

1. El ser humano.

2026-2027

Saberes básicos.

1. El conocimiento del ser humano.	5
Visión y conocimiento del ser humano desde las perspectivas psicológica, antropológica y sociológica	5
2. Neurociencia y conducta.	6
¿Qué es el sistema nervioso?	6
¿Cómo funciona el sistema nervioso?	6
Cerebro y conducta ¿por qué hacemos lo que hacemos?	6
3. Cognición: el arte de pensar.	9
4. Bienestar y hábitos saludables.	11
5. Circuitos de recompensa y su relación con las adicciones.	13
¿Qué son los circuitos de recompensa?	13
¿Cómo intervienen el circuito de recompensa en la adicción?	13
6. Efectos negativos del consumo de drogas y de las adicciones.	15
7. Conocimiento de los factores de riesgo relacionados con el consumo de sustancias adictivas.	16
Actitud crítica y preventiva ante el consumo de sustancias perjudiciales para la salud	16
8. La adolescencia	18
¿Qué es la adolescencia?	18
La adolescencia desde el punto de vista psicológico	18
9. Desarrollo de la personalidad durante la adolescencia	20
Características comunes de la personalidad adolescente	20
Dificultades psicológicas asociadas a los cambios en la adolescencia	20

ACTIVIDADES

DIPOSITIVAS

www.econosublime.com

Situación de Aprendizaje.

ACTIVIDAD 1. COMPRENDIENDO NUESTRO CEREBRO
ACTIVIDAD 2. DESARROLLANDO LA MENTE
ACTIVIDAD 3. TRABAJANDO LA CREATIVIDAD
ACTIVIDAD 4. CONOCIENDO MIS CIRCUITOS DE RECOMPENSA
ACTIVIDAD 5. ANALIZANDO LAS ADICIONES
ACTIVIDAD 6. DESCIFRANDO EL ENIGMA DE LA ADOLESCENCIA
PRODUCTO FINAL. CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN



Material elaborado por:

Material editado por:



 @Econosublime



@Economarina



@Economyriam



Vídeos explicativos de cada clase en
www.youtube.com/c/econosublime

1. EL CONOCIMIENTO DEL SER HUMANO.

En julio de 2020 un perro aparecía en el jardín de una casa de Wyoming y atacaba a una niña de 4 años. Ante el ataque, su hermano mayor de solo 6 años se abalanzó sobre el perro y recibió las mordidas y golpes para proteger a su hermanita. Como pudo, la agarró del brazo y la llevó hasta un lugar seguro. Ya a salvo, los médicos debieron aplicarle 100 puntos de sutura, muchos de ellos en el rostro y estuvo cerca de perder su ojo izquierdo.

¿Qué lleva a un niño de 6 años a saber que la vida de su hermana está en juego? Después de haber recibido brutales mordiscos, ¿cómo tuvo la sangre fría y la conciencia para llevar a su hermana a un lugar seguro? Solo hay una respuesta posible.

“El ser humano es extraordinario”



Pero, ¿qué hace tan extraordinario al ser humano?

• Visión y conocimiento del ser humano desde las perspectivas psicológica, antropológica y sociológica.

La psicología, la antropología y la sociología son tres disciplinas que se relacionan entre sí para entender mejor el ser humano, estudiando desde los misterios de la mente (psicología) hasta la influencia de las relaciones sociales (sociología) y la formación cultural (antropología).

a) Psicología: la batalla del interior.



La **PSICOLOGÍA** es la disciplina que estudia la mente y el comportamiento humanos. Se interesa en cómo los individuos piensan, sienten, y actúan, con el objetivo de entender las motivaciones, los traumas, los pensamientos y la construcción de la identidad.

Los psicólogos estudian una variedad de temas, como la percepción, la cognición, la emoción, la motivación, la función cerebral, la personalidad, el comportamiento y las relaciones interpersonales.

b) Antropología: entre la diversidad y la universalidad.



La **ANTROPOLOGÍA** estudia al ser humano en el contexto de la sociedad y la cultura. Esta disciplina se enfoca en cómo las personas viven en grupos, cómo se comunican con el lenguaje, cómo se comportan socialmente, qué tradiciones y rituales practican, y cómo se desarrollan y evolucionan las culturas a lo largo del tiempo.

La antropología nos enseña a apreciar la diversidad cultural (hay tradiciones y costumbres diferentes entre pueblos y sociedades), al tiempo que muestra los aspectos universales que conectan a toda la humanidad (hay aspectos comunes a todas las culturas).

Por ejemplo, todas las culturas realizan algún rito para enfrentarse a la muerte de un ser querido. Pero mientras algunas culturas hacen “entierros”, en otras incineran los cuerpos.

c) Sociología: el escenario social.

La **SOCIOLOGÍA** es la ciencia que estudia cómo las personas se relacionan entre sí, cómo se organizan en sociedades y cómo estas relaciones y organizaciones afectan el comportamiento humano.

Los sociólogos examinan temas como las clases sociales, las instituciones (como la familia, la religión, la educación), las normas sociales y los grupos sociales.

En definitiva, el estudio de cada una de estas disciplinas contribuye a la comprensión de quiénes somos y cómo nos relacionamos con el mundo que habitamos. En este tema 1 y en el 2, veremos la aplicación práctica de estos conocimientos para poder desarrollar todo nuestro potencial.

Pero antes de empezar, debemos aprender cómo funciona el órgano que controla todo lo que ocurre en nuestro cuerpo y que nos convierte en un ser extraordinario: el cerebro.



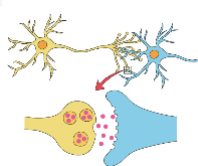
2. NEUROCIENCIA Y CONDUCTA.



La **NEUROCIENCIA** es el estudio del sistema nervioso. El objetivo de la neurociencia es comprender cómo funciona el sistema nervioso para producir y regular emociones, así como su influencia en la conducta y el pensamiento (cognición).

• ¿Qué es el sistema nervioso?

El **SISTEMA NERVIOSO** está compuesto por el cerebro, la médula espinal y las neuronas. El sistema nervioso transmite señales entre el cerebro y el resto del cuerpo, incluidos los órganos internos. De esta manera, la actividad del sistema nervioso controla la capacidad de moverse, respirar, ver, pensar, etc.



Dentro del sistema nervioso distinguimos:

- El **sistema nervioso central** está compuesto por el cerebro y la médula espinal.
- El **sistema nervioso periférico** está compuesto por todos los nervios que se ramifican desde la médula espinal y se extienden a todas las partes del cuerpo.

• ¿Cómo funciona el sistema nervioso?

El cerebro y la médula espinal.

Nuestro cerebro es como un ordenador muy avanzado. Cada parte del cerebro tiene un trabajo específico. Por ejemplo, el cerebelo nos ayuda a mantener el equilibrio y coordinar los movimientos, mientras que el lóbulo frontal está involucrado en el pensamiento, la planificación y la toma de decisiones. Por otro lado, el hipocampo es como nuestro disco duro personal para almacenar recuerdos.

La médula espinal es como un cable de comunicaciones entre el cerebro y el resto del cuerpo. Transmite señales hacia y desde el cerebro y controla los reflejos (como retirar la mano de una superficie caliente o apartarnos si alguien nos quiere pegar).



Las neuronas.

Las neuronas son las células fundamentales del sistema nervioso. Su principal función es la de recibir y procesar la información para luego transmitir dicha información entre sí y con el cerebro a través de señales

eléctricas y químicas, creando una red de información que controla todo, desde parpadear hasta resolver complicadas ecuaciones matemáticas.

El cerebro humano contiene alrededor de **86.000 millones de neuronas** de varios tipos:

- Las **neuronas sensitivas** detectan luz, sonido, olor, sabor, presión y calor y envían mensajes sobre estas cosas al cerebro.
- Las **neuronas motoras** transmiten mensajes del cerebro a los músculos para generar movimiento.

Por tanto, el sistema nervioso, es como una red de carreteras, lleva mensajes del cerebro a diferentes partes del cuerpo y viceversa. Gracias a las neuronas, hay una comunicación constante entre el cerebro y el resto del cuerpo. Esto nos permite reaccionar rápidamente a nuestro entorno. Por ejemplo, si de repente sentimos frío, esto será detectado por las neuronas sensitivas que mandarían el mensaje a la médula espinal y desde allí al cerebro. El cerebro procesa la información para generar una respuesta, como buscar un sitio caliente, subir la temperatura o abrigarse.

En otras ocasiones las acciones son más reflejas y reaccionamos incluso antes de que la información llegue al cerebro. Eso es así porque la médula espinal toma el control de manera más rápida. Si tocamos una superficie caliente, las neuronas sensitivas mandarían la información del posible dolor a la médula espinal, que actúa dando una respuesta refleja antes de que el cerebro procese la información y dará el mensaje de retirar la mano de la superficie caliente. Una vez que las señales llegan al cerebro, este termina de procesar la información y puede tomar decisiones adicionales, como cuidar la mano lesionada.

• Cerebro y conducta ¿por qué hacemos lo que hacemos?

Uno de los desafíos de la neurociencia es entender cómo nuestro cerebro influye en nuestra conducta. ¿Alguna vez te has preguntado por qué actúas de cierta manera o qué te motiva a hacer lo que haces? o ¿por qué ciertas canciones te ponen la piel de gallina? Bueno, la respuesta está en ese pequeño órgano que apenas pesa 1,4 kilogramos: el cerebro, que influye en nuestro comportamiento de diversas formas:

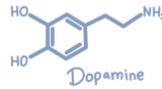
1 La química del cerebro.

Era el verano de 2003 y me encontraba tomando unas coca colas con unos amigos. Recuerdo que uno de ellos nos dijo que había invitado a varias amigas. Entonces apareció María, como cuando la chica protagonista aparece a cámara lenta en una película. Mi corazón se empezó a acelerar, al hablar con ella empecé a sentir euforia y felicidad, mezclada con una cierta sensación de calma. Días más tarde ella me confesó que había sentido lo mismo. ¿Qué había pasado? Supongo que has oído la frase “tener química con otra persona”. No puede ser más cierto. Nuestro cerebro es pura química.

