



DEPARTAMENTO DE FILOSOFÍA

DOCENTE : CÉSAR OMAR BASTÍAS SOTO

ASIGNATURA : PSICOLOGIA PLAN COMUN

NIVEL : 3° MEDIOS 2020 /(4° MEDIOS – REPASO)

UNIDAD IV : El Bienestar Biopsicosocial.

CONTENIDO : La salud mental, bienestar biopsicosocial, anormalidad, normalidad, Adolescencia normal, factores de protección y de riesgo, proyecto de Vida, Resiliencia, problemas psicológicos del adolescente.

**OBJETIVO** : Analizar un documento considerando los conceptos de salud mental Resiliencia, trastornos alimenticios, autoestimas, habilidades sociales, etc.

**Actividad I** : Responder diferentes preguntas a partir del texto ( cuestionario)

<b>NOMBRE ALUMNA</b>		<b>CURSO:</b>
----------------------	--	---------------

LEMA: TRABAJAR CON AUTONOMÍA Y PROACTIVIDAD.

## Bienestar Psicológico

Consiste en promover estilos de vida saludable. ¿Qué es bienestar? Esta unidad corresponde a ver los problemas y precauciones que los alumnos deben tener en esta etapa de su vida. Se pretende que los alumnos se hagan conscientes de generar estrategias de prevención y autoridad para la toma de sus propias decisiones.

Los adolescentes tienen mayores libertades, comienzan un proceso de autorrealización, por lo que tienden a tomar decisiones por sí solos. Pero ¿Cuáles decisiones son las correctas para lograr un bienestar? Muchas de las decisiones tomadas, tienen que ver con el lugar en que vive, el ambiente, la escuela, la autoestima y en general, los sistemas sociales en los que se desenvuelven.

Se pretende que los estudiantes sean responsables activos de su cuidado y ver, las formas en que pueden realizar sus metas y afrontar problemas típicos de la edad. Todo va en base del autocuidado.



### Salud Mental

Respeto recíproco con el entorno social y el medio ambiente. Es “la capacidad de las personas y de los grupos para interactuar entre sí con el medio ambiente y modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo y uso ópticos de las potencialidades cognitivas, afectivas, relacionales, en concordancia con la justicia y el bien común”. También se puede entender como bienestar Biopsicosocial.

[A] ¿Cómo interactuamos de manera óptima con el medio ambiente y el entorno social? Proponer formas de vivir saludablemente, relacionado con las capacidades cognitivas, afectivas, relacionales con la justicia y el bien común.

### Bienestar Biopsicosocial

El término refiere a que una persona posea un bienestar en varios ámbitos de su vida. El bienestar es un tema complicado, ya que se consideran diferentes niveles en los que se puede presentar. El bienestar puede ser

físico (biológico o del cuerpo), psicológico (o de la personalidad y procesos cognitivos) y sociales (interacción con otras personas e instituciones sociales).

El foco se pone en el contexto en el que se dan los problemas, incluyendo al individuo y las unidades sociales más amplias como la familia, la comunidad escolar y el barrio. Para la calidad de vida, se suman aspectos como valores y creencias

¿Qué son los valores? ¿Qué son las creencias?

Las perspectivas de la salud física y psicosocial del adulto tienen que ver con la perspectiva que tuvo desde adolescente (estilo de vida). Tiene relación en gran medida con los hábitos y creencias.

[A] ¿Cuáles cosas que hacen ahora seguirán haciendo y porqué?

## Normalidad y anormalidad

- ¿Qué es normal? ¿Quién lo define?
- ¿Puede ser algo normal para alguien y anormal para otro?
- ¿Qué elementos influyen en la consideración de una conducta normal o anormal?

La reflexión sobre los límites de lo normal y lo anormal es algo complejo de distinguir, pero existen maneras diferentes por las cuales uno puede medir y aproximarse al tema de la normalidad y anormalidad.

**Valorativa:** Supone la existencia de un ideal y considera anormal todo aquel o aquello que se desvíe de la norma o modelo.

**Empírico-estadístico:** Considera normal todo aquello que se acerca a la tendencia central, o mayoritaria y anormal lo que se distancia.

