GUÍAS PARA ADOLESCENTES

39 temas de actualidad a ser trabajados con adolescentes dentro o fuera del aula.

39 TEMAS PARA ADOLESCENTES

¿Quién dice la verdad?
¡Ay, adolescentes!
¿Qué son las ETS?
¿Cuál es tu historia?
¿De dónde vienes? ¿A dónde vas?
¿De quién es la culpa?
¿Eres víctima de ciber-acoso?
¡El amor, el amor...!
Deportes para hombres, deportes para mujeres
¿Dónde encuentro la información que necesito?
El mundo de la imagen
¿Qué es el embarazo adolescente?
¡Mujeres empoderadas!
Espiritualidad o religiosidad
GLBTIQ+
¿Hip-hop o Rap? ¿Qué mismo?
Nuestro cuerpo "ideal"
¡Influencers, youtubers, tik-tokers… y más!
¡Cuida tu lengua, guambra!
¿Para qué sirve el arte?
Las "4 R"
Nunca es tarde
¡Ponte pilas con los video-juegos!
¿Miedo a hablar en público?
"Dime con quién andas…"
¿Quiénes son las personas con discapacidad?
¿Qué es el calentamiento global?
¿Y qué sigue después del colegio?
¿Quieres ser alguien en la vida?
¿Qué sabes de las drogas?
¿Tienen derechos los animales?
El reguetón ...y otros estímulos
¿Te consideras inteligente?
¿Tienes un tatuaje en el cuerpo?
¿Es tiempo de trabajar?
¿Qué forma tiene tu familia?
La violencia contra las mujeres
¿Es tiempo de trabajar?
¡Yupaichani! (gracias)

SEMILLA
Sembrando inclusión

DYA DESARROLLO Y AUTOGESTIÓN
COMPROMISO EN LA PRÁCTICA

Esta iniciativa es financiada por la Oficina de Población, Refugiados y Migración del Departamento de Estado de los Estados Unidos.

GUÍAS PARA ADOLESCENTES

CENTRO DE DESARROLLO Y AUTOGESTIÓN

Juan Samaniego
Director Ejecutivo

Álvaro Muriel
Director Proyecto Semilla, sembrando inclusión

Elaboración
Álvaro Muriel

Diseño gráfico e investigación
Camila Dávila

Primera edición
Octubre 2022

Segunda edición
Agosto 2023

DYA ECUADOR
Dirección: Isla San Cristóbal N44-385 e Isla Seymour.
Teléfono: (593 2) 245 4712
Quito
Mail: comunicacion@dya.org.ec

Esta es una publicación del Centro de Desarrollo y Autogestión con el apoyo financiero de la Oficina de Población, Refugiados y Migración del Departamento de Estado de los Estados Unidos.

DYA
Desarrollo y Autogestión
COMPROMISO EN LA PRÁCTICA

Esta iniciativa es financiada por la Oficina de Población, Refugiados y Migración del Departamento de Estado de los Estados Unidos.

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
Guía metodológica	3
¡Ay, los adolescentes!	5
¿Hiphop o rap? ¿Qué mismo?	9
¿Quieres ser alguien en la vida?	13
¿Eres víctima de ciberacoso?	17
¿Eres inteligente?	21
¿Tienes un tatuaje en el cuerpo?	25
La violencia contra la mujer	29
¿Cuál es tu historia?	33
¿Qué forma tiene tu familia?	37
¿Qué es el embarazo adolescente?	41
¿De dónde vienes? ¿A dónde vas?	45
¿Qué sigue después del colegio?	49
¡Ponte pilas con los video-juegos!	53
¿Qué es el calentamiento global?	57
Influencers, youtubers, tiktokers y más	61
Dime con quién andas...	65
¿Y quién dice la verdad?	69
¿Qué sabes de las drogas?	73
¡Cuida tu lengua!	77
GLBTIQ+	81
¿Es tiempo de trabajar?	85
¿Qué son las ETS?	89
El mundo de la imagen	93
Las "4 R"	97
El reguetón y otros estímulos	101
Uno es (también) lo que lee	105
Mujeres empoderadas	109
Espiritualidad o religiosidad	113
¿Quiénes son las personas con discapacidad?	117
Deportes para hombres, deportes para mujeres	121
Nunca es tarde	125
¡Yupaichani (gracias)!	129
¿De quién es la culpa?	133
¿Dónde encuentro la información que necesito?	137
¿Miedo a hablar en público?	141
Nuestro cuerpo "ideal"	145
¿Tienen derechos los animales?	149
¿Para qué sirve el arte?	153
¡El amor, el amor...!	157

GUÍA METODOLÓGICA

Concepto

Se trata de una serie de 39 guías que abordan diversos temas de interés de los adolescentes, a ser trabajadas en el aula o fuera de ella, con la mediación de un/a docente vinculado/a al área de las ciencias sociales o humanas.

Objetivos

General

• Ofrecer a los adolescentes una oportunidad de ampliar los horizontes de su proceso formativo a partir de la reflexión sobre temas de actualidad que sean de su interés.

Específicos

• Brindar a los adolescentes información amplia, actualizada y de calidad sobre un catálogo amplio de temas, que difícilmente son abordados en otros espacios educativos.

• Fomentar la toma de posición informada y el debate argumentado entre los adolescentes a partir de su acercamiento a una diversidad de temáticas de su interés.

• Fortalecer las destrezas de lectura comprensiva, desarrollo del pensamiento crítico e investigación de los adolescentes.

Estructura de las guías

Cada guía consta de 4 partes:

1. Página 1: Un texto principal que aborda el tema de la guía de manera general y que termina con una serie de preguntas para los estudiantes.

2. Página 2: Información adicional sobre el tema de la guía, ligada a definiciones específicas o aplicaciones tecnológicas derivadas del tema principal.

3. Página 3: Curiosidades, anécdotas o información complementaria al tema.

4. Página 3 (final): Enlaces (links) para que los estudiantes puedan profundizar sobre el tema.

GUÍA METODOLÓGICA

Metodología

El momento y el espacio:

Se espera que las guías de la Serie puedan ser trabajadas al menos una vez por semana y por un lapso de, al menos, una hora y treinta minutos cada una. No obstante, dependiendo de la profundidad o complejidad de la temática y del interés manifiesto de los adolescentes, cada guía podría ser trabajada en más de una sesión.

Se recomienda, además, que las sesiones dedicadas al trabajo con las guías tengan lugar en un momento más "relajado" del horario semanal de clases (de preferencia hacia el fin de la semana) y, de ser posible, en un espacio distinto al aula de clase (o al menos modificando la disposición de los pupitres, para colocarlos frente al docente formando un semicírculo).

El ambiente y la mediación:

Idealmente, cada sesión de trabajo con las guías debe constituirse en un espacio y un momento que les pertenezca a los adolescentes y en los cuales ellos y ellas puedan expresar libremente su punto de vista en torno a las temáticas propuestas.

Si bien el trabajo con las guías será conducido por un/a docente, de preferencia vinculado/a al área de las ciencias sociales o humanas, su rol esencial será el de fomentar la participación de los adolescentes; en tal virtud, más que en un "educador/a", se espera que el docente se convierta en un/a "mediador/a" del proceso.

Pasos a seguir por el facilitador/a para el trabajo con la guía

Para el trabajo con la guía se propone la siguiente secuencia de pasos a seguir:

1. Presente a los estudiantes las características del espacio de trabajo con la Serie, haciendo énfasis en que es un espacio en el que los adolescentes deben sentirlo como propio para expresar sus ideas libremente.
2. Pase revista a los diferentes temas que comprende la Serie (de ser necesario puede escribirlas en la pizarra) y pídales que escojan una de ellas para trabajar en una siguiente clase. Pueden también escoger varios temas para las sesiones siguientes, lo que permitiría que vayan preparando material con anticipación. En la selección que hagan los adolescentes, procure garantizar la diversidad de temáticas (combinando, por ejemplo, algunas más "superficiales" con otras más "profundas").
3. Comparta con los estudiantes la guía (puede hacerlo en línea ese momento, si no ha previsto copias impresas) y pídales que lean el texto de la primera página en silencio por dos ocasiones.
4. Pregunte a los estudiantes qué entendieron del texto y pida a uno o a varios de ellos que comenten de qué se trata.

GUÍA METODOLÓGICA

5. Pregúnteles luego cómo se sintieron con lo que se dice en la lectura. Qué sensación les dejó "en el cuerpo" o "en la mente" y por qué creen que sucedió eso. Procure que todos los estudiantes expresen sus sensaciones o ideas a partir del texto.
6. Pregunte a los estudiantes si existen palabras cuyo significado no comprenden y ayúdeles a buscar su significado en algún diccionario en línea (RAE, Wordreference, Wikipedia, etc.)
7. Una vez asegurada la comprensión de los términos, pida a los estudiantes que lean el texto nuevamente.
8. A continuación, solicite a los estudiantes que respondan, individual o colectivamente, a las preguntas que se encuentran al final del texto.
9. Luego pídales que lean los textos de la segunda y la tercera páginas de la guía. Al final de la guía encontrarán también unos enlaces que amplían la información del tema y que los estudiantes pueden revisar ya sea durante la sesión o de manera autónoma en sus hogares.

Otras sugerencias para trabajar los temas:

Con el propósito de desarrollar la reflexión sobre los temas tratados en la guía, el facilitador/a puede trabajar con los estudiantes alguna de las siguientes técnicas:

El debate

1. Divida a los estudiantes en dos grupos. El primer grupo defenderá una posición con respecto al tema tratado, mientras que el segundo asumirá la posición absolutamente contraria.

2. Cada grupo tendrá 5 minutos para preparar su argumentación a favor o en contra del enfoque propuesto en la guía. No importará si en la división de grupos hay estudiantes que se vean obligados a defender una posición con la que no estén de acuerdo, pues lo importante del ejercicio será el proceso de argumentación que sean capaces de elaborar colectivamente.

3. Por turnos, y de manera alternada, los miembros de cada grupo expondrán sus argumentos para defender una u otra posición. Cada miembro del grupo tendrá máximo 2 minutos para exponer su argumento, el mismo que será rebatido por otro miembro del otro grupo.

4. Al final, el facilitador hará un resumen de las dos posiciones y cerrará el debate cuidando de no imponer su criterio personal, sino más bien invitándoles a investigar más sobre el tema, pues no existe una única posición "verdadera" o "definitiva" sobre ninguno de los temas propuestos.

GUÍA METODOLÓGICA

La representación escénica

Divididos en dos o más grupos, solicite a los estudiantes que preparen una representación escénica a partir de las ideas y emociones que les ha motivado la lectura del texto. Dicha representación puede ser: una dramatización corta (socio-drama), la composición de una canción o una coreografía (danza).

Una vez que los grupos tengan lista su respectiva representación podrá presentarla al resto de compañeros.

La representación plástica o visual

Solicite a los estudiantes que, de forma individual o en parejas, expresen las ideas y emociones que les ha motivado la lectura del texto a través de cualquiera de las siguientes técnicas: dibujo, pintura, modelado (arcilla o plastilina), fotografía, etc.

Una vez que cada estudiante tenga lista su respectiva representación podrá presentarla al resto de compañeros.

¡Disfrute de las guías y hágalas suyas!

¡AY, LOS ADOLESCENTES!

El término “adolescente” está compuesto por dos variantes de un vocablo proveniente del latín: por un lado, *alescere*, que significa “crecer", y por otro, *adolescere*, que significa “madurar o hacerse adulto”. Sin embargo, se lo relaciona muchas veces también con la idea de “adolecer”, es decir, “padecer o sufrir”; males que, supuestamente, ocurren durante este periodo en el que una persona se encamina a convertirse en adulto. Vemos entonces como, desde su origen, la adolescencia está asociada a esa idea de “tránsito”, de “paso”, de ser niño a ser adulto. Lo grave de este enfoque es que, al ser concebido solamente como un periodo de transición, se pierde de vista el valor que tiene la adolescencia en sí misma, pues se entiende que lo verdaderamente importante llegará después, cuando la persona termine de formar su personalidad y tenga la capacidad de entender cuestiones tan importantes como la responsabilidad o el compromiso hacia los demás. Sin embargo, cabe que nos preguntemos aquí: ¿Hay algún periodo en la vida de las personas que no suponga un tránsito de un estado a otro? , ¿Hay alguna edad en la que no padezcamos o suframos? Por supuesto que no.

A pesar de esta concepción negativa sobre la adolescencia, tan presente entre los adultos, hay que decir, tajantemente, que es un período fundamental para todas las personas, pues es cuando nuestro cuerpo experimenta cambios más significativos: nos crecen las extremidades, en el caso de las niñas se les desarrollan más los senos, aumenta nuestra sudoración, nos brotan granos en el rostro y se nos multiplica el vello en varias partes del cuerpo (axilas, piernas, genitales, etc.); tanto los hombres como las mujeres empezamos a conocer mejor nuestro cuerpo y a relacionarnos con nuestra propia sexualidad. Pero es también el momento en que se produce un incremento importantísimo de las “conexiones” dentro de nuestro cerebro, por lo cual aumenta nuestra capacidad para analizar las cosas y tomar decisiones

Durante este periodo nos sentimos más capaces para afrontar tareas complicadas y reflexionar sobre temas más profundos. Crece así también nuestro deseo de independencia, lo que en muchas ocasiones genera tensiones y conflictos con los adultos que nos rodean, y que interpretan estos cambios como “rebeldía”, que “ojalá se le pase pronto”, al mismo tiempo que se esfuerzan por mantener el control que desde pequeños han tenido sobre nosotros y nosotras, en lugar de tratar de entendernos y apoyarnos para que disfrutemos de este periodo tan hermoso e irrecuperable de nuestro crecimiento.

Por supuesto, no todas las experiencias son iguales, pues existen adolescentes que, por la falta de recursos económicos en sus hogares se ven obligados a trabajar y a asumir tempranamente responsabilidades muy complicadas y así ayudar a su familia. Más allá del inmenso valor que debemos reconocer que tienen los adolescentes que trabajan, también es verdad que se vuelven adultos demasiado pronto y pierden la oportunidad de vivir su adolescencia de una manera plena, aprovechando al máximo este periodo que, a pesar de su inestabilidad, no deja de ser maravilloso.

PARA PENSAR

¿Qué cambios has sido capaz de percibir en tu cuerpo o tu personalidad a partir de la adolescencia? ¿Cómo te has sentido con ellos?

¿Has sentido alguna vez que hay temas que son difíciles de tratar con los adultos porque te siguen viendo como un/a niño/a? ¿Cuáles son esos temas?

¿Qué cosas crees que, a diferencia de los adultos, todavía no estás en capacidad de hacer o decidir?

EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO

El cerebro es el órgano más complejo de nuestro cuerpo, abarca casi todas las funciones y tareas que llevamos a cabo cada día. No solo nos sirve para pensar, razonar o hablar; también para cosas tan básicas como respirar o parpadear, así como para soñar y emocionarnos.

¿Cómo funciona nuestro cerebro?

El cerebro funciona a través de los sentidos, recibe una carga de flujo enorme de información del mundo que nos rodea, la procesa y hace que cobre significado, además organiza y controla el movimiento. Entre las funciones del cerebro también están las de regular la temperatura corporal, la circulación sanguínea, la respiración y la digestión.

¿Qué pasa en el cerebro de un/a adolescente?

El cerebro de los adolescentes tiene mucha plasticidad, lo que significa que puede cambiar, adaptarse y responder a su entorno. Las actividades académicas o mentales desafiantes, el ejercicio y las actividades creativas, como el arte, pueden ayudar al cerebro a madurar y aprender.

CELEBRACIONES DEL PASO A LA ADULTEZ

Durante la transición de la adolescencia a la vida adulta, el “paso a la adultez”, los chicos pasan a ser hombres y las chicas se hacen mujeres es un escalón significativo en la vida de todos y todas. La etapa en que esto sucede y la forma como se celebran, depende del lugar y la cultura en la que viven y crecen.

1.Tradición Judía: En todo el mundo, chicos y chicas judías celebran sus Bar y Bat Mitzvás a la edad de 13 y 12 años para demostrar su compromiso con la fe y con la Ley Judía. La ceremonia religiosa viene típicamente seguida de una recepción para celebrar el arduo trabajo y los logros del o la joven.

12.Tradición de los Sateré-Mawé: En la región amazónica de Brasil, los chicos pertenecientes a la tribu indígena Sateré-Mawé celebran su paso a la adultez cuando cumplen 13 años mediante el rito de Iniciación de las Hormigas. Los chicos salen a buscar hormigas bala en la selva. Luego, el líder de la tribu las sumerge en una solución de hierbas para sedarlas y después poder insertarlas en guantes con los aguijones apuntando hacia el interior. Una hora más tarde, las hormigas se despiertan más furiosas que nunca, y es ahí que comienza la iniciación. Cada chico tiene que usar los guantes por diez minutos con las hormigas agresivas.

3.Tradición de Khatam Al Korán: En Malasia, el cumpleaños número 11 es muy especial para las chicas musulmanas. Inicia el momento desde el que pueden celebrar Khatam al Korán, un prestigioso ritual para demostrar su madurez en la mezquita local. Las chicas pasan años preparándose para este día y estudiando el Corán para poder recitar el capítulo final ante amigos y familiares en la ceremonia.

4. Tradición Hispanoamericana: En muchas partes de América Central y América del Sur, las adolescentes celebran una fiesta cuando cumplen 15 años. La tradición de paso a la adultez comienza normalmente con una misa católica en la que la chica renueva sus votos de bautizo y consolida su compromiso con la familia y la fe. Inmediatamente después de la misa, se celebra una fiesta en la que amigos y familiares comen y bailan.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.youtube.com/watch?v=v4KplEgXl9c
- https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia
- https://www.youtube.com/watch?v=1s8OVLPEdDk

¿HIP HOP O RAP? ¿QUÉ MISMO?

Uno de los géneros musicales más extendidos y difundidos entre los jóvenes, en muchos países del planeta, es el Hip-hop. Sin embargo, no todos saben que más un ritmo musical, el hip-hop es un estilo de vida o, si lo prefieres, una "cultura"; en realidad, lo que se conoce más como una "sub-cultura".

Nacido en los barrios de población fundamentalmente negra y latina de Nueva York, como el Bronx o Harlem, esta "subcultura urbana" tiene en su interior, a su vez, tres componentes: el canto o la recitación, conocida como Rap; la música, conocida como Djing; y el baile, también llamado Breaking. Algunos investigadores incluyen dentro del "estilo hip-hop" también a las "pintas" o grafitis, como la expresión visual de esta "cultura", llevada a los muros de la ciudad.

Pero con seguridad, la característica que más distingue al hip-hop y que lo ha convertido en un fenómeno social y artístico muy importante es que, desde sus orígenes, se manifestó como una expresión de la rebeldía y protesta de los jóvenes de barrios pobres en las grandes ciudades, primero de los Estados Unidos y luego de muchos otros países. Este espíritu contestatario fue el que hizo que muchos adolescentes y jóvenes se identificaran rápidamente con su música, sus textos directos y sus frenéticos movimientos corporales, y que, simultáneamente los fueran adoptando y adaptando a sus propias realidades, culturas y lenguajes.

A lo largo de la historia, muchos movimientos culturales han surgido de sectores sociales que se han rebelado frente a la cultura dominante. Lo mismo que sucedió con el hip-hop, lo encontramos en otras expresiones con el heavy-metal, la música protesta o el flamenco; manifestaciones que, si bien inicialmente fueron musicales, su potencia expresiva las convirtió en verdaderos "estilos de vida" con gran influencia en muchos lugares. En el caso del Ecuador, existen por ejemplo, destacados "hip-hoperos" en las grandes ciudades como Guayaquil y Quito, pero también los encontramos en Ambato, Otavalo o Esmeraldas, donde llegan a fusionarse con ritmos tradicionales, enriqueciendo así nuestra diversidad cultural.

PARA PENSAR

¿Cuáles dirías que son los ritmos musicales más difundidos y apreciados por los jóvenes?

¿Por qué crees que muchas personas asocian al hip-hop con grupos de adolescentes violentos?

¿Crees que las expresiones artísticas (entre ellas las musicales) que vienen de otros países, pueden afectar negativamente el desarrollo de nuestra cultura nacional?

¿Crees que todavía existen en el mundo pueblos o culturas "puros", es decir, que no hayan sido influenciados por ninguna otra cultura?

AUTOTUNE

EFECTO VOCAL

El Autotune es un procesador de audio, que permite al usuario realizar cambios a la voz y afinar la voz del cantante.

El uso de Auto-Tune en el hip hop ha resurgido a mitad de la década de 2010, especialmente en la música trap. Los artistas de hip hop como Future, Migos, Travis Scott y Lil Uzi Vert utilizan Auto-Tune para crear un sonido característico que les diferencie.

Aunque Auto-Tune es usado por una gran variedad de artistas, Regina Bradley mantiene que puede ser especialmente útil para que los artistas tengan más control sobre el sonido de su voz y puedan cambiarlo para que encaje con el ambiente de la canción. Esto se puede ver en dos ejemplos notables, en los trabajos de Kanye West y T-Pain.

T-Pain, el cantante de R&B y rapero que introdujo el uso de Auto-Tune como un efecto vocal en la música pop, dice: “Mi padre siempre me ha dicho que la voz de cualquier persona es solo otro instrumento más que se añade a la música. Tengo muchas influencias (de la época de los 60) y pensé que podría transformar mi voz en un saxofón”.

TOP DE APLICACIONES DE AUTOTUNE PARA MODIFICAR TU VOZ AL CANTAR

1. Super cambiador de voz.
2. Voloco.
3. Tune Me.
4. Smule.

5. AudioLab.
6. Voice Changer.
7. Modificador de Voz.
8. Cambiador de voz con efectos.

BATALLAS DE FREESTYLE

La famosa marca Red Bull organiza anualmente la batalla de freestyle con los mejores freestilers de habla hispana.

Esta batalla está basada en la capacidad de improvisar en un combate verbal entre 2 o más personas, donde compiten principalmente raperos, MCs o freestylers.

El objetivo es realizar rimas basándose en vivencias, comparaciones, superando al rival y dejándolo sin nada que decir.

El contacto físico solo está permitido levemente con pequeños toques, pero las agresiones se castigan con la descalificación automática.

La batalla está regida por un jurado que decide quién gana cada ronda. Los elementos a calificar varían dependiendo de cada batalla y de cada país.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.clarin.com/zonales/adolescente-bella-vista-premiada-unicef-rap-ciberbullying_0_rM_tqPUZC.html

- https://www.elespanol.com/el-cultural/escenarios/musica/20210806/sonido-mark-ronson-viaje-emocion-lomos-maquinas/602191286_0.html

- https://www.youtube.com/watch?v=a_H1nQkGUrE

¿QUIERES SER ALGUIEN EN LA VIDA?

Una de las respuestas que con mayor frecuencia expresan los y las adolescentes y jóvenes ante preguntas como: ¿Por qué deseas continuar con tus estudios?, o ¿Por qué quieres empezar a trabajar? es la voluntad, según dicen, de “llegar a ser alguien en la vida”. Valdría que por unos segundos nos preguntemos qué es lo que está detrás de esta respuesta, qué idea tienen los jóvenes de ese “ser alguien” y, sobre todo, si ese es su deseo de futuro, entonces, ¿qué sienten que son en el presente?, ¿“nadie”?

No queremos ni por un segundo cuestionar la importancia que tienen tanto la educación como el trabajo en la vida de una persona. De hecho, ambos contribuyen sustancialmente a la “realización” de un ser humano, entendida esta como la posibilidad de que toda persona tenga la oportunidad de desarrollar plenamente sus capacidades, desempeñando actividades que, además, le generen bienestar y satisfacción personal. Pero debemos tener claro, que ni el nivel de educación que alcance una persona, como tampoco la posición laboral que pueda llegar a ocupar, pueden determinar jamás su condición de “ser alguien”, pues todos y todas lo somos, esencialmente, por el mero hecho de existir.

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas, reunida en París, proclamó la Declaración Universal de los Derechos Humanos. En este documento se establecieron, por primera vez, los derechos de las personas que deben ser protegidos en el mundo entero, pues, “todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”. Hasta la fecha esta declaración es considerada el documento más importante en la historia de la humanidad, pues ha sido firmado por alrededor de 200 países y traducido a más de 330 lenguas.

Es evidente, que detrás de ese “ser alguien” de los adolescentes, se pone de manifiesto una experiencia familiar o social, en la que han sido “invisibilizados” por el mundo de los adultos, y en donde muchas veces, sus necesidades e intereses han sido colocados en segundo plano, o simplemente postergados “para cuando sean mayores”. Pero, por otro lado, también es muy probable que ese “ser alguien” esté asociado a una aspiración legítima de llegar a ser “exitosos” o a “tener dinero”; elementos que, si bien pueden ser generadores de satisfacción y bienestar, están lejos de constituirse en las fuentes principales de la realización de una persona.

PARA PENSAR

Y tú, ¿por qué quieres continuar con tus estudios?

¿Cuáles son los elementos que según tú contribuyen a que una persona se sienta “realizada”?

¿Cuáles son las personas a las que admiras y que tienes como referentes para tu vida?

REFUERZA TUS HABILIDADES

El aprendizaje online cada vez adquiere mayor relevancia. Existe un sin número de cursos que te ayudan a complementar el aprendizaje y/o a mejorar tus habilidades y así sobresalir entre tus compañeros y amigos.

Estos cursos generalmente tienen una duración de máximo de 10 horas para lograr obtener un conocimiento sobre el tema que has elegido.

A continuación, te damos una lista de cursos online que te pueden interesar:

Capacítate para el empleo de la Fundación Carlos Slim: En este sitio web existen varios cursos como: Moda y belleza, Tecnología, Servicio al cliente entre otros.

Domestika: Este es un sitio web que tiene diversos cursos para aprender temas como: fotografía, manejo de redes sociales, costura, etc. Esta web maneja precios accesibles y ofrece promociones, por el precio de uno puedes seguir 3 o más cursos.

LUCHA DE LOS DERECHOS HUMANOS

Los derechos humanos son derechos y libertades fundamentales que tenemos todas las personas por el hecho de existir. Respetarlos permite crear las condiciones indispensables para que los seres humanos vivamos dignamente en un entorno de libertad, justicia y paz. El derecho a la vida, a la libertad de expresión, a la libertad de opinión y de conciencia, a la educación, a la vivienda, a la participación política o de acceso a la información son algunos de ellos.

Existen varios personajes importantes que se han destacado por esta lucha como son:

Martin Luther King: fue el encargado de emprender una lucha pacífica para conseguir la igualdad de derechos civiles de las y los afroamericanos, su gran capacidad oratoria lo convirtió en uno de los personajes más mediáticos e influyentes, durante más de 10 años tuvo grandes logros en la lucha por los derechos civiles a través de las posturas no violentas y las manifestaciones pacíficas.

Dolores Cacuango: fue una de las pioneras en la lucha por los derechos humanos en Ecuador, además de una de los artífices de la influyente Federación Ecuatoriana de Indígenas. Uno de sus mayores méritos es haber instalado en su región y después en Ecuador las primeras escuelas bilingües que enseñaron tanto en español como en quechua.

Silvia Rivera: Fue Queen y Drag Queen autoproclamada. Luchó incansablemente por los derechos transgénero, así como por los derechos de las personas de género no conforme. También luchó contra la exclusión de las personas transgénero de la Ley de no discriminación por orientación sexual de Nueva York.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights

https://capacitateparaelempleo.org/

https://www.domestika.org/es

¿ERES VÍCTIMA DE CIBER ACOSO?

En la vida de muchos y muchas jóvenes y adolescentes existen momentos en los que pueden llegar a sentirse amenazados o a experimentar mucho miedo, a causa de la persecución o el acoso que sobre ellos y ellas ejercen otras personas. Si bien esto les puede ocurrir en espacios de la vida real, como en su familia, entre sus amigos, en el barrio, en el colegio o en espacios públicos como las calles o los buses, es cada vez más común que estas situaciones de temor se presenten también en el ciberespacio, es decir, allí donde ocurren los contactos entre las personas a través de medios digitales como el Internet, el correo electrónico y, sobre todo, las redes sociales. A eso es lo que llamamos ciber-acoso.

En múltiples ocasiones el ciberacoso -al igual que el acoso- empieza como una broma entre amigos o conocidos que poco a poco va escalando en intensidad, volviéndose cada vez más humillante e intimidante para quien lo sufre, hasta el punto de que algunos adolescentes o jóvenes llegan a experimentar situaciones de verdadero pánico, con consecuencias muy serias para su salud tanto emocional como mental o física.

Una de las formas más comunes a través de las cuales se presenta el ciberacosador es difundiendo mentiras o publicando en redes fotografías de su víctima sin su autorización. Otra forma, es enviándole mensajes amenazantes o agresivos, casi siempre haciéndose pasar por otra persona o desde un perfil anónimo.

Si en algún momento tú crees que estás siendo víctima de ciberacoso, lo primero que debes hacer es contárselo a una persona adulta de tu entera confianza que pueda acompañarte y aconsejarte, y lo segundo y fundamental, es guardar las evidencias del acoso, es decir, los mensajes, las imágenes o audios que hayas recibido, pues en caso de que el acosador no se detenga y debas denunciarlo ante la justicia deberás tener a la mano pruebas que demuestren su culpabilidad.