Nuestro comportamiento es el resultado de la actividad de diversas sustancias químicas del cerebro: los neurotransmisores y las hormonas.

Los neurotransmisores son sustancias químicas que permiten la comunicación entre las neuronas a lo largo de todo el sistema nervioso central y el periférico.

Empezar una relación amorosa con una persona que te gusta, sacar una buena nota en un examen, o disfrutar de tu comida favorita, te hace sentir muy bien. Pero ¿por qué? Se debe a un neurotransmisor, la dopamina, que se encarga de que tengas esa sensación de placer, y que te mantengas motivado por seguir haciendo estas actividades.



Esto explica por qué rendimos mejor cuando algo nos motiva o nos apasiona, nuestro cerebro libera neurotransmisores que nos hacen sentir bien, impulsándonos a perseguir esos intereses o pasiones. Es el poder de la motivación y el deseo.

Las hormonas son sustancias químicas producidos por una célula, con el fin de ejercer efectos fisiológicos sobre otras células del organismo.



Por ejemplo, si estamos ante una situación de estrés o de peligro, nuestro cuerpo puede liberar una hormona como la adrenalina, que provoca que se experimenten varios efectos fisiológicos, incluyendo aumento del ritmo cardíaco, dilatación de las vías respiratorias, aumento de la presión arterial y mayor alerta mental. Estos cambios preparan al cuerpo para responder de manera rápida y efectiva, pudiendo provocar un aumento temporal en la fuerza y rendimiento físico, lo que es útil en situaciones de emergencia o de alto rendimiento físico.

Durante la adolescencia, experimentamos grandes cambios hormonales que contribuyen a los altibajos emocionales. Momentos en los que podemos sentir euforia y otros momentos más deprimidos. Hay cosas difíciles de controlar. **Somos química.**

Como vemos nuestro cerebro también tiene su propio conjunto de "drogas". Por ejemplo, hay gente que dice que está "enganchado" a alguna actividad como correr. Esto es porque se libera dopamina, que hace que nos sintamos bien y queramos repetir la actividad. Hay gente que dice ser "adicta" a deportes extremos. Esto es porque ante estas situaciones de peligro se libera adrenalina. En estos casos, las personas son "adictas" a la sensación que les provoca la dopamina o la adrenalina.

2 El aprendizaje del cerebro.

Una parte importante de nuestro comportamiento se explica debido a que **aprendemos de experiencias pasadas.** Esto puede ser algo tan simple como aprender a no tocar una sartén caliente después de quemarnos una vez, o algo más complejo como aprender a comportarnos en público. Nuestro cerebro constantemente ajusta y refina nuestro comportamiento basándose en lo que aprende.

La primera vez que fui a un restaurante KFC me pedí un cubo entero de pollo frito. Pero no uno pequeño, uno de esos que se supone que es para la familia entera.

Me lo tomé entero sin dejar ni las migajas. Obviamente, me pasé toda la noche vomitando. Desde entonces, cuando voy a este tipo de restaurantes me pido un menú como una persona normal. Digamos que mi cerebro necesitaba aprender la lección.



3 Influencia de las emociones.



Las emociones son reguladas por estructuras cerebrales como la amígdala y el sistema límbico, y tienen un impacto significativo en nuestra conducta. **Las emociones pueden impulsarnos a actuar de ciertas maneras, a veces incluso de formas que parecen ir en contra de nuestro razonamiento lógico.**

En ocasiones, las experiencias negativas nos pueden provocar miedo o ansiedad e impulsar a tener ciertos comportamientos para protegerse. Sin embargo, a través de experiencias positivas en contextos similares, tu cerebro puede aprender gradualmente a disminuir esta respuesta de miedo. Es por ello que se dice que "hay que enfrentarse a los miedos", porque debemos eliminar o sustituir esas emociones negativas.

Por ejemplo, mi amigo Juan tuvo un gran desamor con su novia toda la vida. Después de una traumática ruptura, no quiso tener pareja durante años para protegerse del dolor. La simple posibilidad de pensar en una relación le recordaba la tristeza de dicha ruptura. Sin embargo, con el tiempo y algunas pequeñas experiencias positivas, las emociones negativas desaparecieron y volvió a abrirse a los demás.



4 Factores genéticos y ambientales.

Nuestro comportamiento también es el resultado de la interacción entre nuestra genética y nuestro ambiente.

- Los **genes** pueden predisponernos a ciertos comportamientos, a tener ciertos rasgos como ser más o menos extrovertido o incluso a ciertas enfermedades como la depresión.



- Las **experiencias y el entorno** en el que crecemos también juegan un papel importante en cómo actuamos. Si crecemos rodeados de un ambiente con gran exposición al deporte, es más probable que veamos el deporte como una parte importante de nuestra vida.



En definitiva, nuestra conducta viene determinada por sustancias químicas de nuestro cerebro, nuestras experiencias pasadas, la influencia de las emociones y factores genéticos y ambientales.



ACTIVIDAD 1. COMPRENDIENDO NUESTRO CEREBRO.

TAREA 1. Diario de aprendizaje y conducta.



En esta actividad vamos a reflexionar sobre cómo las experiencias pasadas influyen en nuestro comportamiento presente.

Vamos a llevar un diario durante una semana, anotando momentos en los que sentimos que nuestro comportamiento está influenciado por experiencias pasadas. Esto puede incluir cualquier cosa, desde evitar alimentos que nos hayan hecho sentir mal anteriormente hasta participar en actividades que les hayan resultado gratificantes.

TAREA. Al final de la semana, haz una lista de todas las situaciones en las que has visto que has tomado decisiones influido por la experiencia del pasado.

TAREA 2. Las emociones: las guardianas del aprendizaje.

Vamos a ver el siguiente vídeo.



<https://www.youtube.com/watch?v=r1MJlhTggk>

TAREA. Responde las siguientes preguntas

- ¿Por qué dice que las emociones son las guardianas del aprendizaje?
- Indica una situación en la que no has podido estudiar por ansiedad o estrés
- Indica una situación en la que has aprendido mucho por una actividad que te gustaba mucho

TAREA 3. Cuestionario de autoconocimiento

TAREA. Responde sinceramente a cada pregunta. No hay respuestas correctas o incorrectas. Este cuestionario está diseñado para ayudarte a reflexionar sobre tus propias experiencias, preferencias y comportamientos.

Sección 1: Preferencias

- ¿Qué actividades te generan mayor satisfacción y por qué crees que es así?
- ¿Prefieres trabajar en equipo o de manera individual? Explica tu elección.
- Describe tu tipo de música favorito y cualquier emoción o recuerdo asociado a él.
- Cuando tienes tiempo libre, ¿qué es lo primero que eliges hacer y por qué?

Sección 2: Aversiones

- Menciona algo que evites hacer a toda costa y por qué.
- ¿Hay algún alimento que no te guste particularmente? ¿Existe alguna razón detrás de esto, como una mala experiencia?
- ¿Cuál es tu mayor temor y en qué crees que se basa este miedo?

Sección 3: Motivaciones

- ¿Qué te motiva a levantarte cada mañana?
- Cuando enfrentas un desafío, ¿qué te impulsa a superarlo?
- Piensa en un logro reciente. ¿Qué te motivó a alcanzarlo?
- ¿Cómo influyen tus amigos y familia en tus motivaciones?

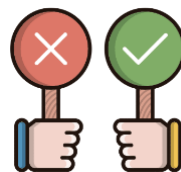
Sección 4: Miedos

- Describe un miedo que hayas superado y cómo lo hiciste.
- ¿Qué situaciones o actividades te generan ansiedad o miedo?
- ¿Cómo reaccionas física y emocionalmente ante el miedo?

Sección 5: Reflexión sobre genética y ambiente

- De las preferencias y aversiones que has mencionado, ¿cuáles crees que están más influenciadas por tu ambiente (educación de tus padres, influencia de amigos, experiencias etc.)?
- Considerando tus motivaciones y miedos, ¿qué papel crees que juegan tu genética en ellos? ¿y tu entorno?
- Reflexiona sobre un aspecto de tu comportamiento o personalidad que crees que ha cambiado con el tiempo. ¿A qué atribuyes este cambio?

TAREA 4. Debate grupal: Genética VS Ambiente



Como hemos visto, nuestro comportamiento es el resultado de la relación entre nuestra genética y el ambiente en el que nos movemos. A continuación, vamos a realizar un debate en clase donde reflexionamos qué pesa más: la propia genética o el ambiente.

TAREA. Una vez acabado el debate con todos los compañeros, haz una redacción de unas 300 palabras donde reflexiones sobre si te afecta más tu genética o tu contexto en la manera en la que te comportas.

3. COGNICIÓN: EL ARTE DE PENSAR.

Cada vez que un alumno dice que no entiende por qué se estudia tal cosa en el colegio, un gatito muere en algún lugar. Hay una cosa que debes entender: el simple hecho de atender a las explicaciones en clase, estar concentrado, memorizar contenidos, razonar posibles soluciones o tratar de resolver problemas, te está ayudando a desarrollar tu mente. Aunque ahora haya clases que no te interesen, las habilidades mentales que desarrollas en ellas (mejorar tu concentración, tu memoria, tu lenguaje etc.) te permitirán estar mejor preparado en el futuro para resolver todo tipo de problemas o de situaciones, cuando te dediques a lo que más te interese. Por ello, debemos desarrollar la cognición.

La **COGNICIÓN** es el proceso mental que nos permite recibir información del mundo que nos rodea, interpretarla, almacenarla y utilizarla de maneras asombrosas. Cada vez que resuelves un problema matemático, recuerdas el cumpleaños de un amigo o aprendes una nueva habilidad, estás usando tu cognición.

