

RECOMENDACIONES DE LECTURA PARA ESTA ACTIVIDAD.



1. **Lee con curiosidad:** Antes de empezar, pregúntate qué te gustaría aprender o descubrir con el texto. Esto te ayudará a mantener el interés.
2. **Subraya y toma notas:** Marca las ideas importantes y escribe tus reflexiones. Esto te permitirá recordar mejor lo que lees.
3. **Visualiza lo que lees:** Imagina las escenas, los personajes y los lugares. Esto hará que la lectura sea más vivida y entretenida.
4. **Haz pausas:** Si algo no queda claro, detente y relee. También es bueno tomar descansos para reflexionar sobre lo que has leído.
5. **Comparte tus ideas:** Habla con otros sobre lo que estás leyendo. Discutir el texto te ayudará a entenderlo mejor y a ver diferentes perspectivas.
6. **Busca palabras clave:** Identifica las palabras clave y términos técnicos en el texto. Si encuentras una palabra que no entiendes, busca su significado en un diccionario o en línea.

A veces creemos que leer es aburrido, pero en realidad solo estamos esperando el libro correcto.

Cuando encuentras una historia que te atrapa, leer se vuelve tan emocionante como tu serie favorita.

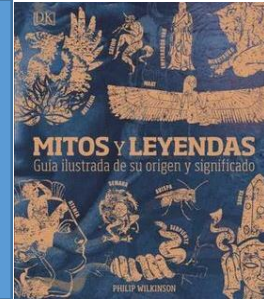
¡Dale una oportunidad!





ARTÍSTICA: EL MITO Y LA LEYENDA. HERRAMIENTAS PARA DARLE SENTIDO AL MUNDO.

Tanto el mito como la leyenda son narraciones que forman parte de la tradición oral y cultural de los pueblos, pero se diferencian en su naturaleza y función. Los mitos son relatos sagrados que explican el origen del mundo. Las leyendas, por otro lado, son narraciones más cercanas a la realidad histórica.



A lo largo de la historia, los seres humanos han sentido la necesidad de explicar lo que no entienden, de dar sentido al mundo que los rodea y de dejar un legado oral o escrito que hable de sus creencias, de sus héroes, de sus miedos y de sus sueños. En este contexto nacen los mitos y las leyendas, dos formas narrativas muy antiguas que han acompañado a la humanidad desde tiempos remotos. Aunque a veces se confunden entre sí, mito y leyenda no son lo mismo. Ambas comparten ciertos elementos, como el uso del lenguaje simbólico, la presencia de personajes extraordinarios y su origen en la tradición oral, pero se diferencian en su intención, en su relación con la realidad y en la manera como se transmiten.

EL MITO



El mito, por ejemplo, surge como una necesidad de explicar lo inexplicable. En las antiguas culturas, los pueblos no contaban con la ciencia ni con herramientas modernas para entender fenómenos naturales como la lluvia, el fuego, los rayos, el nacimiento, la muerte o el origen del universo. Para ellos, estas cosas no eran simples procesos físicos, sino manifestaciones de fuerzas divinas, muchas veces personificadas en dioses o seres sobrenaturales. Así nacen los mitos: relatos que explican el origen del mundo, de los seres humanos, de los animales, de los astros, del bien y del mal. Son historias sagradas, cargadas de simbolismo, que se contaban generación tras generación como verdades absolutas dentro de una cultura. En el mito no se duda, no se cuestiona. Lo que se narra es presentado como cierto, y cumple una función esencial: dar sentido a la existencia y reforzar la identidad cultural.

Un ejemplo clásico de mito es el mito griego de Prometeo. Cuenta la historia que este titán robó el fuego de los dioses y lo entregó a los seres humanos para que pudieran calentarse, cocinar y desarrollar la civilización. Como castigo, Zeus lo encadenó a una roca, donde un águila le comía el hígado todos los días, ya que este se regeneraba cada noche. Este relato no solo busca explicar el origen del fuego, sino que también transmite un mensaje moral sobre la rebeldía, el sacrificio y el castigo divino. En muchas culturas hay mitos similares: los aztecas, por ejemplo, tenían su propia versión del origen del fuego, protagonizada por los dioses Nanahuatzin y Tecuciztécatl, quienes se sacrificaron en una hoguera para dar origen al sol.

