



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

“Marcando huellas y descubriendo talentos”

ÁREA DE FILOSOFÍA – GRADO 11°



Nombres y apellidos: _____ Grupo: _____

CUARTO PERIODO

CONOCIMIENTO Y CUIDADO DE SÍ



I. OBJETIVO DEL PERIODO. Comprender la condición humana desde una perspectiva ético-estética que se manifiesta en categorías como ‘conocimiento de sí’ y ‘cuidado de sí’, valorando la relación entre las emociones, las actitudes, los sentimientos y los pensamientos propios y de quienes nos rodean.

II. PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- A. ¿Cómo me conozco a mí mismo(a)?
- B. ¿Por qué es necesario el conocimiento de sí como parte de una ética-estética de la existencia?
- C. ¿Hay una forma de clasificar y ordenar las emociones humanas?
- D. ¿Actuamos según sentimos o más bien sentimos según actuamos?
- E. ¿Mediante qué herramientas podemos explicar el comportamiento humano?

III. NÚCLEOS DE CONOCIMIENTO:

- 1. La psicología como ciencia de la conducta.
- 2. El cerebro, la mente y los procesos psicológicos.
- 3. Breve historia de la psicología.
- 4. Escuelas psicológicas.
- 5. El psicoanálisis.

IV. INDICADORES DE DESEMPEÑO:

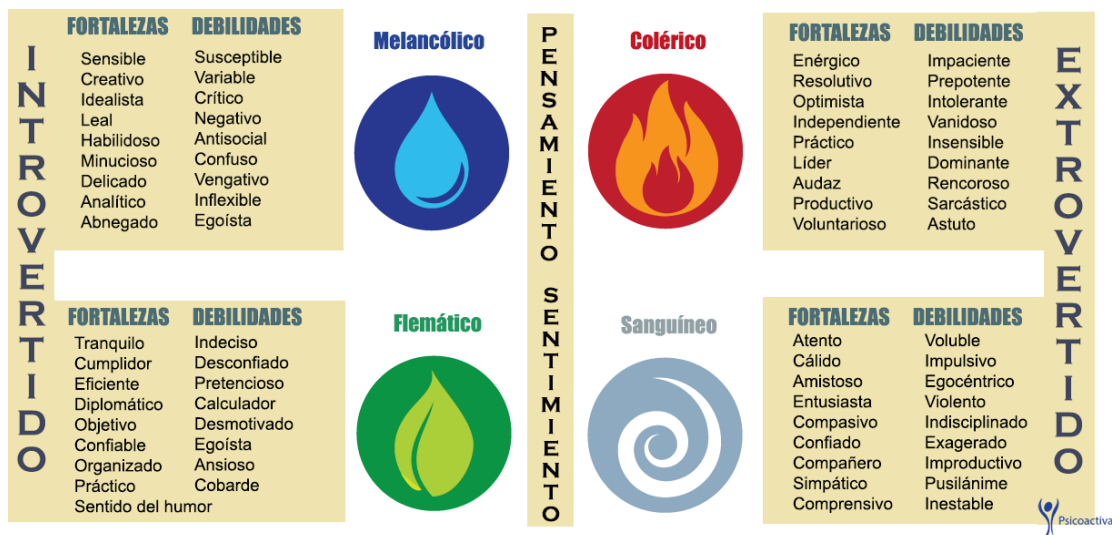
- A. Saber conocer.** Conceptualiza la psicología como rama de la filosofía que se encarga de los procesos mentales relacionados con la conducta, las emociones, los sentimientos y la estimativa de los individuos.
- B. Saber hacer.** Reflexiona y aplica los conocimientos adquiridos a partir de las distintas escuelas psicológicas a la experiencia del grupo de amigos, del ambiente escolar y de lo personal.
- C. Saber ser.** Reflexiona la condición humana a partir de sus diferentes expresiones.

CONTEXTO 1 TEORÍA DE LOS TEMPERAMENTOS

Clasificación del temperamento según Hipócrates: médicos de la antigüedad como el médico griego Hipócrates y el médico griego Galeno distinguían cuatro tipos de temperamentos, considerados como emanación del alma por la interrelación de los diferentes humores del cuerpo:

- sanguíneos, las personas con un humor muy variable;
- melancólicos, personas tristes y soñadoras;
- coléricos, personas cuyo humor se caracterizaba por una voluntad fuerte y unos sentimientos impulsivos, en las que predominaba la bilis amarilla y blanca, y
- flemáticos, personas que se demoran en la toma de decisiones, suelen ser apáticas, a veces con mucha sangre fría, en las cuales la flema era el componente predominante de los humores del cuerpo.