Principales habilidades cognitivas o mentales

Las principales habilidades mentales son las siguientes:

- 1 Percepción.** Es la captación de información a través de los sentidos, así como la interpretación de esa información para comprender el entorno.
- 2 Atención y concentración.** La atención es la capacidad de enfocarse en información específica mientras se ignoran otros estímulos. Es como un foco que ilumina lo que consideramos importante en el momento. Cuando te concentras en algo, tu cerebro elimina estas distracciones. Esta habilidad de concentrarse y prestar atención es crucial para casi todas las tareas cognitivas, desde estudiar para un examen hasta escuchar a un amigo.
- 3 Aprendizaje y memoria.** Aprender y recordar son dos de las funciones más importantes de la cognición. Cada vez que aprendes algo nuevo, ya sea una fórmula matemática o cómo se siente al estar enamorado, tu cerebro está formando nuevas conexiones. Y la memoria es como el disco duro de tu cerebro, donde se almacena esta información. 975 /487,5 - 225
- 4 Pensamiento crítico y creativo.** El pensamiento crítico nos permite analizar información, formular argumentos lógicos y tomar decisiones basadas en la razón. Por otro lado, el pensamiento creativo nos impulsa a innovar, soñar y explorar posibilidades fuera de lo convencional. Ambos son esenciales para una cognición saludable y equilibrada.
- 5 Lenguaje.** El lenguaje es la capacidad que tenemos para expresar pensamientos y sentimientos a través de la palabra.



Es la herramienta que usamos para comunicarnos y para organizar y transmitir la información que tenemos sobre nosotros y sobre el mundo.

- 6 Resolución de problemas.** Es la capacidad de encontrar soluciones a situaciones difíciles o complicadas. Involucra identificar el problema, generar posibles soluciones y evaluarlas para encontrar la más efectiva.



Importancia de mejorar los procesos cognitivos o mentales.

Desarrollar la cognición es fundamental porque influye en aspectos de nuestra vida diaria y nuestro desarrollo. Algunas razones por las que es importante mejorar estas habilidades son:

- **Mejora del aprendizaje y la comprensión.** La cognición implica procesos como el aprendizaje, la memoria y la resolución de problemas. Al desarrollar habilidades cognitivas, mejoramos nuestra capacidad para aprender y comprender nuevos conceptos, lo cual es esencial para la vida cotidiana, para entender el mundo que nos rodea y saber hacer frente a todos los problemas que nos puedan surgir.
- **Éxito académico y profesional.** En la escuela o el trabajo, la cognición juega un papel vital. Reforzar habilidades como la memoria, la atención y la resolución de problemas conduce a un mejor rendimiento en la escuela y el trabajo (pero eso ya lo sabías).
- **Toma de decisiones y resolución de problemas.** La cognición implica tener pensamiento crítico, lo que permite tomar decisiones más informadas y resolver problemas de manera efectiva. Esto es importante tanto en situaciones personales como profesionales.
- **Creatividad e innovación.** La cognición no se trata solo de lógica y razonamiento; también está íntimamente ligada a la creatividad. El desarrollo mental nos permite pensar de manera más creativa, lo que es crucial en campos que van desde las artes hasta la ciencia y la tecnología.
- **Comunicación efectiva.** El desarrollo de la habilidad del lenguaje y su comprensión es esencial para mejorar la capacidad de expresar ideas claramente y entender a los demás, lo cual es vital tanto en relaciones personales como profesionales. ¿Cuántas veces hay discusiones porque alguien se expresó mal o porque alguien entendió algo mal?
- **Adaptabilidad y flexibilidad mental.** En un mundo que cambia rápidamente, la capacidad para adaptarse y pensar con flexibilidad es imprescindible. Una cognición bien desarrollada nos permite ajustar nuestros pensamientos y comportamientos a nuevas situaciones, retos y entornos.
- **Salud mental y bienestar general.** Hay una relación entre la cognición y la salud mental. Mantener la mente activa y desafiada puede contribuir a un menor riesgo de ciertas enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer, y promover un bienestar general.

Como ves, el desarrollo de la cognición es esencial para nuestro desarrollo personal y profesional. Y si es tan importante ¿cómo podemos mejorar los procesos cognitivos? Sigue leyendo.

ACTIVIDAD 2. DESARROLLANDO LA MENTE.

TAREA 1. Experimento sobre percepción sensorial.



Para este experimento nos vamos a dividir en dos grupos. Un grupo empezará con los ojos vendados y los otros les irán pasando varios objetos que los primeros deberán identificar por su tacto, olor o sonido, sin utilizar la vista. Luego cambiamos, y el otro grupo es el que se venda los ojos mientras le pasan objetos. Una vez acabado el debate haremos una pequeña reflexión grupal.

- ¿Hemos acertado muchos objetos?
- ¿Nos han jugado una mala pasada nuestros sentidos?
- ¿Nos ha influido lo que decían nuestros compañeros?

TAREA. Haz una redacción de 300 palabras sobre cómo distintas personas pueden interpretar la misma información sensorial de manera diferente y cómo esto afecta nuestra percepción.

TAREA 2. Taller de atención y concentración.

A continuación os un texto breve pero desafiante para leer. Tras la lectura, tendréis que resumir el texto y responder algunas preguntas de comprensión. Solo hay una pega. Durante la lectura, os introduciré distracciones ambientales en intervalos (por ejemplo, ruido de fondo, interrupciones verbales, cambios de luz).

Texto: La Teoría del Conocimiento de Platón

Platón, uno de los filósofos más destacados de la antigua Grecia, propuso ideas fundamentales sobre la naturaleza del conocimiento. Según Platón, el conocimiento es inherentemente diferente de la simple opinión o creencia porque está fundamentado en una justificación racional y es infalible.

Para Platón, el mundo que percibimos a través de nuestros sentidos es una sombra de un reino más real y eterno de las Formas o Ideas. Las Formas son los verdaderos objetos del conocimiento; son perfectas, inmutables y eternas. Por ejemplo, aunque podemos ver y tocar muchos caballos diferentes en nuestra vida cotidiana, todos estos caballos son simplemente imitaciones imperfectas de la Forma ideal y eterna de "Caballo".

La verdadera tarea del filósofo, según Platón, es dirigir su mente hacia el reino de las Formas. Esto se logra a través de la dialéctica, un método de cuestionamiento y diálogo que ayuda a revelar las verdades subyacentes sobre el universo. Platón argumenta que solo a través de este proceso uno puede alcanzar el conocimiento verdadero, ya que las Formas son accesibles solo a la razón y no a los sentidos.

Uno de los ejemplos más famosos utilizados por Platón para ilustrar su teoría del conocimiento es la Alegoría de la Caverna, encontrada en "La República". En esta alegoría, Platón describe a los seres humanos como prisioneros encadenados en una cueva, solo capaces de ver sombras proyectadas en una pared frente a ellos. Estas sombras representan las percepciones sensoriales del mundo físico.

Solo al escapar de la cueva y ver el mundo exterior bajo la luz del sol, que representa la verdad y el conocimiento, uno puede comprender la realidad verdadera.



Platón cree que el conocimiento adquirido a través de la razón y la comprensión de las Formas es superior a cualquier conocimiento obtenido a través de los sentidos. Esta distinción entre el conocimiento verdadero y la simple creencia o opinión es fundamental para la teoría del conocimiento de Platón y ha influido profundamente en el desarrollo de la filosofía occidental.

TAREA. Preguntas de comprensión:

1. ¿Cuál es la diferencia clave entre conocimiento y opinión, según Platón?
2. Describe el concepto de las Formas de Platón. ¿Cómo se relaciona con su teoría del conocimiento?
3. Explica la Alegoría de la Caverna y su significado en el contexto de la búsqueda del conocimiento.

Reflexión grupal final.

Una vez acabado, reflexionaremos sobre cómo las distracciones afectan a nuestra capacidad para leer y comprender el texto.

TAREA. Contesta las siguientes preguntas:

- a) ¿Cómo afectaron las distracciones a tu comprensión del texto?
- b) ¿Qué tipo de distracciones encontraron más perturbadoras?
- c) ¿Hubo alguna estrategia que te ayudara a concentrarte a pesar de las distracciones?
- d) ¿Cómo podrías aplicar lo aprendido en esta actividad a tu entorno de estudio habitual?

TAREA 3. Cambiando las reglas del juego: piedra, papel, tijera, lagarto, Spock.

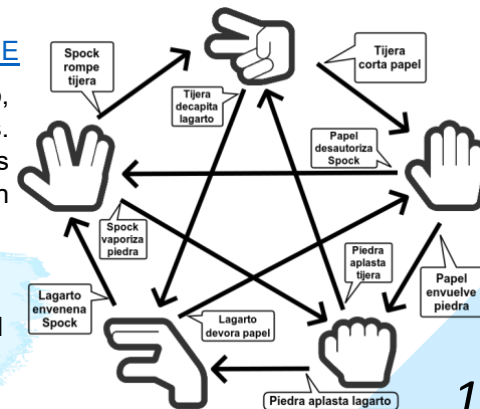
Con esta actividad vamos a basarnos en un juego muy conocido por todos, pero vamos a hacer un pequeño cambio. En el siguiente video, Sheldon te explica las reglas de piedra, papel, tijera, lagarto, Spock.

<https://www.youtube.com/watch?v=UU-dnpBySEE>

Nos pondremos por parejas y jugaremos al juego, donde gana el primero que venza en 3 rondas. Incluso podríamos hacer un torneo en el que los ganadores van pasando hasta llegar a un campeón final.

TAREA. Reflexión grupal final.

Al acabar, discutiremos la experiencia de adaptarse a cambios y cómo nos sentimos al tener que modificar las estrategias o formas de pensar.



4. BIENESTAR Y HÁBITOS SALUDABLES.

Un leñador se encuentra cortando madera con un hacha de manera extenuante en un bosque, no para de golpear el tronco, pero no parece hacerle ni una mueca. De repente, una persona algo preocupada se le acerca.

- Perdone, ¿se encuentra usted bien? – le pregunta.

- Lo siento mucho, pero no tengo tiempo para hablar con usted, estoy muy ocupado y no puedo parar hasta que termine de cortar este tronco –contesta el leñador.

La otra persona echa un vistazo al hacha y ve el filo totalmente romo, de manera que es imposible que el leñador pueda cortar el tronco así. El leñador está dejándose el alma empleando todas sus fuerzas en su tarea, pero lo que está haciendo no es cortar, sino golpear el tronco con un hacha totalmente desafilada.