LA LEYENDA



Por otro lado, la leyenda tiene una relación más directa con lo real, aunque también está adornada con elementos fantásticos. A diferencia del mito, que se sitúa fuera del tiempo histórico, la leyenda suele ubicarse en un lugar y momento reconocibles. Se basa muchas veces en personajes que existieron o que podrían haber existido, pero cuyas acciones han sido exageradas o transformadas con el paso del tiempo. La leyenda nace del pueblo, de sus vivencias, de sus temores y esperanzas, y se transmite oralmente con la intención de entretener, de educar o de mantener viva la memoria de un hecho o una persona.

Un ejemplo muy conocido en América Latina es la leyenda de La Llorona. Se dice que una mujer, tras haber perdido a sus hijos por causa de sus propias acciones, vaga por las noches llorando y buscándolos cerca de ríos o caminos solitarios. Esta historia, contada con variaciones en distintos países, tiene una base emocional fuerte y transmite mensajes como el arrepentimiento, la culpa y el castigo. Aunque su origen puede estar en algún hecho real, con el tiempo se ha cargado de elementos sobrenaturales que la hacen más poderosa y memorable.

Otra diferencia importante entre mito y leyenda es su función dentro de la cultura. Mientras que el mito tiene una función más religiosa o cosmogónica (es decir, de explicar el origen de las cosas), la leyenda cumple un rol más social o moral. La leyenda puede buscar advertir sobre peligros, conservar la memoria de un héroe local, o reforzar valores culturales. En este sentido, podemos decir que el mito se mueve en un plano más simbólico y sagrado, mientras que la leyenda se ubica más cerca de lo cotidiano y lo histórico, aunque ambas utilicen recursos similares como la exageración, el misterio y lo maravilloso.

EL MITO Y LA LEYENDA EN EL ARTE

Desde el punto de vista artístico, tanto mitos como leyendas han sido una fuente inagotable de inspiración para pintores, escultores, escritores, músicos y cineastas. Muchos cuadros famosos representan escenas mitológicas, como el rapto de Europa o la caída de Ícaro, mientras que las leyendas han dado origen a innumerables obras literarias, películas y canciones. El arte se alimenta de estas narraciones porque están cargadas de emoción, de imágenes poderosas y de

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 8 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR
temas universales que siguen siendo relevantes, como el amor, la muerte, el valor, la traición y la esperanza.



LA NARRATIVA QUE TRATA DE DARLE SENTIDO AL MUNDO



Además, tanto mitos como leyendas tienen una estructura narrativa similar: hay un comienzo en el que se presenta la situación inicial, un desarrollo donde aparece el conflicto o el hecho extraordinario, y un desenlace que muchas veces deja una enseñanza o una advertencia. Sin embargo, en los mitos es común encontrar dioses, monstruos, fuerzas de la naturaleza personificadas, mientras que en las leyendas aparecen fantasmas, héroes locales, tesoros escondidos, o eventos misteriosos que ocurren en lugares específicos.

A modo de ilustración, veamos este fragmento de un mito muisca:

"Dicen los antiguos que en el principio todo era oscuridad, y que Chiminigagua, el gran dios, guardaba la luz en su interior. Un día decidió crear el mundo y soltó a dos grandes aves negras que llevaban en sus picos el resplandor. Ellas volaron por los cielos, derramando la luz y formando el día. Así comenzaron el tiempo y la vida sobre la tierra."

Y ahora comparemos con este fragmento de una leyenda colombiana:

"En el río Magdalena, cerca de Honda, muchos aseguran haber visto una figura blanca caminando sobre el agua al anochecer. Algunos dicen que es una mujer vestida de novia, con el rostro cubierto por un velo. Otros juran haber oído su llanto. Nadie sabe quién fue, pero todos la llaman 'La Novia del Río', y dicen que aparece para advertir a los pescadores que regresen temprano a casa."

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 8 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR



Como puede verse, el mito tiene una intención explicativa y sagrada, mientras que la leyenda está más ligada al misterio y al entorno local. Ambas formas de relato, sin embargo, son parte del patrimonio cultural de los pueblos y siguen vivas gracias a quienes las cuentan y las recrean.

Conocer la diferencia entre mito y leyenda no es solo una cuestión académica. Es también una forma de valorar las narraciones que forman parte de nuestras raíces, de entender cómo pensaban y sentían los pueblos antiguos, y de reconocer la riqueza de la tradición oral y artística de nuestras culturas. En un mundo lleno de tecnología, donde la información está a un clic de distancia, no debemos olvidar el poder de las historias contadas al calor del fuego, bajo la luz de la luna, o en la voz de los abuelos. Porque allí, entre lo real y lo fantástico, se encuentra una parte esencial de lo que somos.



