

**PRIMER SEMESTRE GRUPO "I, II Y III". CICLO ESCOLAR 2022-2023**  
**ASIGNATURA: ORIENTACIÓN EDUCATIVA II**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ N.L. \_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL DOCENTE: LAURA JANETH DIAZ HERNANDEZ ACIERTOS: \_\_\_\_\_ CALIFICACION: \_\_\_\_\_

**OPCIÓN DE REGULARIZACIÓN**

**III. ASESORIAS COMPLEMENTARIAS (IMPARTIDAS POR EL DOCENTE CON UNA DURACIÓN MÍNIMA DE 25 HRS.)**

FECHA DE INICIO:	5 DE JULIO 2023
FECHA DE TÉRMINO:	12 DE JULIO 2023
PUBLICACIÓN DE RESULTADOS:	12 DE JULIO 2023

**Indicaciones generales:**

- ⇒ Descargar e imprimir el presente plan de trabajo.
- ⇒ Contestar al 100% las actividades solicitadas.
- ⇒ Contestar las actividades con pluma tinta negra.
- ⇒ Presentarse a todas las asesorías en los horarios correspondientes.
- ⇒ Asistir a las asesorías con el plan de trabajo impreso.
- ⇒ Calificación máxima a obtener 7.
- ⇒ Entregar el plan de trabajo engrapado y en folder color beige.

**Objetivo:**

- Alcanzar los aprendizajes esenciales trabajados durante el curso mediante las asesorías y la resolución de actividades plasmadas en el plan de trabajo.

**COMPETENCIAS GENÉRICAS:**

- **Se autodetermina y cuida de sí**
  - Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue .
- **Piensa crítica y reflexivamente**
  - Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera clara, coherente y sintética.
- **Se expresa y se comunica**
  - Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

**COMPETENCIAS DISCIPLINARES:**

- Reconoce las fortalezas y las áreas de oportunidad que debe mejorar para lograr su plan de vida profesional y vocacional.
- Fija metas y busca aprovechar al máximo sus opciones y recursos presentes.
- 

**TEMA(S):**

- ⇒ AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA
- ⇒ PROYECTO DE VIDA
- ⇒ SEXUALIDAD
- ⇒ RESILIENCIA
- ⇒ ALCOHOLISMO Y TABAQUISMO

## RÚBRICA PARA EVALUAR MAPA MENTAL

Criterios	Excelente (3 pts.)	Suficiente (2 pts.)	Insuficiente (1 pts.)	No aprobado (0pts.)	PUNTAJE OBTENIDO
<b>Equilibrio y disposición del espacio.</b>	Toda la información que se colocó en el mapa está equilibrada, la composición evidencia la existencia de una estructura y se colocó el mapa en sentido horizontal.	El equilibrio de los elementos no es el adecuado. En algunas partes hay demasiado texto e imágenes y en otros no.	La disposición es desequilibrada, el espacio no fue utilizado cómo debería, pero el mensaje se puede transmitir.	El espacio se desaprovechó, no hay equilibrio la composición es desorganizada , el mapa es difícil de leer y se hizo en vertical.	
<b>Énfasis/Relación.</b>	Se utilizaron imágenes y colores que permite establecer asociaciones entre el concepto central, las ramificaciones y los elementos visuales.	Las imágenes y colores utilizados son un tanto deficientes, pero se permite establece una relación y el énfasis se consigue.	Las relaciones de algunos de los conceptos no se pueden identificar por la ausencia de colores y relación.	No se ha hecho énfasis alguno en los conceptos o ramificaciones y no se puede entender el mensaje.	
<b>Conceptos</b>	Se utilizaron palabras claves de manera adecuada o imágenes que permiten la asociación.	La composición en ocasiones permite observar algunos conceptos aunque su profundidad no sea la adecuada.	Las palabras utilizadas e imágenes en pocas ocasiones permiten entender el tema.	No es posible entender los conceptos por la utilización incorrecta de las imágenes y palabras clave.	
<b>Estructura</b>	El estudiante consiguió emplear la estructura adecuada en el mapa mental con un concepto central representado con una imagen o palabra clave del cual se desprendían otros conceptos en forma de ramificaciones que también incluían imágenes y palabras claves.	La estructura no se ha cumplido, el concepto central no cuenta con una imagen y solo algunas de las ramificaciones cuentan con imágenes.	La lectura del mapa mental se dificulta por la ausencia de la estructura sugerida, no hay imágenes, los conceptos centrales son difíciles de relacionar.	No se siguió la estructura sugerida y no hay imágenes.	

### Rubrica para evaluar un tríptico

Rubros / indicadores	Experto (3 puntos)	Satisfactorio (2 puntos)	Novato (1 punto)	Puntaje
<b>Título del tríptico</b>	El título del tríptico es creativo, relacionado con el tema y atrae la atención del lector.	El título del tríptico es poco creativo pero acorde al tema.	El título del tríptico es el de la lectura.	
<b>Subtemas</b>	Los subtemas son creativos y se relacionan con el título principal y el tema a tratar.	Los subtemas son creativos pero tiene poca relación con el tema a tratar.	Los subtemas son poco creativos y tiene poca o nula relación con el tema a tratar.	
<b>Información</b>	La información es clara precisa y breve logrando la comprensión del texto.	La información es no es muy clara y dificulta la comprensión del texto.	La información es extensa y no muy clara lo cual dificulta la comprensión.	
<b>Estructura</b>	El tríptico muestra la información de manera organizada jerárquicamente de la de mayor relevancia a la de menor.	El tríptico muestra la información poco organizada.	El tríptico muestra la información en desorden total.	
<b>Imágenes</b>	Las imágenes van bien con el texto y hay un equilibrio entre el texto y las imágenes.	Las imágenes van bien con el texto, pero hay muchas, está recargado.	Las imágenes van bien con el título, pero hay muy pocos y el folleto parece tener un "texto pesado" para leer	
<b>Arte</b>	El tríptico es atractivo, muestra	El tríptico es atractivo, presenta color	El tríptico es poco atractivo muestra poco	