Otra recomendación básica es cortar inmediatamente la comunicación con esa persona, ya sea eliminándolo de tu grupo de contactos y denunciándolo a través de los mecanismos con que cuentan las mismas plataformas como Instagram, Facebook, etc. para que impidan su acceso. En cualquier caso, como medida preventiva, es muy importante que estés absolutamente seguro/a de que las personas con las que te relacionas a través de las redes sociales son de tu entera confianza y jamás te harían daño.

PARA PENSAR

¿Crees que las redes sociales son espacios seguros para los/las jóvenes?

¿Cómo crees que se puede ver afectado/a sicológicamente un/a adolescente que sufra ciberacoso?

¿Consideras que el ciberacoso es una forma de violencia común en la actualdad? ¿Conoces algún caso?

¿Crees que entre tus grupos de contactos hay personas que eventualmente podrían convertirse en acosadores?

CONTRASEÑAS

INSEGURAS Y MÁS USADAS

Las contraseñas son el primer paso de seguridad para la protección de los datos personales, pero los usuarios no toman en serio la creación de esta unión de caracteres.

Cada año la empresa de ciberseguridad NordPass hace un análisis de las contraseñas más usadas.
La contraseña 123456 es la más usada desde hace tres años, pero es también la más insegura y fácil de identificar por los hackers.

NOMBRES DE BANDAS Y PALABROTAS

NordPass también ha creado una categoría de las contraseñas más curiosas. Entre ellas destacan marcas de vehículos, bandas musicales e incluso insultos.

Equipos de fútbol: puede que Liverpool sea el equipo más famoso del mundo, a juzgar por la cantidad de veces que se ha usado su nombre como contraseña.
Vehículos: Ferrari y Porsche son las marcas de autos más empleadas para crear contraseñas poco seguras.
Malas palabras: es bastante frecuente que los usuarios escriban insultos como contraseñas, y los hombres los usan más a menudo que las mujeres.
Animales: este año, el delfín fue el animal más utilizado como contraseña.

GUÍA RÁPIDA PARA CREAR CONTRASEÑAS SEGURAS

Tiene que tener 8 caracteres

Combina minúsculas, mayúsculas, números y caracteres especiales.

Evita obviedades

Como números seguidos, una misma vocal, tu número de celular o el día de tu cumpleaños.

Sé diferente

No utilices la misma contraseña para todo o para varios servicios. Si alguien descubre una contraseña, podrá acceder a múltiples plataformas.

¡No puedo recordarlas!

Utiliza un gestor de contraseñas. Son gratuitos y muy útiles.

Cámbialas periódicamente

Sigue la regla: "Cuatro elementos, cuatro contraseñas".

EL EMOTICÓN MÁS USADO

Existen 3.663 emoticones disponibles y aunque se siguen recibiendo solicitudes para añadir nuevos, 100 son los más comunes y son usados el 82% de las veces. El 92% de quienes usan redes sociales, servicios de mensajería u otras formas de interacción en línea, usa emoticones para transmitir estados de ánimo, reaccionar a publicaciones, comentar o simplemente para ahorrar palabras.

¿Cuáles son las estrellas en ese universo de símbolos?

Esta es la pregunta que se hizo la organización responsable de digitalizar los idiomas del mundo Unicode Consortium, así que recopiló información sobre la frecuencia con la que se usan los emoticones.

Los emoticones más usados de 2021, según la organización, fueron estos:

1. 😂
2. ❤️
3. 🤣
4. 👍
5. 😭
6. 🙏
7. 😘
8. 🥰
9. 😍
10. 😊

Unicode Consortium dice: El uso de la carita que llora de la risa equivale al 5% de todos los emoticones utilizados, es decir, cinco de cada 100 emoticones enviados en servicios de mensajería, redes sociales o aplicaciones.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo#1
- https://www.youtube.com/watch?v=l4BEcp1Ulsg
- https://www.youtube.com/watch?v=Np3cWdu5DcY

¿ERES INTELIGENTE?

Cuando somos adolescentes o jóvenes, a lo largo de nuestros años de estudio y hasta cuando somos adultos/as, muchas veces nos enfrentamos a desafíos de aprendizaje en ciertas materias que sentimos que nos superan, o que nos cuesta aprender mucho más de lo que aparentemente les cuesta a otras personas, incluso si son compañeros de nuestra propia aula de clase. Es entonces cuando nos sentimos frustrados y nos preguntamos: ¿Somos menos inteligentes que los demás? Los otros, ¿son más inteligentes que yo?

La inteligencia es una cualidad que tenemos todos los seres humanos y que ha sido estudiada por muchos investigadores desde hace mucho tiempo, tratando de entender por qué a unas personas les resulta más sencillo asimilar, por ejemplo, los cálculos matemáticos, las reflexiones filosóficas, los verbos en inglés o la escritura musical. Se han hecho un sinnúmero de experimentos tratando de medir el nivel de inteligencia de una persona. La más común de estas "mediciones" durante mucho tiempo fue el Coeficiente Intelectual o IQ (Intellectual quotient), y resultó que muchas personas que alcanzaban el éxito o la realización de sus proyectos, lo habían hecho "a pesar" de tener un IQ "bajo".

Los investigadores se dieron cuenta entonces que este indicador medía sobre todo un tipo de inteligencia, basada en la capacidad de "razonamiento matemático", pero que había muchas otras formas de aprender o de resolver los problemas. Dicho en otras palabras, existen varios "tipos de inteligencia", con infinidad de "combinaciones" posibles en el cerebro que permiten a las personas aprender de manera efectiva. Es lo que ahora se conoce como "inteligencias múltiples", entre las que se incluyen: la corporal, la musical, la lingüística, la visual, y otras más.

Otra corriente muy difundida en la actualidad es la que estudia lo que se ha dado en llamar como "inteligencia emocional", que es la forma como muchas personas enfrentan sus retos, vinculando su aprendizaje a sus propias emociones. En este tipo de inteligencia se vuelven muy importantes cuestiones como la empatía, la automotivación permanente y el autocontrol de nuestras emociones; lo que nos ayuda no solo a relacionarnos mejor con nuestro entorno, sino a ser capaces siempre de sacar lo positivo de cada experiencia.

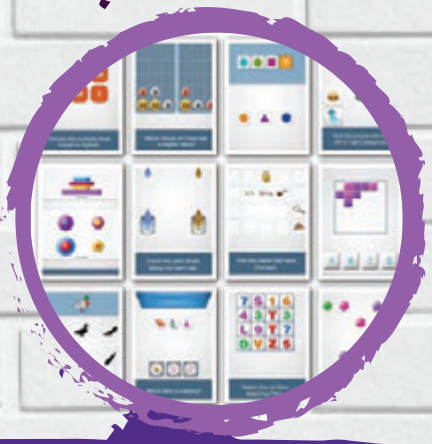
PARA PENSAR

¿Con qué tipo de inteligencia te identificas más: lógica, visual, corporal, musical?

¿Cuánto crees que influye tu estado de ánimo al momento de enfrentarte a nuevos aprendizajes?

¿Estás de acuerdo con la afirmación de que "asimilamos mejor los contenidos cuando estos pasan a través de nuestras emociones"?

IDENTIFICA TU TIPO DE INTELIGENCIA



En la actualidad tenemos aplicaciones que nos ayudan a identificar nuestras habilidades o nuestros tipos de inteligencia.

A continuación te explicamos de qué se tratan.

1. Duolingo: Es una app para aquellos que no se conforman con un idioma. Aprende de forma gratuita y con lecciones sencillas. También incluye extras del estilo de cómo expresarte con éxito en otro idioma.

2. S1to50: Ayuda a la habilidad visual. Simplemente tienes que presionar los números del 1 hasta el 50 en el menor tiempo posible. Lo difícil del juego es retarte a ti mismo e ir mejorando tu puntuación, ya que presionar números en orden no es tan difícil.

3. Fit brains trainer: Son casi 400 rompecabezas diferentes que potenciarán todas tus capacidades cerebrales de la forma más ágil y divertida.

4. Lumosity: Una app divertida y con bases científicas que lleva a cabo investigaciones sobre el cerebro.Tienen una base de más de 70 millones de miembros.

5. 94 seconds: Una categoría, una letra y 94 segundos. Eso es todo lo que tienes para adivinar la palabra. Es un gran ejercicio para el cerebro, ¡entrénalo!

LAS PERSONAS MÁS CREATIVAS

Alrededor del mundo, existen personas con características relevantes como: ser innovadores, desafiar todo aquello que está establecido, ser perseverantes y no temer a arriesgarse o ser señalados.

A lo largo de la historia, existen personajes que se han destacado por su habilidad y creatividad. Algunos de estos son:

- **Wolfgang Amadeus Mozart:** Compositor y excepcional pianista, fue capaz de liderar y destacar en absolutamente todos los géneros musicales de su época. Creó más de seiscientas obras.

- **Salvador Dalí:** Egocéntrico y extravagante. Para estimular su creatividad, desarrolló el método paranoico-crítico, que consistía en mirar fijamente a un objeto hasta que se transformara en otra forma, produciendo una especie de alucinación.

- **Albert Einstein:** Conocido como el " Padre de la Teoría de la relatividad". Creía en la inspiración. Trabajaba de forma intuitiva y de hecho una de sus técnicas más conocidas era hacer uso de las imágenesen lugar de las fórmulas matemáticas.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner
- https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/?ref=gesr
- https://www.youtube.com/watch?v=YXEr_pqxPVM

¿Tienes un tatuaje en el cuerpo?

Uno de los rasgos más difundidos de los jóvenes de hoy es el uso de tatuajes. Pero a pesar de que muchos crean que se trata de una “moda” reciente, la verdad es que el uso de dibujos o textos impresos en el cuerpo es una costumbre que tiene miles de años de existencia en muchas culturas alrededor del mundo. De hecho, esta práctica de pigmentación de la piel tiene antecedentes muy antiguos en Europa, Asia, África, al igual que en muchos pueblos ancestrales de América. En todos ellos, la pintura corporal ha constituido desde siempre una forma de expresión con un sentido social, simbólico, e incluso, mágico.

En las sociedades contemporáneas el uso de tatuajes, especialmente entre los jóvenes, está muy asociado a su necesidad de reconocerse como parte de una generación, una cultura o incluso una “tribu” que busca diferenciarse para salirse de “lo normal”. Esto último explica por qué, a pesar de estar tan difundida y socialmente aceptada esta práctica, las personas tatuadas experimentan todavía hoy situaciones de discriminación en muchos lugares.

Pero en la mayoría de ocasiones el hecho de que una persona decida hacerse un tatuaje responde simplemente a su “gusto” por llevar en su cuerpo alguna figura, forma o símbolo que le resulten estéticamente atractivos o con los cuales se siente identificada emocionalmente. En el otro lado, están, por supuesto, aquellas personas que consideran que el cuerpo humano es ya lo suficientemente bello y completo, por lo que no requiere ningún adorno o complemento adicional.

En cualquier caso, es importante saber que el proceso de tatuado, al tratarse de una impresión que se realiza de forma subcutánea (por debajo de la piel), no está exento de riesgos para la salud, pues siempre puede dejar heridas que podrían derivar en problemas más serios. Si no se realiza en condiciones de asepsia absoluta, existe incluso el riesgo de contraer enfermedades tan graves como la hepatitis, el VIH-SIDA o algún tipo de dermatitis. Por ello, los médicos recomiendan que la zona donde se haga el tatuaje permanezca siempre a la vista y evitar hacerlo sobre cicatrices, lunares o segmentos de piel “dañada”. Si has decidido hacerte un tatuaje, ten en cuenta estas recomendaciones.

Para pensar

- ¿Llevas en tu cuerpo algún tatuaje? ¿Qué te motivo a hacerlo?
- ¿A qué edad crees que una persona puede decidir libremente si hacerse o no un tatuaje?
- ¿Entiendes las razones de quienes se oponen a llevar tatuajes en su piel?
- ¿Qué otras formas conoces a través de las cuales los jóvenes busquen diferenciarse del resto?

Smart Tattoos

Tecnología en la piel

Durante las últimas décadas, la popularidad de los tatuajes ha crecido significativamente. De hecho, su nivel de atracción se ha producido casi al mismo tiempo que se crearon los teléfonos inteligentes. Entonces, ¿por qué no emparejar los dos? Al utilizar nuestra piel como una interfaz potencial para nuestros dispositivos inteligentes, surgen nuevas oportunidades.

Una de las innovaciones más recientes, busca vincular la tecnología con nuestra piel, los Smart Tattoos o tatuajes inteligentes (también conocidos como “sistemas electrónicos epidérmicos”), son circuitos personalizados, adhesivos, conductores y microprocesadores que se pegan en la piel.

Los conceptos básicos de un tatuaje inteligente implican la conexión de algún tipo de circuito electrónico a la piel. En algunos casos, estas tecnologías portátiles involucran una pegatina, mientras que en otros son tatuajes que se frota una vez en su lugar. El arte digital sirve como un sensor que se puede controlar.

Al acariciar su superficie, pellizcar la piel adyacente o moverse de una manera particular, puede enviar señales, estas instrucciones pueden luego comunicarse con su teléfono inteligente o reloj de pulsera. O bien, pueden servir como una forma sin contacto de interactuar con otros dispositivos.

Esto no solo podría dar lugar a una mayor comodidad, sino que podría tener tremendas implicaciones para la industria de la salud y el fitness. Debido a este concepto las principales empresas están apostando con estas nuevas tecnologías portátiles.

RECORD GUINNESS AL HOMBRE MÁS TATUADO

Lucky Diamond Rich es considerado el hombre más tatuado del mundo. Todo su cuerpo está cubierto de tatuajes, incluyendo párpados, orejas, boca, encías y debajo de sus pies. Cada rincón de su cuerpo está cubierto por varias capas de tinta.

Fue tatuado en 45 ciudades por 136 artistas de diferentes países, pasó más de 1000 horas en estudios para transformar todo su cuerpo.

Guinness World Records asegura que tiene el 200% de su cuerpo tatuado; también se ha hecho perforaciones y expansiones en las orejas y posee dentadura metálica con incrustaciones de diamantes.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.instagram.com/claytondiasoficial/?utm_source=ig_embed&ig_rid=69244b2d-1cb2-4d86-b978-c55b29e9133a
- https://www.microsoft.com/en-us/research/project/smart-tattoos/
- https://kidshealth.org/es/teens/safe-tattooing.html

LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

La incorporación de un número cada vez mayor de mujeres al mundo laboral, asumiendo múltiples posiciones y funciones que antes eran destinadas exclusivamente a los hombres, es en la actualidad la mejor y más contundente evidencia de que no existen tareas o responsabilidades que las mujeres no puedan desempeñar. De hecho, en muchos lugares del planeta existen mujeres que hoy se destacan en la ciencia, el deporte, la empresa, la política, la academia o el arte; ámbitos en los que hasta hace no muchas décadas atrás su presencia era cuestionada, ocultada y hasta denigrada.

Esta creciente presencia femenina en muchos espacios de la sociedad, ha supuesto también cambios al interior de las familias en cuanto a los roles que cumplían hombres y mujeres, pues al "salir a trabajar" muchas mujeres se han convertido también en generadoras de ingresos económicos para sus hogares, ganando con ello mucha independencia. Conscientes de sus capacidades y potencialidades, las mujeres reivindican hoy su derecho a decidir sobre su vida y poder construir nuevas relaciones sociales más allá del espacio doméstico.

Esta nueva condición de las mujeres ha dado lugar a que en múltiples ocasiones los hombres se sientan "desplazados" de su papel como "jefes de hogar", y que vean disminuido el poder que tradicionalmente habían tenido sobre ellas, hasta el punto de que, en su afán por mantener su autoridad, muchos recurren a la violencia contra ellas, unas veces de forma sutil, como por ejemplo mediante los celos, la subestimación de sus capacidades o su culpabilización por los problemas de sus hijos, hasta otras más violentas como la amenaza, el encierro, los golpes y, finalmente, el "feminicidio". En el año 2020, en Ecuador, por ejemplo, se registraron más de 100 mujeres asesinadas, esto es, una cada 72 horas, por el simple hecho de ser mujeres.

Pero, a pesar de que los actos de violencia contra la mujer pudiera parecer que ocurren únicamente en el ámbito de la familia, no hay que perder de vista que son también expresiones de un sistema "patriarcal" mucho más amplio y antiguo, que subsiste por igual en otros entornos como las escuelas, los lugares de trabajo o los espacios públicos, en donde las mujeres todavía se ven obligadas a demostrar sus capacidades y donde, día tras día, siguen luchando porque sus derechos sean definitivamente reconocidos.

PARA PENSAR

¿Eres de los/as que piensan que deben existir roles diferenciados para las personas según su sexo?

¿Qué cosas consideras que hacen mejor las mujeres que los hombres?

¿Estás de acuerdo con que los celos de un hombre a su pareja pueden ser una forma de violencia?

En muchos países, algunas empresas han descubierto que llegan a ser más eficientes y productivas cuando las dirigen las mujeres, ¿por qué crees que ocurre esto?

PROTECCIÓN Y APOYO PARA LA MUJER

Para combatir la violencia contra la mujer, existen en el Ecuador diversas aplicaciones que están disponibles para que las mujeres puedan alertar o pedir ayuda, en caso de que se sientan inseguras en las calles o en cualquier otro lugar.

Estas aplicaciones tienen diferentes funciones como el reconocimiento de voz, la geolocalización sincronizada con servicios de emergencia, la ubicación en tiempo real, etc.

Junt@s: La aplicación tiene como fin facilitar la solicitud de asistencia por violencia intrafamiliar o de género. En Ecuador está disponible de forma gratuita.

UrSafe: es una aplicación diseñada principalmente para que, mediante el reconocimiento de voz, los servicios de emergencia puedan actuar de forma inmediata. De igual forma, puedes compartir tu ubicación en tiempo real a tus familiares, amigos, o incluso a la policía.

Mujeres al volante: Servicio de taxi exclusivo para mujeres, niños y personas de la tercera edad.

VIAJEMOS SEGURAS

"Viajemos Seguras" es un programa del metro del Distrito Federal de México, que inició en 2007 estableciendo vagones exclusivos para mujeres, siendo esta una respuesta a los altos índices de violencia y acoso sexual en el transporte público.

A estos vagones exclusivos tienen prohibido el ingreso los hombres de cualquier edad, así las mujeres que se transportan por este medio pueden ir seguras, cómodas y sobre todo acompañadas por otras mujeres.

La existencia de vagones exclusivos para mujeres para disminuir el acoso sexual, se remonta al año 1912 en Tokio, Japón, como una medida implementada en trenes en horario nocturno.

Décadas después se extendió el servicio a otras ciudades y a todo horario. Desde el año 2000, otros países como Brasil, México, India, Malasia y Egipto han aplicado este régimen en el transporte público con la misma finalidad: evitar la violencia sexual en contra de las mujeres.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/ViolenceAgainstWomen.aspx
- https://www.fiscalia.gob.ec/violencia-de-genero/
- https://www.gob.ec/gaddmq/tramites/atencion-integral-mujeres-victimas-violencia-casa-mujer

¿CUÁL ES TU HISTORIA?

Las personas somos, esencialmente, seres “narrativos”. Esto quiere decir que nos gusta que nos cuenten historias y nos gusta también contarlas. Y para contar historias disponemos de muchos recursos, podemos hacerlo de forma escrita u oral, a través de dibujos, de fotografías o incluso de objetos. Cómo está organizada nuestra habitación, la ropa que vestimos, el maquillaje y los tatuajes que usamos, los libros que leemos o la música que escuchamos, todo eso habla de nosotros, de nuestra vida y nuestra “historia”; de nuestra “identidad”.

Uno de los espacios más comunes y explícitos a través de los cuales las personas hablamos de nosotras mismas son las redes sociales. Desde nuestros respectivos “perfiles” o “cuentas” (de Instagram, TikTok, Facebook, etc.), muchos de nosotros y nosotras producimos, seleccionamos y compartimos información escrita, visual o sonora; cosas que nos gustan, pero con las que, sobre todo, nos identificamos. Colocamos o compartimos allí, como si se tratase de un “diario” o una “bitácora”, aquello que tiene que ver con nuestros intereses y preferencias, y al mismo tiempo, vamos construyendo una imagen y un relato sobre nosotros y nosotras.

Pero para nadie es un secreto a estas alturas de la evolución de la comunicación, que ese relato que construimos, más que tener que ver con lo que “somos”, tiene que ver con lo que “queremos ser”, con la imagen que proyectamos de nosotros a los demás, es decir, con nuestra propia “representación “. En otras palabras, más que ser nuestra identidad verdadera, construimos la forma como queremos que los demás nos vean. No de otra manera se explica por qué en la mayoría de casos, lo que “contamos” de nosotros son cosas positivas y no tanto aquello que nos avergüenza o entristece.

¿Quiere decir esto, entonces, que al construir nuestro propio relato, de una u otra manera, mentimos? Más que mentir, creamos nuestra propia “ficción”, como lo hacen y lo seguirán haciendo por siempre los mejores novelistas, guionistas, cantantes,…. e incluso las y los abuelos que narran sus recuerdos a sus nietos, pues muchas veces, lo que vuelve atractivo a un relato no es tanto lo que se cuenta, sino cómo se lo cuenta.

PARA PENSAR

¿Cuáles son las imágenes (fotografías o dibujos) que mejor hablan de ti?

¿Cómo crees que te ven tus amigos/as a partir de lo que les cuentas en tus redes sociales?

Si tuvieras que narrar tu vida hasta hoy, ¿cuáles serían los tres acontecimientos más importantes que no podrían faltar?

HABÍA UNA VEZ...

El cuento es una narración breve creada por un autor/a, basada en hechos reales o ficticios, cuya trama es protagonizada por uno o más personajes y narrada en varios escenarios.

Sabemos que la escritura de un cuento no es fácil pero te damos algunos tips para empezar a crear el tuyo:

1. Recolecta ideas para tu cuento: La inspiración puede aparecer en cualquier momento. Lleva contigo una libreta (cuaderno) a donde quiera que vayas para poder anotar las ideas que se te ocurran.

2. Desarrolla la línea de tiempo de tu historia: Cómo empieza, cómo se desarrolla, cuál es el problema y qué pasa al final.

3. Conoce a tus personajes: Invéntales una biografía, quiénes son, qué buscan. Los personajes deben ser creíbles y auténticos.

4. Comienza a escribir: Dependiendo de cuánto hayas estructurado tus personajes, la escritura real puede consistir simplemente en elegir las palabras adecuadas.

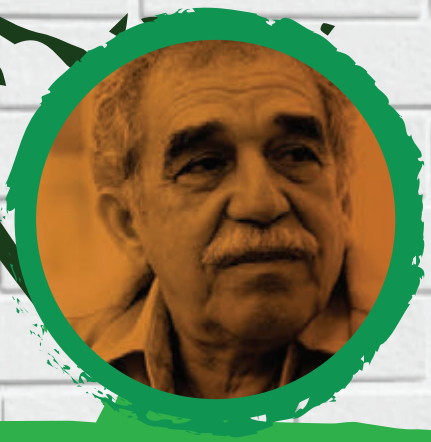
5. Revisa y edita: Cuando hayas terminado de escribir, vuelve al principio y corrige los errores de escritura. Dáselo a otras personas para que lo lean y te comenten.

¿Cómo se construye un personaje?

Para dar vida a un personaje, necesitamos elegir aquellas características que nos ayuden a desarrollar su personalidad y apariencia. Responder a las siguientes preguntas te puede ayudar:

- ¿A quién quieres que se parezca?
- ¿Qué gestos y expresiones va a tener?
- ¿Qué cosas le diferencian de otros personajes?
- ¿Qué apariencia tiene o qué colores usa?
- ¿Cómo se mueve o cómo camina?
- ¿Qué accesorios o ropa usa?
- ¿Cómo habla?

LOS MEJORES CONTADORES DE HISTORIAS DE LATINOAMERICA



Los contadores de historias han existido siempre, pero los más importantes se han destacado por ser grandes novelistas. En América Latina existen novelistas que todos deberíamos leer. Algunos de los más importantes son:

- Gabriel García Márquez (Colombia)
- Laura Esquivel (México)
- Julio Cortázar (Argentina)
- Juan Rulfo (México)
- Roberto Bolaño (Chile)
- Claudia Piñeiro (Argentina)
- Laura Restrepo (Colombia)

Y en el caso de Ecuador:

- César Dávila Andrade
- Alicia Yánez Cossío
- Ma.Fernanda Ampuero
- Edna Iturralde
- Javier Vásconez

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.youtube.com/watch?v=CkitMnnNLdY
- https://www.youtube.com/watch?v=dfNts6Z0X48
- https://www.youtube.com/watch?v=iS7Ecq_e0J0

¿QUÉ FORMA TIENE TU FAMILIA?

En múltiples ocasiones solemos escuchar que “La familia es el núcleo de la sociedad” o que “La familia es la base de la educación de los hijos”, y otras como: “Esa chica tiene problemas porque proviene de una familia disfuncional”. Lo que queda claro en todas estas expresiones es una sola cosa: ¡La familia es importante! Pero, cabe preguntarse: ¿Qué idea de familia está detrás de estas frases?, ¿Existe acaso un único modelo de familia? ¿Hay familias que “funcionan” mejor que otras?

Tradicionalmente se pensaba que una familia “normal” era aquel grupo de personas, grande o pequeño, unido por lazos de parentesco, es decir, “de sangre” (padres, hijos/as, hermanos/as, sobrinos/as, abuelos/as, nietos/as, etc.), al frente del cual estaban, siempre, un padre y una madre. Pero con el paso del tiempo, esta idea ha sido largamente superada por la realidad, y hoy se reconoce que son por igual “familias”, aquellas constituidas por una madre soltera con su hija; o aquellas conformadas solamente por una pareja de adultos, de igual o diferente sexo; así como existen las familias con hijos adoptivos o las familias “de acogida” (como, por ejemplo, los albergues para niños huérfanos).

Existen también muchos grupos humanos que se reconocen a sí mismos como una “gran familia”, como ocurre, por ejemplo, con ciertas tribus o comunidades indígenas, y hasta con ciertas empresas. Incluso hay quienes sostienen -y no les falta razón- que los animales domésticos que conviven con ellos forman parte también de su familia.

Queda claro, entonces, que no existe un modelo único ni “ideal“ de familia y que esta puede adoptar muchas formas distintas, dependiendo de sus circunstancias particulares, de su cultura y de las creencias o formas de pensar de sus miembros. Pero, lo que en verdad debe importarnos, no es quiénes conforman o no nuestra familia, sino las relaciones que se establecen al interior de ella, pues no hay mejor familia que aquella en la que priman el respeto, el cariño y la responsabilidad entre todos sus miembros, y donde, a pesar de las dificultades, todos conviven, se protegen y apoyan mutuamente.

PARA PENSAR

¿Cómo están distribuidas las responsabilidades al interior de tu familia? ¿Cuáles son las tuyas?

¿Qué crees que es lo que más afecta a la buena convivencia al interior de una familia?

¿Crees que en tu familia hay personas que merecen más cuidado y protección que otras?

Tecnología y lazos familiares

En el siglo XXI, el uso de las nuevas tecnologías ha abierto oportunidades en muchos ámbitos. Gracias a ellas, por ejemplo, podemos sentirnos más cerca de aquellas personas que amamos, como familiares y amigos, aunque vivan en otro país o ciudad.

Las principales ventajas que la tecnología nos ofrece son:

1. Comunicación en tiempo real: A través de una videollamada puedes compartir con tu familia lo que haces o dónde te encuentras.

2. Cercanía: No importa el lugar donde estés, gracias a la tencnología puedes hablar a cualquier hora y sentirte cerca de tu persona especial.

3. Bajo costo: Existe un sinnúmero de lugares en donde la conexión es gratuita.

4. **Optimización del tiempo:** Gracias a las nuevas tecnologías ya no es necesario esperar días para recibir una respuesta, con solo un mensaje o una llamada podrás comunicarte de manera rápida con tu familia.

Si bien la tecnología nos facilita la comunicación con nuestra familia, nada mejor que disfrutar de su presencia y cercanía.

¿CUÁL ES TU APELLIDO?

Ecuador es un país multiétnico, lo que significa que existen diversos grupos poblacionales con diferentes culturas, sin embargo, el grupo poblacional más grande es el que está conformado por los “mestizos”. Dentro de este grupo es usual encontrar personas que compartan el mismo apellido sin ser, necesariamente, miembros de una misma familia.

Este es el top 10 de los apellidos más comunes en el Ecuador:

1. Zambrano
2. Sánchez
3. Rodríguez
4. García
5. Vera
6. López
7. Cedeño
8. Torres
9. González
10. Castro

En el caso de Latinoamérica, los apellidos más comunes son:

1. Rodríguez
2. González
3. López
4. Flores
5. Martínez

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://observatoriofiex.es/diversidad-familiar-los-diferentes-tipos-de-familia/
- https://www.youtube.com/watch?v=HpYb470PDuo
- https://fb.watch/aySJ675UGg/

¿QUÉ ES EL EMBARAZO ADOLESCENTE?

Cuando hablamos de “embarazo adolescente” nos referimos a mujeres que, antes de llegar a la edad adulta, llevan en su vientre un feto, muchas veces contra su voluntad. Se trata de mujeres, adolescentes o incluso niñas, que como consecuencia de su embarazo, ven interrumpido su proceso de desarrollo personal y, repentinamente, se ven obligadas a prepararse para cuidar de un bebé, sin tener los conocimientos ni las habilidades para hacerlo. Esta situación incide, casi siempre, en que muchas de ellas abandonen sus estudios, anulando así, o al menos postergando, los planes que tenían para su futuro. El hecho de que una niña o adolescente se quede embarazada siendo tan joven, trae además como consecuencia muchos riesgos para la salud, tanto de ella como del bebé una vez que nazca pues, en general, no pueden acceder a la atención médica necesaria.

