

Instituto Politécnico

Universidad Nacional de Rosario Universidad Nacional de Rosario

Orientación Tutorial I

1º Año

Equipo Profesional de
Orientación

Autores:
Esp. Ps. Natalia Oroquieta
Esp. Ps. Ayelén Lambrecht
Ps. Yanina García Minguillán
Ps. Ignacio Vaccaro
Ps. Sofía Lottici



“Orientación tutorial” un espacio de encuentro subjetivo educativo

Este cuadernillo tiene como fin acompañar el tránsito por nuestra asignatura. Un espacio de aprendizaje vincular a construir durante el año, a partir de la reflexión crítica, la lectura y escritura, el estudio, el compromiso de la convivencia trabajando sobre los diferentes pensamientos o miradas, en el poder dialogar sobre lo que les sucede en esta etapa de la Adolescencia, apuntalando y construyendo formas de aprender. ¿Qué se moviliza, cambia o modifica en esta etapa? ¿Con qué se identifican? ¿Somos iguales, somos diferentes, ambos? ¿Qué estrategias construyeron o construirán en el aprender?

“Orientación tutorial” depende y fue creada por el Equipo de Orientación Profesional (Equipo psicológico educativo) del IPS en el año 2012 actualizándose año a año a partir de las necesidades escolares, sociales, culturales y subjetivas, habilitando un espacio preventivo, de diálogo y de acompañamiento. La temática de la Salud mental adolescente es un eje central en nuestro espacio.

Las nuevas tecnologías y el mundo virtual fueron modificando nuestras formas de vincularnos y esto se ve reflejado al interior del aula. Ustedes conviven socialmente entre el mundo virtual y el mundo real ¿cómo logramos que esta convivencia sea saludable? ¿Cuándo se les haría difícil de manejar? ¿Consumo/Riesgos?

Tanto en primer año como en segundo o tercero (con las singularidades propias por nivel) la idea es construir un vínculo educativo que sea una referencia para lo que les preocupa o inquieta en este habitar la secundaria en el ciclo básico. A su vez no menor es el “Proyecto a futuro” en la elección de una especialidad técnica o la que tenga en mi escuela ¿Qué me brindan, que estudian? ¿Cuál es el trabajo futuro y el campo laboral? ¿Qué moviliza, que tranquiliza?
Saludos y buen inicio de año académico

Esp. Ps. Natalia Oroquieta. Coordinadora general de OT

Contenidos

PROGRAMA.....	4
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	5
EJE 1- LA ESCUELA Y EL GRUPO.....	6
ENTREVISTA A COMPAÑEROS DEL CURSO.....	7
CONOCIENDO EL REGLAMENTO DE ASISTENCIA Y CONVIVENCIA	8
LOS GRUPOS	12
¿Qué es un grupo?	13
Status y rol	14
Grupos primarios y secundarios.....	15
Grupos y Familia	16
Grupos de pertenencia y referencia	17
Dinámicas de grupo	17
Los líderes grupales.....	18
Influencia del grupo	18
LA AMISTAD.....	20
La amistad inspira a salirse de uno mismo	21
Instrucciones para elegir en un picado.....	23
EJE 2: LOS APRENDIZAJES.....	24
Clasificación de las materias según tu perfil	25
Manejo de técnicas de estudio.....	26
Organización Para el estudio ¿De qué se trata organizar el tiempo?	27
Para armar una rutina de trabajo diario.....	30
<i>Construcción del hábito</i>	31
<i>Consejos para la eficacia</i>	31
Técnicas de estudio	32
El esquema	33
¿Cómo se hace un esquema?	33
El resumen	35
El cuadro comparativo.....	36
El mapa mental	37
Aprendizaje: ¿qué necesitamos para aprender?	38
Dispositivos Básicos del Aprendizaje	39
Concluyendo	45
Teoría de las Inteligencias Múltiples	45
Inteligencias múltiples: Ocho tipos de inteligencia	46
EJE 3: La pubertad y las adolescencias.....	48
LAS ADOLESCENCIAS.....	48
CONSUMOS Y SALUD MENTAL	51
¿CÓMO ENTENDEMOS LA SEXUALIDAD?	54
DISCRIMINACIÓN Y DIVERSIDAD SEXUAL EN EL MARCO DE LA ESI.....	57
GUÍA DE ACTIVIDADES.....	59
EJE 1: LA ESCUELA Y EL GRUPO	59
ACTIVIDAD 1.1 FICHA DE GRUPOS.....	59
ACTIVIDAD 1.2 – ARTÍCULO SOBRE LA AMISTAD	60



ACTIVIDAD 1.3 TRABAJO CON “INSTRUCCIONES PARA ELEGIR UN PICADO” DE ALEJANDRO DOLINA.....	61
ACTIVIDAD: 2.1: TÉCNICAS DE ESTUDIO	62
ACTIVIDAD 2.2: Inteligencias múltiples	62
EJE 3- LA PUBERTAD Y LAS ADOLESCENCIAS	64
ACTIVIDAD 3.1: LA MOCHILA DEL ADOLESCENTE	64
ACTIVIDAD 3.2: INTRODUCCIÓN AL EJE PUBERTAD Y ADOLESCENCIAS	65
ACTIVIDAD 3.3: LA MÚSICA Y LA ADOLESCENCIA	66
ACTIVIDAD 3.4: CONSUMOS Y ADOLESCENCIA	66
Bibliografía.....	68

PROGRAMA

EJE 1: La escuela y el grupo.

1. Presentación y reconocimiento grupal: expectativas, intereses, preocupaciones, actividades extracurriculares. Construcción de la convivencia escolar. Traspaso de la primaria a la secundaria. Independencia y Autonomía.
2. Reconocimiento institucional: normas, legalidades, espacios institucionales (área, departamentos, oficinas, evaluaciones) Especialidades y materias.
3. El nuevo grupo. Pares y referentes escolares. Diferencias y diversidades.

EJE 2: Los aprendizajes

1. Pasaje del nivel primario al secundario: diferentes formas de aprender.
2. Concepto. Aportes de la Neuropsicología: ¿qué necesito para aprender? Memoria, Atención, Sensopercepción, Motivación, Emoción.
3. La importancia de la organización en el aprendizaje: Técnicas de estudio y construcción de estrategias. (Agenda, Trabajos prácticos, PIC, comprensión, lectura). Especificidad de las materias.
4. Cambios cognitivos-subjetivos en la pubertad y adolescencia: ¿cómo impactan en el aprendizaje? Funciones ejecutivas.

EJE 3: La pubertad y las adolescencias

1. ¿Qué me está pasando?: cambios corporales, cognitivos, subjetivos, sociales-familiares. Esquema e Imagen corporal.
2. Salud Mental adolescente: importancia de la misma. Cuidado y prevención. Problemáticas y riesgo adolescente.
3. Construcción de la Identidad: sexualidad y género. La importancia de la ESI en este ciclo de la vida. Reconocimiento propio y de los otros.

EJE 4: Los Proyectos

1. Construcción del proyecto académico.
2. Introducción y acercamiento a la elección de la futura especialidad: ¿cómo elijo? ¿qué me representa mi futuro? ¿qué aportes u obstáculos presentan?



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Disposición al diálogo, al intercambio y participación.
- Apropiación crítica de los saberes y nivel de profundidad en las reflexiones.
- Entrega en fecha de los trabajos prácticos o actividades propuestas cumpliendo con las consignas.
- Aprobación de las evaluaciones escrita
- Respeto y valoración a las diferentes ideas, pensamientos y argumentaciones diversas que se trabajen grupal o individualmente

EJE 1- LA ESCUELA Y EL GRUPO

A continuación les proponemos completar la siguiente actividad en el cuadernillo para luego ponerla en común con el resto del curso.

SOBRE MÍ

Me considero una persona.....
.....
.....

Lo que más disfruto es.....
.....
.....

Algo que no me gusta es.....
.....
.....

Me genera enojo que.....
.....
.....

Algo que me hace sentir bien es.....
.....
.....

SOBRE EL POLI

Algo que sé del Poli.....
.....
.....

Para mí el Poli representa.....
.....
.....

Imagino que estudiar en el Poli será.....
.....
.....

Los sentimientos que me genera ésta nueva etapa son.....
.....
.....



ENTREVISTA A COMPAÑEROS DEL CURSO

Elegí a 5 compañeros/as para realizarles el siguiente cuestionario. Registrá tus respuestas y las de ellos/as.

Preguntas	Mi Rta	Rta de	Rta de	Rta de	Rta de	Rta de
Algo que te guste hacer						
Género musical preferido						
Comida favorita						
Color favorito						
Materia preferida						
Peli o serie que más te guste						

¿Hacés deporte? ¿Cuál?						
¿Tenés mascota?						
¿Tocás algún instrumento? ¿Cuál?						
¿Algún libro que te haya gustado?						

Responder a las siguientes preguntas en tu carpeta en función de los datos registrados:

- a- ¿Dirías que el grupo tiene muchas diferencias o muchas coincidencias?
- b- ¿Qué aspectos de las coincidencias pueden resultar interesantes o valiosos? ¿Y de las diferencias? ¿Por qué?
- c- ¿Tuviste puntos en común con los/as compañeros/as que no conocías? ¿Cuáles?

CONOCIENDO EL REGLAMENTO DE ASISTENCIA Y CONVIVENCIA

Como todas las instituciones escolares, el IPS cuenta con distintos reglamentos que regulan la vida dentro de la escuela. Entre ellos está el **Reglamento de Asistencia y Convivencia** que es importante conocer y respetar para tener una buena convivencia institucional. Para ello, les proponemos la siguiente actividad.

- Reunirse en grupos (construidos por el docente) para realizar una lectura de los artículos asignados y resolver las siguientes consignas:
 1. Señalar lo que les resulta más importante.
 2. Identificar cuestiones que no entiendan o no les resulten claras.
 3. Compartir su resumen con el resto de los compañeros.



GRUPO 1 (Capítulo 1: artículos 1, 2)

ARTÍCULO 1 Es derecho inalienable del alumno regular o regular condicional, la asistencia a clases durante el año lectivo, por tanto, las correcciones y sanciones serán aplicadas evitando en lo posible la pérdida de clases. Los alumnos no regulares no tendrán permitido asistir a clases.

ARTÍCULO 2 Los alumnos regulares y regulares condicionales deberán concurrir puntualmente a las clases y a toda otra actividad académica y/o institucional que a criterio de las autoridades se considere necesario.

GRUPO 2 (Capítulo 1: artículo 3)

ARTÍCULO 3: La inasistencia de los alumnos será computada de la siguiente forma:

3.1. UNA (1) inasistencia por turno de clase y/o actividad a la que deba asistir y no lo hiciere.

3.2. MEDIA (1/2) inasistencia para los ingresos que ocurran hasta los QUINCE (15) minutos siguientes a la iniciación de la primera hora de clases de cada turno.

3.3. Transcurrido este lapso, solamente podrá ingresar a clase con la autorización de la Jefatura de Preceptores computándosele UNA (1) inasistencia.

GRUPO 3 (Capítulo 1: artículo 4)

ARTÍCULO 4: El alumno deberá reintegrarse al aula asignada después de la finalización de cada recreo, aceptándose una tolerancia de CINCO (5) minutos, transcurrido dicho período de tiempo le corresponderá MEDIA (1/2) inasistencia hasta los primeros QUINCE (15) minutos. De continuar su ausencia en el aula, comprobada la misma, sin causa justificada, el alumno será sancionado con TRES (3) amonestaciones. Igual sanción le corresponderá a aquel alumno que se haya retirado del Establecimiento sin permiso.

GRUPO 4 (Capítulo 1: artículo 5)

ARTÍCULO 5: Los alumnos no podrán retirarse del Instituto luego de iniciadas las clases, exceptuando que:

5.1. El padre/madre, tutor o encargado responsable se presente en el Establecimiento a retirarlos.

5.2. Se presente a retirarlos otra persona autorizada por escrito por los responsables, ante la imposibilidad de éstos de concurrir a la escuela.

Tanto en la situación descrita en el inciso 5.1 como en el 5.2, se dejará constancia en el parte diario habilitado a tal fin. La persona responsable que retira al alumno firmará este parte con aclaración de su identidad. En el caso pautado en el inciso 5.2 la persona deberá además exhibir el documento de identidad para su verificación por el personal escolar. Sólo después de cumplimentar este acto se autorizará el retiro del alumno.

Corresponderá computar MEDIA (1/2) o UNA (1) inasistencia de acuerdo con la hora de clase en que se produzca el retiro del alumno, a criterio de Jefatura de Preceptores.

GRUPO 5 (Capítulo 2: artículo 16)

ARTÍCULO 16: Las conductas transgresoras a las normas de convivencia por parte de los alumnos durante actividades escolares, dentro o fuera del Instituto, serán sancionadas en concordancia con su gravedad. No obstante se privilegiará el diálogo que permita la comprensión, contextualización, y reflexión sobre los hechos, lo que garantizará a los alumnos el derecho a ser escuchados y la posibilidad de que reconozcan su grado de responsabilidad en los mismos.

En el caso de disponer el curso del/los alumno/s en cuestión de un tutor, éste será informado de lo acontecido, y de ser necesario se le solicitará información sobre el alumno.



GRUPO 6 (Capítulo 2: artículo 18)

ARTÍCULO 18 En primera instancia se considerará, si el hecho lo amerita, la pertinencia de realizar una Acción reparadora por parte de los alumnos de la falta cometida, la cual puede ser propuesta por el/los alumno/s involucrado/s o el/los adultos que intervenga/n en el caso, los que solicitarán por escrito su aplicación a Jefatura de Preceptores quien decidirá su aplicación. La realización de una acción reparadora no inhibe, si así se considera necesario, de la aplicación de las siguientes sanciones según la gravedad del hecho:

18.1. Apercibimiento o llamado de atención: se efectuará por escrito a través de la

Libreta de Comunicaciones, para notificación del padre/madre, tutor o encargado, pudiéndola solicitar a Jefatura de Preceptores cualquier miembro de la comunidad educativa.