- Disculpe – insiste la otra persona - ¿No cree que sería mejor que parara unos minutos y afilara ese hacha? Seguro que así usted podría cortar el tronco más rápido.

- ¿Parar dice usted? – le contesta el leñador bastante contrariado – Ya le he dicho que estoy muy ocupado, y que no puedo parar hasta que termine de cortar el tronco.



Afila el hacha.

Afilarse el hacha significa cuidar y mejorar el mayor recurso que todos tenemos: nosotros mismos. Para ello, es importante que desarrollemos hábitos saludables que nos permitan mejorar nuestras habilidades cognitivas. Estos hábitos saludables los podemos clasificar en tres facetas.



1 La faceta física.

Debemos cuidar nuestro cuerpo. Esta cuestión es clave no solo para estar bien físicamente, sino también para mejorar nuestras habilidades mentales. Para hacerlo, debemos tener en cuenta varios aspectos:



- **Alimentación saludable.** La nutrición es muy importante para el funcionamiento de nuestro cerebro. Debemos llevar una dieta equilibrada, con suficiente proteína, carbohidratos y grasas y donde comamos abundante fruta y verdura, ya que nos aportan vitaminas importantes para nuestra mente. Debemos evitar alimentos “basura” y precocinados, que en general son mucho menos sanos. *¿Recuerdas mi historia con el KFC?, pues yo voy allí una vez cada dos años. Como lo oyes.*

No comer de manera saludable tiene efectos negativos sobre la salud. Nos hace estar más cansados y con menos vitalidad e incluso con sensación de pesadez. No solo esto puede desembocar en enfermedades, sino que, además, puede redundar de manera negativa en nuestra capacidad de aprendizaje, nuestra memoria o nuestra creatividad.

- **Ejercicio físico regular.** El ejercicio mejora la circulación sanguínea al cerebro y la creación de nuevas neuronas, lo que puede mejorar nuestra concentración y memoria.

Además, el ejercicio nos puede ayudar a reducir el estrés y a dormir mejor, lo que no solo es positivo en la vida personal, sino que también se va a traducir en un aumento del rendimiento del en la escuela o el trabajo.

- **Sueño de calidad.** También es importante dormir una cantidad suficiente de horas. Un apropiado descanso aumenta la creatividad y mejora la memoria, además de reducir los efectos del estrés. Las siestas pequeñas también pueden ayudarnos.

Recuerda que con el descanso no es solo importante la cantidad de horas, sino la calidad de las mismas. Para dormir bien es aconsejable alejarse de los móviles con tiempo suficiente antes de irnos a la cama. *En los últimos años la cantidad de adolescentes que van a clase con muy pocas horas de sueño es alarmante. No es de extrañar que muchos parezcáis zombies las primeras horas de la mañana y que apenas prestéis atención a las clases.*

2 La faceta mental.

No solo se entrenan los músculos, nuestra mente también necesita ejercitarse. La mayoría de nosotros, entre los que me incluyo, pasa demasiado tiempo delante del móvil. Sin embargo, podemos dedicar tiempo de ocio a otros aspectos que pueden fortalecer nuestra mente. Algunos ejemplos son:

- **Estimulación mental.** Podemos dedicar algún tiempo de la semana a actividades que desafían el cerebro, como rompecabezas, juegos de estrategia, leer, escribir, aprender un nuevo idioma o tocar un instrumento musical.

- **Lectura.** La lectura de novelas, libros relacionados con una temática que nos interese, son una herramienta muy poderosa para desarrollar nuestra mente, mejorando las habilidades verbales y la comprensión, así como fomentando el aprendizaje y la curiosidad.

- **Gestión del estrés.** Técnicas de reducción del estrés como la meditación, el yoga, la respiración profunda o el mindfulness pueden mejorar la concentración.



- **Reflexionar.** También es importante cada cierto tiempo que nos paremos a reflexionar sobre nuestro día a día. A veces nos metemos en una dinámica de trabajo continuo en donde no encontramos un resquicio para pararnos a pensar si lo que hacemos es lo correcto.

3 La faceta social.

Como seres sociales que somos, necesitamos el contacto humano de otras personas. Encerrarse en una habitación y minimizar las interacciones sociales no es lo más aconsejable para nuestro estado de ánimo. Relacionarnos con otras personas, compartir hobbies y momentos de diversión nos hace más felices, reduce el estrés y permite mejorar la memoria, la percepción y la capacidad espacial.

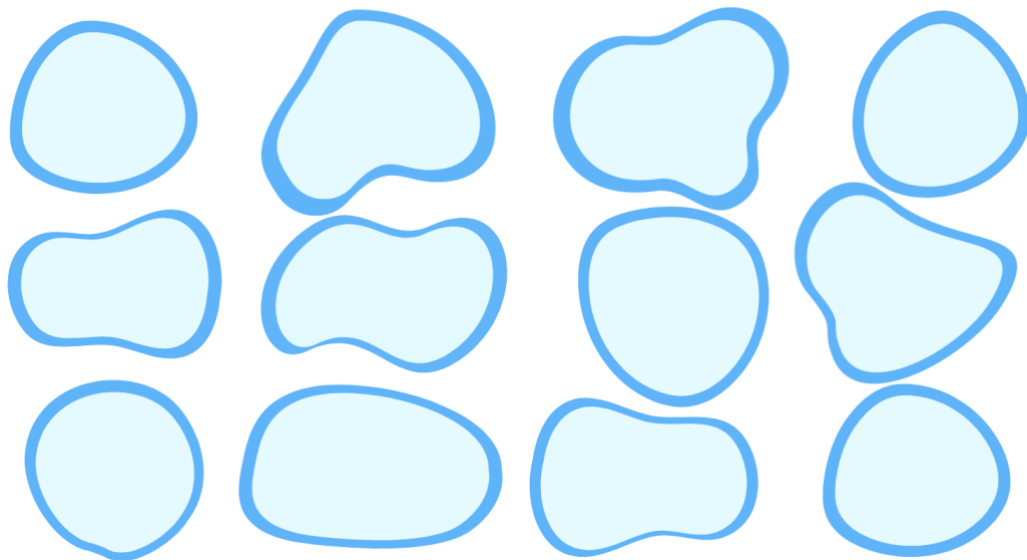
Además de darnos momentos de felicidad, nuestros amigos y familiares nos sirven de apoyo emocional cuando pasamos por un mal momento y nos pueden ayudar a tomar decisiones. Así que ya tienes una razón más para salir con los amigos. ¡Es bueno para tu mente!

A partir de ahora ya sabes. Afila el hacha.

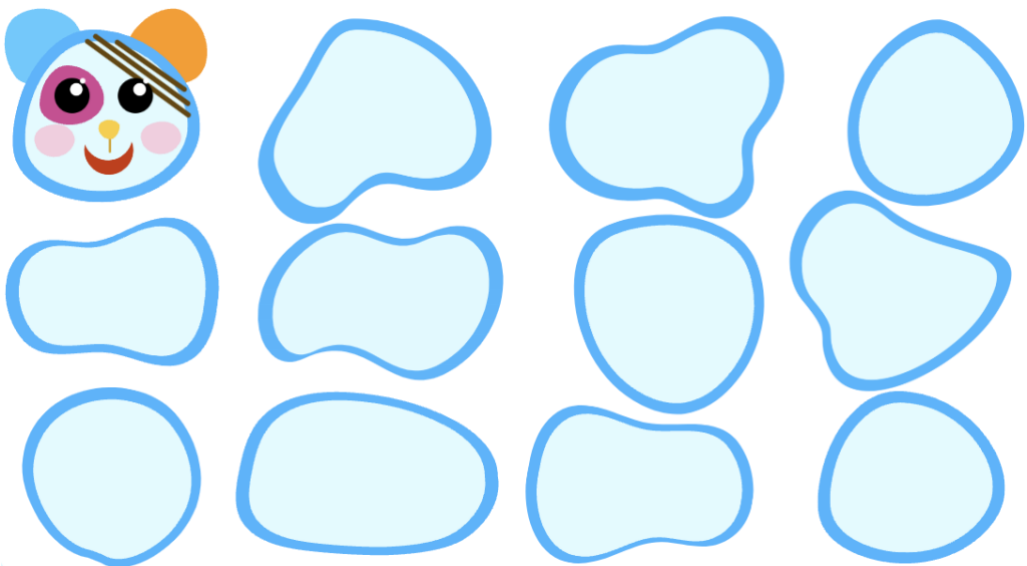
ACTIVIDAD 3. TRABAJANDO LA CREATIVIDAD.

TAREA 1. Figuramos.

TAREA. Dibuja en tu libreta 12 formas de este estilo (no tienen que ser iguales a estas).



Tienes tres minutos para convertir cada figura en un monstruito. Gana quien lo haga más bonito y original.



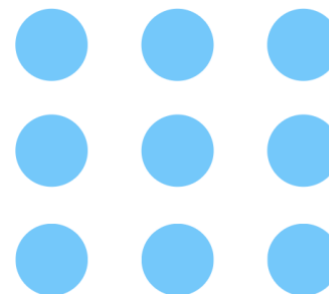
TAREA 2. Vamos a ser creativos.

TAREA. Tienes que conseguir dividir esta figura en 4 figuras idénticas, utilizando para ello toda la figura al completo.



TAREA 3. Punteamos.

TAREA. Une estos nueve puntos con cuatro líneas rectas que deben ser trazadas sin levantar el lápiz del papel.



TAREA 4. La nueva fruta.

TAREA. Imagina que has descubierto estas dos frutas:

- a) ¿Qué nombre les pondrías?
- b) Pinta una nueva fruta en tu cuaderno y ponle nombre. ¿Por qué has elegido ese nombre?

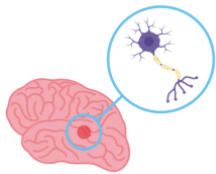


5. CIRCUITOS DE RECOMPENSA Y SU RELACIÓN CON LAS ADICCIONES.

Antes te he hablado de María, una chica que conocí en 2003. Desde ese día, tuve una increíble atracción hacia ella, una sensación incontrolable de que quería volver a verla. Así que, cuando otro día volvimos a coincidir, mi cerebro tenía claro que tenía que decirle de quedar a tomar algo. ¿Por qué lo tenía tan claro si apenas la conocía? La respuesta está en los circuitos de recompensa, y en concreto, un neurotransmisor llamado dopamina.