Entre las causas principales que explican que muchas niñas y adolescentes queden embarazadas están, por una parte, la escasa o mala orientación que reciben, tanto hombres como mujeres, en relación a los cuidados que deben adoptar al iniciar su vida sexual, y por otro lado, la creencia generalizada en muchas familias de que las mujeres están “pre-destinadas naturalmente”, a procrear desde edades muy tempranas. Pero, lo que es aún más grave, es que, en muchas ocasiones, las niñas y adolescentes resultan embarazadas como resultado de una violación, lo que resulta para ellas una experiencia traumática y dolorosa, muy difícil de superar.

El Ecuador es uno de los países de América Latina en los que el embarazo adolescente es una realidad especialmente crítica. Según los datos oficiales, en el año 2019, hubo un total de 51.711 embarazos de madres menores de 19 años, lo que significó que 2 de cada 10 mujeres que dieron a luz en ese año fueran niñas o adolescentes. Pero no solo eso, sino que, además, ¡1.800 embarazos correspondieron a niñas de entre 10 y 14 años! Eso, solamente contando los partos registrados oficialmente en las clínicas y hospitales; es decir, sin considerar a aquellas mujeres que decidieron interrumpir su embarazo, en condiciones muy inseguras y poniendo en alto riesgo su vida.

PARA PENSAR

¿Qué opinas tú de que una niña o adolescente se convierta en madre?

¿A qué edad crees que deberían iniciar su vida sexual los jóvenes?

¿Crees que todas las mujeres están destinadas a ser madres en algún momento de su vida?

¿Quién o quiénes, dirías tú, que son los responsables de que haya tantas niñas y adolescentes embarazadas en el Ecuador?

BEBÉS ROBOT

PARA PREVENIR EL EMBARAZO ADOLESCENTE

Casi seis millones de estudiantes, en 17.000 escuelas, en 91 países en el mundo, utilizan bebés robot en sus programas de educación sexual como tarea obligatoria en su preparación.

Los bebés robot son muñecos que imitan casi a la perfección a un bebé humano recién nacido. Babean, se vomitan, lloran, hacen sus necesidades y se los debe alimentar todo el día.

La empresa responsable de su desarrollo ha lanzado hasta el momento tres versiones. Cada nueva versión contiene nuevas tecnologías que permiten registrar y almacenar las actividades que realizan "los padres" de los bebés robot, lo hacen mediante conexión inalámbrica en una base de datos. Se registran tiempos en que el bebé robot ha estado solo, en que ha permanecido en el cochecito e inclusive la temperatura adecuada de la habitación.

Es una herramienta valiosa para evitar embarazos no deseados en adolescentes, pues con este bebé robot, los jóvenes pueden comprobar la responsabilidad que conlleva tener un bebé.

La última versión lanzada al mercado supera con creces las características y funcionalidades de las versiones anteriores. "Los padres" deben llevar en todo momento una pulsera con la que controlan los tratos y manejos realizados al bebé robot. Una vez que se termina el periodo de evaluación se analizan los resultados con "los padres" y expertos para ver el grado de habilidades parentales que poseen los adolescentes involucrados.

APLICACIONES PARA EL CALENDARIO MENSTRUAL

Las aplicaciones son herramientas que nos pueden ayudar a evitar embarazos no deseados, ya que se puede visualizar los días fértiles y evitar así tener relaciones sexuales o sin protección.

Estas aplicaciones son muy amigables de usar para las mujeres, les pueden ayudar a regular su ciclo, les dan tips para evitar cólicos, les informa sobre los tipos de flujo y muchas cosas más.

Te recomendamos algunas de las mejores aplicaciones que las puedes descargar de forma gratuita.

1. Flo: Mi Calendario Menstrual.
2. Clue – Calendario Menstrual.
3. Cycles – Calendario Menstrual.
4. WomanLog Calendario Menstrual.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.youtube.com/watch?v=eXpsd9Ya9MQ&t=16s
- https://www.elcomercio.com/actualidad/embarazo-precoz-previene-charlas-beberobot.html
- https://tevafarmacia.es/herramientas/apps-de-salud/5-apps-para-gestionar-la-menstruacion

¿DE DÓNDE VIENES? ¿A DÓNDE VAS?

Dicen que nuestra “Patria” es el lugar donde residen nuestros afectos, donde vive la gente por la que sentimos cariño; que queremos y que nos quiere a su lado, como parte de su entorno “vital”. Pero también, aquel lugar al que, por simple necesidad humana, buscamos “pertenecer” y ser “acogidos””. Un lugar de donde partir y a donde poder volver.

Desde mediados del siglo XVIII, pero sobre todo a lo largo del siglo XIX, en varias regiones del mundo fueron conformándose la mayoría de países que hoy conocemos. Una parte importante de ese proceso de constitución, fue el establecimiento de ciertos símbolos que, en la práctica, reconocían a esos nuevos territorios como “naciones”. Algunos de estos símbolos fueron: un nombre oficial, un idioma oficial, una bandera, un escudo, un himno y, por supuesto, un territorio, con unos límites geográficos que indicaban desde dónde y hasta dónde se extendía el país. Dichas fronteras fueron definidas, en unos casos, por medio de la fuerza (a través de guerras o batallas con los “territorios” vecinos), y en otras, mediante “repartos” acordados entre los sectores con mayor poder dentro de uno u otro país. Pero no debemos olvidar que, en todos los casos, las fronteras fueron y son una mera “convención” que marcan la división entre dos o más países, y que en muchos casos, más que unir a sus poblaciones, las separan, cuando no las enfrentan. En el caso de muchas etnias alrededor del mundo (como, por ejemplo, en la Amazonía ecuatoriana), estas líneas imaginarias ocasionaron que muchas tribus ancestrales, e incluso muchas familias, se vieran divididas.

La evolución política y económica de muchos países, en ciertos periodos de su historia, ha obligado a que grandes grupos de personas migren hacia otros territorios en busca de mejores condiciones de vida, huyendo de la violencia o la pobreza. Así como durante los años 60 y 70 del siglo pasado, millones de ecuatorianos emigraron hacia Estados Unidos y luego, desde los años 90, hacia España y Europa, así también el Ecuador ha recibido, en varios momentos de su historia, a ciudadanos de otros países que llegan en busca de refugio y protección: colombianos, peruanos, haitianos, cubanos y, más recientemente, venezolanos y venezolanas.

La experiencia de migración “forzada” hacia otro país es siempre dolorosa por lo que dejan atrás esas personas (familiares, amigos, bienes, proyectos e ilusiones) para forjarse un nuevo camino en otro lugar. Al igual que los ecuatorianos deseamos ser bien recibidos en otros países, debemos ser solidarios con quienes llegan al nuestro, mucho más si lo hacen en condiciones tan desfavorables y precarias. Nuestra empatía y espíritu de acogida hará más fácil para ellos y ellas su estadía, pero, sobre todo, les abrirá la posibilidad de empezar a construir un nuevo territorio para sus afectos.

PARA PENSAR

¿Tienes amigos extranjeros? ¿Cómo crees que se han sentido en el Ecuador?

¿Eres un ciudadano extranjero en el Ecuador ¿Cómo sientes que has sido acogido en el país?

¿Crees que los ciudadanos/as extranjeros/as deben tener los mismos derechos que los que han nacido en ese país?

¿Podrías explicar las diferencias que existen entre discriminación, racismo y xenofobia? ¿Sabes en qué consiste cada una?

¿XENOFOBIA Y RACISMO?

La xenofobia es el sentimiento de rechazo, hostilidad u odio al extranjero o inmigrante. Se basa en un sentimiento muy fuerte de nacionalismo. También puede ir unida al racismo, o discriminación ejercida en función a los grupos étnicos.

¿Qué es el racismo?

El racismo, por su parte, es una actitud o ideología donde una raza o grupo étnico se considera superior a otra.

Según el diccionario de la Real Academia Española, el racismo es la “exacerbación del sentido racial de un grupo étnico que suele motivar la discriminación o persecución de otro u otros con los que convive, habitualmente causa discriminación o persecución contra otros grupos étnicos”.

A pesar de los avances contra la discriminación racial y otras formas de intolerancia, en la actualidad la lucha sigue, pues aún existe este tipo de agresión hacia los inmigrantes que llegan a los distintos países en busca de trabajo, seguridad y refugio.

MIGRACIÓN

En la actualidad la migración en algunas personas tiene como objetivo buscar trabajo, nuevas oportunidades económicas, reunirse con sus familiares o para realizar estudios. Otros se van de su país de origen para escapar de conflictos, persecuciones, abusos de los derechos humanos.

Estos son 5 principales países inmigrantes en Ecuador según país de origen:

Colombia	191.537
Estados Unidos	26.386
Perú	13.492
Chile	11.165
Venezuela	8.763
España	7.357
Argentina	5.315

En el caso de los ecuatorianos existen países específicos a los que emigran y estos son:

Estados Unidos	516.236
España	415.310
Italia	85.272
Venezuela	36.215
Chile	30.325
Canadá	15.938
Colombia	15.212

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.acnur.org/5be1d1d04.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=2qdv30Zw50s
- http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/COM-NHNP-Lola-y-los-Colores.pdf

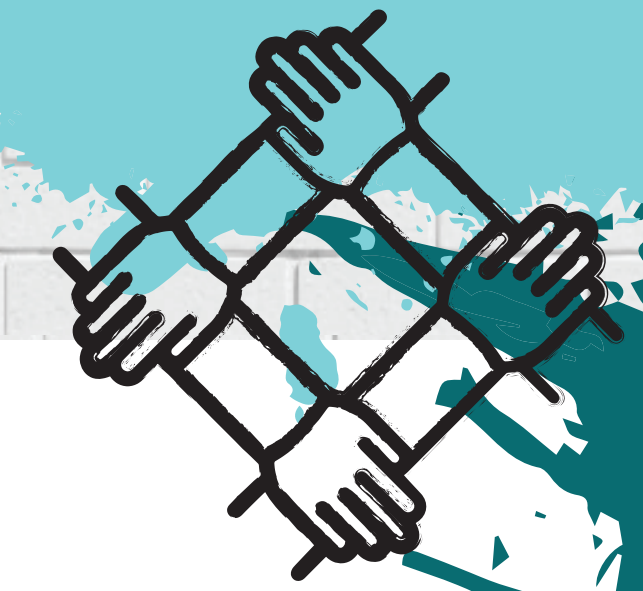
¿QUÉ SIGUE DESPUÉS DEL COLEGIO?

Esta es, probablemente, una de las preguntas que genera mayor angustia entre los adolescentes y jóvenes. Como si a los 17 o 18 años todos los jóvenes debieran, sin excepción, tener la capacidad y la información suficientes para decidir qué van a hacer cuando llegue el "futuro", el mundo adulto les exige tener un "plan de vida" en el que expresen con claridad lo que desean que suceda con sus vidas una vez terminado el colegio. ¿Puede una persona tan joven tomar una decisión, supuestamente, tan trascendental y definitiva?; ¿Lo hicieron así sus padres y madres?; tener un plan definido a esa edad ¿le garantiza que alcanzará las metas que se propuso? El tema es más complejo.

La actividad laboral o el campo profesional en el que una persona termina involucrándose se define (más que se decide) por muchos factores, entre los cuales la voluntad o el deseo individual, es apenas uno; muy importante, pero uno. En esa definición, por lo general influyen también otras cosas, como la necesidad (o no) de empezar a trabajar "en cualquier cosa" lo antes posible para ayudar a su familia. En otras circunstancias -aunque a esta altura resulte inaudito-, son los padres los que todavía deciden a qué se dedicarán sus hijos y sobre todo sus hijas, muchas veces en función de sus propias necesidades o de una supuesta "tradición" familiar: los hijos de los albañiles suelen terminar como albañiles, los hijos de los médicos como médicos, y de las empleadas domésticas como empleadas domésticas. Pero puede ocurrir también, con mucha frecuencia que la incorporación de un/a joven a una u otra actividad o profesión se defina sencillamente por el azar, sin que ella o él hubiera siquiera imaginado, menos aún planificado, terminar ejerciéndola.

Si bien algunos expertos coinciden en que cada día surgen nuevas profesiones (la mayoría vinculadas al uso de las nuevas tecnologías) y que no podemos prever las que surgirán en el futuro cercano, no deja de ser cierto también que los jóvenes, en todo el mundo, siguen optando masivamente por carreras tradicionales (administración, medicina, derecho, ingeniería o pedagogía) o especialidades técnicas conocidas (contabilidad, informática, belleza, mecánica, etc.); pero también por áreas más relacionadas con los servicios (transporte, seguridad, limpieza, alimentación, etc.), casi siempre con el propósito de encontrar pronto un puesto de trabajo o instalar su propio negocio.

En cualquier caso, no importa el camino que un joven tome, ni si ese camino estuvo más o menos planificado, lo que sí es verdad es que existen algunas condiciones importantes que deberá haber desarrollado para cuando llegue el momento, pues le permitirán desempeñarse con éxito en cualquier área o trabajo. Estas condiciones son: autodisciplina, responsabilidad, honestidad, trabajo en equipo, y sobre todo, una gran disposición para seguir aprendiendo todos los días de su vida.



PARA PENSAR

¿Has pensado qué te gustaría hacer cuando termines el colegio? ¿Por qué?

¿Qué materias o áreas del conocimiento te resultan más atractivas? y ¿cuáles definitivamente no tomarías en el futuro? ¿Por qué?

¿Crees que, si se lo propone, una persona puede llegar a ser lo que desee?

CARRERAS DEL FUTURO

Cuando nos referimos a carreras del futuro hablamos de nuevas tendencias laborales que el mercado, las empresas olas instituciones demandan. Estas vienen acompañadas de nuevos hábitos de consumo y de nuevas ocupaciones en las que es preciso mantener una actitud de aprendizaje, creatividad e innovación.

Las carreras del futuro tienen un factor en común y es la transformación tecnológica que estamos viviendo.
A continuación, te contamos cuáles son algunas de ellas:

1. Desarrollador/a de software
Son y serán, por mucho tiempo, profesionales valorados en el mercado, pues forman parte del grupo que crea los nuevos sistemas que automatizan procesos.

2. Profesor/a online
La enseñanza tiende a expandirse en los próximos años, los profesores ya utilizan el modelo de aula virtual como la posibilidad de ampliar el proceso de aprendizaje de sus alumnos.

3. Creador/a de contenido
Estos profesionales ya están en alta y prometen quedarse en los próximos años. Son aquellas personas que viven de producir contenido para Internet, también conocidos como *influencers* digitales.

4. Ciber seguridad
Los profesionales de seguridad de la información no solo se aseguran de que los datos estén protegidos, sino que también ayudan a crear nuevas soluciones de protección.

5. Comercio electrónico (Ecommerce)
El ecommerce ya es un modelo de negocio trivial en la vida de las personas. Sin embargo, con tantas tiendas virtuales que compiten en Internet, habrá que destacarse cada vez más para atraer clientes.

6. Gestor/a ambiental
La gran responsabilidad de este profesional es velar por un desarrollo-sostenibley amigable con el medio ambiente. Muchos crear nuevos sistemas y soluciones de gestión ambiental para ayudar al planeta.

7. Idiomas

En un mundo globalizadohablar varios idiomas será cada vez más útil. Son profesionales capaces de comprender y comunicarse en diferentes idiomas, como el inglés, el francés, alemán o italiano.

4 NUEVAS FORMAS DE TRABAJO EN EL MUNDO

En los últimos años la tecnología, las leyes laborales y la comunicación han cambiado la forma de trabajar.
Hoy, los celulares se han convirtido en aliados capaces de influir en cómo interactuamos con los demás, pero también en el modo como trabajamos. La revolución tecnológica y la nueva organización del trabajo requieren mentes creativas flexibles para aceptar los nuevos cambios.

Algunas nuevas formas de trabajo son:

1. **El freelance o trabajador independiente:** La característica principal, es el hecho de no tener que cumplir un horario fijo de oficina: se puede trabajar de cualquier lugar conectado a Internet.

2. **El coworking:** Es un espacio de trabajo en común, donde la clave es compartir servicios e infraestructura. El objetivo es disminuir costos, alejarse de las distracciones del hogar y convivir en un ambiente productivo.

3. **El trabajo a distancia:** Es aquel que se lleva a cabo fuera de la oficina. Usando la tecnología de la información y comunicación para darse a conocer al mundo.

4. **El crowdfunding:** Es la financiación colectiva de proyectos o iniciativas a través de plataformas digitales. Los invitados contribuyen con su dinero a través de aplicaciones o plataformas.

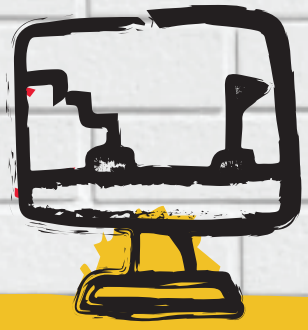
CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

Carreras Universitarias según la Unesco:

- https://cpb-us-w2.wpmucdn.com/blogs.udla.edu.ec/dist/b/383/files/2019/09/%C3%81reas-de-Conocimiento-UNESCO.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=Rel4L24O7Ko
- https://www.youtube.com/watch?v=lDdWc76n0Ck

¡PONTE PILAS CON LOS VIDEO-JUEGOS!



La capacidad de jugar es una condición innnata de prácticamente todos los animales, y los seres humanos -como animales que somos-, también experimentamos mucho placer cuando jugamos. Sin embargo, en muchos periodos de la historia humana, el juego ha sido proscrito o censurado -especialmente para las mujeres- por ser considerado una fuente "pecaminosa" de placer, "improductiva" o, simplemente, porque se la asocia con la "vagancia". Pero ninguna de estas censuras logró que los seres humanos perdamos nuestra capacidad para jugar, sino que, por el contrario, hemos encontrado siempre muchas y variadas formas de dar rienda suelta a la necesidad de recreación que nos viene dada desde el momento mismo en que nacemos, o incluso antes de hacerlo. A través del juego los seres humanos podemos acceder a nuevos conocimientos, nos relacionamos con otras personas y aprendemos a respetar normas, por solo mencionar algunas de sus virtudes.

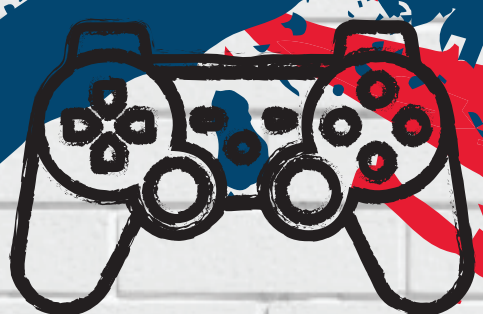
Desde más o menos la segunda mitad del siglo XX, al igual que muchas otras actividades humanas, los juegos experimentaron una transformación importante, como consecuencia de la aparición de la tecnología digital. Aparecieron entonces los juegos electrónicos y los videos-juegos, los mismos que, con la llegada del internet fueron "subidos" a las plataformas en línea, llegando a convertirse en una verdadera "fiebre" sobre todo para muchos adolescentes, que en la actualidad pueden acceder a ellos a través de una computadora, una videoconsola o un dispositivo portátil conectado a la red desde cualquier parte del mundo. Por medio de los video-juegos cada vez más jóvenes interactúan, además, con otras personas, hasta el punto de que existen incluso competencias internacionales con jugadores de muchos países. Esto ha provocado que la industria de los video-juegos sea, hoy por hoy, uno de los negocios más dinámicos y rentables en el mundo del arte y el entretenimiento.

Existe mucha polémica en torno a qué tan beneficiosos o perjudiciales pueden ser los video-juegos para la formación de los adolescentes, pues se reconoce que al igual que sucede con otras actividades, pueden llegar a convertirse en verdaderas "adicciones", sobre todo si su uso genera dependencia en ellos, desviándolos de sus responsabilidades educativas y familiares. Cuando se vuelven adictivos, los video-juegos pueden llegar a generar en los adolescentes sentimientos de frustración y depresión.

Pero hay que decir que, como sucede con muchos otros medios tecnológicos que usamos cotidianamente, los video-juegos no son buenos ni malos en sí mismos, sino que sus consecuencias dependen, por un lado, del tiempo que dedican los chicos y chicas a esta actividad y, por otro, de los contenidos y valores que se transmiten o promueven a través de ellos.

En este sentido, los juegos que promueven la violencia, en cualquiera de sus formas, no serán nunca recomendables. Pensemos, por ejemplo, cuando los adultos se empeñan en regalar juguetes que emulan armas a los niños o cuando los padres estimulan a sus hijos a ganar un juego "a cualquier precio".

También es verdad, que la dedicación por largos periodos a estar delante de una pantalla luminosa cargada de estímulos que van directo al cerebro de los jóvenes puede llegar a afectar su capacidad de concentración y razonamiento, además de volverlos sumamente sedentarios y afectar su necesidad de descanso. Es por ello importante que, si te gustan los video-juegos, estés consciente de los peligros que entrañan, pero sobre todo, te preocupes por limitar su tiempo de uso y dedicarte también a otro tipo de actividades que estimulen tu capacidad creativa, fortalezcan tu intelecto y desarrollen tu cuerpo, pues existen muchas opciones de entretenimiento que pueden provocarte igual o incluso mayor placer favoreciendo tu desarrollo pleno.



PARA PENSAR

¿Qué habilidades crees que se desarrollan en una persona a través de los video-juegos?, ¿Qué habilidades crees que se pierden por la misma razón?

¿Por qué crees que la dedicación excesiva a los video-juegos es sobre todo un problema que se presenta más en los adolescentes varones que en las mujeres?

¿Estás de acuerdo en que la mayoría de video-juegos generan comportamientos violentos en los adolescentes?

¿Desde qué edad consideras tú que un niño/a debería poder acceder a un teléfono celular o una tablet como medio de entretenimiento? ¿Por qué?

VIDEO JUEGOS QUE FOMENTAN EL APRENDIZAJE DE VALORES

A pesar de que los video-juegos siguen generando cierta desconfianza, algunos de ellos pueden aportar al aprendizaje y dentro de éste a los valores.

A continuación, te enseñamos algunos video-juegos interesantes:

1.Final Fantasy: El trabajo en equipo es lo principal en este juego, debes unir diferentes habilidades en tu equipo para lograr vencer a los enemigos.

2.Kingdom Hearts: La solidaridad es una forma desinteresada de amistad y es un rasgo compartido por muchos protagonistas en los video-juegos. Kingdom Hearts, es un buen ejemplo en el que un héroe se preocupa por sus amigos.

3.Super Mario y su princesa: La fidelidad también existe en los video-juegos, como en el caso de Mario Bros y su princesa, que a pesar de que han pasado 30 años siguen juntos y luchando contra viento y marea.

4.Minecraft: La memoria espacial, el cálculo mental y la capacidad de enfrentarse a problemas abstractos, hace que este juego sea una herramienta más de aprendizaje para profesores del colegio.

¿QUÉ ES EL CAMPUS PARTY?

Campus Party es una fiesta creada en España en 1997. Concentra aficionados a la informática, innovación, ciencia, creatividad, emprendimiento y ocio digital del mundo entero. En sus inicios se realizó en distintas localidades españolas y a partir de 2008 inició una expansión internacional con eventos en Brasil, Colombia, Ecuador, México, El Salvador, Reino Unido, Alemania y Costa Rica.

Las actividades más comunes se basan en varios contenidos, entre los que están conferencias y talleres de astronomía, desarrollo y programación, diseño, software libre, fotografía, emprendimiento, multimedia, drones, diseño de video-juegos, video, campeonatos de video-juegos con varios participantes, entre otros.

Campus Party es la mayor experiencia internacional basada en la innovación y la creatividad, donde puedes compartir tus habilidades, tus creaciones y tus experiencias en el mundo de la tecnología.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200519/481153978057/adiccion-videojuegos-transtorno-oms-adolescentes.html
- https://www.youtube.com/watch?v=3DLnPNnKwCc
- https://www.fib.upc.edu/retro-informatica/historia/videojocs.html

¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO GLOBAL?

Cuando hablamos de “calentamiento global” nos referimos al aumento de la temperatura de la superficie del planeta, causado básicamente por las actividades humanas, y que a lo largo de las últimas décadas ha provocado que el clima de muchas regiones se haya visto radicalmente modificado, en comparación con el que tenían desde hace varios siglos atrás.

Si bien muchos científicos reconocen que a lo largo de la historia la Tierra ha experimentado muchos cambios en su temperatura, también están de acuerdo en que lo que vivimos en la actualidad no tiene precedentes, y ello se debe, esencialmente, al comportamiento de las personas. La temperatura global de la Tierra es, en efecto, cada vez mayor. Desde 1880, la temperatura media ha aumentado 1,2 grados centígrados y los últimos siete años han sido los más cálidos desde que se tienen registros.

Algunas de las manifestaciones más claras de este calentamiento de la superficie terrestre son los deshielos de los nevados y los glaciares, y como consecuencia de ello, las inundaciones que se producen en muchas regiones costeras. Otro efecto son las lluvias torrenciales, en lugares que tradicionalmente han sido desérticos y, por supuesto, los incendios devastadores de inmensas áreas de bosque, como consecuencia de las altas temperaturas, lo que ha dado lugar a que la geografía de muchas regiones del planeta haya cambiado y algunas de las especies animales y vegetales hayan desaparecido para siempre.

Si pensamos en las causas del calentamiento de la Tierra, una de las más evidentes es el crecimiento descontrolado de la población mundial pues, a diferencia de lo que sucedía en épocas anteriores, las grandes industrias requieren generar enormes cantidades de energía, y por lo tanto de “calor”, para producir muchos de los objetos que la humanidad utiliza cotidianamente, como son: combustibles, plásticos, vehículos, alimentos, ropa, etc. Pero más importante aún, es el hecho de que las industrias de los países más poblados y desarrollados del mundo (como Estados Unidos, China e India), producen mucho más de lo que las personas requerimos para vivir, pues para ellas es más importante el dinero que generan por la venta de sus productos que el “equilibrio” de la vida en el planeta; a lo que se suma que muchos de estos productos, luego de un corto tiempo de uso, son desechados y convertidos en basura, que luego es muy difícil de eliminar o reciclar, pues son procesos que tardan cientos o incluso miles de años.

PARA PENSAR

¿Crees que a un país que contamina el suelo, el agua y el aire, se le puede considerar como un “país desarrollado”?

¿Crees que si los países más desarrollados se pusieran de acuerdo, podrían disminuir, y hasta detener, el calentamiento de la Tierra?

¿Qué cosas crees que podrían hacer los jóvenes para ayudar a combatir el calentamiento global?

Tukuna

Gafas hechas de botellas recicladas

En el Ecuador existen empresas que experimentan con plástico reciclado. Una de ellas es Tukuna que ha logrado crear un taller de diseño que transforma el plástico en gafas de sol.

Detrás de las gafas y lentes Tukuna existe el trabajo digno de los y las recicladores de base.

Las botellas que nosotros dejamos en la basura, los recicladores de base las recolectan limpian y cortan.

Tukuna aprovecha cada material reciclado, por esta razón, sus máquinas para la creación de sus gafas también están hechas de este mismo material.

Al igual que lo hacen otras empresas,
Tukuna crea soluciones locales para problemas globales.

LOS PAÍSES MÁS CONTAMINANTES DEL MUNDO

La contaminación mundial es un problema que ha crecido de forma imparable en los últimos años El desarrollo industrial de varios países está provocando que las emisiones de CO_2 se incrementen de forma alarmante.

De esta gravísima problemática existen algunos responsables principales. Los países clasificados como los más contaminantes del mundo debido a su volumen de emisiones de CO_2 son:

1. China
2. Estados Unidos
3. India
4. Rusia
5. Japón
6. Alemania
7. Irán
8. Corea del Sur
9. Arabia Saudita
10. Canadá

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.youtube.com/watch?v=WBpbJuXjy4w
- https://www.responsabilidadsocial.net/calentamiento-global-que-es-definicion-causas-consecuencias-y-combate/
- https://www.youtube.com/watch?v=3iyXRBXCVo0

¡INFLUENCERS YOUTUBERS TIK TOKERS Y MÁS!

Los últimos años del siglo XX y los primeros del siglo XXI estuvieron marcados por el surgimiento de dos nuevas tecnologías que llegaron a cambiar para siempre el mundo del conocimiento y de la información. Estos nuevos inventos fueron, por un lado, la tecnología digital, es decir, las computadoras y, en general, los dispositivos electrónicos (celulares, calculadoras, tablets, cámaras, etc.), y por otro, el Internet, que abrió la posibilidad para compartir información entre varios de estos dispositivos, conectados por un cable o por medio de una línea telefónica. En la actualidad, nos parece inimaginable la vida de las personas sin las computadoras o sin el Internet, pero hay que recordar que estos dos inventos son en realidad muy recientes, si tomamos en cuenta el tiempo de existencia del ser humano en el planeta, que se cuenta por miles de años.

