INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO

"FEDERICO KAISER"

DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

UNA BUENA EDUCACIÓN PARA ERRADICAR LA FALTA DE SUPERACIÓN EN LOS ADOLESCENTES APLICANDO COMO ESTRATEGIA LA DIETA PSÍQUICA.

CARRERA DE EDUCACION RELIGIOSA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESORA EN EDUCACION RELIGIOSA

MIRIAM LUZ CANALES SEDANO

CARAVELÍ – 2020

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación, a Dios Padre Todopoderoso, a Jesús Verbo y Víctima, a la Virgen María esposa del Espíritu Santo, a mi Ángel de la guarda y a mi Padre Fundador que gracias a sus conferencias pude realizar este trabajo, a mi amada Congregación de Madres Misioneras de Jesús Verbo y Víctima, a Madre María Jacinta MJVV superiora General, a Madre María Trinidad MJVV promotora del IESPP "Federico Kaiser", a todas mis hermanas en Jesús y a mis padres que desde el cielo velan por mí.

AGRADECIMIENTO

A Dios sean las gracia el honor y la gloria por haberme elegido para ser su misionera de Jesús Verbo y Víctima, mi agradecimiento a la Santa Madre Iglesia, como Madre y Maestra en el camino que nos lleva hacia Cristo el hombre perfecto, a mi Padre fundador Federico Kaiser, a quien Dios inspiró y le concedió la sabiduría y ciencia que nos legó en sus escritos, conferencias y sobre todo con su ejemplo; también agradezco de todo corazón a mi amada congregación, que en la persona de nuestra Madre Superiora General, Madre María Jacinta MJVV y Madre María Trinidad Vicaria General y a la vez promotora de esta Institución, y Madres del consejo, quienes me brindaron su apoyo incondicional, a la vez hago extensivo este agradecimiento a Madre Jerónima, mis Madres profesoras del ISPP "Federico Kaiser" y a todas mis hermanas, que con sus oraciones, sacrificio han sido una fuerza espiritual en mi trabajo realizado, y sin olvidar a Madre Inocencia quien me apoyó por medio de un acompañamiento personalizado para culminar satisfactoriamente esta investigación.

Dios bendiga a todos.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación lleva como título: Una buena educación para erradicar la falta de superación en los adolescentes, aplicando como estrategia la dieta psíquica. El presente trabajo pretende conocer una nueva forma de concientizar grandes ideales, anhelos por superar, durante esta etapa tan importante del ciclo vital, como lo es la adolescencia. Se vive en la era digital, del conocimiento, en donde se crean y se producen fenómenos socioculturales, y no por ello, los adolescentes, tienen que acomodarse a las ideas y conceptos capitalistas de estas corrientes ideológicas, siendo este la causa para que muchos adolescentes aceptan sumisamente este conformismo barato y esto les impide mejorar, superarse y lograr sus objetivos; por lo tanto, es allí donde nos toca la tarea muy relevante, un reto comprometedor para todo educador. Por ello se busca una estrategia de acciones a tomar para contrarrestar este adormecimiento, esta somnolencia, por medio de una educación psíquico-dietético. En esta tarea de concientizar grandes y nobles ideales a los niños, adolescentes, y jóvenes estamos llamados todos los actores de las instituciones educativas e involucrarnos en hacer parte de nuestra vida esta dieta psíquica.

Este tipo de investigación es bibliográfica; ya que por medio de este se pretende describir, registrar, analizar e interpretar todo lo que concierne al estudio de la psicología del adolescente y de esta manera aportar una educación psíquica-dietética para desterrar toda actitud de conformismo en los adolescentes. Por lo cual esperamos, que de resultados eficaces, promoviendo una renovación psíquica, intelectual, socioemocional y espiritual en cada miembro de las I.E, directivos, docentes, padres de familia y estudiantes.

ABSTRACT

The present research work is entitled: A good education to eradicate the lack of improvement in adolescents, applying the psychic diet as a strategy. The present work aims to know a new way of raising awareness of great ideals, yearnings to overcome, during this important stage of the life cycle, such as adolescence. We live in the digital age, of knowledge, where sociocultural phenomena are created and produced, and not for that reason, adolescents have to accommodate themselves to the capitalist ideas and concepts of these ideological currents, this being the cause for many adolescents they submissively accept this cheap conformism and this prevents them from improving, exceeding themselves and achieving their goals; therefore, it is there where we have the most relevant task, a challenging challenge for every educator. Therefore, a strategy of actions to be taken is sought to counteract this numbness, this drowsiness, through a psychic-dietetic education. In this task of raising awareness of great and noble ideals in children, adolescents, and young people, all the actors of educational institutions are called upon to get involved in making this psychic diet part of our lives.

This type of research is bibliographic; since through this it is intended to describe, record, analyze and interpret everything that concerns the study of adolescent psychology and in this way provide a psychic-dietetic education to banish any attitude of conformity in adolescents. For this reason, we hope that, of effective results, promoting a psychic, intellectual, socio-emotional and spiritual renewal in each member of the EI, directors, teachers, parents and students.

ÍNDICE

DEDICATORIA II

AGRADECIMIENTO III

RESUMEN IV

ABSTRACT V

INTRODUCCIÓN IX

CAPÍTULO I

EDUCACIÓN

1.1. Etimología de la Educación 1

1.2. Diversos Conceptos de Educación 2

1.2.1. Aspectos de la Educación. 3

1.3. Fines de Educación 4

1.3.1. La Esencia Metafísica de la Educación 6

1.3.2. Lo Natural y lo Sobrenatural de la Educación 6

1.4. Principios de la Educación 7

1.5. Enfoques Transversales de la Educación 7

1.5.1. Enfoques de derecho 9

1.5.2. Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad 10

1.5.3. Enfoque intercultural 11

1.5.4. Enfoque ambiental 12

1.5.5. Enfoque orientación al bien común 14

1.5.6. Enfoque búsqueda de la excelencia 14

1.6. Perfil de Egreso de Educación Religiosa 15

1.7. Competencias y Capacidades de la Educación 16

1.8. Estándares de Aprendizaje de la Educación 17

CAPÍTULO II

APORTACIONES DE LA PSICOLOGÍA A LA EDUCACIÓN EN LOS ADOLESCENTES

2.1. La Psicología en los Adolescentes 20

2.2. La Adolescencia en el Marco Actual 21

2.3. Concepto de Adolescencia 22

2.3.1. Cambios psíquicos y múltiples características individuales del adolescente 23

a) Desarrollo físico 23

b) Desarrollo cognitivo 23

c) Desarrollo de la afectividad 23

d) Desarrollo de la identidad personal 24

2.4. Factores de la Adolescencia 26

2.4.1. Factor emocional 26

2.4.2. Factor social 27

2.4.3. Factor biológico 28

2.5. Dieta Psíquica Para Forjar El Ideal y Alcanzar La Meta 29

2.5.1. Concepto de dieta 29

2.5.2 Las fuerzas sugestivas 30

a) *El formar un ideal en nuestra juventud actual* 34

b) *La voluntad es fuerte o débil, como débil o fuerte mi ideal* 37

2.5.3. Orden mental, del pensar depende todo el juzgar 40

2.5.4. El espíritu es decisivo 42

2.5.5. Querer es arte de Rey 43

2.6. Las Fuentes De Nuestra Dieta 44

2.7. El Cultivar La Dieta Psíquica 45

CAPÍTULO III

APLICACIÓN DE UNA EDUCACIÓN PSÍQUICO- DIETÉTICO, CONTRARRESTANDO LA FALTA DE SUPERACIÓN EN ADOLESCENTES CONFORMISTAS

3.1. La Necesidad y Fin De Una Educación Psíquico-Dietético 48

3.1.1. Visión panorámica de nuestra juventud del siglo XXI 48

3.1.2. La necesaria urgencia de una educación psíquica-dietética..... 49

a) *Los educadores.*. 49

b) *Los adolescentes*.. 50

3.1.3. Causas que minan el pensar de los adolescentes, desorientándoles en su anhelo de superación 50

3.2. Lineas y Orientaciones de Superación en Adolescentes Conformistas 53

a) *El aspirar*.. 54

b) *El radicar.* 54

c) *El practicar.* 56

3.3. Influencia De La Dieta Psíquica en la Superación Personal y Profesional 58

CONCLUSIÓN

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación titulado "UNA BUENA EDUCACIÓN PARA ERRADICAR LA FALTA DE SUPERACIÓN EN LOS ADOLESCENTES APLICANDO COMO ESTRATEGIA LA DIETA PSÍQUICA", remarca el recuperar aquello que se ha ido perdiendo, el sentido verdadero de una educación integral, es por eso que esta investigación se refiere a una buena educación que contrarreste el vil conformismo en los adolescentes.

En el transcurso de la historia, la educación, por ser una ciencia, ha sido adaptada, modificada y alterada a infinidad de aportaciones, métodos, que proponen nuevas formas pedagogías, teorías innovadoras que van de mano con ideologías modernas, capitalistas y materialistas, siendo las causantes para minar el sentido de la vida del adolescente. Por ello este trabajo ofrece una fundamentación teórica-práctica para todos los que hemos optado esta misión tan hermosa de educar. Cuando hablamos de innovar es porque se quiere una óptima educación, pues reflexionemos, toda construcción o edificio debe tener pilares, columnas, bases bien sólidas cimentadas en rocas, piedras y cemento, si realmente aspiramos y vislumbramos un futuro seguro; más por el contrario un futuro incierto, nublado se edifica en tierra, en fango, arena, yeso, que ante corrientes de vientos y mareas se desmoronará y caerá en tierra por pedazos, hasta desaparecer por completo su sentido verdadero; lo que se busca es una educación holística y a la vez trascendental.

Desde la perspectiva psíquico emocional del adolescente, es poner atención e interés a una educación psíquico-dietético, la cual desarrolla sistemáticamente, la madures física, intelectual, psíquica, espiritual y disciplina mental para los niños, adolescentes y jóvenes.

Tras las experiencias vividas en un colegio nacional, en la sierra de la selva amazonense, he palpado muy de cerca esta carencia y falte de entusiasmo por querer superar, por querer lograr y alcanzar su ideal, su objetivo, tienen ideales, pero falta en ello la fuerza de voluntad por ser perseverantes y poseerlo, ya que esto incumbe un esfuerzo y trabajo psíquico, se conforman con lo que han alcanzado intelectualmente, y se desaniman fácilmente ante cualquier dificultad; esto es muy notorio en los adolescentes que se conforman con terminar la secundaria y muchos de ellos ni lo terminan, a causa de la deserción escolar, originada por problemas familiares, socioemocionales, afectivas; por otro lado va ganando terreno los nuevos medios de comunicación que propugna una progresiva mercantilización del ocio digital en las habitaciones de los adolescentes; esta fue la razón por lo que me movió a realizar este trabajo de investigación, que a continuación presentaré en forma breve en tres capítulos sustentados siguiendo el método expositivo-analítico y deductivo.

En el primer capítulo hablaré sobre la "***Educación***". Se sabe que etimológicamente la palabra *educación* deriva del vocablo latín *educare* (nutrir, criar, alimentar), *exducere* (sacar, extraer, llevar, conducir) es decir es una acción ejercida sobre alguien, (heteroeducación) y un desarrollo interno (autoeducación); he considerado de grandes personajes los diversos conceptos que dan sobre educación; teniendo en cuentan los diversos aspectos que abarca la misma en el plano intelectual, moral, social, patriótica y cívica, etc. Remarcando según la ley general de educación los fines, propósitos e ideal de la educación y sus principios que abarca a su vez los enfoques, capacidades, desempeños y estándares.

En este segundo capítulo he sustentado sobre "***Aportaciones de la Psicología a la Educación en los Adolescentes"***, este aportar, no como un innovar, como algo novedoso, que impacte, que asombre, más por el contrario este aportar es un recuperar aquello que debemos saber, conocer todos, tanto en la familia, como en las escuelas, colegios, etc., dando resultados eficaces, si a conciencia aplicamos en la educación ayudándonos de la psicología con ciertos conocimientos y la aplicamos en los adolescentes, como orientadores que somos. De allí que la psicología de la educación de los adolescentes es un tema muy álgido, especialmente en esta época tan materializada y relativizada; si hacemos una comparación en el marco actual, en toda esta juventud, tendremos un resultado común a todos, el conformismo barato, el craso ocio digital, que ha horadado, arruinado las esperanzas, los ideales, que conlleva el esfuerzo, el sacrificio, el trabajo, para así lograr el fin último a la cual estamos llamados todos sin excepción de edad, de raza, de cultura, de credo, estatus económico, etc. Ante esta situación he reflexionado, contemplado por medio de la oración para socorrer a esta juventud, y la respuesta más acertada la inspiró Dios a nuestro Padre Fundador, "La dieta psíquica" está conformada por factores psíquicos-dietéticos que deberían actuar transversalmente en todas las etapas del ciclo vital de la persona;

Las fuerzas sugestivas, es la energía, el impulso que sugiere, que persuade poderosamente sobre el sujeto, ya sea un ideal, una meta verdadero o errado y ésta hace que mi voluntad sea fuerte o débil, hasta tal punto que actúa sobre lo corporal.

Del pensar depende todo mi actuar, orden mental, intelectual, espiritual y corporal; este orden mental en la vida psíquica del adolescente contribuye a una madurez física, psíquica, intelectual y espiritual, teniendo como fundamente la suma verdad, la suma belleza, la suma bondad, erigiéndose a si la personalidad del adolescente como roca, como roble.

El espíritu es decisivo, cuando lo que me sugiero es tan fuerte que lo corporal, queda sometido por el espíritu, por lo tanto se requiere de una alimentación balanceada y el alimento por excelencia está en los sacramentos y en todo lo que me proporciona la Santa Iglesia, los ejemplo más insignes son los santos más jóvenes, de nuestro siglo actual, Alexia González Barros, Carlos Acutis, que a tan tierna edad supieron trabajarse en ellos esta dieta psíquica y aprovechar estos medios de santificación.

Querer es arte de rey, en esta palabra se centra todo nuestro ideal, "yo quiero" "yo puedo" no es otra cosa que la voluntad, ella es libre, activa e inteligente, es la mayor de nuestras energías que nos lleva más rápidamente hacer o no hacer una cosa.

En el tercer capítulo he tratado sobre ***"Aplicación de una educación psíquica-dietética, contrarrestando la falta de superación en adolescentes conformistas".*** Después de analizar los aportes de la psicología a la educación considero por el estudio hecho que es aplicable una dieta psíquica en los adolescentes para lograr superar el conformismo de quedarse sin la formación educativa, solo buscan un poseer en lo material sin ni siquiera salir de su entorno. Por lo que es necesario urgente considerar las líneas y orientaciones de superación y la influencia que puede ejercer como estrategia eficaz la aplicación de una dieta psíquica personal y profesional.

Es mi deseo que mi trabajo de investigación tenga una gran envergadura de innovación, sea un instrumento útil para todos los docentes que imitan al Divino Maestro.

CAPÍTULO I
EDUCACIÓN

1.1. ETIMOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

Etimológicamente la palabra *educación* deriva del vocablo latín *educare* (nutrir, criar, alimentar) proceso que se ejerce desde afuera y *exducere* (sacar, extraer, llevar, conducir) desde dentro hacia afuera. (Nassifi, 1958, p.5).

Si analizamos en sus dos sentidos, veremos que en estos dos términos hay una unión estrecha:

a) Primero *educare* es un proceso de alimentar, nutrir que se ejerce de afuera hacia adentro ¿alimentar qué? ¿el cuerpo físico? Evidentemente no; más por el contrario es un alimentar, nutrir sus potencialidades internas de la persona, es decir su ser, su alma. El educando recibe esta influencia externa, no mediante presión externa, pues ésta actúa de una manera sutil, (Rodríguez, 1990, p. 143).

b) Segundo *exducere*-una conducción, un encausamiento- de las disposiciones internas ya existentes en la persona que se educa ed. la evolución de dentro hacia afuera que la acción de educar ha de actuar y hacer aflorar, surgir o sacar al exterior "exteriorizar" (García, 1970, p. 291).

Si uno lee sin analizar y comprender esta doble etimología pareciera una antinomia, un juego de acepciones opuestas al sentido de educare(acrecentamiento) exducere (crecimiento), sin embargo los dos aspectos se complementan, puesto que se enseña y ayuda en vista que la persona crezca ella misma por un proceso de madurez y de desarrollo de todas sus potencialidades, para ser más comprensible se trata de hechos

reales en el cual el desarrollo que realizan nuestras propias fuerzas interiores no operan sin una estimulación o una influencia de lo externo, lo ideal sería un equilibrio entre la influencia externa y la disposición interior, (capacidad para el desarrollo). Y en esta era de la tecnología hay predominio de una sobre la otra.

Estos dos significados constituyen dos tipos de educación: a) el proceso educativo que se ejerce desde afuera(educare) que es la heteroeducación del griego heteros-otro distinto; b) (ex-ducere), que recorre la dirección inversa, ed. nace del individuo mismo, surge la autoeducación, del griego autos-uno mismo.

Tras un análisis de estos dos términos concluyo que no deben ser interpretados como opuestos o contrarios, sino como dos momentos de la realidad de un mismo proceso que es la educación, por lo tanto *la educación* es un proceso global, dinámico, una acción ejercida sobre alguien, una influencia externa que configura al hombre (heteroeducación) -no mediante presión externa- y un desarrollo interno que hace que el hombre se configure a sí mismo, uno mismo (autoeducación) y cuyo efecto o resultado es en muchos casos la única parte visible constatable. Por eso la educación es un proceso dinámico que proporciona a la persona la formación holística en toda su dimensión de miembro de la sociedad y de trascendencia. (Esquerdo, 1998, p. 237) es por eso que la educación es un derecho y un deber inalienable de toda persona en toda cultura y pueblo.

1.2. DIVERSOS CONCEPTOS DE EDUCACIÓN:

Al hacer una mirada retrospectiva, recurrimos al pensamiento de los primeros filósofos y comprenderemos con mejor claridad el concepto de educación.

PLATÓN "La educación tiene por fin darle al cuerpo y al alma toda la belleza y perfección posible" la prioridad no sólo al cuerpo o masa gris que poseemos, si no hace mención al alma a la esencia misma del ser.

MANJÓN "Educar al hombre es perfeccionarle según todo su ser físico intelectual, moral, religioso, individual y social".

Educación completa. - Desarrollo continuo de las potencias y facultades humanas por la acción del educando y mediante la ayuda del educador (Gastón, p.15).

Concepto General. -La educación es la formación del hombre por medio de una influencia exterior(heteroeducación) consciente o inconsciente que viene no del hombre sino de algo que suscita en él una voluntad de desarrollo(autoeducación) dándose el proceso educativo ed. la educación va mucho más allá, No puede prescindir de la instrucción ni del bien objetivo, pero apunta al valor que tras de ese bien se oculta. Ejemplo más que el conocimiento estricto del hecho histórico le interesa, las energías espirituales que posee (entusiasmo, admiración, respeto, patriotismo) que ese hecho pueda despertar (Nassifi, 1958, p. 15).