### RÚBRICA PARA EVALUAR LÍNEA DE TIEMPO

CRITERIOS				
	NIVEL SUPERIOR 5 pts	NIVEL INTERMEDIO 3 pts	NIVEL BASICO 2 pts	Cal.
<b>CONCEPTUALIZACION DE SUCEOS</b>	NIVEL SUPERIOR  El estudiante puede describir precisamente 75% (o más) de los eventos en la línea de tiempo Y Los hechos descritos son precisos en todos los eventos incluidos	NIVEL INTERMEDIO  El estudiante puede describir precisamente 50% de los eventos en la línea de tiempo Y Los hechos descritos son precisos en casi todos los eventos incluidos	NIVEL BASICO  El estudiante puede describir algunos evento en la línea de tiempo pero Una buena parte de los hechos descritos son imprecisos	
<b>CALIDAD DE CONTENIDOS</b>	NIVEL SUPERIOR  Incluye eventos importantes e interesantes. Todos los detalles relevantes están incluidos, la redacción es correcta y comprensible	NIVEL INTERMEDIO  La mayoría de los eventos incluidos son importantes e interesantes. Sólo se omiten uno o dos eventos principales. la comprensión de la información es poco comprensible por falta o exceso de la misma.	NIVEL BASICO  Algunos eventos incluidos son triviales y la mayor parte de los eventos relevantes se omiten, no hay lectura comprensible de la información presentada sobre el tema.	
<b>SECUENCIAS Y ESCALAS</b>	NIVEL SUPERIOR  La sucesión de etapas históricas y la cronología son correctas y la escala es proporcional al tiempo cronológico estudiado	NIVEL INTERMEDIO  La sucesión de etapas históricas es correcta pero no todas la información cronológica es correcta; la escala es casi proporcional al tiempo cronológico estudiado.	NIVEL BASICO  La información cronológica no es continua, pero si las etapas históricas; la escala no es proporcional al tiempo cronológico estudiado.	
<b>HERRAMIENTA Y RECURSOS</b>	NIVEL SUPERIOR  La línea de tiempo está elaborada en la herramienta sugerida, contiene por lo menos de 8-10 eventos relacionados al tema que está siendo estudiado y se presentan en forma interactiva a partir de recursos multimediales.	NIVEL INTERMEDIO  La línea de tiempo esta elaborada en la herramienta sugerida, contiene por lo menos 6-7 eventos relacionados al tema que está siendo estudiado y se presentan en forma interactiva a partir de recursos multimediales.	NIVEL BASICO  La línea de tiempo se presenta en otra herramienta tecnológica de la web 2.0, contiene por lo contiene menos de 5 eventos relacionados al tema que está siendo estudiado, y la interactividad multimedial es minima	
<b>DISEÑO DE LA LINEA DE TIEMPO</b>	NIVEL SUPERIOR  El diseño de la línea de tiempo facilita la lectura y complementación de la información en cada evento.	NIVEL INTERMEDIO  El diseño de la línea de tiempo no permite una lectura ágil y comprensible hay poca complementación de la información en cada evento.	NIVEL BASICO  El diseño de la línea de tiempo no facilita la lectura ágil y comprensible falta complementación de la información en cada evento.	

### ¿Cómo soy yo?.

Responde las siguientes cuestiones:

¿Cuál es tu aspecto físico?

¿Cómo te relacionas con los demás?

¿Cuál es tu personalidad

¿Cómo crees que te ven los demás?

¿Cómo vas en los estudios?

¿Cómo funcionas en casa? (hábitos de higiene, de salud, alimentación).

¿Cuáles son tus aficiones?

## **AUTOCONCEPTO**

El autoconcepto se forma por la imagen que tenemos de nosotros mismos y la información que recibimos de los demás en relación con nuestra persona. Costumbres, creencias, principios y el abanico inmenso de las prioridades de la sociedad y los valores de la cultura en la que crecemos y vivimos, impregnan y modelan el concepto que formamos de nosotros mismos. Es un conjunto de representaciones y de juicios referidos a uno mismo en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social.

### **Diferencia entre autoconcepto y autoestima:**

- Autoconcepto: conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse.
- Autoestima: evaluación de la información contenida en el autoconcepto y procede de los sentimientos de la persona acerca de él.

La autoestima resulta de la combinación de la información objetiva sobre uno mismo y la evaluación subjetiva de dicha información, lo que determina un "nivel concreto" de autoestima que refleja el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo.

### **La autoestima, se articula en base a tres componentes:**

- **Componente cognitivo:** Es el autoconcepto personal, la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc. sobre sí mismo.
- **Componente afectivo:** Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo.
- **Componente conductual:** Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos y del esfuerzo que estemos dispuestos a realizar para conseguir el reconocimiento (propio y de los demás) por nuestras acciones.

### **AUTOESTIMA ALTA**

Se habla de una autoestima alta (o también "positiva" o "correcta") generalmente cuando la persona presenta las siguientes características de personalidad:

- **Autoconfianza.** La persona conoce y acepta sus valores y está dispuesta a luchar por ellos a pesar de encontrar oposición. Al mismo tiempo es capaz de cambiar algo de ellos si la experiencia le dice que estaban errados.
- **Aceptación.** La persona se acepta a sí misma tal y como es, lo cual no quiere decir que no intente vencer miedos, conquistar malos hábitos o cambiar, pero no se siente culpable por ser como es o porque a otros no les parezca adecuada su manera de pensar.
- **Autovaloración.** La persona se considera medianamente apta, con cosas para ofrecer a los demás y se relaciona con ellos en condiciones de igualdad y de dignidad.
- **Apasionamiento.** Es capaz de disfrutar con determinadas actividades y alegrarse de su propia existencia, lo cual no significa que viva en estado de alegría constante. Puede entristecerse o alegrarse, como cualquiera, pero frente a estímulos externos o coyunturas.