**Homeostática:** Lo normal es aquello que está relacionado con el equilibrio u homeóstasis y lo anormal es lo que perturba. El equilibrio estaría dado por la relación armónica entre los distintos elementos del sistema homeostático.

**Sociocultural:** Se basa en definiciones sociales, dadas por el consenso, de lo que es normal y/o esperado en un determinado grupo o cultura.

[A] Escribir 4 situaciones normales y 4 anormales, luego identificar en base a qué sistema de medición de la normalidad se relaciona.



### Adolescente normal

Lo normal de un adolescente es vivir una etapa de crisis. Momento crucial que altera el curso habitual de la vida de un individuo o un grupo social. Se le dice Crisis normativa pues son la norma, y se espera que sean vividas de manera similar por la mayoría de los individuos que comparten la etapa en cuestión

Un adolescente normal posee ciertas características que se presentan durante esta etapa:



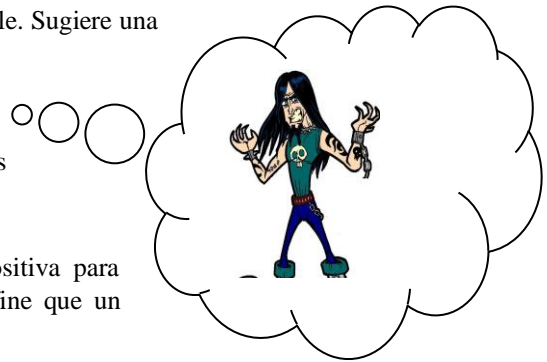
- Búsqueda de sí mismo y de la propia identidad
- Tendencial grupal
- Necesidad de intelectualizar y de fantasear
- Crisis religiosa
- Evolución sexual, que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad
- Actitud social reivindicatoria
- Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta
- Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo

## Erik Erikson. 3 formas de formación de identidad



Erikson (1902 – 1994) plantea que dentro de la crisis normativa del adolescente, existen diferentes formas de afrontarla. Los adolescentes toman diferentes medidas para superar la búsqueda de su propia identidad. Estas son:

- **Difusión de la identidad:** búsqueda del adolescente para ampliar su campo de experiencias, abandona formas de conducta y rasgos de comportamiento. Sacrifica la estabilidad por nuevas experiencias y emociones. Se lo conoce como la “extensión el yo”.
- **Confusión de la identidad:** Empobrecimiento y una disipación de los logros emocionales, cognitivos y morales. En vez de una nueva visión de sí mismo, más potente, el joven se sumerge en un estado de turbulencia interna y un aislamiento de la realidad. Conductas que puede relacionarse a la confusión de la identidad pueden ser dejar de ir a la escuela o abandono del trabajo.
- **Identidad negativa:** Falta de una identidad aceptable. Sugiere una identidad contraria a la de la sociedad en general, antes que permanecer sin identidad. Puede caer en el aislamiento social, las drogas, la delincuencia, lo que le implica evitar o en el mejor de los casos postergar su identidad.



Estas no son reversibles, también existe una identidad positiva para ampliar su mundo y tomarlo de manera normal. ¿Qué define que un adolescente tome una u otra personalidad?

[A] Realizar un comic sobre la adolescencia normal, basándose en uno de los enfoques que da Erikson.

## Factores de protección y de riesgo

### Factores de Riesgo

Son problemas relevantes de una determinada edad relacionados al bienestar biopsicosocial, en el caso de los adolescentes y jóvenes, los problemas son el embarazo adolescente, drogadicción, problemas psicológicos, etc.



### Factores de Protección

Los factores de protección nos ayudan a tener una vida más llevadera y saludable. Son los elementos personales y sociales muchas veces los que forman una manera de ser, o para ser más precisos, crear un estilo de vida.

[A] Identificar factores de riesgo y de protección.

[A] Analizar distintos comerciales y ver si son saludables, buenos o malos en cuanto al cuidado de la persona.

## Proyecto de vida

Es una de las principales tareas del desarrollo que enfrenta el adolescente. Implica atreverse a imaginar lo que se desea lograr en la propia vida y analizar las posibilidades y acciones concretas para conseguirlo. Implica

considerar la realidad en que se vive, los recursos personales y sociales con que se cuenta y las dificultades que se presentan y pueden presentar, para llevar a cabo el proyecto vital. El temor a no ser capaz y la idea de que a pesar de los esfuerzos desplegados resulta imposible lograrlo, son algunos de los factores que hacen que un joven no proyecte su vida y que se rinda frente a las circunstancias que lo limitan.



