica, sexual o económica, cometida por el mismo agresor;
- » Cuando el hecho haya sido precedido por un delito contra la libertad individual o la libertad sexual por ejemplo violación, secuestro, etc.
- » Cuando la muerte tenga que ver con el delito de trata o tráfico de personas;
- » Cuando la muerte sea resultado de ritos, desafíos grupales o prácticas culturales. (Defensoría del pueblo, 2014. Pág.28)

### Prevención de violencia

- » Cada día se conoce el incremento de nuevos casos de violencia en el país, entonces surge la cuestionante ¿por qué en Bolivia a pesar de los avances en políticas y leyes que garantizan y protegen a los infantes, niñas, niños, adolescentes, jóvenes y mujeres, persiste en los diferentes ámbitos y se profundizan en crueldad?
- » Es tarea del Estado y la sociedad cumplirlas para potenciar el desarrollo humano generando procesos de sensibilización y concientización en las familias, unidades educativas, Instituciones y medios de comunicación.
- » Es necesario recalcar que ***toda forma de violencia debe ser rechazada, para garantizar una cultura de paz equidad y respeto, donde todos podamos alcanzar la armonía y el vivir bien.***

#### Para tener en cuenta

Nadie merece ser maltratado ni golpeado (en realidad, ningún ser vivo).

Nadie debe vivir con miedo, lastimado, insultado o amenazado, menos por su propia familia o pareja.

La conducta violenta es un comportamiento inaceptable y constituye un delito.

Quien maltrata es responsable de su actuar. La creencia acerca de la "provocación" de la violencia es un mito que sirve para justificarla y tolerarla.

No hay nada que justifique la violencia, menos en la familia o pareja.

Las personas que ejercen violencia pueden dejar de hacerlo si lo desean y reciben ayuda.

Todas/os tenemos derecho a enojarnos y expresar la emoción del enojo sin causar daño ni ejercer violencia contra otro integrante de la familia.

Una persona que es o que fue maltratada no tiene derecho a maltratar a otros



### ¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el efecto que producen los diferentes tipos de violencia en el desarrollo de las personas?
- ¿Qué hacemos para prevenir la violencia en la familia y nuestro grupo de amigos? Realicemos nuestra propuesta.
- ¿Por qué es importante conocer las razones y estrategias que utilizan los agresores para ejercer violencia sexual?
- ¿En que circunstancias los adolescentes nos exponemos al ciberbullying?



### ¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

- En equipos elaboremos graffitis con mensajes de no violencia en diferentes espacios de nuestra cotidianidad.
- Realicemos un acta de compromiso de no violencia en el aula.
- Profundizamos nuestros conocimientos investigando las causas y consecuencias de la Violencia Cibernetica.

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



### ¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

¿Qué opinas sobre la frase: "Pensar es altamente femenino"? ¿Exalta a la mujer o al hombre? ¿Aparte de las frases, en qué situaciones cotidianas encontramos mensajes donde predominan la autoridad de los hombres?



### ¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

En el contexto donde vivimos, nos encontramos con distintas estructuras de poder que se establecen dentro de la sociedad. Desde ahí podemos tener una idea de qué es el "poder" y de lo que implica en nuestro entorno. La RAE (Real Academia Española) nos ofrece seis acepciones, de las cuales revisaremos las cuatro primeras para poder tener una idea más clara de los que es el poder: 1. Tener expedita la facultad o potencia de hacer algo. 2. Tener facilidad, tiempo o lugar de hacer algo. 3. Tener más fuerza que alguien, vencerlo luchando cuerpo a cuerpo. 4. Ser más fuerte que alguien, ser capaz de vencerlo. Tomando en cuenta la tercera acepción podemos entever que, a lo largo de la historia humana, desde

nuestra organización familiar y desde los gobiernos siempre hay alguien que tiene más fuerza que otro. Y en nuestra actualidad esta situación es cuestionada, debido a que este “poder” tiende a generar violencia y diferencias jerárquicas entre personas.

Este poder puede ser usado con distintos fines. El poder mal empleado podría derivarse en uno que nos resulta familiar: el patriarcado. El patriarcado es aquella organización en la que un varón como “jefe” se impone sobre los demás. A la última pregunta algunas personas aún podrían responder de manera afirmativa, oprimiendo a la mujer de forma inconsciente.

— **1. Relaciones de poder implicadas en las relaciones de género**

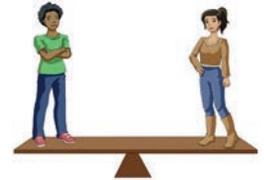
Las situaciones de violencia que observamos o vivenciamos en la sociedad tienen una causa subyacente: que es el poder entendiendo este como la capacidad de influir en la voluntad de otra persona o de otras personas para hacer que acepten nuestras ideas o nuestra voluntad. El ejercicio de poder se manifiesta en el control exagerado que una persona tiene sobre otra. En el caso de las interacciones entre mujeres y hombres, esa situación es peligrosa porque atenta contra la salud mental y física. Los efectos en la familia y, a la larga en la sociedad, son peligrosos porque no permiten mejorar las condiciones de vida y lograr el horizonte del Vivir Bien.

