Cosmovisiones

Filosofía y Psicología

1ro | EDUCACIÓN SECUNDARIA

Primera Edición



META EDITORIAL

AGENDA 200

GUÍA DE NAVEGACIÓN Y ESTRUCTURA DEL LIBRO

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología - Proyecto META 1ro de Secundaria

1. NUESTRA RUTA: 6 UNIDADES

El libro está organizado en 6 unidades distribuidas durante el año escolar. Cada unidad desarrolla contenidos que permiten avanzar en el conocimiento personal, la comunicación y la comprensión del entorno.

2. APERTURA DE UNIDAD

Cada unidad inicia con una actividad de exploración que permite reflexionar sobre el tema y relacionarlo con experiencias personales.

- Test META: Una actividad inicial para reconocer ideas, percepciones y conocimientos previos antes de comenzar la unidad.
- ¿Qué aprenderemos?: Presenta el propósito y los aprendizajes que se desarrollarán durante la unidad.
- ¿Para qué me sirve?: Explica la utilidad del tema en situaciones de la vida cotidiana.


TEST

MPORTANCIA Y FINES DE LA PSICOLOGÍA
EN LA VIDA DEL SER HUMANO

TEST DE AUTOCONOCIMIENTO:

3. LECTURA COMPRENSIVA

Cada dos unidades se presenta un cuento acompañado de actividades de comprensión lectora que permiten fortalecer el análisis y la interpretación de textos.

- Nivel literal: Actividades para identificar información explícita del cuento.
- Nivel inferencial: Ejercicios para interpretar ideas y deducir significados.
- Nivel crítico: Preguntas de reflexión y opinión sobre la lectura.


EL ESPEJO DE LOS TRES CAMINOS

4. DESARROLLO DE TEMAS

Cada tema se desarrolla mediante una secuencia organizada que facilita la comprensión y aplicación de los aprendizajes.

- Inicio: Actividades para relacionar el tema con experiencias cercanas.
- Desarrollo: Explicación de conceptos, ejemplos y recursos visuales.
- Aplicación: Actividades para reforzar y utilizar lo aprendido.





5. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Después de cada tema encontrarás actividades para reforzar y aplicar los contenidos aprendidos.

- Comprensión: Ejercicios para fortalecer la interpretación de conceptos.
- Análisis: Casos y situaciones para relacionar los aprendizajes.
- Aplicación: Actividades variadas como preguntas, sopas de letras y ejercicios prácticos.

6. PRUEBA GENERAL DE SABERES

Al finalizar cada unidad se presenta una prueba general de saberes que permite evaluar y consolidar los aprendizajes desarrollados durante los temas.

- Evaluación: Actividades para comprobar la comprensión de los contenidos.
- Integración: Ejercicios que reúnen los conocimientos adquiridos en la unidad.
- Reflexión: Espacios para reconocer los avances y aprendizajes logrados.



Índice

PRIMERA UNIDAD

META



Test: IMPORTANCIA Y FINES DE LA PSICOLOGÍA EN LA VIDA DEL SER HUMANO	Pág. 6
Lectura: EL ESPEJO DE LOS TRES CAMINOS	Pág. 8
¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA? SU ORIGEN Y ETIMOLOGÍA	Pág. 11
APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA EN EL DIARIO VIVIR	Pág. 14
LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA	Pág. 18
MÉTODOS CIENTÍFICOS PARA EL ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO	Pág. 22
PRINCIPALES ESCUELAS, CORRIENTES Y ENFOQUES DE LA PSICOLOGÍA	Pág. 27
PSICOANÁLISIS	Pág. 31
PRUEBA GENERAL DE SABERES	Pág. 35