Muchas veces los adolescentes tienen la sensación de que la vida es algo que les ocurre, que depende de decisiones tomadas por otros. Es importante como factor protector, desarrollar la idea de ser actor y no espectador de la propia vida.

Si bien no se pueden elegir ni manejar todos los aspectos de la vida, sí es posible tomar opciones, elegir caminos, adoptar estilos de vida más o menos saludables. Los estilos de vida, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se definen como patrones de conducta individuales o grupales sostenidos durante un plazo relativamente prolongado, los que están condicionados por valores, creencias, actitudes, hábitos, conocimientos y condiciones socioeconómicas del grupo de referencia, y que directa o indirectamente condicionan la conducta personal.

El estilo de vida tiene por su parte, varios componentes:

**Componente Material:** Comprende los elementos tecnológicos producidos por el medio para adaptarse de manera adecuada al medio ambiente (ej. vivienda, vestuario, hábitos alimenticios).

**Componente Social:** Caracterizado por las redes sociales y las agrupaciones formales de la sociedad. (Ej. Centros sociales a las que uno pertenece, una red de personas que tienen un mismo objetivo.)

**Componente ideológico:** Incluye valores y creencias compartidos por integrantes de un grupo social que genera en la persona conductas y formas de ser que él desea.

La familia y la escuela también pueden formar ayuda en los jóvenes. De hecho se pueden considerar como factores que influyen en la toma de decisiones y en la formación general, ya que son los ambientes en que la persona más tiempo pasa generalmente.

[A] Responder a las preguntas que aparecen en la siguiente página de manera individual.



¿Cuál es tu proyecto de vida?

¿Cómo elegir entre lo que nos gusta y lo que nos conviene para el futuro?

¿De qué o quién depende el éxito en tu proyecto de vida?

¿Existen pasos para lograr las metas?

¿Por qué un proyecto de vida?

## Otros Factores de protección

### *Desarrollo y activación de redes sociales*

¿Qué y quienes son tu red social? La red social se compone generalmente por la familia cercana, los amigos, vecinos, los compañeros de estudio y/o trabajo, el personal de las instituciones a las que se acude y los conocidos.

Las redes sociales pueden otorgarte muchas cosas positivas, pueden ayudarte en controlar emociones, consejos, y hasta de bienes materiales (o apoyo instrumental). La información que te pueden entregar también es bastante importante, ya que muchas veces cuentan con experiencias o conocimientos que desconoces.

¿Y qué pasa con las personas aisladas? Quienes no tienen contacto habitual con sus familiares, amigos o conocidos, son mucho más vulnerables frente a situaciones adversas o crisis vitales. Tener redes sociales sirve para amortiguar los factores de riesgo

[P] Los amigos del chat, foros, redes virtuales ¿Son redes sociales?

## ***Desarrollos de habilidades sociales***

Son capacidades específicas que componen la conducta social, ser asertivo a la hora de actuar frente a otras personas. Son también llamadas, habilidades para vivir, entre ellas se consideran:

- La habilidad para tomar la perspectiva de otro (empatía)
- Habilidad para percibir las normas que prevalecen en el medio social y actuar en función de ella.
- Capacidad de tomar contacto con las propias emociones y sensaciones.
- Capacidad de autocontrol
- Capacidad de anticipar las consecuencias de la propia conducta
- Habilidad para comunicarse de forma afectiva
- Capacidad de resolver conflictos positivamente
- Capacidad de enfrentar y resolver problemas.



Lo particular de estas habilidades es que se pueden desarrollar, por lo que da a entender que los temas sociales, muchas veces dependen de una práctica, un control de sí mismo y manejo de las decisiones.

## ***La Autoestima***

Es una imagen que cada persona tiene de sí misma. Se refiere a diferentes aspectos, tanto físicos, psicológicos, académicos, y en general, con las actividades y atributos que posee cada uno. En general, es una reflexión sobre su propia forma de llevar las cosas. Las personas con mayor autoestima, tienen mejor defensa ante los factores de riesgo y confianza en sí mismo.

