

NUEVOS ADOLESCENTES

APRENDER A VIVIR

Unidad Didáctica

sobre

**PROMOCIÓN DE LA SALUD
DEL ADOLESCENTE
Y PREVENCIÓN DE DEFICIENCIAS**

Propuesta de ALEZEIA, Asociación de Educación para la Salud

Coordina: M.ª ISABEL SERRANO GONZÁLEZ

**NUEVOS ADOLESCENTES
APRENDER A VIVIR
Unidad Didáctica**

**Propuesta de ALEZEIA, Asociación de Educación para la Salud
Coordina: María Isabel Serrano González**

AUTORES:

BAYÓN GUAREÑO, Fernando
CASADO MUÑOZ, Raquel
CORRAL MUÑOZ, María Isabel
CRIADO RODRÍGUEZ, Emilio
GÓMEZ GONZÁLEZ, M^a José
GONZÁLEZ BLANCO, Narcisa
GONZÁLEZ LÁZARO, Ana María
GUZMÁN VALENZUELA, José María
MARTÍN REQUERO, María Isabel
MATEOS RODRÍGUEZ, Jesús
MIGUEL ARENAL, Juan Manuel de
SERRANO GONZÁLEZ, María Isabel
VILLALÓN ALONSO, José María

EDITA: Real Patronato sobre Discapacidad.

CUIDADO DE LA EDICIÓN Y DISTRIBUCIÓN: Centro Español de Documentación sobre Discapacidad.
Serrano, 140. 28006 Madrid. Tel.: 91 745 24 49. Fax: 91 411 55 02. Correo electrónico: rp@futurnet.es

Diseño y maquetación: M^a Carmen González

IMPRIME: Neografis, S.L. Tel.: 91 488 06 20. Fax: 91 488 06 21. 28918 Leganés (Madrid).

1^a edición: Diciembre 1999, 1.000 ejemplares.
2^a edición: Septiembre 2000, 2.000 ejemplares.
Reimpresión: Septiembre 2000, 2.000 ejemplares.
3^a edición: Julio 2002, 2.000 ejemplares.
4^a edición: Septiembre 2003, 2.000 ejemplares.
Reimpresión: Febrero 2004, 2.500 ejemplares.

NIPO: 214-04-012-4
Depósito Legal: M-40447-2003

SUMARIO

Presentación	9
Presentación a los chicos y chicas destinatarios del libro	12
Orientaciones para los profesores	13
I. SER ADOLESCENTE HOY	15
<i>EJERCICIO: Nuestras emociones</i>	17
1. Los cambios son las señas de identidad de la adolescencia	18
<i>EJERCICIO: Nuestros sentimientos</i>	18
1.1. Aprendemos a poner nombre y nombrar lo que sentimos	19
1.2. Los cambios en la sexualidad	19
1.3. Los cambios en las relaciones y la apertura a los otros	19
<i>EJERCICIO: Mis cualidades</i>	20
2. Conquistar la autonomía. Soy Yo, Mi Identidad	22
2.1. El colegio y el instituto. La identidad social	23
2.1.1. El instituto, el colegio y los valores	24
<i>EJERCICIO: La importancia de los amigos</i>	26
<i>EJERCICIO: Modelo de adolescente sano</i>	27
<i>EJERCICIO: Sueña y desea</i>	27
II. EL CUERPO Y SU CUIDADO	29
1. Nuestro cuerpo nos habla	31
1.1. El cuerpo es el vividor de la experiencia	31
2. ¿Qué es la autoestima y para qué sirve?	32
2.1. Aprendo a tener autoestima	32
<i>EJERCICIO: El árbol de la autoestima</i>	33
2.2. Hablemos de asertividad	34
<i>EJERCICIO: ¿Cómo aprender a ser asertivos?</i>	35
3. Cuando no puedes superar tus dificultades	36
4. Alimenta tu cuerpo. Alimenta tu salud	37
<i>EJERCICIO: ¿Para qué como?</i>	37
4.1. Conceptos importantes en la alimentación	37
<i>EJERCICIO: ¿Cómo se come en mi casa?</i>	40
4.2. ¿Compramos alimentos con calidad?	41
<i>EJERCICIO: Combinar bien los alimentos</i>	41
<i>EJERCICIO: Vigilar lo que nos venden</i>	42
5. Trastornos del comportamiento alimentario	43
<i>EJERCICIO: Hablemos de la anorexia</i>	43
5.1. Los trastornos del comportamiento alimentario	43
<i>EJERCICIO: Lo que aportan a la sociedad las personas diferentes</i>	45