SEGUNDA UNIDAD

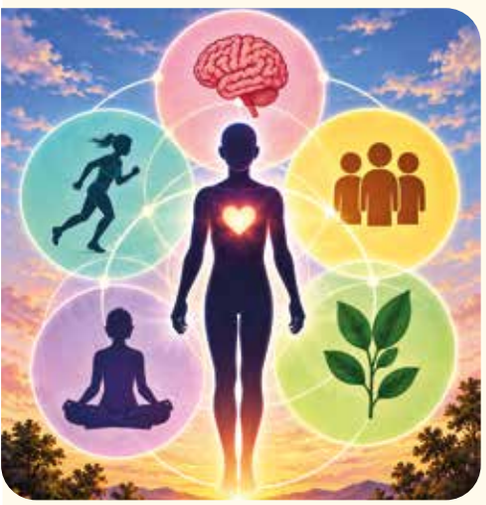
META

Test: ¿CÓMO HABITA TU PENSAMIENTO EN EL MUNDO?	Pág. 37
CONDUCTISMO	Pág. 39
HUMANISMO	Pág. 43
LA PSICOLOGÍA DE GESTALT	Pág. 46
ENFOQUE COGNITIVO-COMPORTAMENTAL	Pág. 50
ENFOQUE SISTÉMICO	Pág. 53
PSICOLOGÍA DE LA LIBERACIÓN	Pág. 57
PRUEBA GENERAL DE SABERES	Pág. 61



TERCERA UNIDAD

META



Test: EL SER HUMANO Y SUS DIMENSIONES	Pág. 63
Lectura: EL RELOJ QUE DEJÓ DE FUNCIONAR	Pág. 65
DIMENSIÓN BIOLÓGICA Y SU INFLUENCIA EN EL COMPORTAMIENTO	Pág. 68
DIMENSIÓN PSICOLÓGICA Y SU INFLUENCIA EN EL COMPORTAMIENTO	Pág. 72
DIMENSIÓN SOCIOCULTURAL Y SU INFLUENCIA EN EL COMPORTAMIENTO	Pág. 76
TIPOS DE VIOLENCIA CON ENFOQUE DE GÉNERO	Pág. 80
VIOLENCIA PSICOLÓGICA	Pág. 83
VIOLENCIA FÍSICA	Pág. 86
VIOLENCIA SEXUAL	Pág. 89
PRUEBA GENERAL DE SABERES	Pág. 92

CUARTA UNIDAD

META

TEST DE PERCEPCIÓN SOBRE IGUALDAD, RESPETO Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA	Pág. 94
VIOLENCIA ECONÓMICA	Pág. 96
VIOLENCIA SIMBÓLICA	Pág. 99
EL FEMINICIDIO	Pág. 102
DESPATRIARCALIZACIÓN, EQUIDAD DE GÉNERO Y CONVIVENCIA ARMÓNICA	Pág. 106
RELACIONES DE PODER IMPLICADAS EN LAS RELACIONES DE GÉNERO	Pág. 109
EQUIDAD DE GÉNERO E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES	Pág. 113
ESTEREOTIPOS QUE DISCRIMINAN Y DESVALORIZAN A MUJERES Y VARONES	Pág. 116
PERSPECTIVA CRÍTICA DE LOS ROLES IMPUESTOS	Pág. 119
PRUEBA GENERAL DE SABERES	Pág. 123



QUINTA UNIDAD

META



Test: INTELIGENCIA	Pág. 125
Lectura: LA IDEA QUE NADIE ESPERABA	Pág. 127
FUNDAMENTOS Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD	Pág. 130
ANÁLISIS DE LA PERSONALIDAD Y SUS TEORÍAS	Pág. 133
FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD	Pág. 136
LA INFLUENCIA DEL GRUPO ETARIO EN EL DESARROLLO DEL YO SOCIAL	Pág. 139
INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	Pág. 142
LA INTELIGENCIA, TIPOS Y CARACTERÍSTICAS	Pág. 145
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Pág. 148
FISIOLOGÍA DEL CEREBRO EN RELACIÓN CON LAS EMOCIONES	Pág. 151
PRUEBA GENERAL DE SABERES	Pág. 156