A esto se suma los descubrimientos del fisiólogo ruso Iván Pávlov (1849-1936), quien enunció que las características del temperamento están dadas por el sistema nervioso que a su vez tiene tres características: fuerza, equilibrio y velocidad de correlación; de ahí que la combinación de estas características dan origen a los tipos de sistema nervioso que caracterizan a cada temperamento: sistema nervioso rápido y equilibrado (sanguíneo), sistema nervioso lento y equilibrado (flemático), sistema nervioso débil (melancólico) y sistema nervioso fuerte, rápido y desequilibrado (colérico).



A. temperamento sanguíneo:

- Se trata de una persona cálida, campante, vivaz y que disfruta de la vida siempre que se pueda.
- Es receptiva por naturaleza, las impresiones externas encuentran fácil entrada en su interior en donde provocan un alud de respuestas.
- Tiende a tomar decisiones basándose en los sentimientos más que en la reflexión.
- Es tan comunicativo que, es considerado un super-extrovertido.

- Tiene una capacidad insólita para disfrutar y por lo general contagia a los demás su espíritu que es amante de la diversión.

B. Temperamento flemático:

- Es un individuo calmoso, tranquilo, que nunca se descompone y que tiene un punto de ebullición tan elevado que casi nunca se enfada.
- Son personas serias, impasibles y altamente racionales.
- Son calculadores y analíticos.
- Generalmente, ese temperamento da personas muy capaces y equilibradas.
- Es el tipo de persona más fácil de tratar y es por esa naturaleza el más agradable de los temperamentos.
- El flemático es frío y se toma su tiempo para la toma de decisiones.
- Prefiere vivir una existencia feliz, placentera y sin estridencias hasta el punto en que llega a involucrarse en la vida lo menos que puede.

C. Temperamento melancólico:

- El melancólico es el más rico y complejo de todos los temperamentos.
- Suele producir tipos analíticos, abnegados, dotados y perfeccionistas.
- Es de una naturaleza emocional muy sensible, predispuesto a veces a la depresión.
- Es el que consigue más disfrute de las artes.
- Es propenso a la introversión, pero debido al predominio de sus sentimientos, puede adquirir toda una variedad de talentos.
- Tiende a ser una persona pesimista, pues busca la perfección en todo lugar, y al no encontrarla lo rechaza todo.

D. Temperamento colérico:

- Es caluroso, rápido, activo, práctico, voluntarioso, autosuficiente y muy independiente.
- Tiende a ser decidido y de firmes opiniones, tanto para él mismo como para otras personas, y tiende a tratar de imponerlas.
- Es extrovertido, no hasta el punto del sanguíneo.
- Generalmente, prefiere la actividad.
- No necesita ser estimulado por su ambiente, sino que más bien lo estimula él con sus inacabables ideas, planes, meta.
- Tiende a fijarse metas muy altas, porque considera que es capaz, pero no siempre las cumple, no por falta de capacidad sino de tiempo o tropiezos encontrados.

LA TEORÍA DE LOS 4 TEMPERAMENTOS Y LA PSICOLOGÍA. La obra de Galeno ha sido un referente durante muchos siglos de historia, pero **hoy en día no se considera válida ni en la medicina ni en la psicología**. Los motivos son que, por un lado, no se formuló sobre ideas y posturas filosóficas aceptadas hoy en día (la teoría humoral) y, por otro lado, que el modo en el que se describen los diferentes temperamentos es muy ambiguo. A fin de cuentas, en la época de Galeno **la psicología como ciencia no existía**, y apenas se estaba empezando a comprender el funcionamiento del mundo y del cuerpo humano recurriendo a conceptos poco definidos, compuestos por varias ideas que, aunque de forma intuitiva podríamos relacionarlas entre sí, más allá de esto no se puede justificar que estén unidas. Por ejemplo, no hay ningún motivo por el que dentro del temperamento flemático deban aparecer unidos el carácter sereno y el modo de pensar racional. ¿Acaso no podría existir un temperamento sereno y no racional? El potencial inspirador de Galeno. Sin embargo, que la teoría de los cuatro temperamentos ya no tenga validez científica no significa que no haya servido como inspiración para varias teorías de la personalidad en la psicología moderna.

ACTIVIDAD

1. Lea atentamente el texto y seleccione 10 palabras clave.
2. Redacte una pista para cada una de esas palabras.
3. Diseñe y resuelva un crucigrama con las palabras seleccionadas.
4. El crucigrama debe contener 5 palabras horizontales y 5 verticales.