5.2. Estrategias para la prevención de los TCA	45
<i>EJERCICIO: Influencia de la publicidad en la conducta</i>	46
5.3. El decálogo para prevenir los TCA	47
III. APRENDE A VIVIR DE FORMA SALUDABLE.	
LA RELAJACIÓN, UN INSTRUMENTO PARA LA SALUD	51
1. ¿Qué es el estrés?	53
1.1. Manifestaciones del estrés	53
Manifestaciones fisiológicas	53
Manifestaciones intelectuales	54
Manifestaciones emotivas	54
Manifestaciones sociales	54
Manifestaciones espirituales	54
2. Estrés y adolescencia	55
<i>EJERCICIO: Los estresores: Aprendiendo a descubrir lo que me estresa</i>	57
3. La relajación como antídoto contra el estrés	58
3.1. Relajación y adolescencia	58
3.1.1. Los indicadores del estrés	59
3.1.2. Aprendo a conocer mis mundos	60
3.1.3. Respiración: El valor de la respiración para controlar el estrés	61
3.2. Los pensamientos antiestrés	62
3.2.1. Imagino lo positivo	63
3.2.2. La imaginación guiada	64
IV. VIEJOS PROBLEMAS, NUEVAS SOLUCIONES. EL ALCOHOL	65
1. Introducción	67
2. Objetivos que deseamos conseguir	67
3. Actividades	68
3.1. Descubrimos lo que es el alcohol y las bebidas alcohólicas	68
3.2. Haced una lista de las bebidas que conocéis, y con ella, haced cálculos de graduación	69
3.3. Descubrir los efectos que produce	69
3.4. La tasa de alcoholemia	69
3.5. Analizamos anuncios y hacemos nuestros anti-anuncios	70
3.6. Una regla de tres especial: Nosotros, el alcohol y cualidades de nuestra vida ..	71
3.7. Escritura colectiva sobre "El alcohol y los jóvenes"	71
3.8. El botellón	72
<i>Role – playing y mesa redonda</i>	72
4. El alcohol y las deficiencias	73
4.1. Unos efectos que podemos evitar y prevenir	73
4.2. Unos textos a comentar	74
4.3. Comentáis estas frases sobre el alcohol y las deficiencias	76
4.4. El alcohol es un reto para descubrir qué podemos aportar nosotros a esta sociedad: amigos, familias, la sociedad en general	76
4.5. Hacemos un proyecto útil para los chicos y chicas de nuestra edad	77

V. PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE	79
1. Introducción	81
El embarazo en la adolescencia incrementa el riesgo de padecer una deficiencia	82
2. Objetivos que nos proponemos	82
<i>EJERCICIO: ¿Qué me está pasando?</i>	83
3. Características fisiológicas y emocionales en la etapa adolescente. La imagen corporal y el deseo sexual	83
<i>EJERCICIO: Habla sin miedo</i>	83
4. La afectividad en la sexualidad	85
<i>EJERCICIO: La fiesta de fin de curso</i>	85
5. Consecuencias físicas del acto sexual	85
<i>EJERCICIO: Hablando bajo la lluvia</i>	85
<i>EJERCICIO: Embarazo no deseado</i>	86
<i>EJERCICIO: Salimos de clase</i>	87
6. Aprender a decir no, cuando no quieres una relación prematura	88
<i>EJERCICIO: Aprende a decir no en las relaciones sexuales con riesgo</i> ..	88
VI. EDUCACIÓN VIAL, UN PROBLEMA DE NUESTRO TIEMPO	91
1. Introducción	93
2. Objetivos que nos proponemos conseguir	93
3. Ideas clave en la prevención de los accidentes de tráfico	94
<i>EJERCICIO: Imagina</i>	95
4. Definición del problema y situación actual	95
<i>EJERCICIO: Titular de prensa</i>	96
5. Bases de la prevención en accidentes de tráfico	97
<i>EJERCICIO: Noticias sobre accidentes de tráfico en la prensa</i>	97
6. Estrategias fundamentales en la prevención de los AT	98
<i>EJERCICIO: Análisis de los factores de riesgo</i>	98
<i>EJERCICIO: ¿Existe relación?</i>	99
<i>EJERCICIO: Tú mismo</i>	99
<i>EJERCICIO: Primeros auxilios, ¡pero con cuidado!</i>	100
<i>EJERCICIO: Spot publicitario de prevención de accidentes de tráfico</i> ..	101
VII. ACCIDENTES EN LA VIDA DIARIA	103
1. Los accidentes en nuestra vida diaria	105
2. Ejercicios	106
<i>EJERCICIO: ¿Podría sucederme a mí?</i>	106
<i>EJERCICIO: ¿Por qué nos ocurren los accidentes?</i>	107
<i>EJERCICIO: ¿Son seguras nuestras casas?</i>	108
<i>EJERCICIO: ¿Cómo podemos mejorar la situación?</i>	111
<i>EJERCICIO: Está en tus manos</i>	113
VIII. LA VACUNACIÓN, UNA CONQUISTA DE LA SOCIEDAD	115
1. ¿Por qué me vacuno?	117
2. ¿Qué son las vacunas?	118