18.2. Amonestaciones: serán solicitadas por escrito a Jefatura de Preceptores a través del parte diario por los docentes o demás miembros de la comunidad, expresando: nombre del alumno, motivo del pedido y firma del solicitante.

Las sanciones aplicadas serán puestas a consideración por el Preceptor a Jefatura de Preceptores, quien resolverá de acuerdo con la falta cometida. La Resolución tomada se comunicará al solicitante y al padre/madre, tutor o encargado.

En toda situación sobre aplicación de medida disciplinaria evaluada previamente por Jefatura de Preceptores, se aplicará al menos, la sanción mínima de una amonestación

18.3. Suspensión: Será propuesta por Regencia y será sometida, con todos los antecedentes, a consideración de la Vicedirección correspondiente si se tratara de una suspensión por término fijo y de la Dirección si es por tiempo indeterminado. La suspensión será siempre sin asistencia a clases. Cualquiera sea la sanción aplicada serán notificados el padre/madre, tutor o encargado del interesado y el solicitante.

18.4. Separación de la escuela: Será propuesta por la Vicedirección o el Cuerpo de

Profesores de un curso a Dirección, junto a todos los antecedentes que correspondan. El padre/madre, tutor o encargado, una vez notificado de la propuesta de sanción, podrá efectuar el descargo correspondiente por escrito. Posteriormente Dirección resolverá sobre la aplicación o no de la sanción, lo que será notificado al padre/madre o tutor del alumno.

El pedido de retiro del alumno del Instituto, promovido por el padre o tutor, no interrumpe el procedimiento.

Las medidas determinadas en los incisos 18.3 y 18.4 y que fueran aplicadas, quedarán registradas en el legajo personal del alumno.

LOS GRUPOS

Ficha de cátedra- Orientación Tutorial
Psic. Ignacio Vaccaro¹

A partir de nuestras primeras actividades pudieron presentarse ante el resto del curso y empezar a reconocer a quiénes las y los acompañan en esta nueva etapa. Consideramos muy importantes estas instancias porque contribuyen directamente al aprendizaje y la construcción de la convivencia escolar. Ahora vamos a avanzar sobre nuestro primer contenido teórico: Los grupos.

Ya sea por el encuentro previo en los cursillos de ingreso, por la complicidad de compartir un deporte o un interés común, o incluso por el simple **azar** de haber ocupado bancos contiguos el primer día o coincidir en el viaje de vuelta a casa, es un hecho que han comenzado a nacer afinidades. Casi sin darnos cuenta, el tiempo compartido fue generando una sintonía especial con algunos compañeros, dando lugar a los **primeros grupos** del salón.

Es interesante observar que este fenómeno no es aislado: ocurre en otros cursos, en los clubes, en el barrio y en casi cualquier ámbito de nuestras vidas. Somos, por naturaleza, **seres vinculares** que buscan compañía y pertenencia en los demás, construyendo pequeñas comunidades dentro de los grandes espacios que habitamos.

Ahora bien, frente a esta realidad que vivimos todos los días, cabe hacernos una pregunta: **¿Qué es, exactamente, un grupo?** Aunque desde el sentido común todos podríamos tener una respuesta, las ciencias psicológicas han dedicado décadas a investigar este fenómeno para entender qué es un grupo y cómo funciona.

Para profundizar en nuestra mirada exploraremos algunos conceptos de la psicología social.

¹Ficha elaborada con el Manual “Psicología” de editorial AZ.



¿Qué es un grupo?

Todos los seres humanos pertenecen a grupos desde el momento en que nacen. La familia es el primero de los grupos que integramos al nacer. A lo largo de la vida pertenecemos a otros grupos: el del jardín de infantes, el de los amiguitos del barrio, el de alumnos de 4.º año. La vida humana se desarrolla en grupos. Desde el principio de la humanidad, en cualquier tipo de organización social, nos agrupamos para vivir unos junto a otros.

Según el psicoanalista francés Didier Anzieu: *"No existe ninguna posibilidad normal de que una persona esté psicológicamente aislada de otras, y el estudio de las relaciones con los demás es un capítulo necesario de la Psicología individual"*.

Un grupo es un conjunto de personas dentro de un sistema de relaciones sociales. Los miembros de un mismo grupo desarrollan conductas semejantes porque comparten necesidades, afinidades o por otros motivos. Entre otras definiciones se optó por la siguiente, pues hay coincidencia en poner el acento en la comunicación y los objetivos comunes que comparten sus integrantes:

Grupo: *Es una pluralidad de individuos que se hallan en contacto unos con otros, que tienen en cuenta la existencia unos de otros y que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia. Para que haya grupo tiene que producirse una interacción, es decir, que las acciones de un miembro determinen las de otro y recíprocamente.*

Piensen en la siguiente situación: las personas que van sentadas en un colectivo de línea no constituyen un grupo, ya que no comparten normas sino que simplemente coinciden en un momento y lugar determinados. Si ese mismo vehículo es utilizado para trasladar a algunas personas que pasarán un fin de semana turístico, ellas sí constituirán un grupo pues compartirán un interés común (conocer las sierras, por ejemplo) y deberán cumplir determinadas normas (respetar los horarios de comida, compartir el hotel y las excursiones).

Son grupos sociales: una familia, un club deportivo o cultural, una nación, una organización comercial, un partido político, entre otros. Cuando un conjunto de personas que no constituye un grupo posee un atributo común, este puede ser la base para la constitución del mismo. Siguiendo con el ejemplo: si los pasajeros que circunstancialmente comparten el colectivo son asaltados, pasarán a ser el grupo protagonista del incidente policial, o el grupo de testigos citados para el día jueves.

Status y rol

Un conjunto de personas es considerado grupo cuando sus miembros se relacionan unos con otros: la conducta de cada uno motivará que los demás actúen en consecuencia. Dentro de los grupos, las personas cumplen distintas funciones, tienen deberes y obligaciones; cada uno desempeña un papel y tiene cosas específicas para hacer.

El cumplimiento de esas obligaciones puede ser explícito (por ejemplo: el profesor debe dar clase) o implícito —es decir, que está sobreentendido por los integrantes del grupo— (por ejemplo: el hermano mayor cuida al más pequeño). En ambos casos, cada uno cumple un **rol**.

- **Rol:** *Es la función que debe cumplir el miembro de un grupo según lo que se espera de él en esa circunstancia.*

Otra forma de definir qué es un rol sería decir qué se espera de cada uno según el lugar que ocupa en ese momento. Por ejemplo, se espera que un chofer de micro conduzca de forma cuidadosa y esté atento a los pasajeros; pero en su casa, quizás se coloca en un rol dependiente de su madre y no se ocupa de nada más allá de sí mismo. Dentro de un grupo familiar, se espera que los adultos trabajen y se ocupen de lo necesario para la vida cotidiana y la crianza de los menores; de estos, se espera que adopten normas y costumbres.

Un mismo rol puede desempeñarse de distintas formas. Por ejemplo: un profesor puede ser más estricto con unos alumnos y más permisivo con otros; o ser severo en el aula pero benevolente con su familia y amigos.

Cada rol tiene su **complemento**. El de profesor es complementado por el de alumno (si no tiene alumnos, no podrá cumplir con su rol de enseñar). Así sucede con las duplas madre-hijo, vendedor-cliente, médico-paciente, entre muchos otros ejemplos.

Según sea el rol que se cumpla, la persona se ubicará en un lugar determinado; es decir, ocupará un **status**. Este concepto suele ser utilizado de forma errónea, ya que se lo relaciona comúnmente con un nivel social prestigioso (económico o cultural). Para la Psicología Social, el status indica el lugar que cada uno ocupa en un grupo, sea o no prestigioso.



En la familia existen diversos status: padre, hija, cuñada, entre otros. Del mismo modo, en una empresa encontramos status de gerente, ordenanza o empleado. Cada una de estas personas cumplirá su rol (el papel o la acción) de acuerdo con el status (el lugar o la posición) que ocupa en ese grupo. Las relaciones grupales se basan en un sistema de roles y status interrelacionados.

Grupos primarios y secundarios

Grupos primarios

Los grupos primarios están formados por un número de miembros relativamente reducido unidos más por sus afectos y su solidaridad que por sus relaciones formales. Las relaciones entre sus integrantes son "cara a cara"; esto significa que cada uno tiene una percepción individualizada de los otros. En ellos se aprenden los afectos. Desde el punto de vista psicológico, la adecuada integración a grupos primarios (familia, vecinos, amigos, compañeros) suele asegurar una afectividad más estable y armónica. Dentro de su grupo primario, las personas pueden mostrarse más espontáneas, dar y recibir según sus deseos y necesidades, comunicar sus pensamientos sin temor a las posibles críticas y ser aceptadas por los demás sin exigencias extremas. Esto no significa que los afectos dentro de los grupos primarios sean siempre positivos, también los negativos se desarrollan en ellos (peleas entre hermanos). Los grupos primarios inciden en los ideales de sus miembros, quienes a su vez afirman la personalidad dentro de estos grupos. Los grupos primarios son más informales que los secundarios y, excepto el grupo familiar, surgen por afinidades y creencias comunes, actividades compartidas, edades y otras. En la experiencia concreta de cada uno van apareciendo adhesiones a una o más personas con las cuales establecemos una comunicación más estrecha que determina la formación de un grupo. Su integración se establece de forma gradual, y si bien hay que cumplir con ciertas obligaciones dentro de un grupo primario, estas no son vividas como exigencias sino como mutua solidaridad.

Grupos secundarios

Estos grupos están organizados en función de alguna meta u objetivo conocidos y compartidos por todos los integrantes. Las normas de funcionamiento de los grupos secundarios en general están escritas (reglamentos), su número de miembros es variable, aunque en general todos se conocen entre ellos. Por ejemplo, los compañeros de división constituyen un grupo secundario, porque si bien todos se conocen entre ellos, entre algunos la relación sólo es superficial.

En otros grupos secundarios como los asociados a un club, los integrantes no se conocen entre sí. Dentro del grupo secundario de los alumnos de sus escuelas hay numerosos grupos primarios. Esto ocurre en la mayoría de los grupos secundarios. Los grupos secundarios tienen una organización formal, se reúnen dentro de un lugar o contexto particular y no es necesario que existan relaciones afectivas entre sus integrantes. La cohesión grupal depende de los objetivos compartidos y no de los lazos afectivos entre los miembros.

No siempre es necesario que todos los integrantes de un grupo secundario coincidan en el mismo tiempo y lugar. Por ejemplo, obreros y empleados de una fábrica constituyen entre sí un grupo secundario que generalmente trabaja en distintos turnos y secciones, en este caso no siempre coinciden en el tiempo y el lugar. La característica común en los grupos secundarios obliga a cumplir con algunas normas, por ejemplo si se trata de socios de un club, las normas establecen: cuidar las instalaciones, pagar las cuotas, etcétera. En estos grupos, las comunicaciones escritas (notas, comunicados, circulares) son más importantes que las verbales

Grupos y Familia

La familia tal como la conocemos en nuestra sociedad es el primer grupo primario al que pertenecen los seres humanos desde su nacimiento; dentro de ella, las relaciones son intensas e informales y hay diferenciación de roles. La llamada familia nuclear tradicional está constituida por la pareja de madre y padre, y sus hijas e hijos.

Sin embargo, la conformación familiar no es la misma en todas las civilizaciones, ni lo fue en diferentes épocas de la historia. Tampoco en la actualidad todas las familias tienen la misma composición. Los cambios sociales producidos en las últimas décadas hacen que sea más apropiado hablar de las familias, dando cuenta de la diversidad de configuraciones familiares. Hay familias monoparentales en las que el jefe de familia es solo el padre o solo la madre, familias ensambladas en las que convive una pareja con sus propios hijos e hijos de matrimonios anteriores de uno o ambos padres. Se llama familia extensa a la constituida por las generaciones anteriores o posteriores a la pareja de los padres jefes de hogar. Abuelos y abuelas cumplen un papel importante colaborando con la crianza.

Más allá de cuál sea su constitución, dentro de toda familia se desarrollan los vínculos afectivos y los patrones de conducta que marcarán a los hijos a lo largo de la vida, en sus sentimientos, sus valores y sus creencias. Hasta hace unas pocas décadas, el rol de jefe de familia estaba reservado al padre quien trabajaba fuera del hogar y se



hacía cargo de obtener el sustento económico para el grupo, quedando reservadas para las mujeres las tareas domésticas y la crianza de los hijos. Con la incorporación de las mujeres al mercado de trabajo y la toma de conciencia de sus derechos, esta división de roles cambió.

Grupos de pertenencia y referencia

Todo grupo tiene normas que sus miembros comparten: modos de pensar, actuar, vestir y actitudes frente a las diversas circunstancias. De acuerdo con esto, se llama **grupo de pertenencia** a aquel dentro del cual una persona es reconocida por los otros como perteneciente al grupo, por lo tanto hace uso de las normas del mismo. Los grupos de amigos a los que el ser humano no pertenece generalmente también son grupos de pares, es decir de iguales, de personas ligadas por edad e intereses.

El **grupo de referencia** es aquel del cual una persona aprende normas pero al que no pertenece, ya que no es reconocido por los otros miembros como parte del grupo. Las normas del grupo de referencia influyen en las conductas y las actitudes de las personas.

Estos grupos pueden ser **positivos**: por ejemplo, a través de la "copia" de actitudes de los tenistas de éxito, pueden establecer con sus amigos un entrenamiento eficaz. También pueden ser grupos de referencia **negativos**: aquellos a los que nunca desearían pertenecer, por lo que tratan de desarrollar conductas opuestas a ellos; por ejemplo, un grupo de violentos.