CONTEXTO 2

LOS CAMBIOS PSICOLÓGICOS QUE OCURREN EN CADA ETAPA DE LA VIDA



¿Sabes en qué momento los niños adquieren nociones sobre la moralidad? ¿Qué crisis aparecen en la edad adulta? El desarrollo humano es un proceso fascinante. Dentro de ese universo de florecimiento, **los cambios psicológicos que ocurren en cada etapa de la vida son los que más te condicionan**. En ellos acontecen variaciones que integran aspectos tan básicos como el lenguaje, el pensamiento abstracto o el desarrollo de tu identidad. Es cierto que el cambio forma parte de la naturaleza del ser humano, pero cada uno de esos saltos evolutivos presentan notables desafíos y oportunidades. Manejarlos requiere primero saber en qué consisten. Solo entonces darás lo mejor de ti para afrontarlos o potenciarlos en los demás, como es el caso de los niños. Te invitamos a indagar en este tema.

1. Cambios psicológicos en la infancia. Erik Erikson, por ejemplo, fue una de las primeras figuras en trazar un modelo de desarrollo que sirve de inspiración en la intervención terapéutica. Cabe señalar que **los procesos que suceden en la infancia son los más significativos**. Los profesionales tienen un especial interés en este periodo, porque conocerlo en detalle permite brindar una intervención temprana para optimizar el desarrollo infantil. Se trata de una serie de variaciones influenciadas por factores biológicos y ambientales. Los analizamos.

1.1. Infancia temprana. La primera infancia se inscribe en un periodo que abarca dos años; desde el nacimiento hasta que empiezan a desarrollar las competencias comunicativas. Para comprender esta fase tan decisiva, son de mucha utilidad los trabajos de Jean Piaget y los de John Bowlby: *Psicología del niño* (1920) y *El vínculo afectivo* (1969), respectivamente.

- A. Desarrollo sensoriomotor.** Los bebés exploran su realidad a través de sus sentidos, movimientos y mediante patrones visuales. Pronto aprenderán a identificar los rostros de sus cuidadores principales. Durante los primeros 18 meses integran un gran número de competencias perceptivas que ayudan reconocer formas, profundidades, distancias, etc.
- B. El apego.** La vinculación con sus cuidadores es una de las experiencias socioafectivas más importantes para el desarrollo humano. Los bebés integrarán la capacidad de formar lazos emocionales con los demás, partiendo siempre de cómo sus progenitores interaccionan con ellos. El apego seguro garantizará su equilibrio socioemocional.
- C. Estados afectivos.** A lo largo de estos 24 meses demostrarán emociones básicas como la alegría, el asco, el miedo, la tristeza, la rabia, etc. Aparecerá también la sonrisa social al interaccionar con su entorno.

1.2. Edad preescolar (3-6 años). Entre los cambios psicológicos que ocurren en cada etapa, los centrados en la infancia son decisivos de cara al desarrollo posterior. La revista *Cureus* publicó una investigación en la que enfatiza que **los primeros 1000 días de vida del niño son clave para su madurez neurológica**. Es en esta etapa cuando se integran las siguientes habilidades imprescindibles:

- A. Desarrollo del lenguaje.** Los niños adquieren, poco a poco, una comunicación más competente a través de frases cortas que mejorarán en fluidez con los años. La interrelación y la estimulación del entorno facilitarán este proceso para que comiencen, también, a expresar sus pensamientos y emociones de manera más elaborada.
- B. Juego simbólico.** Los pequeños empiezan en esta etapa a utilizar la imaginación a través del juego para recrear situaciones ficticias. Esto les permite iniciar un proceso de desarrollo en su pensamiento abstracto.
- C. Desarrollo social.** Entre los 3 y los 6 años es frecuente que vayan a las escuelas infantiles y se relacionen con sus iguales. Esa oportunidad para interactuar con sus pares les permitirá adquirir decisivas habilidades sociales, como compartir y cooperar.

1.3. Edad escolar (7-11 años). El periodo previo a la adolescencia configura un momento interesante en su desarrollo social y moral. Además del propio Jean Piaget, quien nos permitió comprender los principales hitos cognitivos, Lawrence Kohlberg expuso cómo los niños integran los valores y principios éticos. Su libro *Psicología moral* (1981) es toda una referencia en este campo.