COMPRENDAMOS LA LECTURA

Para empezar, busca las siguientes palabras en el diccionario y lee, comprende y copia su significado:

Cosmogónica, Sobrenaturales, Simbolismo, Chiminigagua, Narrativas.

Luego de leer al menos dos veces el fragmento, lee, comprende y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué puede deducirse del rol cultural del mito en comparación con la leyenda, según el texto?

- A. Ambos relatos tienen una función exclusivamente educativa dentro de las culturas antiguas.
 - B. El mito y la leyenda cumplen el mismo papel: entretener y conservar tradiciones orales.
 - C. El mito contribuye a explicar los orígenes del mundo y consolidar la identidad cultural, mientras que la leyenda refuerza valores sociales a través de hechos localizados.
 - D. La leyenda tiene mayor valor simbólico y religioso que el mito, por lo que es más utilizada en el arte.
-

2. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones refleja mejor la relación entre los mitos y la ciencia, según lo planteado en el texto?

- A. Los mitos sustituyen a la ciencia en las sociedades modernas como medio de entretenimiento.
 - B. Los mitos surgen como una forma alternativa a la ciencia para explicar lo desconocido en culturas antiguas.
 - C. La ciencia y el mito han coexistido siempre con la misma importancia en todas las culturas.
 - D. Los mitos ofrecen respuestas lógicas y comprobables a preguntas sobre el origen del universo.
-

3. ¿Por qué el texto afirma que el arte se nutre tanto de mitos como de leyendas?

- A. Porque ambos géneros narrativos fueron creados por artistas de la antigüedad para ser representados.
 - B. Porque contienen tramas simples, fáciles de adaptar al cine y la literatura.
 - C. Porque transmiten mensajes exclusivamente religiosos y morales que interesan al arte contemporáneo.
 - D. Porque ofrecen imágenes poderosas, temas universales y emociones intensas que inspiran a diferentes disciplinas artísticas.
-

4. ¿Qué diferencia clave entre mito y leyenda permite afirmar que ambos pertenecen a niveles distintos de realidad narrativa?

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 8 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR



- A. El mito busca generar miedo y la leyenda busca enseñar valores morales.
 - B. El mito presenta hechos sagrados fuera del tiempo histórico, mientras que la leyenda se basa en personajes o hechos con conexión a la realidad.
 - C. La leyenda es más antigua y auténtica que el mito porque se transmite de forma oral.
 - D. Ambos tienen como propósito crear ficción sin relación con la cultura de origen.
-

5. ¿Qué intención tiene el autor del texto al cerrar con la reflexión sobre contar historias al calor del fuego o en la voz de los abuelos?

- A. Reivindicar que los relatos antiguos solo deben contarse en espacios familiares.
- B. Enfatizar que, a pesar del avance tecnológico, las narraciones tradicionales conservan un valor esencial en la identidad cultural.
- C. Advertir que los mitos y leyendas han sido reemplazados por los medios digitales y están en peligro de desaparecer.
- D. Demostrar que los mitos y leyendas deben estudiarse solamente como parte del pasado.

6. ¿Consideras que en la actualidad los mitos siguen teniendo un papel importante en la construcción de identidad cultural? ¿Por qué sí o por qué no?

La pregunta 6 se deben responder en mínimo 5 renglones y/o 60 palabras, se evalúa la posición del estudiante, sus argumentos, lógica y ortografía. Respuesta de menor extensión será considerada invalida sin importar el contenido.

ÉTICA: AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL: ELEGIR EL BIEN POR CONVICCIÓN.

La autonomía e iniciativa personal, entendida como la capacidad de elegir el bien por convicción, implica la libertad para tomar decisiones y actuar de acuerdo con los propios valores, planes y proyectos, tanto en el ámbito personal como social y laboral. Esta competencia se basa en la autoconciencia, la capacidad de análisis y la asunción de responsabilidades sobre las propias acciones.



¿Qué significa ser autónomo?

Imagina que estás solo frente a una decisión importante: decir la verdad, aunque te metas en problemas, o mentir para salir del paso. No hay nadie que te diga qué hacer. Nadie te está mirando. Solo estás tú y tu conciencia. En ese momento, lo que decides no lo haces porque alguien te lo impone, sino porque sientes que es lo correcto. Eso es ser autónomo: tener la capacidad de actuar según tus propios valores, no por miedo o por obligación, sino por convicción.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 8 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR



La autonomía es la capacidad que tenemos los seres humanos para gobernarnos a nosotros mismos. No se trata de hacer lo que nos da la gana, sino de tomar decisiones responsables, conscientes y reflexivas. Cuando somos autónomos, no necesitamos que nos estén diciendo todo el tiempo qué hacer, porque ya hemos desarrollado un criterio propio, una brújula interna que nos orienta hacia el bien.

