

GUÍAS PEDAGÓGICAS

CÁPSULAS PREVENTIVAS ADOLESCENTES

CÁPSULA 2: PERCEPCIÓN DE RIESGO

OBJETIVOS

- Aumentar la percepción de riesgo de los estudiantes.
- Identificar distintas conductas de riesgo.
- Revisar las características propias de los adolescentes.
- Promover la empatía.
- Potenciar pensamiento crítico.

CONCEPTOS ASOCIADOS

- Percepción de riesgo
- Características adolescentes
- Empatía

ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Reflexiones críticas respecto de distintas conductas de riesgo y sus consecuencias.
- Revisiones de la percepción de riesgo de adolescentes chilen@s respecto del consumo de sustancias; embarazo no deseado; enfermedades de transmisión sexual, etc.
- Investigación sobre la corteza prefrontal: características y funciones.
- Investigaciones sobre las neuronas espejo y su relevancia para la empatía.
- ¿En qué es lo que más me cuesta cuidarme y cuidar a otros en esta cuarentena?

CONCEPTOS ASOCIADOS

PERCEPCIÓN DE RIESGO: Idea subjetiva acerca de que si algo se considera peligroso. Es un proceso cognitivo individual, que se desarrolla en el plano subjetivo. En su configuración intervienen aspectos como creencias, actitudes, motivación, etc. Una vez procesado, se convierte en una evidencia para el sujeto. Es una de las variables de mayor impacto en la iniciación al consumo de sustancias y en el mantenimiento del mismo. De hecho se considera que puede llegar a ejercer una influencia capital a la hora de que una persona se plantee probar una nueva sustancia o empezar a consumir cualquier cosa que sea susceptible de generar adicción (Castillo, 2012).

EMPATÍA: Su etimología procede de los vocablos griegos “dentro de él” y “lo que se siente”, definiéndose como la capacidad para comprender y entender los estados de ánimo de los otros, las motivaciones o los estados psicológicos de los demás. Sintonizamos con el sentimiento del otro, permaneciendo conscientes de que se trata de un sentimiento ajeno. La empatía es un valor indispensable en todos los aspectos de nuestra vida, favoreciendo las relaciones interpersonales, confianza, amistad, comprensión, generosidad, respeto y comunicación.

CARACTERÍSTICAS ADOLESCENTES



CARACTERÍSTICAS ADOLESCENTES

FÍSICOS

- Cambios hormonales.
- Crecimiento y adquisición cuerpo de adulto.
- Madurez sexual.
- Madurez del sistema nervioso central.



PSICOLÓGICOS

- Cambio en la forma de pensamiento: soñador, crítico, idealista, omnipotente.
- Atención y concentración variable.
- Nueva forma de verse a sí mismo y al mundo.
- Cambios de humor.
- Inseguridades, ansiedades.



SOCIALES

- Necesidad de relacionarse con otros.
- Necesidad de ser aceptado por otros (ser popular).
- Interés por el sexo opuesto.
- Interés por lo otros (causas sociales).
- Necesidad de conocer y experimentar.



Construcción de la Identidad

CARACTERÍSTICAS ADOLESCENTES

A NIVEL DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

... lo que está ocurriendo durante la adolescencia es que los lóbulos frontales y las otras zonas cerebrales, se hacen cada vez más eficientes

Mielinización y Poda Sináptica.

A NIVEL PSICOLÓGICO Y SOCIAL

Tareas u objetivos a cumplir:

- Construcción de identidad
- Proyecto de vida
- Proceso de autonomía



SENTIMIENTOS HABITUALES EN ESTA ETAPA:

Inseguridad: Sufre por los cambios físicos, que no siempre van acompañados del crecimiento emocional (la pubertad precede a la madurez psíquica)

Necesidad de Pertenencia: Ser aceptado/a por sus iguales que tienen sentimientos y experiencias de vida más o menos similares

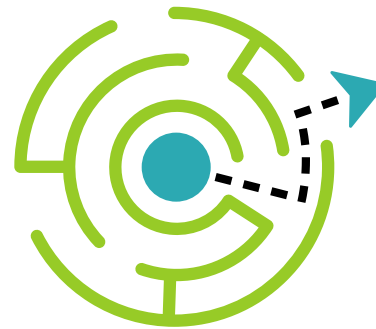
Angustia: Como respuesta a su frustración, frente a las demandas (internas o externas) que no siempre puede cumplir

Fábula personal: Sensación de sentirse invencible “como un superhéroe”

Emocionalidad fluctuante:

- Agresividad: Que lo expresa a través de irritabilidad, propensión a la violencia, reacciones desmedidas.
- Miedo al ridículo exagerado, sentimiento social de vergüenza.
- Miedo a quedarse en blanco, reacción ante el rechazo.
- Sentimientos depresivos, necesidad de estar solo, melancolía, los que se alternan con estados de euforia.

FUNDACIÓN
Esperanza
Previene



CONTÁCTANOS

Llámanos al +569 3179 0063

Escríbenos al o al mail: fundacion@esperanzapreviene.cl

www.esperanzapreviene.cl



@Esperanzapreviene



SomosFEP