1.2.1. Aspectos de la Educación.

La educación es un proceso complejo, multilateral que tiene que ver con el desarrollo o formación integral del ser humano (individual y social) en todo su aspecto entonces en el que el ser humano mediante la educación, debe desarrollarse como persona:

- **Educación Intelectual**.- Esta en íntima relación con el trabajo cognitivo, mediante el cual el educando capta los conocimientos que le son transmitidos(instrucción), la instrucción es sólo uno de los muchos aspectos que comprende la educación; pero hoy en la actualidad, no faltan quienes las consideran como equivalentes; por lo expresado la educación intelectual se refiere al desarrollo de la vida intelectiva o representativa donde intervienen una gama variada de fenómenos o funciones psíquicos (Rodríguez, 1999, p.213).
- **Educación Moral**. - Es el conjunto de normas y principios que orientan la conducta de las personas en sus relaciones con sus semejantes, su actitud hacia el trabajo, la sociedad y el estado. Es fundamental la acción, la conducta y la personalidad del educador, el maestro enseña la moral más con el ejemplo que con las palabras, con los hechos de cada día, no obstante, también la familia y el medio social influyen en general.
- **Educación Estética.** - La estética es la ciencia que estudia la belleza del arte, esta educación consiste en enriquecer al alumno con las experiencias, conocimiento, y las impresiones sobre lo estético, con el fin de cultivar la sensibilidad emocional y esa actitud positiva hacia lo bello de toda la manifestación de la vida humana y en el arte. Su

desarrollo está íntimamente vinculado, a todas las actividades de la vida aun políticas y morales. “La educación en la, le estética de la vida colectiva, el estudio, el modo de vida, el trabajo especial fuera de clases y de la escuela, las relaciones estéticas entre las gentes, el ejemplo personal del pedagogo; todo estos son caminos del desarrollo estético del escolar” (Ibid, pag.220)

- **Educación Social.** - Este aspecto de la educación sólo trata del ciudadano y su vinculación con el estado y la patria, el ideal de este aspecto es, que el alumno pueda interactuar asertivamente dentro de la colectividad y para la colectividad.
- **Educación Patriótica y Cívica**. - Para cumplir sus deberes de ciudadano y de integrante de una comunidad nacional.
- **Educación Laboral. -** Su preparación en la que se refleja su amor al trabajo, una actitud positiva hacia lo ocupacional concordante con lo económico,
- **Educación Filética.** - Está relacionada con el cultivo de la afectividad, trata todo sobre el estudio de la parte afectiva del ser humano, abarca sobre el afinamiento de las reacciones emocionales, el cultivo de los sentimientos.

1.3. FINES DE EDUCACIÓN:

La ley General de Educación plasma claramente en el Título I, Artículo 9° los fines de la educación Y dice así : “ Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, *espiritual y religiosa*, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima y su integración adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento.” Teniendo en cuenta lo afirmado y aprobado por la ley General de Educación del Perú, profundicemos en breves palabras el sentido correcto del fin de la educación.

“El conocimiento de la finalidad es lo que da sentido a cualquier acto. La palabra fin, meta, propósito, ideal, objetivo, expresan todas las relaciones entre sí con la finalidad de las acciones humanas” (García, 1988. p.173)

Fin y meta, estas hacen referencia a una situación que se requiere alcanzar, exterior a la actividad misma, en este sentido lo entendemos así, *fin*: sentido más abstracto; *meta*: en sentido más concreto y hacen referencia a situaciones exteriores y posteriores. *Propósito*: se refiere al hecho psicológico en virtud del cual el hombre se dispone a realizar una actividad. *Ideal*: se puede entender como objetivo y subjetivo, ya que el ideal es algo que se posee y al mismo tiempo hace referencia a una realidad no alcanzada aún (Ibid., p.173)

Entonces podemos decir que "el fin de la educación no sólo son parámetros, sino que se entiende como fin al estado psico-somático que ha de lograr el estudiante al alcanzar el término de su desarrollo - advertimos que el fin último del hombre no se identifica con el fin de la educación- por lo tanto, para determinar el fin general de la educación preguntémonos ¿Qué es propiamente el hombre? y ¿Qué debe ser?, el hombre no es simplemente un ser natural sino es un ser espiritual y cultural es decir una persona, la educación holística no sólo se fundan en la biología, las matemáticas, letras, las ciencias, etc. Una educación holística es mucho más, porque se funda en los factores espirituales y enseñanza metafísica- religioso" (Gottler, 1965, pp. 63-64).

"El ideal de la educación está encifrardo en una armonía del saber, querer y la destreza que deben sintonizarse mutuamente entre sabiduría viviente, poderío inteligente, y voluntad acrisolada, aunque el fin supremo consiste en la formación de la voluntad y del corazón para lograr una personalidad de noble y firme carácter; no por ello ha de menospreciarse la capacidad intelectual riquezas de conocimiento. (Ibid, p. 67).

La gran Enciclopedia RIALP, en la sección, educación: enmarca un objetivo muy importante "Es conocer que el sujeto humano no se desarrolla mecánicamente por leyes puramente físicas, sino que se rige esencialmente por leyes espirituales que son: *la Conciencia y la Libertad* (responsabilidad); es por eso que la educación se manifiesta como una labor que favorece al desarrollo del sujeto, pero no lo produce, como una actividad que debe seguir las leyes intrínsecas del desarrollo de la naturaleza del sujeto; solo así la educación debe ser conforme a la naturaleza en el sentido que debe conformarse tanto al ser como, al deber ser del sujeto, que se exigen mutuamente, porque en el ser del sujeto deben existir las potencialidades que le llevarán a realizar en sí los fines que le hacen verdaderamente hombre y porque el camino para alcanzar estos fines debe ser querido, y comprendido hasta el punto de

llega a ser una exigencia íntima; por tanto son importantes tres aspectos: un aumento de valores inmanentes; la conciencia y la cooperación. Toda educación se manifiesta como un desarrollo que siempre de alguna manera intencional, es decir conocido y querido por el sujeto".

Josef Göttler en su libro pedagogía sistemática, cuando habla sobre el fin de la educación es transparente al decir que, "lo fundamental es preparar al niño para poner en práctica aquello que le asignó Dios aquí en la tierra; pues el placer, el gusto de vivir no son más que fenómenos concomitantes (que acompañan a una cosa o actúan junto a ella), lo decisivo no será desarrollar facultades meramente mecánicas ni tampoco el ejercitarlas para una actividad productora, creadora, y todavía mucho menos el de ser como máquinas que producen y producen sino saber educar y sobre todo el formar el carácter y la eficiencia en el estudiante y a si el educando llegue a poseer la capacidad y la buena voluntad para llevar una vida valiosa en valores, capacidad de saber relacionarse con el reino natural, el reino del hombre, y el Reino de Dios, y si nos preguntamos ¿Conqué grado de estas 3 cualidades podemos contentarnos? Con el grado que caracterice psicológicamente la vida del educando y se oriente hacia el fin personal, social, temporal, y eterno de la humanidad.

1.3.1. La Esencia Metafísica de la Educación

Desde el punto de vista Ontológico, la educación es una relación entre personas, de las que uno influye intencionalmente sobre otra y le ayuda adquirir las cualidades necesarias para alcanzar su fin. Este influjo consiste principalmente en la comunicación de bienes capaces de actualizar las potencias del educando y en primer lugar las espirituales, (intelecto y voluntad) esta comunicación suscita, orienta y sostiene las energías propias del sujeto y a si va perfeccionando según su propia naturaleza y vocación personal" (GER, 1993, pp. 326-327)

1.3.2. Lo natural y lo Sobrenatural de la Educación

La obra educadora necesita del elemento sobrenatural, no sólo la persona que promueven intencionalmente el perfeccionamiento de otra persona, sino también el propio sujeto de la educación; es por eso que si no se cuenta con la educación sobrenatural siempre se verá una seria resistencia a la realización de los valores educativos, es decir no se trata sólo de un problema especulativo, sino también de un problema práctico: porque el pecado original dificulta no

sólo el conocimiento de la verdadera situación del hombre y del fin último (hacia el cual debe orientarse toda la dinámica de su perfeccionamiento), sino que dificulta la realización práctica de ese crecimiento armónicamente dirigido hacia el fin último con el recto uso de la libertad, por lo tanto la educación no puede prescindir en ningún momento de sus niveles de la presencia activa del elemento sobrenatural.

Por eso la Iglesia ha enseñado siempre que "como no puede haber educación verdadera que no se dirija enteramente al fin último, así en el presente orden de las cosas establecido por la providencia de Dios no puede darse educación plena y verdadera, si no es cristiana" (Ibid, p.328).

"Al desarrollar las diversas facultades humanas, hay que observar que ninguna de ellas puede tener un crecimiento que impida o limite el de las otras facultades básicas, pues de lo contrario limitaría las posibilidades de perfeccionamiento de las personas como tal. Cabe y es necesario la especialización, pero esta no debe polarizar la persona hacia valores parciales o instrumentales, haciéndoles perder la orientación hacia los valores esenciales, es decir al fin último" (Ibid, p. 328).

1.4. PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN

Toda ley dimana de la ley de eterna, ésta, "es la voluntad de Dios que dispone su orden sempiterno en todo el universo. Esta ley es como una tríada para dirigir al universo entero" (Kaiser, 2004.p.492). Teniendo en cuenta este principio de la Ley natural, la comisión permanente del congreso de la república ha dado la ley General de Educación donde sustenta en el Título I, Artículo 8° los principios de la Educación que son: "La ética; la equidad; la inclusión; la calidad; la democracia; la interculturalidad, la conciencia ambiental y la creatividad" (Nueva ley general de educación, 2003, p.3).

1.5. ENFOQUES TRANSVERSALES DE LA EDUCACIÓN

Los enfoques transversales responden a los ocho principios de la Ley General de Educación plasmados en el artículo 8, donde colocan a la persona humana como el centro y agente fundamental del proceso educativo, siendo estos principios: La ética;

la equidad; la inclusión; la calidad; la democracia; la interculturalidad; la conciencia ambiental y la creatividad.

El ministerio de Educación (MINEDU) oficializó el nuevo currículo nacional de la educación básica, aprobado mediante Resolución Ministerial N°281-2016-MINEDU, en la que figuran la apuesta por enfoques transversales como el uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), la vinculación al mercado laboral y la formación Cívica y ciudadana.

Los enfoques transversales aportan concepciones importantes sobre las personas, su relación con las demás, con el entorno y con el espacio común y se traducen en formas específicas de actuar, que constituyen valores y actitudes que tanto estudiantes, docentes y autoridades deben esforzarse por demostrar en la dinámica diaria de la escuela. Estas formas de actuar- empatía, solidaridad, respeto, honestidad entre otros- se traducen siempre en actitudes y comportamientos observables, cuando decimos que los valores me predisponen a responder a una determinada situación a partir de una perspectiva libremente aceptad, es allí donde los enfoques transversales aportan esas premisas, concepciones de las relaciones de las personas en determinados ámbitos de la vida social, por lo tanto el docente tiene que aspirar a conseguir que los alumnos sepan relacionarse armónicamente respetando sus diferencias contribuyendo al cuidado donde viven y que crezcan con un pensar y actuar conforme a la verdad que contribuya al desarrollo del país.

De este modo, los enfoques transversales se impregnan en las competencias que se busca que los estudiantes desarrollen; orientan en todo momento el trabajo pedagógico en el aula e imprimen características a los diversos procesos educativos. Hacer posible este trabajo, donde estudiantes y profesores se esfuerzan por vivenciar y demostrar los valores en el marco de los enfoques transversales, durante el aprendizaje de las competencias de cualquier área curricular, para esto se requiere de un doble compromiso por parte de las instituciones y programas educativos, los cuales son:

a) Dar testimonio de equidad y justicia en todo el ámbito de la vida escolar, esforzándose docentes y autoridades de actuar de forma coherente con los valores que buscan proponer a los estudiantes.

b) Ofrecer a los estudiantes oportunidades diversas de reflexión, diálogo y debates sobre situaciones cotidianas, que planteen dilemas morales.

A continuación, presentaremos la concepción de los enfoques transversales, sus articulaciones y ejemplos para su tratamiento en la vida escolar.

1.5.1. Enfoques de derecho

Parte por reconocer a los estudiantes como sujetos de derechos y no como objetos de cuidado, ed., como personas con capacidad de defender y exigir sus derechos legalmente reconocidos. Asimismo, que son ciudadanos con deberes que participan del mundo social propiciando la vida en democracia, este enfoque promueve la consolidación en democracia que vive el país, contribuyendo a la promoción de las libertades, los derechos colectivos de los pueblos y la participación en asuntos públicos; a fortalecer la convivencia y transparencia en las instituciones educativas; a reducir las situaciones de inequidad y procurar la resolución pacífica de los conflictos. Este enfoque se vincula con los principios de calidad y democracia.

TRATAMIENTO DEL ENFOQUE DE DERECHO

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando
Conciencia de derecho	Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos individuales y colectivos que tenemos las personas en el ámbito privado y público.	-Los docentes promueven el conocimiento de los derechos humanos y la convención sobre los derechos del niño para empoderar a los estudiantes en su ejercicio democrático. -Los docentes generan espacios de reflexión y crítica sobre el ejercicio de los derechos individuales y colectivos, especialmente en grupos y poblaciones vulnerables.
Libertad y responsabili-dad	Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.	-Los docentes promueven oportunidades para que los estudiantes ejerzan sus derechos en la relación con sus pares y adultos. -Los docentes promueven formas de participación estudiantil que permitan el desarrollo de competencias ciudadanas, articulando acciones con la familia y comunidad en la búsqueda del bien común.
Diálogo y concertación	Disposición a conversar con otras personas intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.	-Los docentes propician y los estudiantes practican la deliberación para arribar a consensos en la reflexión sobre asuntos públicos, la educación de normas u otros.

1.5.2. Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad

Hoy nadie discute que todas las niñas y niños, adolescentes, jóvenes y adultos tienen derecho no sólo a oportunidades educativas de igual calidad, sino a obtener resultados de aprendizaje de igual calidad, independientemente de sus diferencias culturales, sociales, étnicas, religión, condición de discapacidad o estilo de aprendizaje. Sin embargo, en nuestro país existen profundas desigualdades sociales, eso significa que los estudiantes con mayores desventajas deben recibir del Estado una atención mayor y más pertinente, para que puedan estar en condiciones de aprovechar sin menoscabo alguno las oportunidades que el sistema educativo les ofrece; en este sentido, la atención a la diversidad significa erradicar la exclusión, discriminación y desigualdad de oportunidades. Este enfoque se vincula con los principios de equidad, inclusión y calidad.

TRATAMIENTO DEL ENFOQUE INCLUSIVO O ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando
Respeto por las diferencias.	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.	-Los docentes y estudiantes demuestran tolerancia, apertura y respeto a todos y cada uno, evitando cualquier tipo de discriminación basado en el prejuicio a cualquier diferencia. -Ni docentes ni estudiantes estigmatizan a nadie. -Las familias reciben información continua sobre los esfuerzos, méritos, avances y logros de sus hijos, entendiendo sus dificultades como parte de su desarrollo y aprendizaje.
Equidad en la enseñanza.	Disposición a enseñar ofreciendo a los estudiantes las condiciones y oportunidades que cada uno necesita para ´lograr los mismos resultados.	-Los docentes programan y enseñan considerando tiempos, espacios y actividades diferenciadas de acuerdo a las características y demandas de los estudiantes, las que se articulan en situaciones significativas vinculadas a su contexto y realidad.
Confianza con la persona.	Disposición a depositar expectativas en una persona, creyendo sinceramente en su capacidad de superación y crecimiento por sobre cualquier circunstancia.	-Los docentes demuestran altas expectativas sobre todos los estudiantes, incluyendo a aquellos que tienen estilos diversos y ritmos de aprendizaje diferentes o viven en contextos difíciles. -Los docentes convocan a las familias principalmente a reforzar la autonomía, la

		autoconfianza y la autoestima de sus hijos, antes que a cuestionarlos o sancionarlos. -Los estudiantes protegen y fortalecen en toda circunstancia su autonomía, autoconfianza y autoestima, es decir su Personalidad.

1.5.3. Enfoque intercultural

En el contexto de la realidad peruana, caracterizado por la diversidad sociocultural y lingüística, se entiende por interculturalidad al proceso dinámico y permanente de interacción e intercambio entre personas de diferentes culturas, orientado a una convivencia basado en el acuerdo y la complementariedad, así. como en el respeto a la propia identidad y a las diferencias. Esta concepción de interculturalidad parte de entender que en cualquier sociedad las culturas están vivas, no son estáticas ni están aisladas, y en su interrelación van generando cambios que contribuyen de manera natural a su desarrollo, siembre que no menoscabe su identidad ni exista pretensión de hegemonía o dominio por parte de ninguno. De este modo se busca posibilitar el encuentro y el diálogo, así como afirmar identidades personales y colectivas y enriquecerlas mutuamente. Se relacionan con los principios de interculturalidad, equidad, democracia y ética.

TRATAMIENTO DEL ENFOQUE INTERCULTURAL

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando
Respeto a la Identidad Cultural	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.	-Los docentes y estudiantes acogen con respeto a todos, sin menospreciar ni excluir a nadie en razón de su lengua, su manera de hablar, su forma de vestir, sus costumbres o creencias. -Los docentes hablan la lengua materna de los estudiantes y los acompañan con respeto en su proceso de adquisición del castellano como segunda lengua. -Los docentes respetan todas las variantes del castellano que se hablan en distintas regiones del país, sin obligar a los estudiantes a que se expresen oralmente solo en castellano estándar.

Justicia	Disposición de actuar de manera justa, respetando el derecho de todos, exigiendo sus propios derechos y reconociendo derechos a quienes les corresponde.	-Los docentes previenen y afrontan de manera directa toda forma de discriminación, propiciando una reflexión crítica sobre sus causas y motivaciones con todos los estudiantes.
Diálogo intercul-tural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y respeto mutuo.	-Los docentes y directivos propician un diálogo continuo entre diversas perspectivas actuales y entre estas con el saber científico, buscando complementariedades en los distintos planos en lo que se formula para el tratamiento de los desafíos comunes.

1.5.4. Enfoque ambiental

Desde este enfoque, los procesos educativos se orientan hacia la formación de personas con conciencia crítica y colectiva sobre la problemática ambiental y la condición del cambio climático a nivel local y mundial, así como sobre su relación con la pobreza y la desigualdad social. Además, implica desarrollar prácticas relacionadas con la conservación de la biodiversidad, del suelo, y del aire, el uso sostenible de la energía y del agua, la valoración de los servicios que nos brinda la naturaleza y los ecosistemas terrestres y marinos, la promoción de los patrones de producción y consumo responsable y el manejo adecuado de los residuos sólidos, la promoción de la salud y el bienestar, la adaptación del cambio climático y la gestión del riesgo de desastres y finalmente, desarrollar estilos de vida saludables y sostenibles.

Las prácticas educativas con enfoque ambiental contribuyen al desarrollo sostenible de nuestro país y del planeta, es decir son prácticas que ponen énfasis en satisfacer las necesidades de hoy, sin poner en riesgo el poder cubrir las necesidades de las próximas generaciones, donde las dimensiones social, económico, cultural y ambiental del desarrollo sostenible interactúan y toman valor de forma inseparable. Este enfoque se relaciona con los principios educativos de conciencia ambiental, calidad y ética.