Dinámicas de grupo

Los integrantes de un grupo establecen interacciones que pueden ser de atracción, rechazo, alianzas, conflictos; es decir, corrientes emocionales que surgen entre los distintos miembros y de cada uno con el grupo total. A estos fenómenos se refiere la **dinámica grupal**.

La dinámica grupal es el conjunto de fuerzas complejas que actúan dentro de todo conjunto organizado de personas. Estas interacciones dentro de un grupo producen fenómenos comunes:

- Aparición de conductores o líderes (siempre hay alguien que cumple un papel preponderante).
- La mayor afinidad de algunos miembros entre sí.

- Una adhesión inconsciente de todos los integrantes a ciertas normas comunes (sentimiento de pertenencia o solidaridad).

Los líderes grupales

Se denomina **líder** de un grupo a aquel integrante con capacidad para influir sobre los otros miembros del grupo. El líder incide en la actividad grupal, en la interacción entre los demás miembros y en el estilo de comunicación.

Según cómo se den estos mecanismos y la personalidad del propio líder, se dice que los grupos tienen un funcionamiento **autocrático**, **democrático** o **laissez-faire** (que dejan hacer).

- **Los grupos autoritarios:** Son aquellos donde la presión del líder genera agresividad contenida en los demás; suele atribuirse la culpa a algún integrante en particular. Al líder nadie se le anima y entonces se crea el llamado **chivo emisario**: alguien ideal para "echarle la culpa" aunque no la tenga.
- **Los grupos democráticos:** Son aquellos donde la forma de funcionamiento grupal es justa y equilibrada; cada uno aporta lo que sabe o puede, respetando a los demás.
- **Los grupos laissez-faire:** Toman su nombre del francés y significa "dejar hacer", porque en ellos el líder deja casi todo librado al deseo individual de los integrantes. Otorgan una excesiva permisividad que hace casi inexistente el cumplimiento de reglas. Estos grupos resultan poco perseverantes en su trabajo. La imagen del líder es débil.

Influencia del grupo

Una de las experiencias más conocidas que sirvió para demostrar la influencia del grupo en la percepción individual fue realizada por el psicólogo social norteamericano Salomon Asch y consiste en lo siguiente: Se les pidió a varios estudiantes universitarios que compararan la longitud de una línea tipo con otras tres líneas. Esto podía realizarse a simple vista, tal como se puede observar:



Se formaron varios grupos de experimentación de 7 personas, y en cada uno solo uno era el 'sujeto de experimentación', los otros eran actores que debían realizar evaluaciones erróneas, siempre debían hablar en voz alta y antes de que el propio "sujeto de experimentación" lo hiciera. Por otra parte, se utilizaron grupos de control donde no había nadie que mintiera adrede, es decir la experiencia era igual para todos, cada uno debía reconocer la longitud de las líneas sin comentario alguno de los demás.

Los resultados de la experiencia fueron los siguientes:

- En los grupos de experimentación, la coincidencia de estimaciones fue del 67%.
- En los grupos de control, la coincidencia de resultados fue del 93%.

De los resultados se pudo concluir que: La influencia de la opinión grupal sobre cada uno puede llevar a deformar la percepción individual de manera sorprendente.

"[...] Dentro de la sociedad, nos hacemos dependientes de los demás para la comprensión, el sentimiento y la extensión del sentido de realidad. [...] Algunas veces las fuerzas sociales evitan violentamente que la persona exprese sus apreciaciones y propósitos. Entonces el individuo debe tomar medidas de defensa, puede luchar para afirmar su individualidad; puede restringirse mediante sumisión o resignación, hasta puede hacer causa común con los que lo oprimen. Quedamos espantados ante el espectáculo de las pobres mujeres de la Edad Media que, acusadas de hechicerías por las autoridades a las que nunca cuestionaron, confesaban azoradas que habían cometido crímenes impensables."

(Asch, Salomon. Psicología social. Eudeba. Buenos Aires. 1964).

LA AMISTAD

Luego de haber analizado los aportes de la **Psicología Social** para comprender cómo nos vinculamos dentro de los grupos, iniciaremos una indagación sobre un fenómeno que, aunque estrechamente relacionado con lo grupal, requiere un abordaje específico por su profundidad y naturaleza: **la amistad**.

La amistad es una de las experiencias humanas más universales y significativas. Si bien establecemos vínculos desde el inicio de nuestra vida social, es durante la adolescencia cuando estos lazos adquieren una relevancia fundamental en la constitución de nuestra subjetividad. A diferencia de otros vínculos que nos vienen dados —como los lazos de parentesco—, la amistad se fundamenta en la **elección voluntaria** y en la reciprocidad, convirtiéndose en un espacio de libertad y descubrimiento personal.

Asimismo, la amistad constituye un pilar esencial para la **vida en comunidad**. A través del encuentro con el otro, aprendemos a reconocer perspectivas diversas y a construir nuestra propia identidad. En ese sentido, un amigo o una amiga funciona como un "espejo" que nos permite reconocer quiénes somos, nos devuelve una imagen de nuestras virtudes y nuestros defectos y nos acompaña en la proyección de quiénes deseamos llegar a ser.

A lo largo de la historia, diversos campos del saber como la filosofía, la religión y las ciencias sociales se han dedicado a desentrañar la complejidad de este afecto. A continuación, les proponemos realizar un recorrido por algunos de estos abordajes con el propósito de reflexionar críticamente sobre nuestra propia vida vincular.



La amistad inspira a salirse de uno mismo

“ Hoy es el día del amigo. ¿Cuál va a ser nuestro regalo? Pensar la amistad es una manera de pensar cómo nos relacionamos con el otro. Un amigo siempre es un otro, y sin embargo para Aristóteles según una famosa definición, un amigo es como un otro yo. El problema es que si así fuera, entonces ya no sería un otro, sino la proyección de mi yo en él, y se perdería la diferencia. Dice Aristóteles que un rasgo clave para la amistad es la semejanza. Soy amigo de un semejante, de alguien que piensa más o menos como yo, de alguien con quien comparto algo en común. No va a ser difícil entonces elegir el regalo. Pero la semejanza, de nuevo, supone que mi yo encuentre en el otro algo con lo que identificarme. Sigo sin poder abordar al otro en su diferencia, continúo enclaustrado en la proyección que mi yo hace del otro. Este tipo de versión de la amistad, me cierra. Selecciona e inicia un proceso de conversión de los amigos a uno mismo. Delimita los contornos que hacen a mi identidad, a mi yo: soy para mis semejantes, soy para mi mismo. No va a ser difícil elegir el regalo porque solo implica pensar qué es lo que me gustaría que me regalen a mí...

Otro rasgo clave, para Aristóteles, es la reciprocidad. Soy amigo de quien es mi amigo. Se supone que no se es amigo de modo unilateral: cuando el otro me necesita, yo estoy, y cuando yo lo necesito, el otro está. Y sin embargo en esa circulación del dar, se va desplazando la amistad a la categoría de un contrato implícito donde priman la utilidad y el individualismo. No es que tengo amigos por conveniencia, pero si yo doy y el otro no da cuando le corresponde, el contrato sucumbe. Parece como que si uno da (lo que sea, un regalo por ejemplo), en algún momento tiene que volver (al mismo valor, obviamente). La lógica implícita sigue priorizando al yo por sobre el otro, pero en este caso se agrega el intercambio. Y en el intercambio, como mínimo, debo salir hecho. Por eso, cuando hago regalos, estoy también sabiendo que me van a regalar algo a mí. Para eso existen los cumpleaños o los días del amigo...

Jacques Derridá nos ayuda a pensar la cuestión de la amistad, del don y del regalo: si en el acto de dar, se inicia un recorrido de algo que en algún momento y de otra forma vuelve a mí, el dar se anula a sí mismo. Si se da algo y ese algo retorna, no se dio nada. Si el regalo tiene sentido porque también en algún momento le llega a uno, ni siquiera es un regalo lo que estoy dando. Incluso el “gracias” lo anula. Un buen regalo se da y punto. No vuelve.

Tal vez por eso resulta interesante pensar la amistad como una relación ética, donde la irrupción del otro, en sus diferencias, logra inspirarme a salirme de mi mismo. Tal vez mi mejor amigo es aquel que en su otredad irreductible, no me adula ni me apuntala en lo que soy, sino que por el contrario, me abre. Así solemos pensar a los enemigos: como aquellos que buscan destruir lo que somos. Pero no se trata de renunciar al yo (el yo es también una nación, una cultura, una religión), sino de hacerlo crecer. Tal vez, el mejor regalo no sea más que la conciencia de que nada empieza ni termina en uno mismo. Tal vez según una idea de Nietzsche, mi mejor amigo es mi peor enemigo.

Darío Sztajnszrajber

Publicado en Clarín el 20 de Julio de 2011



Instrucciones para elegir en un picado

“Cuando un grupo de amigos no enrolados en ningún equipo se reúne para jugar, tiene lugar una emocionante ceremonia destinada a establecer quiénes integrarán los dos bandos. Generalmente dos jugadores se enfrentan en un sorteo y luego cada uno de ellos elige alternadamente a sus futuros compañeros. Se supone que los más diestros serán elegidos en los primeros turnos, quedando para el final los troncos. Pocos han reparado en el contenido dramático de estos lances. El hombre que está esperando ser elegido vive una situación que rara vez se da en la vida. Sabrá de un modo brutal y exacto en qué medida lo aceptan o lo rechazan.

Manuel Mandeb, que casi siempre oficiaba de elector, observó que sus decisiones no siempre recaían sobre los más hábiles. En un principio se creyó poseedor de vaya a saber qué sutilezas de orden técnico, que le hacían preferir compañeros que reunían ciertas cualidades.

Pero un día comprendió que lo que en verdad deseaba era jugar con sus amigos más queridos. Por eso elegía a los que estaban más cerca de su corazón, aunque no fueran tan capaces.

El criterio de Mandeb parece apenas sentimental, pero es también estratégico. Uno juega mejor con sus amigos. Ellos serán generosos, lo ayudarán, lo comprenderán, lo alentarán y lo perdonarán. Un equipo de hombres que se respetan y se quieren es invencible. Y si no lo es, más vale compartir la derrota con los amigos que la victoria con los extraños y los indeseables.”

Alejandro Dolina
Crónicas del Ángel Gris (1988)

EJE 2: LOS APRENDIZAJES

Vamos a comenzar ésta unidad realizando un conocimiento de tu propio perfil.

Para conocer tu perfil

Todos los seres humanos tenemos puntos fuertes y puntos débiles. Somos buenos para hacer algunas cosas y no tanto para otras. Lo importante es que tengamos bien en claro cuáles son nuestras fortalezas y cuáles nuestras debilidades, para poder compensar estas últimas.

Dibujar	Ser organizada/o	Entender matemática
Encontrar información en la web	Hacer deportes	Prestar atención en clase
Cumplir con las tareas	Decir lo que sabés por escrito	Tener buenas ideas
Ser creativa/o	Entender lo que leés	Exponer trabajos o dar exámenes en forma oral
Hacer amigos/as	Comprender y manejar la tecnología	Llevarte bien con los profesores

PUNTOS FUERTES Soy bueno para.....	PUNTOS DÉBILES No soy tan bueno para.....

Manejo de técnicas de estudio

-Las áreas relacionadas con el estudio en las que me destaco son:

.....

.....

.....

-Debo mejorar en:

.....

.....

.....

Fortalezas y debilidades

-Mis puntos fuertes son:

.....

.....

.....

-Mis puntos débiles son:

.....

.....



.....

Situación frente a las materias

-Las materias que más esfuerzo me demandan son:

.....

.....

.....

-Las materias que menos esfuerzo me demandan son:

.....

.....

.....

Organización Para el estudio

¿De qué se trata organizar el tiempo?

Organizar el tiempo significa planificar las tareas de modo tal que puedas dedicarte tanto a tus responsabilidades como al descanso y recreación, para poder **cumplir con lo que te piden, respetar tus momentos de relax y llevar a cabo actividades que te gustan.**

Es muy importante que puedas descansar, hacer deporte, divertirte, etcétera. Pero también es importante que, cuando destines tiempo a estas cosas, **realmente las disfrutes.** Si mientras las hacés tenés la sensación de estar en falta (porque hay un examen al día siguiente y no estudiaste, por ejemplo), en el fondo, no terminás de pasarlo bien.

Por otra parte, **ser organizado te permite anticiparte**, es decir, armar un plan para que no se te acumulen las tareas. Es fundamental que aprendas a anticiparte y a **dividir en partes las tareas y trabajos largos**, ya que **tenemos una capacidad limitada de concentración** y, por más que lo quieras, es imposible, por ejemplo, que estudies cinco horas seguidas para un examen o que leas un libro entero de un día para el otro.

¿Cómo hacerlo?

Para organizar el tiempo, **los expertos recomiendan armar una rutina de trabajo**. Se trata de un **horario fijo** para hacer las cosas del colegio, **todos los días**, en tu casa.

¿Por qué todos los días? Porque es la mejor manera de ir siguiendo cada materia de cerca y de llegar preparados a las fechas en las que hay exámenes.

Además, los psicólogos aseguran que **se aprende más estudiando una hora cada día durante tres días que tres horas seguidas el día anterior al examen**.

Por todo esto, te puede servir mucho armar una rutina, es decir, organizar el tiempo del que disponés cuando llegás a tu casa, para repetir la misma secuencia todos los días.

¡Manos a la obra!

A continuación, veremos **paso a paso cómo armar un bloque de estudio** diario para generar una rutina y hábito de trabajo en casa.

El primer paso para organizar una rutina consiste en conocer cómo utilizás el tiempo actualmente.

