



PLAN DE MEJORAMIENTO

GRADO: **10** ÁREA o ASIGNATURA: **EDUCACIÓN RELIGIOSA.**  
DOCENTE del ÁREA y/o ASIGNATURA: **\_\_ MIGUEL ANGEL RÍOS ZULUAGA.** ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_  
# de LISTA: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_  
FECHA: Día: \_\_\_\_\_ Mes: \_\_\_\_\_

EL TRABAJO SE ENTREGA EN HOJAS DE BLOCK SIN RALLAS, ESCRITO A MANO Y CON LAS NORMAS ICONTEC. SUSTENTARLO DE MANERA ESCRITA

### PLAN DE MEJORAMIENTO

1. Indagar y explicar los rituales de bautismo en las religiones del libro o llamadas abrahámicas
2. Leer el capítulo 5 del evangelio de Mateo en lo relacionado con las bienaventuranzas, elaborar resumen y explicar en 10 ejemplos distintos porque las bienaventuranzas dignifican al ser humano.
3. Argumentar en 5 puntos la siguiente pregunta: ¿Para qué sirve la religión en una sociedad?
4. Entrevistar a 5 personas diferentes sobre los siguientes temas y usted como estudiante sacar las conclusiones
  - 4.1. ¿Tiene la vida humana un significado? ¿Cuál es? ¿Cómo conocerlo?
  - 4.2. ¿A dónde vamos? ¿Hacia dónde estamos orientando nuestras acciones?
  - 4.3. ¿Qué sentido tiene el dolor y el sufrimiento?
  - 4.4. ¿Qué sentido tiene asesinar a otro por dinero?
  - 4.5. ¿Qué es la muerte?

### 5. ELABORAR MAPA CONCEPTUAL DE LA SIGUIENTE LECTURA

¿Por qué se están suicidando los adolescentes? ¿Qué les está sucediendo?

Todos estos casos de suicidios adolescentes tiene un denominador común: son cerebros en formación que se abruman fácil. La presión escolar debió ser muy fuerte, pero me llama la atención que en las casas no se hayan dado cuenta. Generalmente los adolescentes se aíslan mucho en el hogar, cierran la puerta del cuarto, quieren estar solos, por eso necesitan más atención que los niños chiquitos. Recordemos que el adolescente, adolece es decir le falta, madurez, criterio, capacidad de toma de decisiones. Hoy en día la adolescencia está llegando hasta los 25 años porque son muchos los jóvenes que se cambian de carrera, no saben lo que quieren y tienen una dependencia económica de los papás.

¿Qué tiene que ver el bullying o matoneo en todo esto?

Primero el bullying es un acto agresivo intencional físico o verbal que tiene el propósito de lastimar ya sea con palabras o golpes a otra persona. Segundo, tiene que ser repetitivo y tercero tiene que haber un desbalance de poder en edad o en jerarquía. Es decir que si se hace una sola vez eso no sería bullying, tendría que ser, por ejemplo, que el niño mayor constantemente le robe la lonchera al chiquito, o que el popular del colegio se la monte al rechazado o que el profesor seguidamente le reclame al estudiante.

¿Qué genera este maltrato tanto físico como psicológico en un adolescente?

Uno de cuatro estudiantes sufre de ansiedad, no quiere decir que sea solamente en la edad escolar. Los estudiantes de Harvard y de las grandes universidades viven en constante presión por la competencia ya sea porque quieren mantener el cupo o porque quieren reflejar una imagen en su círculo social. Dentro de este contexto, según Howard Gardner, las universidades y colegios se han convertido en sitios poco seguros emocionalmente. Los estudiantes no están tranquilos, no hay comprensión, están a merced de lo que le va a pasar, no saben cómo los van a calificar, lo que les genera ansiedad y a veces los impulsa al consumo de drogas como la marihuana.

¿Qué pasa cuando a la ansiedad se le suma el consumo de drogas?