Además, el apoyo que uno recibe, influye bastante en el nivel de autoestima que posee. Gracias muchas veces de la compañía y la confianza que las personas depositan sobre el afectado, aumentan su autoestima. Los amigos, padres, profesores, fortalecen el autoestima de la persona.

La autoestima es algo útil, ya que en los casos, donde las personas pasan por situaciones adversas de diferentes ámbitos, pueden salir victoriosos y se recuperan más rápidamente.

¿Es una facultad innata o adquirida?

## ***Los rituales***

Se relacionan con eventos importantes como el nacimiento, el matrimonio, la muerte, y ayudan a enfrentar estos sucesos, facilitando su elaboración psicológica y su integración al curso histórico del grupo familiar y social. Forman parte de la identidad de las personas y de los grupos sociales. Los rituales podemos encontrarlos a diario y son una forma de dar un orden a cosas importantes, que muchas veces sirven para la unión con personas.

¿Qué generan los rituales en las personas?



## **Resiliencia**

Resiliencia es un término originado en la metalurgia que se refiere a la capacidad de los metales de resistir un impacto y recuperar su estructura.

En las ciencias sociales, se refiere a la capacidad humana de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido. La capacidad de resiliencia se prueba en situaciones de estrés agudo y prolongado como son por ejemplo: la pérdida inesperada de un ser querido, el maltrato y abuso físico y/o psicológico, abandonos afectivos, fracaso escolar persistente, catástrofes naturales y extrema pobreza.

Hay factores que actúan como muro de contención en situaciones límites:



- **Auto-concepto:** amplio y sólido con percepción de las propias debilidades, habilidades y competencias.
- **Vínculos afectivos:** De aceptación básica e incondicional
- **Red social:** Que proporciona sentido de pertenencia y ayuda concreta.
- **Sentido de humor:** Que suaviza las asperezas y aminora el dolor.

## Problemas psicológicos del adolescente.

¿Cuáles son los problemas más frecuentes en la adolescencia?

En la adolescencia son muchos los dilemas que comienzan a surgir y que pueden persistir a lo largo de su vida. El tema se centra en que es necesario actuar de manera responsable consigo mismo y que un control de situaciones a esta edad puede realizar con el paso de los años.

## Trastornos alimenticios

**Anorexia Nerviosa:** Se ve con frecuencia en las mujeres adolescentes. La edad de inicio de la anorexia es de aproximadamente los 15 años. En muchos casos, la joven comienza una dieta y realiza ejercicio, para bajar de peso, lo cual le genera satisfacción y bienestar y pasa inadvertido en la familia. La enfermedad se hace evidente cuando la negativa a comer es muy marcada y la delgadez es extrema, o cuando se interrumpe el ciclo menstrual. Cabe mencionar que si bien no todas las mujeres cumplen con todas las manifestaciones de la Anorexia nerviosa, un 5% de ellas padecen algunas tendencias a esta enfermedad.

- Manifestaciones → Gran preocupación por el contenido calórico de los alimentos.
  - Rehusar comer con familiares o en lugares públicos
  - Esconder comida por toda la casa
  - Coleccionar recetas de cocina y preparar comida elaborada para los demás.
  - Deshacerse del alimento durante las comidas, poniéndolo en la servilleta y escondiéndolo en los bolsillos. Cortar la carne en pequeños trozos y pasar mucho tiempo reordenándola en el plato.
  - Tomar mucha agua.
- Tratamiento → La intervención debe ser anticipada por los riesgos de una anorexia avanzada. En caso de que sea de mayor gravedad, la/el adolescente debe ser hospitaliza/o. El tratamiento debe velar por la restauración del estado nutricional de la persona, así como hacerse cargo del estado psicológico individual y familiar del afectado.



**Bulimia Nerviosa:** La bulimia nerviosa es un trastorno que se caracteriza por episodios recurrentes de comer excesivamente la comida acompañados de intensos sentimientos de perder el control sobre lo que se come, culpa y desprecio; una persistente e indebida autoevaluación influenciada por la silueta y el peso, y el uso de métodos inapropiados para evitar engordar como la autoinducción del vomito, uso de laxantes o diuréticos (purga). La bulimia nerviosa es un trastorno más frecuente que la anorexia y al igual que ésta, se da más en mujeres que en hombres.