- A. Desarrollo cognitivo.** Entre los 7 y 11 años adquieren habilidades de pensamiento más complejas. Ejemplo de ello es la capacidad de razonar lógicamente y resolver problemas de manera sistemática. En este sentido, la educación y el entorno social es imprescindible para integrar del mejor modo estos hitos.
- B. Competencias en autonomía.** En esta etapa se empieza a desarrollar un sentido de independencia cada vez más evidente. Los niños toman decisiones por sí mismos en áreas como la escuela y los intereses personales.
- C. Desarrollo moral.** Si antes del presente periodo los niños eran más egocéntricos, a partir de este momento adquieren principios morales y éticos más sólidos, en vista de que ya integran las normas sociales de su entorno.

1.4. Cambios psicológicos en la adolescencia. Entre los cambios psicológicos que ocurren en cada etapa de la vida, los que se suceden en la adolescencia son los bastante llamativos. La personalidad y la identidad se están conformando. Pero a ello, hay que añadirle un cerebro que no terminará de madurar hasta pasados los 20 años y un cuerpo que se encuentra dominado por múltiples procesos hormonales. Es una etapa de estrés y confusión, en la que, sin ser ya unos niños ni todavía adultos, enfrentan al mundo exterior con lo que aprenden en la escuela y los medios de comunicación. Veamos, a continuación, lo que marca esta fase:

- A. Cambios emocionales.** Las fluctuaciones emocionales de este periodo están mediadas por las hormonas y los cambios del cerebro durante estos años tan decisivos.
- B. Pensamiento abstracto.** Los chicos integran la capacidad de pensar de forma más abstracta y reflexiva, considerando conceptos como la moralidad, la política y la filosofía, etc.
- C. Desarrollo de la identidad.** La adolescencia abarca una serie de años de grandes descubrimientos desde los cuales exploran y desarrollan su forma de ser, identidad personal, sexual y el sentido de sí mismos. También sus valores, pasiones y metas en la vida.

1.5. Cambios psicológicos en la madurez. Tu desarrollo psicológico no finaliza al llegar a la edad adulta; los cambios se siguen sucediendo. Y lo hacen porque vives en un entorno complejo y variable al que debes adaptarte con sus desafíos, sus adversidades y nuevas experiencias. Suma los cambios biológicos, como puede ser la menopausia o el propio envejecimiento. Profundicemos en este periodo.

1.5.1. Adultez temprana (20-40 años):

- A. Desarrollo profesional.** Si hay un periodo crítico y decisivo para orientar y dotar de estabilidad a tu vida, es ese contenido entre los 20 y los 40. Es un momento crucial en el que desarrollar tu carrera y alcanzar logros laborales y financieros.
- B. Relaciones y formación de familia.** A lo largo de estos años el ser humano madura en la esfera de sus relaciones sexoafectivas. Es frecuente que en esta etapa consolides, poco a poco, tu vida social y emocional hasta configurar tu red familiar y de apoyo.
- C. Integración de la identidad y personalidad.** A lo largo de estas décadas consolidas tu identidad y procuras construir tu vida de forma acorde a tus intereses particulares. Aunque la personalidad sigue madurando, es frecuente demostrar en esta etapa mayor extroversión, amabilidad y madurez social.

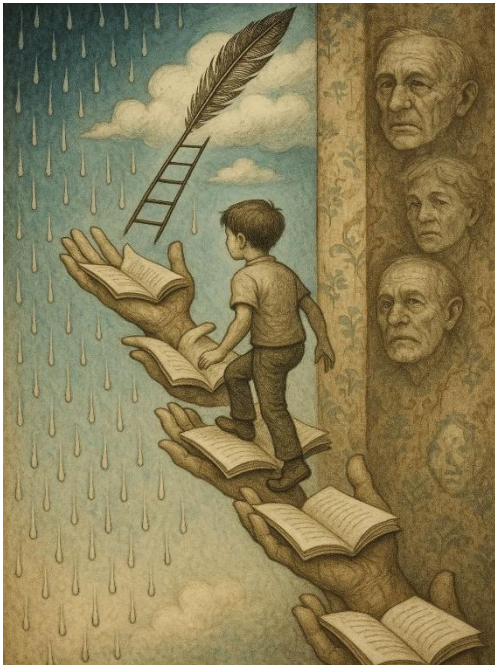
1.5.2. Madurez intermedia (40-60 años). Hay un aspecto interesante al respecto de los cambios psicológicos que ocurren en cada etapa de la vida. Es cierto que la mediana edad se relaciona con las crisis vitales y con tener que pasar determinadas transiciones: nido vacío, menopausia, etc. No obstante, **este es un periodo amplio y no todas las personas lo viven de igual modo.** Hay mucha variabilidad. Te explicamos, por tanto, esas complejidades que acontecen en las presentes décadas:

- A. Reformulaciones vitales y resiliencia.** Esta es una realidad psicológica interesante. Es frecuente ver a muchas personas entre sus 40 y sus 50 reconstruyendo por completo sus vidas y aspiraciones, mientras adoptan un enfoque mental más flexible y resiliente.
- B. Crisis de mediana edad.** Algunas personas experimentan una crisis de identidad o un cuestionamiento de sus elecciones de vida. Esto sucede cuando se enfrentan a vivencias como pérdidas de empleo, rupturas afectivas, la jubilación, la menopausia o la simple percepción del paso del tiempo.
- C. Ajustes en las relaciones.** Otro fenómeno frecuente tiene que ver con las relaciones familiares y de pareja. La vinculación puede cambiar, dando paso a un afecto más sólido y maduro. O bien proceder al conocido como divorcio gris. Aparece también el nido vacío y una reformulación en la relación con los hijos al ver a estos crecer e independizarse.

1.5.4. Adultez avanzada (65 en adelante):

- A. Reflexiones existenciales.** Los hombres y las mujeres de más de 65 años entran en una etapa en la que es habitual reflexionar sobre sus logros y experiencias de vida. Es un momento en que piensan también en el legado que dejarán a las generaciones futuras.

- B. Cambios cognitivos.** El cerebro evidencia un progresivo declive que tiene su inicio en los 30 años y que se intensifica a partir de los 65. Pero si la persona atesora una buena reserva cognitiva, se mantiene curioso por integrar nuevos aprendizajes y dispone de buenas conexiones sociales, esa pérdida de habilidades no es tan progresiva.
- C. Salud psicológica.** El bienestar psicológico puede debilitarse en algunos adultos mayores. La soledad es el principal factor para que aparezcan condiciones como la depresión. Asimismo, se intensifica el riesgo de padecer alguna enfermedad neurodegenerativa. Sin embargo, muchas personas viven este periodo con plenitud y felicidad.
- D. Jubilación y ajuste.** Este ciclo está lleno de desafíos psicológicos y cada persona lo procesa de un modo diferente. Es básico adaptarse a la nueva rutina y buscar otros significados y propósitos.



1.3. Los cambios psicológicos en cada etapa de la vida son un aprendizaje enriquecedor. El viaje de la vida está condicionado por factores biológicos, sociales, ambientales y neurológicos. Todas esas variables median en la esfera psicológica y también a la inversa. La mayoría de los cambios que experimentarás en los próximos años son normales, pero conocer qué te espera en cada etapa confiere un recurso de poder indiscutible. Este aprendizaje brinda la oportunidad de prepararte mejor. Porque si la existencia es aceptar el cambio, lo ideal hacerlo con buenos recursos con los que transitar de forma óptima cada periodo. Madurez temprana, media o avanzada. **En ti hay habilidades excepcionales que puedes desarrollar para alcanzar la plenitud** en cada periodo y afrontar mejor los desafíos.

Tomado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/cambios-psicologicos-que-ocurren-en-cada-etapa-de-la-vida/>

NOTA. Este texto se abordará con la construcción de unos 'rollos de papiro' y un conversatorio.



CONTEXTO 3

CUIDAR LA PACIENCIA

“La paciencia es amarga, pero su fruto es dulce”
(Jean-Jacques Rousseau)

De todos los aprendizajes que el ser humano debe asimilar a lo largo de su vida, el de la paciencia parece ser uno de los más importantes. Por estar llenos de necesidades y sujetos a los azares del tiempo, los seres humanos tenemos que aprender ese comportamiento del aguante, de la espera, de la calma. Si no somos capaces de apropiarnos de esta virtud o esta forma de ser, más difícil nos será alcanzar satisfactoriamente muchos de nuestros sueños o proyectos, y llevar dignamente los años maduros de nuestra vida.