Es importante que logres:

- Tener un claro registro de las tareas que realizás a diario.
- Saber cuánto tiempo te lleva cada actividad.
- Saber de cuánto tiempo libre disponés.

Para conocer detalladamente cuánto tiempo te lleva realizar cada actividad, podés completar la “Planilla para conocer cómo usás tu tiempo” en la que tenés que registrar por escrito lo que hacés hora por hora, desde hoy hasta la semana que viene

Para eso, podés usar códigos o abreviaturas.



Anotá las actividades que ya has hecho, no las que creés que vas a hacer a lo largo de la semana. Cada noche, registrá lo que hiciste durante el día que transcurrió.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

- *Luego de haber completado la grilla, contestá las siguientes preguntas para analizar la información recopilada.*

1. ¿Cuántas horas por día estás en el colegio?

.....
.....

2. ¿Cuánto tiempo por día dedicás a ver series y/o YouTubers? ¿Y los fines de semana?

.....
.....

3. ¿Cuánto tiempo por día jugás a la play? ¿Y los fines de semana?

.....
.....

4. ¿Cuánto tiempo por día dedicás a actividades escolares en tu casa?

.....
.....

5. Los momentos que dedicás a estudiar o a hacer cosas para el colegio, ¿solés además interactuar en redes sociales y/o pantallas?

.....
.....

6. ¿Cuántas horas dormís por noche en general?

.....
.....

Para armar una rutina de trabajo diario

El siguiente paso consiste en utilizar la información que obtuviste completando la grilla y, teniendo en cuenta lo que hemos trabajado sobre cómo funciona la atención, poder armar un **horario personal de estudio**.

Antes de hacerlo, es importante que tengas en cuenta los siguientes consejos sobre cómo organizarse para trabajar:

- **Proponéte bloques de estudio** de entre una hora, hora y media (según tu capacidad de concentración), con un recreo de diez minutos en el medio.
- Es mejor estudiar una hora cada día durante tres días, que estudiar tres horas el día anterior al examen.
- Es importante que vayas revisando tus tiempos de concentración. Si ves que no estás prestando atención a lo que estás haciendo, cambiá de tarea o hacé un recreo.

Pasos para armar un horario personal de estudio:

1. Coloreá con azul el tiempo que estás en el colegio.
2. Pintá con verde las horas ocupadas en actividades extraescolares o hobbies.
3. De todos los espacios que quedan en blanco, selecciona entre una hora y una hora y media para marcar tu bloque de estudio diario. (Podés pintarlo con



marcador flúo, poner una “E” o hacer cruces pequeñas). Tené en cuenta lo siguiente para hacerlo:

- **a.** Tratá de que no sea muy tarde, porque ya vas a estar muy cansado. Se recomienda que sea antes de hacer algo que te gusta (mirar una serie, jugar al fútbol, etc.) así estudiás con entusiasmo, pensando en cómo te vas a divertir después.
- **b.** Con que trabajes cinco días por semana está bien. Los viernes no suele ser un buen día para estudiar. Muchos chicos eligen no hacer nada, y ocuparse de eso en algún momento del sábado o del domingo.

Construcción del hábito

Para que puedas adquirir una rutina de estudio y convertir esto que te propusiste en un **hábito**, es necesario que lo repitas de manera sostenida varias semanas. Probá hacerlo durante tres semanas seguidas. Anotá en el recuadro de abajo de cada día un “visto” o dibujá una 😊 cada vez que pudiste cumplir.

Es importante que te plantees **empezar de a poco**. Esta semana proponete cumplir el plan dos días y de a poco lo vas aumentando hasta hacerlo todos los días.

Si lográs cumplir lo planeado dos veces la primera semana, ¡quiere decir que lo estás haciendo bien!

A continuación, te mostramos un **ejemplo** de cómo completó estos cuadros un chico de tu edad:

Consejos para la eficacia

A continuación, **algunos consejos que pueden ayudarte a hacer más eficaz tu bloque de estudio**:

- **Dormí por lo menos ocho horas** cada día durante la semana.
- Tratá de **no estudiar** en las horas en que estás más **cansado**.
- **Intercalá materias difíciles con otras fáciles** e interesantes. Y también las de números y ejercicios con otras en que hay que leer. Nunca estudies dos materias difíciles y/o aburridas seguidas.
- **Dividí las tareas largas en partes cortas** para ir haciéndolas poco a poco. Cada vez que termines una, hacé un descanso. (Por ejemplo, si tenés que leer más de

diez hojas del libro de Historia, agrúpalas de tres en tres. Cada vez que termines de leer tres hojas, habrás cumplido con tu meta y podrás hacer un descanso).

- **No hagas lo mismo durante mucho tiempo.** Si te cansaste de leer, ponete a armar un esquema, a pensar preguntas, etcétera. La idea es que cambies la actividad.
- **Anotá en una agenda (en papel o virtual)** las tareas que te dan (ver “Algunos consejos sobre el uso de la agenda” en la página 46).
- **De esas tareas, anotá las más importantes en un almanaque.** Así, podrás organizar visualmente la información para planificar tu trabajo. Hay almanaques como este en Internet o podés crear uno en tu computadora. También podés usar el calendario de Google.

Técnicas de estudio

¿Qué son? Son herramientas que nos permiten procesar y reorganizar la información. Al “hacer algo” con la información que leemos, nuestra memoria logra “guardarla” por más tiempo y de manera más ordenada, de modo tal que nos resulte fácil “encontrarla” cuando la necesitemos.

Existen varias técnicas de estudio y no a todos les sirven las mismas, debido a que cada uno aprende de manera diferente.

Utilizar técnicas de estudio nos ayuda a “guardar” lo que aprendemos en la memoria a largo plazo y así recordarlo por más tiempo.

Algunas de las técnicas de estudio más conocidas son: el resumen, el esquema y el cuadro de comparación, los mapas mentales, etcétera.

A continuación, te contamos cómo es cada una de ellas y cómo hacer para aplicarlas. La idea es que pruebes todas y vayas comprobando cuál te da mejores resultados. Además, debés tener en cuenta que para algunas materias te pueden servir más unas que otras.

Con el tiempo irás aprendiendo a elegir una u otra técnica según cómo sea el texto y/o la materia que debés estudiar.



El esquema

Es un gráfico que muestra las ideas principales de un texto ordenadas lógicamente. Nos permite ver, con un golpe de vista, cómo están relacionados los temas de un texto o de una lección.

Las ventajas de hacer esquemas sobre un material de estudio son:

- Mantiene fija la atención y fomenta el estudio activo.
- Ayuda a la memorización, ya que organiza el recuerdo.
- Desarrolla la capacidad de síntesis.
- Hace más personal el estudio.

Realizar un esquema claro para estudiar organiza tus ideas y te permite recordar mejor los temas.

El esquema:

- Un esquema consiste en organizar gráficamente las ideas principales y secundarias de un texto de un modo lógico.
- Nos permite tener una idea general del tema de un golpe de vista y nos ayuda a recordar la información de manera organizada.
- Para hacerlo se usan flechas o llaves.
- Se escribe de manera telegráfica (sin redactar).
- El título o tema central se recuadra y desde él “salen” el resto de las ideas que se encuentren en el texto.

Se suelen usar colores para un mejor recuerdo de la información

¿Cómo se hace un esquema?

Para hacer un esquema sobre un texto es necesario no solo **detectar las ideas principales** del mismo, sino **entender cómo se relacionan entre sí y reorganizarlas**. Para esto, es necesario identificar cuál es el tema central que engloba al resto de los subtemas.

- Se utilizan signos para destacar ideas, subrayado, mayúsculas y minúsculas, colores y distintos tipos de letras.

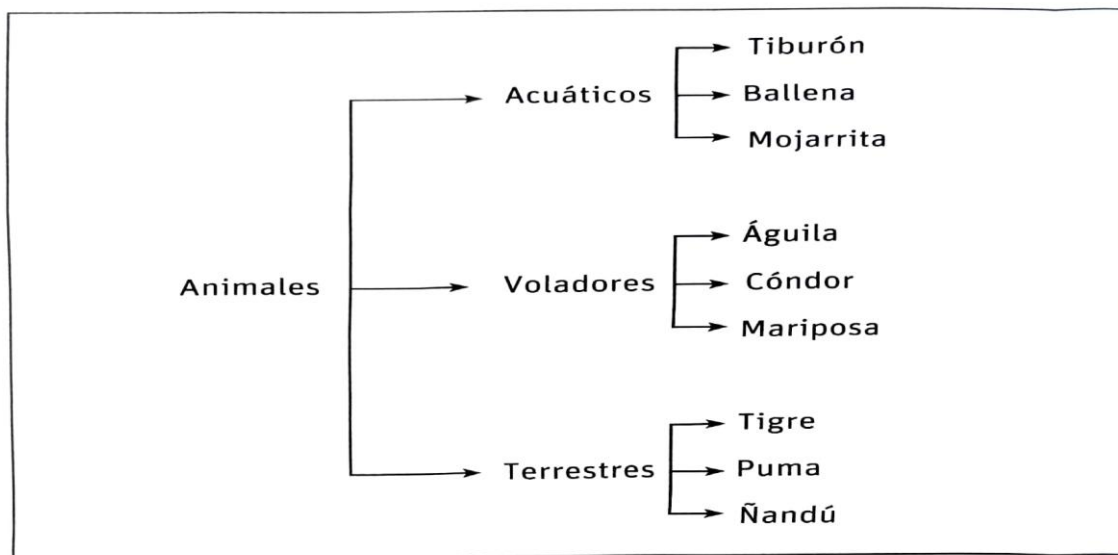
Orientación Tutorial I

- Se escribe en forma concisa, sin redactar.
- Se pueden usar abreviaturas, símbolos o escribir palabras sueltas.

Para hacerlo, debes seguir los siguientes pasos:

- **a)** Escribí el título o el tema de lo que has leído a la izquierda, a la mitad de la hoja.
 - **b)** Recuadrálo.
 - **c)** Trazá una flecha desde ese recuadro hacia otro recuadro igual por cada subtítulo.
 - **d)** Dibujá una flecha que salga del recuadro y anotá la primera idea que encuentres en el texto de manera sintética (sin redactar).
- e)** Sacá tantas flechas como ideas hayas encontrado en el texto.

A continuación, un ejemplo de un esquema (aunque está realizado en blanco y negro, es conveniente usar colores).





El resumen

Resumir consiste en transformar un texto largo en otro más corto que contenga únicamente las ideas que consideramos importantes. Implica expresar con nuestras propias palabras la información que nos da el texto, tal como nosotros la entendimos. En general, en los resúmenes las ideas se redactan de manera más amplia que en un esquema, pero pueden usarse abreviaturas, símbolos, etcétera. Es importante que cada idea esté visualmente separada de las demás.

Suele ser una técnica útil para emplear en textos que relatan hechos o que contienen mucha información sobre un tema.

- Resumir es redactar las ideas más importantes de un texto de manera más corta.
- Al volver a redactar los contenidos, los mismos se fijan en la memoria.
- Debe ser breve pero completo con las ideas fundamentales del texto.
- Se deben respetar los títulos y los subtítulos.
- Se puede usar vocabulario propio, simplificando las palabras difíciles.
- La idea es redactarlo en forma personal.
- Es de mucha utilidad usar colores.
- Se sugiere ordenar las ideas con ítems o puntos.

¿Cómo se hace?

Para hacer un resumen debes leer primero el texto y luego expresar las ideas que consideres importantes, como si se las estuvieses explicando a un amigo.

Para que tu resumen sea más organizado y puedas recordar mejor el contenido, debes tratar de escribir cada idea en un renglón o párrafo diferente. También puedes usar abreviaturas o símbolos.

Pasos para hacer un resumen

- Lee el texto interactuando de manera activa (recuadrá títulos y subtítulos, realizá comentarios en el margen, separá las ideas con puntos, etcétera).
- Reescribí lo que vas leyendo, respetando la estructura del texto (títulos y subtítulos).
- Podés utilizar abreviaturas y sinónimos.

El cuadro comparativo

Es un cuadro de doble entrada en el que se comparan diferentes aspectos de un mismo tema. Una entrada o lectura es vertical (primera columna) y la otra es horizontal (primera fila superior).

Es necesario reorganizar la información que contiene un texto para poder compararla. Esta técnica es de mucha utilidad para estudiar los textos en los que se analizan los mismos aspectos de diferentes temas (por ejemplo, climas en distintas regiones, características de diversas poblaciones, etcétera).

Estudiar de esta manera nos permite estar preparados para las posibles preguntas de examen del estilo: "Compare...".

- Sirve para **comparar hechos**, es decir, para analizar las cosas que tienen en común y aquellas en las que difieren dos o más hechos, lugares, pueblos, etcétera.
- Es muy útil para estudiar distintos temas en los que deben recordarse los mismos aspectos (ejemplo: ubicación, clima, relieve) de distintos temas.
- Para hacerlo, es necesario leer el texto buscando los temas que se repiten en los diversos títulos o subtítulos.
- Es una excelente técnica para ordenar ideas.

¿Cómo se hace?

Comparar significa buscar qué tienen en común y qué tienen de diferente los temas que estamos analizando.

Para hacer un cuadro comparativo, es necesario ser capaz de **descubrir las categorías de comparación**, es decir, los puntos que vamos a cotejar. A esos aspectos los llamamos "**ítems de comparación**". A continuación te proponemos un ejemplo de un Cuadro Comparativo:

Cuadro comparativo			
	Aztecas	Mayas	Incas
Arquitectura	Emplearon como material la piedra labrada y el adobe.	En la estructura exterior predomina el estilo piramidal.	Construyeron templos, calzadas, caminos, puentes, acueductos y canales, entre otras obras.
Escultura	Se expresa en sus dos modalidades clásicas: en bulto redondo y en relieve.	Tiene diversas modalidades: escultura en bulto, estelas y relieves.	Se limita a algunas representaciones en bulto.
Pintura	Emplearon colores brillantes en sus pinturas al fresco.	Emplearon un rico colorido. Destacan los tonos claros.	Las plasmaban en sus piezas de cerámica y en un tipo de pintura mural lograda a través de moldes.