Cuando están solas estas personas se dan atracones, con todos los alimentos “prohibidos” en los regímenes. Durante estos episodios, comen muy rápido, en poco tiempo (por ejemplo en un periodo de dos horas), volúmenes muy superiores a los que la mayoría de las personas comerían en ese mismo lapso de tiempo.

- Manifestaciones → Son personas extrovertidas, irritables e impulsivas, lábiles emocionalmente.
  - Muestran una marca obsesión por la comida, hablan de dietas y de aporte calórico de los alimentos.
  - Intentan controlar su peso con dietas o ayunos.
  - Evitan comer en compañía de otros y procuran comer poco y evitar alimentos ricos en carbohidratos y grasas.
  
- Tratamiento → Se basa en diferentes tipos de intervención como psicoterapia individual, terapia grupal, familiar y farmacoterapia. La bulimia tiene mejor pronóstico que la anorexia nerviosa.

[A] ¿Qué factores provocan estas enfermedades psicológicas? ¿Quién es responsable de que se generen estas enfermedades?



## Depresión

Trastorno en el que la persona que lo padece pierde la sensación de control sobre su estado de ánimo y su afectividad, y experimenta un fuerte malestar general. También manifiestan cambios en su nivel de actividad, en sus funciones cognitivas, lenguaje y funciones vegetativas (sueño, apetito, actividad sexual, y otros ritmos biológicos).

Las causas que pueden provocar una depresión son varias. Existe una por predisposición biológica (hereditaria, alteración hormonal o bioquímica), biográfica (estilo de personalidad, estilo de crianza, características familiares) y situaciones ambientales (situaciones estresantes, conflictos, fracaso, pérdidas de diversos ídolos).

- Manifestaciones → La falta de energía, el humor deprimido, la pérdida de interés y de la capacidad para el placer son síntomas claves de la depresión. Generalmente la persona deprimida distingue su estado de un estado normal de tristeza.
  - Existen diferentes observaciones que se pueden realizar: Alteraciones emocionales (ansiedad, tristeza, irritabilidad), alteraciones del pensamiento (Dificultad de concentración y tomar decisiones, desinterés, desesperanza, ideaciones suicidas), alteraciones somáticas (Trastornos del sueño, alteraciones de la alimentación, fatiga y falta de energía) y alteraciones de la conducta (llanto, aislamiento de la familia y amistades, abandono de actividades que antes producían placer).
  
- Tratamiento → La mayoría de las depresiones tienden a la recuperación, incluso de manera espontánea. Lo que hace indispensable el tratamiento es la disminución del período de sufrimiento emocional, las consecuencias de la enfermedad y prevenir el riesgo de suicidio. El tratamiento se centra en farmacoterapia y psicoterapia individual.

[P] ¿Se puede evitar una depresión? ¿Cómo?

## Abuso de sustancias (alcohol y drogas)

Se entiende por droga cualquier sustancia natural o sintética que al ser introducida en el organismo a través de diferentes vías (nasal, inyectable, fumada o tragada), altera la actividad psíquica y el funcionamiento del organismo, por los efectos que produce principalmente en el sistema nervioso central.

Existen muchos tipos de drogas los cuales se clasifican en legales o lícitas (alcohol, tabaco o los fármacos de prescripción médica) e ilegales o ilícitas (marihuana, cocaína, heroína, pasta base, lsc, éxtasis).

Pasta Base	Inhalantes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritabilidad, temblor, ansiedad, intranquilidad.</li><li>• Insomnio, desgano.</li><li>• Alteración de percepción y del juicio.</li><li>• Agresividad.</li><li>• Alucinaciones.</li><li>• Pérdida de coordinación.</li><li>• Dolor de cabeza.</li><li>• Desarrollo de cuadros paranoides.</li><li>• Psicosis.</li><li>• Aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio.</li><li>• Secreción nasal, úlceras en mucosa nasal.</li><li>• Aumento de presión sanguínea.</li><li>• Pérdida de apetito, náuseas, diarrea.</li><li>• Hepatitis.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dolor de cabeza, vertigo, somnolencia.</li><li>• Destrucción de neuronas.</li><li>• Atrofia del nervio óptico (ceguera).</li><li>• Cambio de personalidad.</li><li>• Disminución de capacidades mentales.</li><li>• Bronquitis, tos, asfixia.</li><li>• Efecto cancerígeno.</li><li>• Secreción y úlceras nasales.</li><li>• Náuseas, pérdida de peso.</li><li>• Destrucción del hígado (hepatitis, cirrosis).</li><li>• Destrucción de riñón (insuficiencia renal, nefritis).</li><li>• Impotencia, anomalía en cromosomas.</li></ul>