TRATAMIENTO DEL ENFOQUE AMBIENTAL

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando
Solidaridad planetaria y equidad intergene-racional.	Disposición para colaborar con el bienestar y la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras, así como con la naturaleza asumiendo en cuidado del planeta.	-Los docentes y estudiantes desarrollan acciones de ciudadanía, que demuestran conciencia sobre los eventos climáticos extremos ocasionados por el calentamiento global (sequías, inundaciones, entre otros), así como el desarrollo de capacidades de resiliencia para la adaptación del cambio climático. -Docentes y estudiantes plantean soluciones en relación a la realidad ambiental de su comunidad, tal como la contaminación, el agotamiento de la capa de ozono, la salud ambiental, etc.
Justicia y solidaridad	Disposición a evaluar los impactos y costos ambientales de las acciones y actividades cotidianas, y a actuar en beneficios de todas las personas, así como de las sistemas, instituciones y medios compartidos de los que todos dependemos.	-Docentes y estudiantes realizan acciones para identificar los patrones de producción y consumo de aquellos productos utilizados de forma cotidiana, en la escuela y comunidad. -Docentes y estudiantes implementan lasm3R (reducir, reusar y reciclar), la segregación adecuada de los residuos sólidos, las medidas de ecoeficiencia, las prácticas de cuidado de la salud y para el bienestar común. -Docentes y estudiantes impulsan acciones que contribuyan al ahorro de agua y al cuidado de las cuencas hidrográficas de la comunidad, identificando su relación con el ámbito climático, adoptando una nueva cultura del agua. -Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los entornos educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludable.
Respeto a toda forma de vida.	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado de toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistemática y global, revalorando los saberes ancestrales.	-Docentes planifican y desarrollan acciones pedagógicas a favor de la preservación de la flora y fauna local, promoviendo la conservación de la diversidad biológica nacional. -Docentes y estudiantes promueven estilos de vida en armonía con el ambiente revalorando los saberes locales y el conocimiento ancestral. -Docentes y estudiantes impulsan la recuperación y uso de las áreas verdes y las áreas naturales, como espacios educativos, a fin de valorar el beneficio que les brindan.

1.5.5. Enfoque orientación al bien común

El bien común está constituido por los bienes que los seres humanos comparten intrínsecamente en común y que se comunican entre sí, como los valores, las virtudes cívicas y el sentido de Lajusticia. A partir de este enfoque, la comunidad es una asociación solidaria de personas, cuyo bien son las relaciones recíprocas entre ellas, a partir de las cuales y por medio de las cuales las personas consiguen su bienestar. Este enfoque considera a la educación y el conocimiento como bienes comunes mundiales. Esto significa que la generación de conocimiento, el control, su adquisición, su validación y utilización son comunes a todos los pueblos como asociación mundial. Se relacionan principalmente con los principios de ética, democracia, interculturalidad, calidad.

TRATAMIENTO DEL ENFOQUE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando
Equidad y justicia	Disposición a reconocer a que, ante situaciones de inicio diferentes, se requieren compensaciones a aquellos con mayores dificultades.	-Los estudiantes comparten siempre los bienes disponibles para ellos en espacios educativos (recursos, materiales, instalaciones, tiempo, actividades, conocimiento) con sentido de equidad y justicia.
Solidari-dad	Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles.	-Los estudiantes demuestran solidaridad con sus compañeros en toda situación en la que padecen dificultades que rebasan sus posibilidades de afrontarlas
Empatía	Identificación afectiva con los sentimientos del otro y disposición para apoyar y comprender sus circunstancias.	-Los docentes identifican, valoran y destacan continuamente actos espontáneos de los estudiantes en beneficio de otros, dirigidos a procurar o restaurar su bienestar en situaciones que lo requiera.
Responsa-bilidad	Disposición a valorar y proteger los bienes comunes y compartidos de un colectivo.	-Los docentes promueven oportunidades para que los y las estudiantes asuman responsabilidades diversas y sepan aprovecharlas, tomando en cuenta su propio bienestar y el de colectividad.

1.5.6. Enfoque búsqueda de la excelencia

La excelencia significa utilizar al máximo las facultades y adquirir estrategias para el éxito de las propias mentes a nivel personal y social. La excelencia

comprende el desarrollo de la capacidad para el cambio y la adaptación, que garantiza el éxito, es decir la aceptación del cambio orientado a la mejora de la persona: desde las habilidades sociales o de la comunicación eficaz hasta la interiorización de estrategias que han facilitado el éxito a otras personas. De esta manera cada individuo construye su realidad y busca ser cada vez mejor para contribuir con su comunidad. Se relacionan con los principios de calidad, ética, y equidad.

TRATAMIENTO DEL ENFOQUE BÚSQUEDA DE LA EXCELENCIA

Valores	Actitudes que suponen	Se demuestra, por ejemplo, cuando
Flexibili-dad y apertura	Disposición para adaptarse a los cambios, modificando si fuera necesario la propia conducta para alcanzar determinados objetivos cuando surgen dificultades, información no conocida o situaciones nuevas.	-Docentes y estudiantes comparan, adquieren y emplean estrategias útiles para aumentar la eficacia de sus esfuerzos en el logro de los objetivos que se proponen. -Docentes y estudiantes demuestran flexibilidad para el cambio y la adaptación a circunstancias diversas, orientados a objetivos de mejora personal o grupal.
Supera-ción personal	Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	-Docente y estudiantes utilizan sus cualidades y recursos al máximo posible para cumplir con éxito las metas que se proponen a nivel personal y colectivo. -Docentes y estudiantes se esfuerzan por superarse, buscando objetivos que representen avances respecto de su actual nivel de posibilidades en determinados ámbitos de desempeño.

1.6. PERFIL DE EGRESO DE EDUCACIÓN RELIGIOSA

El estudiante comprende y aprecia la dimensión espiritual y religiosa en la vida de las personas y de las sociedades. El estudiante comprende la trascendencia que tiene la dimensión espiritual y religiosa en la vida moral, cultural y social de las personas. Esto le permite reflexionar sobre el sentido de su vida, el compromiso ético y existencial en la construcción de un mundo más justo, solidario y fraterno. Asimismo, muestra respeto y tolerancia por las diversas cosmovisiones, religiones y creencias de las personas.

1.7. COMPETENCIAS Y CAPACIDADES DE LA EDUCACIÓN

- *Competencias*: Se define como la facultad que tiene una persona de combinar dinámicamente un conjunto de capacidades a fin de lograr un propósito en una situación determinada actuando de manera pertinente con sentido ético.
  Ser competente supone comprender la situación, que debe ser afrontada, evaluada para poder resolverlas. Esto significa identifico los conocimientos y habilidades, y aptitudes, analizo las combinaciones más asertivas a la situación y al propósito, luego tomo las decisiones, y como último paso las ejecuto y pongo en acción la combinación seleccionada.
  Ser competente también es saber combinar las características personales con habilidades socioemocionales que hagan más eficaz su interacción con otros, esto le va a exigir a la persona a mantenerse alerta a las disposiciones subjetivas, valoraciones o estados de ánimo personales, ya que estas dimensiones influyen en la evaluación y selección de alternativas, como también en su desempeño mismo a la hora de actuar. Este desarrollar competencias en los estudiantes es una construcción continua, deliberada y consciente por parte de los docentes.
  En resumen, analizando algunas páginas web decimos: que las competencias son aquellas habilidades, capacidades y conocimientos que una persona tiene para cumplir eficientemente una determinada tarea, y también son características que capacitan a alguien en un determinado campo. No solo incluyen aptitudes teóricas, sino también definen el pensamiento, el carácter, los valores y el buen manejo de las situaciones problemáticas. Estas son adquiridas mediante el aprendizaje y la formación de las personas; en conclusión, las competencias combinan las destrezas y la capacidad en desempeñar una función de forma efectiva y transversal en el tiempo, generalmente definidas en el ámbito profesional o de producción.

- *Capacidades*: Según el Currículo Nacional de Educación Básica (2016) son recursos para actuar de manera competente. Son los conocimientos, habilidades y actitudes que los estudiantes utilizan para afrontar una situación determinada, estas capacidades suponen operaciones que están implicadas en

las competencias que son operaciones más complejas. Los conocimientos son las teorías, conceptos, y procedimientos legados por la humanidad en distintos campos del saber. Las habilidades hacen referencia al talento, la pericia o la aptitud de una persona, pueden ser sociales, cognitivas, motoras. Las actitudes son disposiciones o tendencias para actuar de manera adecuada ante una situación.

Es importante considerar que la adquisición por separado de las capacidades de una competencia no supone el desarrollo de la competencia. Ser competente, es mucho más que demostrar el logro de cada capacidad por separado: sino que es usar las capacidades combinadamente ante situaciones nuevas.

- *Desempeños*: Si hablamos de desempeños en educación, según el DCN son descripciones, precisas, exactas que desarrolla el estudiante en relación a los estándares de aprendizaje, se caracterizan por ser observables en una diversidad de contexto y no tienen carácter exhaustivo, estas actuaciones de los estudiantes lo demuestran cuando están en proceso de alcanzar el nivel esperado de la competencia o cuando han logrado este nivel.

  "Analistas en educación sostienen que los desempeños son el rendimiento que una persona puede aportar al cumplimiento de actividades que debe realizar. El proceso consiste en fijar un objetivo que sirvan como norma, estándar o criterio, que puede ser cuantificado. Son acciones o actuaciones que el estudiante demuestra en el desarrollo de su aprendizaje para alcanzar un nivel esperado, estas son observables dentro de una diversidad de situaciones, por lo tanto, no pueden ser cansador para dicho estudiante" (Pérez y Merino. Publicado: 2017) Definición de desempeño.

1.8. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DE LA EDUCACIÓN

"Son descripciones del desarrollo de la competencia en niveles de creciente complejidad, desde el inicio hasta el fin de la educación básica; estas descripciones son holísticas porque hacen referencia de manera articulada a las capacidades que se

ponen en acción al resolver o enfrentar distintas situaciones. No obstante, en un mismo grado se observa una diversidad de niveles de aprendizaje y que muchos estudiantes no logran el estándar definido, por ello los estándares sirven para identificar cuan cerca o lejos se encuentra el estudiante del nivel esperado, en relación con lo que se espera logren al final de cada ciclo, respecto de una determinada competencia. En este sentido el propósito de los estándares son los referentes para la evaluación de los aprendizajes tanto a nivel de aula como a nivel de sistema. De este modo proporcionan información importante para la retroalimentación de los estudiantes sobre su aprendizaje y ayudarles a avanzar, así mismo sirven para la programación de actividades que permiten demostrar y desarrollar competencias, y también para articular la formación docente y la elaboración de materiales educativos a los niveles de desarrollo de las competencias.

La posibilidad que más estudiantes mejoren sus niveles de aprendizaje deberá ser siempre verificada en referencia a los estándares de aprendizaje". (Currículo Nacional 2016, p.14).

CAPÍTULO II

APORTACIONES DE LA PSICOLOGÍA A LA EDUCACIÓN EN LOS ADOLESCENTES

Actualmente la psicología de la educación constituye una disciplina distinta la psicología, con sus propias teorías, métodos de investigación, temáticas y técnicas de estudio, su objetivo principal es la mejora de la educación, también analiza las dinámicas de cambio relativos al comportamiento y los que experimentan las personas en los procesos de enseñanza, elaborar procedimientos, diseñar estrategias y llevarlas a la práctica con la finalidad de mejorar el sistema educativo.

Desde esta perspectiva se propone el crecimiento de la personalidad integral de la persona, atendiendo a su desarrollo en todos sus aspectos tanto en lo cognitivo como en lo emocional, incluyendo en esta última categoría afectivo, lo moral, personal y social que no es estrictamente cognitiva.

El primer foco de atención es, el desarrollo integral de la personalidad del educando como objetivo de la intervención educativa, la construcción del conocimiento por parte del alumno mediante el desarrollo de estrategias.

El segundo debe centrarse en una educación emocional, cuyo objetivo es el desarrollo de autoconcepto y la autoestima, así como el desarrollo de competencias sociales y emocionales, por lo tanto, se propone una educación para la vida orientada a preparar a la persona para enfrentar con mayor posibilidad de lograr su meta.

Valfredo Tepe (1968), en su tratado sobre *el sentido de la vida*, es muy claro al hablar sobre la sociedad en el que está sumergido el adolescente, el joven necesita de un punto orientador en el desarrollo de su vida psicológico, necesita de un ideal. ¿tener un ideal, no será acaso una exigencia anacrónica en nuestra época? Se da hoy en día un hecho que siempre se repite en cada época: teorías científicas, modernas filosofías, materialistas, que pasados algunos decenios penetran en las masas populares, mientras que la propia ciencia de la psicología ya tiene marcada su propia posición. La psicología profunda comienza por encuadrarse en la psicología general; pero sólo ahora sus descubrimientos y muchas de sus teorías unilaterales se están volviendo patrimonio común; y es la teoría psicoanalítica(el dinamismo primario psíquico del hombre es la energía sexual) que se impregnó en la sociedad actual; esta doctrina socio analítica, acaba por servir de justificación científica a todo libertinaje a la aversión de toda norma y forma de proceder, a todo lo que es ideal, y como ideal impone renuncias, control, selección y dirección de todas las tendencias. La ausencia de un ideal se convierte en incapacidad para la adaptación de la vida social; el hombre es un ser esencialmente social.

2.1. LA PSICOLOGÍA EN LOS ADOLESCENTES

Es una ciencia que tiene por objeto el estudio de la conducta; si bien es cierto que etimológicamente la palabra psicología deriva de las palabras griegas Suk y Prunkhe que significan: psique-alma, logos-tratado, siendo en consecuencia que la psicología etimológicamente significa "Ciencia del Alma", que estudia nuestra sensibilidad, inteligencia, voluntad y los hechos de nuestra consciencia. (Bravo, 1991, p. 165).

En los antiguos lo "psíquico y anímico" eran sin más lo propio del ser; lo corpóreo con el "alma" es decir como principio de "vida", para Aristóteles la forma, la esencia; el alma alcanza su espiritualidad e inmortalidad. Advierten bien que lo corpóreo exige una realidad más actual y operativa, fuente de la armonía y movilidad corporal y así llegan al alma" (GER, 1993, Tomo VIII, p.360)

En el transcurrir del tiempo, han surgido pensamientos y corrientes racionalistas, materialistas, por lo cual han tratado de investigar el alma, para poder llegar así al conocimiento psicológico. No obstante, ¿investigar? Pero cómo quieren investigar el alma si es una realidad profunda e inmortal cuyo origen, principio, esencia, estudio y destino están más allá de la observación, más allá del estudio científico, ni los laboratorios tienen el

alcance sobre él; dándose como consecuencia a una psicología científica que ha eliminado el alma de su campo de investigación, centrando su objeto en la conducta y aplicando el método experimental a los procesos mentales que se exterioriza por medio del actuar; todo esto ocurrió con Weber y Fachner al crearse el primer laboratorio experimental en Leipzig, Alemania por Guillermo Wundt en 1879 (Salinas, 2002,p.17).

El estudio global y general, filosófico y físico de los seres vivos, propios de la más antigua psicología sea preocupado de los fenómenos vitales y hechos psicológicos; tanto de los biológicos(generación, alimentación, etc.), como de los fenómenos psíquicos(conocimiento, memoria, etc.), dentro de lo psíquico se distingue entre animal y hombre; en el animal son fenómenos meramente sensitivos, en el hombre fenómenos intelectuales y morales; lo psíquico humano es mucho más elevado que del animal, porque el hombre posee facultades y operaciones que son: entendimiento(conocimiento intelectual, abstracción, reflexión, etc.) y la voluntad (decisiones libres y responsables).Lo psíquico del hombre trasciende la automación y auto posesión es por eso, que no es sólo sensitivo, ni arranca ni se dirige sólo a lo singular o concreto material, sino también a lo universal y espiritual y además es dirigido hacia un fin o meta conocido (GER, 1993, Tomo XIX, p.356).

2.2. LA ADOLESCENCIA EN EL MARCO ACTUAL

En una cultura moderna, cultura del descarte, como la nuestra, donde la tecnología avanza vertiginosamente, (más conocida como la era del conocimiento y la informática), y los países industrializados no dan tregua en su afán de elevar su desarrollo industrial, económico a costa de los derechos de la vida, y la dignidad del hombre con el peligro de llegar a mecanizar y automatizar la personalidad del adolescente; en este contexto, la adolescencia se ha convertido en un periodo mal definido tanto en sus límites temporales como en cuanto a sus contenidos psicológicos o sociales que puede alargarse durante al menos diez años, también es un periodo confuso para el propio adolescente, que vive en una situación de cambio y de indefinición generalizada de su propio rol.

Para Méndez Quiroga (2009) la adolescencia es una etapa de grandes cambios, es una época de transición. Por lo que dificulta una definición exacta sobre los procesos que implica las diferentes áreas del desarrollo adolescente; en un cuerpo que cambia radicalmente; la madurez sexual; un procesamiento de la información más eficiente por la adquisición del pensamiento formal; unas nuevas relaciones sociales y una nueva perspectiva de la identidad

psíquica, que ha de irse haciendo a través de no pocas dificultades en un ambiente cada vez más complejo.

Desde el punto de vista social podemos encontrar algunos otros elementos significativos muy diferenciados de esta etapa, como lo es en nuestra cultura, por ejemplo: en una familia de clase alta, no le pide al adolescente responsabilidades de adulto, su única ocupación es el estudio; como en una familia pobre muchas veces el adolescente debe asumir responsabilidades de no solamente estudiar, sino, de trabajar. Además de esto el adolescente se encuentra en el centro de una sociedad y un estilo de vida que invoca objetos y símbolos de consumo como los máximos exponentes de los valores humanos; la tecnología y la cultura de la imagen, le alejan de la verdadera cultura y de los centros de pensamiento más evolucionados; así también como la desvalorización de lo profesional y el éxito fácil, parecen haber ganado la batalla a la vocación y al sentido de la vida.

La falta de esfuerzo, de superación, el confort y la pérdida de metas, ideales y modelos adultos consistentes, junto con una percepción egocéntrica del mundo, han hecho de los miembros de estas generaciones adolescentes personas con más dificultades psíquicas ligadas a este periodo.

2.3. CONCEPTO DE ADOLESCENCIA

Es la etapa que sucede a la niñez, que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo; se trata por tanto de una edad transitoria en la que la persona se está haciendo a sí mismo en este trance entre la infancia y juventud (Real academia española, 2014).

Según P.J Ruiz, la adolescencia es la etapa fundamental en el desarrollo psicológico de una persona, pues es el periodo en el que se forja su personalidad, se consolida su conciencia del yo (adquirida en la primera infancia) se afianza su identidad sexual y se conforma su sistema de valores. Desde el punto de vista fenomenológico la psique del adolescente se halla en un proceso de consolidación en el que se ha de producirse la integración psíquica del cuerpo sexuado púber y la progresiva emancipación de las figuras parentales. Para Castillo, "se trata de un periodo complejo y determinante para el posterior proceso evolutivo de la personalidad. Se puede afirmar también que esta etapa de la vida posee ciertos rasgos que la diferencian de otra y que la hacen importante en el desarrollo posterior del hombre. (como cita en P.J. Lázaro, 2013).