Iniciativa personal: actuar sin que nos lo pidan



La autonomía va de la mano con la iniciativa personal. ¿Qué significa esto? Es la capacidad de actuar por cuenta propia, sin esperar órdenes, sin que alguien más tenga que empujarnos. Es, por ejemplo, cuando decides ayudar en casa sin que te lo pidan, o cuando propones un proyecto en clase que puede mejorar algo para todos.

La iniciativa personal es muy valiosa porque demuestra compromiso, liderazgo y sentido de responsabilidad. Las personas con iniciativa no se quedan esperando a que las cosas pasen; hacen que pasen. No se trata de sobresalir por vanidad, sino de contribuir al bienestar común desde lo que uno es capaz de hacer.

La propuesta de Kant: actuar por deber





Immanuel Kant fue un filósofo alemán del siglo XVIII que reflexionó mucho sobre cómo deben actuar las personas. Para Kant, lo verdaderamente valioso no es hacer algo porque te conviene, ni porque te lo ordenan, ni por miedo al castigo o por querer un premio. Lo importante es hacer lo correcto porque es lo correcto. A eso lo llamó "actuar por deber".

Kant decía que la moral no depende de las consecuencias, sino de la intención con la que actuamos. Lo moral es cumplir con nuestro deber, aunque sea difícil o aunque no nos beneficie. Por ejemplo, si devuelves un objeto perdido no porque te vayan a felicitar, sino porque sabes que no es tuyo y lo justo es que regrese a su dueño, estás actuando de forma moral.

El imperativo categórico: una regla para todos

Uno de los conceptos más famosos de Kant es el **imperativo categórico**, que se puede resumir así:

“Actúa solo según aquella máxima por la cual puedas querer que se convierta, al mismo tiempo, en ley universal.”

¿Qué quiere decir eso? Significa que antes de actuar, debemos preguntarnos: ¿y si todo el mundo hiciera lo mismo? Si lo que vas a hacer estaría bien si todos lo hicieran, entonces probablemente es una buena decisión. Pero si lo que piensas hacer no funcionaría si todos lo hicieran, entonces deberías reconsiderarlo.

Por ejemplo, imagina que estás pensando copiar en un examen. Pregúntate: ¿qué pasaría si todos copiaran? ¿Seguirían sirviendo los exámenes para evaluar el aprendizaje? Seguramente no. Entonces, desde el punto de vista moral, copiar está mal, no solo porque te pueden castigar, sino porque daña algo que debe funcionar para todos.

Vivir con autonomía moral

Lo que se propone es una **autonomía moral**: que cada persona piense por sí misma, se haga responsable de sus decisiones y actúe con base en principios éticos que puedan aplicarse a todos. Es decir, ser libre no es hacer cualquier cosa, sino elegir hacer el bien de forma razonada y comprometida.

Eso no significa que no podamos equivocarnos. Todos lo hacemos. Pero lo importante es que nuestras decisiones vengan del deseo sincero de hacer lo correcto, y no simplemente por imitación, presión o miedo.

Un ejemplo cotidiano: la basura en el salón

Supongamos que alguien deja su basura en el salón y tú la ves. Nadie te pide que la recojas. Podrías ignorarla y decir “no es mi problema”. Pero si piensas con autonomía e iniciativa, puedes decir: “Aunque no sea mía, esto afecta a todos. Voy a recogerla porque me importa el bienestar de mi grupo”. No necesitas que un profesor te obligue. Lo haces porque te nace.

Si aplicaras ese pensamiento, podrías pensar: “¿Qué pasaría si todos hicieran lo mismo y recogieran la basura aunque no sea suya?” Seguramente, el salón estaría más limpio y todos se

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 8 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR



sentirían mejor. Por eso, esa decisión tiene valor moral: no por lo que ganas, sino por lo que aportas.

Autonomía e iniciativa: claves para crecer

Cuando eres autónomo y tienes iniciativa personal, estás demostrando que estás creciendo como persona. Ya no necesitas que te vigilen para portarte bien, ni esperas que todo te lo digan. Empiezas a actuar desde dentro, guiado por tus valores y por un deseo sincero de ser mejor y ayudar a los demás.