— **2. Equidad de género e igualdad de oportunidades**

Según la Ley No. 348 la equidad de género tiene como finalidad eliminar las brechas de desigualdad para el ejercicio pleno de las libertades y los derechos de mujeres y hombres.

A continuación, algunos ejemplos para poner en práctica la equidad de género y la igualdad de oportunidades en nuestra vida:

- Tratar a las niñas y a los niños con respeto, igualdad, sin estereotipos.
- Compartir las tareas del cuidado y del hogar entre todos los miembros de la familia.
- Denunciar los hechos de violencia.
- Alentar a los estudiantes a desarrollar sus capacidades en diferentes áreas.



— **3. Estereotipos que discriminan y desvalorizan a mujeres y varones**

Según la definición que se recoge en la RAE, un estereotipo consiste en una imagen estructurada y aceptada por la mayoría de las personas como representativa de un determinado colectivo. Esta imagen se forma a partir de una concepción estática sobre las características generalizadas de los miembros de esa comunidad.

En este contexto, es probable que hayas escuchado decir: “¡Los hombres no lloran!”, o bien ¡¿cómo vas a jugar con autos?!, ¡eso es de hombres!”, estas frases son “estereotipos de género”, y son las que profundizan las desigualdades y las causas más frecuentes de discriminación y desvalorización de las mujeres, restando las oportunidades de tener una vida digna o desarrollar el máximo de sus potencialidades como personas y profesionales.

— **4. Perspectiva crítica de los roles impuestos**

Las sociedades patriarcales privilegian lo masculino sobre lo femenino mediante la imposición de roles diferentes para cada uno de ellos, impide que las mujeres, al igual que los hombres, puedan desarrollar su potencial para aprender, formarse y con eso contribuir a la construcción de una sociedad más justa y democrática.

Si bien la familia, la sociedad, las escuelas, los programas y la publicidad de la televisión que vemos, nos muestran cada día que esos roles son naturales, hoy en día no podemos continuar asumiendo esas falsas creencias. ¿Por qué?, porque son esos roles impuestos los que generan violencia.

 **¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!**

Respondamos las siguientes preguntas en el cuaderno:

- ¿Vemos estereotipos en nuestra vida diaria? ¿Cuáles?
- ¿En nuestra familia se practica algún estereotipo desfavorable para las personas? ¿Cómo cambiaríamos?
- ¿Cuál es el efecto que provoca los estereotipos machistas y feministas en las personas?

 **¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!**

- En equipos escribamos los estereotipos identificados en nuestro entorno social y planteemos cambios.
- Elaboremos un comic sobre la equidad de género.

SITUACIÓN	¿SÍ, ES UN ESTEREOTIPO ¿POR QUÉ?	NO ES UN ESTEREOTIPO ¿POR QUÉ?
Héctor se cayó y se lastimó jugando en el parque, se le acerca su papa y le dice que los varoncitos no lloran, desde ese día Héctor cada vez que se lastimaba por accidente o se sentía triste recordaba esas palabras...		

María estaba en una clase en el colegio donde la maestra les dijo que mencionaran una profesión para el futuro, María muy entusiasmada responde que quería ser una gran futbolista y tan famosa como Messi, a lo que sus compañeros de curso se ríen, diciendo que solo los varones son futbolistas famosos...

## FUNDAMENTOS Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD A PARTIR DE NUESTRA CULTURA



### ¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Realicemos la descripción física y psicológica de tu mejor amiga o amigo.  
¿Por qué las personas tenemos rasgos y particularidades inigualables?



### ¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

Es necesario partir de la comprensión del ¿por qué nos comportamos de una manera diferente, los unos de los otros?, ahí emerge el concepto de la personalidad.

#### ¿Qué es la personalidad?

La personalidad es un constructo psicológico que nos facilita la comprensión de los diversos problemas que surgen en las personas que habitan en nuestro entorno

#### 1. Análisis de la personalidad y sus teorías

Se entiende la personalidad como un conjunto de rasgos y características que se originan desde el momento de nuestro nacimiento y nos permite delimitar la forma de ser de un sujeto. Se puede decir que incluso los bebés poseen una personalidad, y aunque ésta no está aún bien definida, se irá desarrollando a lo largo del crecimiento en la medida que el individuo vaya interactuando con su entorno socio-cultural. En los primeros 5 años de vida la interacción entre el instinto y el ambiente serán fundamentales para que el niño vaya desarrollando su propia personalidad.