Fuente: CONACE [www.conace.cl](http://www.conace.cl)

Marihuana	Cocaína
<ul style="list-style-type: none"><li>• Disminución de memoria de corto y largo plazo.</li><li>• Disminución de atención y concentración.</li><li>• Alteración de reflejos y coordinación.</li><li>• Alteración del tiempo y del espacio.</li><li>• Disminución de la capacidad de aprendizaje.</li><li>• Riesgo de gatillar cuadros psicóticos latentes.</li><li>• Alteración de la ovulación y el ciclo menstrual, mayor incidencia de abortos, partos prematuros y bajo peso al nacer.</li><li>• Disminución de número y movilidad de espermatozoides.</li><li>• Irritación de bronquio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritabilidad, temblor, ansiedad, intranquilidad.</li><li>• Insomnio, desgano.</li><li>• Alteración de la percepción y del juicio.</li><li>• Agresividad, alucinaciones.</li><li>• Pérdida de coordinación.</li><li>• Dolor de cabeza.</li><li>• Desarrollo de cuadros paranoides.</li><li>• Psicosis.</li><li>• Aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio.</li><li>• Secreción nasal, úlceras en mucosa nasal.</li><li>• Aumento de presión sanguínea.</li><li>• Pérdida de apetito, náuseas, diarrea.</li><li>• Hepatitis.</li></ul>

Se han estudiado los múltiples efectos individuales y las consecuencias sociales del consumo abusivo de drogas, encontrándose entre otros, las siguientes:

- Deterioro de la autoestima y de la imagen personal
- Rechazo social y aislamiento
- Estigmatización
- Deterioro de las relaciones interpersonales, la relación de pareja y vida familiar
- Problemas conductuales y conductas delictuales
- Altos costos de tratamiento

[P] ¿Qué conlleva a una persona realizar el consumo de drogas?

Los factores de riesgo no son la causa del consumo de drogas, pero si contribuyen bastante en el inicio de una drogadicción. Los factores protectores por su parte influyen en la prevención del control del consumo de



drogas. Entre los factores de protección destacamos la buena relación con el colegio, pertenencia a una familia que cumple bien sus funciones y la religiosidad.

[P] ¿Cuánta culpa tiene un drogadicto de su consumo de drogas frecuente?

## **Maltrato y abuso sexual**

Abuso sexual: Se define como abuso sexual la situación en la que un adulto o una persona al menos cinco años mayor, involucra a otra en actividades sexuales de cualquier índole. Estas actividades no son acordes al desarrollo psicosexual de la víctima, quien no da su consentimiento, ni logra comprender la situación.

Se ha demostrado que en la gran mayoría de los casos, el abuso es perpetrado por un conocido, tratándose de familiares o personas que forman parte del entorno social inmediato de la víctima.

Mitos y falsas creencias sobre el abuso sexual

- Solo las mujeres sufren de abuso sexual.
- El abuso sexual es un problema poco frecuente.
- El abuso sexual sólo se da en los niveles socioeconómicos bajos.
- El abusador es un loco, de apariencia peligrosa.
- Lo niños y los jóvenes mienten o inventan cuando denuncian un abuso.
- Las personas abusadas son responsables del abuso.
- Si esto le ocurriera a una persona cercana nos enteraríamos.

[P] ¿Quién es responsable de que ocurra un abuso sexual?

## **Bullying o acoso escolar:**

Cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada. Los casos más frecuentes se producen en víctimas de jóvenes que están en su etapa de adolescencia. El acosado es probable que muestre desinterés en asistir a la escuela, estar solo, triste y nervioso. En algunos casos puede acarrear ideas de suicidio y a veces concretarlo.