Además, te conviertes en un ejemplo para otros. Tus compañeros pueden inspirarse en ti, y tus decisiones pueden marcar una diferencia positiva. No se trata de ser perfecto, sino de actuar con conciencia y responsabilidad.

Una ética para la vida



La autonomía y la iniciativa personal no son solo conceptos para la clase de ética: son herramientas para vivir mejor. Nos permiten pensar por nosotros mismos, actuar con libertad y responsabilidad, y construir relaciones más justas y humanas.

Recuerda que la verdadera moralidad nace del deber, del deseo de hacer el bien sin esperar recompensas. Si combinamos ese pensamiento con la acción concreta de tener iniciativa y tomar decisiones autónomas, estaremos formando una ética personal sólida que nos acompañará toda la vida.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 8 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR



Así que la próxima vez que tengas que tomar una decisión, pregúntate: ¿lo hago por miedo, por presión, o porque estoy convencido de que es lo correcto? Si eliges esta última opción, estás en el camino de la autonomía moral. Y eso, sin duda, es una señal de madurez y sabiduría.



COMPRENDAMOS LA LECTURA

Para empezar, busca las siguientes palabras en el diccionario y copia su significado:

Convicción, Criterio, Brújula, Imperativo, Ética.

Luego de leer al menos dos veces el fragmento, lee, comprende y responde las siguientes preguntas:

Pregunta 1

¿Cuál de las siguientes situaciones refleja de manera más precisa el concepto de autonomía moral, según lo expuesto en el texto?

- A. Un estudiante estudia para un examen porque teme que sus padres lo castiguen si reprueba.
 - B. Una joven dona ropa a personas necesitadas porque sus amigos lo hacen y quiere ser aceptada.
 - C. Un niño ayuda a un compañero sin esperar nada a cambio, porque cree que es lo correcto.
 - D. Un adolescente recoge su habitación solo cuando sus padres se lo piden con insistencia.
-

Pregunta 2

¿Por qué, según Kant, no es moralmente válido actuar motivado únicamente por los resultados positivos de una acción?

- A. Porque los resultados no pueden preverse con certeza y son responsabilidad de otros.
 - B. Porque lo verdaderamente valioso es que la acción se realice por deber, sin importar las consecuencias.
 - C. Porque las emociones son más importantes que la razón a la hora de actuar.
 - D. Porque la moralidad depende de la utilidad que una acción tenga para la mayoría.
-

Pregunta 3

¿Cuál sería la mejor aplicación del “imperativo categórico” en la vida cotidiana, según el ejemplo del texto?

- A. No decir mentiras solo cuando hay riesgo de ser descubierto.
 - B. Ayudar a otros cuando esto garantiza que ellos también me ayudarán.
 - C. Devolver una billetera perdida porque podría haber una recompensa.
 - D. No copiar en un examen porque, si todos lo hicieran, la evaluación perdería sentido.
-

Pregunta 4



Según el texto, ¿qué relación existe entre autonomía e iniciativa personal?

- A. Son conceptos opuestos: uno se basa en la obediencia y el otro en la desobediencia.
 - B. La autonomía depende de que siempre se reciba orientación externa, mientras que la iniciativa surge del deseo de sobresalir.
 - C. La autonomía permite desarrollar un criterio propio, mientras que la iniciativa es actuar sin necesidad de órdenes.
 - D. La iniciativa personal es innecesaria si se posee verdadera autonomía.
-

Pregunta 5

¿Por qué, según el texto, recoger la basura en el salón sin que nadie lo pida tiene un valor moral significativo?

- A. Porque contribuye a mejorar la imagen del estudiante ante los profesores.
 - B. Porque permite evitar castigos y mantener el orden escolar.
 - C. Porque es un acto espontáneo guiado por la conciencia y el compromiso con el bien común.
 - D. Porque demuestra que el estudiante busca destacar sobre sus compañeros.
-

Pregunta 6.