Las diferencias individuales relacionadas con patrones de conducta, pensamiento y sentimiento también conforman la personalidad de un individuo, de esta manera cada persona posee rasgos y una estructura psicológica única. A partir de los rasgos únicos de cada individuo, podemos agrupar los mismos y clasificar las personalidades en los siguientes tipos: extrovertidas, divertidas, optimistas, enérgicas, pesimistas, confiadas, desconfiadas, tímidas, perezosas, serias, nerviosas, sensibles, insensibles, cariñosas, etc.

##### 1.1. Elementos de la personalidad

- » **Constitución**, se refiere a un conjunto de características internas y externas basadas en la herencia genética.
- » **Temperamento**, es la naturaleza emocional innata de una persona.
- » **Carácter**, es la forma estable y específica en la que un individuo por medio de la herencia adquiere características emocionales y dinámicas.
- » **Actitudes**, es la tendencia que posee el individuo a responder favorable o desfavorablemente a determinada circunstancia.
- » **Aptitudes**, se refiere al conjunto de habilidades que posee el sujeto para realizar una determinada acción.
- » **Rasgos**, son características del sujeto que no cambian a pesar de las diferentes situaciones a las que se enfrenta en su existencia.

##### 1.2. La personalidad según Freud

Para Freud la personalidad es el resultado la lucha de fuerzas, motivaciones y conflictos internos inconscientes que entran en conflicto con el entorno. En la medida que el niño va creciendo el centro de placer irá cambiando. Desde la perspectiva de Freud, la primera infancia es determinante para construcción de la personalidad adulta, esta estará en función a la resolución de los conflictos generados precisamente, en la búsqueda constante por la satisfacción del deseo. Las enfermedades de orden psíquico, los trastornos de personalidad, pueden ser explicadas, desde la perspectiva freudiana, por la no satisfacción de las necesidades dentro del desarrollo de la primera infancia.

La personalidad se presenta con las siguientes características:

- » **Ello**: según Montañó Sinisterra, el ello la parte inconsciente y nos acompaña desde que nacemos, su único interés es satisfacer las necesidades básicas del niño evitándole el dolor y sufrimiento. Es el ello la parte “instintiva o animal” del ser humano.
- » **Superyó**: es el guardián moral que supervisa y vigila al “yo” para reencaminarlo y mantenerlo en las acciones morales establecidas en la sociedad; al mismo tiempo hace que la conciencia funcione para ir en busca de la ideal perfección.
- » **Yo**: se encuentra entre lo consciente y lo preconscious; es la instancia neutral que no permite los excesos del ello, ni del superyó, por ello opera bajo el principio de realidad.

**Ejemplo en la vida cotidiana:** me encuentro en el patio del colegio, de pronto veo un celular en el piso. EL ELLO actúa

inmediatamente diciéndome: “no lo devuelvas, quédatelo”. De pronto aparece el YO tratando de decirme. ¿El dueño del celular puede estar preocupado? ¿Quizás lo compró con mucho sacrificio? Finalmente, el SUPERYÓ me hace comprender que tener objetos ajenos es malo, lo mejor es devolverlo.

### 1.3. La personalidad según Adler

Adler manejaba una teoría conocida como la psicología individual, su atención se enfocó en el hecho de que cada persona es única y diferente, debiéndose así entender a cada individuo desde una perspectiva social, y no tomando en cuenta el aspecto biológico. Sostenía que cada sujeto se desarrolla en base a la superación del complejo de inferioridad.

A él se debe la introducción y el manejo de estos dos complejos relacionados a la superioridad e inferioridad, complejos determinantes para el brote psicótico, el cual influye de manera directa en el desarrollo de estilos de vida errados o estilos de vida sanos.

### 1.4. La personalidad según Karen Horney

Para Karen Horney el psicoanálisis debe estar enfocado desde una perspectiva interpersonal. Replantea la mirada freudiana respecto a la envidia que sentiría la mujer; tal envidia no estaría motivada por el órgano sexual del varón, sino por el rol que la misma ocuparía en la sociedad. A diferencia de Freud, para Horney, es la cultura la que influye de manera decisiva en el desarrollo de la personalidad; plantea que la neurosis tiene una base social basada en el afecto de los padres. Propuso diez necesidades neuróticas:

» Afecto y aprobación	» Reconocimiento social
» Pareja estable	» Admiración personal
» Límites estrictos	» Logro personal
» Poder	» Autosuficiencia
» Explotar a los demás	» Perfección

Al mismo tiempo estableció como respuesta a estas diez necesidades neuróticas, tres maneras de manejarlas.

1. Ir hacia la gente (solución de retraimiento): el individuo se muestra sumiso, busca el afecto y la aprobación de los demás.
2. Ir en contra de la gente (solución expansiva): el individuo se comporta de manera agresiva con los otros, quieren destacar, buscar control y poder sobre los otros.
3. Alejarse de la gente (solución de resignación): el individuo se distancia, aleja y retrae.