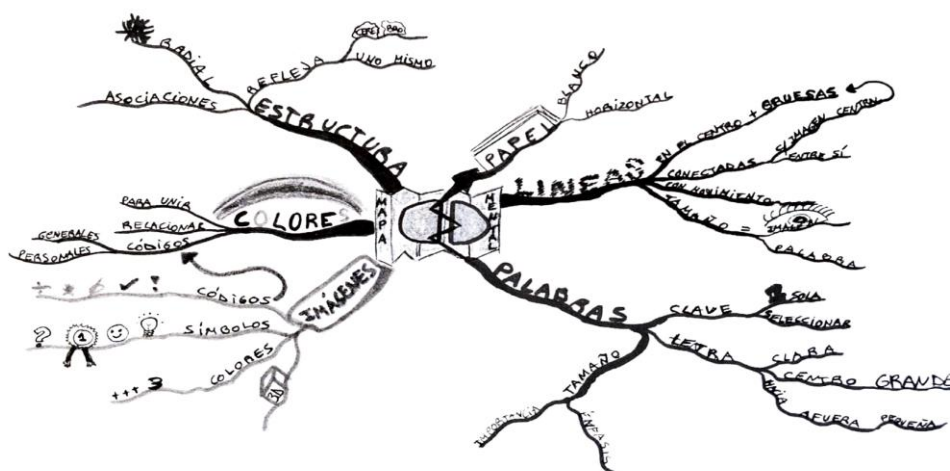


El mapa mental

Es una técnica diseñada por un investigador, Tony Buzán, que permite utilizar imágenes, colores, dibujos, códigos, etcétera.

Su estructura es radial. La información se organiza del centro hacia la periferia. Implica la puesta en juego de nuestra creatividad y es completamente diferente de las técnicas que vimos hasta el momento.

El siguiente es un mapa mental de un “mapa mental”.



¿Cómo se hace?

Su creador nos explica los pasos a seguir para emplear esta técnica:

1. Tomar una hoja de papel A4 y lápices o marcadores de colores.
2. Dibujar en el centro de la hoja una imagen del tema a tratar usando como mínimo tres colores.
3. Dibujar ramas gruesas que salen del centro y se afinan hacia los extremos.
4. Escribir sobre cada rama una idea básica organizadora y acompañar las palabras con imágenes (todas las que sean posibles).
5. Subdividir las ramas centrales en ramas más delgadas que amplíen la información de la idea básica organizadora.

Aprendizaje: ¿qué necesitamos para aprender?

Esp. Psic. Natalia Oroquieta²

“El aprendizaje es un proceso relacional vincular”. Esta afirmación nos lleva a pensar que el aprender es un proceso complejo donde no solo tiene que ver con el leer más, estudiar más, sino con el tener en cuenta varios factores que me permiten el haber aprendido algo y que eso que aprendí quede registrado en mi memoria. A su vez lo social, lo vincular, lo cultural y el uso de las Tecnologías digitales modifican y afectan lo antedicho.

El aprendizaje sería entonces una reorganización del comportamiento a partir de los cambios o modificaciones del entorno, de carácter estable y con un fin adaptativo (Azcoaga).

¿Desde cuándo aprendemos? Desde el inicio de nuestras vidas. Al nacer venimos con un bagaje genético y fisiológico, que tiene un potencial para relacionarnos con el ambiente y quienes nos rodean, pero hasta los tres meses aproximadamente nos “manejamos” a través de los reflejos, que poco a poco a través de las diferentes experiencias y actividades que vamos realizando, se van transformando en aprendizajes. De los reflejos pasamos al aprender propiamente dicho. Por ejemplo un bebé no se comunica con palabras, no camina, no escribe, no lee, ni corta con tijeras aunque sea un ser muy activo y estimulado ¿por qué? Porque todavía su Sistema nervioso central (Cerebro, cerebelo, médula espinal) no está maduro para realizar estas actividades un poco más complejas.



El cerebro se ejercita con múltiples experiencias

La maduración del SNC se irá dando a partir de diferentes y variadas conexiones cerebrales (sinapsis) donde se activan unas y se apagan otras y el

² Psicóloga Especialista integrante del Equipo profesional de orientación del IPS Y Prof. Adjunta de “Neuropsicología y Psicología del Desarrollo” de la Fac. de Psicología. UNR



engrosamiento de las vainas de mielina de nuestras neuronas (mielinización). Es lo que llamamos “Plasticidad neuronal”, lo que verdaderamente habilita el aprender. Pero entonces por qué es un proceso relacional vincular y no solo un proceso “biológico”, porque no aprendemos si no hay otro u otros que acompañen este aprendizaje.

Esta relación con el entorno y nuestro ambiente cercano nos va a permitir ir complejizando lo que aprendemos. Primeramente con la familia, luego la escuela en sus diferentes niveles y todos los espacios que somos parte (club, grupos juveniles, etc). Todo esto también nos va a ir constituyendo como personas, como sujetos psíquicos en un interjuego interior-exterior, en donde emergerá nuestra personalidad, las características propias singulares que nos diferencian de otros y otras pero que a su vez nos unen y agrupan.

Según Azcoaga podemos dividirlo en dos tipos de aprendizaje: uno fisiológico que está relacionado con la maduración de nuestro Sistema nervioso y las modificaciones fisiológicas y uno pedagógico relacionado con lo escolar.

Se podría decir que el: “... el aprendizaje pedagógico como un tipo especial de aprendizaje formal, generalmente institucional, elaborado a partir de la organización y problematización de distintas situaciones que permiten a los alumnos construir su propio saber y donde el docente es el orientador y estimulador en esta construcción.” (Hilbe, Luciani, Vaamonde 2017)

Dispositivos Básicos del Aprendizaje

Los DBA (Azcoaga) son la base del aprendizaje, sin ellos no sería posible iniciar un proceso de aprendizaje, son comunes a los humanos y a los animales y tienen un basamento innato. Ellos son: la Sensopercepción, la Atención, las Memorias, la Emoción y la Motivación.

❖ LA SENSOPERCEPCIÓN



Múltiples sensaciones en su complejidad

Los sistemas sensoriales son muy importantes para las personas, ya que nos permiten sentir, recoger la información del ambiente (la sensibilidad de la piel, lo auditivo y lo visual), degustar y percibir los diferentes olores (el gusto y el olfato), pero a su vez también nos conecta con el interior de nuestro cuerpo de forma no consciente (niveles de azúcar, presión arterial, etc). Un dato a tener en cuenta es que no solo tenemos sensaciones sino que a partir de la maduración del Sistema nervioso central, la construcción psíquico cognitiva y la relación vincular con nuestro entorno esas sensaciones se transforman en Percepción, en los primeros años de vida.

En síntesis la Percepción, como forma de seleccionar, organizar e interpretar la información, es la manera singular e individual que vemos u observamos el mundo que nos rodea utilizando diferentes leyes perceptuales (Escuela Psicológica de la Gestalt) como la de figura y fondo, la de cierre, la de agrupamiento, etc. Esta construcción de la realidad también está enmarcada en la personalidad de cada sujeto delimitando qué veo y que no. ¿A quién veo?

Aclaro que cuando me refiero a “la forma de ver” no solo está relacionado con la visión sino todas las formas que tenemos de apropiarnos de ese mundo perceptual (la piel, los aromas, etc).





❖ LA ATENCIÓN



La Atención sirve para orientarse, para focalizar

“Prestá atención” es una frase que hemos escuchado muchas veces en nuestra historia escolar, en casa cuando nos dan alguna orden o tarea o en la calle cuando caminamos y cruzamos mal por ejemplo. ¿Qué querrá decir? Es el poder enfocar hacia una dirección o meta estando en estado de alerta. La atención sería el proceso a través del cual se dirigen los recursos mentales sobre aspectos del medio más relevantes siendo un estado de observación y alerta.

Para poder prestar atención debo estar predispuesto o predispuesta de forma consciente, por eso está ligada al fenómeno de la conciencia. El sujeto debe tener interés en aquello que va a focalizar por eso está íntimamente ligada a la Motivación.

Podemos diferenciar dos tipos de atención, la Fásica y la Tónica, que son fundamentales para los procesos de aprendizaje. La primera es orientativa, de corta duración, por ejemplo cuando escuchamos un ruido o grito y dirigimos la mirada hacia ese lado. En cambio la segunda es sostenida, necesaria para mantenerme en estado atencional más prolongado por ejemplo cuando se da un nuevo tema en clase, veo una serie que me interesa o tengo que estudiar para una prueba. La atención tónica permite memorizar la información que es de mi interés o necesaria para un fin.



capacidad ilimitada, de duración indefinida durando desde minutos a varios años. Dicha memoria es posibilitada porque se entrelaza con la emoción y la atención, dejando una huella en el sistema nervioso que permitirá utilizarla nuevamente.

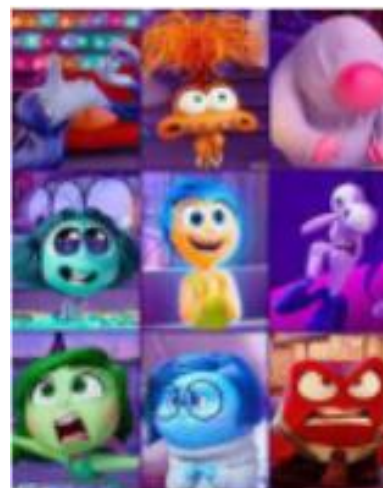
La memoria emocional es aquella por la cual quedan registradas las experiencias, los comportamientos, las acciones y los pensamientos relacionados con lo emocionalmente gratificante o agradable y lo que no lo es tanto.

Finalizando con el proceso de la memoria se puede decir que tanto los recuerdos como los olvidos están relacionados con las vivencias que tenemos, con nuestra personalidad y con las estrategias de aprendizajes que nos fueron eficaces.

❖ LA EMOCIÓN

Las Emociones guían nuestro comportamiento. Son el eje de nuestra supervivencia y la construcción de los vínculos.

Las emociones son procesos regulatorios vegetativos (internos del cuerpo) que sentimos físicamente y que poseen una ubicación cerebral (Sistema límbico y otros). También son regulaciones psíquicas que nos permiten enfrentar el ambiente, vincularnos con otros y otras produciendo una conexión comunicativa, por eso decimos que las emociones tienen una función de supervivencia. De esta forma vamos construyendo la Empatía tan necesaria para la vida social, escolar y la convivencia.



El psicólogo estadounidense Paul Ekman, en 1972 describió, a través de sus estudios e investigaciones de la relación de la gestualidad y las emociones, seis emociones básicas e universales (agregó luego el Desprecio como una séptima) que nos permitirían poder decodificar en los otros lo que sienten o nos expresan. Entre ellas el Enojo, el Miedo, la Repugnancia, el Asombro, la Alegría y la Tristeza. A su vez es una forma de “conocerse a sí mismo”.

En la pubertad (modificaciones físicas tangibles y medibles) y la adolescencia (etapa de modificaciones psíquicas, vinculares, sociales y culturales) se producen cambios hormonales, metabólicos, cognitivos y psíquicos que van a remover toda nuestra estructura emocional. Debemos reconocer un nuevo cuerpo, las formas de pensar que se van transformando, lo que antes interesaba ahora no y en donde mi

grupo de amigas y amigos pasan a ser lo esencial y primordial. Todo esto va a llevar a que tenga que regular y aprender nuevas formas de vincularme emocionalmente con otros.

En el proceso de aprendizaje las Emociones (placentero y no placentero) van a estar relacionadas con la forma que memorizo los datos, las vivencias y las experiencias y el tipo de Motivación que encuentro para dicho fin.



Emociones básicas universales (Ekman)

❖ LA MOTIVACIÓN

En el momento de aprender o apropiarme de algún conocimiento siempre hay algo que me impulsa a eso, ya sea porque me gusta o porque me disgusta pero por algo tengo que hacerlo. Por ejemplo tener que aprobar una materia que no me gusta pero sé que debo hacerlo sino no pasó de año.

A la motivación entonces podríamos definirla como aquella fuerza que me impulsa para llegar a una meta o un fin, pudiendo ser una motivación positiva (me gusta, me agrada) o una motivación negativa (lo debo hacer aunque no me agrada para llegar a ese objetivo).



La Motivación es la fuerza que impulsa a un aprendizaje



Concluyendo

Frente a todo lo descrito podemos analizar que el Aprendizaje y el poder aprender es un proceso complejo donde se necesitarán factores internos y madurativos, factores psíquicos y cognitivos, factores vinculares y relaciones sociales donde habrán otros y otras que ayudarán como sostén, como guía y como transmisores de la información.

Otro factor importante para tener una apertura al aprendizaje y más en esta época de múltiples pantallas, redes sociales, Inteligencia artificial, entre otros es la necesidad que tenemos de poder descansar y dormir lo necesario para que nuestros sistemas desconecten y tengan mayor potencial para su utilidad. A su vez intercalar la vida escolar con alguna otra actividad que me guste permite "oxigenar" lo cognitivo, lo importante es poder organizar el tiempo y las actividades.

Teoría de las Inteligencias Múltiples

Ficha de cátedra- Orientación Tutorial
Esp. Psic. Ma. Ayelén Lambrecht

La Teoría de las Inteligencias Múltiples fue ideada por el psicólogo estadounidense Howard Gardner en contraposición al paradigma de una inteligencia única. Propuso que el ser humano requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia, cada uno de los cuales engloba una serie de habilidades que, a pesar de involucrar la capacidad de pensamiento abstracto, van más allá de lo que convencionalmente se entiende por "ser inteligente" o "ser ágil mentalmente" y a pesar de eso son útiles al ayudarnos a afrontar los desafíos muchas veces cambiantes e imprevisibles a los que nos expone la vida. Sostiene que cada ser humano tiene un tipo de mente distinto, y una combinación única de inteligencia.