2.3.1. Cambios psíquicos y múltiples características individuales del adolescente

a) **Desarrollo físico. –** Una de las experiencias más sorprendentes para un adolescente es observar cómo su cuerpo va cambiando. Se dice que la adolescencia es un período de la vida que comienza con la biología y termina con la cultura. En efecto el comienzo de la adolescencia viene determinado por modificaciones físicas que comprometen cambios biológicos profundos y amplios. Sin embargo, en una cultura como la occidental el cambio físico no es ajeno a su valoración cultural, de modo que la sociedad va asignando al cuerpo una función y un valor más allá del mero desarrollo físico. (Quiroga,2009, p.173).

b) **Desarrollo cognitivo. -**Según Ruiz Lázaro (2013) "el adolescente tiene un pensamiento hipotético-deductivo, ed. razona, discute, capacidad crítica, descubre que la verdad no depende de la intensidad afirmativa de los adultos, sino de la correspondencia con criterios intrínsecos". El adolescente se entusiasma con la conquista de la verdad (pensamiento racional), parte de hechos observables para avanzar hacia la comprobación de normas y reglas. Es capaz de abstraer y generalizar mediante análisis, síntesis, inducción, deducción, hipótesis, comprobación, conceptos y símbolos; sin embargo, no es capaz de explicar cómo llega de los entes individuales al concepto abstracto. Los valores adquiridos se tambalean, busca razones y criterios coherentes, si no los encuentran en la familia la buscan fuera de ella y emprende la búsqueda de valores propios. Es aquí donde se produce la madurez cognitiva, es decir los cambios internos y externos en la vida del adolescente, según Piaget "la estructura de su cerebro ha madurado y su relación con lo social se ha ampliado, dándole más oportunidades para la experimentación" (Papalia, Wendkos y Duskin, 1993, p. 316).

c) **Desarrollo de la afectividad.** – Emotividad y sensibilidad avanzan en intensidad y amplitud; el adolescente permanece indiferente ante mil cosas que suceden a las cuales hoy demuestra su afectividad; en este proceso influyen otros factores fisiológicos (cambios hormonales) e intelectuales; la esfera sentimental es más multiforme, pero también es menos equilibrada; la dependencia de la escuela y del hogar lo obligan

a rechazar hacia su interior las emociones que lo dominan, se muestra rebelde, colérico, por el contrario al recibir un cumplido, una manifestación de simpatía, hará que se sienta radiante, entusiasmado y muy animado (Ruiz, 2013). “En esta etapa en la que tiende a sobre estimarse, sentimiento que le hace sentirse superior a los demás y en su mundo interior establece una lucha entre el afán de manifestarse, de hacerse ver y el miedo al fracaso. Cuando el joven establece un equilibrio y adquiere una conciencia de sus propias limitaciones y posibilidades, recupera su seguridad y nace en él, el afán de valorarse” (Grupo Editorial Océano, 1987, p.48). Estos sentimientos están relacionados estrechamente, que contribuyen inconscientemente a su auto afirmación.

d) **Desarrollo de la identidad personal.** – Este concepto da sentido a muchos procesos psíquicos en este periodo de la adolescencia, las representaciones acerca de sí mismo, los proyectos, las expectativas de futuro, el trabajo, el amor y a esto se suman los cambios físicos, intelectuales y sociales suscitando en el adolescente una crisis de identidad, las preguntas que se hacen: -¿quién soy yo realmente?; ¿de dónde vengo?; ¿qué hago en la vida?; ¿qué es lo que me hace diferente?; ¿hacia dónde voy?, para resolver estas interrogantes, tiene que desarrollar tres vertientes de su nueva identidad que son: a) la vocacional, b) la identidad sexual, y c)la ideológica, de tal manera que a) en lo vocacional con la ayuda tutorial, el adolescente con sus capacidades que tiene sabrá acertar que carrera podrá seguir; b) la sexual que no debe confundirse con la masculinidad o feminidad, adquirida mucho antes y que exige a la vez una buena concepción de su rol sexual y una cierta comprensión de su propia sexualidad; c) la ideológica basada en un sistema de creencias, valores e ideas; todo esto completan el concepto de identidad personal en la adolescencia.(Ruiz, 2013).

El describir sobre el desarrollo de la identidad, es un tema muy amplio y profundo, pues es hablar de *la personalidad*; hablaremos algo breve. Quiroga (2009) sostiene que el adolescente sufre intensa crisis de identidad: inseguridad y ansiedad que le lleva al ensimismamiento

subjetivo de la soledad, necesita imperiosamente saber qué es lo que los demás piensan de él, imagina toda clase de aventuras heroicas, busca la autonomía e independencia de sus padres con rebeldía y obstinación, ansía experimentar las cosas por sí mismo, busca asegurarse junto a sus iguales, busca compararse, medirse, acepta fácilmente como suyo los pensamientos y modos de ser de otros. Para Janes Marcia (1980) hay dos elementos claves en el desarrollo de la identidad: "la crisis y el compromiso"; la primera hace referencia al período en el que el adolescente intenta elegir entre alternativas significativas; y el compromiso se refiere al grado de implicación personal que muestra el adolescente (como cita en Ruiz, 2013).

P.J. Ruiz (2013) en el artículo Formación Continuada, teme 3, cuando habla sobre las contradicciones sucesivas en las manifestaciones conductuales del adolescente dice, "menudo se dice que la personalidad del adolescente es "esponjosa", una personalidad permeable, que lo recibe todo y que también se proyecta enormemente, es decir: una personalidad en la que los procesos de "proyección" (es una forma de funcionamiento que se observa en los adolescentes que atribuyen a otro lo que le está ocurriendo así mismo, normalmente de forma inconsciente), e "introyección" (es un proceso psicológico por el que se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea, especialmente de la personalidad de otros sujetos) son intensos, variables y frecuentes".

En esta etapa, el adolescente necesita seguridad, y para tenerla hace falta que llegue a dominar la anarquía de las tendencias, la confusión de los instintos; por eso se dice "quien se conoce empieza ya a dominarse".

Otro factor para consolidar con mayor seguridad el desarrollo de la personalidad es, que el adolescente encuentre también seguridad en la comprensión y la confianza que se le demuestra; le gusta que sean sinceros y leales con él, que contesten a sus preguntas, que le reciban bien y que le presten atención y tomen en cuenta sus palabras, sus problemas, sus opiniones, sus actividades, precisa que le animen y le feliciten (Ibid, p. 5).

2.4. FACTORES DE LA ADOLESCENCIA

Según el Grupo Editorial Océano (1987) se han realizado numerosas valoraciones estadísticas que definen comparativamente las diferencias de la evolución y desarrollo de la adolescencia; este desarrollo, varía en función de: el sexo, la época, lugar de procedencia, la familia, la salud, lo político, lo económico, región, contexto social, ambiental, la alimentación, el clima, los estímulos sensoriales y lo cultural. Otro de los posibles factores es: el contexto internacional, ideológico, los medios de comunicación de masa, la estructura social y la pérdida de los valores en general, el modo de producción dominante, tipos de educación, el trabajo, las experiencias personales, y particulares (Adolescencia u juventud. OPS/OMS marzo. 1995).

2.4.1. Factor emocional

En el adolescente, el repertorio de emociones se amplía, se referencia, se enriquece de matices, se hace más interior y, gradualmente, más consciente. Ya en el desarrollo de la afectividad de ha ejemplarizado algunos casos. Ahora mencionaremos algunos casos sobre este factor que afecta en el desarrollo del adolescente. La autoestima, se ve afectada por lo que piensas cómo te ves ante los demás. Si hablamos del *yo ideal* que se pone de manifiesto con gran evidencia en esta época. Sin embargo, el ideal de yo, puede conllevar ciertas discrepancias; puede ser un indicador de desajuste y de problemas psíquicos. La depresión constante y otros problemas psicológicos de índole clínico pueden ser el resultado de la diferencia extrema, excesiva, entre la persona que me gustaría ser y la que soy (Quiroga, 2009 p.189). Esta percepción puede llevar al adolescente a un sentimiento de fracaso y a vivir dentro de una excesiva tensión y una presión constante.

Muchos jóvenes de provincia, que buscan un porvenir en la ciudad o capital, por no ser relegados del grupo de amigos, llegan a optar las ideas y conceptos del grupo y otros por ser honrados a la formación que tuvieron en casa, son desdeñados por los del grupo; esto es común en la vida del joven estudiante. “Las contradicciones internas surgen, cuando el adolescente busca organizar sus experiencias y afrontar múltiples roles, por lo tanto, buscan en la introspección y en la comparación social información sobre ellos mismos; en muchos casos, hacen que estos elementos definen la forma contradictoria de comportarse” (Ibid, p.190). Los adolescentes descubren estas contradicciones a medida que van construyendo su personalidad.

2.4.2. Factor social

También juega un papel importante en la emotividad del adolescente; por lo que es preciso tener en cuenta el rol que ha de asumir en la sociedad y las nuevas adaptaciones, modas, ideologías, el ambiente social y moderno de la tecnología cada vez más racionalista, materialista, relativista que deberá enfrentar para llegar a ser adulto. Lo que en el fondo caracteriza a la adolescencia es algo más profundo que los cambios físicos, esto tiene que ver con el desarrollo psicológico-social (Ruiz, 2013).

Según Zaira Polo y Liz Uriza dentro del factor social que influye en la determinación de la personalidad del adolescente es: la familia eje principal y vital; (el adolescente tiene un pensar negativo de ella como, por ejemplo: no saben tomar decisiones, son anticuados, no los entienden, que son entrometidos en su vida, que no les dejan actuar libremente, y muchas veces los chantajean para ganar respeto y obediencia); la selección de los amigos, que influyen pero no determinan en el desarrollo de su personalidad; la escuela, lugar que favorece y facilita la emancipación(liberación) de los padres; un estatus autónomo fundado sobre su propia acción; la clasificación y constitución de los grupos (pares, Madre e hijo, amigos cercanos, novio, etc.).

Para que el adolescente se desarrolle de manera positiva y adquiera cierta autonomía, es aconsejable que los padres ofrezcan un ambiente que combine el afecto con la autonomía, mediante pautas de comunicación que favorezca la iniciativa propia, como, por ejemplo, pedir la opinión del hijo/a, respetar su punto de vista, fomentar debates en los que se argumenten las opiniones siempre desde el respeto y la escucha activa.

Cuando hablamos de autonomía, no significa dejar que los adolescentes hagan lo que quieran, sino que hablamos de darles las herramientas para que construyan sus decisiones y poco a poco vayan tomando la iniciativa respecto a los asuntos más importantes de su vida. Sin embargo, el control parental en esta etapa es necesario, ya que muchos de los problemas surgidos en la adolescencia tienen su raíz en la falta de supervisión por parte de los padres.

La familia es el núcleo esencial en el que el adolescente debe encontrar por un lado el apoyo, la protección y el cariño necesarios y por otro el respeto hacia sus necesidades de independencia de perfección y de creatividad.

El control que ejercen padres y madres en esta etapa tiene la misma importancia que en etapas anteriores como la infancia, sin embargo, los padres deben regular la intensidad de control e introducir la comunicación e información como una de las mejores formas para evitar la sensación de control policial la cual puede crear el efecto contrario en los adolescentes.
Por todo ello, es importante que los padres sean flexibles, pero no permisivos, a los cambios vertiginosos por los que pasa el adolescente (Aulafacil, 2020)

2.4.3. Factor biológico.

Es la conformación biosociológica que llevamos al nacer, es el factor innato, la masa prima de la personalidad, el conjunto de caracteres determinados por los genes, que la persona recibe de sus progenitores al ser concebido.

Ya desde niños de pecho se notan rasgos del carácter; si es goloso, es soberbio, pacífico, alegre, colérico, nervioso, calmoso. Ángel del Hogar afirma positivamente, en cuanto al factor genético que se hereda: “ni aún los sentimientos instintivos más elevados dejan de depender, en parte de las condiciones físicas. La admirable providencia divina ha dotado el organismo de ambos sexos de tal manera, que las hormonas determinan ya las inclinaciones elementales propias del Padre y de la Madre; se puede, por lo tanto, concluir con certeza que en el momento de la unión entre el óvulo y espermatozoide no determina solamente, los rasgos físicos, sino también, en su parte los rasgos psíquicos, sus inclinaciones, sus deficiencias, sus aficiones”.

Es en este período donde muchos se preguntan ¿Cuál es el sentido de la vida? pero “El joven de 13, 14 años, ya tiene una personalidad bastante definida, porque se demuestra en su acción: es tímido, brabucón, arrebatador, reflexivo, apasionado en el juego, pensativo, franco, fingido, jovial, optimista, susceptible y dolorido” (Ángel del Hogar, 1966).

Gemelli insiste en la condición incierta propia del adolescente. Una incertidumbre que le viene impuesta por el hecho de haber abandonado la niñez sin estar todavía preparado para abordar la edad adulta. Lo indica así: El adolescente ya no posee la ingenuidad del muchacho ni el frescor de las primeras impresiones. Pero tampoco posee todavía aquella incipiente madurez de juicio que el joven conquista y que la

experiencia ofrece al hombre y lo convierte en un escéptico, entusiasta o calculador. No ha madurado todavía la personalidad en todos sus aspectos (como cita en Izco, 2007).

2.5. DIETA PSÍQUICA PARA FORJAR EL IDEAL Y ALCANZAR LA META

Varios autores de artículos de internet, dan conceptos sobre "la psicología de la alimentación", dos disciplinas que están ligadas, desde una perspectiva fisiológica. En artículos como este:

"la psicología de la alimentación.". En los últimos años, cada vez existe mayor conciencia de cómo la alimentación afecta a nuestro estado emocional o cómo nuestro estado emocional afecta a lo que comemos. La psicología aporta conocimientos sobre cómo podemos maximizar la experiencia a la hora de comer. De hecho, el comer no es solamente un acto instintivo, sino que entra en juego los cinco sentidos, además de ciertos aspectos psicológicos como las expectativas, la memoria o las emociones; pues si hablamos de la psicología de la alimentación no sólo se aplica al bienestar de la persona, sino que los restaurantes, hacen uso de la psicología ambiental para que sus clientes estén más satisfechos con lo que comen e incluso consuman más. Como podemos ver la relación entre dieta y psicología es igual a nutrición y psicología. Por ejemplo, sugieren estos autores, cosa que está muy bien; la práctica de ejercicios y seguir una dieta (si nuestro objetivo es perder peso, puesto que la obesidad está afectando a nuestra salud o por simple vanidad) teniendo en cuenta los factores psicológicos como: las emociones, las expectativas, etc. (Corbin, 2020).

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La Constitución de la OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.».

Después de tener esta visión, sobre la relación de estas dos disciplinas, de autores diversos de artículos del internet, todavía no he llegado al concepto verdadero, correcto y acertado de la dieta psíquica; como vemos, no se tiene en claro este término, "la dieta psíquica".

2.5.1. Concepto de dieta

La dieta (del lat. dieta, «régimen o modo de vida»), régimen alimentario o hábito alimentario es la composición, frecuencia y la cantidad de comida y bebidas que

constituye la alimentación de los seres vivos conformando hábitos o comportamientos nutricionales (Diccionario Enciclopédico Santillana, 2000). La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad, peso y situación de salud.

Entre los autores católicos de renombre como: Fulton Shenn, Valfredo Tape, Narciso Irala, Federico Kaiser, hablan en sus escritos sobre estos temas psicológicos, dieta psíquica o la salud mental, higiene mental; que es muy importante para todo ser humano. Cosa que en los años 60 y mucho más antes; en los colegios había uno que otro profesor que hablaba o enseñaba de esto, hoy en la actualidad se ha perdido por completo el hablar o enseñar sobre este tema, lo mismo en la familia, tampoco hay la conciencia sobre esto, de modo que hay ignorancia que hace mucho daño en nuestra actual sociedad y lo será mucho más en nuestra juventud futura.

Para desarrollar con mayor claridad este tema que se debería introducir en el campo de la educación, he recurrido a los escritos y conferencias de Monseñor Federico Kaiser, el cual habla con asertividad, veracidad y por su experiencia como director espiritual de jóvenes en la acción católica, desarrolló la dieta psíquica para fortalecer el desarrollo psicoemocional que influye poderosamente en la toma de decisiones, en el trabajo y en todo el que hacer de la vida diaria.

Por dieta entendemos al régimen de alimentación, y en lo psíquico, no una alimentación material, sino es un trabajo intelectual que va a influir en lo físico, así Mons. Kaiser exhorta diciendo "Aliméntese bien espiritualmente, corporalmente, psíquicamente, intelectualmente; entonces ¿Cuál debe ser esta dieta mía? En cuanto al pensar; tal el pensar, tal el actuar, porque el actuar es conforme al "ser" y el pensar le da el "ser", el ser sana de alma y cuerpo, el ser santa, el ser feliz." Para esto es necesario profundizar estos factores psico-dietéticos que nos ayudaran a comprender mucho mejor la "*dieta psíquica."*

2.5.2 Las fuerzas sugestivas

Para Mons. Kaiser. "Las fuerzas sugestivas, primero se origina en la subconciencia, (es muy cierto) el deseo querido, buscado y consentido por mí. Estas ideas obran

fuertemente; la sugestión, me sugiere un ideal, un entusiasmo, o también lo negativo que me llevará al fracaso.

La palabra sugestión, deriva del latín (suggestio, -onis) acción y efecto de sugerir; que sugiere. Es decir, influir sobre la forma de pensar y opinar de alguien; haciéndole actuar, comportarse de un determinado modo. Por eso se dice que la fuerza (el impulso, la energía, la potencia) sugestiva es muy atractivo, persuasivo, prometedor; que ejerce una acción poderosísima sobre el sujeto, hasta el punto que se deja llevar por una idea o sensación, generalmente obsesiva. (Real Academia Española, 2014).

Mons. Federico Kaiser, trata sobre este tema, tanto en sus escritos, como en sus conferencias, da ejemplos prácticos, de entre los muchos ejemplos, he elegido los que más se presentan en la vida diaria.

- Un ejemplo: un niño de 8 o 10 años, está enfermo, se levanta por las mañanas con dolor de estómago, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, esto es casi siempre. Su Mamá muy preocupada llama por teléfono a la profesora para comunicarle el caso; la profesora era tan inteligente al respecto, se había ocupado del caso, y sabía lo que tendríamos que saber todos, muy importantísimo. La maestra decide visitar a la mamá de este muchacho para contarle de suaves maneras el caso que había identificado con respecto al niño; sabe usted señora, le dijo: -su hijo se enferma cada vez que se le deja uno y otro trabajo ya sea de ciencias; matemáticas; comunicación; etc., continua la profesora; -y cada vez que reviso los trabajos le pregunto ¿dónde está tu trabajo? y siempre responde, -no lo hice, estuve mal, y concluyó la profesora: -mire señora yo sospecho que el niño se pone mal por su propia voluntad; la mamá se sorprendió por lo comunicado y agradeciéndola se dijo: -voy a tener que observarlo; dicho esto, la profesora se retiró. Pasado los días, empezó de nuevo con los síntomas ya conocidos, la mamá llamó a la profesora para cerciorarse si había algún trabajo que tenía que realizar su hijo, efectivamente sí respondió la profesora, hoy mismo tienen que presentar un trabajo; la señora mamá fue donde el niño y le preguntó si hoy tenía que presentar algún trabajo, el muchacho tenía que salir con la verdad; y volvió a preguntarle: -¿dónde está tu trabajo?, el niño casi inseguro contesta: -bueno mamá me puse mal y no lo hice; la mamá le hablo muy claro: -tú estás ahora mal, tú mismo te pones mal, por tu propia voluntad, para no ir al colegio, por favor que esto no se vuelva a repetir; pasado otros días se repitió. La mamá persona educada, fina, nada de nerviosa ni gritona, eso no es de personas educadas,

sino con el respeto que se debe, le corrigió con seriedad y amabilidad y le dio una reprimenda bien calculada y merecida. Siendo los bienhechores del niño supo proceder formalmente como debe ser; nunca más el niño se enfermó quedó curado.