### **AUTOESTIMA BAJA**

Coloquialmente se habla de autoestima "baja" (en otras terminologías: "equivocada") cuando las personas exhiben alguna de las siguientes conductas:

- **Autocrítica constante.** La persona se mantiene en un perpetuo estado de insatisfacción, disminuyendo o viéndole el lado negativo a todo lo que hace o recibe.
- **Hipersensibilidad a la crítica.** La persona tolera poco las críticas y se muestra hostil ante quienes lo cuestionan, y es fácil de resentirse.
- **Deseo compulsivo de complacer.** La persona pone por encima de sus propias necesidades las de los demás, con tal de recibir aprobación de ellos, y es incapaz de decir que no.
- **Perfeccionismo.** La persona se exige a sí misma hacer las cosas perfectamente, lo cual a menudo es imposible, y el menor fallo representa para ella una catástrofe.
- **Culpabilidad constante.** La persona es incapaz de perdonarse errores y se condena eternamente por ellos.
- **Defensividad.** La persona reacciona ante la vida como bajo un constante ataque, y es incapaz de pactar del todo con el goce de vivir o la alegría.

Una baja autoestima comporta el círculo vicioso que involucra baja autoconfianza, baja efectividad, dificultades en las relaciones íntimas y una percepción distorsionada de uno/a mismo/a y de los demás.

**Actividad. Lee las siguientes situaciones y responde:**

Marta se considera capaz e inteligente. Ante una situación nueva, que no sabe afrontar, se repite a sí misma "tranquila, si no lo consigues a la primera lo puedes volver a intentar; todo el mundo necesita tiempo para aprender". Cada vez que lo hace, se fija bien en los detalles de su actuación para mejorar la próxima vez. Finalmente consigue lo que se había propuesto, lo que provoca en ella un sentimiento de satisfacción y pensamientos del tipo "lo ves, ¿no era tan difícil?; has podido hacerlo" reforzando así su sentimiento de capacidad.

Luis no se siente capaz de alcanzar ninguna meta "importante" puesto que le parece que casi nunca consigue lo que se propone. Cada vez que tiene que hacer algo nuevo, lo inicia sin entusiasmo, con más miedo al fracaso que afán de lograr el éxito y repitiéndose interiormente frases del tipo: "no podré"; "no sé porqué lo intento"; "todo el mundo se estará dando cuenta de lo incompetente que soy"; "estoy defraudando a mi familia", ... Ante la primera dificultad suele abandonar, de manera que se refuerza el juicio negativo anterior ("otra vez se ha demostrado que no valgo, he fallado y seguiré igual en el futuro"). De este modo, Luis prefiere limitarse a seguir realizando las pocas cosas en las que siente seguro y evita exponerse a nuevas situaciones ante el temor a fracasar. A la vez, se repite a sí mismo que se siente un fracasado porque es incapaz de hacer nuevas cosas.

- ¿Quién tiene autoestima baja y quien la tiene alta?
  
- ¿Quién crees que realizara mejor su trabajo?
  
- ¿Qué podría cambiar Luis para aumentar su autoestima?
  
  
- Establece las diferencias y afinidades entre la autoestima y autoimagen.
  
  
- Describe el círculo vicioso en el que se encuentra una persona con bajo nivel de autoestima.
  
  
- ¿Pueden ser los padres o tutores responsables de la baja autoestima e sus hijos? ¿Por qué?.
  
  
- ¿Por qué crees que es importante ejercer una conducta asertiva para mantener una adecuada autoestima?

**INVESTIGA Y EN EL SIGUIENTE ESPACIO TRAZA LA PIRAMIDE DE ABRAHAM MASLOW.**

## SEXUALIDAD

“La sexualidad es un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida y tiene en cuenta aspectos como el sexo, la identidad y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones. Mientras la sexualidad incluye todas estas dimensiones, no todas son expresadas o experimentadas. La sexualidad está influenciada por las interacciones entre lo biológico, lo psicológico, lo social, lo económico, lo político lo cultural, lo ético, lo legal, lo histórico, lo religioso y por factores espirituales” (Organización Mundial de la Salud).

# COMPONENTES DE LA SEXUALIDAD

En la sexualidad participan distintos componentes, que ayudaran a que esta sea mas placentera. Logrando así que el individuo alcance el máximo potencial en su sexualidad.

### componente vincular



Se refiere a la forma en que la persona se relaciona con los otros y consigo mismo a partir de la sexualidad, es decir, cómo influye está en las relaciones que establece la persona. Trata además sobre la capacidad de conocer las necesidades y deseos propios así como de comprender los de la otra persona; incluye también la existencia de espacios para compartir tristezas, logros, alegrías y preocupaciones.

Comprende lo relacionado con el desarrollo de afecto, sentimientos amorosos y conductas de seducción que buscan a través del cuerpo y de los cinco diferentes sentidos, la obtención de placer con otros o con uno(a) mismo(a). Contempla la posibilidad de poder disfrutar sin culpa y sin vergüenza. Su vivencia no se limita a la relación sexual genital o coital, pues también puede experimentarse en otras actividades, como por ejemplo el baile.

### componente Erotico





## componente corporal



Abarca los procesos fisiológicos que se dan en el cuerpo que sirven de base para la expresión y vivencia de la sexualidad en su sentido más amplio. Si logramos conocer y aceptar nuestro propio cuerpo, así como aprender a valorarlo, podremos aceptar y valorar el cuerpo de aquella persona que apreciemos, además de lograr que esta persona acepte y valore el nuestro.

## componente ético

Consiste en la posición valórica relacionada con la responsabilidad y el respeto que se asume frente a la sexualidad con sí mismo o misma y con los otros. Se relaciona con el respeto por los valores y deseos, tanto de uno(a) como del otro (a), por lo que conlleva a no engañarse ni engañar a la otra persona. Implica prevenir riesgos de adquirir o contagiar enfermedades de transmisión sexual y prevenir embarazos no deseados.



## Componente cognitivo



Comprende los procesos de pensamiento y reflexión que se generan en el ser humano frente a la sexualidad, pasando en la adolescencia de un pensamiento concreto, y que no cuestiona, a un pensamiento más abstracto, capaz de generalizar, reflexionar e integrar.

# Sexual

## Género

La serie de construcciones mentales respecto a la pertenencia o no del individuo a las categorías dimórficas (masculino y femenino) de los seres humanos: masculina y femenina, así como las características del individuo que lo ubican en algún punto del rango de diferencias.

## sexo

El término "sexo" se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos.