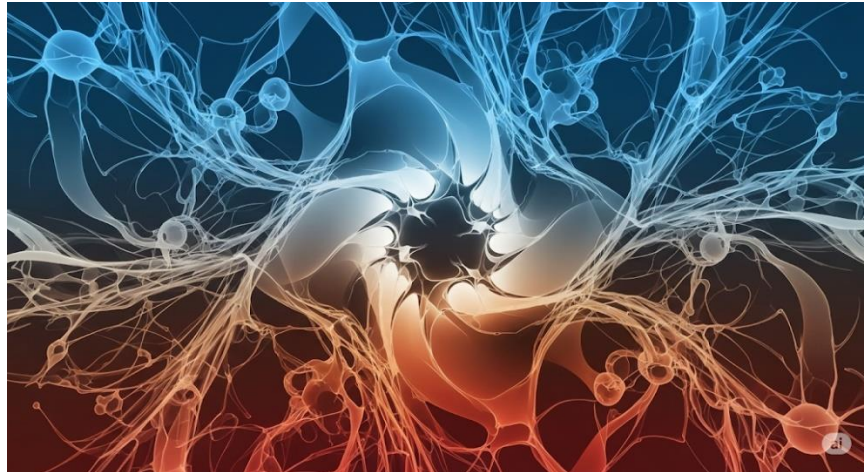
Después de leer el texto, ¿qué cambios propondrías en tu forma de actuar en situaciones cotidianas donde nadie te dice qué hacer, como en casa, en clase o con tus amigos? Explica cómo aplicarías la autonomía y la iniciativa en esos casos.

La pregunta 6 se deben responder en mínimo 5 renglones y/o 60 palabras, se evalúa la posición del estudiante, sus argumentos, lógica y ortografía. Respuesta de menor extensión será considerada invalida sin importar el contenido.



C. NATURALES: SUSTANCIAS PSICOACTIVAS, ¿QUÉ SON Y COMO AFECTAN NUESTRO CUERPO?

Las drogas son sustancias que actúan sobre nuestro sistema nervioso central. A nivel cerebral, las drogas actúan sobre los neurotransmisores alterando y perturbando el correcto funcionamiento afectando a la conducta, estado de ánimo o percepción. Además, son susceptibles de crear dependencia física y/o psicológica.



El cuerpo humano está formado por muchos sistemas que trabajan en conjunto para mantenernos vivos, activos y sanos. Uno de los más complejos y fundamentales es el **sistema nervioso**, que se encarga de coordinar todos nuestros movimientos, pensamientos, emociones y respuestas ante lo que sucede a nuestro alrededor. Sin embargo, este sistema tan delicado puede verse afectado por diversas sustancias que alteran su funcionamiento: las **sustancias psicoactivas**.

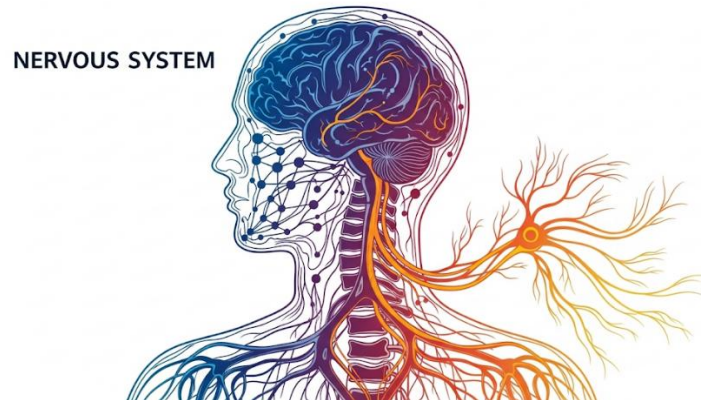
¿Qué son las sustancias psicoactivas?

Las sustancias psicoactivas son **químicos que modifican el funcionamiento del cerebro**. Al ser consumidas, estas sustancias interfieren con la comunicación entre las neuronas (las células del sistema nervioso) y cambian la manera en la que una persona piensa, siente, se comporta o percibe la realidad.

Estas sustancias pueden ser **naturales o sintéticas**, y no todas son ilegales o peligrosas en pequeñas cantidades. Por ejemplo, la **cafeína** del café o el té es una sustancia psicoactiva legal que

muchas personas consumen a diario. Sin embargo, existen muchas otras que sí representan un riesgo para la salud, especialmente cuando se usan sin control o con fines recreativos.

¿Cómo actúan en el sistema nervioso?



Para entender cómo actúan las sustancias psicoactivas, es importante saber que el cerebro funciona gracias a señales eléctricas y químicas que viajan entre las neuronas. Estas señales se transmiten mediante **neurotransmisores**, que son como “mensajeros” químicos.

Las sustancias psicoactivas alteran este proceso de diferentes formas:

- **Imitando neurotransmisores naturales**, lo que puede causar sensaciones falsas de placer, energía o relajación.
- **Bloqueando la recaptación** de neurotransmisores, lo que aumenta su efecto durante más tiempo.
- **Alterando la liberación normal de neurotransmisores**, provocando desequilibrios graves en el cerebro.