- Otro ejemplo: En la primera guerra mundial 1914 empezó precipitadamente, los alemanes invadieron Francia, Bélgica y rápidamente se movían, y al norte de Bélgica se vieron que estaban frente a un enemigo, soldados ingleses con mucha experiencia. Jóvenes voluntarios de los últimos años de la media de 17, 18 años muchos de ellos fueron convocados, había en ellos una locura de entusiasmo "mi patria"; fueron entrenados por quince días nada más -cosa que para ir al frente de la batalla se requiere dos años de entrenamiento generalmente-. Ya en el frente de batalla, se dijeron: cantaremos el himno nacional y al terminar la última estrofa gritaremos, ¡viva Alemania! y nos lanzaremos al ataque; así fue, eran jóvenes, se lanzaron e hicieron retroceder al enemigo, acto heroico, que obtuvieron estos jovencitos sin nada de experiencia; físicamente era imposible que estos jóvenes cansados por el estudio, (pues estaban al final de los últimos exámenes, estos exámenes son muy exigentes en el gimnasio y sirven como certificado para la universidad) pudieran ganar, lanzando a esas tropas coloniales tan experimentadas fuera del territorio; pero no olvidemos del elemento psíquico, se trata de una convicción, de un gran bien, ¡mi patria!; un poeta alemán dice: Es el espíritu que se edifica en cuerpo, que construye el cuerpo, quiere decir que el espíritu ya se expresa en la cara, (hay espíritus melancólicos, tipos coléricos, tipos alegres, tipos enérgicos), se puede notar a uno el tipo de carácter que posee, en la forma de dar la mano al saludar, o se expresa en el mismo rostro; de modo que lo psíquico influye en todo lo corporal; no fue lo corporal o la experiencia que venció, sino era el espíritu que hubo en estos jovencitos y en los nervios, pues estos son los más sensibles que hay en una persona.

  El espíritu hizo de los débiles hombres fuertes, de los cansados hombres con energía de fierro; es el entusiasmo decimos, pero claro es el elemento psíquico-sugestivo, en este caso lo sugestivo es "mi patria" que me la quieren arrebatar, destrozar, se trata de una convicción, de una idea que da la sugerencia y la sugerencia obra poderosamente en nosotros, la fuerza sugestiva-psíquica.

La propaganda, por los medios de comunicación (la radio, en los periódicos, volantes, boletines), llegan a dominar a muchos en el pensar, siendo causa de muchas

revoluciones, guerras entre países, naciones donde muchos dominan y otros quedan esclavizados, anulando el poder democrático e implantando lo negativo y falso; es así como la propaganda escrita o en el modo como es transmitida, prepara poco a poco el terreno llegando a conquistar hasta someter a países, naciones. Es así como las fuerzas sugestivas son avivadas y llevadas a un punto altísimo.

- Otro ejemplo para ilustrar mejor cuan poderosas son las fuerzas sugestivas. Una joven señorita de uno 30 años, con un buen trabajo, cuando de repente se siente morirse, me voy a morir, me voy a morir se repetía siempre, llaman al doctor, el doctor no encontró nada de enfermedad física, por lo que le dio lecciones, no medicamentos, más ella no obedeció; esta señorita se complacía en hacer sentir preocupados a todos, sin embargo ella seguía diciéndose: me voy a morir, de ésta enfermedad no me levantaré, más su hermana le anima diciéndole: -tú no estás mal, sólo tienen que poner orden en tus pensamientos, y no tienes que pensar en que me muero, me muero, sino por el contrario tienes que querer vivir y trabajar, te necesitamos entre nosotros. No paso nada, ninguna respuesta, pues continuó en su terquedad, no quiso cooperar con el tratamiento del doctor; algún día llaman al doctor de emergencia para comunicarle que la señorita esta grave, el doctor sorprendido da como diagnóstico final, -ella va a morir, -¡como!, va a morir ¿por qué?, responde el doctor: -ella se mata a sí misma, no quiere cooperar, no quiere escuchar y efectivamente la señorita murió; psíquicamente por fuerzas sugestivas se ha quitado la vida, con la propaganda que se sugería día y noche en su subconciencia, como un lavado de cerebro, " estoy mal, voy a morir"; es así que ella misma fue propagandista, que despierta y fomenta las fuerzas sugestivas negativas, ella misma se mató porque no quiso cooperar, talvez es semiconsciente lo que ella se repetía siempre, estaba convencida de lo que se repetía; claridad no tuvo y así creyó en su interior como una luz que le sugería, ¿Quién le sugería? nadie le sugería, ella misma se sugería cada día. Esto es posible.

- Un ejemplo más: durante la primera guerra mundial, en un reformatorio, un joven como todos, nada de orden en su vida, ni en su proceder, muy ocioso, prepotente, con muchos vicios; cuando de repente llega un comunicado piden voluntarios para ir al frente, él se ofrece y forma parte del nuevo ejército donde se entrena bajo un horario, disciplina, y trabajó muy fervorosamente, siempre atento a todo, se esfuerza,

porque rápidamente quiere ir al frente, su ideal "mi patria", pensar en esto le daba energía, decía a su capitán: -¡pues vamos ya a luchar!, puede ser que cuando lleguemos, se haya acabado ya la guerra. Pasado el tiempo fue enviado al frente de batalla, llegando hacer pronto sub oficial, y oficial, y así logró ser uno de los más famoso oficiales alemanes; ¿de dónde sacó estas energías para llegar hacer, aquello que había logrado? de las fuerzas sugestivas, su ideal "mi patria".

"Estas son las fuerzas sugestivas tan poderosas que se usa para el bien de algo, por eso es necesario, avivarlo, hacerse propaganda cada día, ser uno mismo propagandista de su propio ideal, y si por allí flaquea en su ideal; cada día animarse y no perezosamente desanimarse, sino valientemente proponerse y lanzarse por las mañanas a un nuevo empezar; cuanto más claro el ideal, tanto más fuerte mi voluntad, y tanto más responderé con tanta más facilidad; porque más fuerte es mi voluntad".(Mons. Kaiser. 1983) Cuantos jóvenes de la sierra han sido engañados por camaradas, compañeros, en la Universidad y se dicen: ¡así debe ser, yo me sacrificare! por un "ideal falso" convirtiéndose en asesinos, terroristas, según ellos tienen un ideal y van tras la esperanza de formar el paraíso terrenal. por eso les he dicho, cuanto más claro y verdadero mi ideal, más fuerte mi voluntad, más atractiva o impulsiva.

a) ***El formar un ideal en nuestra juventud actual***

Como ya habíamos visto en la introducción. El contexto actual en el que vivimos no favorece, a formar ideales en los adolescentes. Valfredo Tape lo afirma "Seda hoy en día un hecho que siempre se repite en cada época: teorías científicas y filosofías modernas, que pasados algunos decenios penetran en las masas populares". Si esto se dio en el siglo pasado, imaginémonos cómo estamos hoy en día.

Gemelli A, en su libro *psicología de la edad evolutiva* remarca que "El adolescente ya no posee la sencillez, la pureza como virtud, la ingenuidad de muchacho, la mirada limpia, ni el frescor de las primeras impresiones" (como se cita en Izco,2007). Más por el contrario todas estas ideologías materialistas, modernistas han venido introduciéndose lenta y solapadamente en la mente de aquellos jóvenes que ahora son padres de familia. Ahora vemos las muchas consecuencias, que afectan no sólo en el ámbito familiar,

sino en los diferentes campos socio- culturales y en las características individuales del adolescente.

Un principio general “Toda voluntad están fuerte, o tan débil, como es claro y fuerte u oscuro y débil el ideal” (Mons. Kaiser,1983).
N. Ach, autor holandés dice: “Los propósitos que el hombre hace, suscita una tendencia dominante o determinante; por lo tanto, la fuerza de voluntad consistiría en la fuerza de los propósitos. Cuanto más fuerte sea el propósito, más fuerte voluntad tendría.” (Roldan, 1975, p.114).
Fulton Sheen (1967), con respecto a este tema dice: La educación debe cultivar la voluntad, pues de lo contrario tendremos jóvenes esclavos de sí mismos, de las opiniones de los demás, de las propagandas televisivas y de toda que ofrece la tecnología actual.

La palabra ideal, perteneciente o relativo a la idea, ésta, por ser causa ejemplar es también una norma a la que hay que ajustarse, de ahí surge el “ideal”; que es la realización perfecta de una idea. También podemos decir que el ideal no existe, sino en el pensamiento. Que se acopla perfectamente a una forma o arquetipo. (Real Academia Española, 2014). Es por eso que el joven necesita de modelos para trazarse un ideal y tener bien en claro su visión.

En filosofía Platón escribe sobre sus ideales, uno de sus ideales lo más perfecto, lo más hermosos es Dios. “Las ideas son entidades eternas, inmutables, perfectas, modelo de las cosas, de las cuales determinan el devenir (Herder, 1964, p 1179).

Narciso Irala, en su libro, “Control cerebral y emocional” da una diferencia clara sobre: el ideal objetivo (la ciencia, el arte, el bien de la patria, la santidad) que puede ser el blanco de nuestras aspiraciones. Lo ideal (en el hombre, en el militar, en el estudiante) cuando en nuestra mente le quitamos todo el defecto y le

sublimizamos hasta la más alta perfección. O también es la opción más correcta. De una u otra manera el ideal apunta hacia un bien.

El joven es firme en sus ideales cuando no necesita cambiar el rumbo de su orientación. El suelo que pisa permanece inconmovible. No es inferior a los demás en cuanto a abrigar elevados ideales; antes bien los sobrepasa. Pero estos, sobre todo conservaron la fe en Dios, en la eternidad, en Cristo, en la Iglesia. Para ellos siguió siendo santo lo que otros dejaron a un lado u hostilizaron. Una buena formación del carácter, en general brindan al joven un sinfín de bellos ideales que realizar. Colaborar en la reconstrucción de la patria y en el remedio de las miserias materiales, económicas y espirituales es una empresa sublime que pone en tensión todas las fuerzas juveniles. (Wallenstein, 1964, p.411).

Hoy en la actualidad formar el ideal del adolescente es un reto para todo educador; porque numerosas corrientes vigentes la amenazan seriamente. En su libro la educación del niño y del adolescente Anton Wallenstein, afirma, “El viento sopla de muchas direcciones opuestas. Durante los últimos años estas corrientes ideológicas modernistas materialistas, estrechó las miras, oscureciendo los auténticos ideales, hizo que la propia aspiración del joven fuera unilateral, falseando su conciencia. El joven se dejó fascinar, arrojó por la borda los valores supremos, siguió derroteros equivocados. Y así perdió la genuina orientación, emprendió el camino de su vida por un derrotero extraviado, destruyó sin darse cuenta estupendos resortes para su sano desarrollo y se irrogó funestos perjuicios estructurales; si no se hace algo por remediar producirán funestos efectos.” A todo esto, se suma la era de la tecnología en la que vivimos, estamos inmersos en medio de los natos digitales.

Querer es arte de Rey**.** El “querer”, en esta palabra, está centrada todo nuestro ideal. El trabajo corporal cuesta, claro que sí cuesta; si uno “quiere” ser feliz, trabájese usted misma intelectualmente,

espiritualmente y psíquicamente esto requiere un esfuerzo suave y moderado (Mons.Kaiser,1983).

El ideal noble da unidad, armonía, vigor, y plenitud a nuestra vida, aumentando la perfección física y psíquica de nuestros actos (Irala, 1975, p.279).

Dice una propaganda: el ideal puede tomar el lugar de Dios, y se entusiasma más por ella, en este caso -la patria-, que den culto y sacrifique más por su patria, que por Dios. Monseñor Kaiser da algunos modos de como forjar un ideal empezando por un tiempo determinado y que prevalezca yo en mi ideal. "El obedecer, ya sea a una norma, prescripción, a una intención; el ser sincero, decirse siempre: diré la verdad, ¡qué pues una mentirita! si con esta se puede arreglar todo -aunque el mundo es así, sus problemas arreglan con mentiras, prometen todo y nuca cumplen -y así nos podemos engañar. El ser leal, llegando hacer heroica esta obediencia, esta sinceridad.

El ideal es algo que debe realizarse, lo más verdadero, lo más hermoso, justo, lo es todo; todo lo bueno y como la palabra patria significa mucho." Así puede uno imponerse como gran ideal, aquello que le es difícil alcanzar; y decirse siempre, "Yo puedo, yo llegaré a ser, el mundo me necesita." Yo para esto he nacido. Cuando uno pone atención permanente a su ideal es querido por la voluntad y con esto adquiere nueva fuerza y constancia.

b) La voluntad es fuerte o débil, como débil o fuerte mi ideal

La voluntad es voluntad, no hay una fuerte o débil voluntad, no, no, es por haber un ideal débil o falsos ideales (Mons. Kaiser, 1983).

La voluntad en el adolescente está sometida a una evolución, cuyo conocimiento es importante para la formación del carácter del joven, ya que este periodo es decisivo y complejo, en él tiene que lograr una madura personalidad en todos sus aspectos. Si hablamos de

formar la voluntad, Anton Wallenstein dice "La voluntad tiene su origen en el niño de tres, cuatro años de vida: la voluntad ejercitada es un querer puramente funcional, incluso sin conciencia de ello" es decir el niño quiere, desea, apetece, porque quiere; pero no por ello someterse a sus caprichos, más por el contrario, educar, enseñar, en una sola palabra brindarle una formación permanente, para que pueda edificar una personalidad y llevar acabo la lucha que éste joven tendrá que afrontar.

Educar la voluntad es formar los motivos. Formar, pues la voluntad es educarla para que el hombre sea dueño y señor de sí mismo. Formar la voluntad se resuelve prácticamente en poder vencer las resistencias de lo animal en el hombre, para que triunfe lo racional. Y es en la práctica diaria donde nuestra fuerza de voluntad, vence, domina y adquiere un hábito de auto control, dominio de sí mismo, para obrar racionalmente, para toda la vida (Roldan,1975, p.123).

Narciso Irala, habla de una necesidad de educar la voluntad y esta se funda en la lucha entre el psiquismo inferior (sensitivo- afecto), que sólo apetece los bienes sensibles aun contra los bienes superiores; y el psiquismo superior (intelectivo-volitivo), capaz de conocer y de procurar los bienes superiores, trascendentales, verdaderos, eternos bienes del alma, bienes sociales, bienes divinos.

Para tener una visión más amplia de la voluntad propondré brevemente aporte de autores católicos de renombre en los diferentes campos de la educación.

- En la Moral ética, en su libro "*persona y acción"* Karol Wojtyla "La voluntad es la capacidad de decidir, se manifiesta más plenamente en la elección que en el querer simple, aunque cualquiera *elije* es también un *quiero*." En este caso nunca confundir la voluntad con el simple querer o tendencia de hacer algo, ni con la veleidad, un yo quería.
- Desde la perspectiva ética filosófica. "La voluntad es una facultad racional, la racionalidad está compenetrada con la inclinación al bien que la voluntad posee por naturaleza,

como facultad de deseo." Santo Tomás define como *appetitus rationalis*. Esta racionalidad del deseo, innato en la voluntad, se actualiza de tal modo que la voluntad adapta su movimiento a la razón. La voluntad por naturaleza es un deseo (appetitus), y representa una inclinación a todo lo que es un bien (bonum in communi). (Wojtyla, 1998, p.173).

- En lo fisiológico, los actos eficaces de la voluntad, llamados así a los que son verdaderamente y nos llevan a la ejecución; a los que dejan la persuasión y el sentimiento íntimo de que provienen de nuestra libre voluntad; a los que considerados en sus requisitos somáticos parecen no efectuarse sino como apoyándose en los pulmones llenos de aire y no en la inspiración, van acompañados de contracción muscular y de aceleración en la circulación, produciendo reacciones neuromusculares perceptibles al tacto adiestrado" (Irala, 1975, p.76).
- El Diccionario Enciclopédico Quillet (1985) define: "la voluntad; palabra latina *voluntas voluntatis;* potencia del alma, que mueve hacer o no hacer una cosa. Acto con que la potencia volitiva admite o rehúye una cosa queriéndola. Libre albedrío o determinación. Y es justamente lo que San Pablo habla en su carta (Rm. 7,15) "Realmente mi proceder no lo comprendo; pues no hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco".

La voluntad, es la única facultad apetitiva racional del hombre; tiene por objeto formal propio el bien en general y estando contenido en éste todos los bienes. Es por eso que ella tiende necesariamente hacia el bien en cuan total; hacia el bien infinito. (García, 1970.p.889).

Monseñor Kaiser relata en forma ilustrativa, un ejemplo más sobre las fuerzas sugestivas; en Alemania, me perdonan si pongo ejemplos del lugar donde nací y donde pasé toda mi juventud, hasta mis 36 años.

- Era un trabajador en las minas de carbón, el oro negro, su yacimiento es muy profundo a 5000 metros de profundidad; es un trabajo nada bueno, contra la salud, nada fácil, pero si es el pan de millones por ser muy bien remunerado; este minero se puso mal y se quejaba de sus piernas; el médico diagnosticó nada, este hombre está sano no tiene ningún mal en sus piernas, lo que tiene es puramente sugestivo, tiene los nervios paralizados en las piernas y de veras paralizado por las fuerzas sugestivas; pero el doctor llegó a investigar entre los compañeros de su paciente, que el trabajo de minero no le agradaba y que le gustaría ser cartero de campo; en otras de sus consultas le dijo:-que mejor sería que deje ese trabajo y que se tome un descanso, luego le dio un jarabe, que tenía el efecto de relajar; pasado un tiempo, vuelve el minero muy recuperado; pero que bien se le ve y como está, interrogó el médico; muy bien doctor, contestó el paciente y añadió: el jarabe que me dio, me hizo muy bien; bueno, respondió el doctor, que le parece le ofrezco un trabajo, el de ser cartero del pueblo, ¿le gustaría?, el paciente contesto: lo acepto con mucho gusto. Lo entienden, cuando estaba en la mina todas sus fuerzas sugestivas trabajaban con un: ¡no puedo!,¡no puedo!, estoy enfermo y poco a poco; lo había conseguido lo subconsciente; lo subconsciente, lo semiconsciente, llega hasta el límite y se hace consciente; el trabajo inconsciente es tremendo; no saben que se están engañándose, mejor dicho, son engañados por lo subconsciente a causa de un ideal que tienen, o contra ideal que quieren evitar (Kaiser, 1983).

2.5.3. Orden mental, del pensar depende todo el juzgar

El pensar constantemente en algo muy triste, en una desgracia, en recuerdos o acontecimientos que pasan día y noche en la mente del sujeto que sufre, quitándole la tranquilidad y la paz del alma, pueden causar hasta la pérdida del ánimo, deseo de no vivir, imposible no sufrir, pero uno debe hacerse menos el sufrimiento; están fuerte lo sugestivo que llega a morir quien lo padece; -esto depende mucho del carácter de la persona- El cambiar de pensar, el cultivar pensamientos que distraigan, se podrá evitar muchas desgracias. Monseñor F. Kaiser sugiere “La santidad del alma y del cuerpo (sanas de cuerpo, sanas de alma) plena salud es santidad; sanas y santas en consecuencias felices. En el rostro se refleja cuan sano somos de cuerpo y de alma.” (Kaiser, 1983).

“La unidad de pensamiento acaba anulando las ideas parásitas. El pensar constantemente en lo que mucho deseamos, es fuente de descanso y de alegría. La

felicidad por su parte gana mucho con esta unidad y exuberancia de vida intelectiva y afectiva que brota del ideal, con la natural alegría de los actos perfectos y con la profunda satisfacción que sigue al mérito y al bien moral" (Irala,1975, p.279).

La persona si se encuentra psíquicamente enferma puede tener una repercusión en su salud física, entonces ¿qué debo pensar?, del pensamiento depende todo. Monseñor Kaiser anuncia estos proverbios para hacernos reflexionar. "Dime lo que lees, yo te diré lo que eres", alguien me dijo: que su autor predilecto es Sartre, entonces tal persona tiene una fe muy débil y todo su pensar será existencialista (esta ideología está basada en: sólo existimos, no sabemos de dónde venimos, ni a donde vamos, vamos a la nada, como los seres irracionales) tal persona después murió desesperada.