• ¿Qué son los circuitos de recompensa?

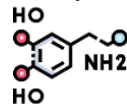
El **CIRCUITO DE RECOMPENSA** es una red de conexiones neuronales en el cerebro que funciona mediante la liberación de neurotransmisores que generan sensaciones de placer en respuesta a determinados comportamientos que se consideran beneficiosos, como comer y socializar.



Originalmente, estos circuitos ayudan a motivar comportamientos esenciales para la supervivencia, como buscar comida o reproducirse. Cuando realizamos una acción que el cerebro percibe como beneficiosa (como comer, o el acto sexual), el circuito de recompensa se activa, haciéndonos sentir placer y motivándonos a repetir esa acción.

Recordemos que los neurotransmisores son sustancias químicas que permiten la comunicación entre las neuronas. Existen muchos tipos de neurotransmisores y, para cada uno, una clase de receptores encargados de atender esa señal química. Estos receptores, una vez que cumplen la función, devuelven el neurotransmisor a su neurona original. Una vez que los neurotransmisores son devueltos y se separan de los receptores, los efectos placenteros desaparecen.

La dopamina.

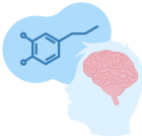


El neurotransmisor más asociado con el circuito de recompensa es la dopamina. Cuando se produce una actividad que nos produce una satisfacción mayor a la esperada (comer, hablar con la persona que nos gusta etc.), la dopamina se libera de manera natural, lo que nos ayuda a aprender que eso es importante para nuestra vida y que queramos repetir.

A partir de ahí nuestro cerebro hace nuevas conexiones de manera que la próxima vez que sintamos ese estímulo, la dopamina nos guiará a repetir, porque nos anticipa que sentiremos placer. Por ejemplo, si al comer paella hemos obtenido una gran satisfacción, se libera dopamina de manera natural. Entonces el cerebro hará la conexión para el futuro de que comer paella es algo placentero. En la próxima ocasión, el simple olor de esta comida hará que liberemos dopamina, lo que nos recordará que comer paella nos da satisfacción y por tanto que queramos repetir. En un cerebro que funciona “normalmente”, este circuito de recompensa se encuentra regulado para mantener un equilibrio.

• ¿Cómo interviene el circuito de recompensa en la adicción?

Los neurotransmisores encargados de promover las señales químicas del placer forman parte del propio cerebro. Por tanto, los producimos para experimentar sensaciones y sobrevivir: alimentarnos y reproducirnos, acercarnos al placer y huir del dolor.



Comer y tener sexo se asocian a sensaciones placenteras, porque el hambre y el instinto de reproducción liberan neurotransmisores que reportan ese efecto para asegurar que mantengamos esas conductas. Las drogas, por su parte, son químicos que actúan sobre los neurotransmisores. Entran al organismo por ingesta, inhalación, inyección etc. pero, a diferencia de los estímulos naturales, el cerebro no tiene la capacidad para regularlos.

Un neurotransmisor natural, después de que comunicó la señal al receptor, es eliminado de este y devuelto a la neurona original, hasta que se produzca un nuevo estímulo. Las drogas actúan, dependiendo de la sustancia, de diversas formas:

- **Drogas depresoras del sistema nervioso.** Actúan bloqueando los receptores de los neurotransmisores, como es el caso de la heroína, el alcohol o la morfina.

- **Drogas estimulantes del sistema nervioso.** Actúan estimulando los receptores, como sucede con la cocaína, la nicotina del tabaco o las anfetaminas.

En ambos casos, los neurotransmisores permanecen más tiempo activos, bien porque no pueden ser devueltos (con las drogas depresoras), o bien porque son demandados en mayor cantidad por los receptores (con las drogas estimulantes).

La única forma que tiene el organismo de eliminar las sustancias, ante la incapacidad del cerebro de regular su presencia, es por medio del hígado, que las metaboliza. Pero lo hace a un ritmo muy lento. De esta manera, las moléculas químicas de las drogas provocan que la sensación placentera sea mayor.

¿Qué pasa en el cerebro de una persona adicta?

Con el paso del tiempo, **cuando tenemos estímulos naturales, la posibilidad de sorprendernos se reduce.** Si comemos todos los días paella, nos acostumbraremos a ello, y la satisfacción ya no será tan grande como cuando llevamos mucho tiempo sin comer. La dopamina en esos casos se autorregula y se reduce.



A diferencia de la comida, las drogas estimulan la liberación de dopamina de una forma mucho más potente y descontrolada que cualquier estímulo natural. Si comemos demasiada paella, la dopamina se reducirá de manera natural y con ello disminuye el deseo, lo que nos hace sentirnos saciados. Con las drogas no se produce esta reducción natural, por lo que no hay saciedad. Las drogas “secuestran” a la dopamina y, por eso, las personas adictas quieren siempre más y más, nunca es suficiente.

Quizá por eso, la adicción se caracteriza por tener pensamientos obsesivos permanentes en torno al consumo, a lo que “supuestamente será”, a la promesa de placer.

ACTIVIDAD 4. CONOCIENDO MIS CIRCUITOS DE RECOMPENSA.

TAREA 1. Diario personal de gratificación.

En esta actividad vamos a reflexionar sobre la gratificación instantánea y la gratificación a largo plazo. Vamos a llevar un diario durante una semana, anotando momentos en los que elegimos entre una recompensa instantánea y una gratificación a largo plazo.



Ejemplos de Situaciones para el Diario

Estudio vs. Redes Sociales:

- Situación: Tienes un examen importante en una semana, pero también sientes una fuerte tentación de pasar tiempo en redes sociales.
- Gratificación instantánea. Navegar por las redes sociales.
- Gratificación a largo plazo. Estudiar para el examen para obtener una buena nota.

Ahorro vs. Gasto:

- Situación. Has estado ahorrando dinero para comprar algo significativo (como una bicicleta nueva), pero ves una venta flash online de tus zapatillas favoritas.
- Gratificación instantánea. Comprar las zapatillas en oferta.
- Gratificación a largo plazo. Seguir ahorrando para la bicicleta.

Salud Física:

- Situación. Decides entre hacer ejercicio por la tarde o dormir una siesta.
- Gratificación instantánea: Dormir más.
- Gratificación a largo plazo: Ejercitarte regularmente para mejorar tu salud y bienestar.

Dieta y Nutrición:

- Situación: Elegir entre comer comida rápida o preparar una comida saludable en casa.
- Gratificación instantánea: Comer comida rápida.
- Gratificación a largo plazo: disfrutar de los beneficios de una alimentación saludable.

Tareas y Procrastinación:

- Situación: Tienes una tarea que entregar en unos días. Puedes empezar a trabajar en ella hoy o dejarla para el último minuto.
- Gratificación instantánea. Procrastinar y hacer algo más placentero en su lugar.
- Gratificación a largo plazo. Completar la tarea para evitar el estrés de última hora.

TAREA. Al final de la semana, debes hacer una redacción de 300 palabras sobre lo aprendido. Algunas ideas de lo que puede incluir la redacción:

Análisis Personal: ¿En qué momentos optaste por la gratificación instantánea y cuándo elegiste opciones que ofrecían beneficios a largo plazo?

Consecuencias: ¿Cómo te sentiste después de cada tipo de decisión? ¿Notaste alguna diferencia en tu bienestar o satisfacción general basada en el tipo de gratificación elegida?

Estrategias Futuras: ¿Qué estrategias podrías implementar para hacer elecciones más conscientes hacia la gratificación a largo plazo cuando sea más beneficioso?

TAREA 2. La neurociencia de las adicciones.

Vamos a ver el siguiente vídeo:



<https://www.youtube.com/watch?v=7wJvklautCk>

TAREA. Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Cómo define Lucía Hipólito la adicción y cuál es su impacto en la sociedad?
- ¿Qué papel juega la dopamina en el proceso de adicción según la conferencia? Explica cómo las drogas afectan este sistema.
- ¿Por qué es importante considerar las adicciones como una enfermedad mental?
- ¿Cuál es la diferencia entre un hábito y una adicción según Lucía Hipólito? Proporciona ejemplos
- ¿Qué dirías a un amigo que fuera adicto a alguna sustancia para convencerlo de que deje de consumir?

6. EFECTOS NEGATIVOS DEL CONSUMO DE DROGAS Y DE LAS ADICCIONES.

La primera vez que vi a alguien consumiendo drogas era muy joven. Recuerdo que estábamos en casa de mi amigo Juan, y uno de sus amigos que yo apenas conocía, no paraba de consumir esa sustancia. No solo me impactó que tan joven estuviera tomando esa droga, sino la frecuencia y la repetición con la que lo hacía – “Yo controlo” – nos decía.

Más me sorprendió que era un chico de lo más inteligente y con cierto carisma. Muchos años más tarde me enteré que había conseguido un buen trabajo, se había casado con una mujer encantadora y tenía una niña preciosa. Sin embargo, seguía enganchado a esa sustancia. Recuerdo que mi amigo Juan me decía – “algún día la cosa explotará”.

Este año fui a un restaurante y me encontré a este chico trabajando de camarero. Estaba totalmente desaliñado, parecía 20 años más viejo, y me contó que su mujer le había dejado y que había perdido el trabajo. Resulta que su adicción llevaba años causándole problemas en su relación y en el trabajo, y no podía dejar de consumir. Es lo que tienen las drogas, uno piensa que las controla, y un día se levanta y las drogas tienen el control de tu vida. Recuerda una cosa: solo controlas si no consumes NUNCA.

Podemos definir a **LAS ADICCIONES** como los hábitos de comportamientos peligrosos o de consumo de sustancias (generalmente drogas) de las que no se puede prescindir o que hacerlo resulta muy difícil.