La llegada de la "Era digital", especialmente a partir del año 2000, supuso también una verdadera revolución para la comunicación global, pues permitió que las personas pudiéramos contactarnos, de manera inmediata y simultánea, con otras personas en otros lugares del mundo, dando lugar así al establecimiento de nuevas "relaciones" a través de "redes" de amigos y contactos, que poco a poco serían bautizadas por sus creadores como: Facebook, Youtube,Twitter, Whatsapp, Tiktok o Twitch, cada una de ellas con millones de usuarios y suscriptores en decenas de países.

Las "redes sociales" se convirtieron así en el medio más efectivo para que las personas que ya eran "famosas" (cantantes, actores, actrices, deportistas, conductores de TV, cocineros, video-jugadores, etc.), pudieran entrar en contacto directo con sus seguidores y ampliar aún más sus grupos de "fans", pero también para que muchas otras personas, que hasta entonces eran "anónimas", se convirtieran en muy poco tiempo en referentes mundiales, gracias a los contenidos (escritos, visuales, audiovisuales y sonoros) que día a día comparten con sus seguidores. A estos nuevos "creadores de contenido" se les conoce hoy con el término inglés de "Influencers", precisamente por la influencia que ejercen sobre el estilo de vida y la forma de pensar de millones de personas en todo el mundo -especialmente adolescentes y jóvenes -, hasta el punto de que en la actualidad muchas empresas les pagan enormes cantidades de dinero a cambio de que promocionen sus productos y sus marcas a través de sus cuentas.

El éxito de popularidad y dinero que han alcanzado los youtubers, videogamers, tiktokers, twitchers y muchos otros influencers ha despertado el interés de millones de adolescentes en todo el mundo por imitar a sus "ídolos cibernéticos", e incluso existen hoy universidades en varios países que ofrecen la formación de "Creador de contenidos para redes" o, más directamente, "Influencer", como parte de su catálogo de cursos "profesionales".

PARA PENSAR

¿Eres seguidor/a de algún "influencer" o de algún "famoso"?
¿Te has puesto a pensar por qué lo "sigues"?

¿Consideras que ser "influencer" es una profesión como cualquier otra?

¿Crees que ser "influencer" es equivalente a tener muchos amigos/as?

Muchos adultos piensan que los "influencers" manipulan o influyen negativamente en el cerebro de los adolescentes y los jóvenes.
¿Qué opinas tú?

LA ERA DEL TIKTOK

Es una red social que permite compartir videos. Cada año que pasa su popularidad aumenta generando un sinfín de seguidores y convirtiendo en famosos a muchos jóvenes que usan esta aplicación.

TikTok tiene millones de usuarios que suben vídeos de todo tipo: actuaciones, bailes, canciones, vídeos graciosos, de animales o cualquier otro contenido multimedia que se te ocurra. Lo cierto es que para ser popular en TikTok no hace falta tener el mejor celular ni la mejor cámara como tampoco tener grandes conocimientos de edición, pues basta con un celular con cámara frontal y estar registrado en la aplicación.

A continuación, te damos varios trucos que te podrán ayudar a generar contenido en esta aplicación:

1.Publica videos originales
En esta aplicación es muy importante la originalidad, tienes que conseguir que otros usuarios utilicen tu video o audio como referente. Para esto, debes crear vídeos originales que no hayas visto en la aplicación.

2.Deja a un lado los bailes
Si bailar no es tu fuerte, lo mejor es olvidarte de ese tipo de videos. Puedes hacer tiktoks con varios videos de: tu forma de dibujar, maquillar o alguna habilidad que llame la atención.

3.No siempre tienes que grabarte a ti mismo
Puedes realizar videos de paisajes o ciudades; videos de animales o viajes; incluso de algo gracioso que te suceda por la calle.

4.Aprovecha los efectos y filtros
Aprovecha los efectos y los filtros que tiene esta aplicación. Haz que los usuarios accedan a tu perfil para saber qué filtro has utilizado y ver qué otros videos tienes.

CRISTIANO RONALDO VS. COCA-COLA

Uno de los meyores influencers de la actualidad es Cristiano Ronaldo.
En una rueda de prensa, este futbolista hizo un polémico gesto, apartando dos botellas de gaseosa que tenía enfrente y cogiendo una de agua para decir que es la bebida que se debe ingerir. A causa de este gesto, Coca-Cola perdió mucho dinero.

El futbolista ha dicho en reiteradas ocasiones que está en contra de los refrescos y de las bebidas azucaradas. Lo considera comida no saludable y eso lo inculca a su hijo.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.youtube.com/watch?v=KzKJ_NE1NTg
- https://www.elcorreo.com/tecnologia/redes-sociales/youtuber-influencer-profesiones-20191028115943-nt.html
- https://www.youtube.com/watch?v=_ya5Wb38TsM

"DIME CON QUIÉN ANDAS..."

Desde que somos niños o niñas, y a lo largo de toda nuestra vida, las personas vamos construyendo relaciones con otras personas que no pertenecen a nuestra familia, pero por las que llegamos a sentir mucho cariño, porque compartimos con ellas gustos e intereses, pero también porque creemos que, al igual que nosotros, ellas sienten confianza y afecto por nosotros, y se preocupan sinceramente por nuestro bienestar: son nuestros amigos y nuestras amigas.

La amistad es una de las relaciones más placenteras y enriquecedoras en la vida de las personas, pues a través de los amigos aprendemos valores tan importantes como la lealtad, la solidaridad y la empatía, lo que fortalece nuestro vínculo hasta volverlo, en la mayoría de casos, "para toda la vida". Pero las relaciones de amistad, como cualquier otro tipo de contacto humano, atraviesan también por momentos de mayor o menor intensidad, según los periodos que vayamos viviendo y los espacios que frecuentemos. Así, en algunas ocasiones nuestros mejores amigos serán aquellos con los que compartimos la escuela o el colegio, y en otras, aquellos con quienes nos relacionamos en el barrio o el lugar de trabajo, pero siempre serán esas personas con quienes más disfrutamos hacer deporte, ir a fiestas, salir de paseo, o simplemente, conversar: escucharlos y ser escuchados.

Como todas las relaciones humanas, la amistad sufre también de momentos de incertidumbre o incluso de decepción, cuando sentimos que la relación con esa otra persona no es correspondida en igual medida o nos hace daño, llegando a convertirse en una "mala influencia" para nosotros, porque sus hábitos, espacios o intereses se contraponen a los nuestros. Malas compañías que muchas veces nos manipulan, obligándonos a hacer cosas a través de las cuales ellos o ellas se benefician, pero con las que no estamos de acuerdo.

Por ello es importante que desde temprana edad aprendamos a discriminar quiénes son las personas de nuestro alrededor que de verdad se preocupan por nosotros y nos ayudan a crecer como seres humanos – incluso cuestionándonos -, diferenciándolas de aquellas que, como dicen los jóvenes, pueden llegar a convertirse en "relaciones tóxicas" y con respecto a las cuales es mejor tomar distancia.

PARA PENSAR

¿Consideras que tus amigos actuales te ayudan a crecer como persona?

¿Personalmente, Te consideras un buen amigo/a? ¿por qué?

Todos los amigos que están en tu red social, ¿crees que realmente lo son?

PANA, CUATE O PARCERO

La forma como nos referimos a un mismo concepto u objeto puede tener múltiples “variaciones”, dependiendo de la cultura de un país o una determinada región. Es lo que sucede, por ejemplo, con los diversos términos con los que nos referimos a los “amigos” en los países de América Latina, a pesar de que todos hablamos una misma lengua: el español.

A continuación, te compartimos algunos ejemplos:

- México: Cuate
- Argentina: Amigo
- Colombia: Parcero

- Perú: Pata
- Venezuela: Pana o compinche.
- Chile: Weon
- Ecuador: Yunta o pana o brother

Otro término que se ha popularizado en los últimos años en el Ecuador es “mashi”, que proviene del quichua y que significa “amigo/a” o “compañero/a”.

UN HILO DIRECTO AL CORAZÓN

Esta leyenda oriental nos cuenta que las personas destinadas a conocerse están conectadas por un hilo rojo invisible. Este hilo nunca desaparece sino que, por el contrario, permanece atado a sus dedos, a pesar del tiempo y la distancia.

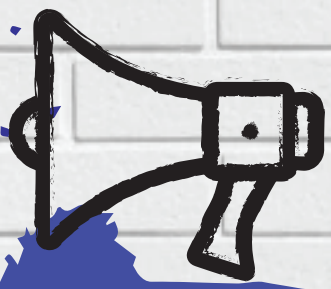
No importa lo que tardes en conocer a esa persona, ni importa el tiempo que pases sin verla, ni siquiera importa si vives en la otra punta del mundo: el hilo se estirará hasta el infinito y nunca se romperá. Su dueño es el destino.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.youtube.com/watch?v=gyPeUBQNrx0
- https://www.youtube.com/watch?v=lRzjBORnwLs
- https://www.youtube.com/watch?v=eUnfLk-S33o

¿Y QUIÉN DICE LA VERDAD?



Las dos primeras décadas del siglo XXI han significado para la humanidad la globalización definitiva de la información, especialmente gracias a la red de circulación de contenidos más grande que se conoce hasta hoy: el Internet. Prácticamente no existe ningún contenido o tema que nos interese conocer que no podamos consultarlo en internet, lo que nos lleva muchas veces a creer, erróneamente, que en el internet está "todo", pero además, que la información que está allí colocada y a nuestra disposición es "verdadera". Tal como les sucedía a las generaciones pasadas, que creían que la información que les llegaba a través de los periódicos, la radio o que se publicaba en los libros y revistas era "cierta", hoy creemos que basta con hacer una simple búsqueda en la red para acceder a lo que sucede en el mundo.

Afortunadamente, el desarrollo de las ciencias sociales y de la comunicación, pero sobre todo de la filosofía en los últimos siglos, nos ha dejado en claro que no existe una única e incuestionable verdad sobre las cosas, y que los únicos conocimientos a los que podemos acceder son más bien "interpretaciones" que las personas hacemos sobre ellas, pues detrás de cada texto o noticia que leemos o escuchamos, hay siempre un autor o autora, es decir, alguien que lo escribió o relató, a su manera y desde su personal punto de vista. En otras palabras, no importa que se trate ya de una noticia de prensa o un reportaje de televisión, de un libro de historia o uno de cocina, de un *podcast* sobre vida saludable o un comentario sobre un partido de fútbol, siempre serán el reflejo de la mirada y el pensamiento de quien lo escribió o comentó, o del medio de comunicación para el cual esa persona trabaja. Son ellos quienes, además, deciden qué acontecimiento es importante y merece ser convertido en noticia y cuál no.

Esto, que es verdad para los textos escritos, también lo es para las imágenes, pues aunque creamos que las fotografías y los videos reflejan la realidad "tal como es", hay que recordar que también hubo alguien que las tomó o grabó, y por ende, a la hora de aplastar el botón disparador, escogió lo que iba a mostrarnos y lo que no, en función de lo que para esa persona resultaba más importante. Esa mirada particular sobre las cosas es lo que determina que todos los "textos", sean estos escritos, visuales o sonoros sean siempre "subjetivos".

Es importante entonces que, si nos interesa profundizar en algún tema en concreto, investiguemos, es decir, busquemos diferentes puntos de vista y no nos conformemos con uno solo. Que desde jóvenes aprendamos a discriminar la información que leemos, diferenciando aquella que proviene de fuentes serias y confiables, de aquella otra que solamente busca manipular nuestra forma de pensar o actuar. Pensar "críticamente" significa encontrar otras maneras de acercarnos al conocimiento de las cosas, buscar otros puntos de vista, ponernos "otros lentes", pues solamente así estaremos en capacidad de construir nuestra propia forma de ver el mundo como seres humanos racionales y libres.

PARA PENSAR

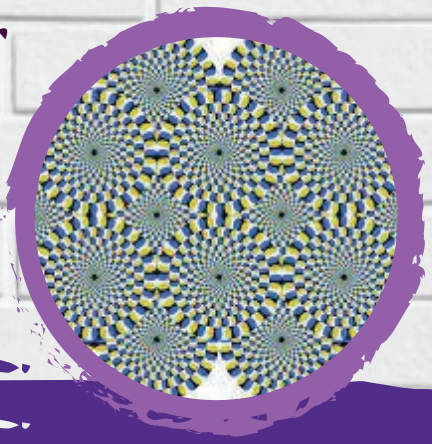
¿Alguna vez has tenido que investigar sobre algún tema en internet? ¿Cómo fue esa experiencia?

¿A través de que medios te informas de las cosas que suceden en tu ciudad, tu país o el mundo?

¿En qué temas crees que los adolescentes y jóvenes tienen puntos de vista diferentes a los adultos?

¿Estás de acuerdo con que no existe una sola verdad sobre las cosas? ¿Por qué?

ILUSIÓN ÓPTICA



Una ilusión óptica es una imagen que engaña el sistema visual, desde el ojo al cerebro, y lo lleva a percibir la realidad de forma distorsionada. Pueden suceder de manera natural o ser creadas por efectos visuales específicos.

La ilusión óptica se produce cuando se presentan varias formas en una imagen única y nuestro cerebro entra en conflicto.
Los sentidos filtran la información del exterior para que luego esta sea procesada y modificada en el cerebro.

Existen dos tipos de ilusión óptica:

1.- Ilusiones ópticas fisiológicas: Son imágenes que se quedan impresas en nuestra vista después de observar un objeto muy luminoso, o el estímulo ante patrones cambiantes muy contrastados.

2.- Ilusiones ópticas cognitivas: Se hacen a través de diversos experimentos que se dedican a atacar determinada vulnerabilidad de la visión. Un ejemplo son las figuras que al observarlas aparentan algo diferente a lo que realmente representan.

Fíjate en esta imagen. ¿Qué ves?

¿NOTICIAS FALSAS?

Las *fake news* son noticias falsas o engañosas que son difundidas a través de portales de noticias, prensa escrita, radio, televisión y redes sociales, provocando un círculo de desinformación con contenido engañoso.

El derecho de los ciudadanos a informarse debidamente está sufriendo el impacto de este fenómeno que se vuelve cada vez más peligroso.

Uno de los ejemplos más famosos fue la noticia de “Un lobo se pasea por los vestuarios de los Juegos Olímpicos de Invierno de Sochi”. Que en realidad fue una broma de la deportista Kate Hansen y el presentador Jimmy Kimmel, pero algunos medios de comunicación como la CNN cayeron en la trampa y publicaron el video como verdadero, pero nunca existió ningún lobo.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://edem.eu/ejemplos-fake-news-y-noticias-falsas/
- https://www.youtube.com/watch?v=bPUO_U_6Uil
- https://www.youtube.com/watch?v=DAKZ_ipqc6A

¿QUÉ SABES DE LAS DROGAS?

En la larga lista de los principales “problemas que afectan a la juventud”, los adultos solemos incluir casi siempre a las drogas, sin embargo, hay que dejarlo claro desde el principio: ¡No todos los jóvenes consumen drogas, ni quienes las consumen son, exclusivamente, los jóvenes! Por el contrario, existen muchos adultos, tanto hombres como mujeres, adictos a diferentes tipos de droga como, por ejemplo, el alcohol, el cigarrillo, la marihuana o “las pastillas” (ya sean estas sedantes o estimulantes), pero cuyo consumo está socialmente más “aceptado”.

Otro mito que es importante desvirtuar es aquél que clasifica a las drogas como “suaves” (o “blandas”) y “duras”, siendo estas últimas las que producirían, a corto plazo, una mayor dependencia y un mayor daño a la salud, como la cocaína (y sus derivados, la base o el crack), la heroína (incluida la “hache”) y el LSD; mientras que las drogas “blandas”, como el alcohol, el tabaco o la marihuana serían, supuestamente, menos perjudiciales. Pero tomemos, por ejemplo, el caso del alcohol, que en principio es una droga “blanda”. Al igual que sucede en muchos países del mundo, año tras año en el Ecuador, el consumo de alcohol es el causante de un gran número de muertes, asociadas a enfermedades respiratorias, del corazón, del cerebro o del hígado; pero también otras muertes “indirectas”, como los accidentes de tránsito, los feminicidios, e incluso, el suicidio en menores de edad. En el continente americano, se estima que cada año más de 85.000 muertes están asociadas al consumo de alcohol.

Por otro lado, los avances científicos han demostrado que existen algunas drogas, como la marihuana o el opio, que poseen importantes propiedades medicinales que pueden ser aprovechadas para el tratamiento de diversas enfermedades, lo que poco a poco ha ido abriendo el camino para su legalización en muchos países. También algunos investigadores, especialmente de Sudamérica defienden a la “ayahuasca” (derivada de una planta amazónica con propiedades alucinógenas) como una sustancia útil para tratar algunos trastornos generados por el estrés y la depresión.

Conviene, entonces, que retomemos la comprensión básica de lo que en realidad son las “drogas”: sustancias -naturales o químicas- que cuando ingresan a nuestro cerebro afectan su funcionamiento normal, alterando nuestro comportamiento y reduciendo nuestra voluntad y nuestra capacidad para tomar decisiones, y que, en los casos más graves, pueden afectar definitivamente nuestra razón y, con ella, la convivencia con las personas que amamos y que forman parte de nuestro entorno.

PARA PENSAR

¿Estás de acuerdo en que se considere al alcohol como una droga “blanda”?

¿Has escuchado hablar de la droga “hache”? ¿Qué sabes de ella?

¿Cuáles dirías que son las razones principales que le llevan a un/a adolescente o joven a consumir drogas?

¿Crees que la curiosidad es una razón “suficiente” para que un adolescente decida probar una droga?

MARIHUANA MEDICINAL

La marihuana medicinal se extrae de la planta del Cannabis, la misma que se compone de hojas, flores y brotes. Esta droga medicinal, ayuda a tratar síntomas como dolor, rigidez muscular, náuseas y falta de apetito, entre otros. Puede ser utilizada también por personas que padecen afecciones como cáncer, SIDA , esclerosis múltiple o Alzheimer.

¿Cómo se usa la marihuana medicinal?

En la mayoría de casos los médicos recomiendan su uso despues de que se han probado tratamientos con medicamentos tradicionales. Puede ser peligrosa si se toma con medicamentos que causan somnolencia o que controlan el estado de ánimo, como sedantes, ansiolíticos o antidepresivos. La marihuana baja el azúcar en la sangre y la presión arterial, por lo que se deberá tener cuidado su uso si toma medicamentos para estas afecciones.

Los posibles efectos secundarios pueden ser: síntomas de abstinencia, ansiedad, problemas para dormir y antojos intensos de esta droga, aumento de la frecuencia cardíaca, etc.

El riesgo de adicción es mayor en personas que:

-Comienzan a consumir marihuana cuando son jóvenes.
-La consumen a diario.
-Tienen problemas de salud mental.

Si conoce una persona cercana que esté consumiendo drogas, ayúdelo y trate de que vaya a un lugar de apoyo para que tenga una vida plena.

LOS FAMOSOS Y LAS DROGAS

El exceso de sustancias estupefacientes y alcohol ha hecho que varios artistas famosos terminen con su vida. Otros han muerto accidentalmente por sobredosis de medicamentos.

A continuación, te contamos algunos casos:

Marilyn Monroe. En 1962 la actriz ícono de belleza fue encontrada muerta en su casa en Los Angeles. Se determinó que falleció de una sobredosis de medicamentos.

Whitney Houston. En 2012 el cuerpo de la famosa cantante fue encontrado en un hotel en Las Vegas. Houston se preparaba para cantar en los Grammy, pero falleció debido a un “ahogamiento accidental” tras mezclar cocaína con otros medicamentos.

Jim Morrison. El cantante de The Doors es otro que falleció a los 27 años. En 1971 murió de una sobredosis de heroína en París.

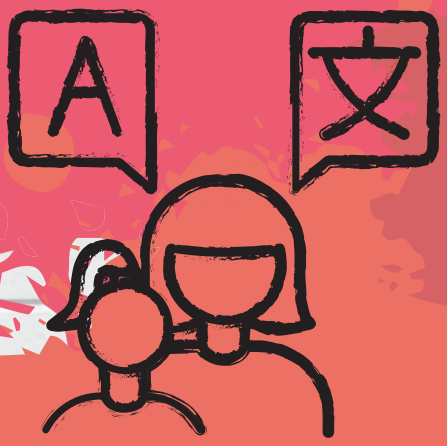
Heath Ledger. A los 28 años murió el actor Heath Ledger. Lo encontraron boca abajo en su departamento en Manhattan. La autopsia reveló que fue la mezcla de múltiples medicamentos la que le provocó la muerte.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://kidshealth.org/es/teens/know-about-drugs.html
- http://www.calidadsalud.gob.ec/acess-app-servicio-ciudadano/public/estadistica/licenciamiento.jsf
- https://www.youtube.com/watch?v=K_uSRryQt0M

¡CUIDA TU LENGUA GUAMBRA!



La lengua -en cualquier idioma- no es otra cosa que un sistema de signos, letras y sonidos que utilizamos las personas para poder comunicarnos. Un sistema infinito y muy complejo que, además, está en permanente transformación y renovación. Entre los pueblos latinoamericanos, la lengua de uso mayoritario es el "español" (más precisamente, el "castellano"), al cual le hemos ido incorporando, casi sin darnos cuenta, muchas palabras provenientes de otras lenguas. Así, son ya parte de nuestro léxico cotidiano, desde hace muchos años, palabras inglesas como *bluejean* o fútbol; italianas como *pizza* o chau; francesas, como chofer o garage, e incluso alguna de un origen más lejano, como robot, que en lengua checa significa "trabajo pesado" o "servidumbre".

Otras palabras de uso diario provienen de lenguas ancestrales, como chicle o aguacate, cuyo origen hallamos en la lengua *náhuatl*, propia de los pueblos originarios de México y Centroamérica. También en el Ecuador, hemos integrado a la comunicación cotidiana muchos vocablos del quichua como: guagua, guambra, taita, huasipichay, chuchaqui, yapa, entre muchos otros.

En tiempos más recientes y como resultado de la globalización de las comunicaciones, nuevos términos, especialmente provenientes del inglés y asociados a la tecnología, han ido incorporándose a nuestra lengua: *Internet, web, chat, software, youtuber o selfie*, por mencionar algunos de los más frecuentes. Otros, hemos llegado incluso a "españolizarlos" y hablamos, entonces, de wasapear, chatear o guglear. Pero, así como hemos incorporado nuevas palabras, también la forma de escribirlas se ha ido transformando, por efecto sobre todo de los dispositivos móviles y sus aplicaciones, que han llevado a que, especialmente los jóvenes, abrevien el uso de muchas palabras, reemplazándolas con letras, signos o emoticones. Ya sea por comodidad o rapidez, la "K", pasó a significar "que", la X "por", etc.

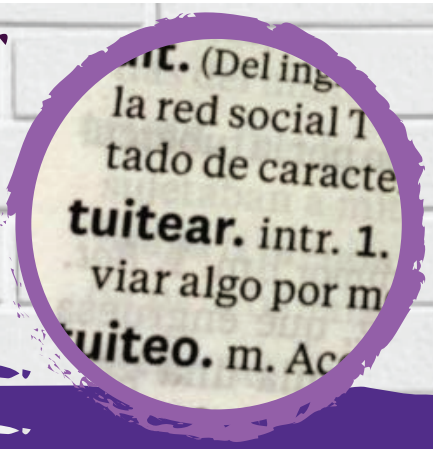
Según varios lingüistas que estudian el fenómeno de la lengua a nivel global, el problema mayor de esta simplificación del lenguaje escrito es que el mismo trae consigo una disminución también de nuestra capacidad cerebral, pues utilizamos cada vez menos palabras para construir frases, que son cada vez más simples y superficiales, perdiendo así en el camino nuestra capacidad para elaborar pensamientos más profundos y complejos. ¿Queremos decir con esto que no debemos utilizar este lenguaje reducido de signos para comunicarnos? Definitivamente no. Pero debemos estar conscientes que debemos limitar su uso a las redes sociales, pues de lo contrario, no solo que iremos perdiendo nuestra capacidad de reflexión y comunicación, sino que corremos el riesgo de ser percibidos por los demás como personas "limitadas" e "incapaces" de expresar sus ideas y sentimientos de forma adecuada, pero también, bella.

PARA PENSAR

¿Qué ventajas crees que pueden tener en la vida las personas que se expresan correctamente ya sea de forma oral o escrita?

¿Estás de acuerdo en que los emoticones son parte del lenguaje? ¿Dónde y cuando podemos usarlos?

ENRIQUECE TU LENGUAJE



Usar el diccionario es muy útil y sirve para saber cómo se escribe una palabra, conocer lo que significa o si tiene uno o varios significados. En la actualidad existen varias aplicaciones que te pueden ayudar a expresarte de mejor manera en una conversación, en una tarea y hasta en una entrevista de trabajo.

Estas aplicaciones son:

1.- 94 segundos: Este juego contiene diferentes categorías. Se trata de contestar el mayor número de preguntas posibles en menos de 94 segundos. No solo aprendemos ortografía, sino que además vamos a agilizar la mente y refrescarla de vez en cuando, ya que si cometemos una falta el sistema se da cuenta y tienes que corregirla.

2.- Apalabrados: Es un juego de letras inspirado en el famoso juego Scrabble, con la diferencia de que se puede jugar con personas que se encuentren en diferentes partes del mundo. El juego consiste en anotar todos los puntos posibles formando palabras en el tablero. Está disponible en 16 idiomas y es una excelente herramienta para mejorar tu léxico jugando.

3.- Diccionario de la RAE: Esta aplicación se encuentra disponible para iOS y Android y permite buscar palabras y sus diferentes acepciones. Además, contiene la clasificación de las palabras según su clase: sustantivos, adjetivos, verbos o adverbios, lo que es muy útil para solucionar ejercicios de gramática.

4.- Ciudad de las palabras, crucigrama: Juega la mejor sopa de letras y juegos de palabras. Si quieres ganar, necesitas encontrar todas las palabras escondidas en el crucigrama. Rétate a ti mismo y entrena tu cerebro. Juega palabras cruz, palabras conectadas y sopa de letras con tu familia o tus amigos.

LOS IDIOMAS MÁS HABLADOS EN EL MUNDO

En el mundo hay alrededor de 7.097 idiomas, pero existen 6 idiomas que son los que se hablan más, estos son:

1. Inglés : Con 1.132 millones de hablantes
2. Mandarín: Con 1.117 millones de hablantes
3. Hindi: Con 615 millones de hablantes
4. Español: Con 534 millones de hablantes

5. Francés: Con 280 millones de hablantes
6. Árabe: Con 274 millones de hablantes
7. Bengalí: Con 265 millones de hablantes
8. Ruso: Con 258 millones de hablantes

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.grupodraft.com/redes-sociales-la-mutacion-del-lenguaje-12.htm
- https://blog.nueva-acropolis.es/2021/el-empobrecimiento-del-lenguaje/
- https://www.youtube.com/watch?v=2auxR1iZxTs

GLBTIQ+

Históricamente el pensamiento humano se ha acercado a la comprensión del mundo desde una perspectiva que tiende a clasificar a las personas y las cosas en "pares", opuestos, pero a la vez complementarios: "cuerpo y alma", "verdad y mentira", "forma y contenido", "cielo y tierra", "ricos y pobres", etc. Es lo que se conoce hoy como el "pensamiento binario" (bi = 2). Una de las expresiones más evidentes de este tipo de pensamiento es la convicción existente en la mayoría de culturas de que los seres humanos nos dividimos en "hombres y mujeres", y según la cual, los hombres deben "naturalmente" sentir atracción por las mujeres y estas, a su vez, por los hombres; en una palabra, ser "heterosexuales".

Ahora bien, a lo largo de la historia han existido, existen y seguirán existiendo también personas que, aún habiendo nacido "hombres" o "mujeres", se sienten atraídos por personas de su mismo sexo, es lo que se conoce como "homosexuales". Dentro de esta misma comprensión "binaria" del mundo, están también aquellas personas que, habiendo nacido con cuerpo de "hombre" se identifican a sí mismas como "mujer", y otras que, teniendo un cuerpo de mujer, se identifican como "hombre". Y finalmente, están aquellas, que no aceptan o se resisten a ser "definidas" como hombres o mujeres, pues no se reconocen en ninguno de los dos sexos; es lo que conoce como personas "no-binarias".

En muchos países y culturas, el hecho de que muchas personas quieran "escapar" de los modelos tradicionales de "hombre" o "mujer" ha dado lugar a que sean marginadas, insultadas, castigadas e, incluso, asesinadas, por no alinearse con los patrones o esquemas de comportamiento que la sociedad considera "normales". Sus comportamientos han merecido la reprobación y condena por ser considerados "anormales", como una "desviación" de la naturaleza o incluso como un "pecado".

Desde los años 70 del siglo pasado, en varios países del mundo occidental, una inmensa cantidad de personas que no se sentían representadas por los roles tradicionales de género (masculino y femenino) empezaron a conformar la comunidad de personas GLBTIQ+ (Gays, Lesbianas, Bisexuales, Transgéneros, Transexuales, Travestis, Intersexuales, Queer … y más), con el objetivo de luchar porque sus derechos sean reconocidos, sin importar su sexo (biológico) o su género (la forma como se perciben a sí mismas). En ese proceso, uno de sus mayores logros que han alcanzado en los últimos años ha sido la legalización en muchos países (el Ecuador entre ellos) del "matrimonio igualitario", o sea, entre personas del mismo sexo, e incluso, tener la posibilidad de adoptar hijos, como lo hace una pareja tradicional compuesta por un hombre y una mujer. Hasta el día de hoy, las personas LGBTIQ+ pugnan por ser aceptadas socialmente y no ser más discriminadas, recordándonos el valor que tiene la especie humana en toda su "diversidad" y demostrándonos que, como sucede en todos los ámbitos de la vida, "entre el blanco y el negro, la gama de grises es infinita".