Del pensar depende mi fin; otro proverbio dice Mons. Kaiser "Dime con quien andas y te diré quién eres". La misma biblia dice "Mala compañía corrompen buenas costumbres" y muchos padres de familia sobre todo cristianas conociendo estos proverbios, están siempre alerta a las compañías que tienen sus hijos, ¿Por qué lo hacen?, porque conocen las consecuencias en las que pueden terminar sus hijos. Es importante conocer las amistades de los chicos y chicas, supervisar el acceso a Internet, a la vez interesarse por sus aficiones y actividades.

La biblia dice: "Prójimos muchos, pero consejeros entre mil, uno", cuidado con aceptar sus opiniones, sus ideas y convicciones de estos supuestos "consejeros", ¡cuidado!, hay que ver bien y conocer su pensar, pues del pensar depende el juzgar; pueda que al bien lo llaman bueno, y a lo bueno lo llaman malo, del pensar depende todo. Mons. Kaiser decía "Piense usted en una cosa fastidiosa y estará fastidiada no cabe duda, piense usted en algo que le cause paz, alegría, júbilo, y estará alegre.

Dice la biblia (no hay peor, que aquel, que se torture, asimismo); continúa diciendo: "Escuche bien, hay un placer venenoso, perverso, -que no es Felicidad- que es la tristeza, generalmente quien se da a la tristeza seda a la pereza" ¿Por qué? no por mala voluntad, sino porque no puede más; la tristeza según el mundo paraliza.

Entonces ¿en qué cosa voy a pensar? ¡en Dios!, hoy en la actualidad, en esta era de la tecnología, de la cibernética, e ideologías modernas, el hombre ya no piensa en Dios; el materialismo lo ha consumido, atrapándolo entre sus tentáculos malignos, porque, Él es verdad, Él es belleza, Él es bondad; y esto va contra sus ambiciones y

deseos de poder de este nuevo orden mundial. ¿Por qué no pensar en la verdad?, no hay de malo pensar en la verdad. Pensar en la verdad es, cuando uno fomenta la lectura de libros educativos con contenido espiritual, cultural; y lo mismo pensar en la belleza es, pensar en lo hermoso, la maravilla de la creación de Dios, o en algo sano que me inspire ánimo, entusiasmo; pensar en la bondad es, pensar en lo bueno de los demás y no en la maldad, puede uno equivocarse, pensar según la voluntad de Dios. Pues pensar en la verdad, la belleza, la bondad le hace bien y tiene como consecuencia la felicidad; Dios es suprema, plena verdad; suprema, plena belleza; suprema, plena bondad.

Muchos podemos ser como las abejas, que buscan el néctar de las flores, estas almas buscan lo bonito, lo hermoso, se alegran, tienen deseos de superar, buscan la unidad, la comunidad y otros muchos son como la mosca azul, que buscan la inmundicia, la basura, estas almas sienten envidia, aversión, desprecio, maldad, la chismosearía, son calumniadoras, recuerdan siempre lo malo, aunque pasan los años, no lo olvidan; de mi pensar es mi actuar, el prudente cultiva sus pensamiento con el estudio de la filosofía perenne, la católica, la auténtica hace más claro y luminoso mi visión, más por el contrario el estudio de libros de filósofos herejes materialistas, me hacen ateístas como Nicolas Maquiavelo (1469-1527); Voltaire Francisco M Arouet (1694-1778); Juan J Rousseau(1712-1778); Strauss estos son encantadores como pintan con la pluma maravillosamente sus libros, seducen a aceptarlos no por la inteligencia, sino por toda la simpatía en el corazón que luego obra después sobre mi inteligencia (Kaiser, 1983).

2.5.4. El espíritu es decisivo

El pensar es decisivo, porque del pensar depende mi actuar; si uno se deja arrastrar por el espíritu, por el entusiasmo, por el fervor, por mi voluntad, en uno se despiertan las energías hasta el punto que el cuerpo queda sometido por el espíritu; recibiendo estas energías de parte del espíritu, experimentarlo es impresionante, el espíritu es decisivo. El gozar de una salud robusta, sana depende de una dieta, es decir del modo como debe ser nuestra alimentación balanceada; así también se debe observar una dieta para el alma, para que sea sana en el aspecto espiritual, asistida por la gracia

santificante en los sacramentos, para esto es importante trabajarse, espiritualmente en la santidad; psíquicamente en lo mental con el estudio; físicamente en los trabajos.

Toda persona por el hecho de ser creado por Dios tiende hacia Él, hacia la verdad, hacia la belleza, la bondad, nuestro mismo ser siente, tiene hambre de esta suprema y plena verdad, belleza, bondad por lo tanto uno mismo debe procurarse la dieta psíquica, alimente pues su pensar con la bondad, belleza, verdad; aquí en la tierra procure usted vivir, "de, por, para," la verdad, bondad y belleza en una sola palabra para Dios y será feliz, una felicidad auténtica, más por el contrario muchos confunden la felicidad por el placer, no el "placer" es cosa muy distinta, un placer lícito moderadamente tomado me ayudan un poco para mi dieta.

Por ejemplo, la nostalgia, la preocupación por algún recuerdo, o suceso que trae como consecuencia el sufrimiento, o si siento nostalgia por mi patria, mi tierra donde todo es exuberante, paisajes, verdor muy distinto al de aquí, hace tanto tiempo que no viajo a Europa, sin dieta psíquica sucumbiría en esta nostalgia, pretextos hay, hasta él médico me dijo viaje a Alemania, las nuevas impresiones le harán bien, con toda estas "recomendaciones" ya hubiese viajado, motivos hay suficientes para viajar, sin ningún problema, el pasaje se me paga de ida y de vuelta, me sonreí y me dije a mi mismo y lo pensé; no es necesario, ni muy urgente el viaje.

Entiendan bien, todos tenemos tremenda nostalgia de la verdad, belleza, bondad y sufrimos esta hambre de verdad, lo sufrimos y nos sentimos descontentos(porque no poseemos la verdad, bondad, belleza) y la culpa lo damos a otros, porque somos egoístas y buscamos justificarnos, acusando a los demás, ¡escuche bien!, necesita de la bondad, alimentar su bondad de la *Bondad*, su belleza de la *Belleza*, su verdad de la *Verdad***,** y estará feliz (Kaiser, 1983)

2.5.5. Querer es arte de Rey

Digamos con Lacordiere que "*Quiero*" es la palabra más rara del mundo, aunque la más usada (Irala, 1975, p.37).

El quiero espontáneo, ligero, es fruto de una personalidad voluble, caprichosa ed. falsa. El decir *quiero* es arte regio, arte de rey, y para esto se requiere emplear energía de la mente o de la voluntad. Monseñor Kaiser habla del quiero de otro aspecto psicológico del adolescente. "El esfuerzo inconveniente es contraproducente". Por

ejemplo, cuando se nos asoma un pensamiento, idea, recuerdo, o imagen de algo visto muy comprometedor y tentador, él aconseja "No luchar contra esto, que el luchar es una imprudencia, sino, como dice San Pablo "huir de la fornicación" (cf. Ef. 5,3), porque cuanta más lucha, tanto más claro está, porque toda su atención está direccionada hacia este pensamiento; esto no es favorable. En tal caso, pensar en otra cosa que lo distraiga. Lo que necesitamos es una buena alimentación psíquica, que crea en nosotros una salud psíquica que consiste, por decirlo así, en conceptos, palabras, pensamientos, sanos conforme a la verdad, a la bondad, a la belleza; pero donde hay el vacío vendrá pensamientos contra la verdad, la bondad, la belleza, la contra dieta (Kaiser. 1983).

Los grandes santos teólogos siempre hablan de una metanoia, "Cambio de pensar", "Cambio de actuar", es decir cambiar de vida, pero no cambia nadie de vida, sino cambia de pensar; porque del pensar depende mi hablar, mi actuar. Metanoia cambiar de pensar. Estas son las fuerzas psíquicas tan poderosas; procuremos observar esta dieta psíquica y hacer gustar, saborear a los jóvenes de hoy, entonces no serán un desastre, una carga para sí mismos, ni para los demás. Porque si uno se da a los errores, a las herejías e ideologías intelectuales modernas claro que estará descontento; leer lo malo, escuchar lo malo, será como un lavado de cerebro que el mismo se hace y será un desertor de su propio ideal, fracasando para toda su vida.

2.6. LAS FUENTES DE NUESTRA DIETA

Generalmente son las personas que obran en mí, especialmente con las que tengo contacto directo o indirectamente, o he tenido contacto constantemente; por cartas, llamadas telefónicas, medios de comunicación informática, etc., no tomemos cualquier fuente que no tenga garantía, más por el contrario si tenemos la prudencia, la audacia y el cuidado de dichas fuentes, estaré conectada a la fuente eléctrica de la misma verdad, belleza, bondad; una bombilla eléctrica puede ser excelente, pero si no está conectada a la misma planta eléctrica de nada sirve, si uno no está conectado, no está en sintonía por su presente pensar actual (con la verdad, belleza, bondad), cómo podrá ser firme, verás; por lo tanto procure su dieta psíquica.

Algunas fuentes que nos procurara una riqueza intelectual, cultural, espiritual; cuantos más conocimientos interesantes me llevan a investigar, a reflexionar, profundizar, por tanto, lleguen a ser importantes; entonces usted, enriquece sus conocimientos.

-El rey de los libros "La biblia"

-Libros con una ortodoxa sana, de autores reconocidos moralmente buena.

-Libros de moral, de dogma, liturgia, filosofía perenne y todas sus disciplinas.

-Libros de historia, geografía, ciencias en general

-Libros de biografías de hombres, santos, héroes grandes en la verdad.

-Revistas, diarios, boletines con información buena y sana.

-Videos, conferencias, audios con mensajes educativos, formativos, que alimenten su pensar.

"El estudio de estas fuentes no debe ser memorístico, se memoriza sanamente conforme a la dieta, lo mejor está en el reflexionar, por medio del repaso; busque y quieran llenar su cabecita de conocimientos sanos y repítanse siempre, esto, aquello que alegra y anima; animando y alegrando a los demás" (Kaiser 1983). Jesús mismo lo dice (cf. Mt.14,27) "Ánimo, soy Yo no temáis." "Ánimo Yo he vencido al mundo".

2.7. El CULTIVAR LA DIETA PSÍQUICA

Así como se cultiva una plantita, de la misma manera es el cultivo de nuestra alma (que comprende todo lo psíquico). Monseñor Kaiser cuenta algo pequeño pero muy significativo para los que dedican su vida a salvar vidas.

"Erase un médico, psicólogo francés muy prestigioso en su profesión, recomendaba a todos sus pacientes a rezar el rosario por lo menos una vez al día y en cada cuenta tenían que repetir, "Me va muy bien y cada día mejor." Eso es el cultivar una dieta psíquica, repitiéndose pequeñas jaculatorias, pensamientos, frases, conceptos positivos.

Otra manera de cultivar es: en nuestros diálogos intercambiar bienes que nos edifique y no males venenosos que nos dejan insatisfechos. No hablar mucho de nuestras enfermedades, pues esto agudizan su propia enfermedad, la acrecientan más, despertando en el receptor la misma enfermedad, (esto sucede con frecuencia en jóvenes estudiantes); para esto es

importante valernos de las fuentes verdaderas, vividas y experimentadas por grandes santos hombres de bien.

Dice la biblia: **"**Buscad primero el reino de Dios y todo se dará por añadidura" (Mt. 6,33) buscar la verdad, la belleza, la bondad. San Pablo (cf.1°Cor. 7,32) "yo los quiero libre de preocupaciones".

La falta de cultivo de la verdad, la bondad, la belleza, se demuestra en el alma y se trasluce en el rostro; procuremos siempre fomentar en nuestro pensar todo cuanto hay "de verdadero, de noble, de amable, de honorable" (cf. Fil. 4, 8) y todo cuanto es digno de elogio. "Cultivemos los pensamientos que nos ponen amables y contentos" (Kaiser, 1983, p.53) y no lo que es basura, lo que paraliza, lo que desanima; si nos preguntamos ¿por qué en tanta juventud, hay poca, veces casi nada de verdad, de bondad, de belleza?, porque falta el cultivar, el conectarse, el estar en sintonía con Dios.

En este paso, proceso del cultivar un pensar conforme a la verdad, bondad, belleza es muy decisivo *la alegría*, lo dice san pablo en (Fil 4,4,). No olvidemos que este cultivo se deba empezar desde los primeros años de la infancia, continuar durante su adolescencia, pues este es la etapa decisiva para la juventud y adultez.

Para terminar, he aquí una cita bíblica del libro de la sabiduría muy decisivo para la juventud actual, que muchos de ellos no tienen conciencia de esto, "En un alma fraudulenta, no correcta, no sincera, sometido al pecado, no entra la sabiduría" (Sb. 1,4), y esto impide el vivir en la verdad, bondad, belleza; Mons. Kaiser en su libro estrellitas y aforismos recalca. "La verdad es todo lo que está en armonía con el pensar de Dios. La caridad es todo lo que está en armonía con el querer de Dios. La belleza es todo lo que está en armonía con el ser de Dios".

CAPÍTULO III

APLICACIÓN DE UNA EDUCACIÓN PSÍQUICA-DIETÉTICA, CONTRARRESTANDO LA FALTA DE SUPERACIÓN EN ADOLESCENTES CONFORMISTAS

Toda construcción o edificio debe tener pilares, columnas, bases bien sólidas cimentadas en rocas, piedras, cemento. Si realmente aspiramos y vislumbramos un futuro cierto y fiable o más por el contrario un futuro incierto, nublado se edifica en tierra, en fango, arena, yeso, que ante corrientes de vientos se desmoronará y caerá en tierra por pedazos, hasta desaparecer por completo su sentido verdadero. De igual manera la educación tiene pilares, columnas, en las que se funda o edifica la personalidad de todo educando, por eso es imprescindible: el Aprender a conocer, el Aprender hacer, el Aprender a vivir juntos, y sobre todo el Aprender a Ser, y esto tiene que ver mucho con la dieta psíquica, ya que ésta es parte integrante de estos cuatro fundamentos. Si todo educador tuviera conciencia de aplicar esta parte integrante a la formación de los adolescentes, tendrá y tendría jóvenes con signos vitales muy sanos, con una visión amplia que traspasará las fronteras de sus ideales.

Si hablamos de una concientización; la educación en sí, ya es una concientización, y esta concientización implica hacerle tomar conciencia a nuestros estudiantes, del estado en que se encuentran de "Jóvenes adolescentes". Hacerles reflexionar a través del diálogo hacerle tomar conciencia de su propio ser y de su propio valor, mediante interrogantes claves, ¿de dónde vengo? ¿quién soy? ¿qué cosa quiero? ¿a dónde voy? y muchas otras preguntas

relacionadas a este tema. Si hablamos de una necesidad, es porque urge esto que requiero, me es importante, aquello que *quiero* conseguir, mi meta, mi objetivo; si nos damos cuenta aquí entra en juego la reina de nuestras facultades -así la llama Narciso Irala, a la voluntad- y esto requiere un esfuerzo (físico, mental, intelectual, espiritual), un orden, una disciplina, un horario es decir un régimen alimenticio, una dieta psíquica y esta a su vez un cultivo, una perseverancia en su práctica, para conseguir la felicidad, a la cual todos aspiramos.

3.1. LA NECESIDAD Y FIN DE UNA EDUCACIÓN PSÍQUICO-DIETÉTICO

Al considerar la necesidad y fin de la educación psíquico- dietético, es necesario abordar puntos esenciales que nos van a servir para una mejor claridad, por ello vamos a partir desde el contexto real en que se mueven los jóvenes.

3.1.1. Visión panorámica de nuestra juventud del siglo XXI

Para Ana del Valle (2001) "Uno de los rasgos que apunta esta generación de jóvenes es su optimismo. Sin duda esta es la característica que más les aleja de los jóvenes de los principios de los noventa". Es una comparación en cuanto a su contexto socio-económico, al desarrollo y las oportunidades. Pero con respecto a su optimismo vital, siempre hubo, hay y habrá ese ímpetu, esa tendencia, esa energía, potencia del alma, ese elemento cognitivo, afectivo, volitivo y ejecutivo; es decir el optimismo, el entusiasmo. Por eso que siempre hubo en cada siglo grandes héroes, personajes en santidad, que marcaron hito en la historia, porque ellos sí que supieron tener la fuerza de voluntad, sí que tuvieron la sabiduría de poner alas a sus ideales.

En la coyuntura actual, los jóvenes de hoy, son hijos de la reducción de la natalidad, hay espacios y medios suficientes para ello en las familias, en las aulas, en la universidad. Hay una mejora en lo económico, y una cierta recuperación de empleo. Estos jóvenes de hoy están saciados materialmente (teniendo en cuenta los grados de clases sociales), rodeados de artefactos, un elevado nivel de posibilidad de disfrutar de una vida consumista; el giro hacia las categorías de las redes sociales, la preferencia por trabajar, consumir y disfrutar, frente a la idea de

ahorrar, estudiar y superar (Del Valle, 2001), o lo contrario, una inclinación al trabajo cómodo, fácil que denigra la dignidad.

Este es el contexto actual de una sociedad "Tecnológica del mal" así lo llama Benedicto XVI. Esta cultura actual en la que vive el joven, fue concebida siglos atrás, que se vino gestando con el tiempo y que ahora dio a luz, a esta "cultura de la muerte" - llamada así, por Juan Pablo II-cultura del descarte, del confort; en la que vive inmerso toda la humanidad. Es así que el joven adquiere este sentido de "sentirse bien, sentirse satisfecho" con la vida que lleva, siendo la causas para que el joven pierda las alas de su ideal, el cual requiere de un esfuerzo; Mons. Kaiser dirá en conferencias, refiriéndose a este esfuerzo, "Un trabajo psíquico, físico, intelectual, y espiritual".

Del Valle afirma que: "El futuro es igual incierto para ellos, pero, aquí radica la novedad: ni les desespera, ni les obsesiona porque han dejado de guiarse por el futuro. No hay lugar para el desencanto y la amargura si lo que se tiene por objetivo es lo mejor dentro de lo alcanzable en un plazo inmediato."

3.1.2. La necesaria urgencia de una educación psíquica-dietética

Teniendo una visión breve y clara de la juventud del siglo XXI. Aunque ya han transcurrido casi 20 años, en las que se han ido incrementando a pasos agigantados, las TIC, nuevos descubrimientos científicos, grandes oportunidades de progreso y trabajo; vale la redundancia, no hay quien los detenga a los países industrializados, dirigidos por magnates, sin alma, sin espíritu (hablar de este nuevo orden mundial, sería salirme del tema, al que quiero llegar).

Sobre la necesaria urgencia de conseguir una educación psíquica-dietética: se debe tener en cuenta.

a) *Los educadores.* -Muchos de nosotros no tenemos la conciencia de la justa jerarquía de valores o que no lo vivimos personalmente, falta de coherencia entre lo que somos, decimos y hacemos, por lo tanto, no estamos en condiciones de realizar la verdadera educación. "Caricaturas, minimalistas, mediocres, en lo que somos, en amar nuestra vocación." (cf. Mons. Kaiser). Y como consecuencia, es la sociedad entera la que carece de una conciencia recta e integrada, más por el contrario abunda el conformismo barato; como es, en el caso de nuestra sociedad actual. "La labor de educadores

especializados encuentra grandes desafíos ambientales, socio-económico, culturas anárquicas y desorientadoras que hacen perder los resultados conseguidos" (GER, 1993).