Dependiendo del tipo de sustancia, los efectos pueden ser calmantes, estimulantes, alucinógenos o incluso depresores del sistema nervioso.

Tipos de sustancias psicoactivas



Existen diferentes tipos de sustancias psicoactivas, cada una con efectos distintos sobre el cuerpo y la mente. A continuación, explicamos las principales categorías:

1. Estimulantes

Aumentan la actividad del sistema nervioso central, provocando una sensación de energía, euforia y atención aumentada. Sin embargo, también pueden generar ansiedad, insomnio y dependencia.

Ejemplos:

- Cafeína (en café, bebidas energéticas)
- Nicotina (en cigarrillos)
- Cocaína
- Metanfetaminas

2. Depresoras

Disminuyen la actividad del cerebro y producen un efecto calmante o sedante. Pueden causar somnolencia, pérdida de reflejos y en grandes cantidades, coma o muerte.

Ejemplos:

- Alcohol
- Tranquilizantes o ansiolíticos (como el diazepam)
- Barbitúricos

3. Alucinógenos

Alteran la percepción de la realidad, generando alucinaciones visuales, auditivas o sensoriales. Afectan el pensamiento y las emociones, y pueden desencadenar crisis psicológicas.

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 8 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR
Ejemplos:



- LSD
- Hongos alucinógenos
- Éxtasis (MDMA, también tiene efectos estimulantes)

4. Opiáceos

Producen un efecto analgésico y de bienestar intenso, pero son altamente adictivos. Se usan en medicina para controlar el dolor, pero su abuso es muy peligroso.

Ejemplos:

- Morfina
- Heroína
- Codeína
- Fentanilo

5. Sustancias de uso mixto

Algunas sustancias no pertenecen claramente a una sola categoría, ya que producen varios efectos al mismo tiempo. El cannabis (marihuana), por ejemplo, puede ser depresor, alucinógeno o incluso tener efectos estimulantes, dependiendo de la cantidad y la persona que lo consume.

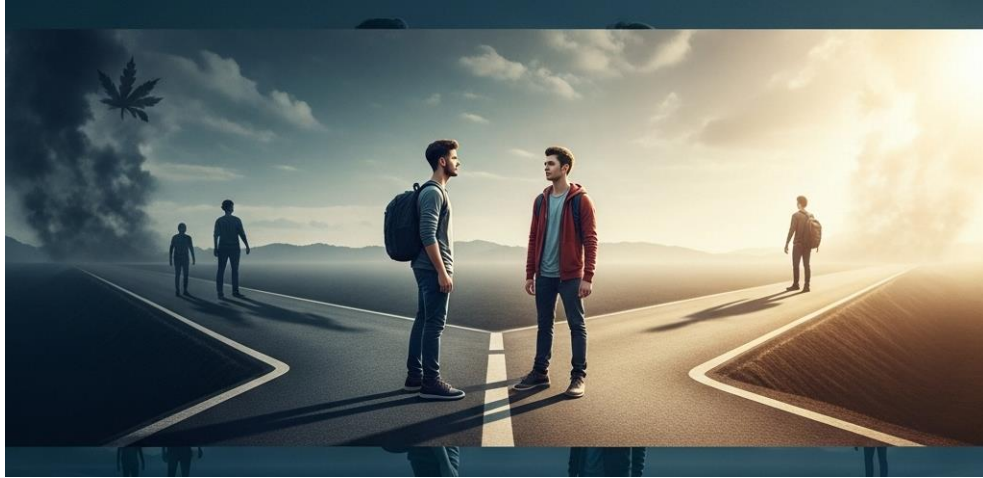
Riesgos para el cuerpo y la mente

El consumo de sustancias psicoactivas, especialmente durante la adolescencia, representa un **grave riesgo para el desarrollo cerebral**. Durante esta etapa, el cerebro aún está en formación, y el uso de estas sustancias puede alterar funciones como la memoria, la toma de decisiones, el control de impulsos y las emociones.

Algunos de los riesgos más comunes son:

- **Adicción:** el cerebro se vuelve dependiente de la sustancia para funcionar.
- **Problemas de salud mental:** como ansiedad, depresión o psicosis.
- **Daños físicos:** en el corazón, pulmones, hígado o sistema inmunológico.
- **Aislamiento social y problemas familiares.**
- **Dificultades escolares o abandono académico.**
- **Mayor probabilidad de accidentes o conductas violentas.**

Prevención y toma de decisiones



El conocimiento es una herramienta poderosa para la prevención. Entender cómo funcionan las sustancias psicoactivas y los daños que pueden causar permite tomar decisiones más responsables.