PARA PENSAR

¿Consideras que el comportamiento que deben tener tanto los hombres como las mujeres ya viene definido desde el momento que nacen?

¿Te parece que es correcto que un niño juegue con muñecas o que una niña juegue al fútbol?

¿Qué opinas del matrimonio entre personas del mismo sexo?

¿QUÉ SIGNIFICAN ESTAS SIGLAS?

LGBTIQ son las siglas que identifican a las palabras lesbiana, gay, bisexual, transgénero y queer. Es un movimiento que se conformó por la lucha de los derechos de igualdad para estas comunidades sexuales minoritarias.

A continuación, te explicaremos el significado de cada una de las palabras que conlleva estas siglas:

L - Lesbiana: Mujer que se siente atraída emocional, afectiva, romántica y/o sexualmente por otra persona de su mismo género.

G - Gay: Hombre que siente atracción emocional, afectiva y/o sexual hacia personas de su mismo género.

B - Bisexualidad: Capacidad de sentir atracción romántica, afectiva y/o sexual por personas de más de un género/sexo no necesariamente al mismo tiempo, no necesariamente de la misma manera y no necesariamente en el mismo grado ni con la misma intensidad.

T - Transexual o transgénero: Es aquella persona cuya identidad de género es diferente al sexo que tuvo al nacer, es decir, su sexo no corresponde a como ella se siente.

I - Intersexual: Persona que nace con características sexuales (como cromosomas, genitales y/o estructura hormonal) consideradas de uno u otro género. Algunos médicos aconsejan a los padres de bebés intersexuales practicarles intervenciones quirúrgicas para eliminar alguna de estas características, pero existe un riesgo alto para los bebés intersexuales que no han manifestado su verdadera identidad sexual.

Q - Queer: Término para definir a todas aquellas personas que no quieren clasificarse bajo etiquetas tradicionales por su orientación e identidad sexual.

ORGULLO Y SIMBOLOGÍA

La bandera del arcoíris es uno de los símbolos más representativos del colectivo LGBTIQ+. Tanto miembros de la comunidad como otras personas e instituciones a favor de los derechos del colectivo la han utilizado para apoyar sus reivindicaciones.

Esta bandera fue popularizada en 1978 como símbolo del orgullo gay por su creador, Gilbert Baker, artista nacido en Kansas. La versión actual consiste en seis franjas de colores rojo, naranja, amarillo, verde, azul y violeta, que reproducen el orden de los colores del arcoíris.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- hhttps://www.humanium.org/es/enfoques-tematicos/discriminacion/derechos-nino-lgbtq/
- https://www.youtube.com/watch?v=hRBnELOeUuo
- https://institutodemocracia.gob.ec/wp-content/uploads/2019/11/Serie-Gaceta-No.-18-Julio-2017.pdf

¿ES TIEMPO DE TRABAJAR?

Una de las causas más frecuentes de conflicto entre los adultos y los jóvenes es el valor que los primeros atribuyen a las tradiciones y costumbres, y que en muchas ocasiones son cuestionadas por los segundos, hasta el punto de atreverse a enfrentar a “sus mayores”. Y es que, si bien existen comportamientos que a lo largo del tiempo se fueron convirtiendo en “costumbres” y que, efectivamente, merecen ser mantenidas porque reivindican valores positivos como el respeto, la disciplina, la responsabilidad o la honestidad, existen otras que lo que hacen es reproducir conductas negativas que deben ser superadas y, ojalá, olvidadas.

Dicho de otra manera, no por el hecho de ser parte de la tradición, debemos mantener comportamientos que sabemos que afectan los derechos de las personas. Nos referimos, por ejemplo, a costumbres tan arraigadas y nocivas como la imposición de disciplina a los hijos a través del maltrato, la violencia contra las mujeres en el hogar, el castigo como método pedagógico en las escuelas o la prioridad que desde siempre han tenido los varones frente a las mujeres en relación a la educación o la recreación, pues en muchas familias aún se cree que las niñas están “predestinadas” a casarse y criar hijos.

Otro de los temas problemáticos en el que claramente se ven enfrentados la tradición y los derechos es el relacionado con la edad a la que es conveniente que los adolescentes empiecen a trabajar, pues no solamente que muchas familias, por razones económicas, necesitan que “más manos” contribuyan al ingreso del hogar, sino que muchos padres y madres de familia consideran, con razón, que el trabajo es positivo para los jóvenes, pues ayuda a la formación de su personalidad, su disciplina y su responsabilidad. Piensan, además, que al igual que ellos empezaron a trabajar desde muy temprana edad, el hijo o la hija también están “obligados” a hacerlo, porque “así debe ser”.

La contribución del trabajo a la realización de cualquier persona es innegable, pues a través de él, especialmente los jóvenes, aprenden valores tan importantes como la responsabilidad, la disciplina, el trabajo en equipo, la autovaloración, el reconocimiento al esfuerzo, etc., pero tratándose de adolescentes que están en pleno proceso de formación, sus prioridades y las de su familia, deben estar puestas en actividades que contribuyan sobre todo a su educación integral, tanto académica como humana, para que puedan hacer frente a los desafíos del mundo adulto en las mejores condiciones y con las mejores herramientas. En este sentido, las tareas que realicen los adolescentes, no solo que no deben afectar su proceso educativo regular, sino que deben ser actividades acordes a su edad y su capacidad, y que además, se realicen en entornos seguros.

PARA PENSAR

¿A qué edad crees que es conveniente que una persona empiece a trabajar? ¿Por qué?

¿Qué ventajas crees que tiene la educación para los adolescentes y jóvenes?

¿Qué ventajas crees que tiene el trabajo para los adolescentes y jóvenes?

¿Qué actividades crees que puede hacer un/a adolescente para ayudar económicamente a su familia y cuáles no?

Si actualmente estás trabajando, ¿crees que tu trabajo te ayuda a formarte como persona? o, por el contrario, ¿Crees que pone en riesgo tu desarrollo?

CONSEJOS PARA HACER UN CURRICULUM

El currículum vitae incluye datos académicos, de formación y profesionales de una persona. Se redacta con el objetivo de responder a una oferta de trabajo, pero también puede ser espontáneo, es decir, que podemos distribuirlo en instituciones o empresas si estamos buscando trabajo.

A continuación te damos unos consejos para construir tu curriculum:

1. **Incluye tus datos personales:** Recuerda escribir tu nombre completo, teléfono de contacto y correo electrónico.
2. **Elabora una breve introducción:** Haz una breve presentación de quién eres. Presenta tus virtudes y objetivos personales.
3. **Resalta tus logros:** Si has tenido una experiencia de trabajo previa, comenta cuáles fueron tus responsabilidades y logros.

4. **Revisa la ortografía:** El que escribas un currículum breve, conciso y sin faltas de ortografía habla de tu buena atención a los detalles.
5. **Adapta de información:** Es importante hacer adaptaciones a tu currículum en función de cada vacante a la que apliques.
6. **Averigua si debes incluir tu foto:** En realidad depende si quieres hacerlo o si te lo pide la empresa.

7. **Sé honesto:** Si mientes en tu CV, no solo te perderás de una oportunidad laboral, sino que podrías entrar a la lista negra de "defraudadores" y nadie querrá tomarse el riesgo de contratarte.
8. **Revísalo bien antes de entregarlo:** Es importante que vuelvas a leerlo con calma para que puedas eliminar los adjetivos calificativos, las repeticiones o lo redundante.

¿Qué opinas de la sieguiente frase?:

"Encuentra un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar un solo día de tu vida".

Confucio

EL TRABAJO INFANTIL EN ECUADOR

El Código de la Niñez y Adolescencia (CNA) del Ecuador, que es la ley que rige todo lo que tiene que ver con los niños, niñas y adolescentes del país, establece que una persona puede empezar a trabajar formalmente a partir de los 15 años de edad. Eso significa que antes de esa edad, cualquier trabajo está prohibido.

Sin embargo, a pesar de que está autorizado el trabajo a partir de los 15 años, esta ley dice también que debe ser “excepcional”, es decir que solamente deben trabajar los chicas y chicas para los que es "indispensable" hacerlo, y que ese trabajo no debe nunca limitar su educación o poner en riesgo su salud. Además, se plantea un límite de 6 horas diarias para su jornada laboral, durante 5 días a la semana, y siempre con la autorización de sus padres.

A pesar de que durante las dos últimas décadas el trabajo infantil disminuyó, la pandemia, y sobre todo el cierre de los establecimientos educativos “expulsó” a muchos niños y niñas nuevamente al trabajo. Es así que en la actualidad se estima que alrededor de 400.000 niños, niñas y adolescentes trabajan en el Ecuador y, de ellos, la gran mayoría lo hace en el campo en tareas relacionadas con la agricultura.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/situaci%C3%B3n-del-trabajo-infantil-en-ecuador
- https://derechoecuador.com/los-menores-de-edad-y-su-situacion-laboral/
- https://www.youtube.com/watch?v=NSTaVT68Q6Q

¿QUÉ SON LAS ETS?

¿A qué edad es conveniente o “normal” que una persona inicie su vida sexual? Esta es, sin duda, una de las preguntas que con mayor frecuencia se hacen los y las adolescentes y jóvenes, aunque en la práctica muchos no se animen a hacérsela abiertamente a sus padres, profesores u otros adultos de su entorno. La edad de inicio de los jóvenes a la vida sexual activa depende de muchos factores, por un lado está su procedencia étnica y cultural (mestizos, indígenas, afro descendientes, etc.), por otra, el estrato o clase social a la que pertenecen, y por supuesto, su género (hombres, mujeres, no binarios). En el caso de Ecuador, los datos más recientes indican que las mujeres empiezan su vida sexual alrededor de los 18 años, mientras que los hombres lo hacen a los 16. Pero, esto es apenas un promedio y, como tal, no refleja la realidad específica de cada zona y, mucho menos, de cada familia.

Pero más allá de la edad a la que un adolescente o joven inicia su vida sexual, existen dos “condiciones” que son fundamentales considerar. Por un lado, que este “arranque” debe ser plenamente consentido, es decir, que quienes participen deben estar absolutamente conscientes y expresar su voluntad de hacerlo; y por otro, que desde el inicio mantengan relaciones sexuales “seguras”, esto es, previniendo los riesgos de embarazo, así como el contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).

Las ETS, como su nombre lo indica, son enfermedades que se transmiten a través del acto sexual, ya sea por medio de contactos vaginales, anales u orales. Las más comunes son la clamidia, la gonorrea, el herpes genital, el virus del papiloma humano (VPH), la sífilis y el VIH. Para contagiarse con algunas de ellas, ni siquiera es necesario “completar” el acto sexual pues, como sucede con el herpes y el VPH, se transmiten “de piel a piel”.

Hay que saber también que si bien algunas ETS como el herpes y el VIH son, hasta ahora, enfermedades incurables, para todas existe en la actualidad tratamientos efectivos que pueden evitar complicaciones serias, siempre y cuando se las detecte y atienda oportunamente. Por ello, es fundamental que si has decidido iniciar tu vida sexual, tanto tú como tu pareja estén de acuerdo en las precauciones que deben tomar, como por ejemplo, el uso del condón al momento del acto sexual, pero también la importancia de que ninguno de los dos mantenga relaciones sexuales con otras personas por fuera de la pareja y, siempre, buscar la orientación de un-a profesional especializado-a (médico-a, enfermero-a, etc.) que pueda brindarles la información que Uds. requieran.

PARA PENSAR

¿Cuál crees que es la mejor manera de evitar contagiarse de Enfermedades de Transmisión Sexual?

¿Por qué crees que a algunos padres o madres de familia les resulta incómodo o molesto hablar de las ETS con sus hijos/as?

¿Has hablado alguna vez con algún especialista (médico/a, enfermero/a, etc.) sobre tu sexualidad? ¿Recuerdas cómo te sentiste haciéndolo?

Si no lo has hecho, ¿Cómo crees que te sentirías? ¿Por qué?

¿CÓMO PREVENIR LAS ETS?

La mejor manera de prevenir las ETS es, por supuesto, no teniendo relaciones sexuales, pero si has decidido tenerlas existen métodos que te pueden ayudar.

1. Los condones o preservativos masculinos: Son fundas muy finas que se colocan en el pene y que impiden que el semen entre en la vagina.

2. Los condones o preservativos femeninos: son fundas suaves y holgadas, con un anillo en cada extremo. Actúan como una barrera que evita que los espermatozoides ingresen al útero.

3. Habla con tu pareja: Una buena comunicación, especialmente si se trata de sexo seguro, puede ayudar a construir confianza y acercarlos como pareja. Es importante que exista un compromiso entre ambos de no tener relaciones sexuales con terceros.

4. Hazte una prueba de detección de ETS: Si crees tener una infección, es imporrtantate que visites a un especialista y evitar el contacto sexual con otras personas.

EL VIH-SIDA

El SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida) es una de las enfermedades de transmisión sexual más graves, pues aparece cuando la infección causada por el virus VIH entra en su estado más avanzado, causando un grave deterioro del sistema inmunológico de la persona contagiada.

Se cree que este virus pudo haberse transmitido a los seres humanos desde los chimpancés y luego se propagó por África durante muchos años. Pero las noticias sobre su existencia se difundieron recién desde la década de 1970, tras la muerte de algunos personajes muy famosos que se contagiaron con esta enfermedad.

Freddie Mercury: Vocalista del grupo “Queen”, fue uno de los personajes más famosos en admitir públicamente haber contraído esta enfermedad. Un 23 de noviembre de 1991, confesó tener SIDA. Un día después, el cantante murió dejando un enorme legado no solo de canciones sino de puertas abiertas hacia el conocimiento de esta enfermedad.

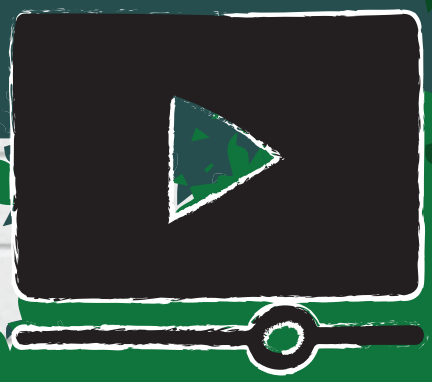
Héctor Lavoe: Se contagió de VIH en la década de los 80. En su caso, este hecho se vio motivado por compartir agujas para inyectarse droga con personas portadoras de VIH. Fue un ícono de la música latina en Estados Unidos, murió a los 46 años a causa de esta enfermedad.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.cdc.gov/std/spanish/stdfact-teens-spa.htm
- https://www.cruzroja.org.ec/salas-de-asesoria/
- https://aprofe.org.ec/paginas/ver/2/0

EL MUNDO DE LA IMAGEN



Vivimos en la actualidad la era de la comunicación, una comunicación que aparte de “global” es, esencialmente, “visual”, es decir, se basa en la producción, transmisión y recepción de imágenes de todo tipo y en cualquier formato. Desde los famosos “memes” hasta las películas de ciencia ficción, desde las fotografías de atardeceres hasta los videos de realidad virtual, los seres humanos interactuamos cotidianamente con una avalancha de imágenes que se nos despliegan a través de múltiples pantallas. Una gran cantidad de ellas nos llegan por medio de las redes sociales (como Instagram, Youtube o TikTok), en forma de fotografías y videos, y muchas otras son generadas por la publicidad para la promoción de marcas, productos y servicios.

A lo largo del último siglo la producción de imágenes ha tenido múltiples campos de aplicación en las artes visuales y audiovisuales, la publicidad y el Internet. De hecho, un elemento que incrementó exponencialmente la comunicación visual, desde los albores mismos del siglo XXI, fue la incorporación de la cámara fotográfica a los teléfonos celulares, lo que no solamente popularizó, sino que además democratizó, la producción de fotografías y videos, pues desde entonces prácticamente cualquier persona que tenga en sus manos un celular está en capacidad de registrar situaciones, eventos u objetos que desee conservar o compartir con sus amigos o familiares.

El catálogo de imágenes que podemos grabar en la memoria de una cámara -y luego procesar en el computador, si lo deseamos- es infinito; ya sean estas imágenes “figurativas” (reconocibles) como retratos, paisajes u objetos, o “abstractas”, esto es, evocadoras de ideas, recuerdos o emociones. Pero el mundo de la imagen -al igual que el de la palabra escrita-, tiene su propio “lenguaje” y, por ende, sus propios códigos (forma, color, tamaño, perspectiva, movimiento, profundidad, etc.) y tal como ocurre con cualquier otro “texto”, si conocemos bien sus posibilidades, podemos a través de ellas contar historias o provocar experiencias sensibles y nuevas en quienes las miran; es lo que han hecho tanto la fotografía como el cine a lo largo de 200 años.

Siguiendo los avances que décadas atrás supuso la creación de imágenes en 3D y 4D, en la actualidad los mayores desarrollos tecnológicos de la comunicación visual están en lo que se conoce como la Realidad Virtual y la Realidad Aumentada, ambas creadas a partir de programas informáticos (*softwares*) que permiten la construcción de universos ficticios a los que podemos acceder (mediante el uso de unas gafas o de nuestro dispositivo móvil) para vivir experiencias inmersivas, en donde se funden y confunden “lo imaginario” y “lo real”. Pero, a pesar de estos maravillosos avances tecnológicos, no debemos olvidar que la imagen más importante de todas es la que construimos de nosotros mismos, en nuestra mente, y que, con nuestras acciones, “proyectamos” hacia los demás.

PARA PENSAR

¿Estás de acuerdo que con una sola imagen podemos contar una historia?

¿Qué tipo de imágenes te gusta crear (dibujos, fotos, memes, etc.)? ¿Cúal es el proceso que sigues para producirlas?

Muchas veces se dice que “una imagen vale más que mil palabras”, pero ¿en verdad crees que una imagen puede reemplazar, por ejemplo, a una obra literaria?

¿Cómo crees que se imagina el mundo una persona que nunca tuvo la oportunidad de mirarlo con los ojos?

REALIDAD VIRTUAL Y REALIDAD AUMENTADA

¿Qué es la Realidad Virtual?

La realidad virtual es un conjunto de escenarios y situaciones que simulan la apariencia real generada mediante programas y tecnología informática. Esto lleva al usuario a crear la sensación de estar inmerso en ella llevando consigo gafas, cascos de realidad virtual, guantes o trajes especiales para sentir la experiencia al máximo.

Tipos de realidad virtual:

1.Simuladores: Este es el primer tipo de simulador que fue creado y uno de los más conocidos es el de conducción de vehículos, el cual permite a los usuarios tener una sensación de estar manejando el vehículo por una carretera.

2.Avatares: Para vivir esta experiencia de mejor manera, se aconseja crear un avatar por usuario, ya sea eligiendo uno ya diseñado por el programa o realizando un video de sí mismo desde una cámara web.

3.Proyección de imágenes reales: En algunos de los programas, la proyección de imágenes reales juega un papel muy importante ya que el diseño gráfico debe ser muy detallista para lograr sentirse en el entorno.

4.Por computador: Este tipo de realidad virtual no usa ningún tipo de sensor de movimiento, puesto que solo muestra un mundo en tres dimensiones.

¿Qué es la Realidad Aumentada?

La Realidad Aumentada te permite incluir gráficos dentro del mundo real, utilizando herramientas como celulares, iPads y tabletas.
Esto nos genera experiencias educativas y de conocimiento sobre nuestro entorno, recibiendo información en tiempo real.

Tipos de realidad aumentada:

1.Imágenes: La clasificación de imágenes en la realidad aumentada tiene una apariencia más natural ya que puedes utilizar cualquier imagen o figura del entorno como logotipos, tarjetas de presentación, etc.

2.Espacios: Gracias a la evolución de la tecnología, existen dispositivos que nos ayudan a reconocer todo tipo de superficie, espacio o habitación donde estemos ubicados.

3.Lugares: La brújula y la cámara de los celulares, pueden añadir diferentes elementos visuales con perspectiva, distancia y altura.

LOS MEJORES FOTÓGRAFOS DEL MUNDO

La fotografía te da la oportunidad de capturar eventos importantes y mágicos al instante, desde hechos políticos hasta los deportes y la música, así como la vida cotidiana.

A continuación, te presentamos a algunos de los mejores fotógrafos del mundo:

1.Robert Clark: Es un fotógrafo independiente de Nueva York que trabaja con las principales revistas, editores y campañas publicitarias de vanguardia del mundo. Genio en diversos estilos fotográficos especialmente con personas, lugares y animales.

2.George Steinmetz: Es fotógrafo de National Geographic y NY Times Magazine. Su objetivo es crear una perspectiva aérea sobre el cambio climático y el suministro mundial de alimentos. George pilotea un parapente motorizado mientras captura sus impresionantes tomas aéreas.

3.Mauricio Lima: Es un fotógrafo documental independiente. Su viaje fotográfico lo lleva por todas partes, siguiendo las luchas de la vida diaria.

4.Hannah Reyes Morales: Es oriunda de Manila, la ciudad más densamente poblada del mundo. Es una fotoperiodista que se centra en los trabajadores y las personas empobrecidas de su país de origen.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.youtube.com/watch?v=V9CXvhTr7Po
- https://www.nationalgeographic.com.es/fotografia
- https://www.infobae.com/america/tecno/2021/12/31/los-mejores-memes-que-marcaron-este-2021/

LAS "4R"

El mundo produce alrededor de 1.500 millones de toneladas de basura por año. Esto significa que cada habitante de la Tierra genera alrededor de 1,2 kg de basura por día. Por supuesto, esto depende mucho del estrato social y el país al que pertenezca cada persona, aunque, en general, la gente con mayores recursos económicos genera también mayor cantidad de desechos. En el caso del Ecuador, nuestro promedio de generación de basura es de 5 millones de toneladas por año, siendo Guayaquil y luego Quito, las ciudades más contaminantes. Pero, lo que es aún más grave es que, según algunas investigaciones serias, del total de desechos producidos por el ser humano a nivel mundial, al menos la mitad no recibe ningún tipo de tratamiento, es decir que esa basura, quedará expuesta en el suelo, o llegará a los ríos y los mares, tal como fue arrojada.

Esta triste realidad ha dado lugar a que en muchos países hoy veamos verdaderas "montañas" de basura en los campos o ciudades, al igual que inmensas "islas" de plástico en los océanos, con las terribles consecuencias que ello supone para la salud de las personas, las plantas y los animales, pues tanto el aire como el suelo, el agua y los vegetales que consumimos se contaminan con esa basura. La acumulación de desechos en las quebradas y los ríos da lugar también a que se produzcan aluviones e inundaciones que afectan gravemente a la vida de las personas. A ello se suma que en los últimos años, la humanidad experimentó una pandemia que ha tenido y tendrá todavía graves consecuencias para las generaciones presentes y futuras, pues en todo el mundo hemos generado miles de toneladas de desechos como mascarillas, frascos de alcohol y gel, guantes, insumos para pruebas de COVID, vajillas desechables, etc., todos elaborados con materiales muy difíciles de reciclar o eliminar.

Frente a este dramático panorama es importante que las personas -y sobre todo los jóvenes-, se comprometan seriamente con las llamadas **"4R del reciclaje": Reducir, Reciclar, Reutilizar y Reemplazar,** ya sea para disminuir sus efectos contaminantes o para dar un nuevo uso a los productos que consumimos. Algunas de las sociedades más avanzadas del mundo transitan ya por ese camino procurando reemplazar sus industrias más contaminantes por industrias más "limpias", ecológicas y amigables con el medioambiente.

Pero no podemos solamente exigir que los gobiernos y sus autoridades actúen en favor del planeta, pues el cambio empieza también por nosotros mismos, por cambiar nuestros propios hábitos de consumo. Conviene, por ejemplo, que todos y todas nos preguntemos: ¿Cuántos objetos de plástico de un solo uso (sorbetes, fundas, vasos y platos desechables, etc.) seguimos utilizando a pesar de que son altamente perjudiciales para el ambiente?, ¿Son realmente indispensables o los podemos reemplazar por otros más durables o reciclables?, ¿Qué hacemos con la basura que producimos cada día?, ¿La llevamos de vuelta a nuestra casa o la tiramos por la ventana del carro en el que viajamos? Si no somos capaces de, al menos, colocar nuestra basura en los lugares destinados para ella, probablemente tampoco nos merezcamos ser considerados ciudadanos y ciudadanas dignos de vivir en este planeta.

PARA PENSAR

¿Crees que los jóvenes son más conscientes ahora de la importancia de mantener limpio el ambiente que lo que eran sus padres o abuelos? ¿Por qué?

En comparación con las generaciones anteriores, ¿crees que las nuevas generaciones son más contaminantes que las anteriores?

¿Cuál crees que debería ser el primer compromiso que hagan los adolescentes para reducir la contaminación en el planeta?

¿Por qué crees que la mayoría de familias todavía se resisten a clasificar y organizar su basura antes de tirarla?

REDUCIR, REUTILIZAR, RECICLAR

Las acciones diarias y nuestros hábitos de consumo son muy importantes. Todos somos responsables a la hora de cuidar el medioambiente, es por esto que a continuación te sugerimos qué hacer:

1.Reducir: Hacer uso de la menor cantidad de recursos naturales posibles, es la acción más importante que los consumidores pueden hacer por el medioambiente.
- Apagar todas las luces que no estén en uso en la casa.
-Cerrar el grifo de agua cuando uno está lavando los platos y no se requiere su uso..
-Limitar el uso de productos con demasiados envoltorios o embalajes.
-Llevar al mercado una bolsa propia, de modo tal de no necesitar que nos den una nueva.

2.Reutilizar: Darles a los productos la máxima vida útil posible. Con la reutilización, además de generar menos residuos y menos impacto ambiental, los consumidores ahorran dinero.
- Priorizar el consumo de productos en envases retornables.
-Utilizar el papel por las dos caras.
-Utilizar las cajas y envoltorios de ciertos productos empaquetar otros.

3.Reciclar: Tras consumir de forma sostenible los productos y darles la mayor vida útil posible, es el turno de aprovechar sus materiales para volver a hacer otros productos.
- Separar los residuos de acuerdo a sus condiciones para el reciclaje. Los contenedores tienen colores diferenciados para esto.
-A los vidrios y los plásticos, calentándolos se le puede dar una nueva forma.
-La materia orgánica (en donde aparecen los restos de comida) suele ser útil como abono para la tierra.

4.Reemplazar: Evaluar los productos teniendo en cuenta si son agresivos para nuestra salud y con el medio ambiente.
-Comprar productos envasados en cristal en lugar de plástico o latas metálicas.
-Elegir juguetes sostenibles, que no necesiten pilas.
-Sustituir los pañuelos de papel por los de tela.
-No utilizar cubiertos ni vasos de plástico.

ISLAS DE PLÁSTICO: UN PROBLEMA GLOBAL

Las islas de basura son aglomeraciones de residuos no biodegradables que por el flujo de los oceános se van acumulando como extensas balsas flotantes.

Las 5 más grandes son:

1.Isla de plástico del Pacífico: Está situada en el Océano Pacífico, entre California y el Archipiélago Hawaiano. Se mueve siguiendo la corriente oceánica del vórtice subtropical del Pacífico Norte. Tiene más de 60 años y es la isla de plástico más grande del mundo.

2.Isla de plástico de Océano Índico: Es la segunda isla más grande y aunque su existencia se había planteado como hipótesis desde 1988, se descubrió oficialmente en 2010. Tiene una densidad aproximada de 10.000 residuos por kilómetro cuadrado.

3.Isla del Océano Atlántico: Descubierta en 1972, se encuentra entre Estados Unidos y México. Es famosa por su alta densidad de residuos. Está impulsada por la corriente del Atlántico Norte.

4.Isla del Pacífico Sur: Se ha descubierto recientemente frente a las costas de Chile y Perú, principalmente contiene microfragmentos de materiales plásticos erosionados.

5.Isla del Pacífico Sur: Es la quinta isla más grande. Se mueve por la corriente del Atlántico Sur. Está situada entre Sudamérica y el sur de África, no hay mucha información sobre ella.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.voicesofyouth.org/es/blog/los-problemas-de-la-basura-y-una-posible-accion
- https://www.recolecciondebasuraseredecom.com.mx/cual-es-el-problema-con-la-basura
- https://www.youtube.com/watch?v=cvakvfXj0KE

EL REGUETÓN Y OTROS ESTÍMULOS

¿Somos capaces de imaginar, aunque sea por unos pocos segundos, un mundo sin música? Seguramente nos resulta muy difícil, pues la música nos ha acompañado desde hace miles de años. Se cree, incluso, que el surgimiento de la música fue, como mínimo, simultáneo al aparecimiento de nuestro lenguaje verbal. En otras palabras, los seres humanos producimos y escuchamos música desde siempre. De hecho, reaccionamos a los estímulos musicales aún antes de nacer, cuando todavía estamos en el vientre de nuestra madre y, al parecer, nuestras primeras experiencias rítmicas están estrechamente asociadas a los latidos de su corazón.