## Reproductividad

Tanto la posibilidad humana de producir individuos que en gran medida sean similares (que no idénticos) a los que los produjeron, como las construcciones mentales que se producen acerca de esta posibilidad.OMS, 2000



## Salud Sexual

Son las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social.

## Erotismo

Los procesos humanos entorno al apetito por la excitación sexual, la excitación misma y el orgasmo, sus resultantes en la calidad placentera de esas vivencias humanas, así como las construcciones mentales alrededor de estas experiencias.OMS, 2000

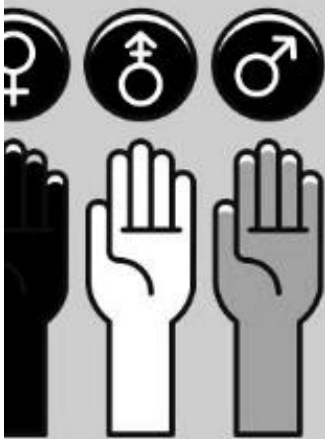
# Orientación Sexual

Es la organización específica del erotismo y/o el vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual. La orientación sexual puede manifestarse en forma de comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos sexuales, o en una combinación de estos elementos.OMS, 2000



## Identidad de genero

Define el grado en que cada persona se identifica como masculina o femenina o alguna combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un autoconcepto y a comportarse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género.



## Identidad Sexual

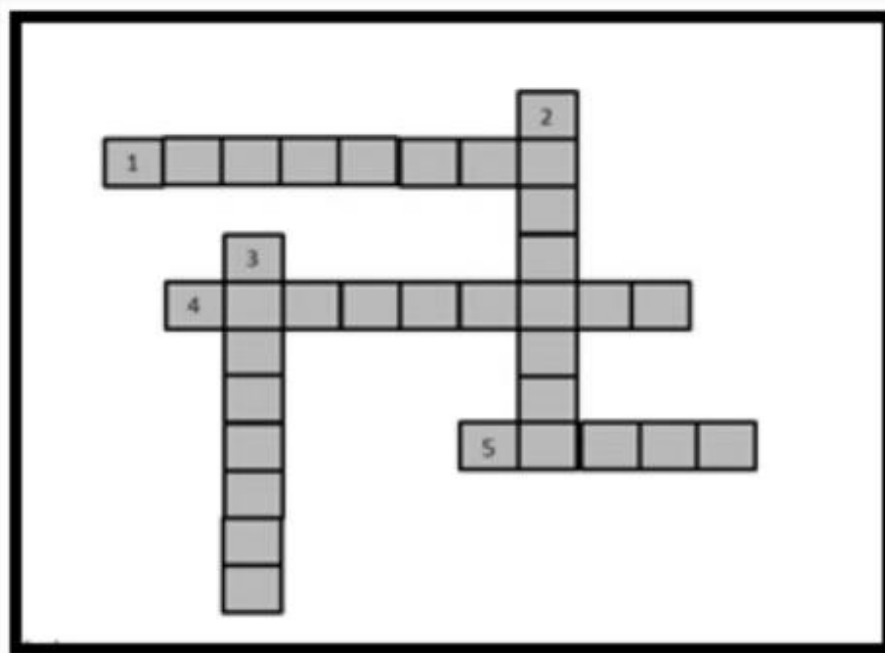
Es una vivencia interna y también, íntima. Es decir, cada persona es libre de decidir con quién comparte o no su tendencia sexual. Lo cierto es que existen distintos tipos de identidades sexuales, lo que muestra que también existen distintas formas de entender el amor.

# EN LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS ENCUENTRA LAS SIGUIENTES PALABRAS

1. Sexualidad
2. Identidad
3. Ético
4. Psicosocial
5. Genero
6. Sexo
7. Social

D	F	G	K	E	S	J	B	N	L	S	S
I	D	E	N	T	I	D	A	D		O	Y
V	C	X	Z	I	A	S	D	F	C	G	O
U	I	O	P	C	Ñ	L	K	I	J	H	M
Y	S	E	X	O	T	R	A	E	W	Q	C
T	Y	U	I	O	P	L	E	U	I	Y	O
R	E	W	Q	A	S	D	F	G	H	J	R
S	S	E	X	U	A	L	I	D	A	D	E
Z	Z	X	C	V	B	N	M	Ñ	L	K	N
M	L	A	I	C	O	S	O	C	I	P	E
X	C	V	B	N	M	L	K	J	H		G
K	J	H	G	E	R	O	T	I	S	M	O
L	Ñ	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	Q

# Realice el siguiente crucigrama conforme la lectura de las componentes de la sexualidad



## Vertical

2. Comprende lo relacionado con el desarrollo de afectos, sentimientos amorosos y conductas de seducción que buscan a través del cuerpo y de los cinco diferentes sentidos.
3. Abarca los procesos fisiológicos que se dan en el cuerpo que sirven de base para la expresión y vivencia de la sexualidad en su sentido más amplio.

## Horizontal

1. Se refiere a la forma en que la persona se relaciona con los otros y consigo mismo a partir de la sexualidad.
2. Comprende los procesos de pensamiento y reflexión que se generan en el ser humano frente a la sexualidad.
3. Consiste en la posición valórica relacionada con la responsabilidad y el respeto que se asume frente a la sexualidad con sí mismo o misma y con los otros.



# Une con una línea cada concepto con su respectiva definición

**Género**

Son las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social.

**sexo**

La serie de construcciones mentales respecto a la pertenencia o no del individuo a las categorías dimórficas (masculino y femenino) de los seres humanos: masculina y femenina.

**Reproductividad**

Son los procesos humanos entorno al apetito por la excitación sexual.

**Erotismo**

El término "sexo" se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos.

**Salud Sexual**

Tanto la posibilidad humana de producir individuos que en gran medida sean similares .



## Conducta sexual

Es la manera de expresar los sentimientos sexuales. Incluye besos, caricias, masturbación, actos sexuales no penetrativos, sexo oral, vaginal y anal, sexo por teléfono, sexting (envío o recepción de mensajes de texto o imágenes con contenido sexual explícito), sexo por chat (con o sin cámara) y sexo virtual <sup>3</sup>.