Algunas estrategias para evitar el consumo incluyen:

- **Desarrollar una autoestima sana.**
- **Aprender a decir “no”** ante la presión de grupo.
- **Buscar actividades saludables** como el deporte, la música o el arte.
- **Hablar abiertamente con adultos de confianza** cuando se tengan dudas o curiosidad.
- **Informarse con fuentes confiables**, no dejarse llevar por rumores o redes sociales.

El papel de la ciencia y la sociedad

La ciencia ha permitido conocer los efectos de las sustancias psicoactivas y desarrollar tratamientos para las personas que han caído en la adicción. También ha contribuido a crear políticas públicas que buscan reducir su consumo y proteger la salud de la población.

Sin embargo, el problema de las sustancias psicoactivas no es solo individual. Es también un fenómeno **social y cultural**, relacionado con la pobreza, la violencia, la falta de oportunidades y el consumo como forma de escape. Por eso, es importante promover espacios de diálogo, educación y apoyo comunitario.



COMPRENDAMOS LA LECTURA

Para empezar, busca las siguientes palabras en el diccionario y copia su significado:

Neurotransmisores, Ansiolíticos, Alucinógenos, Opiáceos, Psicosis.

Luego de leer al menos dos veces el fragmento, lee, comprende y responde las siguientes preguntas:

Pregunta 1:

¿Por qué se considera que el consumo de sustancias psicoactivas durante la adolescencia puede tener consecuencias más graves que en otras etapas de la vida?

- A. Porque en la adolescencia las personas suelen consumir en mayores cantidades.
 - B. Porque el cuerpo en la adolescencia no puede procesar las sustancias como en la adultez.
 - C. Porque el cerebro está aún en desarrollo y es más vulnerable a los efectos de estas sustancias.
 - D. Porque los adolescentes suelen preferir sustancias más peligrosas que los adultos.
-

Pregunta 2:

¿Cuál sería la principal razón por la que una sustancia como el cannabis no se clasifica en una sola categoría de sustancias psicoactivas?

- A. Porque no hay suficiente investigación científica que respalde su clasificación.
 - B. Porque depende de la forma en que se consume y con qué otras sustancias se mezcle.
 - C. Porque sus efectos pueden variar ampliamente según la cantidad y el organismo de quien la consume.
 - D. Porque no presenta efectos adversos como las demás sustancias.
-

Pregunta 3:

Según el texto, ¿por qué el conocimiento y la información son considerados herramientas clave en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas?

- A. Porque permiten a los adultos controlar mejor las decisiones de los jóvenes.
 - B. Porque evitan que las personas sufran daños físicos de forma inmediata.
 - C. Porque al comprender los efectos y riesgos, las personas pueden tomar decisiones más responsables.
 - D. Porque hacen que las sustancias psicoactivas sean menos atractivas para los consumidores.
-

Pregunta 4:

ACTIVIDAD ACADÉMICA DE LECTURA CRÍTICA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUCRECIO JARAMILLO VÉLEZ
GRADO 8 - SEGUNDO PERIODO.
FECHA LIMITE DE ENTREGA: 25 de JULIO de 2025
BIBLIOTECA ESCOLAR



¿Qué aspecto social destaca el texto como una causa que contribuye al consumo de sustancias psicoactivas, más allá del ámbito personal o individual?

- A. La falta de disciplina escolar en los adolescentes.
 - B. La existencia de leyes permisivas frente al consumo.
 - C. La influencia de las redes sociales y los medios de comunicación.
 - D. Factores como la pobreza, la violencia y la falta de oportunidades.
-

Pregunta 5:

¿Qué afirmación refleja mejor el impacto que las sustancias psicoactivas pueden tener sobre el sistema nervioso, según el texto?

- A. Solo las sustancias ilegales provocan daños al sistema nervioso.
 - B. Las sustancias actúan igual en todas las personas y provocan efectos permanentes.
 - C. Estas sustancias modifican la forma en que las neuronas se comunican, alterando pensamientos y comportamientos.
 - D. Las sustancias solo afectan a personas con predisposición genética al consumo.
-

Pregunta 6:

Imagina que un amigo o amiga te cuenta que quiere probar una sustancia psicoactiva “solo por curiosidad”. ¿Qué le responderías y por qué?

La pregunta 6 se deben responder en mínimo 5 renglones y/o 60 palabras, se evalúa la posición del estudiante, sus argumentos, lógica y ortografía. Respuesta de menor extensión será considerada invalida sin importar el contenido.