¿Por qué es tan difícil aprender a ser pacientes?, podemos preguntarnos. Respondámonos diciendo que, en un mundo de la eficacia y la eficiencia, en una sociedad organizada desde lo novedoso, en una cultura que ha privilegiado la velocidad y lo inmediato, como que no es necesario tal tipo de actitud. Embelesados por esas dinámicas electrónicas donde todo está a la mano y “en directo”, hemos ido relegando al cuarto de los trastos viejos esto del saber esperar. Desde luego, hay situaciones que nos devuelven la conciencia sobre la utilidad de la calma. Puede tratarse de una larga y penosa enfermedad que no se cura con los primeros medicamentos y requiere de las pócimas del tiempo para que —poco a poco— se cierren definitivamente las heridas. O esas otras situaciones afectivas de separación o pérdida que por más que intentamos sepultarlas en el olvido de manera rápida, vamos descubriendo que necesitan de días o años para que logren medianamente ser asimiladas. En estos casos, la curación exige del que la padece una terapia paralela de paciencia. No desesperarse, no querer que los procesos den saltos imposibles o que las fracturas interiores se suturen en los mismos tiempos de la comida rápida.

El aprender a ser pacientes nos obliga a muchas cosas: primero, a colocarle bridas a nuestra voluntad o nuestro temperamento. El carácter necesita ser domado, hay que quitarle ese corcoveo cerrero y de coces indiscriminadas. Ese parece ser el papel de la crianza y, especialmente, de los primeros años de educación, en donde aprendemos que no todo lo podemos tener ni todo lo que se nos ocurre podemos realizarlo. A partir de variadas lecciones —por lo general acompañadas de llanto—, comprendemos nuestras limitaciones y, al mismo tiempo, caemos en la cuenta de nuestra condición histórica, de que además de carne y sangre estamos hechos también de tiempo. Ese es un primer aprendizaje. El segundo consiste en comenzar a aceptar que existe la gratuidad, que hay una cuota de azar que nos supera o que hay coordenadas de circunstancias que por más que nos obstinemos

no podemos cabalmente gobernar. Este hecho, tan duro de digerir, nos advierte que hacemos parte de un enorme sistema en donde intervienen fuerzas que no gobernamos y donde estamos expuestos a irradiaciones que no sabemos bien qué son o cómo operan. Esta otra cartilla nos permite reconocernos como briznas sujetas al capricho del viento o como piezas de un juego cósmico.

La paciencia, por lo mismo, pone nuestro ser en tensión. Nos obliga a revisar el alcance y los límites de nuestros brazos, el campo de acción y las fronteras de nuestros actos, los tiempos de nuestras aspiraciones y deseos con los ritmos propios de la vida. La paciencia hace que nuestro espíritu se acople o armonice con la melodía vital. Crea un hogar para que, en nuestro afán de entonar los cantos más maravillosos, quepa el silencio. La paciencia nos pone al acecho, a la espera; nos obliga a la inacción, a ciertas renunciaciones o a determinados desprendimientos. Callarse, quedarse quieto, aguantar la tormenta, soportar la pena, resistir la avalancha de lo desconocido. La paciencia nos da fortaleza interior, nos hace más resistentes, más serenos. O, en otras palabras, la paciencia nos enseña a padecer: a comprender la pasión que no es activa, sino esa otra tan importante como la primera, aquella de llevar estoicamente una carga o recibir el golpe con digna resignación.

Vale la pena recuperar esta virtud que no es solo para religiosos o eremitas nómadas. Es valioso incorporar a nuestra cotidianidad esta capacidad para el aguante o la no desesperación. Quien es paciente logra más cosas que aquellos que por su angustia de tener ya la cosecha, cortan el desarrollo normal de la semilla. Los pacientes viven más tranquilos porque descubren que por más que se esfuercen o griten, por más que se exalten o se muestren impetuosos, los seres humanos estamos abocados a depender de otros seres o del variar de las circunstancias.

Tomado de: Vásquez Rodríguez, Fernando. (2009). *Custodiar la vida. Reflexiones sobre el cuidado de la cotidianidad*. Bogotá: Kimpres, pp. 61-64.

ACTIVIDAD DE COMPRENSIÓN Y REFLEXIÓN

I. MOMENTO DE LECTURA LITERAL:

1. ¿Qué significa *cuidar la paciencia* de acuerdo con el texto?
2. ¿Qué características puede tener una persona paciente de acuerdo con el texto?

II. MOMENTO DE LECTURA INFERENCIAL:

1. ¿Qué relación se puede establecer entre la reflexión sobre la paciencia que plantea este texto y la toma de decisiones?
2. ¿Usted se considera una persona paciente? Justifique su respuesta.