Desde el punto de vista de nuestra química corporal, sabemos también que la música activa en nuestro cerebro una hormona llamada “dopamina”, también conocida como “la hormona del placer”, hasta el punto de que algunos experimentos neurocientíficos han llegado a evidenciar que cuando escuchamos música se estimulan conexiones neuronales importantes en amplias zonas de nuestro cerebro relacionadas a la emoción y el placer, al igual que sucede con la comida, el sexo o las drogas.

Pero aparte de un estímulo para nuestro cerebro a nivel individual, la música tiene también un componente social muy importante, pues desde siempre los seres humanos nos hemos movido juntos gracias a la música -hemos bailado- y quizás en ello resida uno de nuestros instintos más primigenios y “tribales”, pues los seres humanos tendemos a priorizar las experiencias sensibles y colectivas sobre las racionales o intelectuales. Ello explica, por ejemplo, por qué somos capaces de bailar ritmos tan repetitivos y a veces incluso con letras tan abiertamente ofensivas contra las mujeres -como sucede con ciertas canciones de reguetón- y aún así, disfrutarlos, ya que, como decimos, nuestro cerebro valora más la experiencia sensible antes que la cognitiva (de conocimiento).

Se sabe también que, ante una misma pieza musical, somos capaces en muchas ocasiones de sentir algo muy similar a lo que están sintiendo otras personas en el mismo lugar frente al mismo estímulo musical; pensemos, por ejemplo en la euforia colectiva que se genera en los conciertos masivos, las fiestas populares o algunos rituales comunitarios, en los que la música llega a convertirse en un medio de comunicación colectiva, por medio del cual nos volvemos más “empáticos” con nuestros semejantes.

En suma, la música ha sido, es y seguirá siendo un ingrediente fundamental de nuestras vidas, mientras sus melodías se sigan almacenando en nuestro cerebro, como en una gran base de datos de la que podemos echar mano cada vez que lo necesitemos, para hacer de nuestra existencia una experiencia más agradable y cargada de sensaciones y momentos enriquecedores.

PARA PENSAR

¿Cuál es tú género musical preferido? ¿Por qué?

¿Cuál ha sido tu experiencia más “excitante” con la música que recuerdes?

¿Crees que el reguetón es un tipo de música, en general, ofensiva contra las mujeres?

¿Por qué crees que los seres humanos valoramos más las experiencias sensibles o emotivas antes que las racionales o intelectuales?

LA MÚSICA COMO TERAPIA

Desde hace varios años, la música se ha utilizado para ayudar a mejorar el bienestar corporal y especialmente el personal.

A este tipo de música se lo denomina “musicoterapia”. Un especialista crea ciertas melodías para que el cerebro perciba y pueda enviar mensajes de alivio, paz, descanso, etc., al cuerpo.

Existen varios casos de la eficiencia de la música en algunas enfermedades tales como: Parkinson, demencia, cáncer, sida, entre otros.

Implementar la música como parte de una terapia es una muy buena opción. Actualmente, internet te ofrece un millón de canciones que ayudan a mejorar la calidad de vida, en este caso de las personas con estas enfermedades.

Por otro lado, la música en los niños tiene beneficios positivos para el desarrollo de habilidades físicas y mentales. Ayuda mucho con el desarrollo de la atención, la memoria, la comprensión y la creatividad.

Se sabe que los niños aprenden más rápido si la dinámica que le estás enseñando se realiza con canciones que tengan que ver con el tema, ó que le recuerde la actividad que tienen que realizar.

LISTAS DE REPRODUCCIÓN

Existen un sinnúmero de listas de canciones en las distintas plataformas de música que te pueden ayudar a mejorar tu bienestar, te recomendamos:

Spotify

- **Música para relajarse y tranquilidad naturaleza zen:** Con esta música puedes liberar el estrés y la ansiedad y también puede ser parte de tu meditación.
- **Musicoterapia Team:** Son canciones seleccionadas para calmar la mente, para relajarte y tener energía positiva.
- **Sweet dreams:** Con esta lista de reproducción podrás lograr tener un sueño profundo y placentero.

Youtube

- **Música para vibrar alto:** Si no has tenido un buen día, te recomendamos que escuches este video que tiene 2 horas de música que te llenará de armonía y cambiará tu manera de ver las cosas.
- **Música Clásica para estimular el cerebro| Efeito Mozart:** Según estudios, escuchar música clásica mejora la memoria y te ayuda a la concentración.
- **Música para dormir en 5 minutos:** La frecuencia de estos sonidos hace que llegue a un nivel de relajación que te dormirás profundamente en pocos minutos.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://elpais.com/elpais/2015/08/31/ciencia/1441020979_017115.html
- https://www.youtube.com/watch?v=SQvcP6NrNyk
- https://www.asociacionsanjose.org/influencia-la-musica-las-emociones-humanas/

UNO ES (TAMBIÉN) LO QUE LEE

El proceso de formación de una persona es dinámico y complejo, y en él intervienen muchos elementos que alimentan el ser que vamos construyendo a lo largo de nuestra vida. Desde el momento en que nacemos somos “receptores” de conocimientos y experiencias que van modelando lo que será nuestra personalidad. La educación que recibimos, primero de nuestros padres, luego de nuestros profesores, pero también de nuestro entorno, constituyen buena parte de nuestros saberes, principios y valores. Pero también las experiencias que vamos acumulando, lo que vemos, lo que escuchamos, las decisiones que tomamos, acertadas o equivocadas, son todas fuentes esenciales de nuestro aprendizaje. Entre todo ello, merece destacarse también, de manera particular, la importancia que tiene para nuestro crecimiento como personas aquello que leemos.

Son múltiples los beneficios que tiene la lectura para nuestra formación: amplía nuestros conocimientos, desarrolla nuestra imaginación, enriquece nuestro vocabulario, al mismo tiempo que estimula nuestra atención y concentración, con lo cual se fortalece nuestra capacidad de producir pensamientos más profundos y complejos; mejora, además, la forma como nos comunicamos con los demás, ya sea de forma oral o escrita, lo que nos convierte en personas más “interesantes”, capaces de abordar y compartir muchos temas. Entonces, si lo que buscas es verdaderamente destacarte y sobresalir… ¡lee!

Nos referimos sobre todo a ese tipo de lectura que hacemos por nuestra propia cuenta, más allá de los textos o libros que se nos imponen como tarea -a veces incluso como castigo- en la escuela o el colegio. Esa que llamamos la lectura “por placer”, que nos gusta e interesa, y que cuando aprendemos a disfrutarla se convierte en uno de las mayores motivos de felicidad que podamos experimentar; pues, a diferencia de lo que ocurre con la televisión, las películas o los videos, la lectura nos obliga a construir imágenes mentales que nos llevan a soñar, abstrayéndonos de la realidad y enseñándonos a estar con nosotros mismos -¡y disfrutarlo!-, ya que es un ejercicio que se hace, esencialmente, en soledad.

Pero no hay que olvidar que leer es también un hábito -como lavarse los dientes o dar de comer a nuestra mascota- y que, como tal, debemos convertirlo en parte de nuestra rutina diaria. Para ello, contamos con las bibliotecas, pero sobre todo, con el internet; esa inmensa red global que pone a nuestro alcance, ¡y a bajo costo!, una variedad infinita de relatos que, bien seleccionados, pueden contribuir a enriquecer sustancialmente nuestro conocimiento y nutrir nuestra sensibilidad, volviéndonos así, día a tras día, seres humanos más integrales.

PARA PENSAR

¿Qué tipo de textos te gusta leer? ¿Qué tipo de historias te resultan más interesantes o atractivas?

¿Crees que leer cualquier texto te ayuda a crecer como persona o hay algunos que podrían resultar perjudiciales para tu desarrollo?

¿Crees que leer un texto en una pantalla es igual que leer un texto en papel?, ¿Cuál de los dos te ayuda a concentrarte más y entender mejor?

¿Qué ventajas crees que puede tener para su futuro un chico/a que está acostumbrado/a a leer frente a otro/a que no lo está?

Tips para crear un hábito de lectura

Leer enriquece nuestro conocimiento y vocabulario, además desarrolla nuestra conciencia y nuestra cultura. ¡Con la lectura puedes conocer y crear mundos imaginarios!

A continuación, te enseñamos los siguientes tips:

1.Empieza leyendo lo que te interesa:
Busca temas y autores que te gusten o llamen tu atención.

2.Aprovecha los tiempos libres:
Puedes usar el tiempo libre positivamente para leer. Por ejemplo, mientras esperas una fila, en el bus, incluso en el baño o antes de dormir.

3.Dedícale un tiempo suficiente a la lectura:
Busca un lugar que te guste para hacerlo, que sea cómodo, sin ruido y con buena luz. Haz de este tuQespacio personal.

4.Tener una biblioteca en casa es una buena opción:
Créala poco a poco, así podrás consultar los libros las veces que desees.

5.**Deja tu celular o tu computadora por un momento:**
Descansa la vista con un libro. Leer es un hábito relacionado al placer.

¿CUÁNTO SE LEE EN ECUADOR?

De acuerdo a los datos que nos brinda el Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe (CERLALC) de la UNESCO, en Ecuador se lee aproximadamente 0,5 libros al año por persona, a diferencia de países como Chile o Argentina que leen 5,4 y 4,6 libros al año respectivamente.

El hábito de la lectura en el Ecuador es deplorable. A pesar de los avances tecnológicos y la facilidad de conseguir libros en internet, las personas no tienen la costumbre de leer y prefieren estar en las redes sociales o jugando en sus pantallas.

La lectura es una de las mejores habilidades que podemos adquirir. Ella nos acompañará a lo largo de nuestras vidas y permitirá que adquiramos conocimiento para poder entender el mundo y todo lo que nos rodea.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://es.b-ok.lat/
- https://www.youtube.com/watch?v=OUPREg9FTIc
- https://elestudiantedigital.com/libros-pdf/

¡MUJERES EMPODERADAS!

GRL PWR

Cuando pensamos en el desarrollo de la humanidad a través de la historia, una de las ideas más firmes que tenemos en nuestra cabeza, aunque no seamos muy conscientes de ella, es la de que la sociedad “avanza”, es decir que como sociedad somos cada día “mejores”, en comparación a épocas anteriores; es lo que se conoce como el “paradigma del progreso”. Pero hay que tener en cuenta que esta idea del “progreso” de la sociedad proviene del siglo XIX y que en el siglo XX esta idea se modificó con un nuevo paradigma, el del “desarrollo”, que consiste más o menos en lo mismo: creer que existen en el mundo sociedades más “desarrolladas” o “avanzadas” que otras.

Sin embargo, existe en la actualidad una aceptación a nivel global de que el desarrollo de la sociedad no debe medirse únicamente en términos económicos, sino, sobre todo, en relación con la protección del medioambiente, así como con el reconocimiento y la protección de los derechos humanos. Así pues, es absolutamente innegable que, especialmente a partir de la segunda mitad del siglo XX, ha habido un cambio muy positivo con respecto al reconocimiento de los derechos de las mujeres que, dicho sea de paso, representan más de la mitad de la población mundial.

Con diferencias muy significativas entre unos países y otros, así como entre algunas culturas y otras, la reivindicación de los derechos de las mujeres ha logrado avances muy importantes en términos de su igualdad con respecto a los hombres. La posibilidad de votar o ser candidatas en las elecciones, el acceso a posiciones de poder dentro de instituciones públicas o de empresas privadas y la posibilidad de recibir un salario equivalente al hombre en posiciones similares, son conquistas que, aunque nos parezcan obvias, no siempre fueron reconocidas, sino que las mujeres han podido alcanzarlas después de muchos años de lucha.

Es, no obstante, muy largo todavía el camino que nos queda por recorrer hasta que los derechos de todas las mujeres -y particularmente de las niñas-, sean reconocidos y protegidos. Para alcanzar esta meta, una tarea fundamental es que las mujeres logren un verdadero “empoderamiento”, lo que significa que puedan tener el “poder” y fortalecer sus capacidades (materiales, intelectuales, simbólicas, etc.) para acceder al control sobre los recursos y las situaciones que les afectan, y así reducir su vulnerabilidad o fragilidad. Pero el empoderamiento es un proceso difícil para muchas mujeres y niñas, sobre todo si sufren situaciones de violencia por parte de sus opresores (esposos, maestros, jefes, etc.). Afortunadamente son también muchísimas las mujeres que, conscientes de sus derechos, han ido adquiriendo cada vez más poder y autonomía, tanto en su vida privada como en la pública, lo que sin duda contribuye a la construcción de sociedades (familias, empresas, instituciones, etc.), más equitativas y justas para todos y todas.

PARA PENSAR

¿Estás de acuerdo con que los hombres y las mujeres tienen los mismos derechos?

¿En qué momento de la vida de una persona, empieza esta a recibir un trato “desigual”, dependiendo de si es mujer o si es hombre? ¿Por qué crees que sucede esto?

¿Qué cosas están mal vistas por la sociedad cuando las hacen las mujeres, y no cuando las hacen los hombres?

¿Crees que las mujeres y los hombres deben tener las mismas responsabilidades tanto dentro como fuera del hogar?

DERECHOS DE LAS MUJERES

Algunos de los principales derechos de las mujeres son:

- Derecho a la vida, derecho a no sufrir discriminación ni violencia por el hecho de haber nacido mujeres.

- Derecho a no ser maltratadas ni asesinadas por sus parejas o ex parejas, a no vivir con el miedo constante a ser agredidas sexualmente con impunidad.

- Derecho a no ser discriminadas en el trabajo ni en el acceso a los recursos económicos y de producción.

- Derecho a la libertad y la seguridad personal. Tienen derecho a vestirse como quieran, a decidir sobre su cuerpo, su sexualidad y su reproducción sin coacción ni presiones.

- Derecho a expresarse libremente, a hablar alto y reclamar sus derechos sin miedo a ser encarceladas, perseguidas o asesinadas por ello.

- Derecho a la vida política y pública, tienen derecho a elegir y tomar cargos públicos.

- Derecho a la igualdad de condiciones en el acceso a la educación. A estudiar lo que quieran y a una educación sin estereotipos.

- Derecho a decidir sobre su vida sexual y reproductiva, sobre si tener o no hijos, sobre su orientación sexual e identidad de género.

- Derecho a la libre elección del matrimonio, sin matrimonios prematuros ni forzados.

LIDEREZAS DESTACADAS

Existen en todo el mundo muchas mujeres que se han destacado en diferentes ámbitos. A continuación te presentamos varias de ellas:

-Indira Gandhi: Política de la India que ejerció el cargo de Primera Ministra. Trabajó mucho por la agricultura y por terminar con el problema de desnutrición y hambre de la India.

-Margaret Thatcher: Fue la primera mujer nombrada Primera Ministra en el Reino Unido. Llevó la crisis climática y las preocupaciones medioambientales a un debate global.

-Kamala Harris: Es vicepresidenta de los Estados Unidos desde 2021. Esta la primera mujer en ocupareste cargo y la funcionaria electa de más alto rango en la historia del país.

-Eva Perón: Política y actriz argentina. Trabajó muy duro para obtener el voto femenino, fue organizadora y fundadora de la rama femenina del peronismo en Argentina.

-Rigoberta Menchú: Líder indígena y activista. Defensora de la paz, la justicia social y los derechos humanos de los pueblos indígenas en Guatemala.

-Nemonte Nenquimo: Activista indígena Huaorani. Una de las voces más destacadas por la lucha por la protección del Amazonas frente a su explotación económica.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.youtube.com/watch?v=2oSH1_fkwqQ
- https://www.ieie.eu/5-cualidades-de-las-mujeres-empoderadas/
- https://www.youtube.com/watch?v=D030vySWiFE

ESPIRITUALIDAD O RELIGIOSIDAD

Los seres humanos no somos únicamente cuerpo o materia inteligente, sino que en nosotros y nosotras está presente también una dimensión espiritual o "trascendente", que se manifiesta a través de nuestras creencias, mitos, rituales o supersticiones. Esta espiritualidad nos ha llevado a acercarnos, desde hace miles de años atrás, a diferentes religiones, ya sea por un interés de mantener las tradiciones familiares, por la presión social de nuestro entorno o por una necesidad individual de encontrar explicaciones a los fenómenos del mundo que no alcanzamos comprender.

En pleno siglo XXI, el número de religiones que existen en el mundo se cuentan por cientos, pero son básicamente cuatro las que concentran alrededor del 75% de la población mundial (¡5.500 millones de personas!!), y estas son: el Cristianismo (con sus "variantes" como el Catolicismo, el Protestantismo o la Iglesia Ortodoxa), el Islam, el Budismo y el Hinduismo. Se calcula, además, que un 15% de la población mundial no profesa ninguna religión. En el caso del Ecuador, según un estudio reciente, el 74,8% de su población se identifica como "católica", mientras que un 15% dice ser "evangélica"; alrededor del 6% no tiene ninguna religión y menos del 1% se considera directamente "ateo" (es decir, que no cree en ningún Dios).

Como decimos, en la base de todas las religiones está la necesidad que tenemos los seres humanos de comprender el mundo y responder a cuestiones que no pueden (al menos hasta ahora) ser explicadas solamente por medio de la razón, tales como: ¿Cuándo, cómo y dónde empezó la vida?, ¿Cuál es el sentido de nuestra existencia terrenal?, y, la más recurrente de todas: ¿Existe otra vida después de la muerte? A partir de preguntas como estas, cada una de las religiones ha ido construyendo un "sistema" muy complejo de respuestas que incluyen sus respectivos profetas, símbolos, rituales, textos y lugares sagrados; pero, además, atribuyéndose, cada una, el ser la religión más "verdadera" - lo que históricamente ha dado lugar a muchos enfrentamientos e incluso guerras por motivos religiosos-. Al mismo tiempo, cada religión ha establecido su propia "ética", es decir, el conjunto de normas que sus "adeptos" o "fieles" están obligados a cumplir, so pena de ser castigados y hasta "expulsados" (excomulgados), si no lo hacen.

Pero la espiritualidad de los seres humanos se expresa no solamente a través de la religión, pues existen muchas otras prácticas que ponen de manifiesto esta necesidad de las personas de "conectarse" con el mundo "metafísico" (más allá del mundo físico) por ejemplo, a través de ciertos rituales ancestrales o ciertas disciplinas como el yoga o la meditación. Incluso el arte es otra forma de acercarse a esa dimensión espiritual, pues a través de sus obras los artistas buscan trascender en el tiempo y, de alguna manera, vencer a la muerte. Seamos, entonces, conscientes de que no estamos hechos únicamente de carne y hueso, sino que nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu constituyen una unidad indivisible que debemos cuidar y "alimentar" día tras día con experiencias que nos enriquezcan.

PARA PENSAR

¿De qué formas o a través de qué cosas crees que se manifiesta tu espiritualidad?

¿Crees que existe otra vida después de la muerte? ¿Por qué?

¿Has vivido alguna experiencia en la vida que no seas capaz de entender o explicar racionalmente?

¿Estás de acuerdo en que no existe una única religión que pueda ser considerada como la "verdadera"?

ANIMALES SAGRADOS EN DIFERENTES CULTURAS

Al inicio de las civilizaciones, las especies del mundo, especialmente de la naturaleza, fueron objetos de adoración ya sea por su belleza, por sus cualidades o por sus destrezas, creando mitos y convirtiéndose en animales sagrados.

A través del tiempo, varias de las culturas en el mundo han conservando este tipo de creencias. Algunas de estas son:

-China: Para la cultura china las personas somos animales. En la antigüedad los chinos crearon animales fantásticos como dragones, que simbolizaban suerte y fortuna. Posteriormente, se creó un horóscopo basado en el antiguo calendario agrícola que está regido por la influencia de estos animales: La rata, el buey, el tigre, el conejo, el dragón, la serpiente, el caballo, la cabra, el mono, el gallo, el perro y el cerdo.

- India: En la cultura india se respeta y venera mucho a varios animales. En algunas de sus religiones se cree que cualquier persona puede reencarnar en otro ser, es por esto que se prohíbe matar a los animales ya que pueden tener energía del alma de algún antepasado. Los animales que se veneran en la India son: los monos, las vacas, las cobras y los elefantes, ya que se los considera dioses.

- Mesoamérica: En México, Honduras, Nicaragua y otros países de Mesoamérica, los indígenas dieron significados religiosos a diferentes especies del mundo animal como: el jaguar, la serpiente y el águila.

RELIGIONES DEL MUNDO

Las 3 religiones dominantes del mundo son: El Hinduismo, el Budismo y el Cristianismo.

- Cristianismo: El cristianismo es una religión muy fuerte, con miles de seguidores. Los cristianos siguen las enseñanzas de Jesús de Nazaret, llamado también Jesucristo. Las iglesias cristianas se dividen en:

- La Iglesia católica romana o catolicismo
- La Iglesia ortodoxa o Iglesia de Oriente
- La Iglesia anglicana o anglicanismo
- Los Protestantes o protestantismo

- Budismo: El budismo es una religión filosófica y espiritual. Los budistas siguen las enseñanzas de El Buda y se centra en alcanzar la iluminación del ser, logrando la paz y la sabiduría infinita.

- Hinduismo: El hinduismo es la religión más seguida de la India y la tercera más popular del mundo. Sus principales creencias son el Brahman como principio supremo universal, la reencarnación, la liberación y el karma.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.youtube.com/watch?v=r_mochlabXQ
- https://www.lifeder.com/dioses-incas/
- https://es.cochrane.org/es/colespecial-yoga

¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

En muchas ocasiones, cuando escuchamos a políticos, líderes sociales o académicos hablar de la forma como está conformada nuestra sociedad, los escuchamos también pronunciarse sobre la necesidad de "incluir" a determinados grupos de personas que están "excluídos", es decir, están fuera de la sociedad, ya sea por su color de piel, su identidad de género, alguna de sus características físicas o mentales, o simplemente, por su falta de recursos, o lo que es igual, por su pobreza.

Entre estos grupos excluidos de la sociedad, y que requieren y demandan cada vez con más fuerza ser tomados en cuenta, están las personas con discapacidad; entendiendo dicha "discapacidad" como el que posean alguna deficiencia física, mental, intelectual o sensorial, que les dificulta participar de forma plena en la sociedad, en igualdad de condiciones a las demás personas. Según el último Informe Mundial sobre la Discapacidad en todo el planeta, son alrededor del 15% de la población quienes padecen algún tipo de discapacidad. Algunas de las principales barreras que enfrentan estas personas para su integración son: sus dificultades de acceso a los servicios de salud, sus dificultades de comunicación, su falta de recursos económicos y/o apoyo financiero para sus negocios, la ausencia de profesionales especializados que les ofrezcan un tratamiento adecuado a su tipo de discapacidad, entre muchas otras.

Las personas con discapacidad han demostrado a lo largo de la historia que -dependiendo del tipo de discapacidad y del grado de la misma- son capaces de desarrollar habilidades diferentes muy importantes. Así, por ejemplo, quienes carecen del sentido de la vista poseen un sentido de la audición mucho más desarrollado, por ejemplo, para la música; las personas con dificultades de relacionamiento social, suelen tener mayores niveles de análisis y concentración o ser más sensibles frente a determinadas manifestaciones como el arte, el uso de la tecnología, etc.

Todos los seres humanos somos, afortunadamente, "imperfectos" y adolecemos de múltiples debilidades, pero ello no nos impide desarrollarnos íntegralmente, cómo sí ocurre con las personas con discapacidad. Por esta razón, no son ellas quienes deben verse obligadas a adaptarse a una sociedad que las excluye, sino nosotros quienes tenemos la obligación de cambiar todo cuanto haya que cambiar para facilitar su inclusión. En último término, la principal barrera que impide la integracción de las personas con discapacidad, más que una barrera real, es una barrera mental presente en la cabeza de todos nosotros y que, a la vez que refleja nuestro temor y rechazo frente a aquello que consideramos "diferente", es la expresión fiel de nuestra propia ignorancia.

PARA PENSAR

¿Consideras que, en general, todas las personas nacemos con iguales capacidades?

¿Qué habilidades crees que pueden desarrollar mejor las personas que tienen algún tipo de discapacidad?

¿Eres una persona con discapacidad o tienes alguna en tu entorno cercano? ¿Qué crees que necesitaría(s) para desarrollarte(se) mejor?

APLICACIONES ÚTILES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

En la actualidad existen aplicaciones para el uso de personas con discapacidad que les ayudan a enfrentar algunas barreras y así lograr tener una vida más inclusiva.

Algunas de estas aplicaciones son:

1. Be My Eyes: Esta aplicación te ayudará a obtener ayuda visual para hacer tareas como leer, combinar ropa, resolver problemas tecnológicos y muchas tareas más. Dentro de la aplicación, existe una comunidad de voluntarios que ayudan a realizar tareas sencillas.

2. SpeakLiz: Es una aplicación para las personas sordomudas que transforma las voces de las personas en texto. El lenguaje de señas mediante la cámara también es transformado en texto.

3. Vision: Esta aplicación te ayuda a identificar objetos, dinero, colores, leer textos a través de la cámara del teléfono, utilizando la inteligencia artificial en tiempo real.

4. Otsimo: Son juegos educativos desarrollados para personas con Síndrome de down, autismo, dislexia y otras.

FAMOSOS CON DISCAPACIDAD

El ejemplo de autosuperación y el éxito han hecho que estos personajes se destaquen a pesar de su discapacidad. A continuación, te contamos quienes son:

1.Frida Kahlo: Desde su infancia sufrió de polio y espina bífida, agravándose con un accidente que sufrió en su adolescencia y que le dejó secuelas físicas para siempre. Pasó la mayor parte de su vida en cama, pero a pesar de esto, se convirtió en una espectacular pintora. Abrió un camino a muchas mujeres siendo una persona segura de sí misma y de su talento.

2.Nick Vujicic: Nació sin extremidades. Nick en su niñez sufrió de burlas y la discriminación, varias veces intentó suicidarse, pero con el tiempo aprendió a ver su propio potencial. En la actualidad da charlas motivacionales y protagonizó el cortometraje “El circo de las mariposas”.

3. Andrea Bocelli: Tenor, músico, escritor y productor musical. A pesar de que nació con glaucoma congénito que le dejó parcialmente ciego, a los 6 años aprendió a tocar piano. Su carrera le ha llevado a la fama con numerosos premios de prestigio internacional.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://psicologiaymente.com/salud/tipos-de-discapacidad
- https://www.youtube.com/watch?v=Q_YkcMNuijY
- https://www.youtube.com/watch?v=fy4b1KczQp8

DEPORTES PARA HOMBRES, DEPORTES PARA MUJERES

A lo largo de la historia, y en todas las culturas, los roles que cumplen las personas en una sociedad han estado y están determinados por muchos factores, siendo uno de los más importantes el género. Ello ha dado lugar a diferencias claras, por ejemplo, en las responsabilidades que tradicionalmente les ha correspondido desempeñar dentro del hogar tanto a hombres como a mujeres. Por anticuado que parezca, todavía en muchas familias, las mujeres siguen teniendo a su cargo tareas más asociadas a la limpieza o la alimentación, mientras que los hombres son los responsables de aquellas supuestamente más "exigentes" o que requieren mayor fortaleza física como: sacar la basura, arreglar el jardín, reparar daños de cualquier tipo, etc.

El género ha sido determinante también en la elección de las carreras universitarias o los oficios a los que se dedicarán los hijos o hijas. Es así que las actividades científicas o más "productivas" han sido mayoritariamente ocupadas por los hombres, mientras que las actividades ligadas a los temas sociales o administrativos, han recaído sobre las mujeres.
Otro ámbito en el que la diferenciación de roles ha estado también determinada por el género ha sido el del deporte.

En el fondo esta diferenciación entre los deportes de hombres y los de mujeres ha encontrado siempre una justificación en la idea, la mayoría de veces equivocada, que tenemos de lo que es o debería ser el cuerpo masculino "ideal" -fuerte, firme y musculoso-, frente al cuerpo femenino "ideal" -delgado, flexible y curvilíneo-, y por ende, de lo que unos y otras puedan o no hacer con él.

Afortunadamente, este tipo de "pre-juicios" han ido cambiando en las últimas décadas gracias a que las mujeres han conquistando, con mucho esfuerzo, cada vez más espacios en la sociedad, particularmente en el ámbito de las competencias deportivas. De hecho, recientemente, algunas deportistas ecuatorianas han alcanzado logros muy destacados a nivel mundial, como son las medallas olímpicas, pero lo que es aún más interesante, es que lo han hecho precisamente en disciplinas consideradas "masculinas", como el levantamiento de pesas, la marcha, el ciclismo o las artes marciales.

Es sumamente alentador también constatar cómo el fútbol se ha ido poco a poco convirtiendo en una práctica femenina masiva, especialmente en las comunidades rurales de la sierra central del Ecuador, promoviendo con ello un cambio fundamental en nuestra mentalidad con respecto a la capacidad que tienen todas las mujeres para hacer frente a cualquier tipo de desafío tanto en el ámbito deportivo como fuera de él.

PARA PENSAR

¿Crees que existen deportes para hombres y deportes para mujeres? ¿O cualquier persona está en capacidad de prácticar cualquier deporte?

¿Consideras que practicar deportes como el levantamiento de pesas (halterofilia), el boxeo o el fisico-culturismo hace que una mujer se vea menos "femenina"?

¿Crees que el cuerpo de los hombres está mejor dotado para el esfuerzo físico que el de las mujeres?

¿Qué opinas de la tendencia que existe ya en muchos países, de que las deportistas mujeres ganen lo mismo (honorarios o premios económicos) que los deportistas hombres si practican una misma disciplina?