3.	¿Qué tipos de vacunas hay?	118
4.	¿Quién decide qué vacunas poner?	118
5.	¿Cómo se decide qué vacunas poner?	119
6.	¿Para qué enfermedades hay vacunas?	119
6.1.	Vacunaciones sistemáticas	119
6.2.	Vacunaciones no sistemáticas	119
7.	El futuro de las vacunas	120
8.	¿Cuál es nuestro papel frente a las vacunas?	120
	<i>ACTIVIDAD 1. El calendario vacunal escolar</i>	120
	<i>ACTIVIDAD 2. Investigación sobre vacunas</i>	120
IX.	INFANCIA, ADOLESCENCIA Y DEPORTE	121
1.	Introducción	123
2.	La biología del niño	123
3.	Calendario de actividades físicas	125
4.	Desarrollo de la habilidad motriz	125
5.	Iniciación deportiva	126
6.	Factores que intervienen en el rendimiento deportivo	126
7.	El niño y la competición	127
8.	Especialización deportiva precoz	128
9.	Lesiones más frecuentes en el niño y el adolescente por la práctica deportiva	129
X.	EL ADOLESCENTE Y SUS RELACIONES SOCIALES	131
1.	Introducción	133
2.	Objetivos	133
3.	El grupo como elemento socializador	133
	<i>EJERCICIO: Vivir en grupo</i>	134
4.	Un paso más: mis amigos	134
4.1.	Funciones que debe cumplir un grupo de amigos	135
	<i>EJERCICIO: Definiendo la amistad</i>	135
	<i>EJERCICIO: Funciones de un grupo de amigos y prevención</i>	136
5.	Algunas claves para tener amigos y mantenerlos	137
5.1.	Estrategias sociales	137
	<i>EJERCICIO: Aprendo a valorar</i>	138
XI.	LA VIOLENCIA EN EL ESTILO DE VIDA: OTRA FORMA DE ALEJARSE DE LA SALUD	139
1.	Introducción	141
2.	¿Cómo hablamos sobre la violencia?	141
3.	¿Cómo se justifican los comportamientos violentos	143
4.	Una forma inteligente de ver el cine de acción	143
5.	De la pantalla a nuestra vida diaria: ¿qué son los conflictos?	144
6.	Expresiones que desencadenan los conflictos	146
7.	La violencia en nuestro entorno	148
8.	La violencia en el Mundo causa de deficiencias físicas y psíquicas	150
9.	Prevenir las relaciones violentas	151
	BIBLIOGRAFÍA	152

PRESENTACIÓN

Esta obra es fruto de una inquietud de la Asociación de Educación para la Salud ALEZEIA por hacerse presente en la vida de los chicos y chicas adolescentes. Una inquietud por entrar en relación y servir de ayuda en esa pluralidad de vida que se abre en esta etapa.

Son muchas las ocasiones que hemos tenido de trabajar en distintos lugares de nuestra geografía, como de formar profesionales para acompañar este tramo tan intenso de la vida. Pero nunca habíamos tenido la oportunidad de concretar nuestros conocimientos y perspectivas de atender a los adolescentes en un libro para ellos y ellas.

Esta oportunidad ha venido de la mano del Real Patronato sobre Discapacidad que valoró y atendió nuestra propuesta de trabajo y colaboración en los proyectos de Prevención que tiene en marcha, y ha facilitado que nuestro proyecto vea la luz en este libro.

Nos hemos coordinado profesionales de provincias distintas y profesiones diferentes para dar más riqueza a la mirada sobre este acontecimiento. La buena comunicación y relación de confianza mutua que mantenemos ha hecho más fácil esta tarea, apenas esbozada al principio en el boceto de lo que sería la obra.

La riqueza formativa de Demetrio Casado, Director Técnico del Real Patronato, su fina intuición, su habilidad para ofrecer puntos de aguda mirada, han sido fundamentales en esta obra. Por todo ello queremos dejar constancia de nuestro sincero agradecimiento.