La orientación sexual no está ligada necesariamente a alguna conducta sexual específica; la experimentación con parejas del mismo sexo ocurre en individuos que después se identifican como homosexuales o heterosexuales. La ambigüedad transitoria sobre la orientación sexual o "questioning" es relativamente frecuente en los adolescentes menores. Esto se refleja en las discrepancias entre atracción sexual, conductas y autoidentificación que muestran diversos estudios y refleja que la identidad sexual es un proceso interno y no una reacción a la conducta sexual

## GRUPOS MINORITARIOS Y ESPECIALES

Para referirse a este grupo se utiliza el acrónimo inglés LGBTQ que incluye Gay (G), Lesbiana (L), Bisexual (B), Transgénero, Transexual, Travesti (T) y en Cuestionamiento (Q).

Para los adolescentes que son o creen ser gay, lesbianas o bisexuales, el ambiente es crítico, ya que pueden sentirse profundamente aislados y temerosos de ser descubiertos, lo que interferirá con las tareas de la adolescencia relacionadas con la autoestima, identidad e intimidad.

Según la evidencia actual, la orientación sexual no afecta el funcionamiento psicológico de las personas y la mayor prevalencia de malestar psicológico y conductas de riesgo en la población LGBT sería consecuencia de la discriminación y hostilidad social a la cual está expuesta.

## DERECHOS SEXUALES

Para hablar de los derechos sexuales y los derechos reproductivos, es importante que entendamos qué son los derechos humanos.

Los Derechos Humanos fueron producto de largas luchas que se generaron durante el Renacimiento, al surgir las sociedades modernas y la creación de los estados democráticos, que demandaron, con una nueva concepción humanista, la libertad y la igualdad de todos los seres humanos, primero en Italia durante el siglo XIV y posteriormente en toda Europa en los siglos XV y XVI.

Con las revoluciones liberales en Inglaterra, Estados Unidos y Francia se ampliaron y se profundizaron éstas ideas; años más tarde se cristalizaron en la **Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclamada por la Asamblea General en París el 10 de diciembre de 1948**, en el contexto del fin de la Segunda Guerra Mundial.

Por lo anterior, se definen a los derechos humanos como: “Conjunto de prerrogativas inherentes a la naturaleza de la persona, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral del individuo que vive en una sociedad jurídicamente organizada” (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, <http://www.cndh.org.mx>).

El reconocimiento de los derechos sexuales se encuentra en proceso de evolución. Los derechos humanos son aquellos principios que se consideran universalmente como protectores de la dignidad humana y promotores de la justicia, la igualdad, la libertad y la vida misma. Dado que la protección de la salud es un derecho fundamental del ser humano, es obvio que la salud sexual conlleva derechos sexuales.

Los derechos sexuales son aquéllos que defienden la libre expresión de nuestra sexualidad, que nos ayudan a construir relaciones sin violencia, de respeto mutuo y equidad entre mujeres y hombres, sin discriminación ni riesgos.

### Derechos reproductivos

Son aquéllos que garantizan nuestro bienestar físico y psicológico, con el fin de que gocemos de libertad para decidir el número y espaciamiento de los hijos o las hijas que deseamos tener.

Los derechos sexuales y reproductivos están relacionados con algunos de los derechos humanos, como el derecho a la vida, a la igualdad, a la libertad, a la seguridad, a la privacidad, a la información y la educación, a la salud, entre otros.

## **Cartilla por los derechos Sexuales de las y los jóvenes. (si eres menor de edad, consulta el código civil de tu Estado)**

### **1.- Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad**

Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. Soy responsable de mis decisiones y actos.

Nadie debe presionar, condicionar, ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.

### **2.- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual**

El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social.

Tengo derecho a vivir cualquier experiencia o expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.

Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y de mi vida sexual.

### **3.- Derecho a manifestar públicamente mis afectos**

Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual.

Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agreda verbal o físicamente.

### **4.- Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad (Si eres menor de edad, consulta el Código Civil de tu estado).**

Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social.

Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos.

Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión. Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y mi sexualidad.

### **5.- Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada**

Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad.

### **6.- Derechos a vivir libre de violencia sexual**



Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta el disfrute pleno de mi sexualidad. Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica.

Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El estado debe garantizarme el no ser torturada o torturado, ni sometida o sometido al maltrato físico, psicológico, abuso o explotación sexual.

**7.- Derecho a la libertad reproductiva** (Si eres menor de edad, consulta el Código Civil de tu estado). Las decisiones sobre mi vida reproductiva forman parte del ejercicio y goce de mi sexualidad.

Como mujer u hombre joven tengo derecho a decidir, de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién.

El Estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva, brindándome la información y los servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.

## **8.- Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad**

Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley. Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral.

Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales.

## **9.- Derecho a vivir libre de toda discriminación**

Las y los jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades.

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal. Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana.

El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.

## **10.- Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad**

Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información. Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.

El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las y los jóvenes.

## **Derechos reproductivos**

### **Derechos de mujeres y hombres a:**

- ☸ { Gozar de la salud sexual y reproductiva
- ☸ { La maternidad o la paternidad libre y elegida
- ☸ { Decidir el número y espaciamiento de sus hijos e hijas
- ☸ { Servicios e información sobre métodos seguros y efectivos de planificación familiar ☸ { Decidir acerca de la vida reproductiva sin violencia, coerción ni discriminación.

**ACTIVIDAD. Responde las preguntas**

1. ¿Qué son los derechos?
2. ¿Qué son los Derechos Humanos?
3. ¿Qué y cuáles son los derechos sexuales y los derechos reproductivos?

**ACTIVIDAD. Elabora un mapa mental de los derechos reproductivos.**

## MITOS SEXUALES

A lo largo de nuestra historia contemporánea, **la sexualidad ha sido entendida como algo que debe guardarse para la intimidad y lo privado.** Esto ha llevado a la sexualidad a permanecer en la oscuridad creándose por tanto una idea de tabú sobre ello.