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

La personalidad es la organización psicológica, biológica y social de cada uno de nosotros, donde intervienen los siguientes factores:

**2.1. Factores genéticos**, son los rasgos y características físicos que adquirimos genéticamente de nuestros padres y antepasados que nos ayudan a configurar nuestra personalidad

**2.2. Factores psicológicos**, es toda la experiencia de la vida que los humanos creamos a través de nuestras decisiones personales.

**2.3. Factores sociales**, son todos los factores externos relacionados con la comunidad (costumbres, prácticas rituales) o de la familia (hábitos, valores, costumbres) que ayudan en la formación de la personalidad, me distinguen y me hacen único.

**2.4. Factores ambientales o naturales**, son las cosas que adquirimos durante nuestra vida, los cuales surgen a partir de elementos específicos de la región y el estilo de vida de las personas que construyeron estructuras específicas relacionadas con el clima, el medio ambiente y las tradiciones.

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

El medio ambiente social desempeña un papel importante en el desarrollo de la personalidad, aquí nace el muy conocido refrán; **“Dime con quién andas y te diré quién eres”**.

Podemos mencionar que la persona en sus diferentes etapas va relacionándose con personas de cierto rango de edad, relaciones como por ejemplo la amistad o los compañeros en la edad escolar irán definiendo aspectos importantes de la personalidad y la identidad de las personas.



¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Realicemos la siguiente actividad:

Observemos las personas de nuestra comunidad, barrio, unidad educativa e identifiquemos los rasgos comunes que presentan respecto a su personalidad.



¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

En nuestro cuaderno de apuntes, escribamos una lista de defectos y virtudes personales para valorarnos como personas.

# INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



## ¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Realicemos una lista de 5 personajes nacionales o que se destaquen por sus habilidades: artísticas, deportivas, matemáticas y otras. ¿Según tu opinión porque las personas desarrollamos más habilidades que otras?

--	--	--	--	--



## ¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

Cada persona es única y no existe otra persona igual, sin embargo, existen ciertas características que son similares o comunes, una de estas características es la inteligencia como proceso psíquico superior.

### 1. La inteligencia

No existe una definición precisa de la inteligencia, existen varias definiciones que se han elaborado desde diferentes puntos de vista de acuerdo con el interés que se genera en las ciencias que la estudian. En el área educativa se asume que la inteligencia es una capacidad que poseemos todos, cuyas características son heredadas y al mismo tiempo aprendidas; nos sirve para resolver los problemas que se nos van presentando en nuestra vida diaria, esto es, adquirir, recordar y utilizar conocimientos; entender conceptos concretos y abstractos; comprender las relaciones entre los objetos, con la finalidad de aplicar y utilizar estos con el propósito de resolver diferentes tipos de problemas que se presentan en la vida cotidiana.

**1.2. La inteligencia en los animales**, los animales tienen inteligencia debido a que poseen la capacidad de aprender sobre situaciones concretas, lo que les permite tomar ciertas decisiones, pero este aprendizaje es por ensayo – error y repetición.

**1.3. La inteligencia en las plantas**, según los últimos estudios de la neurobiología, sostienen que las plantas y las personas evolucionaron de las mismas células, por tanto, se puede observar que estas emiten pequeños impulsos eléctricos por sus raíces.

**1.4. La inteligencia humana**, no difiere mucho a la de los animales, pero presenta un desarrollo mucho mayor, con gran superioridad en cuanto a la imaginación y la creatividad, en ese sentido, la inteligencia humana va desarrollándose y evolucionando día a día.

### 2. Tipos de inteligencias y sus características

Howard Gardner nos plantea la “teoría de las inteligencias Múltiples”, asumiendo la existencia de una variedad de inteligencias que se manifiestan de forma distinta y muy característica en cada persona, llegando a ser determinantes en la construcción de la propia personalidad.

**2.1. Inteligencia intrapersonal.** Hace referencia a la capacidad que posee la persona para regular las propias emociones y el enfoque de atención, comprendiendo y controlando su mundo interno

Gardner indica que, en las personas en las que se acentúa esta capacidad, son capaces de reflexionar sobre sus propias emociones y sentimientos, permitiendo a partir de este proceso introspectivo comprender las razones de su manera de ser y actuar.

**2.2. Inteligencia interpersonal.** Este tipo de inteligencia, nos permite establecer una relación con otras personas, pero advirtiendo ciertas características que normalmente solo a través de nuestros sentidos no lo podríamos hacer. La inteligencia interpersonal faculta a las personas que la poseen, con habilidades para poder interpretar el lenguaje no verbal, permitiendo evaluar el grado de empático con las demás personas.

Por las características que presenta esta inteligencia, resulta muy valiosa para las personas que dentro de acción laboral se relacionan con grupos numerosos, puesto que les permitirá identificar los hechos circunstanciales y los problemas de los demás, aportando de mejor manera en la solución de los mismos.