Urge por lo tanto impulsar una educación psíquico-dietético en la formación escolar de nuestros adolescentes, esto requiere que los docentes adquieran los debidos conocimientos de la psicología de los adolescentes, para poder aplicar en ellos una dieta mental, esto va ayudar para que los estudiantes superen situaciones propias que pasan en las etapas de su formación, sobre todo afianzándose en ellos metas de superación.

b) *Los adolescentes*. - La etapa de la adolescencia debería ser un tiempo de progreso personal, un tiempo decisivo en el cual el adolescente descubre su identidad, conquista su autonomía, su personalidad; es en este momento donde empieza a vislumbrar su ideal, trazarse planes de futuro; en él se asoma un cierto interés por la profesión, -aunque todavía no hay una decisión firme-, puede y debería aparecer los primeros indicios de una futura vocación. Este proceso conlleva una reflexión sobre su futuro que le resulta aún incierto y lejano, motivo por el cual se siente inseguro, siente miedo, o, falta de valor para enfrentarse a grandes dificultades en la vida. Esto es en lo general, en todo adolescente, pero tengamos en cuenta que también influye el entorno donde vive, la cultura, la zona geográfica, la familia, etc. Por lo tanto, es y será loable el hacer gustar como dulce miel al paladar de los jóvenes, esta dieta psíquica.

3.1.3. Causas que minan el pensar de los adolescentes, desorientándoles en su anhelo de superación

Entonces, ¿Por qué, el acomodo social y mental de esta juventud actual? Castillo (2003) dice: "Espacialmente entre los 11 Y 16 años los chicos viven sólo para el tiempo presente; les importa lo instantáneo y lo inmediato" (Como cita en Izco, 2007), porque estos adolescentes, "Viven una vida relativamente fácil, cómoda y

no les hace falta luchar para conseguir aquello que desean ser" (Ibid, p.109), será esto una causa para tener esta juventud sosegada, apática, falta de entusiasmo, de ímpetu, de fuerza de voluntad, en resumen, falta de aquella alegría verdadera por vivir. "En tu vida terrena la alegría es estimulante, la tristeza o mal humor paralizante" (Kaiser, 1982.p.26).

Entonces ¿Cuál fue la causa, por el cual, el adolescente pierde todo deseo de superación, todo anhelo por la verdad, bondad, belleza? La única y más terrible causa es la nueva cultura de la muerte, conformada por las corrientes ideológicas que va de mano con la tecnología. "El pragmatismo, escepticismo, presentismo, hedonismo, narcisismo" y otra mencionadas anteriormente; que dieron origen en el pensar y querer de la juventud "una actitud derrotista, seres eminentemente despreocupados que se dedican a vivir el momento sin detenerse a pensar demasiado en lo que les deparará el futuro" (Ibid., p.110), es decir que no hay porqué luchar, vivir por vivir, sin metas, sin ideales, en conclusión, perdiendo el horizonte de su fin último.

Para Gonzáles Blasco (1994) "Se trata, en parte, de un divertirse en el momento presente, olvidando un futuro que saben no claro, bastante cerrado y sin mucha esperanza de mejora a corto plazo". San Juan Pablo II, en uno de sus discursos a los jóvenes en los Ángeles EE. UU los anima diciendo: "No podemos vivir sin esperanzas. Hay que tener una finalidad en la vida, un sentido para nuestra existencia. Tenemos que aspirar a algo". Mientras que Gervilla acierta al decir "ante esta situación los jóvenes no tienen una sociedad que salvar, ni una familia que redimir; sólo hay una vida que vivir y un presente que gozar" (como cita en Izco, p.113).

Si un adolescente llega a concebir en su mente un pensar subjetivista, (narcisista-hedonista) que, con el tiempo, no le será posible distinguir la verdad, la belleza, la bondad de un mal moral, es decir todo quede relativizado al sujeto. Y la consecuencia más terrible lo estamos viviendo ahora en nuestra juventud actual. Así lo manifiesta Mc Growan, quien asegura que "la gente joven está cada vez más conducida por el pragmatismo" (como cita en Izco, p.110). Pero ¿esto es reciente? Claro que no; esta crisis moral que afecta a la sociedad entera viene de siglos atrás.

Es así, como nuestra sociedad actual atraviesa esta crisis social y moral, que trae como consecuencia el permisivismo, conformismo, que va anulando solapadamente "el querer ser veraz, la esperanza de lograr un ideal". Mas por el contrario el adolescente que se desarrolla en este ambiente social, se permite el gozar y dejarse llevar de los placeres sensoriales y momentáneos y aceptando o adhiriéndose a esta manera de vivir; es así como nuestra juventud actual corre el peligro de acatar la nueva norma del "todo vale" (Izco, p.113), por lo tanto, los más afectado son ellos y nuestra generación futura. Entre las jornadas mundiales de la juventud, realizadas, por Juan Pablo II, habla sobre la fuerte exigencia moral a los jóvenes de Angola: "no os dejéis engañar por la tentación de una vida fácil, por el aburguesamiento en las costumbres, por el sensualismo y por todo lo que corresponde a la persona. No busquéis lo fácil, sino lo bueno, pues sólo en Cristo hallaréis la libertad, la paz y la realización personal".

Otra causa que para muchos en este siglo XXI tan globalizado ya no debería de existir, por estar inmersos en la era de las TIC; pero todavía se vivencia casos muy preocupantes, que da mucho que pensar y preguntarse: ¿Por qué esta juventud padece del síndrome del conformismo y falta de superación? Esto suele darse especialmente en zonas geográficas andinas como: la sierra de los andes, de la selva, zonas muy abandonadas, apartadas de nuestras ciudades agitadas y modernas; por el cual, el adolescente no tiene rose frecuente con otros adolescentes de la ciudad de su misma edad, no han tenido una oportunidad de salir de su entorno para conocer un mundo al que nunca conocieron. Siempre han vivido sólo en su entorno de comunidad convirtiendo su vivir diario en una costumbre rutinaria, sin miras hacia un futuro.

Se sabe que las consecuencias son funestas en adolescentes de espíritus volubles, por eso cuán importante la terea de los padres en casa, en formar a sus hijos a base de unas buenas costumbres, para que ellos se abran camino ante esta sociedad moderna actual arropada de todas las ideologías materialistas, comunistas, para triunfar en la vida y envés de lograr su ideal sucumben en las garras de esta cultura de la muerte, en los tentáculos de la era de los natos digitales.

Esta brevísima visión de conjunto en cuanto a los adolescentes de las zonas andinas más abandonadas, que carecen de una educación integrada, de puestos de salud, y de otras instituciones, ONG que trabajan en bien de la población; influyen en esta falta de superación en los adolescentes. El estado algo o nada hace -este es un dicho popular-; pero nos preocupamos más, que cada pueblo hasta los más apartados tengan fluido eléctrico; internet, estas necesidades básicas son importantes, pero no imprescindibles. Se ve que en muchas comunidades o pueblos más alejados y apartados hasta llegan a demostrarse una rivalidad, entre ellos, por querer ser los primeros en tener internet, tele cable, y ahora la última novedad, las ciudades, departamentos, regiones tienen el afán de poseer las antenas 5G (sin darse cuenta las trágicas consecuencias que conlleva).

Por otro lado, qué le vale a una I.E. poseer internet, de alta calidad, zonas digitales, si no hay personas preparadas con solvencia moral, que puedan enseñar a los jóvenes el uso responsable de la tecnología. Nos empeñamos como miembros de una Institución Educativa en conseguir psicólogos, grandes expositores, dirigentes y especialistas en talleres, pero no reparemos en la vida psíquica de estos; pueda que físicamente, intelectualmente sean grandes lumbreras, doctos eruditos, pero nunca hicieron parte de su vida una higiene mental.

3.2. LINEAS Y ORIENTACIONES DE SUPERACIÓN EN ADOLESCENTES CONFORMISTAS

Durante la adolescencia la persona encuentra dificultades de adaptación. En general, sus problemas provienen de una falta de madurez mental que le impide afrontar las situaciones novedosas con la misma facilidad con que lo haría un adulto.

Estas dificultades de adaptación pueden llegar a tener como consecuencia un comportamiento rebelde, esto no es en general. Pero lo cierto es que existen jóvenes que presentan una actitud de enfrentamiento frente a todo y frente a todos (Izco, 2007). Toda nuestra vida física, vida psíquica, vida intelectual, y nuestra vida espiritual requiere de orientaciones, estrategias, acciones a tomar para alcanzar lo deseado; por el cual todo adolescente debe orientar su vida, hacia un fin último, teniendo en cuenta las siguientes vías: el “aspirar, radicar y el practicar”.

a) *El aspirar*. – el pensar es decisivo. Primeramente, para aspirar a un ideal, mi pensar debe conectarse con la verdad, bondad, belleza; mi mente, mi potencia intelectiva debe haberse ejercitado en una formación constante y perseverante, por este trabajo psíquico de la dieta psíquica. Monseñor Kaiser en su conferencia la dieta psíquica habla "del orden mental, del pensar depende todo mi juzgar y actuar" (cap. II).

Un adolescente tiene que por lo menos una vez en su vida, haber gustado de esta dieta psíquica, pues esta será decisiva para formar su personalidad; Monseñor Kaiser en su librito las estrellitas, es muy claro al hablar sobre la personalidad, "Quién tiene sus principios bien pesados, reflexionados y aclarados; y una firme voluntad para cumplirlos, ese tiene *personalidad*", esto se aprende en la primera escuela, el hogar. Pues de lo contrario, tendremos jóvenes con una mente llenas de ideas parásitas.

A sí lo afirma Narciso Irala "Si las ideas parásitas impulsivas nos impiden la concentración, mucho más violentas suelen ser las depresivas: de temor, preocupación, inseguridad, duda, angustia, etc.; reduciéndose y concretándose en un mal temporal, como la pérdida de la salud". Para ilustrar mejor da un ejemplo: Un alumno del colegio de Belén, de la Habana, obtuvo cada año las mejores notas y el primer puesto. Su padre para premiar su esfuerzo, le dio como regalo, vacaciones con toda clase de facilidades y placeres incluso el prohibido; el muchacho los aprovechó. Al volver al curso era de los últimos, su mirada vagaba en clase y en los estudios; por más que sus profesores le animaban, no respondía. Hasta que un día rompió a llorar y me dijo: Padre, he vivido en vacaciones como cerdo y ahora no puedo pensar en otra cosa. Había perdido la concentración por el vicio impuro".

El aspirar; no solamente debe quedarse en un deseo o anhelo, sino llegar a poseer el ideal, es decir hacerlo acto, concretizarlo y esto radica en "el querer", la voluntad es, justamente con el pensamiento la fuerza decisiva para edificar mi ideal. "yo quiero" "yo puedo" "yo lograré ser" y para esto el "adolescente debe orientarse por motivos conocibles en las resoluciones que adopte su voluntad" (cf. Wallenstein, 1964.p.212).

b) *El radicar.* –Según el diccionario enciclopédico Santillana (2000), Oxford Languages and Google, radicar, deriva del (vocablo latín radicare) que

significa echar raíces, arraigar, hacer firme, una virtud, estar fundado o basarse [algo] en lo que se expresa (prender, cuajar, consolidar, fraguar, estar, hallarse).

"Los jóvenes de este siglo actual son como los de todos los tiempos: superficiales, volubles en el espíritu, débiles, apasionados, inconstantes, sinceros y generosos" así lo afirma Arcusa (1991, p.248), lo que les falta no es buena voluntad; hay buena voluntad en los jóvenes de hoy. "Los hay magníficos a pesar de sus debilidades y de sus caídas y dificultades, lo que le hace falta es la fuerza de voluntad" (cf. Arcusa, p.139) para empezar de nuevo, para siempre comenzar, siempre postular; para huir de algunos peligros disfrazados de felicidad placentera, para amar los sacrificios, para renunciar, se podría decir que estos actos donde se requiere esfuerzo y trabajo son las vitaminas y energías, para conseguir lo deseado.

El adolescente debe aprender a arraigar en su ideal, hacer firme sus aspiraciones, sus deseos de superarse, su objetivo, su fin último y único, en la suma verdad, suma belleza y en la suma bondad; ¿Cómo así? Este trabajarse en uno mismo, para fraguar el ideal deseado conlleva todo un proceso de crecimiento y maduración, iniciándose en el hogar, siendo los padres los primeros maestros en formar las dos potencias con las que Dios crea a toda persona: (la voluntad y la inteligencia), en la escuela, en la secundaria, es tarea de los segundos maestros, quienes tenemos el arduo desafío de cultivar la voluntad, la disciplina, y el autodominio en los adolescentes.

Si el adolescente no funda, no consolida su ideal en la suma verdad, bondad y belleza será como uno más, de los muchos que no aman su profesión como vocación, así lo confirma Arcusa (1991) "muchacho que no tiene ante los ojos más que su carrera y por no perderla no protesta contra la impiedad, contra la justicia y traiciona quizás su conciencia. ¡maldita carrera! Mañana profesional, hará lo mismo y buscará su interés, el lucro, el vicio y convertirá su profesión en un negocio. Y tendremos al médico negociante que vive de abortos, al abogado que vive de divorcios, al juez negociante que vive de sobornos" (Ibid., p. 139).

Lo más peor y cruel sería llegar a tener jóvenes profesionales sin alma, sin ser, vacíos de espíritu, autómatas, que como consecuencia ejercerían su profesión como caricaturas de hombres profesionales, a esto se llega si el joven adolescente no ha radicado en la humildad y ¿Qué es la humildad? "su esencia es verdad, su ánimo, sinceridad, su práctica es veracidad, y su fruto la plena y perfecta personalidad" (Kaiser, 1982.p.219).

c) *El practicar.* – En esto consiste el, "expreso coherencia entre lo que soy, digo y hago". Jesús mismo lo dijo: "No todo el que me diga Señor, Señor entrará en el reino de los cielos, sino el que cumpla mi palabra" (Mt. 7,21). El practicar es cumplir la voluntad de Aquel a quien le debemos la vida, de Aquel quien rige y ordena las leyes y las cosas de Aquel quien establece el tiempo; "Mi alimento es hacer la voluntad del que me ha enviado y llevar a cabo su obra" (Jn. 4,34), es practicar la verdad, es hacer parte en nuestro vivir diario la suma bondad, es movernos, sumergirnos en la suma belleza, que es Dios. Pues "el que practica mis palabras, será como el hombre que edifica su casa en roca, el que no las practica será como el que edifica su casa sobre la arena" (Mt. 7,30).

El educar al niño, al adolescente de la secundaria, al joven universitario, por medio de esta alimentación dietética, intelectual, psíquica y espiritual; será como el hombre que edifica su ideal, su futuro, sus logros en roca firme "del pensar depende mi actuar, mi juzgar" (Kaiser. 1983) y mañana será el hombre en quien confiar. "La delincuencia juvenil, el crimen, el engaño, los escándalos políticos son: como hijos ilegítimos, abandonados a la puerta de una teoría educativa que niega la distinción entre el bien y el mal y presume que el autodominio es idéntico a la destrucción de la personalidad" (Sheen,1967, p.114).

Entonces nos podemos preguntar ¿Por qué la sociedad no cambia? La sociedad no tiene que cambiar, sino es el hombre quien tiene que cambiar (en su pensar, de esto depende su actuar) y esto nos compete a todos, padres de familia, formadores, educadores, "¿los tiempos son malos? ¿Esto es posible? Son malos los tiempos, por ser malos los hombres; si son buenos los hombres,

serán buenos los tiempos. Es el hombre mismo el que decide la bondad o maldad de los tiempos. Mas el hombre moderno, cobarde y somero, gustoso esquiva con frecuencia *su dura, pero clara responsabilidad"* (Kaiser, 1982, p.210).

Así como todo consagrado, religioso/a para alcanzar la santidad, que es su ideal único, requiere de dos alas que son: "la oración y la penitencia" (cf. Kaiser, 1982). Así también el joven adolescente necesita de este encuentro personal con su creador y hacedor, por medio de la oración, ed. una mirada introspectiva, mirarse a uno mismo, el reflexionar, profundizar de cómo es su actitud, de cómo debe ser su proceder consigo mismo, con los demás y su entorno. Mucho más de llegar a la contemplación, a la meditación.

En nuestra realidad actual desde la tierna infancia se está anulando sin darnos cuenta, estas facultades propias del ser humano, por medio del uso irresponsable de los celulares, del internet, juegos audiovisuales, computarizados, por esta razón el adolescente pierde esa conciencia delicada, el valor de humillarse, de reconocer sus errores, doblar las rodillas y tomar la actitud de recogimiento, la cual favorece la contemplación, la meditación, en una sola palabra la oración. A esta ala, que es la oración, tiene que ir unida el sacrificio, la renuncia, la abnegación, la privación, el desapego, "Cuanto más específica es el ideal, tanto más se acentúa la renuncia" (Tepe, 1968, p. 63). Todo esto constituye la penitencia; y sin olvidarnos del amor y la alegría, el dar y causar gusto y el buen humor. San Pablo, concentra todo el valor de nuestra vida, en el "himno a la caridad" (cf. 1cor. 13), San Agustín por su parte, resume la importancia del amor en nuestros actos, "Ama y haz lo que quieras" y Monseñor Kaiser lo ratifica con su estrellita, "El valor de toda buena obra, es el amor" y así el ideal tome impulso y vuele más alto.

Estas tres vías en la filosofía es considerada como "acciones humanas propias de la persona que deben ser voluntarias, si se realizan consciente y libremente" (diccionario enciclopédico Santillana, 2000, p.19). Es por eso que debe ser querido, los realizo porque yo lo quiero, no porque lo debo hacer o por obligación, o porque me condicionan, sino, que debe nacer, brotar de uno

mismo y es así donde estas acciones tienen valor, mérito en la realización de todo ideal, meta, objetivo.

3.3. INFLUENCIA DE LA DIETA PSÍQUICA EN LA SUPERACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

"Toda persona de una u otra manera persigue un ideal: o toma por ideal la expansión sin freno y en este caso renuncia la convivencia armoniosa con el ambiente, o tiene por ideal el adaptarse al ambiente y en este caso renuncia a las arremetidas desenfrenadas de los deseos de ello. Pero allí en donde se niega todo ideal o, donde se entiende por ideal la completa liberación de todos los frenos. ¿Para qué sirve un terreno totalmente inundado? No produce energía mediante las caídas de agua, ni sirve para la navegación" (Tepe,1968, p. 63). Todos poseemos un dinamismo cuyo potencial puede alcanzar lo imaginable, como también llevarnos a la ruina sin beneficiar a nadie.

La práctica y el ejercicio de esta dieta debe ser permanente, constante y perseverante; como dice Monseñor Kaiser (1983) "cada día animarse y no perezosamente desanimarse, sino valientemente lanzarse"; es así como, la ejecución perseverante de esta dieta psíquica influye poderosamente en la psique del adolescente, por lo que surgirán en él, grandes y preciosos ideales, y para esto es justo y necesario la alegría como requisito indispensable para mantener siempre vivo el dinamismo, como dice San Pablo "Estad siempre alegres" (1Tes.5,16). Por otro lado, es importante que ellos tengan modelos, arquetipos en quien poner sus ojos, a quien admirar. Es así que la ascesis de la dieta psíquica determina la madurez: física, intelectual, psíquica y espiritual de la persona humana dejándose ver en lo personal, profesional, en el estado de vida que se encuentren y laboral o en cualquier ocupación que realiza.