SEXTA UNIDAD

META

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES	Pág. 158
EXPRESIONES DE PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y EMOCIONES	Pág. 160
MADUREZ Y EQUILIBRIO EMOCIONAL PARA RELACIONES INTERPERSONALES	Pág. 164
AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE EMOCIONES	Pág. 167
DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES	Pág. 170
COMUNICACIÓN ASERTIVA	Pág. 173
EMPATÍA	Pág. 177
ESCUCHA ACTIVA	Pág. 181
TALLER DE PADRES	Pág. 184
GESTIÓN Y MANEJO DE EMOCIONES PARA EVITAR CONFLICTOS	Pág. 186
PRUEBA GENERAL DE SABERES	Pág. 190
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	Pág. 192



TEST:

IMPORTANCIA Y FINES DE LA PSICOLOGÍA EN LA VIDA DEL SER HUMANO

TEST DE AUTOCONOCIMIENTO: ¿Cómo funciona tu mundo interior?

Instrucciones: Lee cada situación y marca la letra que más se parezca a ti. No hay respuestas buenas o malas. Sé sincero. Al final suma cuántas A, B, C y D tienes.

1. Cuando tienes un examen difícil, tú:

A) Haces un plan y apuntas todo lo que tienes que repasar.

B) Te preocupas por cómo te sentirás si te va mal.

C) Te pones a estudiar moviéndote o hablando en voz alta.

D) Respiras hondo y dices “lo haré con calma”.

2. En un trabajo en grupo, tú eres el que:

A) Organiza quién hace qué.

B) Se da cuenta si alguien está triste o enojado.

C) Da las ideas más locas y divertidas.

D) Escucha a todos y busca que no peleen.

3. Cuando te enojas con un amigo:

A) Piensas por qué pasó y qué hiciste mal.

B) Te sientes muy mal y le pides perdón rápido porque valoras la amistad.

C) Te desahogas jugando fútbol o escuchando música fuerte.

D) Te alejas un rato para tranquilizarte y luego hablas.

4. Tu lugar ideal para pensar es:

A) Tu escritorio, ordenado.

B) Con alguien de confianza que te escuche.

C) Al aire libre, caminando.

D) En tu cuarto, en silencio.

5. Si un compañero está triste, tú:

A) Le explicas qué podría hacer para solucionar su problema.

B) Te sientas a su lado y lo escuchas.

C) Lo invitas a hacer algo para distraerse.

D) Le das su espacio y le dices "aquí estoy cuando quieras hablar".

¡SUMA TUS RESULTADOS!

Cuenta: ¿Cuántas A?..... ¿Cuántas B? ..... ¿Cuántas C? ..... ¿Cuántas D? .....

RESULTADOS:

SI ERES MAYORÍA A - MENTE REFLEXIVA / EL ANALÍTICO

Eres observador y te gusta entender el POR QUÉ de las cosas. Tu fortaleza es que piensas antes de actuar.

Reto: A veces piensas demasiado y te olvidas de sentir.

¿Para qué te sirve la psicología? Te enseña que además de DESCRIBIR y EXPLICAR lo que pasa, también es importante expresar lo que sientes.

SI ERES MAYORÍA B - CORAZÓN EMPÁTICO / EL AMIGUERO

Eres muy sensible, te importan mucho los demás y captas las emociones rápido. Tu fortaleza es la amistad.

Reto: A veces te olvidas de ti mismo por ayudar a otros.

¿Para qué te sirve la psicología? Te enseña a cuidar tu propia salud mental y a entender que tus emociones también importan. Su fin es ayudarte a equilibrarte.

SI ERES MAYORÍA C - ENERGÍA ACTIVA / EL EXPLORADOR

Tienes mucha energía, eres creativo y aprendes haciendo. Tu fortaleza es la acción.

Reto: Te cuesta quedarte quieto y a veces actúas sin pensar.

¿Para qué te sirve la psicología? Te ayuda a PREDECIR las consecuencias de tus actos y a MODIFICAR esa energía en algo positivo, como el deporte o el arte.

SI ERES MAYORÍA D - MENTE EQUILIBRADA / EL TRANQUILO

Eres calmado, buscas la paz y piensas con tranquilidad. Tu fortaleza es que no te alteras fácil.

Reto: A veces te guardas mucho lo que sientes.