**2.3. Inteligencia lógico - matemática.** Las personas manejan el razonamiento lógico y demuestran su capacidad en la resolución de problemas de índole matemático.

La inteligencia lógico - matemática es valiosa para las personas que están vinculadas con actividades científicas, económicas, académicas, matemáticas. Sin olvidarnos que también los ajedrecistas son los que destacan en el manejo de este tipo de inteligencia

**2.4. Inteligencia lingüística.** Todos los seres humanos tenemos la capacidad para comunicarnos entre nosotros, a través de un lenguaje determinando por la propia cultura. Sin embargo, la inteligencia lingüística, desde la perspectiva de Gardner, nos muestra que la misma no sólo se circunscribe al hecho de la comunicación oral, sino también a otras formas comunicacionales, tales como la escritura, los gestos, etc. Las personas que tienen la capacidad para comunicar de mejor manera las cosas, presentan una inteligencia lingüística superior, por tanto las profesionales en los que se suele destacar este tipo de inteligencia son los políticos, actores, escritores, periodistas, etc.

**2.5. Inteligencia espacial.** Las personas que desarrollan este tipo de inteligencias, tienen un sentido muy claro del espacio, de los volúmenes, lo que les permite observar el mundo y las cosas desde otras perspectivas. Se destacan los artistas plásticos, los fotógrafos, los publicistas, arquitectos, etc., manifiestan una capacidad imaginativa y creativa que les permite gozar de un sentido estético propio.

**2.6. Inteligencia musical.** Siguiendo a Gardner, podríamos afirmar que todos los seres humanos gozamos de una inteligencia musical (si bien, no manifiesta en algunas personas), no obstante, podemos disfrutar de los ritmos, melodías y acordes que nos ofrece la riqueza cultural y creativa del ser humano transformada en música. No obstante, de la universalidad de la capacidad musical, algunas personas son mucho más aventajadas que otras en las habilidades que ofrece este tipo de inteligencia, éstas serán pues capaces de interpretar instrumentos musicales a la vez componer alguna pieza musical con mayor facilidad.



**2.8. Inteligencia corporal o kinestésica**, sin duda, para la expresión de nuestras emociones o el manejo de ciertas herramientas, es necesario contar con las habilidades corporales y kinestésicas que nos permitan la relación con los otros y al mismo tiempo el desarrollo cultural de toda civilización. Este tipo de inteligencia siguiendo la teoría de Gardner, la poseen las personas que muestran capacidades corporales en la danza, el deporte, en la cirugía y en la creación plástica de los artistas.

**2.9. Inteligencia naturalista**, esta inteligencia nos permite como seres humanos, un posicionamiento relacional con el entorno natural, estableciendo vínculos sentido con los animales, las plantas o con el mismo espacio geográfico. Este hecho que pone de manifiesto una capacidad que permite la supervivencia del género humano.

Para Gardner, esta inteligencia les permitiría a quienes la tienen más desarrollada, comprender la importancia del uso racional de los recursos que nos brinda la naturaleza, evitando cualquier tipo de sobre explotación, que llevarían al ser humano, irremediablemente a su propia destrucción.



**¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!**

Escribamos el tipo de inteligencia con el que nos identifiquemos, luego describamos cómo podríamos aprovechar esta inteligencia.



**¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!**

Busquemos personajes de películas, series o ciencia ficción que conozcamos y tenga uno de los tipos de inteligencia vistos en el tema, luego justifiquemos la elección.

Tipo de inteligencia	Intrapersonal	Interpersonal	Lógico - matemático	Lingüística	Espacial	Musical	Corporal o kinestésica	Naturalista
Personaje								
Justificación								

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**



**¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!**

Completemos los emojis con las emociones identificadas en el aula. Cuando estamos enojados, ¿Cómo controlamos nuestras emociones?



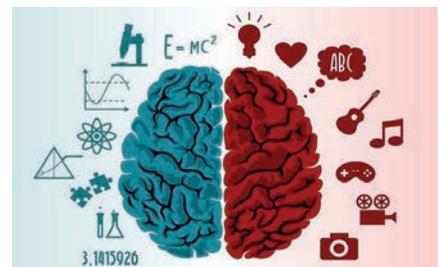
**¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!**

Todos, como humanos, experimentamos día a día diferentes tipos de sentimientos y emociones, estas nos acompañan en todo momento, nunca estamos en un estado totalmente neutral. Recordemos algún sentimiento intenso, por ejemplo, la ira. Cuando estamos enojados ¿qué actitudes tenemos? ¿Cómo solemos actuar ante las cosas que nos rodean? ¿Cómo solemos actuar ante las personas que nos rodean? ¿alguna vez herimos de forma física o verbal a alguien en un momento de cólera? Ante la última pregunta, la mayoría podría decir que sí. Entonces ¿cómo podríamos evitar lastimar a alguien cuando estamos enojados? Podríamos simplemente no darle importancia a la emoción, o incluso dar cabida a que esa ira explote contra algo o alguien, pero estas actitudes lo único que harían es lastimarnos, no solo a nosotros mismos, sino a los demás. Hay una posible salida que nos permitirá reconocer la ira y otras emociones de manera saludable, y aquella que nos ayudará es la inteligencia emocional.

¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Alguna vez oímos hablar de ella? La inteligencia emocional es una capacidad o habilidad que puede ser desarrollada en cada uno de nosotros para poder percibir y además administrar lo que estamos sintiendo y desde ahí también saber ser empático con los demás. Esta nos ayudará a ser conscientes que cada uno tiene una forma particular y única de ver y sentir las cosas, y así también el otro, no todos sentimos al mundo de la misma forma.

**1. Fisiología del cerebro en relación con las emociones**

El cerebro tiene una forma particular de funcionar, y lo hace desde sus dos hemisferios. Cada hemisferio tiene distintas funcionalidades, a continuación, se presentan las funciones de cada hemisferio.



Hemisferio izquierdo	Hemisferio derecho
<p>Este hemisferio procesa la información analítica y secuencial, es decir paso a paso, de una manera lógica y lineal. A través del hemisferio izquierdo conocemos el tiempo y su transcurso, analizamos la información detalladamente. Se encuentran las áreas del lenguaje escrito y oral, así como también el área psicomotriz. Este hemisferio controla los movimientos del lado derecho del cuerpo.</p> <p>Las personas que utilizan más el hemisferio izquierdo tienden a ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ordenados</li> <li>- Centrados en los hechos</li> <li>- Lógicos</li> <li>- Realistas</li> </ul>	<p>Este hemisferio comprende las metáforas, los sueños y la creación de combinaciones de nuevas ideas. Es intuitivo en vez de lógico, da lugar al pensamiento de símbolos, sentimientos e imágenes. Comprende también la capacidad imaginativa, fantasiosa, espacial, perceptiva y controla la parte izquierda del cuerpo.</p> <p>Las personas que utilizan más el hemisferio izquierdo tienden a ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soñadores</li> <li>- Emocionales</li> <li>- Espontáneos</li> <li>- Creativos</li> </ul>

## — 2. Expresiones de pensamiento, sentimientos y emociones

A veces el humano piensa y siente de manera intensa, y cada uno tiene una forma particular de hacerlo. Es necesario que, en ese entramado de sensaciones, sepamos reconocer y diferenciar nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.

### » Los sentimientos

Los sentimientos generalmente se presentan de manera suave y tienden a durar en el tiempo. Estos pueden ser difusos, por ejemplo, puede pasar que estamos tristes sin saber la causa, o el por qué. Y esto suele deberse a factores inconscientes que detonan el sentimiento. Esta incertidumbre que a veces generan los sentimientos hace que sean difíciles de entender. Para poder identificarlos a continuación se presentan los distintos tipos de sentimientos.

TIPOS DE SENTIMIENTOS	EJEMPLOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Amor</li> <li>» Amistad</li> <li>» Odio</li> <li>» Desprecio</li> <li>» Envidia</li> <li>» Confianza</li> <li>» Sumisión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» El amor y la amistad son sentimientos que no se generan de un día para el otro, y si se generan duran en el tiempo.</li> <li>» El amor y el odio se van conformando con el paso del tiempo y se expresan de distinta forma de acuerdo a la personalidad.</li> <li>» El desprecio puede ser originado por un estado anímico interior.</li> <li>» Es necesario tomar en cuenta que cada cultura tiene su propia forma de valorar los sentimientos.</li> </ul>

### » Las emociones

A diferencia de los sentimientos, las emociones suelen ser breves pero intensas. Estas son respuestas que se producen en nuestro organismo ante distintos estímulos externos y determinadas situaciones. Siendo así provocan distintas conductas como agresión, miedo o alegría y pueden generar cambios fisiológicos en el sistema nervioso. Las situaciones satisfactorias generan en nosotros emociones positivas, mientras que las que nos lastiman o dañan nos producen emociones negativas, como también las emociones inesperadas. Reconocerlas será fundamental para conocernos a nosotros mismos y para poder reconocer a los demás, y así formar mejores relaciones.

## — 3. Madurez y equilibrio emocional para relaciones interpersonales

Todas las personas nacemos con unas características especiales y diferentes, pero muchas veces la manera que tenemos de comportarnos o de enfrentarnos a los retos de la vida son aprendidos. En algunas culturas podemos ver cómo un niño que llora no está bien visto en relación a una niña. Además, a los varones se les exige ser más valientes, seguros de sí mismos. También podemos observar cómo, según las culturas, las mujeres son menos valoradas, tanto en el ámbito personal como en el laboral, lo cual es el origen de opresiones y malos tratos. Todo esto lo adquirimos sin darnos cuenta ya desde el momento en que venimos al mundo nos comportamos como nos han «enseñado» a comportarnos en nuestro entorno. Quererse a uno mismo, ser más generoso con los demás o aceptar los fracasos, no siempre depende de lo que hemos heredado. Somos capaces de seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día a día. Aprender a ser más inteligentes emocionalmente, en definitiva, a vivir en paz.