No obstante, lo prohibido es algo que a la gente le atrae por lo que, a pesar de que se ha tratado de tapar, la gente intentaba hablar de ello, pero siempre a escondidas. Esto ha creado un sinfín de **mitos y creencias sobre la sexualidad.** No es de extrañar, ya que, si se carece de la información necesaria, las conclusiones que se sacan muchas veces no son las acertadas

A lo largo de nuestra historia contemporánea, **la sexualidad ha sido entendida como algo que debe guardarse para la intimidad y lo privado.** Esto ha llevado a la sexualidad a permanecer en la oscuridad creándose por tanto una idea de tabú sobre ello.

No obstante, lo prohibido es algo que a la gente le atrae por lo que, a pesar de que se ha tratado de tapar, la gente intentaba hablar de ello, pero siempre a escondidas. Esto ha creado un sinfín de **mitos y creencias sobre la sexualidad.** No es de extrañar, ya que, si se carece de la información necesaria, las conclusiones que se sacan muchas veces no son las acertadas.

## BREVE HISTORIA DE LA SEXUALIDAD

Pero no siempre ha sido así. En la antigua Grecia, **la sexualidad era algo que tenía una gran importancia en la sociedad** y por tanto también en la instrucción de los jóvenes. La iniciación de los púberes tanto en el amor como en la guerra era algo por lo que se trabajaba en esta época.

Aunque eran otros tiempos y esta educación estaba tan solo al alcance de los chicos. **El devenir de la historia fue haciendo desaparecer esta cultura** y con ella la apuesta que se hacía por entender y aprender sobre la sexualidad de las personas.

Una vez dejada atrás esta cultura, **el cristianismo instauró nuevas normas y creencias** entre las que se planteaba que las relaciones sexuales debían tener un único objetivo, el de la procreación.

Esta ardua tarea que la iglesia cristiana ha mantenido viva a lo largo de los siglos no tiene otro objetivo que el de “crear” más siervos que hagan sus aportaciones económicas a la causa de Cristo.

**Aquí es donde comienzan a aparecer los mitos y creencias sobre la sexualidad.** Este es uno de los orígenes del gran rechazo hacia la homosexualidad, a mayor número de parejas no heterosexuales, menor número de integrantes en cada núcleo familiar. Esto no interesaba a la iglesia de la época.

**Actividad. Lee los siguientes mitos sexuales, escribe si es verdad o falso y argumenta tu respuesta.**

1. Los hombres sienten más deseo sexual que las mujeres.

2. Los hombres no pueden controlar sus impulsos sexuales.
3. Masturbarse es malo para la salud y puede causar infertilidad.
4. Los tampones rompen el himen de las mujeres.
5. La doble protección es usar dos condones, uno encima de otro.
6. Tomar Coca-Cola con Alka Seltzer antes de la relación sexual evita el embarazo.
7. Los tampones rompen el himen de las mujeres.
8. La doble protección es usar dos condones, uno encima de otro.
9. Si una persona le propone a su pareja usar juguetes sexuales es porque se siente insatisfecha o porque tiene una enfermedad mental.
10. Es imposible tratar las infecciones de transmisión sexual (ITS).

## PROYECTO DE VIDA

### HOJA DE TRABAJO INVENTARIO DE LA VIDA

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?

¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es lo maravilloso de estar vivo?

2. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?

3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?

4. ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?

5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.

6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?

7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?

8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

## HOJA DE TRABAJO FODA



**Fortalezas**

¿Qué ventajas tengo? \_\_\_\_\_

¿Qué hago bien? \_\_\_\_\_

¿Con qué Recursos cuento? \_\_\_\_\_

¿Cuáles son esas virtudes o fortalezas que los demás dicen que tengo? \_\_\_\_\_

¿Quiénes me ayudan?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

¿Cuáles son las oportunidades que tengo?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

¿De todas las oportunidades, cuáles son en las que mejor me podría desenvolver? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que hago mal? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué debería evadir? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ¿Qué es

lo que me atrasa? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ¿Qué es

lo que debería mejorar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Debilidades**

¿Qué considero una amenaza? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son mis obstáculos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ¿Qué

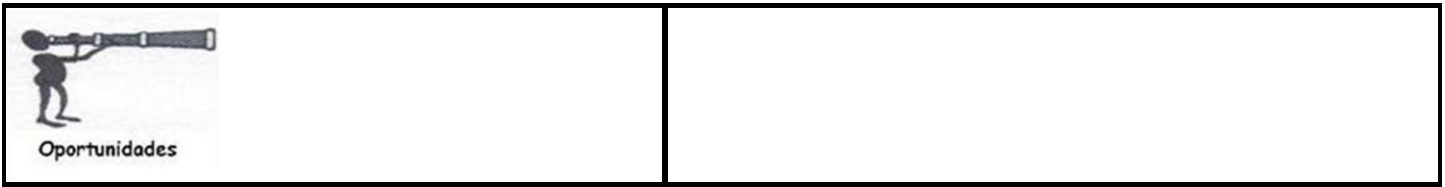
tengo que cambiar en mi entorno? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ¿Hay

alguna amenaza seria que me impida vivir?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



ACTIVIDAD. A partir de la siguiente información elabora dos trípticos **Alcoholismo y tabaquismo**.

## ¿QUÉ ES EL ALCOHOLISMO?

Las adicciones a sustancias tóxicas son enfermedades crónicas que afectan al cerebro y a la conducta, caracterizadas por la dependencia a una o varias drogas nocivas para el organismo. En este caso, el alcoholismo se refiere a la adicción que tiene una persona al alcohol.

Existen dos tipos de alcoholismo:

- **Tipo I:** se da en adultos y se caracteriza por tener etapas con **grandes ingestas puntuales** con **intervalos de abstinencia**, pero estos intervalos son cada vez más pequeños y pueden comportar una gran dependencia y el desarrollo de enfermedad hepáticas.
- **Tipo II:** se da en adolescentes y está relacionado muchas veces con un historial violento. El aumento del consumo de alcohol no es progresivo.

## ¿Qué síntomas presenta el alcoholismo?

Los síntomas de la adicción al alcohol son:

- Ansiedad por consumirlo
- Pérdida del control
- Incapacidad para parar de beber
- Dependencia física, que provoca el síndrome de abstinencia (sudoraciones, fiebre, temblores) cuando se deja de tomarlo
- Tolerancia (necesidad de beber cada vez mayores cantidades de alcohol)

Además, el consumo excesivo de esta droga conlleva graves problemas de salud, tanto **mentales** (depresión, psicosis) como **físicos** (daños en hígado, cerebro), e incluso la **muerte**.