Como docentes, mostrémosle modelos, paradigmas de grandes héroes en santidad, de héroes nacionales con una solvencia moral, de científicos, físicos, astrólogos, médicos, (nadie es perfecto, pero considerar el valor que tuvieron en humillarse y reconocer sus faltas y errores) con un valor moral; modelos que suscite en ellos ideales. Pero "la ausencia del ideal en cuya raíz encontramos la incredulidad en el destino eterno, es causa igualmente de que el hombre no encuentre su verdadero destino aquí en la tierra. Un rio

que dejando su cauce lo inunda todo da origen a pantanos. El hombre sin ideales, que sólo vive para satisfacer sus instintos de su ello, no es de utilidad para la comunidad, por el contrario, es foco de infección y desasosiego; pierde el rumbo; para él no existe metas hacia dónde dirigir el curso de su vida y de esta manera nace el ansia, la angustia, la neurosis, prueba de esto es, numerosos casos de suicidios" (Tepe, 1968.p.65).

Monseñor Tihamer Toth (1942), habla en forma general, lo que ya se vivía en el siglo XX; como lo estamos viviendo hoy en nuestra actualidad, dice: "la desgracia más grande, no es la enfermedad, que vienen tras los abusos de los placeres sexuales; sino en el pensamiento contaminado por el vicio impuro y así arruinando grandes y elevados ideales, la desgracia más grande es la ruina, del concepto ideal de la vida, el desprecio por la moral, la contaminación espantosa del sentir sano, verdadero, bueno en general, designándolo con este sólo nombre: *sífilis espiritual*, ante esta peste ha de quedar asombrado todo hombre, honrado, creyente o ateo, católico o protestante y ha de luchar, por la dignidad de la persona, por la pureza y unidad de la familia, por la fidelidad de la palabra, por la incolumidad moral de la juventud" (Toth, 1942, p.318).

Por su parte Fulton Sheen, habla en general, para todo hombre refiriéndose al ideal ascético, ya perdido en su sentido verdadero; por eso que vemos ejemplos espantosos ¡nunca jamás en la vida se le hubiese ocurrido a una persona, sana de mente!, la OMS (2018) dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social», semejante cosa, aprobar para su gobierno leyes inventadas meramente humanas que quebranta la única ley natural de la cual emanan todas las demás leyes las cuales amparan la dignidad de todo hombre. "El hombre ha perdido por completo su ideal ascético, pero no perder las esperanzas, Dios enviara otras generaciones que den al mundo otro impulso nuevo. Nuestros adolescentes encontrarán un día su ideal adecuado en el amor a Dios y a la patria, y sobre todo en el primero, porque es fundación de la religión posibilitar el sacrificio humano que, a juicio de la razón o del egoísmo, debieran ser irrealizables" (Sheen, 1967, p.120).

Valfredo Tepe (1968) nos muestra a "Cristo Jesús es el gran ideal universal que atrae irresistiblemente a todas las almas nobles", es por esto que San Pablo nos invita: "Sed mis imitadores como yo lo soy de Cristo" (1°Cor. 4,16).

CONCLUCIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Lo tratado a lo largo de este trabajo de investigación me ha permitido llegar a las siguientes conclusiones.

PRIMERO: Para llegar a consolidar nuestras aspiraciones en una buena educación, esto que todos buscamos, lo primero y fundamental, radica en preparar aquella tierra fértil del cual brotará aquellas semillas, que den fruto a ciento por uno, pues entonces ¿Dónde empezar?, lo ideal y asertivo es en la niñez, en la adolescencia, estas son las etapas muy decisivas donde debemos lograr que estos muchachos lleguen a desarrollar una madures intelectual, psíquica, física y espiritual.

Hoy en la actualidad se nos presenta nuevos retos que tenemos que afrontar, ya que es otra la juventud de nuestros días, con una importante ampliación de los derechos de la persona, con criterios de inclusión, justicia, y equidad una sociedad muy diversa como la nuestra. Por eso el trabajo en equipo de los promotores, profesionales y expertos en la materia, así como actores de diversos ámbitos buscan ampliar el Currículo Nacional de Educación Básica, con nuevas pedagogías, nuevas formas de desarrollar el aprendizaje esperado, pero este buscar, innovar, e incrementar debe ser conforme a la verdad, orientadas hacia el bien último.

SEGUNDO: Entonces si nos preguntamos, ¿Dónde queda el fundamento de los valores? Reflexionemos: si buscamos una educación básica, un primer punto debería ser, priorizar los valores y la educación ciudadana de los estudiantes para poner en ejercicios sus derechos y deberes, así como el desarrollo de competencias que les permitan responder a las demandas de nuestro tiempo. En el capítulo I del Currículo Nacional, Retos para la Educación Básica…dice: “se acepta que la jerarquía de los valores es una decisión libre e individual orientada a la búsqueda de la propia felicidad”, para algunos es ser tradicionalista, para otros es ser anticuados, para muchos no piensan, no opinan, no dicen nada se acomodan al dicho “aprende a desaprender lo aprendido”, aquí nos damos cuenta que somos muy conformistas ante

las corrientes capitalistas, materialistas y modernistas; del racionalismo, intelectualismo abstracto; del pragmatismo (ética de valores sin fundamento metafísico); del tecnicismo (utilitarismo), de las que éste Currículo Nacional ha cogido muchos términos, para ser más clara, gran parte de éstas ideas sirven de fundamento, en cada nuevo DCN que es editado, anulando así al ser mismo de la persona y convirtiéndola en meros individuos tecnificados. ¿Priorizar valores? como una acción y reacción, como un acto mecanizado, ¡claro que no!, estamos olvidando cual es la fuente de donde emanan los valores, no solamente éticos, sino también los valores morales y trascendentales; entonces cómo priorizar los valores cuando queremos quitarle su obligatoriedad al Área de Educación Religiosa; pensemos bien, estamos quitando el derecho de algo imprescindible del educando, cómo edificar la personalidad, la autonomía en el estudiante, si olvidamos o mutamos la columna del *aprender a ser*, que compendia a la persona en su integridad: cuerpo, mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad y lo más importante por lo cual se es persona *la espiritualidad*,(Capacitador Pedagógico 2006 p.35); más por el contrario sólo pensamos en incrementar horas a las áreas asociadas con la producción, la oferta y la demanda; lamentablemente estaremos construyendo un futuro incierto, por qué no decir que ya se está viviendo en nuestra actualidad una juventud sin alma, sin ser, sin personalidad, una juventud insensible, indiferente. Con esto no busco el desvalorizar el Currículo Nacional, más por el contrario busco un concientizar, una renovación de vuestras mentes, "porque del pensar depende mi actuar" (Mons. Federico Kaiser).

TERCERO: A través de los tiempos, se ha ido aportando teorías, métodos, técnicas de estudio a esta disciplina, de la psicología de la educación, con el fin de mejorar la Educación. La psicología del adolescente es un tema muy amplio; pues teniendo en cuenta los diversos factores que influyen en los adolescentes de nuestro tiempo actual, se evidencia que en su mayoría muestran una afinidad hacia el internet y los nuevos medios de comunicación; afinidad que tiene que ver con su capacidad para informar y entretener, ofreciendo las nuevas posibilidades: interacción, creación de espacios de intimidad, personalización y acceso a información ilimitada; a esto se suman las ideologías modernas, fenómenos culturales como por ejemplo el nuevo fenómeno acuñado como la bedroom culture, que trae como consecuencias: la brecha que surge entre padres e hijos, los cambios en el aprendizaje por parte de éstos, el

conformismo, la apatía por querer superar, la indiferencia por el sacrificio, y así perdiéndose toda esperanza y sueños por lograr nuestro único y gran ideal.

CUARTO: Entonces, ¿qué hacer para contrarrestar estos peligros que ya están inmersos en nuestra sociedad?, lo correcto debe ser empezar en los más jóvenes que serán el futuro, a través de una alimentación psíquica-dietética. La dieta psíquica es el conjunto de alimentos, vitaminas psíquicas balanceados, para fortificar el crecimiento y salud de la vida psíquica, intelectual y espiritual, pues esto influye y determina poderosamente en la salud física de la persona.

Los medios que favorecen para la superación, en primer lugar es la educación, que ya es un concientizar en la búsqueda de la superación; y también los talleres, charlas, foros, congresos, simposios, conferencias, seminarios, capacitaciones, etc.; de igual manera las líneas de orientación más acertadas que se debe aplicar para alcanzar la meta, el objetivo, el fin último, conforme a la dieta psíquica es, el aspirar, el radicar y el practicar estas vías son muy prácticos y fáciles; fácil para quien se lo hace fácil, los humildes y difícil para quien se lo hace difícil, los soberbios y perezosos, esto se hace aplicable en los adolescentes y queda la posibilidad de compartir con los colegas el estudio realizado sobre la dieta psíquica.

SUGERENCIAS

PRIMERA: Al equipo de trabajadores expertos en educación:

- Es importante conocer las bases en las que se edifica una educación holística, por lo tanto, esta aportación sobre la dieta psíquica contiene factores psíquicos-dietéticos de suma relevancia que se deberían aplicar como temas transversales en las áreas curriculares, por que buscamos la verdadera educación y esta propone la formación de la persona humana en orden a su fin último y al bien de la sociedad de la que es miembro.

SEGUNDO: A las comunidades educativas:

- Es necesario que en las Instituciones Educativas de Educación Básica Regular se promueva este régimen de alimentación psíquico-dietético, puede ser en charlas de formación que ayudará tanto en lo intelectual, en lo psíquico, en lo espiritual y esto contribuirá en la salud física de los miembros de toda la comunidad educativa.

- Considerar, dentro del Proyecto Educativo Institucional, horas de reunión, charlas, seminarios, talleres, formando así escuela de padres, donde se promueva esta educación psíquico-dietético.

- Promover la vinculación de las horas académicas, en las que puedan participar todos los actores de la Institución, de esta educación psíquico-dietético, a fin de que toda la comunidad educativa se beneficie.

TRECERO: A todos los que tenemos esta terea de educar:

- A los directivos, como cabeza de la Institución Educativa que son, a ejemplo de Jesucristo, deben ser prontos en escuchar, acompañar e identificar las necesidades (de todo los que a él se le confió), no sólo académicas sino personales, socioemocionales y familiares, por lo que se le pide ser agente principal en promover esta educación psíquico-dietético, que se convierte en una educación personalizada por que requiere el acompañamiento sobre todo en los adolescentes.

- A los docentes, primeramente, se le pide ser imitadores de Cristo, sólo así podremos lograr nuestro objetivo, que es, el formar un ideal en nuestros niños, adolescentes, jóvenes, en esta época tan álgida. Por eso es muy importante que lleguen no sólo a conocer, sino llevarlo a la práctica, y solo así podrán hacer gustar, saborear de esta dieta psíquica a sus alumnos; porque, quien tiene da de lo que tiene. En esto consiste en ser facilitadores del desarrollo integral de los alumnos.

- Alos padres de familia, de una y otra manera son los primeros responsables de la formación de sus hijos, ya que ellos son considerados, como los primeros maestros

y formadores, de aquella bendición que Dios les concedió en su matrimonio; es por eso que se sugiere promover la formación de escuela de padres a base de ésta dieta psíquica, con respecto al tema del *descanso verpertino y el descanso nocturno*, que es base de la formación de toda persona. Por eso es justo y necesario que los padres de familia sean miembros activos de la I.E.

CUARTO: A los estudiantes:

- Esta etapa en la que se encuentran la mayor parte de los estudiantes es muy compleja y muy decisiva para formar su personalidad. Desde mi punto de vista sugiero, que aprendan a beber y a alimentarse con las vitaminas A.B.C (ánimo, buen humor y confianza) ya que estas ayudaran a conquistar sus objetivos, sus ideales.

- Se le aconseja por empezar con una higiene mental, por medio de este régimen alimenticio de la dieta psíquica, para así lograr ser lo que anhela, trazándose metas a la cual llegar, y unas de las vías para volar muy alto y alcanzar el ideal que es propio de todo joven, es el aspirar, el radicar, el practicar, teniendo como base el valor humano de la humildad.

BIBLIOGRAFÍA

- Ángel del Hogar. (1966). "*Psicología del Adolescente".* Sétima Edición.
- Arcusa Castellá Eduardo SJ. (1991). "*Jóven, tus Problemas".* Quinta Edición. Lima, Perú. Editorial. Apostolado de la Prensa. S.A.
- Bravo Benites Orlando. (1991). "*Breve tratado de Tecnología y Psicología Educativa".* Primera Edición. Lima Perú. Editorial Nuevo mundo.
- Del Valle Loroño Ana Irene. (2001). "*Coyunturas Vitales y Visiones del Mundo en los Jóvenes"*. Madrid. Editorial Cáritas Española.
- Diccionario Enciclopédico Quillet. (1985). "*Diccionario pedagógico*". Tercera Edición. Tomo XII. México. Editorial Cumbre. S.A.
- Diccionario Enciclopédico Santillana (2000). Tomo IV. Madrid. Editorial El Comercio. S.A.
- Educación, Ley General de Educación N°28004 (2003). Lima. Editorial Magister-EDIMAG.
- Equipo de traductores de la edición española de la Biblia de Jerusalén. (1999). "Biblia de Jerusalén". Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Esquerda Bifet Juan. (1998). "*Diccionario de la Evangelización".* Madrid. Editorial Biblioteca Autores Cristianos.
- Fulton J Sheen. (1967). "*El Camino de la Felicidad"*. Séptima Edición. Barcelona, España. Editorial Planeta.
- García Hoz Victo. (1988). "*Educación Personalizada".* Séptima Edición. Bogotá, Colombia. Editorial Quinto Centenario. S.A.
- García Hoz Víctor. (1970). "*Diccionario de Pedagogía"*. Segunda Edición. Tomo, II. Barcelona España. Editorial labor S.A.
- Gastón María. (1962). "*Pedagogía general".* Quinta Edición. Lima Perú. Editorial Bruño.
- GER. (1993). "*Gran Enciclopedia Rialp".* Educación Estudio General, Psicología en General, El Ideal. Séptima Edición. Tomo VIII, XII, XIX) Madrid. España, Ediciones Rialp. S.A
- Gottler Josef. (1965). "*Pedagogía sistemática".* Tercera Edición. Barcelona. Editorial Herder S.A.

- Grupo Editorial Océano. (1987). "*Consultor de Psicología Infantil y Juvenil".* Tomo III. Adolescencia.
- Irala Narciso. (1975). "*Control Cerebral y Emocional*". 112° Edición. Argentina.
- Irala Narciso. (1975). "*Eficiencia sin Fatiga en el Trabajo Mental"*. Décima Edición. Buenos Aires, Argentina. Libros y editores Asociados.
- Kaiser Federico. (1982). "*Estrellitas Aforismos y Poesías".* Caravelí, Perú. Autoedición.
- Kaiser F (2004). Repertorio. Caravelí, Perú. Editora Don Bosco.
- Kaiser, F (03 de noviembre de 1983). El espíritu es Decisivo. [Conferencia] Tercera Conferencia de la Dieta Psíquica. Caravelí-Arequipa-Perú. Edit. Misioneras de Jesús Verbo y Victima.
- Kaiser, F (04 de noviembre de 1983) Querer es Arte de Rey. [Conferencia] Cuarta Conferencia de la Dieta Psíquica. Caravelí-Arequipa-Perú. Edit. Misioneras de Jesús Verbo y Víctima.
- Kaiser, F (24 de junio de 1982) El Bautista viene del Desierto. [Conferencia] La Oración y la Penitencia las dos alas de la Santidad. Caravelí-Arequipa-Perú. Edit. Misioneras de Jesús Verbo y Víctima.
- Kaiser, F (27 de octubre de 1983) Fuerzas Sugestivas. [Conferencia] Primera conferencia de la Dieta Psíquica. Caravelí-Arequipa-Perú. Edit. Misioneras de Jesús Verbo y Víctima.
- Kaiser, F (28 de octubre de 1983) Del Pensar Depende Todo el Juzgar. [Conferencia] Segunda conferencia de la Dieta Psíquica. Caravelí-Arequipa-Perú. Edit. Misioneras de Jesús Verbo y Víctima.
- MINEDU. (2016). "*Currículo Nacional de la educación Básica".* Enfoques transversales para el desarrollo del perfil de egreso (Cap. II, III, pp. 6-15)
- Nassifi Ricardo. (1958). "*pedagogía general".* Buenos Aire*.* Editorial. Kapelus Moreno.
- Papalia E Diane, Wendkos Olds Sally y Duskin Feldman. (1993). "*Desarrollo Humano".* Cuarta Edición. Bogotá, Colombia.
- Quiroga Méndez María del Pilar (2009). "*Aportaciones de la Psicología del Desarrollo de la Educación Religiosa en la Adolescencia".* Num.13, España. Universidad Pontificia de Salamanca.

- Rodríguez Walabonso. (1999). "*Pedagogía General e Introducción a las Ciencias de la Educación".* Quinta Edición. Perú.
- Roldan Viller Alejandro S.J. (1975). "*El Carácter".* Madrid. Ediciones Fe Católica.
- Ruiz Lázaro P.J. (2013). Formación Continuada. "*Psicología del Adolescente y su Entorno".* Madrid. Ediciones Mayo, S.A.
- Salinas García Telmo. (2002). "*Nociones de Psicología"*. Lima Perú. Ediciones ADUK S.R.L
- Tepe Valfredo. (1968). "*El Sentido de la Vida"*. Bogotá, Colombia. Ediciones Paulinas.
- Tihamer Toth. (1942). "*Formación Religiosa de Jóvenes"*. Buenos Aires.
- Wallenstein Anton. (1964). "*Educación del Niño y del Adolescente"*. Tercera Edición. Barcelona, España. Editorial Herder.
- Wojtyla Karol. (1982). "*Moral. Persona y Acción"*. Madrid. Editorial Católica. S.A
- Wojtyla Karol. (1998). "*Ética. Mi Visión del Hombre".* Tercera Edición. Madrid. Ediciones Palabra.

PÁGINAS WEB INTERNET

- Quiroga Méndez María del Pilar. (2009) file:///C:/Users/Hp/Downloads/psicología%20de%20la%20educación%20para%20adolescentes.pdf
- Ruiz Lázaro P.J(2013). Artículo disponible en: www.sietediasmedicos.com codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicología%20del%20Adolescente%20y%20su%20entorno%20P.J.Ruiz%20Lázaro.pdf.
- https://www.bizneo.com/blog/diferencias-entre-competencias-capacidades-y-habilidades/

- Oxford languages 2020 https://www.google.com/search?q=quees+radicar&oq=quees+radicar&aqs=chrome.69i57.4141j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- Zaira Bahena Polo. (2010). Publicado en Educación (04diciembre 2010) Psicología Evolutiva. https://es.slideshare.net/ZairaPolo/exposicin-psicologia-zaira-polo.
- https://www.aulafacil.com/cursos/educacion/desarrollo-del-adolescente/influencia-de-la-familia-en-el-desarrollo-social-del-adolescente-l6152
- https://prezi.com/tgybf_qohgt3/factores-que-influyen-en-el-desarrollo-de-la-personalidad/
- Corbin Juan Armando (2020) https://psicologiaymente.com/nutricion/psicologia-de-la-alimentacion
- (2018) https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.
- Pérez Porto Julián y María Merino. (2017). Actualizado: 2019.

  Definiciones: Definición de desempeño (https://definicion.de/desempeno/).

- Izco Montoya Elena, (2007) http://www.injuve.es/conocenos/ediciones-injuve/accesit-premios-injuve-para-tesis-doctorales.
- Salinas Ramos Francisco (2001) Documentación Social Revista de Estudios Sociales y de Sociología Aplicada. Edición. Cáritas Española. file:///c:/users/hp/downloads/ds100124-jovenes-del-siglo-xxi-ocr.pdf
- © Real Academia Española. (2014) 23° Edición. https://dle.rae.es/contenido/actualizaci%C3%B3n-2020