Teniendo en cuenta esta definición consideramos como que hay una adicción no solo con las sustancias ilegales (cocaína, heroína, LSD etc), sino también con las sustancias legales (alcohol, tabaco, bebidas energéticas), siempre y cuando una persona tenga dificultad para prescindir de su consumo. Incluso, si somos incapaces de estar mucho tiempo sin usar el móvil, también tendríamos una adicción.

Nos vamos a centrar en el consumo de drogas, que tiene una serie de riesgos:

a) Riesgos para la salud física. Podemos destacar los siguientes:

- Dependencia y adicción. Muchas drogas provocan una dependencia física. La adicción hace que la persona no pueda controlar su consumo y que su cuerpo cada vez le solicite más, entrando así en un ciclo de adicción del que es complicado salir.



- Sobredosis. El consumo excesivo puede provocar una sobredosis que puede llevar a la muerte en algunas drogas. En España, unas 1000 personas al año mueren por sobredosis.

- Problemas cardíacos, respiratorios, hepáticos y renales. Algunas drogas pueden aumentar el riesgo de infarto, provocar problemas respiratorios, así como dañar al hígado o los riñones.



b) Riesgos para la salud mental. Podemos destacar:

- Trastornos psicológicos. El consumo de drogas puede contribuir al desarrollo de la depresión, ansiedad o psicosis.

- Cambios en el comportamiento. Las drogas pueden alterar el juicio, la percepción y la toma de decisiones, llevando a comportamientos extraños.



- Dependencia psicológica. Además, de la dependencia física, la adicción hace que la persona pueda tener obsesión permanente con el consumo.



c) Riesgos sociales y legales. Donde destacamos:

- Problemas en las relaciones. El consumo de drogas puede dañar las relaciones con amigos y familiares y afectar el rendimiento en el trabajo o la escuela.

- Problemas legales. La posesión y el uso de drogas ilegales pueden llevar a consecuencias legales, incluyendo arresto y encarcelamiento.



Es importante destacar que el consumo de drogas durante la adolescencia puede interferir con el desarrollo mental y afectar negativamente las funciones cerebrales que todavía se encuentran formación.



7. CONOCIMIENTO DE LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ADICTIVAS.

Cuando tenía 16 años tenía dos grupos de amigos: el grupo del instituto con el que habitualmente salía y el grupo de mi equipo de baloncesto. Mis amigos del instituto empezaron a fumar marihuana y a tener ciertos comportamientos con los que yo no estaba a gusto. Desde ese momento, decidí que allí no estaba mi lugar, así que empecé a pasar más tiempo con mis amigos del baloncesto, con los que empecé a salir regularmente. Recuerda que los amigos se eligen, y que uno puede decidir cambiar a donde encaje más.

Se consideran **FACTORES DE RIESGO** aquellas características personales o circunstancias del entorno que incrementan la probabilidad de que una persona caiga en el consumo de drogas.

Los factores de riesgo se clasifican en tres grandes grupos:

A VINCULADOS A LA SUSTANCIA.

La sustancia en sí misma no es un elemento fundamental para generar adicción. No obstante, la composición química y la capacidad adictiva de algunas sustancias, hace que su consumo entrañe un riesgo. Algunos ejemplos de sustancias altamente adictivas son: la nicotina, el alcohol, la morfina, la heroína, la cocaína, las metanfetaminas y el cannabis.



B VINCULADOS A LAS CARACTERÍSTICAS DEL INDIVIDUO.

Aunque el contexto social en el que nos movemos tiene una gran influencia en el consumo de estas sustancias, el individuo siempre tiene la posibilidad de no consumir. En ocasiones podemos recibir presión del grupo para llevar ciertos comportamientos, pero no olvidemos que siempre tenemos la capacidad de decir que NO. Además, podemos tratar de evitar estar presentes en los momentos en los que gente que nos rodea consume o podemos tratar de convencerlos de que no lo hagan. Lo que debe quedar claro, es que nosotros tenemos siempre la última decisión. Nosotros somos los últimos responsables.

Como normal general hay más riesgo:

- **En la adolescencia**, una época en la que queremos encajar, o en donde nos rebelamos y queremos romper con las normas. Pero se puede encajar de muchas maneras y consumiendo una sustancia que me puede destruir no parece la mejor de ellas. Apúntate a alguna actividad extraescolar, haz deporte, sal con los amigos etc.

- **En personas con baja autoestima**. En ocasiones, estas personas ven en las drogas la solución a sus problemas, los cuales no se ven capaces de solucionar. Pero debes confiar en ti mismo y en tus posibilidades. Las drogas nunca son la solución.



- **En personas que quieren experimentar**. Algunas personas están ansiosas por saber qué se siente con nuevas experiencias. Obviamente esto supone un riesgo muy elevado,

se empieza un día y uno se vuelve adicto en un ciclo del que es complicado salir. No merece la pena.

- **Falta de conocimiento**. En ocasiones, el riesgo viene de no saber lo peligrosas que son estas sustancias. Por eso es importante que te informes bien de los efectos negativos, no solo de las drogas ilegales, sino también de las legales (tabaco, alcohol, etc.)

C VINCULADOS AL CONTEXTO SOCIAL.

Uno de los principales riesgos para consumir sustancias adictivas es el entorno en el que nos movemos, que diferenciamos en entorno microsocial y entorno macrosocial.

a) **Entorno microsocial**. Son todas aquellas personas que nos rodean, como la familia, los compañeros de trabajo, de la escuela y los amigos. Normalmente si estamos en familias poco cohesionadas tenemos un mayor riesgo, al igual que si tenemos un bajo rendimiento en la escuela o si nuestros compañeros o amigos consumen. En todos esos casos hay que estar alerta.



b) **Entorno macrosocial**. Son las características de la sociedad en la que vivimos. Si en nuestra sociedad las drogas están muy disponibles, si la normativa permite el consumo o si en general la sociedad tiene una actitud tolerante hacia las personas que consumen, el riesgo será mayor.

• Actitud crítica y preventiva ante el consumo de sustancias perjudiciales para la salud.

Debemos ser críticos ante el consumo de drogas. Así, hay una serie de medidas que podemos tomar para evitar caer en su consumo:

1. **Conocimiento es poder**. Infórmate sobre los efectos y riesgos asociados con el consumo de sustancias perjudiciales. La comprensión detallada de sus impactos en la salud física y mental es fundamental.

2. **Desarrolla habilidades personales y sociales**. Algunas de las más importantes para evitar el consumo son:

- **Pensamiento crítico**. Cuestiona la información que te dan tus amigos sobre las drogas. No todo es tan bonito como lo pintan.
- **Autoestima**. Ten confianza en ti mismo y en tus posibilidades. Las drogas no son la solución.
- **Autocontrol**. Desarrolla estrategias de autocontrol y establece límites claros.
- **Asertividad**. Aprende a decir NO.



3. **Realiza actividades saludables**. Rodéate de personas que apoyen un estilo de vida saludable y que respeten tus decisiones de no consumir sustancias perjudiciales. Hacer deporte es una alternativa de lo más saludable y que además puedes realizar en grupo.

4. **Busca apoyo cuando sea necesario**. Si te enfrentas a presiones para consumir sustancias perjudiciales, busca el consejo y el apoyo de otros amigos, familiares o profesionales de la salud.

TAREA 1. Estudio de casos de adicciones

Lee los siguientes casos:

Caso 1: Adicción a Sustancias Químicas - "El Caso de Juan"

Juan, de 25 años, comenzó a consumir alcohol y otras drogas recreativas durante la universidad como una forma de socializar y aliviar el estrés de sus estudios. Con el tiempo, su consumo se volvió más frecuente, llegando a depender del alcohol para sentirse relajado y de la cocaína para mantenerse energizado y alerta.

Problema: Juan ha intentado varias veces dejar de consumir sustancias, pero las intensas ansias y el miedo a los síntomas de abstinencia lo han llevado siempre a recaer.



Caso 2: Adicción a la Comida - "El Caso de Clara"



Clara, de 32 años, ha encontrado consuelo en la comida desde que era adolescente, usando dulces y comidas ricas en carbohidratos como una forma de lidiar con el estrés emocional y la ansiedad.

Problema: A pesar de sus múltiples intentos por seguir dietas saludables y hacer ejercicio, Clara lucha con episodios recurrentes de alimentación compulsiva, especialmente en períodos de alto estrés.

Caso 3: Adicción a Internet - "El Caso de Carlos"

Carlos, de 19 años, pasa la mayor parte de su tiempo libre en internet, jugando videojuegos, navegando en redes sociales, y viendo videos. Esto comenzó como un hobby, pero gradualmente ocupó más tiempo de su vida, afectando su rendimiento académico y sus relaciones personales.

Problema: Carlos siente que su uso de Internet se ha vuelto compulsivo, experimentando ansiedad cuando no está conectado y descuidando otras áreas de su vida.



TAREA. Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo han afectado estas adicciones los circuitos de recompensa de cada individuo?
- ¿Cómo pueden los afectados reconstruir comportamientos saludables y reconfigurar sus circuitos de recompensa para encontrar placer y satisfacción en actividades no adictivas?
- ¿Crees que tú mismo o algún amigo está en estos momentos en riesgo de desarrollar alguna adicción? ¿Qué podrías hacer tú o tu amigo para evitar que esta adicción se desarrolle más?

Vamos a ver el siguiente video



<https://www.youtube.com/watch?v=2scgrSm0Xyc>

TAREA. Responde a las siguientes preguntas

- ¿Qué factores comunes identifican los exdrogadictos como desencadenantes para comenzar a consumir drogas?
- ¿Cuáles son algunos de los impactos más significativos que el consumo de drogas tuvo en las vidas de los participantes del video?
- Basándose en los testimonios, ¿cuáles son los pasos o acciones clave que tomaron los participantes para superar la adicción?
- ¿Qué importancia tuvo el apoyo de familiares, amigos y profesionales en el proceso de recuperación de los exdrogadictos?
- ¿Cómo manejan los exdrogadictos el tema de las recaídas durante su proceso de recuperación?
- Según los testimonios, ¿cómo cambió la vida de los participantes después de superar la adicción?
- ¿Qué efecto tiene el estigma social sobre las personas con adicciones según lo discutido en el video?
- Basado en las experiencias compartidas, ¿qué mensaje creen los exdrogadictos que es importante transmitir a la sociedad sobre la adicción?
- ¿Qué consejos o estrategias de prevención se pueden extraer de los testimonios para evitar el inicio en el consumo de drogas?
- Reflexión personal ¿Cómo ha cambiado tu percepción sobre la adicción y la recuperación después de ver este video?