Estudios diversos de expertos en el tema, han comprobado que la televisión tiene fuerte influencia en la violencia sobre todo en niños, además de prototipos de jóvenes que muestran un logro de objetivos sin arriesgar nada a cambio, quienes proponen un estilo de vida diferente. Las víctimas suelen ser los diferentes, quienes no tienen mucho contacto con el resto del curso, con algún rasgo físico inusual o poco frecuente, buenos rendimientos académicos, entre otros.

Se estima que la intervención simultánea sobre factores individuales, familiares y socioculturales es la única vía posible de prevención del acoso escolar. La prevención se puede realizar en distintos niveles.

Una prevención primaria sería responsabilidad de los padres, de la sociedad en conjunto y de los medios de comunicación (en forma de autorregulación respecto de determinados contenidos).

Una prevención secundaria sería las medidas concretas sobre la población de riesgo, esto es, los adolescentes (fundamentalmente, promover un cambio de mentalidad respecto a la necesidad de denuncia de los casos de acoso escolar, aunque no sean víctimas de ellos), y sobre la población directamente vinculada a esta, el profesorado (en forma de formación en habilidades adecuadas para la prevención y resolución de conflictos escolares).

[A] Reconocer en los videos cual es el mensaje que intenta dejar.

[A] Ver la película "Elephant"

[A] Evaluación: Hacer un Spot (de 2 a 4 min.) En que se presente un adolescente o adolescentes normal/es, que estén sufriendo un problema típico de la adolescencia, con el fin de generar una advertencia y cuidado a quienes vean el video. También puede incluir factores de protección para demostrar cuales elementos ayudan a salir de los problemas.

## **CUESTIONARIO.**

1) ¿Qué se entiende por salud mental? Explica.

R:

2) ¿Qué es el bienestar BIOPSICOSOCIAL? Explica.

R:

3) Explique los cuatro criterios para definir el concepto de Normalidad.

1)	2)	3)	4)
R:	R:	R:	R:

4) Para Erikson, cuáles son los 3 modos en la formación de la IDENTIDAD del adolescente.

Modo 1	Modo 2	Modo 3
R:	R:	R:

5) ¿Qué se entiende por Proyecto de Vida?

R:

6) Explica tres habilidades sociales que más hayas desarrollado.

H1	H2	
R:	R:	R:

7) ¿Qué se entiende por "Rituales"? Explica.

R:

--

8) Explica con tus palabras qué entiendes por resiliencia. Contextualízalo (como lo estas viviendo ahora)

Definición.	Vivencia.
R:	R:

9) Explica cuál son los trastornos alimenticios más comunes.

Trastorno 1	Trastorno 2
R:	R:

10) ¿Qué se entiende por sustancia? Explica.

R:
----

11) ¿Por qué se genera el Bullyng? Explica.

R:
----

12) ¿Qué se entiende por abuso sexual? Explica.

R:
----

Nota: Todos los trabajos de la asignatura de filosofía y sus electivos, que se suban a la plataforma del colegio para que puedan ser descargados, tendrán que:

- a) Ser considerados como materia propia de los contenidos que se detalló en el programa de estudio.
- b) Cada contenido irá con una actividad que refuerce los conceptos a tratados en los documentos.

- c) Todas las actividades deberán ser adjuntadas en una carpeta a modo de portafolio para llevar un orden (pueden colocar las fechas para mantener el orden cronológico)
- d) Es importante considerar que todas las actividades llevan un puntaje, que serán tomadas en cuenta como una nota sumativa, del mismo modo como se estuviera trabajando en clases.
- e) Los trabajos de la asignatura de filosofía no se deben enviar a ningún correo en específico para su corrección, sino que, reitero, cada alumna irá archivando sus guías y actividades resueltas como futuro material de prueba.
- f) Por último, toda duda que se tenga con preguntas específicas se puede dejar en blanco, y responder más adelante cuando se entienda con mayor claridad cada concepto, o apoyarse con bibliografías, revistas, o internet.
- g) Solo válido para los terceros medios, Plan común: el programa de tercero medios para el presente año dictará la asignatura de filosofía. Por lo tanto, todo será filosofía. Es muy idéntico a lo que vimos en el electivo de seminario de filosofía. Por lo que los breves conceptos que analizamos en clases sobre la psicología nos servirán a modo de introducción para desarrollar los temas de filosofía.