Gardner se inspiró en las teorías de construcción social para decir que lo que suele ser llamado "inteligencia" no es un elemento psicológico natural, y que los fenómenos históricos y culturales influyen en nuestra manera de medir las facultades mentales. La inteligencia se va confirmando a través de la estimulación, el contexto, la cultura, la educación y la motivación. Se modifica a lo largo de la historia, y es posible mejorarla.

Inteligencias múltiples: Ocho tipos de inteligencia

La investigación de Howard Gardner ha logrado identificar y definir hasta ocho tipos de inteligencia distintas. Afirma que todas las personas son dueñas de cada una de las ocho clases de inteligencia, aunque cada cual destaca más en unas que en otras, no siendo ninguna de las ocho más importantes o valiosas que las demás. Generalmente, se requiere dominar gran parte de ellas para enfrentarnos a la vida, independientemente de la profesión que se ejerza. A fin de cuentas, la mayoría de trabajos precisan del uso de la mayoría de tipos de inteligencia.

❖ **Inteligencia intrapersonal:**

Es el tipo de inteligencia que refiere a la autocomprensión, a entenderse a sí mismo. Esta relacionada a emociones y sentimientos como la motivación, la capacidad de decisión, la ética personal, la integridad, la empatía y el altruismo.

❖ **Inteligencia interpersonal:**

Es la que permite entender y comunicarse con otros. Para desarrollar relaciones satisfactorias es necesario tener en cuenta el temperamento, los objetivos, las motivaciones y las habilidades de los demás. Comprender estas características, permite establecer y mantener relaciones sociales y asumir diversos roles dentro de los grupos.

❖ **Inteligencia corporal-cinestésica:**

Es la capacidad de utilizar el propio cuerpo controlando sus movimientos. Involucra la destreza psicomotriz, uniendo el cuerpo y la mente para lograr el perfeccionamiento del desempeño físico. Incluye habilidades físicas específicas como la coordinación, la destreza, la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la velocidad.

❖ **Inteligencia musical**

Es la capacidad que permite expresarse mediante formas musicales, ya sea dirigiendo, componiendo o ejecutando un instrumento, incluida por supuesto la voz humana. Este tipo de inteligencia está desarrollada en músicos, compositores, cantantes y bailarines.

❖ **Inteligencia lógica-matemática:**

Es la capacidad de razonamiento lógico, que se utiliza para resolver problemas de lógica y matemáticas. Está asociada a las habilidades de comprender y resolver



cálculos numéricos, problemas de lógica y conceptos abstractos. Es la inteligencia desarrollada en todas las disciplinas científicas.

❖ **Inteligencia espacial:**

Está relacionada con lo visual, con la percepción de las cosas, y consiste en la habilidad de formar modelos mentales en tres dimensiones. Esta asociada a las habilidades de reconocer y elaborar imágenes visuales, crear imágenes mentales, razonar acerca del espacio y sus dimensiones, etc. Es la inteligencia desarrollada por los ingenieros, arquitectos, escultores, fotógrafos, etc.

❖ **Inteligencia lingüística o verbal:**

Es la capacidad de utilizar el lenguaje para comprender, expresar y apreciar significados complejos. Esta relacionada con la lectura, la escritura, el razonamiento abstracto y el habla simbólica. Esta capacidad para utilizar eficazmente las palabras, esta más desarrollada por lo general en periodistas, abogados, docentes, escritores y políticos entre otros.

❖ **Inteligencia naturalista:**

Se utiliza para observar y estudiar la naturaleza. Abarca las habilidades para identificar y clasificar miembros de un grupo o especie (en sus distinciones y semejanzas), reconocer secuencias y formular hipótesis.

Esta teoría es importante porque posibilita el reconocimiento de fortalezas y debilidades, y el desarrollo de aquellas áreas que se desea mejorar. Gardner destaca el valor de las experiencias cristalizadoras, aquellas actividades en las que hay un involucramiento, dejan una huella, y permiten resignificar nuestras comprensiones. Sostiene que la teoría de las inteligencias múltiples es importante porque reconoce que las distintas personas se entusiasman a través de diferentes experiencias.

EJE 3: La pubertad y las adolescencias

LAS ADOLESCENCIAS

Ficha de cátedra- Orientación Tutorial
Esp. Psic. Ma. Ayelén Lambrecht

Podemos definir la **adolescencia** como un período conflictivo, lleno de vicisitudes, que conlleva cambios físicos, sociales, afectivos y psíquicos, en el marco de abandono de la infancia y los modelos parentales. Es una categoría creada para conceptualizar, comprender, explicar, ese pasaje de niño a adulto que se realiza de una manera no tan fácil y con un recorrido variable de conflictos. Las respuestas que el entorno le brindaba al sujeto hasta ese momento no le sirven, y los elementos con los que contaba para poder ordenar su vida, ya no le alcanzan, entonces tiene que realizar un trabajo de invención.

En la adolescencia se producen ciertas crisis, que podemos definir como procesos transitorios que no excluyen el conflicto. Siempre estamos armándonos un orden del mundo, un terreno conocido para soportar la existencia. Una crisis puede implicar que las cosas se desordenen, se fragmenten, o cuando es más grave, incluso se rompan. Todo esto suele transitarse, en muchas ocasiones, con angustia e incertidumbre.

Podemos mencionar las siguientes **crisis** que se producen en la adolescencia:

Crisis del lenguaje: No se encuentran las palabras para nombrar lo que sucede. Es un momento de mucha creatividad, y en el cual pueden inventar un nuevo lenguaje que sirva para tratar su malestar (por ejemplo a través de poesías, dibujos, canciones).

Crisis de la identidad: ¿Quién soy? ¿Cómo soy yo? ¿Quién soy para el otro? El mundo empieza a ser un lugar extraño, donde el sujeto deja ya no logra reconocerse, y necesita responderse a estas preguntas para situarse de una forma diferente y poder relacionarse.

La identidad se construye simbólicamente en interacción con otros, y se desarrolla entre lo individual y lo social. Nos diferencia de los demás, y puede ser concebida desde afuera o desde adentro. Desde afuera, las personas pueden ser vistas a través de la identidad que les atribuye el entorno. Pero desde adentro, desde el punto de vista subjetivo, hablamos de *sentimiento de identidad*, el cual buscamos como modo



de estabilización interna y, a la vez, como íntima necesidad de reconocimiento. Está ligado al sentido de pertenencia a distintos grupos socioculturales, con los que consideramos que compartimos características en común. El adolescente al encontrarse en una fase intermedia entre infancia y adultez, tiene que ir desarrollando una nueva identidad e integrarse a la sociedad apoyándose en sus grupos de iguales. La misma continúa toda la vida en proceso de transformación, no es fija e inmutable, y puede sufrir nuevas crisis en función de significativos acontecimientos vitales.

Crisis del deseo: ¿Y ahora qué quiero? Hay cosas de la infancia que ya no se quieren, y otras que sí, y eso a veces genera confusión. Se trata de un sujeto que está organizándose, constituyéndose, y que irá armando su proyecto de vida, articulando su propio deseo con la realidad.

Crisis del tiempo: ¿Qué pasará? ¿Cómo será el futuro? Es un momento en el que hay que tomar ciertas decisiones respecto a los proyectos futuros, y en muchas ocasiones se siente que es demasiado pronto para elegir. Aquello llamado autonomía, independencia, se debe llevar a cabo en un momento “anticipado” respecto de los recursos que el adolescente posee. El valor de la experiencia es fundamental, y no se trata aquí de pensar las decisiones desde la espontaneidad, sino que luego de un proceso de trabajo, de análisis de información, que conlleva dudas e incertidumbre.

Los trabajos subjetivos que realiza el sujeto adolescente implican la elaboración de ciertos **duelos**. Sigmund Freud nos dice que el duelo es “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.”

Ubicamos tres duelos que se producen en la adolescencia:

- ❖ **Duelo por el cuerpo infantil.**
- ❖ **Duelo por los padres de la infancia.**
- ❖ **Duelo por la identidad y el rol infantil.**

Duelo por el cuerpo infantil: durante la adolescencia, se experimentan cambios físicos significativos, lo que puede generar inseguridades y preocupaciones sobre la apariencia. El niño/a se encontraba familiarizado con su cuerpo, con los alcances y limitaciones de éste, y lo poco o nada que le importaba la apariencia física. Ahora esta situación cambia: la ropa y los accesorios que utiliza lo identifican con determinado estilo y lo distinguen como parte de un grupo. De esta manera su nuevo cuerpo es un vehículo de expresión de su identidad. Sin embargo, la inconformidad respecto a éste muchas veces está presente.

Duelo por los padres de la infancia: el adolescente empieza a separarse de sus padres; demanda la libertad de manejarse de manera “independiente”, pero al mismo tiempo necesita su sostén económico. Este duelo implica también renunciar a la figura idealizada que tienen de sus padres.

Duelo por la identidad y el rol infantil: como venimos desarrollando, los/las adolescentes durante este periodo buscan establecer su propia identidad y autonomía, lo que implica distanciarse emocionalmente de sus padres y comenzar a tomar decisiones por sí mismos, acercándose más a sus pares. El adolescente tendrá que vérselas con una realidad que le impone nuevas responsabilidades y le concede menos indulgencia ante sus errores, que en su etapa infantil. De esta manera se encuentra ante una encrucijada, ya que no se le permite la dependencia de la cual gozaba el niño, pero tampoco se le brinda la libertad que posee un adulto.

Los/las adolescentes estarán abocados a trabajar alrededor de estas pérdidas, y necesitan tiempo para elaborarlas; tiempo que no está preestablecido y que será diferente para cada quien.



CONSUMOS Y SALUD MENTAL

Ficha de cátedra- Orientación Tutorial
Esp. Psic. Ma. Ayelén Lambrecht

La sociedad actual ha elevado el consumo a un lugar fundante de la subjetividad; el debilitamiento de las relaciones sociales, la exclusión y la crisis de valores han actuado como suelo para que prenda la semilla del **consumismo**. Es así que el mercado y el consumo se presentan como la nueva superficie a la cual hay que subir, y se hace necesaria cierta modificación identitaria para poder incluirse como consumidor en un mundo de cambios constantes.

El adolescente no está por fuera de esta lógica, más por el contrario, determinados objetos y consumos les resultan absolutamente imprescindibles para transitar el camino hacia la adultez, y les permiten circular en determinados grupos de **pertenencia social**. Y muchas veces, más allá de lo que el consumo aporta en su vertiente de construcción de identidad, de “**ser parte**”, también se comporta resolviendo el malestar inherente a lo cotidiano de la vida. Pero además de pensar el consumo en su vertiente del uso paliativo al sufrimiento social, es menester ubicarlo también como objeto privilegiado en su dimensión política. Aquella que ha construido al que consume en un delincuente y ha ofrecido su cuerpo a la tutela jurídico- estatal, en tanto crea el estereotipo social de drogadicto-joven-peligroso.

Cuando hablamos de **consumos problemáticos** nos referimos a aquellos que: ***mediando o sin mediar sustancia alguna, afectan negativamente -en forma ocasional o crónica- una o más áreas vitales como: la salud física o psíquica del sujeto, las relaciones sociales primarias (familia, pareja, amigos), las relaciones sociales secundarias (trabajo, estudio), la relación con la ley.***

Pueden manifestarse como adicciones o abusos al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas –legales o ilegales- o producidos por ciertas conductas compulsivas de los sujetos hacia el juego, las nuevas tecnologías, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo que sea diagnosticado compulsivo por un profesional de la salud.

Resulta importante discriminar los distintos niveles de consumo de acuerdo al **vínculo que establece la persona con la sustancia en determinado contexto:**

- **Uso:** se define por ser de característica esporádica y ocasional, por ejemplo: cuando tomamos algún medicamento necesario para un tratamiento o cuando tomamos alguna copa de una bebida que tiene alcohol.
- **Abuso:** se caracteriza por la intencionalidad del consumo. Se configura un hábito que está situado en tiempo y lugar y que persigue un fin, o está justificado por el usuario. Ejemplos de esto son aquellos que toman algunas copas para animarse en determinados contextos sociales; o el consumo de bebidas energizantes porque “te ponen pilas”. Es necesario aclarar que, en muchos casos, un sujeto puede hacer abuso de una sustancia sin tener un registro de ello.
- **Adicción:** Está relacionado con la compulsión a la ingesta de determinada sustancia, cuando se ha creado con la misma una dependencia física y/o psíquica, siendo la misma un estado de necesidad indispensable para vivir o mejor dicho para evitar el padecimiento de su ausencia.

Es importante aclarar que se puede establecer relaciones de características adictivas, con sustancias que son legales (por ejemplo al tabaco, al alcohol, a los psicofármacos), y no únicamente con las que son ilegales.

Consideramos fundamental complejizar nuestra mirada acerca de la salud. Se trata de una problemática que debemos abordar desde una mirada integral, multidisciplinaria, colectiva y en términos relacionales. Y requiere a su vez una responsabilidad común y compartida.