## ¿Cuáles son las causas del alcoholismo?

Actualmente no existe una causa común, sino que existen **varios factores importantes** en el desarrollo de esta enfermedad. Por ejemplo, una persona con un padre o una madre alcohólico tiene más probabilidad de adquirirlo.

Otra causa está relacionada con **factores psicológicos**, es decir, conflicto en relaciones interpersonales, necesidad de aliviar la ansiedad, depresión, aceptación social del consumo de alcohol o baja autoestima.

¿Se puede prevenir el alcoholismo?

La prevención de esta enfermedad debe empezar **desde la adolescencia**, evitando que el adolescente beba alcohol antes de los 18 años.

Para ello, es importante la actitud de la familia, no sólo prohibiéndoles, sino también no consumir alcohol con frecuencia delante de ellos ni hablar de cuánto bebían de jóvenes, ya que así el joven puede ver el consumo de alcohol como algo normal y deseable cuando se está con amigos.

También es importante informar al adolescente de las consecuencias que tiene el alcohol y mejorar sus habilidades sociales y su autoestima.

Beber demasiado, en una sola ocasión o con el tiempo, puede tener graves consecuencias para su salud. Así puede afectar el alcohol a su cuerpo:

### **Cerebro:**

El alcohol interfiere con las vías de comunicación del cerebro y puede afectar la forma en que el cerebro se ve y funciona. Estas interrupciones pueden cambiar el estado de ánimo y el comportamiento, y hacer que sea más difícil pensar con claridad y moverse con coordinación.

### **Corazón:**

Beber mucho durante mucho tiempo o demasiado en una sola ocasión puede dañar el corazón, causando problemas que incluyen:

- Miocardiopatía: estiramiento y caída del músculo cardíaco
- Arritmias: latidos cardíacos irregulares
- Accidente cerebrovascular
- Presión arterial alta

### **Hígado:**

El consumo excesivo de alcohol afecta al hígado y puede provocar diversos problemas e inflamaciones hepáticas, que incluyen:

- Esteatosis, o hígado graso
- Hepatitis alcohólica
- Fibrosis
- Cirrosis

### **Páncreas:**

El alcohol hace que el páncreas produzca sustancias tóxicas que eventualmente pueden conducir a la pancreatitis, una peligrosa inflamación e hinchazón de los vasos sanguíneos en el páncreas que impide la digestión adecuada.

### **Cáncer:**

Según el Instituto Nacional del Cáncer: "Hay un firme consenso científico de que el consumo de alcohol causa varios tipos de cáncer. En el informe sobre carcinógenos del Programa Nacional de Toxicología del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos se confirma el consumo de bebidas alcohólicas como un carcinógeno humano.

"Las pruebas indican que mientras más alcohol beba una persona, sobre todo si es habitual y a lo largo del tiempo, tiene mayor riesgo de presentar un cáncer relacionado con el consumo de alcohol. Se produce un leve aumento del riesgo de algunos tipos de cáncer ya sea que las personas consuman alcohol de forma intensiva [es decir, de



forma excesiva y peligrosa] o se limiten a no más de 1 trago al día. Según los datos de 2009, se calcula que el 3.5% de las muertes por cáncer en los Estados Unidos (cerca de 19,500 muertes) se relacionaron con el alcohol”.

Han surgido patrones claros entre el consumo de alcohol y el aumento de los riesgos de ciertos tipos de cáncer:

- Cáncer de cabeza y cuello, incluidos los cánceres de cavidad oral, faringe y laringe.
- Cáncer de esófago, en particular carcinoma de células escamosas de esófago. Además, se ha encontrado que las personas que heredan una deficiencia en una enzima que metaboliza el alcohol tienen un riesgo sustancialmente mayor de carcinoma de células escamosas de esófago si consumen alcohol.
- Cáncer de hígado.
- Cáncer de mama (seno): Los estudios han encontrado consistentemente un mayor riesgo de cáncer de mama en las mujeres con el aumento de la ingesta de alcohol. Las mujeres que consumen alrededor de una bebida por día, tienen entre un 5% y un 9% más de probabilidad de desarrollar cáncer de mama que las mujeres que no beben en absoluto.
- Cáncer colorrectal.

Para obtener más información sobre el alcohol y el cáncer, visite la página web del Instituto Nacional del Cáncer "[Alcohol y el riesgo](#)

## ¿Qué es el tabaquismo?

El tabaquismo es la intoxicación aguda o crónica producida por el consumo adictivo de tabaco. Tiene una alta prevalencia y **se sitúa como una de las principales causas de muerte prematura** y evitable en los países desarrollados. Solo en España, el tabaquismo produce en la actualidad la muerte prematura de más de 50.000 fumadores.

Entre los fumadores son frecuentes las siguientes enfermedades:

- Respiratorias, como la laringitis o la bronquitis.
- Digestivas, como la gastritis o la acidez estomacal (hiperclorhidria).
- Cardiovasculares, como la arteriosclerosis.
- Otras como la angina de pecho o el cáncer de pulmón.

De hecho, **el tabaquismo se asocia a más de 25 enfermedades**. El alquitrán y las nitrosaminas son las sustancias responsables de que la patología tumoral aparezca con mayor frecuencia entre los fumadores.

## ¿Qué síntomas presenta?

El tabaquismo presenta todas las características propias de todo trastorno de dependencia generado por sustancias tóxicas, incluyendo el síndrome de abstinencia que se produce cuando se prescinde de ellas, especialmente de la nicotina. Según avanza el consumo de tabaco, los síntomas respiratorios asociados al humo y a las sustancias tóxicas vinculadas a este, se intensifican.

Fumar conlleva toda una serie de consecuencias para la salud que afectan al organismo en general. Los síntomas serán más o menos intensos y afectarán de forma particular a cada fumador según la cantidad de tabaco consumido, tiempo y forma. En términos generales, los **principales síntomas que manifestará un fumador** son:

- Alteraciones del pulso y la respiración.
- Diarrea.
- Vómitos.
- Vértigo.
- Fiebre.
- Frío en las extremidades.
- En casos muy graves, colapso y parada respiratoria.