LOS 5 DEPORTES MÁS PRACTICADOS EN EL MUNDO

Realizar deporte o actividad física diariamente ayuda a mantener tu cuerpo sano, dando oxígeno y nutrientes a los tejidos para que el sistema cardiovascular funcione de manera eficiente.

A continuación, te mostramos los 5 deportes más practicados a nivel mundial:

1. Natación: con más de 1000 millones de practicantes.
Sus beneficios:
- Potencia la salud mental y emocional.
- Es un ejercicio completo para el cuerpo.
- Mejora el aparato respiratorio y cardiovascular.
- Aumenta la flexibilidad de las extremidades.
- Es clave para el desarrollo de los niños.

2. Fútbol: con 1002 millones de practicantes.
Beneficios:
- Reduce el riesgo de obesidad en los niños.
- Ayuda a bajar la presión arterial y el colesterol.
- Fortalece los músculos.
- Aumenta la resistencia física.
- Estimula la coordinación motora mejorando el equilibrio, la fuerza y la buena postura corporal.

3. Voleibol: con 998 millones de practicantes. Beneficios:
- Consume calorías y grasa.
- Tonifica y moldea el cuerpo.
- Aumenta la tasa metabólica por la práctica.
- Aumento de la coordinación entre ojo y mano.

4. Basquetbol: con más de 300 millones de practicantes. Beneficios:
- Aumenta la vitalidad.
- Mejora la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio.
- Combate el estrés: al reducir la ansiedad y la depresión.
- Facilita la relajación, disminuye tensión y ayuda a conciliar el sueño.

5. Tenis: con 300 millones de practicantes. Beneficios:
- Físicamente favorece la movilidad y la flexibilidad.
- Fortalece la musculatura y los huesos.
- Ayuda a la salud cardiovascular.

MUJERES ECUATORIANAS DESTACADAS EN EL DEPORTE

Las deportistas en nuestro país han tenido que trabajar y luchar mucho para conseguir reconocimiento. A pesar de la falta de apoyo existen varias mujeres que han dejado el nombre del país en lo más alto.

Estas deportistas son:

- Martha Tenorio: Es la atleta ecuatoriana con más participaciones internacionales. Su carrera empezó a los15 años. La atleta representó al país en los maratones de Barcelona 1992, Atlanta 1996 y Sidney 2000.

- Alexandra Escobar: Dedicada al levantamiento de pesas. Posee le mayor número de participaciones en Juegos Olímpicos. Ha ganado competencias sudamericanas como: Medellín 2010, Santiago 2014 y Cochabamba 2018.

- Vanessa Arauz: entrenadora de fútbol. Marcó un hito en la historia del deporte al conseguir la primera clasificación de la selección femenina a un mundial del fútbol. También tiene un récord Guiness por ser la persona más joven en dirigir un mundial de fútbol FIFA. Específicamente, el celebrado en Canadá en 2015.

- Neisi Dajomes: Es la primera medallista olímpica de Ecuador. En agosto de 2021 logró ganar la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, en halterofilia categoría 76 kg, siendo de esta manera la primera mujer ecuatoriana en conseguir una presea olímpica.

.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2016/09/anotar-puntos-para-la-igualdad
- https://www.metroecuador.com.ec/ec/deportes/2016/07/26/10-deportes-mas-practicados-ecuador.html
- https://www.youtube.com/watch?v=b64K7HBL1tk

NUNCA ES TARDE

Nuestra vida es un proceso de aprendizaje permanente, en el que vamos adquiriendo conocimientos que nos llegan tanto desde las experiencias que vivimos día tras día, como desde lo que nos transmiten nuestra familia, la escuela, el colegio, la universidad, pero también los medios de comunicación, las redes sociales y el internet. En este proceso, las personas, y sobre todo los adolescentes, van descubriendo y optando por aquellas áreas que les resultan más interesantes y en las cuales buscarán luego profundizar para convertirse en "profesionales" o "expertos", no importa si se trata de una actividad artesanal, comercial, artística, técnica, o de cualquier otra índole.

Pero para llegar a dominar alguna actividad, es necesario que vayamos "quemando" ciertas etapas, a medida que vamos madurando. Una de esas etapas es nuestro paso por el sistema de educación básica, que normalmente debería suceder durante nuestros años de infancia y adolescencia, pues es entonces cuando nuestro cerebro está más dispuesto y más abierto a los aprendizajes esenciales, lo que nos permite desarrollar ciertas habilidades y destrezas básicas para la vida. Aprender a leer y a escribir es, por ejemplo, más fácil cuando somos niños que cuando somos adultos, pues la memoria y la motricidad de un niño, son infinitamente más "maleables" que las de un adulto. Por la misma razón, se recomienda también iniciar el aprendizaje de un instrumento musical desde edades muy tempranas. Por supuesto, eso no significa que no podamos acceder a aprendizajes esenciales cuando somos adultos o incluso ancianos, pues más importante aún que la "flexibilidad" de nuestro cerebro es la constancia y el trabajo que dediquemos a las actividades que realmente nos interesan.

En el Ecuador existen muchos niños y adolescentes que, por múltiples razones, pero sobre todo por la escasez de recursos en sus hogares, se han visto obligados a abandonar temporal o definitivamente el sistema educativo, dejando su educación básica inconclusa. Se calcula que son más de **100.000** niños, niñas y adolescentes los que tienen "rezago escolar", es decir, que el grado que cursan en el sistema educativo, o hasta el que llegaron, no se corresponde con su edad actual. Así, por ejemplo, hay muchos adolescentes que tienen 15 años o más y no han terminado aún el décimo año de educación básica obligatoria. Por esta razón, el propio sistema educativo nacional ha desarrollado oportunidades educativas de nivelación para estos chicos y chicas, a fin de que puedan recuperar el tiempo que no pudieron estudiar.

Los medios de comunicación y la publicidad muchas veces nos "venden" la idea de que podemos convertirnos en grandes profesionales o en expertos en cualquier materia, de forma sencilla y sobre todo rápida, pero debemos estar conscientes de que el verdadero aprendizaje requiere esfuerzo y perseverancia. Por ello, si realmente queremos llegar a destacarnos en alguna área, es importante que vayamos sentando esas bases desde el inicio. En el camino iremos descubriendo que mientras más sabemos sobre algún tema, mucho mayor es lo que nos queda aún por conocer de él: esa será siempre la mejor evidencia de que estamos transitando por el camino correcto.

PARA PENSAR

¿Sabes ya cuál es el área de conocimiento en la que te gustaría convertirte en experto o profesional? ¿Por qué?

¿Crees que las personas podemos aprender cualquier cosa, a cualquier edad, si nos lo proponemos?

¿Te parece que un/a adolescente que ha dejado de estudiar algunos años y vuelve a hacerlo puede recuperar el tiempo y convertirse en un profesional exitoso?

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES BLANDAS?

Las habilidades blandas son capacidades que posee una persona y le permite destacarse en un trabajo o la manera de comunicarse, su personalidad y la manera de resolver los problemas.

Existen habilidades que desde la adolescencia debemos desarrollar y estas son:

1.Asertividad: Es la capacidad de expresar tu opinión, tus sentimientos en el momento adecuado, sin excesos y sin afectar los derechos de los demás.

2.Apego: Relación afectiva duradera que establecemos los seres humanos.

3.Empatía: Es la capacidad de percibir y comprender los pensamientos y emociones de las demás personas y sentirlos como propios.

4.Resolución de conflictos: Es la capacidad de poder solucionar los problemas con calma y raciocinio.

5.Autocontrol: Es la capacidad de controlar los pensamientos y emociones sobre uno mismo en diferentes situaciones.

6.Comprensión de las situaciones: Razonar y comprender qué es lo que está pasando y no solo guiarse de lo que otros dicen.

7.Comunicación: Es la capacidad de transmitir de manera correcta y reconocer los diferentes tipos de comunicación ya sean gestuales o verbales.

¡EL ÉXITO NO TIENE EDAD!

El éxito llega cuando tiene que llegar, no importa la edad. Los jóvenes crecen con el pensamiento que a una edad tiene que cumplir ciertos objetivos que la sociedad ha impuesto como el tener una casa propia, construir una familia, viajar o tener un carro y esto causa muchas veces ansiedad y depresión al no lograrlo.

A continuación, te contamos la historia de varios personajes famosos que alcanzaron el éxito en su madurez:

1.Stan Lee: "Los cuatro fantásticos" fue su primer cómic exitoso creado antes de cumplir sus 39 años. Luego de esto creó el maravilloso mundo de Marvel.

2.Samuel Jackson: Este famoso actor antes de sus 39 años solo logró obtener pequeños papeles, pero luego de ésto obtuvo un rol galardonado en la película "Jungle Fever" de Spike Lee en 1991.

3.Charles Darwin: La mayor parte de su vida trabajó como naturalista, pero a sus 50 años creó "El origen de las especies".

4.Juan Rulfo: Fue uno de los grandes escritores en lengua hispana del siglo XX a sus 36 años con sólo dos libros: el libro de cuentos El llano en llamas y la novela Pedro Páramo

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://educacion.gob.ec/nap/
- https://www.unicef.org/lac/habilidades-para-la-juventud
- https://lamenteesmaravillosa.com/el-exito-se-construye-no-se-espera-ni-se-persigue/

¡YUPAICHANI! (GRACIAS)

El Ecuador es reconocido a nivel mundial por ser un país megadiverso, es decir, rico en su variedad de especies tanto animales como vegetales. Sin embargo, nuestro país posee también una gran diversidad cultural, pues desde hace siglos habitan en nuestro territorio diferentes grupos humanos con sus características culturales particulares. Son en total 14 nacionalidades y pueblos, con su historia y sus costumbres, incluso algunos con sus propias lenguas. La lengua más difundida en el Ecuador después del español es el kichwa, que se habla en algunas provincias de la Sierra como Chimborazo, Imbabura, Cotopaxi y Tungurahua, pero también, aunque con ciertas diferencias lingüísticas, en algunas provincias de la Amazonía como Napo, Orellana y Pastaza. De hecho, algunos cálculos estiman que alrededor de 7 de cada 100 ecuatorianos tienen al kichwa como lengua materna.

A pesar de esta realidad tan rica y diversa, quienes no somos parte de los pueblos indígenas muchas veces discriminamos y maltratamos a quienes sí lo son, hasta el punto de burlarnos de ellos por razonas absolutamente absurdas como el hecho de vestir diferente o comer animales “raros”, pero sobre todo porque muchos de ellos cometen errores al hablar o escribir en español, y somos incapaces de reconocer el gran esfuerzo que hacen al intentar comunicarse en una lengua que no es la suya. Vale que, entonces, nos preguntemos si nos burlaríamos igual de los extranjeros que viven en nuestro país, sean estos europeos, estadounidenses o asiáticos, y que también “hablan mal” el español. Y más aún, ¿cómo nos sentiríamos si llegáramos a una comunidad indígena y se burlaran de nosotros por no ser capaces de decir ni una sola frase en su lengua? En el fondo, la discriminación o rechazo que todavía expresamos hacia “lo indígena” no es más que el reflejo de nuestra propia ignorancia, heredada a lo largo de muchos años de desconocimiento de nuestra verdadera historia.

Debemos por ello recordar y recordarnos, cada vez que sea necesario, que todos los ecuatorianos, sin excepción, – y podríamos decir que los latinoamericanos-, provenimos de culturas ancestrales que ya poblaban nuestro continente antes de la llegada de los españoles. Incluso hoy se sabe a ciencia cierta que los primeros habitantes del continente fueron grupos que migraron desde África, de ahí la expresión de que: “El que no tiene de Inga tiene de Mandinga”.

Acerquémonos a conocer la cultura de los pueblos indígenas y seguro que en ese camino no solo enriqueceremos nuestra propia existencia, sino que, además, demostraremos nuestra inteligencia y nuestra capacidad para abrirnos a otras realidades que, sin duda, forman parte de la nuestra.

PARA PENSAR

¿Cuál crees que es el principal aporte que hacen los pueblos indígenas a la sociedad ecuatoriana?

¿Qué términos provenientes del kichwa son de uso corriente en tu familia?

¿Alguna vez te has sentido discriminado por la forma en la que hablas o te vistes? ¿Por qué crees que sucede esto?

¿Crees que los indígenas que viven en el Ecuador son todos parte de una misma cultura o que existen diferencias entre ellos?

EL KICHWA EN NUESTRA COMUNICACIÓN

En el caso particular de los ecuatorianos, tenemos muchos vocablos provenientes del kiwcha y que hemos ido incorporando a nuestra comunicación cotidiana, como, por ejemplo:

1.Cancha: Significa recinto, cercado, espacio destinado a los deportes y espectáculos.

2. Achachay: Es una expresión para decir que tenemos frío.

3. Wawa: Se le llama a niño/a, los más pequeños de la casa.

4. Cura: Es una palabra que se usa para llamar a los sacerdotes.

4. Morocho: Se le llama a una variedad de maíz muy duro, con el cual se hace una bebida espesa.

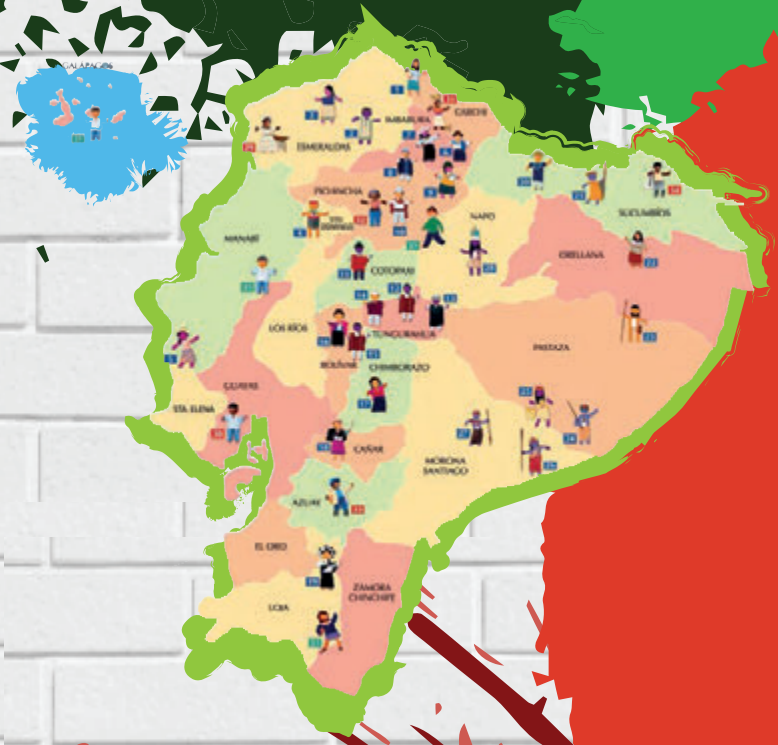
5. Carpa: Se le denomina a una tienda para acampar.

6. Arrarray: Es una expresión para decir que hace calor.

7. Ayayay: Con esta palabra expresamos diversos sentimientos, especialmente los de aflicción y dolor.

PUEBLOS Y NACIONALIDADES DE EL ECUADOR

Existen en el Ecuador 14 nacionalidades y 18 pueblos indígenas y estos son:



Nacionalidades:

1. Awá: provincias de Carchi, Esmeraldas, Imbabura
2. Chachis: Esmeraldas
3. Épera: Esmeraldas
4. Tsa'chila: Santo Domingo de los Tsáchilas
5. Achuar: Pastaza y Morona
6. Andoa: Pastaza
7. Cofán: Sucumbíos
8. Huaorani: Orellana, Pastaza y Napo
9. Secoya: Sucumbíos
10. Shiwiar: Pastaza
11. Shuar: Zamora, Pastaza, Napo, Orellana, Sucumbíos, Guayas, Esmeraldas
12. Siona: Sucumbíos
13.Zápara: Pastaza
14. Kichwa: Sucumbíos, Orellana, Napo y Pastaza
14.1. Kichwa: Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Cañar, Azuay, Chimborazo, Loja, Zamora y Napo

Pueblos indígenas:

1. Chibuleo
2. Cañarí
3. Karanki
4. Cayambi
5. Kisapincha
6. Kitukara
7. Panzaleo
8. Natabuela
9. Otavalo
10. Puruwá **11.** Palta
12. Salasaka
13. Saraguro
14. Waranka
15. Huancavilca
16. Secoya
17. Siona
18. Cofán

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/buen/1/sabias-que-en-ecuador-se-hablan-14-lenguas-ancestrales
- https://www.youtube.com/watch?v=8aTCbsnJJsw
- https://www.youtube.com/watch?v=myNwArRfg94

¿DE QUIÉN ES LA CULPA??

El consumo de drogas es uno de los principales problemas que enfrentan las sociedades contemporáneas en prácticamente todo el mundo. Tanto en los países más ricos como en los países subdesarrollados o pobres el consumo de estupefacientes está ampliamente difundido, si bien pueden variar los tipos de drogas y, por supuesto, la cantidad que comercializan las bandas criminales. Lo más preocupante de esta situación es que, si una persona desea conseguir algún tipo de droga, - desde pegamento hasta heroína, pasando por las "pastillas" - no importa dónde viva o la clase social a la que pertenezca, siempre va a encontrar alguna que se adapte a su capacidad económica. Por lo tanto, el que una persona, y más precisamente un adolescente o un joven, pueda acceder a las drogas, más que un problema económico, tiene que ver con su capacidad personal para negarse a consumirlas. En otras palabras, debemos preguntarnos con qué recursos o "herramientas" personales cuentan los jóvenes para resistirse a la "tentación", precisamente porque sabemos que las drogas podrían estar aguardándoles en la esquina de su casa.

Es bien sabido que el consumo de drogas está más difundido y es más "problemático" entre los jóvenes, pero sabemos también que no solamente los jóvenes las consumen, sino también los adultos, aunque probablemente el tipo de droga sea diferente. Existen múltiples razones por las que una persona puede llegar a consumir drogas. En el caso de los adolescentes y jóvenes una de las más importantes es la presión que ejerce sobre ellos o ellas su grupo de amigos, pues temen ser excluidos si no lo hacen.

Otra de las razones que normalmente esgrimen los jóvenes para iniciarse en el consumo es la curiosidad, por ello es importante que el Estado a través de sus instituciones, y especialmente del sistema educativo, les proporcione la información necesaria y suficiente para que sepan exactamente a los riesgos a los que se exponen, tanto en su salud física como mental, pero también los efectos negativos que tiene el consumo de drogas en sus relaciones familiares, de amistad o de pareja. Otras causas asociadas al consumo de los adolescentes y jóvenes tienen también que ver con aliviar el estrés, olvidar las preocupaciones o problemas familiares, garantizar la diversión, o simplemente disfrutar "la experiencia". En los casos de pobreza más extrema, como por ejemplo de las personas que viven en la calle, otras causas que explican el consumo pueden ser combatir el hambre o el frío.

Pero más importante aún que identificar las causas o tratar de identificar a los culpables de que los adolescentes y jóvenes se inicien en el consumo de drogas, es que, por un lado, los gobiernos fortalezcan sus políticas de prevención y sus acciones de ayuda a los consumidores para que logren superar el problema, y por otro, que las familias se preocupen por brindarles a sus hijos un ambiente estable, en donde se sientan valorados, seguros y queridos.

PARA PENSAR

¿Conoces personas en tu entorno que consuman drogas? ¿Por qué crees que lo hacen?

¿Qué provoca que algunos adolescentes decidan empezar a consumir drogas y que otros, en situaciones similares, no lo hagan?

¿De qué rees que dependa que un/a adolescente que haya empezado a consumir drogas pueda abandonarlas?

¿Consideras que el tabaco o el alcohol son drogas tan peligrosas para la salud como la marihuana o la cocaína? ¿Por qué crees que las primeras son legales y las segundas no?

LAS DROGAS MÁS COMUNES Y SUS EFECTOS

El consumo de sustancias en la adolescencia puede causar un gran impacto en la salud y el bienestar. A continuación, te presentamos las drogas más comunes en los adolescentes y sus efectos:

1. El alcohol: La mitad de los fallecimientos por ahogamiento en la adolescencia están relacionados con el consumo de alcohol. El consumo de alcohol incrementa las probabilidades de que un adolescente se vea envuelto en un accidente de automóvil, un homicidio o un suicidio.

2. Marihuana: Los adolescentes que consumen esta droga tienen: dificultad para pensar y resolver problemas, problemas con la memoria y el aprendizaje, coordinación reducida y dificultad para mantener la atención.

3. Cocaína: El consumo de esta sustancia te trae riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y convulsiones. Alteraciones del estado de ánimo (cambios bruscos de humor, depresión, irritabilidad, ansiedad, agresividad), insomnio, impotencia sexual, alteraciones menstruales e infertilidad.

4. Alucinógenos: El LSD es un muy potente alucinógeno que, aunque sea consumido en pocas cantidades, causa efectos muy graves como: pérdida de la sensibilidad, desorientación y pérdida de coordinación.

5. Heroína: Al inicio proporciona una oleada de buenas sensaciones, pero sus efectos son muy negativos: ansiedad, agresividad, dilatación de pupilas, lagrimeo, sudoración abundante, escalofríos, temblores, diarrea, náusea, vómitos, embotamiento mental, hiperactividad locomotora y dolores articulares.

OTROS NOMBRES PARA LAS DROGAS

Existen otros nombres con los que también se conocen a las drogas. Algunos de ellos te presentamos a continuación:

Alucinógenos: Tripis, Volcanes, Micropuntos, Ácidos, Secantes, LSD.

Anfetaminas: Anfetas, Speed, Ruedas, Bennies.

Barbitúricos: Barbs, Caramelos, Goodballs, Peanuts.

Cannabis: Hachís, Marihuana, Chocolate, Tate, Grifa, Goma, Mierda.

Cocaína y derivados: Nieve, Pasta, Crack, Free Base, Basuko,

Heroína: Horse, Caballo, Brown Sugar, Jaco, Potro, White Lady, Reina.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-drug-abuse/art-20045921
- https://www.infodrogas.org/drogas/cocaina?start=5
- https://www.youtube.com/results?search_query=como+superar+las+adicciones

¿DÓNDE ENCUENTRO LA INFORMACIÓN QUE NECESITO?

Ser adolescente -especialmente cuando se es estudiante-, supone que muchas veces tengamos que buscar información, ya sea para hacer las tareas que nos mandan los profesores del colegio o, simplemente, porque hay temas sobre los cuales quisiéramos ampliar nuestro conocimiento. Desde hace aproximadamente 30 años atrás, Internet se ha convertido en una de las principales fuentes de consulta para los estudiantes de todos los niveles, pues se trata de un gigantesco contenedor de información sobre una infinidad de temáticas; de ahí que se lo conozca como "la gran enciclopedia universal", o "la autopista de la información", que prácticamente ha llegado a reemplazar el uso que antes dábamos a las enciclopedias físicas o a las bibliotecas.

Pero, presisamente, la llegada del internet ha puesto en crisis a la educación, puesto que ya no son los profesores los dueños "únicos y exclusivos" del conocimiento o la información, sino que esta está disponible para quienes lo requieran; por supuesto, siempre y cuando tengan "conexión" a la red. Allí surge un primer problema, pues no todas las personas tienen la misma capacidad de conectividad, por falta de recursos económicos o porque en los lugares donde habitan no llegan el servicio o "la señal". La pandemia de los últimos años evidenció esta carencia en muchas familias por la poca cobertura que tienen las operadoras del servicio de Internet, especialmente en las zonas rurales, donde miles de niños no pudieron seguir sus clases virtuales ya sea por no tener conexión o por carecer de un dispositivo a través del cual conectarse.

Un segundo problema es que una vez que accedemos a la red, la información que existe es tan abundante que resulta abrumadora y no sabemos por dónde empezar nuestra búsqueda y, en el mejor de los casos, nos conformamos con lo primero que encontramos en los buscadores, que casi siempre nos llevan a sitios web como "Wikipedia", "El Rincón del vago", "Buenas tareas", u otros similares. Es verdad que en este tipo de sitios podemos encontrar muchas veces la información que necesitamos, pero también es cierto que en muchas ocasiones, la misma es muy limitada o incluso errónea. La mejor sugerencia en este sentido será siempre buscar diferentes fuentes de información provenientes de diversos lugares, para poder "construir" nuestro propio conocimiento sobre los temas.

Debemos habituarnos cada vez más a buscar aquellos sitios web que nos garanticen información más completa y sobre todo más confiable. Entre ellos cabe mencionar, por ejemplo, las páginas de las instituciones públicas, si lo que buscamos es información oficial, o de organismos internacionales como las Naciones Unidas, si requerimos información más "global". Otra buena opción es buscar acceder a los sitios de las universidades, o los centros académicos; o incluso escribir directamente a los especialistas o profesionales de las carreras o temas que nos interesan, pues nos sorprenderá lo abiertos que están muchos de ellos a orientar y responder las consultas de los jóvenes investigadores.

PARA PENSAR

¿Alguna vez has tenido la oportunidad de navegar en Wikipedia, El rincón del vago o en alguna otra enciclopedia virtual para consultar información? ¿Cómo fue tu experiencia?

¿Crees que, con la llegada del internet, los libros físicos de consulta están condenados a desaparecer? ¿Te has preguntado por qué siguen existiendo todavía?

¿Te parece que en la actualidad el tener o no conectividad a Internet hace que seas un mejor o peor estudiante?

NAVEGADORES DE INFORMACIÓN

Al momento de buscar información, es importante saber que no todos los buscadores son buenos, es por esto que te mostramos 4 de los mejores buscadores.

1. Google: Es el buscador más popular. Capta más del 90 % del tráfico digital. Su gran popularidad le hace uno de los buscadores más empleados por profesionales del marketing online, sitios webs, eCommerce y más.

2. Bing: Este buscador es la competencia directa de Google. Una de sus ventajas es que este buscador te da puntos por buscar o comprar desde su motor de búsqueda.

3. Yahoo!: Tiene 700 millones de usuarios al mes a nivel mundial. Además de buscador de internet, es un portal que ofrece a los usuarios variedad de productos y funciones como noticias, compras y viajes.

DuckDuckGo

4. DuckDuckGo: Es uno de los buscadores de internet que no guarda, rastrea o almacena información, así que tienes la seguridad de buscar el producto que desees sin que después te salga publicidad invasiva del mismo.

BUSCADORES PARA TUS TAREAS

Es importante saber que a pesar de que Google sea el mayor buscador, al momento de iniciar la búsqueda para realizar una investigación, es recomendable acudir a otras fuentes confiables y verificar la información. A continuación, los 3 mejores buscadores para tus tareas e investigaciones:

1. Google Académico: En Google Académico podrás buscar contenido de distintas áreas de estudio en formato de tesis, citando las referencias y fuentes en cada texto.

2. HighBeam Research: Es una biblioteca con infinidad de recursos. Puedes consultar por tema o autor las revistas especializadas, investigaciones públicas, libros y artículos que se encuentran en este buscador.

3. Chemedia: Es un buscador donde podrás encontrar documentos, revistas y libros especializados por áreas de estudio.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.ngenespanol.com/
- https://www.hoyesarte.com/
- https://www.ambientum.com/enciclopedia_medioambiental/
- https://www.youtube.com/watch?v=6pR94KmedXw

¿MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO?

Desde el momento en que nacemos, los seres humanos desarrollamos habilidades para relacionarnos con otros seres de nuestra misma especie. Algunos somos, desde nuestro nacimiento, más abiertos a socializar y otros más proclives a la soledad. Pero el hecho de ser más o menos extrovertidos o introvertidos, no es ni bueno ni malo en sí mismo, siempre y cuando aquello no nos ocasione algún tipo de problema emocional o conflictos con otras personas. Al parecer, nuestra capacidad de socialización es también el resultado de diferentes experiencias, de la herencia o del entorno cultural en el que crecemos. Suele decirse, por ejemplo, que los colombianos o venezolanos son más "expresivos y sociables" que los ecuatorianos, o que los costeños lo son mucho más que los serranos, etc.

En cualquier caso, lo que está claro es que en el proceso educativo-formativo de los niños, niñas y adolescentes es fundamental que desarrollen ciertas destrezas comunicativas esenciales que les permitan relacionarse adecuadamente con los demás. Precisamente, uno de los mayores temores que, desde siempre, experimentan los adolescentes ocurre cuando se ven obligados a hablar en público o a exponer algún trabajo frente a sus compañeros. Es muy usual en estos casos escucharlos decir que no logran hacerlo porque padecen de "pánico escénico".

Esta resistencia a hablar en público tiene que ver con el temor que todas las personas tenemos de equivocarnos o de "hacer el ridículo" frente a otras personas y ver afectada la "buena imagen" que queremos proyectar hacia los demás; pero también porque sabemos que dicha "exposición" significa también someternos al juicio -o diríamos más bien al "pre-juicio" - de los demás y nos aterra que nos vean, como no queremos que nos vean: inseguros, nerviosos, erráticos, transpirando y tartamudeando. Además, cuando somos adolescentes y estamos en pleno proceso de construcción de nuestra personalidad (algo que por cierto nunca termina), buscamos permanentemente la validación o aprobación social, pues somos conscientes de que todo "habla" de cómo somos: la forma como nos vestimos, como hablamos, caminamos o comemos; todo lo cual configura nuestra imagen, incluso si queremos que se nos reconozca como "rebeldes", "alternativos", "frikis", etc.