¿Para qué te sirve la psicología? Te enseña la importancia de comunicar lo que sientes para mejorar tus relaciones en casa, colegio y con amigos.

EL ESPEJO DE LOS TRES CAMINOS



Luis era un joven curioso que intentaba comprender por qué las personas pensaban, sentían y actuaban de diferentes maneras. En la escuela observaba que sus compañeros reaccionaban distinto ante una misma situación. Algunos expresaban alegría, otros preocupación y algunos preferían guardar silencio. Con el tiempo comprendió que cada comportamiento estaba relacionado con pensamientos, emociones y experiencias.

Una tarde, mientras ayudaba a su abuelo a ordenar objetos antiguos, encontró una caja de madera con un espejo de marco dorado. Al mirarlo, no vio su reflejo, sino tres caminos: uno con palabras, otro con gotas de agua y uno con huellas.

Una voz salió del espejo y explicó que los caminos representaban sus pensamientos, emociones y acciones. Luis decidió observarlos para conocerse mejor.

El primer camino mostró momentos en los que sus pensamientos influían en sus decisiones. Recordó cuando sintió miedo antes de una exposición porque pensaba que podía equivocarse. Sin embargo, aprendió que confiar en sí mismo le ayudaba a superar sus temores.

Luego apareció el camino de las emociones. Luis descubrió que sentir tristeza, miedo o enojo era natural. Además, comprendió que reconocer sus sentimientos le permitía expresarlos mejor.

Finalmente, el tercer camino mostró sus acciones. Vio momentos en los que ayudó a otros, pero también recordó ocasiones en las que respondió sin pensar. Entonces entendió que sus pensamientos y emociones influían en sus decisiones.

Desde ese día, Luis empezó a conocerse más. Antes de actuar ante un problema, analizaba lo que pensaba, reconocía sus emociones y elegía una respuesta adecuada.

Después regresó por el espejo para agradecer la enseñanza, pero la caja había desaparecido. En su lugar encontró una nota que decía: “El espejo más importante está dentro de ti”.

Luis comprendió que no necesitaba un objeto mágico para conocerse, porque cada persona tiene un mundo interior formado por pensamientos, emociones y acciones. Desde entonces, recordó que entenderse a sí mismo era el primer paso para comprender a los demás.



Proceso de comprensión

Nivel literal

Subraya la respuesta correcta.

1. ¿Dónde encontró Luis el espejo?

   a) En una caja antigua de madera. **b)** En una habitación de la escuela.

2. ¿Qué representaban los tres caminos del espejo?

   a) Sueños, recuerdos y experiencias. **b)** Pensamientos, emociones y acciones.

3. ¿Qué mostró el primer camino del espejo?

   a) Las emociones de Luis. **b)** Los pensamientos de Luis.

Nivel inferencial

Encierra la respuesta correcta.

1. ¿Por qué Luis era un muchacho curioso?

   a) Porque buscaba comprender a las personas y sus comportamientos.

   b) Porque quería encontrar objetos antiguos en la casa.

   c) Porque deseaba tener un espejo diferente a los demás.

2. ¿Qué representa que el espejo no mostrara el rostro de Luis?

   a) Que el espejo estaba dañado y no funcionaba.

   b) Que debía conocer aspectos internos de su personalidad.

   c) Que Luis había perdido su propia imagen.

Selecciona con un ✓ la respuesta correcta.

¿Cuál frase expresa mejor la enseñanza del cuento?

Los espejos especiales pueden resolver cualquier dificultad.	Los problemas desaparecen cuando dejamos de sentir emociones.	Las personas pueden mejorar cuando comprenden su mundo interior.
☐	☐	☐

Nivel crítico

Selecciona con un ✓ tu respuesta y explica el por qué

1. Las personas deberían pensar antes de actuar.

   ☐ Estoy de acuerdo. ☐ No estoy de acuerdo.

   Explica tu respuesta: .....

2. Las emociones negativas deben esconderse para no tener problemas.

   ☐ Estoy de acuerdo. ☐ No estoy de acuerdo.

   Explica tu respuesta: .....