III. MOMENTO DE LECTURA CRÍTICA:

1. ¿Por qué es tan importante para nuestra vida cultivar la virtud de la paciencia? Realice una reflexión que indique comprensión del texto y coherencia en la redacción.
2. Elabore una reflexión de 10 renglones a partir del siguiente fragmento del texto: *“La paciencia nos da fortaleza interior, nos hace más resistentes, más serenos. O, en otras palabras, la paciencia nos enseña a padecer: a comprender la pasión que no es activa, sino esa otra tan importante como la primera, aquella de llevar estoicamente una carga o recibir el golpe con digna resignación”*.

silencio, mientras que otras son de lo más charlatanas, en general, es un ejercicio de la mente ligado a la autopercepción, a la conciencia y a la memoria.

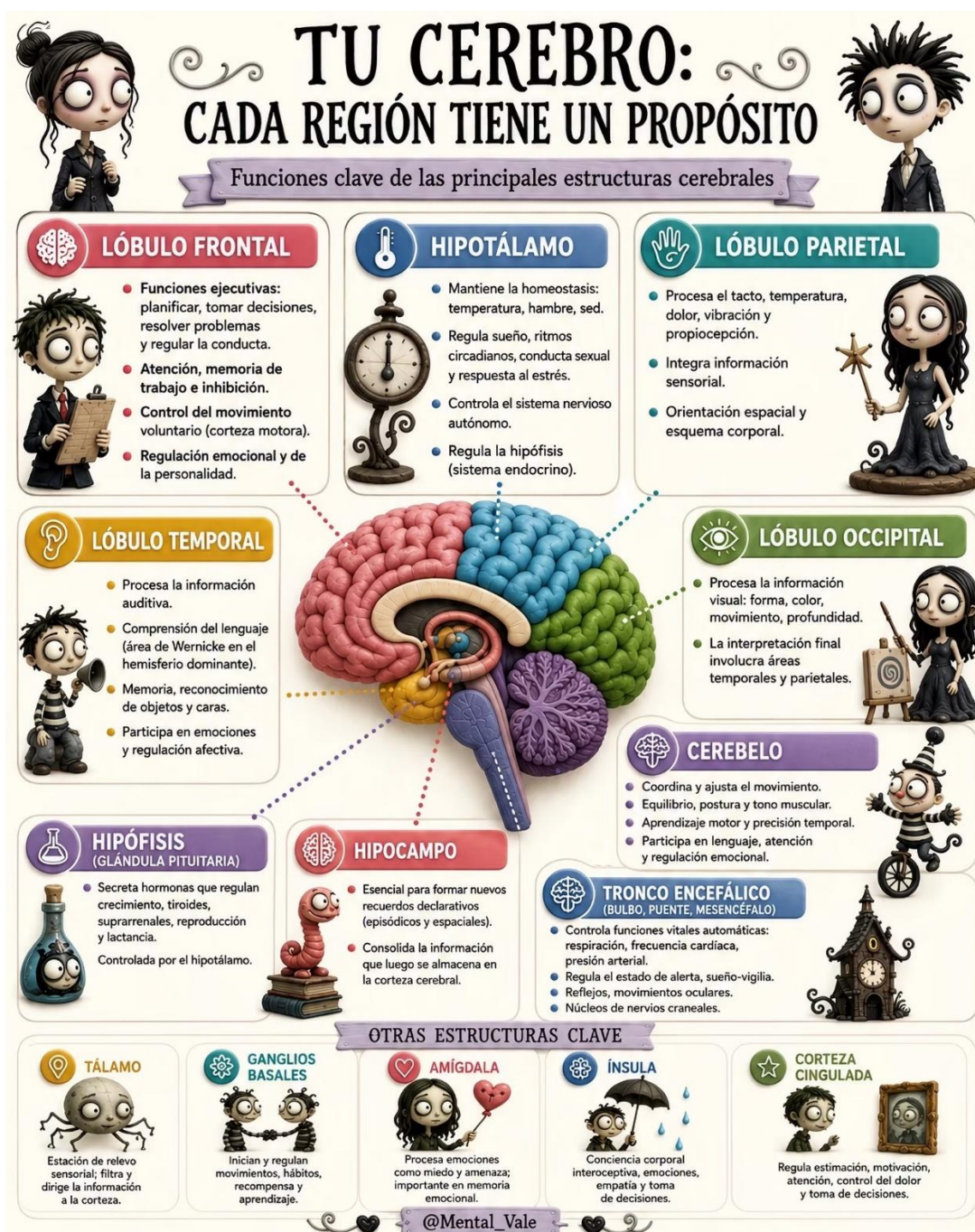
1. Cuando dejamos de hablar en voz alta. Resulta, pues, que **el cerebro pasa por procesos similares cuando piensas palabras que cuando hablas en voz alta**, asegura H  l  ne Loevenbruck, investigadora principal de neuroling  stica y jefa del equipo de lenguaje en el Laboratorio de Psicología y Neurocognición del Instituto Nacional de Investigación Francés. Esto, a su vez, se traduce en que las regiones cerebrales activadas durante el habla interna se muestran bastante parecidas a las que se activan durante el habla abierta o habla real. Dichas regiones incluyen **el lóbulo frontal del hemisferio izquierdo y el lóbulo parietal**, por ejemplo, que ayudan a procesar la estimulación externa. Así, durante la infancia, nos comportamos como esponjas que absorben nueva información constantemente desde todos los ángulos. Seguro que más de una vez has escuchado la expresión. Según Loevenbruck, los niños que juegan solos suelen dialogar en voz alta con los juguetes (nada nuevo tampoco). Sin embargo, **a partir de los 5 a 7 años, esa verbalización se inclina hacia adentro.**