Entre los 12 y 18 años se empiezan a desarrollar los lóbulos pre frontales que son los que ayudan a mediar los impulsos. Se autorregula el cuerpo, es como el director de orquesta. Durante esta etapa el cerebro está en desarrollo, por eso el adolescente es impulsivo, dramático y hace juicios extremistas: “a mi nunca me ayudan, a mi nadie me entiende, a mi todo el mundo me la monta”. Porque sus emociones andan mal reguladas y la capacidad de autorregulación no está del todo desarrollada. Es por esto que no nos gusta que los jóvenes tomen trago ni metan marihuana, porque el cerebro está en proceso de formación. Colombia tiene el puesto número uno en Latinoamérica en el consumo de alcohol en jóvenes menores de edad porque aquí no se dan cuenta que el alcohol también es una droga.

¿Esto podría llevar al suicidio?

La ansiedad continuada lleva al pánico. Un ataque de pánico es un estado de ansiedad al cubo. El corazón palpita rapidísimo, se sube la sangre a la cabeza, no se puede pensar, se siente angustia y un temor horrible, una cosa que agolpa el pecho, se siente que se viene el mundo encima.

Lo que se ha usado para definir el suicidio es cuando la persona siente un estado alterado que se puede llamar pánico. Podemos compararlo como cuando alguien está dentro de un cuarto llenándose de llamas y humo y ve una ventanita por donde se puede botar. Es un escape. Está obnubilado por el peligro —que en este caso es el peligro psicológico—, y pierde la capacidad de pensar racionalmente. Es un momento y ya. Es un acto impulsivo desesperado en el que no se mide que el acto que va a cometer es irreversible. Tal vez creen que van a volver. Hay algo de fantasía, de magia, de inmadurez, que no los deja entender que es una decisión para siempre.

¿Entonces cuáles son los verdaderos factores que inducen a un adolescente a quitarse la vida?

Hay un factor importante que es la genética. Si hay tendencia a tener algo de bipolaridad, o sea de pasar de la etapa maníaca a la parte depresiva, tarde o temprano llegarán al suicidio, sin embargo, la bipolaridad se manifiesta después de la adolescencia, a los 18 o 21 años. En los casos anteriores parecería que los jóvenes no tienen un arraigo claro, no hay valores fuertes; baja autoestima. No cuidan la parte espiritual, no se preguntan qué pasa cuando se mueren. Como nadie está nutriendo su espíritu no hay fortaleza para afrontar los problemas. No hay consejeros, no hay compañía, parecería que están muy solos y sin guía. En la mayoría de casos la tecnología los aísla incluso de sus amigos porque ni siquiera hay contacto físico.

¿Y la depresión qué papel juega en todo esto?

Es un estado de alteración del ánimo donde a la persona se le bajan los niveles de serotonina que es el neurotransmisor que permite sentirse bien. Se bajan por algo extrínseco es decir por factores exteriores como la muerte de alguien, situaciones difíciles, etc. Hay cosas que los niños no entienden y que no logran entender hasta los ocho, los conceptos abstractos se empiezan a medio entender hasta los trece. El cerebro tiene una maduración y por eso los que están en proceso de desarrollo son muy vulnerables.

¿Qué le diría a los padres?

El tiempo individual que le pido a los padres de los niños, lo pido igual a los padres de los adolescentes. Yo les diría que no quiere decir que como tienen cuerpos grandes ya pueden hacer todo solos. Existe la idea de que como es chiquito hay que ver dónde está, si va a donde un amigo etc., pero cuando cumplen 15 o 16 ya no importa.

Los adolescentes necesitan reafirmaciones de amor, les encantan los elogios, mensajes de apoyo, mensajes de pertenencia porque están perdidos y se están buscando a sí mismos, entonces es una etapa de mucha vulnerabilidad.

¿Y a los profesores?

Que siempre traten de ver las fortalezas de los niños y no se enfoquen en las debilidades. Formar es agarrar esas fortalezas y asumir las debilidades. Saber que no todo el mundo aprende igual, que alguien aprenda diferente no quiere decir que sea deficiente. Hay que tener un respeto por esa diferencia.

Las palabras no se las lleva el viento, quedan ancladas en la mente. Los mensajes que dan los profesores pueden construir bellezas. Es su decisión si una crisis va a escalar o desacelerar. Ellos no saben el poder que tienen. El día que se enervan con los estudiantes es hora de parar y hay que saber reconocerlo.