En 1946, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** enuncia que la **salud** es mucho **más que la ausencia de enfermedad** y la define como “**completo estado de bienestar físico, mental y social**”. Propone asumir la salud como un objeto complejo y como una responsabilidad social. En este sentido, no es solamente una cuestión individual, sino también un proceso grupal y comunitario que incluye las condiciones de vida y de trabajo, el derecho a la educación y el acceso a todos aquellos recursos que hacen posible la vida humana. Desde esta concepción integral de la salud se busca acompañar el desarrollo de niños/as y jóvenes y que, al crecer, aprendan distintas maneras de cuidarse y de cuidar a los/as otros/as (por ejemplo, seleccionar los alimentos más nutritivos, incorporar hábitos de higiene, conocer el funcionamiento del cuerpo y realizar actividad física). Si bien dicha declaración de principios de la OMS constituye un avance ya que incluye las dimensiones mentales y sociales dentro del concepto de salud (y no solamente la dimensión física); también es criticable porque la establece como “estado completo”, como un momento de “equilibrio” en la vida. Si en



cambio pensamos la salud como **proceso**, incorporamos a todo lo dicho, la presencia de conflictos personales y sociales, y la posibilidad de resolverlos. Se deja de considerar la salud-enfermedad como estados antagónicos, y se define la salud en términos colectivos, rompiendo así con la reducción biologicista y con la dualidad individuo-sociedad.

La **Ley Nacional de Salud Mental y adicciones (26.657)** sancionada en 2010, reconoce a la **salud mental como un proceso** determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona. Respecto a las situaciones de consumo problemático, establece que deben ser abordadas como parte integrante de las políticas de salud mental. Las personas con uso problemático de drogas, legales e ilegales, tienen todos los derechos y garantías que se establecen en dicha ley en su relación con los servicios de salud.

Promover la salud integral apuesta a la potencia del pensar-hacer colectivo, propicia el encuentro entre pares en pos de crear proyectos comunes, escucha la voz de sus estudiantes y acompaña sus propuestas, fomenta la inclusión y la calidad de los aprendizajes. La comunicación y los vínculos se basan en el cuidado de sí y del otro, en un cuidado que tenga en cuenta las dimensiones sociales y singulares de los sujetos.

¿CÓMO ENTENDEMOS LA SEXUALIDAD?

Ficha de cátedra- Orientación Tutorial
Esp. Psic. Ma. Ayelén Lambrecht

Durante mucho tiempo, el **concepto de sexualidad estuvo fuertemente unido al de genitalidad**. Fue Sigmund **Freud** (el padre del Psicoanálisis) quien en su obra “Tres Ensayos sobre una Teoría sexual” (1905), hace una separación entre ambos conceptos. Asimismo separa la sexualidad de la anatomía y la reproducción, y hace una distinción con la sexualidad animal, la cual se guía por el instinto y busca un objeto (sexual) prefijado. Además, Freud afirmó, con gran escándalo para su época, que el niño tiene sexualidad desde que nace y es una constante en la vida del sujeto; se organiza a lo largo del tiempo y pasa por distintas etapas. Los resultados de dicha organización dependen de la manera en que se articulan procesos biológicos, psicológicos y socioculturales.

Con el desarrollo de los conocimientos de diversas disciplinas y el reconocimiento de los Derechos de las infancias y adolescencias, fuimos avanzando en otras formas de comprensión de la sexualidad. Así, llegamos a una definición más amplia e integral, y hoy podemos pensar desde otros lugares la enseñanza de los contenidos escolares vinculados a ella.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define a la sexualidad de la siguiente manera:

“La sexualidad es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.”

Resulta importante precisar algunos conceptos comprendidos en dicha definición:



¿Qué es el sexo? Viene determinado biológicamente, una persona nace con sexo masculino o femenino, o puede ser con ambos.

¿Qué es el género? El género es una categoría construida, no natural, que atraviesa tanto la esfera individual como la social (...) influye de forma crítica en la división sexual del trabajo, la distribución de los recursos y la definición de jerarquías entre hombres y mujeres en cada sociedad. En suma, la construcción social y cultural de las identidades y relaciones sociales de género redundan en el modo diferencial en que hombres y mujeres pueden desarrollarse en el marco de las sociedades de pertenencia, a través de su participación en la esfera familiar, laboral, comunitaria y política. De este modo, la configuración de la organización social de relaciones de género incide sustantivamente en el ejercicio pleno de los derechos humanos de mujeres y varones”.

La **identidad** se construye simbólicamente en interacción con otros. También va ligada a un sentido de pertenencia a distintos grupos socio- culturales, con los que consideramos que compartimos características en común. Se conforma alrededor de un proceso de *unión* a los otros, pero al mismo tiempo, también, de *separación* con los otros, o sea, de diferencia. La identidad es, pues, la representación de sí como perteneciente a un conjunto, pero también como diferente al mismo.

¿Qué es la identidad de género? Comprende la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la experimenta profundamente, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo y otras expresiones de género, como la vestimenta, el modo de hablar, etc.

¿Qué son los roles de género? Son conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas, las personas con identidades no binarias, etc. Las diferentes funciones y comportamientos pueden generar desigualdades de género, es decir, diferencias que favorecen sistemáticamente a uno de los dos grupos.

¿Qué es la orientación sexual? Es la atracción sexual, física y afectiva que se siente hacia otra persona. Puede ser hacia personas de un género diferente al suyo, de su mismo género o de más de un género. Es un concepto complejo cuyas formas cambian con el tiempo y difieren entre las diferentes culturas.

¿Y a qué nos referimos cuando hablamos de salud sexual? Al estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un enfoque respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus **derechos sexuales**.

Desde la perspectiva de la **Educación Sexual Integral (ESI)**, niños, niñas y adolescentes son sujetos de derecho con un desarrollo efectivo y progresivo de su autonomía personal, social y jurídica. La Convención de los Derechos del Niño y una serie de Leyes Nacionales (Ley Nacional de Sida, 23.798/1990; Ley Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable, 25.673/2002; Ley Nacional de Protección Integral a la Niña, Niño y Adolescente, 26.061/2005; y Ley Nacional de Educación Sexual Integral 26.150/2006) reconocen el valor propio de la adolescencia, garantizando, de forma crucial, el derecho a su protección en áreas específicas como la salud sexual y reproductiva, la educación y la participación.

Resulta muy importante que los y las adolescentes identifiquen y conozcan sus **derechos sexuales y reproductivos**:

- Derecho a decidir tener o no relaciones sexuales, libres de todo tipo de coerción y violencia.
- Derecho a decidir tener o no hijos o hijas, el número de hijos o hijas, cuándo y con quién tenerlos.
- Derecho a educar y criar a sus hijos o hijas, en caso de ser padres durante la adolescencia, contando con el apoyo de la comunidad y la escuela para tal fin.
- Derecho a recibir una educación sexual temprana y adecuada en la casa y en la escuela; a obtener información y orientación completa, veraz y suficiente sobre su cuerpo, sus funciones y procesos reproductivos para que puedan tomar decisiones y favorecer el autoconocimiento.
 - Derecho a no ser expulsados o expulsadas de ninguna institución por embarazo, maternidad o por tener VIH/sida.
 - Derecho a no ser discriminados o discriminadas por la orientación e identidad sexual
 - Derecho a acceder a servicios de salud adecuados y gratuitos, que respeten el principio de confidencialidad, de equidad y el derecho a la intimidad de los y las adolescentes.
 - Derecho a acceder, en forma gratuita, a métodos anticonceptivos seguros, accesibles y de calidad y a elegir el que más se adapta a sus necesidades, criterios y convicciones.
 - Derecho a alcanzar el más alto nivel de salud sexual y reproductiva.
 - Derecho a participar en la planificación de programas o políticas relacionados con derechos sexuales y reproductivos.



DISCRIMINACIÓN Y DIVERSIDAD SEXUAL EN EL MARCO DE LA ESI

Ficha de cátedra- Orientación Tutorial
Esp. Psic. Ma. Ayelén Lambrecht

En principio, es importante reconocer la existencia de lo que se suele llamar **presunción de heterosexualidad**. ¿Qué significa esto? Presuponer que todas las personas con las cuales se interactúa son o deben ser heterosexuales. Y si no estamos atentos a ello, pueden aparecer expresiones o bromas descalificadoras o prácticas agresivas hacia las personas que tienen una orientación no heterosexual. O, sin llegar a estos extremos, también podemos creer que trabajamos para evitar la discriminación “en abstracto”, defendiendo derechos de personas que están en otros ámbitos, sin darnos cuenta de que podemos estar refiriéndonos a nuestros compañeros y compañeras.

Entonces, a la hora de reflexionar sobre nuestros supuestos relacionados con la diversidad sexual, debemos comprender que las personas lesbianas, gays, travestis, transexuales, bisexuales, no binarios etc, se encuentran en todos los ámbitos sociales; en las grandes ciudades, en pueblos pequeños; en todas las profesiones y oficios; en todos los grupos sociales. Asimismo, hay que recordar que no existe una sola manera de ser gay, lesbiana, bisexual, etc, como tampoco existe una sola manera de ser heterosexual.

También es importante considerar que el reconocimiento ante los demás de una orientación no heterosexual es una decisión que toma cada persona, al igual que elegir en qué momento y con quiénes compartirlo. No obstante, generar climas de libertad, confianza y respeto promueve un mejor desarrollo de todas las personas, incluida la posibilidad de manifestarnos tal como somos y sentimos.

Representaciones sociales y sexualidad

Las **representaciones sociales** constituyen sistemas cognitivos (conjunto de saberes) en los que es posible reconocer la presencia de estereotipos, opiniones, creencias, valores y normas que suelen tener una orientación actitudinal positiva o negativa.

Afortunadamente no son inalterables, y varían según las sociedades, y también dentro de una misma sociedad según los momentos históricos y los contextos. Por ejemplo, hasta no hace mucho tiempo la crianza de los hijos era un tema exclusivo de las mujeres, pero en la actualidad son cada vez más los varones que se involucran activamente en el proceso de crecimiento de sus hijos. Otro ejemplo sobre cómo las regulaciones sociales en relación a la sexualidad se van modificando, lo constituyen la llamada Ley de matrimonio igualitario y la Ley de Identidad de género. Estos ejemplos

muestran procesos sociales que habilitan la posibilidad de modificar lo establecido, permiten reflexionar y revisar prejuicios y estereotipos sociales instalados y aportan a la construcción de una sociedad respetuosa de la diversidad.

Discriminación y orientación sexual

Discriminación es cualquier modo de exclusión, restricción, preferencia o distinción basadas en criterios de color, edad, condición social, descendencia y/o pertenencia étnico-cultural, orientación y/o identidad sexual, que tenga el propósito o el efecto de anular o perjudicar el reconocimiento, goce o ejercicio en pie de igualdad de los derechos humanos y de las libertades fundamentales. Implica una conducta de desprecio hacia una persona o grupo, sostenida a partir de los prejuicios y estereotipos contenidos en las representaciones sociales, que impregnan las conductas, los pensamientos, los juicios de valor cotidianos de las personas.

Los **prejuicios** son juicios previos; consisten en criticar positiva o negativamente a una persona o grupo sin tener los elementos suficientes para hacerlo, tomando arbitrariamente algún rasgo sin someterlo a verificación. Cuando pensamos o actuamos desde el prejuicio nos convertimos en jueces de los comportamientos, de los sentimientos de las personas diferentes a nosotros. Los prejuicios junto con creencias y opiniones conforman los estereotipos.



GUÍA DE ACTIVIDADES

EJE 1: LA ESCUELA Y EL GRUPO

ACTIVIDAD 1.1 FICHA DE GRUPOS

Confeccionen una lista de todos los grupos a los que pertenecen. ¿Cuáles son grupos primarios? ¿Cuáles secundarios?

1. ¿Las personas que participan de un recital constituyen un grupo? Bajo qué circunstancias Podrían llegar a serlo? Piensen tres ejemplos de grupo y tres que no constituyan grupo.

2. Elijan algunos de sus grupos primarios. Completen las siguientes frases y compartan sus reflexiones:

El interés común del grupo es

Pertenezco a este grupo desde.....

Consta de miembros .

La frecuencia con la que nos vemos es de.....

Los afectos predominantes son.....

Nuestro grupo de referencia es.....

4. Identifiquen a qué tipo de líder corresponde cada una de estas consignas:

- "No importa lo que tengan que decir, esto se termina ahora".
- "Ustedes verán si este tema les parece interesante, en caso contrario no lo estudien"
- "Escuchemos todos los puntos de vista antes de tomar la decisión"
- "Hoy iremos adonde proponen ustedes, mañana elegimos nosotros"

5-Relatar alguna situación en la que la opinión mayoritaria haya hecho cambiar de opinión a uno o el resto del grupo a pesar de sus creencias previas.

ACTIVIDAD 1.2 – ARTÍCULO SOBRE LA AMISTAD

Responder grupalmente:

- 1- ¿Qué mensaje nos deja el artículo: “La amistad inspira a salirse de uno mismo” de Darío Z.?
- 2-¿Qué tipo de relación es la amistad?
- 3-¿Cuál es el rasgo más esencial en un vínculo amistoso?
- 4-¿Qué es más importante en la amistad, el acuerdo o la diferencia?
- 5-¿Son importantes los/as amigos/as en nuestras vidas?
- 6-¿Cómo nos relacionamos en un vínculo de amistad?

❖ MATERIAL ADICIONAL

VIDEO DE LA SERIE “MENTIRA LA VERDAD” de canal encuentro Capítulo “LA AMISTAD”

https://www.youtube.com/watch?v=c10fPf7w_5M

Fragmentos del video:

Según ARISTÓTELES:

En la amistad tiene que haber semejanza y reciprocidad:

Semejanza: Tener características comunes (compartir gustos, consumos, códigos, ideologías)

Mi amigo es como un OTRO YO.

Pero, ¿Cuánto en común debe haber? ¿Quién se asemeja a quién? ¿Hay un yo que se impone sobre otro?



Reciprocidad: Pensar amistad como relación de ida y vuelta. Soy amigo de quien es mi amigo.

Entonces se vuelve una relación de intercambio:

doy y recibo.