8. LA ADOLESCENCIA.

No te voy a engañar, ser adolescente puede ser jodidamente jodido. Es como tratar de navegar un pequeño barco en medio de una tormenta. No es solo un cambio de edad, es una profunda transformación física, social y emocional. A medida que navegas por la tormenta, te encontrarás con muchas olas, como nuevas responsabilidades, nuevos desafíos y muchas nuevas experiencias que harán tambalearse a tu barco hasta casi volcar. Pero, aunque pueda parecer estresante, recuerda que tú eres el capitán del barco, y que al final del viaje podrás descubrir quién eres, y lo más importante, quién deseas ser.



• ¿Qué es la adolescencia?

La **ADOLESCENCIA** es una etapa de transición entre la infancia y la adultez. No es solo un cambio físico, donde nuestros cuerpos se transforman, sino también un período de intensa evolución mental, emocional y social.

Podemos diferenciar 3 etapas dentro de la adolescencia:

- **Adolescencia temprana.** Entre los 10 y 13 años. Las hormonas sexuales comienzan a estar presentes lo que lleva a cambios físicos: rápido crecimiento, cambio de voz, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento de sudoración (que puede llevar a acné). Esta etapa destaca por un aumento en la relación con los amigos.
- **Adolescencia media.** Entre los 14 y 17 años. Hay grandes cambios desde el punto de vista psicológico y de la personalidad. Esta etapa destaca por una búsqueda de una mayor independencia de los padres.
- **Adolescencia tardía.** Desde los 18 y puede extenderse hasta los 21 años. Se alcanza una madurez física completa. Esta etapa destaca por una mayor preocupación por el futuro y reflexión sobre sus decisiones.

• La adolescencia desde el punto de vista psicológico

En la adolescencia hay una gran cantidad de cambios físicos que son evidentes para todos. Sin embargo, también es una etapa de profundos cambios psicológicos como:

- 1 Desarrollo cognitivo.** Durante la adolescencia el cerebro continúa madurando, y se empieza a razonar de manera más lógica y considerar las consecuencias de posibles decisiones. Sin embargo, todavía se encuentran en desarrollo las partes que se encargan de la toma de decisiones, de controlar los impulsos y de la planificación. Esto explica por qué los adolescentes a menudo toman decisiones impulsivas o buscan experiencias emocionantes, ya que sus habilidades de juicio aún están en desarrollo.



El desarrollo cognitivo permite a los adolescentes reflexionar sobre el futuro, plantearse cuestiones sobre lo que está bien o mal y cuestionar las creencias establecidas. Todo ello lleva a que puedan analizar información y tomen decisiones más complejas.

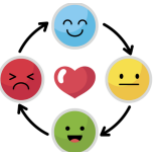


- 2 Desarrollo físico y sexual.** La pubertad marca el inicio de la adolescencia, con cambios físicos significativos que incluyen el desarrollo sexual y el crecimiento físico. Sin embargo, estos cambios pueden afectar la autoimagen y la autoestima de los adolescentes y a la manera en la que se relacionan con los demás.



Estos cambios físicos son importantes porque preparan al cuerpo para la reproducción y la madurez física.

- 3 Desarrollo emocional.** La adolescencia es una época de grandes cambios emocionales. Donde se intercambian momentos de alegría desbordantes con otros de gran tristeza. Este desarrollo emocional es lo que nos hace humanos, y esta etapa destaca por lo siguiente:



- **Intensidad de las emociones.** Durante la adolescencia, las emociones se experimentan con gran intensidad. Los cambios hormonales, físicos y las nuevas experiencias contribuyen a esta tormenta de emociones. Las alegrías son mayores, las tristezas más profundas y cada nueva experiencia adquiere una importancia que parece que se para el mundo entero.
- **Autodescubrimiento.** Las emociones desempeñan un papel vital para conocernos mejor. Nos permiten descubrir quiénes somos, qué nos apasiona y qué nos importa. Las emociones nos permiten descubrir nuestras preferencias, valores y pasiones.
- **Gestión de las emociones.** En esta etapa aprendemos a gestionar nuestras emociones.. La manera en la que lo hacemos será clave para establecer quiénes somos (nuestra identidad) y es clave para poder enfrentarnos a los desafíos de la vida.



- **Comunicación emocional.** A medida que los cerebros de los adolescentes maduran, aprenden a expresar y comprender las emociones, lo que fortalece las relaciones interpersonales, permitiendo una conexión más profunda con amigos, familiares y compañeros. La empatía y la comprensión mutua se vuelven habilidades esenciales.
- 4 La búsqueda de la identidad.** La búsqueda de la identidad es otro aspecto clave de la psicología adolescente. Los adolescentes buscan respuestas a preguntas fundamentales: ¿Quién soy? ¿Qué quiero ser? ¿Cómo me veo a mí mismo en el mundo?



Esta búsqueda de identidad es fundamental para el desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismos.

Esta búsqueda de la identidad se caracteriza por:

- **Exploración de diversos roles y personalidades.** Los adolescentes a menudo experimentan con diferentes roles, estilos y comportamientos. Esta exploración puede implicar probar distintos tipos de ropa, unirse a varios grupos sociales, o adoptar variadas posturas ideológicas. Esta fase es esencial para descubrir lo que realmente nos importa que no tiene que coincidir con lo que espera de nosotros nuestra familia, la escuela o la sociedad.



- **Formación de valores y creencias propias.** Aparte de los valores familiares y culturales, los adolescentes comienzan a formar sus propios valores y creencias. Esto puede incluir opiniones políticas, religiosas y éticas.

- **Independencia emocional e intelectual.** En la búsqueda de su propia identidad, los adolescentes empiezan a cuestionar y evaluar críticamente las opiniones y creencias de los adultos, buscando su propia verdad y entendimiento.

- **Desarrollo de la autoestima y la autoimagen.** Los jóvenes comienzan a evaluar sus habilidades, apariencia física y habilidades sociales. La comparación con sus compañeros y amigos y lo que los demás esperan de ellos hace que sea una fase complicada.

- **Influencia de las relaciones sociales.** Las amistades y relaciones románticas durante la adolescencia tienen un impacto significativo en la formación de la identidad. Por un lado, pueden actuar como un importante grupo de apoyo, pero también pueden surgir la presión del grupo para comportarse o pensar de una cierta manera.

- **El peligro de las redes sociales.** La exposición constante a imágenes idealizadas puede afectar la autoimagen y generar presiones para cumplir con estándares poco realistas. *Pues no, la mayoría de las mujeres NO tienen esas curvas, ni la mayoría de los hombres tienen una tableta de chocolate en el abdomen.*



- **Adaptación continua.** La identidad no es un destino final, sino un camino. Algunos adolescentes experimentan una "crisis de identidad", un período de incertidumbre y confusión sobre quiénes son y hacia dónde se dirigen en la vida. Aunque puede ser un tiempo de angustia, la crisis de identidad también es una oportunidad para el crecimiento.

5 Desarrollo de relaciones interpersonales. Las relaciones sociales son fundamentales para el desarrollo emocional, social y cognitivo de los adolescentes.

A través de estas interacciones, los adolescentes aprenden habilidades sociales importantes, como la empatía, la negociación y la resolución de conflictos.



- **Formación de amistades íntimas.** Las amistades en la adolescencia suelen ser más intensas y emocionales en comparación con la infancia. Los adolescentes tienden a compartir más aspectos de su vida personal con sus amigos, incluyendo pensamientos y

sentimientos íntimos, lo que les ayuda a enfrentar desafíos juntos y a desarrollar habilidades sociales fundamentales.



- **Necesidad de pertenencia y aceptación.** El grupo con el que se relaciona un adolescente se vuelve muy importante. El deseo de pertenecer a un grupo, ser aceptado y la popularidad pueden tener un gran impacto en el comportamiento del adolescente.

- **Apoyo e influencia de las amistades.** Las amistades proporcionan un gran apoyo y validación. Los adolescentes a menudo confían en sus amigos para obtener consejos y apoyo en momentos difíciles.

A través de las interacciones con sus amigos, los adolescentes desarrollan sus propios valores, ética y normas sociales. Sin embargo, como dijimos anteriormente, las amistades también pueden suponer una presión para comportarse de una determinada manera.

- **Exploración de las relaciones románticas.** La adolescencia a menudo marca el comienzo de las relaciones románticas. Estas experiencias pueden ser fundamentales para aprender sobre la intimidad, la confianza y el respeto mutuo. También pueden influir significativamente en la autoestima de los adolescentes, tanto positiva como negativamente.



6 Enfrentar desafíos y riesgos. Durante la adolescencia también debemos enfrentarnos a una serie de desafíos como la presión social, el estrés académico y las incertidumbres sobre el futuro. Todo esto contribuye a que puedan aparecer problemas como la depresión o la ansiedad.

Afrontar estos desafíos es clave para desarrollar las habilidades y conocimientos necesarios para la supervivencia y el éxito en la sociedad.



Hablaremos más a fondo de estos desafíos en los siguientes apartados.

Desarrollo cognitivo	Analizar información y tomar decisiones más complejas
Desarrollo físico y sexual	Preparación para la reproducción y madurez física
Desarrollo emocional	Descubrir nuestras preferencias, pasiones etc.
Búsqueda de identidad	Desarrollo de la autoestima y confianza en uno mismo
Desarrollo de relaciones interpersonales	Aprendizaje de habilidades sociales
Desafíos y riesgos	Desarrollo de habilidades y conocimientos para el éxito

9. DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA.

Mi alumno Alex, con 16 años recién cumplidos, un día se me acercó en el recreo y me dijo que se encontraba en ese momento de la vida en el que se preguntaba "¿Quién soy?" "¿Cuál es mi lugar?". La relación con sus padres comenzaba a tensarse. Alex quería más libertad, y la oportunidad de tomar sus propias decisiones. La autoestima y el humor de Alex era como una montaña rusa, con días en los que se veía capaz de conquistar el mundo y otros en los que prefería desaparecer. Alex, no estaba ni mucho menos solo.