## Causas del tabaquismo

Las razones que llevan a las personas a fumar tabaco son muy variadas. Algunos de los principales motivos son:

- Automatismos e influencia del entorno social.
- Adicción física y psicológica. La nicotina es el principal componente y responsable de la adicción al tabaco.
- Situaciones que propician el consumo: después del café, tras el consumo de bebidas alcohólicas o como pasatiempo con los amigos.

## Complicaciones

El tabaco está asociado a numerosas enfermedades y problemas de salud, entre los que se encuentran:

- Problemas en el sistema circulatorio y el corazón.
- Enfermedades pulmonares.
- Cáncer de pulmón, boca, garganta, esófago, laringe, vejiga, páncreas, riñón, cuello del útero y algunos tipos de leucemia.
- Diabetes.
- Problemas oculares.
- Infertilidad.
- Complicaciones durante el embarazo.
- Enfermedades bucodentales.

Además de las consecuencias que acarrea para el propio fumador, el tabaco también es nocivo para quienes lo rodean. Los no fumadores también presentan riesgo de desarrollar cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas

## ¿En qué consiste el tratamiento?

En la actualidad existen numerosos programas de ayuda para dejar de fumar que contemplan algunos tratamientos complementarios, como la terapia sustitutiva de nicotina en pacientes con alta dependencia física o los antidepresivos. La mejor forma de tratar la adicción al tabaco es autoconvenciéndose de que uno es capaz de dejar de fumar. La combinación de **apoyo psicológico** y **realización de ejercicio físico** es la mejor forma de enfrentarse a la adicción y abandonar el consumo de tabaco. No obstante, la **farmacoterapia** también es una opción.

- Sustitutivos de la nicotina: parches, chicles, inhalador bucal o caramelos para chupar.
- Bupropion.
- Lobelina y mecamilamina.
- Vareniclina.

## CONCEPTO DE RESILIENCIA

La resiliencia es un concepto que surge de la inquietud por identificar aquellos factores que facilitan a las personas sobreponerse de manera exitosa a la adversidad y dificultades que se presentan en sus vidas.

La palabra “resiliencia” se ha tomado de diferentes disciplinas: en osteología se ha usado para expresar la capacidad que tienen los huesos para crecer en sentido correcto después de una fractura (Badilla, 1999); en

metalurgia e ingeniería civil la resiliencia describe la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora (Munis, Santos, Klotlirencó, Suarez, Infante y Grotberg, 1997); para las ciencias sociales la resiliencia se utiliza para caracterizar a aquellos sujetos que a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos.

La resiliencia se activa en situaciones adversas para la persona, en donde ésta logra superar los factores de riesgo creando un escudo protector contra las situaciones estresantes y adversas.

Las definiciones de resiliencia pueden centrarse en:

- En el individuo: Se manejan conceptos como: Capacidad, cualidad, mentalidades, característica universal, escudo protector, entre otras.
- En el proceso: definiciones centradas en enfatizar la interacción que existe entre capacidades personales y el medio ambiente .
- En el resultado: Definiciones centradas en la superación de la adversidad.

Resiliencia: ¿Capacidad, proceso o resultado?

Capacidad dinámica del ser humano para hacer frente a las adversidades superarlas y ser transformado por ellas.

(Grotberg, 1995)

Procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una

vida sana en un medio Insano. (Osborn, 1993). (Suárez, 1995).

Resultado: Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos (Lösel, Blieneser y Köferl en Braming 1989)

### Historia de la resiliencia



Historia del concepto

“El hombre es libre de alterar por completo su destino para lo mejor o para lo peor. Yo, hijo de alcohólico, niño abandonado, he hecho errar el golpe a la fatalidad. He hecho mentir a la genética. Ese es mi orgullo” Guenard (2006)

Uno de los primeros teóricos que usó en sentido figurado el término procedente de la física de los materiales fue Bowlby. Insistiendo en el papel del apego en la génesis de la resiliencia la definió así: “resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir” (Manxiaus, Michel, Vanistendael, Leconte, Cyrulnik, 2005).

Luego Anthony (1.970) investiga sobre niños de alto riesgo y al observar resultados positivos introduce el término vulnerabilidad y paralelamente a este concepto surgió la tendencia opuesta, la invulnerabilidad, considerando que es invulnerable aquel que no es absorbido por la adversidad; se vio que éste concepto era un tanto extremo y hacía especial énfasis en lo genético. Se buscó, entonces, un concepto menos rígido y más global que reflejase la posibilidad de enfrentar efectivamente eventos estresantes, severos y acumulativos; se encontró el de “capacidad de afrontar” y posteriormente se prefirió el concepto de resiliencia.

Este concepto comenzó a usarse especialmente en el campo de la psicología evolutiva, como un intento de explicar por qué algunos niños y niñas frente a una vida de estrés, eran capaces de sobrepasar las adversidades y transformarse en individuos saludables (Menvielle, 1994).

Se tuvo un conocimiento científico de la resiliencia a finales de la década de los 70 con el estudio longitudinal realizado por Emily Werner y un grupo de teóricos en la isla de Kauai Hawai. Werner siguió durante 32 años a 698 niños expuestos a un riesgo alto de trastorno de la conducta. De 201 niños examinados a la edad de dos años, 72 evolucionaron favorablemente sin intervención terapéutica y se hicieron jóvenes y adultos competentes y bien integrados. Dice la autora que supieron “sobreponerse” a partir de una infancia difícil. (Puerta, 2002)

Es Stefan Vanistendael en 1996 (citado en Puerta, 2002) apoyándose en Werner y otras investigaciones quién conceptualiza resiliencia como “la capacidad de una persona o de un sistema social para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles y esto de manera socialmente aceptable.” Esta definición hace parte de la primera generación de investigadores en resiliencia.

Actividad. A partir de la lectura anterior contesta.

1. ¿Cuáles son las disciplinas de donde se ha tomado la palabra de resiliencia? ¿y a qué hace referencia?