Si sólo doy y no recibo, ¿Hay amistad posible?

Según NIETZSCHE:

Mi mejor amigo es mi peor enemigo.

Aquel que en su afán de querer señalar mis defectos, me obliga a hacerme cargo de mis limitaciones, y por eso lo rechazo.

Es el extraño, el invasor, el delincuente, el monstruo, el extranjero.

Es el que viene a sacarme lo que es mío, a sacarme de mí mismo.

Responder:

¿Están de acuerdo con las definiciones de Aristóteles y de Nietzsche? Fundamentar.

ACTIVIDAD 1.3 TRABAJO CON “INSTRUCCIONES PARA ELEGIR UN PICADO” DE ALEJANDRO DOLINA

1. ¿Se encontraron alguna vez en una situación similar, de elector o de elegido?
¿Cómo se sintieron?
2. ¿Comparten el criterio de Manuel Mandeb para seleccionar los miembros de su equipo para jugar un picado?
3. Argumentar a favor y en contra: ¿se puede aplicar el mismo criterio para la conformación de cualquier equipo?
4. Propongan ejemplos concretos que ilustren ambas posiciones.

EJE 2 – LOS APRENDIZAJES

ACTIVIDAD: 2.1: TÉCNICAS DE ESTUDIO

- a) Leer la ficha de cátedra “Los Aprendizajes”
- b) Organizar visualmente la organización utilizando un esquema, cuadro comparativo o mapa mental s según lo que resulte más conveniente.
- c) Realizar un resumen de los diferentes apartados del texto

ACTIVIDAD 2.2: Inteligencias múltiples

- a) Identificá cuál o cuáles son las inteligencias que tenés más desarrolladas: qué habilidades, talentos y capacidades reconocés en vos.
- b) Agruparse por la inteligencia que tengan en común y trabajar a partir de alguna de las siguientes propuestas:

Inteligencia Lingüístico-Verbal

- **Escritura Creativa:** Escribir el guión para un podcast o un hilo de "X" (Twitter) explicando un concepto complejo de forma sencilla.
- **Poesía o Rap:** Crear rimas o poemas sobre problemas sociales o vivencias personales.

Inteligencia Lógico-Matemática

- **Escape Room Temático:** Diseñar acertijos lógicos y problemas matemáticos que deban resolver en equipo para "salir" del aula.
- **Análisis de Datos Reales:** Analizar las estadísticas de sus redes sociales sobre algún tema que les interese.

Inteligencia Visual-Espacial

- **Diseño en 3D:** Utilizar herramientas digitales para diseñar "el aula ideal" o un prototipo de invento.



- **Fotografía Narrativa:** Crear una historia contada exclusivamente a través de 5 fotos tomadas con su móvil.

Inteligencia Corporal-Cinestésica

- **Teatro de Sombras o Mimo:** Representar conceptos históricos o científicos usando solo el cuerpo.
- **Coreografías con Propósito:** Diseñar una rutina de movimiento que ayude a memorizar una secuencia de pasos de un proceso.

❖ Inteligencia Musical

- **Soundtrack de su Vida:** Elegir 5 canciones que representen etapas de su biografía y explicar por qué.
- **Creación de Jingles:** Componer una melodía corta para promocionar un valor (ej. el respeto) o un proyecto escolar.
- **Análisis de Letras:** Estudiar la métrica y el mensaje detrás de los géneros que escuchan (Trap, Rock, Pop).

Inteligencia Intrapersonal

- **Diario de Reflexión Digital:** Usar un blog o app privada para responder preguntas personales. Por ejemplo: ¿Quién quiero ser en 5 años? ¿Cuáles son mis proyectos?, etc.
- **Test de Fortalezas:** Realizar un análisis personal de Debilidades y Fortalezas.

Inteligencia Interpersonal

- **Proyecto de Aprendizaje-Servicio:** Detectar una necesidad en su barrio o escuela y organizar una campaña para colaborar.
- **Mediación de Conflictos:** Dinámicas donde deben actuar como mediadores en un problema ficticio entre compañeros.

Inteligencia Naturalista

- **Auditoría Ecológica:** Analizar cuánta basura genera el instituto en un día y proponer un plan de reducción.
- **Salidas de Campo Fotográficas:** Identificar problemas ambientales en su entorno cercano.

EJE 3- LA PUBETAD Y LAS ADOLESCENCIAS

ACTIVIDAD 3.1: LA MOCHILA DEL ADOLESCENTE

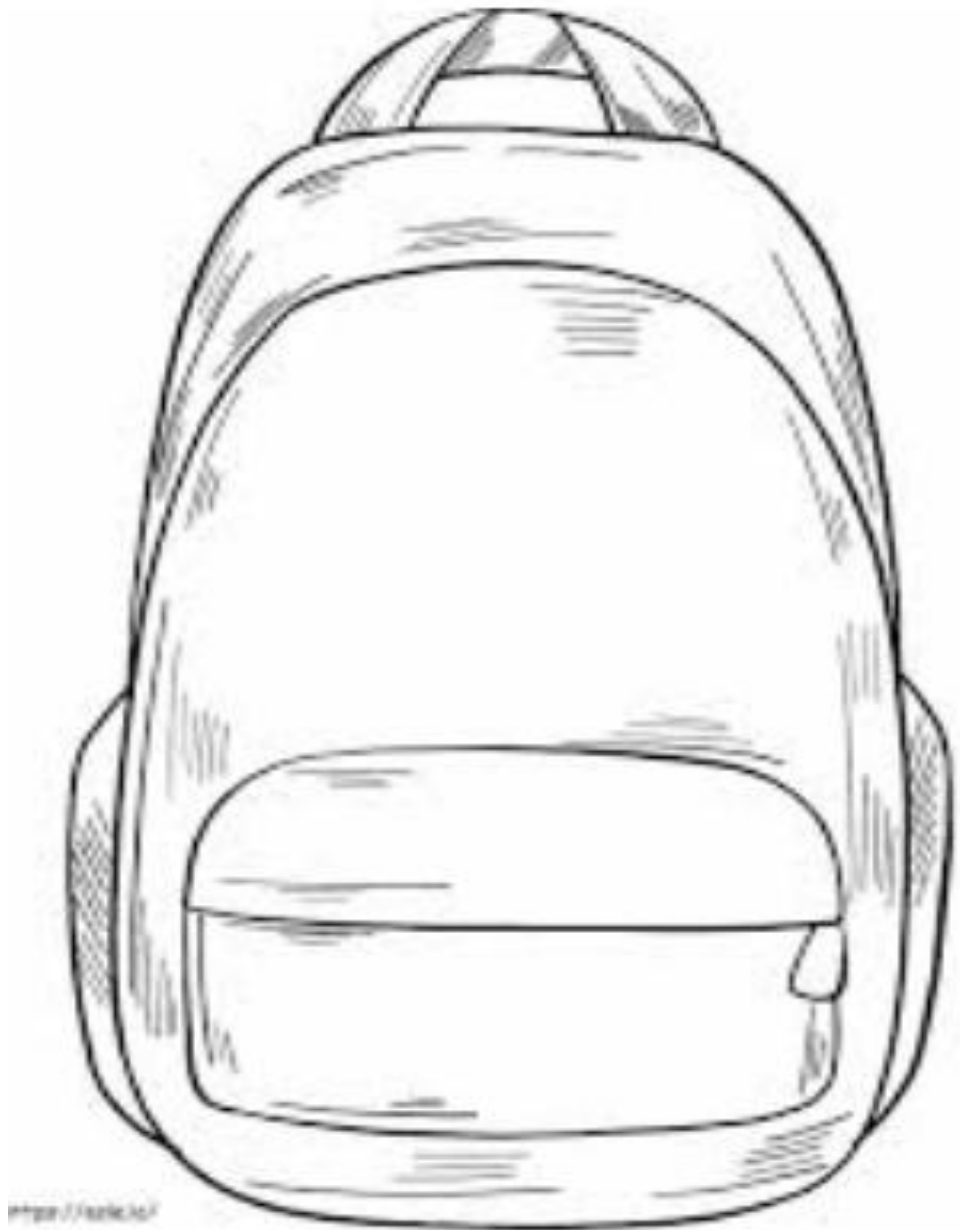
a) Dentro de la mochila deben dibujar o escribir:

- Pensamientos que tienen seguido.
- Emociones que experimentan en esta etapa.
- Dificultades o cargas que sienten que llevan.
- Fortalezas y recursos con los que cuentan (amigos, hobbies, valores, etc)

b) Responder:

¿Qué descubriste hoy sobre vos? ¿Qué te gustaría dejar fuera de tu mochila? ¿Qué creés que la haría más liviana?

3-Realizar una puesta en común.





ACTIVIDAD 3.2: INTRODUCCIÓN AL EJE PUBERTAD Y ADOLESCENCIAS

-Visualización del Video: <https://www.educ.ar/recursos/117149/pubertad-y-adolescencia>

Consignas (responder manera individual o en pequeños grupos):

a) Prestar atención y tomar nota sobre los diferentes tipos de cambios que se mencionan (físicos, emocionales, de pensamiento) y a las ideas clave que Diego Golombek destaca.

b) Actividad Escrita "Mi Bitácora de Cambios":

Basándote en el video "Pubertad y adolescencia" que acabamos de ver, completa las siguientes secciones. Podés usar tus propias palabras y ejemplos.

a. Cambios que se ven (Físicos):

Mencionar al menos 3 cambios físicos que ocurren en la pubertad y que fueron mencionados en el video. ¿Por qué crees que es importante entender estos cambios?

b. Cambios que se sienten (Emocionales y de Pensamiento):

Describir al menos 2 cambios emocionales o de pensamiento que experimentan las personas en la adolescencia, según el video. ¿Cómo crees que estos cambios pueden afectar las relaciones con amigos o familia?

c. La Influencia del Entorno:

El video habla sobre la influencia de los "modelos de belleza" y la "opinión de los demás". ¿Qué mensaje importante nos da el video sobre esto? ¿Por qué es importante tener una Educación Sexual Integral (ESI) según el video?

d. Mi Pregunta: (si o si individual aunque se haya decidido grupal el trabajo) Escribir una pregunta que te haya surgido después de ver el video o sobre el tema de la pubertad y adolescencia.

ACTIVIDAD 3.3: LA MÚSICA Y LA ADOLESCENCIA

Seguimos reflexionando sobre los cambios y emociones propios de la adolescencia.

Respondemos de manera individual:

1-Si tuvieras que elegir una canción que represente tu adolescencia:

¿Cuál será y por qué?

2- Lectura y análisis de la canción elegida a través de las siguientes preguntas:

a-¿Qué emociones aparecen?

b-¿Qué mensaje transmite?

c-¿Te sentís identificado/a? ¿En qué parte?

d-¿Cómo se relaciona con la adolescencia?

Cierre de la actividad:

Primer tiempo:

A modo de cierre y para compartir los estudiantes deberán agruparse y elegir una forma creativa de plasmar lo trabajado.

- ❖ Sugerencias: Escribir una letra de canción breve sobre su propia adolescencia, armar un collage digital o físico con frases de canciones que los representen, elaborar una playlist temática con explicación del porqué de cada tema.

Segundo tiempo:

Exposición de producciones y espacio de diálogo: ¿Qué aprendí sobre mí y sobre los demás?

ACTIVIDAD 3.4: CONSUMOS Y ADOLESCENCIA

Reflexionemos a partir de las siguientes preguntas:

1-¿Hay alguna particularidad en el consumo en la adolescencia? ¿Por qué?

2-¿Qué piensan que se busca en los consumos y qué se encuentra en ellos? ¿Cuáles podrían ser las razones del consumo?



3-¿Qué rol juega el consumo en relación a la pertenencia, al estar adentro o quedarse afuera?

4-¿Cuándo piensan que un consumo puede volverse problemático?

5-¿Qué lugar pueden ocupar los pares ante una situación de consumo problemático?
¿Qué prácticas de cuidado se pueden generar entre ustedes?

6-¿Conocen los riesgos que existen en el consumo de sustancias?
(Físicos – psicológicos – legales – sociales.)

7- ¿Dónde se informan al respecto y con quiénes hablan del tema?

8-¿Qué interrogantes tienen en relación a la temática?

Bibliografía

- Ageno, R. (1997). La enseñanza de la Psicología en la escuela media: delimitación de contenidos. Revista Ensayos y Experiencias. Novedades Educativas.
- Aberastury, A. (1999). La adolescencia normal. Paidós.
- Araya Umaña, S. (2002). Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO).
- Azcoaga, J. (1984). Aprendizaje fisiológico y aprendizaje pedagógico. El Ateneo.
- Bleichmar, S. (2005). La subjetividad en riesgo. Topía.
- Faur, E. (2008). Desafíos para la igualdad de género en la Argentina (1.ª ed.). Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).
- Ferrari, L. (1999). El tiempo, psicoanálisis y orientación vocacional. Revista Ensayos y Experiencias, (28).
- Freud, S. (1905). Tres ensayos para una teoría sexual. En Obras completas. Amorrortu.
- Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. En Obras completas (Vol. XIV). Amorrortu.
- Fundación BBK | Obra Social. (5 de noviembre de 2019). BBK Family - Hablamos con Susana Brignoni sobre la adolescencia [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rukkyGciBfk>
- Hilbe, M., Luciani, M. L., & Vaamonde, J. D. (2017). Aproximaciones al aprendizaje pedagógico. En Neuropsicología profunda y psicología del desarrollo. Homo Sapiens.
- Labaké, J. C. (2013). Psicología. Editorial Maipue.
- Ministerio de Educación de la Nación. (s.f.). Cuadernos de ESI para la Educación Secundaria. Programa Nacional de Educación Sexual Integral.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Sitio web oficial. <https://www.who.int/>
- Orsini, A., & Bossellini, L. (2016). Psicología. AZ Editora.