La adolescencia es un período de exploración y descubrimiento personal. Durante estos años, experimentas una serie de cambios que influyen significativamente en tu personalidad y en cómo te ves a ti mismo y al mundo.

• Características comunes de la personalidad adolescente.

Los cambios experimentados son diferentes de un adolescente a otro, dependiendo de sus características, gustos, relaciones sociales tipo de familia, etc. A pesar de esto, hay unas características comunes en la personalidad de los adolescentes.

1. Búsqueda de identidad. La adolescencia es un periodo crucial para la formación de la identidad y el desarrollo de la personalidad. Los adolescentes experimentan una intensa búsqueda de quiénes son, qué valores adoptan y cuál es su lugar en el mundo. Esta búsqueda puede llevar a la exploración de diferentes roles, intereses y grupos de amigos.



2. Necesidad de autonomía. Empiezas a buscar independencia respecto a tus padres y a tomar tus propias decisiones. En esta búsqueda es común que se desafíen las reglas y la autoridad, lo que puede dar lugar a conflictos con los padres. Esta autonomía es crucial para la transición a la vida adulta, permitiendo a los jóvenes aprender a manejar sus propias vidas y tomar decisiones independientes.

3. Variaciones en la autoestima. Es común que la autoestima varíe durante la adolescencia, ya que estás en el proceso de formar tu identidad y entender quién eres. Además, aparece una mayor preocupación por la apariencia física y tratar de cumplir con las normas de belleza que la sociedad impone, lo que puede llevar a inseguridades. Las experiencias, tanto positivas como negativas, pueden tener un impacto significativo en cómo los jóvenes se ven a sí mismos.



4. Cambios de humor. Las emociones durante la adolescencia tienden a ser más intensas y fluctuantes. Los adolescentes pueden experimentar cambios de humor rápidos y ser más propensos a experimentar emociones extremas, como la euforia, la tristeza o la ira.

5. Experimentación y riesgos. Muchos adolescentes muestran una tendencia a experimentar y tomar riesgos. Esto puede incluir drogas, alcohol, conductas sexuales y

otros comportamientos de riesgo. Este comportamiento se debe en parte a la búsqueda de emociones y a la inmadurez del cerebro en las áreas que regulan el autocontrol.

6. Sensibilidad a las opiniones de otros. Durante la adolescencia, la opinión de amistades o pareja se vuelve muy importante. Esto puede influir en cómo te vistes, actúas y tomas decisiones. La familia también puede tener una gran influencia.

7. Desarrollo moral. Debido al desarrollo del pensamiento crítico, en esta época se empiezan a formar sus propias opiniones sobre lo que está bien o mal.

• Dificultades psicológicas asociadas a los cambios en la adolescencia.

La adolescencia es una etapa de profundos cambios físicos, emocionales y sociales, y no es raro que con estos cambios vengan ciertas dificultades psicológicas. Algunas de las dificultades psicológicas más comunes asociadas con la adolescencia son:

1. Ansiedad y estrés ante las presiones académicas y expectativas sociales. El rendimiento académico, la elección de carreras y las expectativas de amigos y familia pueden generar ansiedad y estrés que no estábamos acostumbrados como niños.

2. Problemas de autoestima y autoimagen. El desarrollo de la autoestima y la autoimagen es otro desafío clave durante la adolescencia. Los adolescentes están en un proceso de formar su identidad, lo que puede generar inseguridades y problemas de autoestima, especialmente en relación con la apariencia física y la aceptación social. La influencia de las redes sociales puede aumentar estas inseguridades. Llevado al extremo, esas inseguridades pueden llevar a trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia.



3. Presiones de conformidad. La búsqueda de identidad puede llevar a desafíos relacionados con la presión de conformarse con lo que se supone que debemos ser, con el deseo de encajar. Los adolescentes, al intentar descubrir quiénes son, pueden sentirse presionados por las expectativas de sus amigos, la sociedad e incluso de ellos mismos.

4. Comportamiento rebelde y de riesgo. La búsqueda de independencia y la experimentación son normales en la adolescencia, pero a veces pueden llevar a comportamientos rebeldes o de riesgo, como el consumo de sustancias, la actividad sexual precoz o peligrosa, y la desobediencia a las normas y leyes.

Hay que ser consciente de que la curiosidad y búsqueda de experiencias nuevas es algo normal de la etapa adolescente, pero se debe aprender a evaluar riesgos y tomar decisiones informadas, ya que dichas decisiones pueden tener consecuencias duraderas.

La adolescencia de Alex, al igual que la de muchos otros, era un viaje lleno de altibajos, descubrimientos y desafíos. No había un destino final, solo un camino en constante construcción. Lo que intenté hacerle ver a Alex (y lo que tú debes entender) es que en este viaje no estaba solo; estaba rodeado de amigos y familia, todos jugando un papel en la gran aventura de crecer.

Recuerda que la adolescencia, con sus días buenos y sus días malos, es simplemente una parte del viaje hacia el descubrimiento de ti mismo.

ACTIVIDAD 6. DESCIFRANDO EL ENIGMA DE LA ADOLESCENCIA.

TAREA 1. Taller de autoestima y cuerpo.

Con este taller queremos fomentar la aceptación y el respeto por la diversidad corporal. Discutiremos sobre los estándares de belleza irreales promovidos por los medios y las redes sociales.



En grupos de 4-5 alumnos, vamos a realizar los siguientes pasos:

- 1 Empezamos haciendo una actividad rompehielos. Cada alumno dice algo que le gusta de sí mismo (puede ser una cualidad física, emocional, habilidad, etc.) y lo comparte con el grupo.
- 2 Reflexionamos en grupo sobre cómo los medios de comunicación y las redes sociales influyen en nuestra percepción de la belleza y la autoimagen. ¿Cómo nos afectan estos estándares? ¿Alguna vez hemos sentido presión por cumplirlos?
- 3 Se presentan afirmaciones comunes sobre la belleza y el cuerpo (por ejemplo, "Para ser feliz, necesito tener el cuerpo perfecto"), y los participantes argumentan en contra, buscando construir una visión más saludable y realista.
- 4 Cada alumno dice tres afirmaciones positivas sobre sí mismo que no estén relacionadas con la apariencia física.

Al acabar, realizamos una reflexión final entre toda la clase.

TAREA. Realiza una redacción de 300 palabras en donde reflexiones sobre lo aprendido en el taller y cómo aplicarlo a la vida diaria.

TAREA 2. Mi Yo ideal VS Mi Yo real.

En esta tarea vamos a reflexionar sobre las diferencias entre cómo te ves a ti mismo y cómo te gustaría ser.

TAREA. Realiza dos descripciones, una de tu "yo real" y otra de tu "yo ideal". Explica cuáles son las principales diferencias.

TAREA 3. Línea de tiempo de la vida.

En esta actividad vamos a reflexionar sobre los eventos y experiencias que han moldeado tu identidad hasta el momento.

TAREA. Crea una línea de tiempo de su vida, destacando eventos, experiencias y personas significativas que consideres que han influido en quién eres.



Después, en grupos pequeños, comparte tu línea de tiempo y discute cómo estos elementos han contribuido a tu identidad.

TAREA 4. El dilema moral de Alan Turing

Durante la Segunda Guerra Mundial, los nazis utilizaron una máquina, "enigma", para mandar mensajes cifrados que no pudieran ser descubiertos por sus enemigos (los aliados). Durante meses, los aliados intentaron descifrar estos mensajes, ya que de hacerlo podrían saber los planes de los nazis y anticiparse a sus ataques. Alan Turing y su equipo consiguieron descifrar "Enigma", pero en ese momento se enfrentaron a un gran dilema: **cómo utilizar la información obtenida sin revelar a los alemanes que habían descifrado su código.**



Si los Aliados actuaban sobre cada uno de los mensajes que descubrían a través de Enigma, era probable que los alemanes se dieran cuenta de que su sistema de cifrado había sido descubierto y cambiaran el código, lo que dejaría a los Aliados nuevamente en la oscuridad.

La solución a este dilema fue extremadamente complicada y tuvo implicaciones morales significativas. Los Aliados decidieron utilizar la información de manera selectiva y cuidadosa, actuando solo en ciertas situaciones y sacrificando algunas oportunidades estratégicas para mantener el secreto de que habían descifrado Enigma. Esta decisión significó, en algunos casos, permitir ataques que podrían haberse evitado (y salvado la vida de cientos de personas), para proteger el mayor bien de ganar la guerra.

Imagina ahora la siguiente situación hipotética. Gracias al descifrado de la máquina enigma se descubre un plan inminente para atacar un convoy de suministros de alimentos esenciales y equipamiento militar destinado no solo a las fuerzas aliadas en Europa, sino también a civiles.

Dilema ético: Si el equipo actúa sobre la información interceptada para proteger el convoy, salvarán vidas inmediatamente y asegurarán que los suministros cruciales lleguen a su destino. Sin embargo, actuar para proteger este convoy podría alertar a los alemanes de que los Aliados han descifrado Enigma, lo que llevaría a los alemanes a cambiar sus códigos y potencialmente perder una ventaja estratégica crítica en la guerra.

Preguntas para discutir toda la clase:

1. ¿Debería el equipo intervenir para salvar el convoy, arriesgando la ventaja estratégica que tienen sobre los alemanes?
2. ¿Cómo podrían minimizar el riesgo de que los alemanes se enteren de que sus códigos han sido descifrados?
3. ¿Cuáles son las implicaciones éticas de sacrificar vidas a corto plazo para potencialmente salvar más vidas a largo plazo?
4. ¿Es ético priorizar el éxito militar sobre la seguridad inmediata de las personas?
5. ¿Cómo deberían los líderes militares y los científicos balancear la toma de decisiones basada en la ética versus la estrategia?

TAREA. Escribe una breve reflexión sobre lo aprendido y cómo hubieras manejado personalmente el dilema.