## — 4. Autocontrol y gestión de emociones

Nos referimos al conocimiento de las propias emociones, el manejarlas, el manejar la propia motivación, el reconocimiento de las emociones de los demás, manejar las relaciones, son parte de la inteligencia emocional según Salovey.

- **Conocer las propias emociones**, es la conciencia de uno mismo, es la clave de la inteligencia emocional, las personas que tienen claridad sobre sus sentimientos toman decisiones en su vida que van de acuerdo con ellos y en general toman decisiones acertadas.
- **Manejar las propias emociones**, es la capacidad de manejar los sentimientos de manera adecuada. Implica la capacidad de serenarse, de canalizar la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía excesiva.
- **Manejar la propia motivación**, supone ordenar las emociones en aras de un objetivo. Autodominio emocional.
- **Reconocer emociones en los demás**, es la empatía, es decir la capacidad de ponerse en el lugar del otro. La comprensión de las motivaciones de los demás genera que seamos más receptivos y tolerantes.
- **Manejar las relaciones**, supone la habilidad de percibir las emociones de los demás para una interacción serena con ellos.

Día a día nos encontramos con una variedad de emociones a lo largo de la adolescencia y de nuestra vida, muchas veces esas emociones son muy fuertes y para sentirnos mejor debemos aprender a controlarlas, esto nos ayudará de gran manera en nuestras relaciones interpersonales, fortaleciendo nuestro autocontrol y nuestras habilidades sociales.



### ¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Con todo lo aprendido identifiquemos las emociones de la niña de la imagen y describamos en el cuaderno.



### ¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Elaboremos una pequeña historieta enfatizando las emociones que se ven a diario en tu familia y en tu Unidad Educativa, esta historieta debe tener al menos 4 planas para poder compartirla en clases.

## DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES



### ¡INICIEMOS DESDE LA PRÁCTICA!

Escribamos de que manera afecto las relaciones personales el Covid 19. Imagina una pelea entre tus dos amigas por un tema particular, ¿qué harías para que la discusión se detenga? ¿Qué entendemos por empatía y como lo practicamos en la unidad educativa?



### ¡CONTINUEMOS CON LA TEORÍA!

El conflicto es inherente al ser humano esto quiere decir que constantemente estamos inmersos en diferentes conflictos, no solo con otras personas, sino con nosotros mismos. La toma de decisiones o elegir la mejor solución ante un problema determinado pueden suponer un conflicto para cualquier persona. Normalmente hablamos como si fueran sinónimos de problemas y conflictos, vamos a describirlos muy brevemente para diferenciarlos:

- » **Problema:** estado de tensión o malestar que surge entre dos personas o más, porque tienen los mismo o contrarios, intereses, a lo que no encuentran una solución compatible con igualdad entre ellos.
- » **Conflicto:** una cuestión de difícil solución entre dos o más personas donde ambas tienen o creen tener la razón.

Los conflictos surgen y nos acompañan a lo largo de toda la vida, no hay que entenderlos siempre como algo negativo, ya que los conflictos pueden ser positivos. Es muy importante identificarlos para poder solucionarlos.

#### ¿Qué tipos de conflictos nos encontramos en el día a día?

Debemos tener en cuenta que existen diferentes tipos de conflictos dependiendo del contexto o la forma en que se manifiestan.

- » **Conflictos latentes:** son aquellos conflictos que existen, pero las personas implicadas no son conscientes de ellos.
- » **Conflictos explícitos o manifiestos:** aquellos conflictos que son aparentes y reconocidos por las personas implicadas.
- » También podemos encontrar:
- » **Conflictos intrapersonales:** surgen en el interior de la persona, consigo misma, están relacionados con los valores que posee o con cuestiones personales y/o íntimas.

### 1. Comunicación asertiva

En los tiempos que corren, se apela mucho a las técnicas de comunicación, una herramienta que es necesaria para el desarrollo de la sociedad, del ser humano como ser sociable y que necesita interrelacionarse para poder sobrevivir. La comunicación asertiva es una de las grandes protagonistas para que esto se pueda dar. La ideología, el credo, la religión o cualquier tipo de opinión pueden ser contrarias dependiendo de quién sea nuestro interlocutor, al grupo que pertenezcamos o a la clase social a la que pertenezcamos. Incluso dentro de nuestro grupo identitario podemos tener diferencias de pensamientos.