No hay que olvidar, entonces, que hablar frente a una audiencia desconocida es una destreza que se aprende a lo largo de la vida y que mejora con la práctica. ¿Te has dado cuenta, por ejemplo, de que la mayoría de adultos mayores ya no tienen miedo o vergüenza de decir lo que piensan, ni tampoco de las consecuencias que pudieran tener sus palabras? pues, saben que hablar es su derecho y lo que los demás opinen es, apenas eso: una opinión. Es por ello importante que desde jóvenes vayamos desarrollando habilidades de comunicación tanto oral como escrita, e incluso gestual o corporal; que seamos capaces de expresar con claridad lo que pensamos, y lo hagamos a sabiendas de que nuestra opinión es tan importante como la de los demás y merece ser escuchada.

PARA PENSAR

¿Tienes miedo a hablar en público? ¿Por qué crees que te ocurre?

¿Te consideras una persona "introvertida" o "extrovertida"? ¿Cómo te has dado cuenta de eso?

¿Consideras que son más sociables las personas que hablan más?

¿Cuáles son tus espacios preferidos de socialización, es decir en los que te sientes más a gusto con otras personas?

5 PASOS PARA VENCER EL MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO

El miedo a hablar en público se conoce como “glosofobia”. A continuación, te recomendamos estos 5 pasos para empezar a superarlo:

1. Conoce sobre el tema: Cuanto más investigues y sepas sobre el tema del que vas a hablar, tendrás menos probabilidades de equivocarte o perder el hilo. Y si te pierdes, podrás recuperarte rápidamente. Tómate el tiempo para considerar las preguntas que podrían hacerte y prepara las respuestas.

2. Organízate: Con anticipación organiza la información que deseas presentar, incluso cualquier dispositivo de ayuda sea audio o visual. Cuanto más organizado estés, menos nervioso te pondrás.

3. Practica y practica un poco más: Practica toda tu presentación varias veces. Realiza tu presentación ante algunas personas con quienes sientas confianza y pídeles sus comentarios. También puede ser útil practicar frente a un espejo para que puedas verte y cambiar tu postura, movimientos de manos e incluso las facciones del rostro.

4. Visualiza tu éxito: Imagina que tu presentación será todo un éxito. Los pensamientos positivos ayudan a reducir parte de la negatividad sobre tu desempeño y alivian un poco la angustia.

5. Respira profundamente: Esto puede ser muy relajante. Inhala lento y profundamente dos o más veces antes de empezar a hablar y durante el discurso para que los nervios se vayan de a poco y logres eliminarlos.

FAMOSOS CON MIEDO ESCÉNICO QUE NO TE IMAGINAS

1. Adele: La famosa cantante británica tuvo que realizar varias terapias de hipnosis para superar el miedo escénico y lograr cantar en los Premios Oscar.

2. Julia Roberts: Ella reconoce que sentía miedo escénico cada vez que estaba frente al público y logró superarlos con ayuda profesional, consultando información acerca del tema, practicando sus aptitudes sociales.

3. Juan Rulfo: A pesar de ser un gran escritor, tenía pavor a hablar en público.

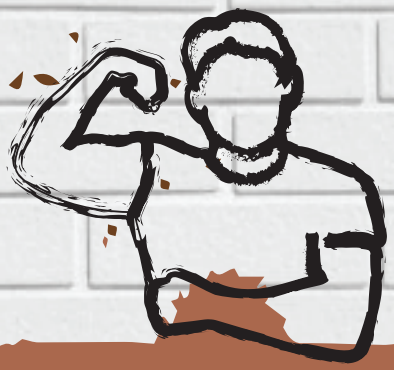
4. Mario Vargas Llosa: Confesó en el último ensayo previo al estreno de “Los cuentos de la peste” que sentía pánico escénico ya que no sólo era el autor de la obra, sino que actuaba en una de las escenas.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://docs.gestionaweb.cat/1297/teo-como-preparar-una-buena-exposicion-oral-1263909.pdf
- https://blog.indo.edu.mx/pasos-para-realizar-una-buena-exposicion
- https://www.youtube.com/watch?v=bqrE53y85SY

NUESTRO CUERPO "IDEAL"



El ideal de belleza es una noción que se ha ido construyendo y transformando a lo largo de la historia de la humanidad. En el caso de las sociedades occidentales, ese "modelo" ha sido esencialmente adoptado a partir de las figuras humanas creadas en la Grecia clásica y que, más tarde, serían retomadas por los artistas del Renacimiento. Durante todo el siglo XX los ideales de belleza se fueron universalizando gracias a los actores que llegaban a nuestras pantallas de cine y televisión, y sobre todo, a través de las películas infantiles cuyas protagonistas fueron casi siempre "princesas", jóvenes, delgadas y de tez blanca, a pesar de que la gran mayoría de mujeres que habitan en el planeta están muy lejos de asemejarse a ese estereotipo.

Otro espacio a través del cual se ha imponiendo globalmente un único "estándar" de belleza han sido los famosos concursos de belleza, todavía tan presentes en nuestra sociedad. Desde los concursos mundialmente conocidos como el de "Miss Universo", hasta los más concursos locales como el de "Quiteña o Guayaquileña bonita", o las elecciones de las reinas colegiales, el ideal de belleza se ha seguido imponiendo sobre los cuerpos especialmente de las mujeres y las niñas. Cabría que por un momento nos cuestionemos, sobre los criterios con que han sido elegidas las "ganadoras" de dichos concursos, pero principalmente sobre el efecto perverso que han tenido sobre la autoestima de las "perdedoras" que al final no resultaron "escogidas".

Y es que detrás del mundo de la belleza está una de las industrias que genera mayores ganancias a nivel global, cuyo negocio incluye sectores de la economía tan amplios y diversos como la confección de ropa y accesorios; los maquillajes y cremas "milagrosas"; el deporte, los aparatos y aplicaciones para ejercitarnos; las dietas y suplementos alimenticios; las clínicas de cirugía estética, las publicaciones de moda, entre muchos otros. En la actualidad, esta preocupación por la belleza de nuestros cuerpos se ha exacerbado aún más gracias a la proliferación de las redes sociales y la difusión que hacemos de nuestra imagen a través de ellas.

Afortunadamente, también la industria de la belleza ha ido poco a poco comprendiendo que los seres humanos somos diversos, por lo que cada vez vemos más ejemplos de la inclusión de otros "tipos" de belleza en revistas, películas y series de TV, que escapan a los estereotipos tradicionales. Pues es importante reconocer que la mayor belleza de la humanidad está precisamente en que todos seamos diferentes y a la vez únicos, y que debemos valorar y cuidar la salud de nuestro cuerpo -esa máquina maravillosa y compleja- para dotarle de un funcionamiento adecuado, sin importar su forma, tamaño, edad o color de piel.

PARA PENSAR

¿Dirías que tienes un cuerpo bello? ¿Por qué?

¿Crees que los cuerpos de las personas con sobrepeso, o ancianas, o físicamente discapacitadas, también pueden ser bellos?

Hay quienes creen que la belleza no está en las cosas, sino en los ojos de quien las mira, ¿tú que opinas?

¿QUÉ SON LOS ESTEREOTIPOS?

Los estereotipos son características que construimos las personas acerca de otros. La sociedad ha creado el rechazo y la aceptación de varios estereotipos tales como:

- **Estereotipo de género:** Son expectativas creadas por la sociedad respecto a una imagen de hombres y mujeres, de cómo deben comportarse, con determinados roles, conductas y características. Son excluyentes y discriminatorios.

- **Estereotipo racial:** Son prejuicios relacionados principalmente al color de piel, así como a la cultura o la étnia de otros grupos humanos. Este esteriotipo está asociado también a la población igrante.

- **Estereotipos sexuales:** La homosexualidad, es la principal causa de la creación de estos estereotipos. En la actualidad debería ser un tema abierto. Aún existe rechazo a la libre elección que hacen las personas a la hora de escoger una pareja de acuerdo a su orientación sexual.

- **Estereotipos físicos:** Cada día más, se juzga a la gente por la forma de su cuerpo. Muchos de estos estereotipos se aplican sobre todo al peso de las personas, no se toma en cuenta la existencia de problemas internos que provocan cambios físicos afectando su peso. La sociedad asume que es una elección propia y descuido en su salud o falta de amor propio, sin tomar en cuenta los problemas sicológicos que el afectado pueda sufrir.

LA MODA DIVERSA

En la actualidad la industria de la moda ha abierto el camino a la participación en las pasarelas de personas de distintas razas, edades, diferentes tallas o identidades sexuales.

La moda se está conectando más con la realidad, es por eso que los diseñadores se están centrando más en la diversidad, creando prendas con tallaje grande, ofreciendo otra perspectiva de los cuerpos y cambiando el concepto de chica “flaca y pálida” que anteriormente era el predominante.

Un ejemplo es Ashley Graham, la primera modelo talla plus que ha luchado por cambiar el canon de belleza y ahora es una de las modelos top 10 mejor pagadas en las pasarelas.

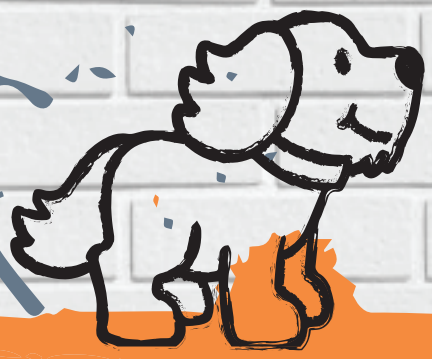
.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://tuespacioujmd.com/2020/03/20/los-estereotipos-en-la-publicidad-una-reflexion-de-genero/
- https://www.youtube.com/watch?v=DMtWK6acYg4
- https://www.youtube.com/watch?v=xAgawjzimjc

¿Tienen derechos los animales?



Diariamente circulan por las calles de nuestra ciudad, al igual que en muchas otras ciudades, perros y gatos, la mayoría de ellos en condiciones de higiene y salud muy lamentables. Son miles de animales, abandonados o sin propietario, que sobreviven cotidianamente con lo que la calle les pueda proveer, hurgando en la basura o comiendo gracias a la sensibilidad de las personas que, eventualmente, se compadecen de su situación. A pesar de que la mayoría de nosotros pasamos a su lado sin siquiera reparar en su presencia, hay otras ocasiones en las que efectivamente nos preguntamos: ¿Quién es su dueño?, ¿Son animales peligrosos? ¿Podrían transmitirnos alguna enfermedad?, ¿Hago mal si les doy de comer?, etc. Pero la pregunta que de alguna manera engloba y da sentido a todas las anteriores vendría a ser: ¿Tienen derechos los animales, al igual que lo tienen las personas?

Es importante que sepamos que en 1978, varias organizaciones internacionales emitieron la conocida “Declaración de los derechos del animal”, la misma que años después fue aprobada por la Organización de las Naciones Unidas y que establece que los animales tienen derecho a su existencia y coexistencia entre todos los seres vivientes, así como a su protección frente a tratos crueles o degradantes. Esta declaración marcó el camino para las leyes de protección animal que existen hoy en diferentes países. En el caso del Ecuador, la Constitución, que es la ley más importante de todas, consagró en 2008 los derechos de la naturaleza y se sobreentiende que dentro de ella estarían incluidos los animales.

También el Código Penal ecuatoriano ha establecido ciertas normas para defender a los animales, especialmente del abandono o maltrato que puedan sufrir por parte de sus propietarios. Lamentablemente, este derecho a la vida reconocido para todos los animales, se contrapone permanentemente con las necesidades de muchas industrias que, a nivel mundial, fabrican miles de productos para nuestro consumo y que son derivados de los animales: alimentos, textiles, calzado, medicinas, cosméticos, entre otros.

Pero más allá de la existencia o no de leyes que protejan a los animales, es muy importante tener presente que ellos requieren ser respetados y cuidados como lo merecen todos los seres vivos que habitan en el planeta, precisamente por el simple hecho de estar “vivos”. Quizás el mejor camino para lograrlo, sea recordar siempre que, por más avances culturales y tecnológicos que hayamos alcanzado los seres humanos, ello no implica que hayamos dejado de pertenecer también al mundo animal. Esa es y seguirá siendo por siempre nuestra esencia. Por ello, el buen trato hacia los animales debe ser una actitud permanente en nosotros y nosotras, empezando con el animalito que tenemos en casa, atendiendo adecuadamente sus necesidades de alimentación y salud, y cubriéndolo de afecto, como si fuera un miembro más de nuestra familia.

Para pensar

¿Tienes un animal de compañía o una mascota en tu casa? Si es así, ¿crees que lo tratas bien?

¿Te parece que las ratas deberían tener los mismos derechos que los gatos o perros?

¿Crees que el hecho de que la industria alimenticia mate a miles de animales para convertirlos en alimentos para las personas debería ser considerado un delito?

¿Consideras que primero deberían garantizarse los derechos de las personas antes de preocuparse por los de los animales?

¿CUÁLES SON LOS DERECHOS DE LOS ANIMALES?

Los animales, al igual que tlos seres humanos, tienen derechos desde que nacen. Éstos son algunos de los derechos que debemos respetar:

1. Todos los animales son iguales, nacen a la vida con derechos de existir.

2. Todos los animales merecen ser respetados.

3. Todos los animales tienen derecho a ser cuidados, a tener atención y a ser protegidos.

4. Ningún animal debe ser sometido a malos tratos ni actos crueles.

5. Los animales que pertenezcan a una especie salvaje, tienen derecho a vivir libremente en su ambiente natural, terrestre, aéreo o acuático, y a reproducirse.

6. El animal de trabajo tiene derecho cumplir con tiempos razonables en el desempeño del mismo, así como a tener una alimentación reparadora y reposo.

7. La experimentación animal que implique un sufrimiento físico o psicológico es incompatible con los derechos del animal, tanto si se trata de experimentos médicos, científicos, comerciales, como toda otra forma de experimentación.

8. Ningún animal debe ser explotado para entretenimiento de las personas.

9. Un animal muerto debe ser tratado con respeto.

10. Los organismos de protección y salvaguarda de los animales deben ser representados a nivel gubernamental.

10 CONSEJOS PARA CUIDAR A TU MASCOTA

Adoptar o comprar un perro o un gato para tenerlo en tu hogar, es un compromiso muy grande.

A continuación, te damos algunos consejos para cuidar a tu mascota:

1. Vacunas: Asegúrate que tu mascota tenga todas las vacunas necesarias. Les protege contra infecciones, fortalecen sus defensas e incluso, previenen enfermedades que pueden afectar a los humanos.

2. Desparasitar: Lo recomendado es desparasitarlo cada 6 meses, así tu perro o gato mantendrá una adecuada digestión quelo alejará de otras enfermedades.

3. Alimentación balanceada: Una alimentación adecuada le brinda a tu mascota los nutrientes necesarios para crecer, desarrollarse y tener energía suficiente.

4. Espacio apropiado: Antes de tener una mascota en tu casa debes tomar en cuenta su nuevo espacio donde vivirá. Si vives en un departamento pequeño, tal vez te convenga más elegir a un animal de raza pequeña.

5. Dar cariño: Puedes demostrarles tu cariño dándote el tiempo para jugar, acariciarlo e involucrarlo en las actividades familiares.

6. Ser limpio: El lugar donde tu mascota debe estar limpio al igual que su plato de comida para evitar cualquier tipo de infección.

7. Asistir al veterinario: Se debe ir al veterinario periódicamente para tener un control de la salud y el bienestar de tu mascota.

8. Cuidar su reproducción: Existen muchos animales en situación de calle, por ello, lo más aconsejable es esterilizar a tu perro o gato.

9. Estar pendiente: Lo ideal es no permitir que tu mascota deambule suelta, si sale a la calle es preferible acompañarlo con su correa, de esta manera se evita su pérdida o alguna agresión de otro animal.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://www.fundacion-affinity.org/sites/default/files/declaracion-derechos-del-animal.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=VI2tqQ2NJVg
- https://www.youtube.com/watch?v=6hlsxd-Mfrk

¿PARA QUÉ SIRVE EL ARTE?

Vivimos en una sociedad que nos enseña a valorar las cosas por lo que cuestan, es decir su "precio", más que por la importancia que tienen y lo que aportan a nuestras vidas, es decir, su valor real. Esto ha hecho que la acumulación de riqueza material se haya convertido en el principal objetivo de muchas personas, que creen que mientras más dinero u objetos sean capaces de acumular a lo largo de su vida serán más felices. Bajo esta perspectiva, las cosas que no tienen una utilidad práctica, o un precio, no merecen ser valoradas y mucho menos que dediquemos nuestro tiempo a ellas, pues son "inútiles". Probablemente una de las actividades o disciplinas que mejor calzan en esta definición de "inutilidad" sea el arte, en todas sus múltiples manifestaciones.

Los adultos, y especialmente los padres y madres de familia, tienden generalmente a menospreciar el hecho de que sus hijos decidan dedicarse a desarrollar o estudiar alguna disciplina artística, pues existe un prejuicio muy enraizado de que los artistas no solamente que no son capaces de generar dinero para el hogar, sino que sus vidas están marcadas por la irresponsabilidad y la vagancia, por el desorden y hasta por el consumo de drogas, lo que haría de ellas vidas "improductivas". Pero como sucede siempre con los prejuicios, lo que está detrás de estas percepciones con respecto al arte y los artistas es el temor evidente que tienen muchos adultos frente a lo que desconocen o ignoran.

¿Para qué sirve el arte?, ¿Cuál es su utilidad? Es verdad que, con muy pocas excepciones, los artistas son personas que no logran destacarse en el mundo por la cantidad de dinero que puedan llegar a tener en sus cuentas bancarias, puesto que su finalidad no es precisamente generar riquezas materiales, sino que dedican su vida a crear obras artísticas con el fin de emocionarnos, conmovernos o cuestionar nuestra existencia. Sucede con la música, pero también con la pintura, la danza, el cine, la fotografía, el teatro o las artes digitales. A ellos, a los y las artistas, les debemos en buena medida nuestra capacidad de imaginar, de soñar y olvidarnos por momentos de los problemas que nos agobian. Y de vivir otras vidas, aparte de la nuestra.

El valor del arte es necesario, entonces, ubicarlo no en el campo de lo material, sino más bien de lo espiritual, en este sentido está mucho más cercano a la religión que a la economía. Y la formación artística tiene que ver con la necesidad de alcanzar un desarrollo integral como personas, con nuestra capacidad de ser mejores seres humanos, más sensibles, más empáticos, más solidarios, capaces de disfrutar de la vida reconociendo el valor de las cosas sencillas que nacen del corazón, la belleza de la naturaleza, la potencia de una idea expresada bellamente, la emoción que emerge en nosotros a partir de un gesto, un trazo, un acorde, el párrafo en un libro o un rayo de sol que entra por la ventana. Acerquémonos al arte como espectadores o, incluso mejor, como creadores, y descubriremos que somos capaces de emocionarnos y emocionar a otros con nuestras creaciones, haciendo de su existencia y de la nuestra un recorrido mucho más agradable, repleto de experiencias enriquecedoras y, por ello también, transformadoras.

PARA PENSAR

¿Te has emocionado alguna vez por alguna obra artística (un tema musical, una película, una fotografía, etc.)? ¿Cómo fue esa experiencia? ¿Por qué crees que te emocionó? ¿Podrías describirlo?

¿Practicas o estudias alguna disciplina artística? ¿Qué crees que ella aporta a tu formación como persona?

¿Consideras que cualquier persona podría desarrollar una vocación artística o es algo con lo que se nace?

¿En qué sentido crees que el arte podría transformar la vida de una persona o de una sociedad?

CURSOS EN LÍNEA Y GRATIS DE ARTE PARA TI

Existen infinidad de cursos gratuitos en línea que puedes seguir para aprender o perfeccionar el arte que te gusta:

1.Edutin Academy: En este curso de formación artística aprenderás varias técnicas y estrategias para realizar dibujos y utilizar el color. También aprenderás las técnicas necesarias para pintar con acuarelas, óleo y acrílico.

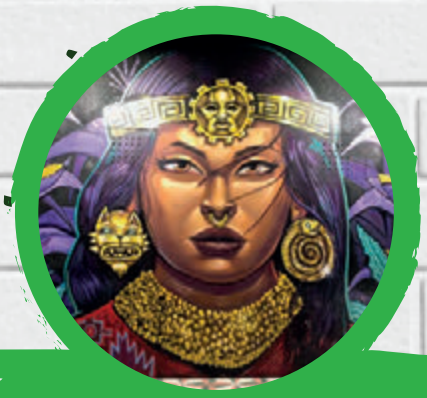
2. Anprenderesgratis.es: 45 cursos gratuitos enfocados en el Arte y las Manualidades.

3. Art Buffet: La Casa de la Cultura Benjamín Carrión tiene también talleres gratuitos de pintura online dictados por reconocidos artistas nacionales.

Contenido Creativo

4. Domestika: Existen algunas colaboraciones de profesores de esta plataforma que te brindan cursos gratuitos de: **Introducción a la fotografía narrativa, Creación de contenido creativo y Técnica de ilustración creativa**

ARTISTAS EN TENDENCIA



Existen artistas latinos que se destacan en las distintas disciplinas y han marcado tendencia en la juventud y estos son:

Música:

1. Bad Bunny: Exitoso cantante puertorriqueño. Es el artista más escuchado en Spotify y tiene una popularidad muy grande entre jóvenes y adolescentes.

2. Shakira: es cantante, compositora, bailarina, políglota, baterista, filántropa, empresaria, guitarrista, ganadora de 15 Grammys, mamá ejemplar, tiene su propia fundación: Fundación Pies Descalzos enfocada en apoyar la educación en Colombia. En el Super Bowl, Shakira interpretó y bailó 7 géneros musicales (champeta, pop, salsa, reggaetón, son de negro, mapalé, danza árabe) , modeló, cantó en árabe, español, inglés, tocó guitarra y batería, todo esto en 6 minutos. ¡UNA VERDADERA ARTISTA! Y sus canciones de hace años están en el top 10 de iTunes USA.
Shakira es una artista desde la era de los cassettes, vendió millones de discos y aquí sigue dándolo todo en la era del streaming.

Arte urbano:

1. Elliot Tupac: Es un pintor, cartelista, tipógrafo y muralista peruano, que llena de colores muros de distintas ciudades del mundo usando las “chichas” una tipografía muy típica del Perú.

2. Apitatán: El joven ecuatoriano deja su rastro gráfico por donde va, reivindicando la importancia de nuestras raíces, y rindiendo un tributo a la grandeza de lo sencillo. Se caracteriza por plasmar anti héroes, dioses y guerreros ancestrales, legendarios shamanes, animales míticos y seres cotidianos.

Cine:

1. Eugenio Derbez: Reconocido actor, comediante y productor mexicano que ha participado en películas y series. Por su gran labor fue reconocido con su primer premio Emmy en español, además posee una estrella en el salón de la fama.

2. Guillermo del Toro: Director, guionista, productor y novelista mexicano. Comenzó a filmar desde adolescente, cuando estaba en el Instituto de Ciencias.Galardonado con el Premio Goya y con el Premio Ariel, Globo de Oro como mejor director y dos premios Óscar ccmo mejor director y mejor película, por su película “La forma del agua”.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://casadelacultura.gob.ec/posteventos/curso-gratuito-de-pintura-art-buffet-para-jovenes-y-adultos/
- https://edutin.com/curso-de-artistica-1390
- https://aprendergratis.es/arte-y-manualidades/

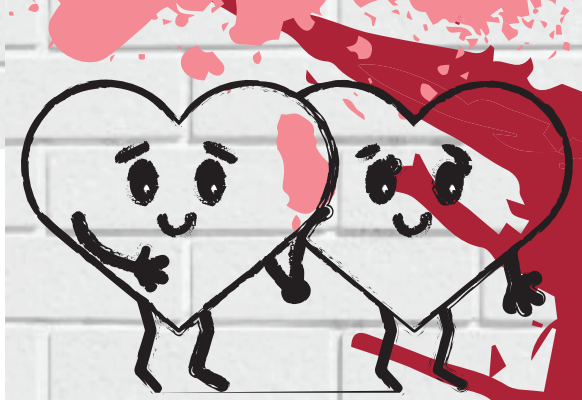
¡EL AMOR, EL AMOR...!

En algún momento de nuestras vidas todos y todas nos enamoramos. Si bien, como cualquier otro sentimiento, el amor es difícil de definir, sabemos que, al menos al inicio, está asociado a esa sensación de "encantamiento" o "fascinación" que experimentamos por otra persona y que se manifiesta en nuestro cuerpo a través de reacciones como la taquicardia, el nerviosismo, la transpiración o la dificultad para hablar, precisamente cuando estamos cerca de esa persona. Es cuando nos damos cuenta de que estamos... ¡enamorados! o ¡enamoradas!

A diferencia de lo que muchas personas creen, en la adolescencia no es, necesariamente, cuando experimentamos el amor por primera vez, pues existen muchos tipos de amor dependiendo sobre todo de quien sea su "destinatario". Del amor por su padre o por su madre, por ejemplo, los niños y niñas pequeños pasan muchas veces a enamorarse de su maestra de escuela, de algún compañerito de su clase, o de la vecinita que sale a esperar el bus en la esquina de su calle. Otras veces, alrededor de los 10 o 12 años, especialmente las niñas, suelen sentirse "perdidamente enamoradas" del cantante de su grupo de música favorito.

Pero también es verdad que con la llegada de la adolescencia empiezan nuestras primeras relaciones más orientadas hacia nuestros "pares", es decir, aquellas personas que forman parte de nuestro entorno "natural", y con las que compartimos, aparte de la edad, gustos e intereses similares. Entre ellas, muchas veces descubrimos a esa persona con la que sentimos una conexión "especial" y que sabemos que no es solo nuestra "amiga o amigo". Surge entonces lo que se conoce como el "amor romántico", que se caracteriza por la atracción hacia esa otra persona, con la que queremos pasar la mayor cantidad de tiempo y que, cuando no está, la extrañamos. Al mismo tiempo, empezamos a ser conscientes de la atracción física que esa persona ejerce sobre nosotros y que se manifiesta en nuestro deseo de tener cada vez mayor intimidad con ella, de acariciarla, de besarla, e incluso, de ir "más allá".

Pero este llamado "primer amor", en muy pocas ocasiones termina por ser nuestra pareja definitiva, pues como sucede con la mayoría de relaciones que construimos a lo largo de la vida, es apenas parte de un camino por el que transitaremos y que estará lleno de momentos maravillosos, y también de frustraciones. Y a pesar de que, cuando estamos enamorados, nos cuesta mucho aceptar que esa persona puede dejar en algún momento de formar parte de nuestra vida, lo verdaderamente importante será siempre haber aprendido y crecido humanamente; así, cuando nos enamoremos otra vez, podremos volver a sentir ese escalofrío que sentimos la "primera vez" pues, para entender el amor solo hay que vivirlo, no importa si tienes 15 u 80 años.



PARA PENSAR

¿Qué opinas de la idea de que todos tenemos nuestra "media naranja" y que sólo si la encontramos podremos ser felices?

¿Crees que una persona adulta experimenta el "amor romántico" como lo hacen los adolescentes? ¿Por qué?

¿Consideras que sentirse atraído física o sexualmente por otra persona es un comportamiento que debe ser reprimido cuando todavía somos adolescentes?

¿Crees que las mujeres tienen el mismo derecho que los hombres a tener varias parejas a lo largo de su vida?

LOS MILLENNIALS Y EL AMOR

shippear

En la actualidad los jóvenes tienen palabras claves para referirse a cierta situación o persona a la que quieren tener como algo más que un amigo y estas son varias de ellas:

- **Amor:** Este es una palabra universal que utilizamos cuando nos sentimos enamorados de otra persona.

- **Novio/a:** Persona con la que mantienes una relación y compartes momentos especiales.

- **Crush:** Persona especial con la cual tienes una atracción física o sentimental, pero es inalcanzable. El famoso “amor platónico”.

- **Tóxico/a:** Se dice de esa persona que es celosa y controladora en la relación.

- **Match:** Hacer match con alguien es cuando dos personas se atraen y pueden llegar a ser algo más que amigos porque sienten “química”.

- **Shippear:** Fantasear con una persona imaginaria con la cual te encantaría estar en la vida real como tu cantante o artista favorito e imaginar que tienes una relación.

- **Bae:** Esta palabra son siglas en inglés que significa “Before Anyone Else” (antes que nadie) y sirve para nombrar a alguien que quieres mucho y es muy importante en una situación romántica.

- **Kawaii:** Esta es una palabra japonesa que significa “lindo” o “tierno”.

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Los mitos son ideas o conceptos que la sociedad ha creado para ver el amor de diferente manera. Estos mitos se los toma como una verdad y llegan a influir en la forma de ver el verdadero amor.

Algunos de estos mitos son:

- **"El amor todo lo puede":** Las personas creen que sólo por el hecho de estar enamorados, se superarán todos los problemas y obstáculos.

-**"La media naranja":** Con este mito las personas creen que están destinados a estar con el amor de su vida, de lo contrario no se sienten completos.

- **"El amor es lo más importante":** Con esto se cree que necesitamos estar enamorados para ser felices.

- **"Los celos son una prueba de amor":** Se piensa que sentir celos es algo normal o incluso imprescindible cuando se está enamorado/a.

.

CONOCE MÁS DEL TEMA

ENLACES

- https://blogs.uoc.edu/epce/es/amor-romantico-adolescencia-como-se-vive-modelos-tiene/
- https://www.youtube.com/watch?v=VXJDFUe_cjQ
- https://www.youtube.com/watch?v=Cqaj9MZa38I