

## MATERIAL DE LECTURA SOBRE FACTORES QUE INTERFIEREN EL APRENDIZAJE

La educación es un proceso dinámico en la que interactúan diversas condiciones tanto externas como internas, estas se ven interferida por múltiples factores sean sociales y/o personales, donde al no tener la capacidad de identificar, entender y realizar acciones adecuadas y oportunas, desencadenan en problemáticas a nivel social, personal, familiar, interfiriendo así en el aprendizaje.

Según el material bibliográfico revisado se identifica que los principales factores que afectan en la dinámica educativa son:

- Los inadecuados estilos de vida saludable estos en función aspecto interpersonales e intrapersonales
- Recursos personales inadecuados
- **salud mental inadecuada**
- manejo inadecuado de las habilidades sociales
- **COMUNICACIÓN INTERPERSONAL inadecuada**
- Factores de riesgo social.

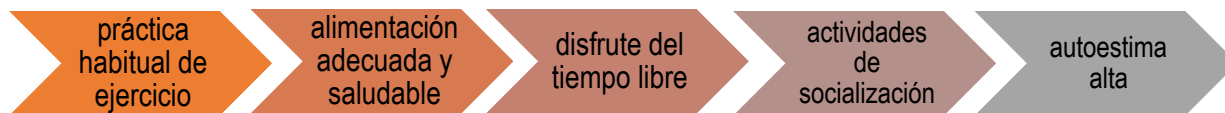
Siendo así estos factores los que interfieren en aprendizaje se muestra el resumen bibliográfico donde se podrá identificar en que consisten dichas factores y recomendaciones tanto teóricas como prácticas para el control y mejora del aprendizaje.

### Estilo de vida saludable

Los estilos de vida saludable son el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Los estilos de vida que adoptamos tienen repercusión en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en el aprendizaje.

Los estilos de vida saludable comprenden hábitos de práctica diaria como:



### RECURSOS PERSONALES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE:

Madurez y control emocional

Capacidad comunicativa

Capacidad empática

Autoconocimiento adecuado

Adecuado conocimiento y práctica de valores.

### RECOMENDACIONES PARA PROMOCIONAR HÁBITOS POSITIVOS DE SALUD MENTAL



Hacer ejercicio como mínimo 30 minutos al día mejora la salud física y mental



Respetar los horarios de sueño, en el caso de los adolescentes no menos de 8 o 9 horas diarias.



Evitar drogas que afecten al desarrollo del cerebro (alcohol, tabaco, etc.)



Construir relaciones sociales y de amistad saludables. Compartir experiencias y cultivar relaciones recíprocas, de soporte mutuo, con amigos y compañeros ayuda a mejorar el bienestar emocional.



Organizarse el tiempo para evitar enfrentarse a factores estresantes innecesarios: respetar el tiempo de estudio, respetar las fechas de entrega y los horarios propuestos para las diferentes actividades.



Tomarse tiempo para relajarse, meditar, introspección.

## SALUD MENTAL POSITIVA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y tener la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad

### MODELO MULTIFACTORIAL DE ACCIONES PARA UNA SALUD MENTAL POSITIVA



Valora positivamente las cosas que tienes en la vida



No tengas miedo de llorar y sentir



Pon cariño a tus actividades cotidianas



Busca espacios y actividades que te relajen mentalmente.



No seas muy severo contigo mismo ni con los demás



Resuelve activamente los problemas que se te presenten.



No dejes que las emociones negativas bloqueen tu vida



Cuida tus relaciones interpersonales



Disfruta de los buenos momentos de la vida cuando están pasando



Ve la vida con una actitud positiva con humor y alegría.

## HABILIDADES SOCIALES

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL MANEJO DE LAS HABILIDADES SOCIALES?

Aprender a manejar las **habilidades sociales** es esencial para tener la seguridad de saber establecer una comunicación, saber qué decir, o que no, Aprender a escuchar, ser más **empático** con las otras personas, saber resolver situaciones conflictivas, Aprender a **defendernos** en las relaciones, a expresar nuestro punto de vista con seguridad, todo esto nos llevará a una emoción de satisfacción y seguridad que repercutirá en nuestra autoestima de forma muy positiva.

### ¿POR QUÉ NO TENEMOS HABILIDADES SOCIALES?

Las Habilidades sociales, como comportamientos que son, están íntimamente relacionadas con la forma en la que una persona piensa y siente. La forma que una persona tiene de comportarse socialmente es el resultado de una personalidad forjada en la infancia en la relación con su entorno familiar y social.

## LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL Y SU IMPORTANCIA

En la vida cotidiana la comunicación interpersonal adquiere una relevancia muy importante, ya que posibilita la conexión con otras personas en la construcción de relaciones satisfactorias y proporciona apoyo emocional y afectivo, ayudando a sobrellevar situaciones difíciles y a fortalecer la interacción.

Fortalece las relaciones personales

Permite expresar emociones y sentimientos

Facilita la resolución de conflictos.

Fomenta la empatía y la comprensión mutua.

Ayuda a transmitir ideas y opiniones

## BUENAS PRÁCTICAS DE LA COMUNICACIÓN EN LAS RELACIONES

- sentimientos de aprecio mutuo.
- uso del lenguaje adecuado para cada circunstancia.
- búsqueda de momentos adecuados para la comunicación.

## FACTORES DE RIESGO SOCIAL

### INDIVIDUALES

- Baja capacidad para resolver conflictos, agresividad, solución de problemas, dificultad para relacionarse con las personas, poca autoestima, poco autocontrol, falta de objetivos de vida, pensamiento rígido, dependencia emocional, etc

### FAMILIARES

- Conflicto familiar , problemas de comunicación , conductas familiares criminógenas, exposición a la violencia, abuso o negligencia por parte de los padres , falta de soporte familiar

### AMICALES

- Amigos con vida delictiva, involucrados en actividades riesgosas, con consumo de alcohol y/o drogas, con inadecuado uso del tiempo libre

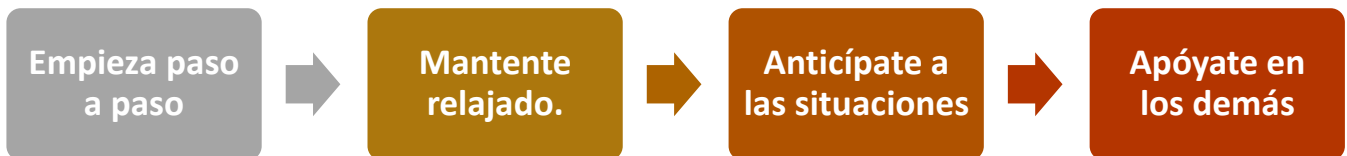
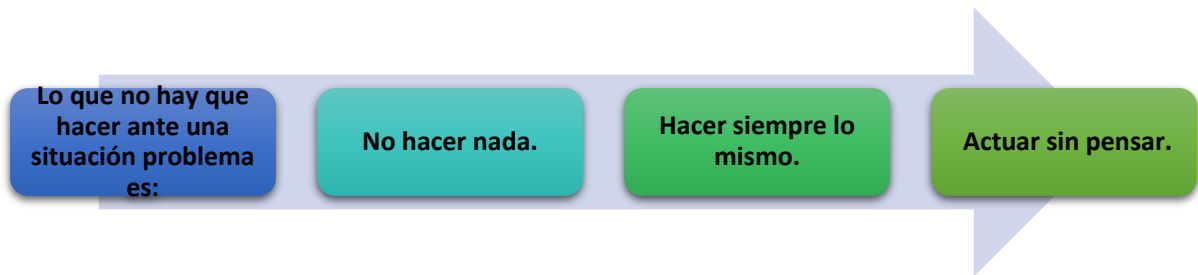
### COMUNITARIOS

- Manifestación de violencia , vecinos con conducta de riesgo, pocas oportunidades de desarrollo

### SOCIECONOMICO

- Pobreza, marginalidad, estigmatización, discapacidad, carencia de servicios y/o exclusión a programas sociales, normas culturales, dificultad para acceder a una educación de calidad

## RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DE RIEGOS SOCIALES.



### Bibliografía:

- Masias. Y (2024); FACTORES QUE INTERFIEREN EL APRENDIZAJE; Rec. <https://pedagogicovirgendelanatividad.edu.pe/portal/servicio-de-apoyo-social/>
- Garcia. L (2008); DESARROLLO AFECTIVO Y VALORATIVO; facultad de educación de la UNMSM; Lima Peru.
- Ontoria. A; Gomez. J; Molina. A (2005); POTENCIAR LA CAPACIDAD DE APRENDER A APRENDER; tomo 1, Edi. Orbis ventures; Madrid España.
- Trahtemberg. L (2000); PEDAGOGÍA PARA NUESTROS TIEMPOS, Edi. Bruño; Lima Peru.