El proceso para resolver cualquiera de estos tipos de conflictos es el mismo y se basa en 7 pasos que podemos seguir:

- » **Definir el problema:** buscar el origen o las causas que dan lugar a la situación que se están viviendo, intentando responder a las siguientes preguntas ¿Qué va mal? ¿Qué ocurre?
- » **Analizar las causas:** tener presente el porqué del conflicto, todo lo que ocurre tiene una o varias causas, saber analizarlas ayudará a resolver la situación.
- » **Definir objetivos para actuar:** antes de emprender cualquier acción se debe tener claro lo que se quiere conseguir en esa situación o conflicto. ¿Queremos solucionarlo?
- » **Generar alternativas:** se deben buscar diferentes formas de resolución del conflicto y pensar qué se puede hacer desde un punto de vista positivo. Aunque en el momento nos parezca imposible, cada situación de conflicto tiene multitud de soluciones posibles, hay que pensar en todas ellas, desde la más irracional a la más racional.
- » **Elegir las alternativas apropiadas:** siempre que se tomen decisiones se ha de preguntar qué se debe hacer y cuál es la forma más adecuada de actuar. La clave para ello es poder prever las posibles consecuencias que puede tener cada alternativa que se nos ha ocurrido, así podremos valorar cuál es la más adecuada. Pensar antes de actuar.
- » **Poner en práctica la solución elegida:** una vez que se tiene claro de qué manera se puede solucionar hay que llevarlo a la práctica eligiendo la manera más adecuada.

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

## 2. Empatía

La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor. La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional. La empatía, como habilidad de la inteligencia emocional, es importante porque posibilita experimentar diferentes beneficios.

Permite disfrutar de relaciones sociales participando más con el grupo de amigos, compañeros o familiares.

Ayuda a sentirse personalmente mejor.

Facilita la resolución de conflictos.

Predispone a ayudar a los demás y compartir.

Aumenta el carisma y el atractivo.

Permite ser más respetuoso.

Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración, así como ser mejor considerado por los demás.

Practicar la empatía nos ayuda a ampliar nuestras perspectivas y con ello a enriquecer nuestro mundo con nuevas ideas, puntos de vista y oportunidades.

Es una habilidad social clave que, como ya hemos visto, nos permite escuchar mejor, comprender y formular mejores preguntas, tres aspectos fundamentales de una buena comunicación. Además, es una de las bases para construir relaciones sólidas y enriquecedoras, basadas en la confianza, la comunicación y el respeto.

## 3. Escucha activa

La escucha activa es una habilidad que puede ser adquirida y desarrollada con la práctica. Sin embargo, puede ser difícil de dominar, pues hay que ser pacientes y tomarse un tiempo para desarrollarla adecuadamente. En la escucha activa, la empatía es importante para situarse en el lugar del otro, pero también la Validación emocional, la aceptación, pues se debe escuchar sin juzgar y es necesario comunicar a la otra persona que se le ha entendido. Por esto, existen dos elementos que facilitan la escucha activa, son los siguientes:

- » Disposición psicológica: la preparación interna es importante, estar en el momento presente, prestar atención constante y observar al otro: identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
- » Expresión de que se está escuchando al otro interlocutor con comunicación verbal, en lo que se conoce como la función fática del lenguaje (ya veo, umm, uh, etc.) y el lenguaje no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.).



### ¡REALICEMOS LA VALORACIÓN!

Respondamos a las siguientes preguntas:

- » ¿Cómo podemos prevenir la violencia con las habilidades sociales?
- » ¿Consideras que tienes buenas habilidades sociales? ¿Por qué?



### ¡ES HORA DE LA PRODUCCIÓN!

Realizaremos una representación teatral, donde se reflejen las diferentes formas de resolver problemas mediante las habilidades sociales.

## TALLER DE PADRES

### Gestión y manejo de emociones para evitar conflictos (manejo de rabietas y frustración en adolescentes)

La etapa del adolescente se caracteriza por los múltiples e cambios que provocan inestabilidad emocional, incertidumbre, miedo y rebeldía, en este sentido, es importante, que tanto, padres de familia y maestros, coadyuven en la gestión las emociones, que le permitan a las y los estudiantes a serenar la mente y sus emociones, para afrontar situaciones de enojo y frustración. El objetivo de este taller es orientar a madres y padres de familia sobre el manejo de emociones de las y los adolescentes, a partir de charlas sobre la importancia de la inteligencia emocional, participando de dinámicas que involucren a los miembros de la familia, para evitar conflictos, rabietas y frustraciones.

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









ESTADO PLURINACIONAL DE  
**BOLIVIA**

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN

 [www.minedu.gob.bo](http://www.minedu.gob.bo)

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

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

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

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

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

 [informacion@minedu.gob.bo](mailto:informacion@minedu.gob.bo)

 (591) 71550970 - 71530671

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