2. Un juego adulto. La manera en que hemos construido **los perímetros del lenguaje social nos lleva a reprimir estos gestos cotidianos** cuando somos pequeños. Porque hablar solo está mal visto, una acción cargada de consideraciones hacia la idea antigua de la locura que aún nos condiciona. Pero en el fondo, a tu cerebro le da igual cualquier prejuicio, así que, aunque escondido, buscar las formas de seguir entablando conversaciones de todo tipo. Y **lo paradójico es que se convierte en una especie de juego adulto**: durante esa discusión interna, estás jugando dos roles: tú mismo y la persona con la que estás discutiendo. Cuando juegas tú mismo, los centros auditivos en el lado izquierdo de tu cerebro se activan, señala Loevenbruck. Mientras tanto, **cuando cambias internamente los roles para interpretar a la persona con la que estás discutiendo, "hay una especie de cambio** de activación de la región cerebral hacia el hemisferio derecho", en áreas equivalentes como el lóbulo parietal y el lóbulo frontal.

3. El reto de los monólogos no deliberados. Ver la situación en la que te sitúas imaginariamente **desde una perspectiva diferente a la tuya propia**, incluso si es una perspectiva que estás elaborando tú mismo en tu cabeza, cambia las regiones del cerebro que resultan involucradas en el proceso. Estudios anteriores ya habían demostrado que el cerebro exhibe una actividad similar con el habla interna que, con el habla verbalizada **a través de observaciones mediante resonancias magnéticas**, así que el siguiente paso es acercarse a lo que sucede en estos fascinantes órganos cuando dejamos que nuestras mentes divaguen.

Tomado de: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2023-10-06/ciencia-que-ocurre-en-el-cerebro-hablar-con-uno-mismo_3434165/

ANEXO 1



AUTOEVALUACIÓN

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:	GRADO	AÑO
ÁREA: FILOSOFÍA		

Realizo mi autoevaluación teniendo en cuenta que si:

Cumplo todos los criterios, mi trabajo es excelente: 5
He tenido algunas fallas, pero en general he cumplido: 4
Lo he hecho bien en algunos aspectos, pero tengo mucho por mejorar: 3
Mi trabajo deja mucho que desear, debo mejorar en todos los aspectos: 2

ASPECTO POR EVALUAR	4°P
ACTITUDINAL. Tiene que ver con el desarrollo y práctica de los valores que lleven al estudiante a tomar una postura desde la ética y la legalidad. • Practico valores como el respeto y la tolerancia. • Responsabilidad en el trabajo individual, en grupo, en la presentación de tareas, trabajos, evaluaciones, planes de apoyo. • Acatamiento a la norma y a las instrucciones del docente. • Puntualidad: en los horarios y entrega de responsabilidades. • Honestidad. Esfuerzo para superar las dificultades.	
PROCEDIMENTAL. Tiene que ver con mi reconocimiento de las estrategias y procesos desarrollados a favor de mi aprendizaje. • Amplío información, realizo consultas por mi cuenta, busco asesorías. • Tengo un buen nivel de participación. • Estoy en capacidad de comunicar mi estado de aprendizaje.	
COGNITIVO. Tiene que ver con los niveles de comprensión y aplicación que he logrado en mi proceso de aprendizaje • Comprendo los conceptos. • Relaciono los conceptos nuevos con otros ya aprendidos. • Resuelvo situaciones aplicando los conceptos.	
Promedio: suma total (3 ítems)	
Total (promedio ÷ 3)	