Los capítulos que componen la obra son páginas que llevan la marca de ALEZEIA, una sensibilidad diferenciada para la educación para la salud cuyas intervenciones pretenden ser como una bocanada de aire fresco. Los profesionales con los que he compartido este trabajo hablan un lenguaje muy actual, y entran sin miedo en el complejo mundo adolescente para hacer surgir (brotar) sus sentimientos, sus emociones; quieren hacer hablar a los mismos adolescentes de sus alegrías y emociones, de dolores, confusiones y proyectos de chicos y chicas que se asoman a la vida adulta, con el objetivo de que disfruten de este momento y que tomen conciencia de sí mismos, de la relación de adolescentes con el entorno que es su mundo y nuestro mundo. Ayudarles a permanecer en contacto con su realidad, conociéndose y valorándose a sí mismos, en una palabra, a estar despiertos.

Hay dos partes diferenciadas en este pequeño libro. La primera parte, más orientada a las emociones, a la dificultad de querernos como somos, a reconocer la verdad de nuestros deseos e identificar nuestras necesidades, tolerar la frustración o negociarla. Y una segunda parte preventiva en el sentido y con los temas clásicos, con una oferta clara y exigente de compromiso con la sociedad, y el estímulo a ser protagonistas de sus cambios. Hemos huido de presentar la Adolescencia como Factor de Riesgo y, siguiendo las enseñanzas del sabio pedagogo Fernando González Lucini, hemos apostado por

la Esperanza pues una de las ofertas que puede dar a la sociedad es tener salud y dar salud, que no es poco en esta sociedad de riesgo y de tanto consumo de formas de vivir y de ser.

La pedagogía que utiliza es una pedagogía de la esperanza. Una mirada esperanzada sobre este adolescente, inmerso en una cultura del presente y de la inmediatez. Yendo a contracorriente, le ofrecemos futuro, y queremos sacar provecho de sus sueños. Las técnicas que se utilizan, y que ofrecemos, están estructuradas desde la palabra y la experiencia, la palabra que estructura la comunicación intra e interpersonal. La palabra que estructura la comunicación humana, que nos abre a nuestro interior y nos conecta con el entorno. Esta palabra verdadera, que nos acerca y nos nombra como somos, es la palabra que nos proyecta a un futuro del cómo queremos ser, y que expresa nuestros sueños, las palabras verdaderas que nos ayudan a la comunicación saludable. Este es el espíritu de ALEZEIA, Asociación de Educación para la Salud, y lo que encierra y expresa su significado (ALEZEIA en griego es Verdad, hacer brotar la verdad). Verdad y verdadero sintetizan nuestra forma de entender la educación, nuestras intenciones y nuestros compromisos. Además somos conscientes de que, en la medida que consigamos ser verdaderos con nosotros, lo seremos con el mundo y estaremos conectados y comunicados con las múltiples realidades que nos ofrece la vida, y, sobre todo, las infinitas opciones que florecen en la adolescencia. Estamos convencidos de que ésta es la manera de estar en forma, nuestra salud mental, que nos facilita vivir saludablemente incluso estando enfermos.

En esta 4ª edición añadimos un capítulo sobre Prevención de violencia que, en nuestro entorno, en los chicos y chicas que la sufren, genera un estrés postraumático con secuelas importantes en la vida psíquica como adolescentes y adultos. Y proponemos reflexiones y actividades para desarrollar conductas que permitan la convivencia pacífica y evite el daño físico o moral que se infringe.

Dentro del concepto de violencia como realidad se agrupan aspectos diferentes de esa realidad que determinan el qué y el cómo de la actividad preventiva. Aunque nuestra intención es intervenir con chicos y chicas en un entorno concreto, no podemos olvidar que la violencia, como fenómeno social, tiene que ver con las relaciones de poder que son asimétricas, bien sea en el campo social, político, laboral, entre grupos, y tiene que ver mucho con el sentido de pertenencia, la afirmación grupal, la exclusión de otros según estigmas, por miedo a los diferentes. Por ejemplo, los discapacitados son sujetos de violencia escolar, y también los emigrantes, y todo ello tiene que ver con el sistema de valores imperantes y personales, con la educación; tiene que ver también con los fundamentalismos religiosos y políticos. (Vemos cómo la gente se agrede por las creencias). Tiene que ver con el sistema económico y con la organización social. Ejemplo: la guerra que es la causa más importante de discapacidades físicas y psíquicas en el Tercer Mundo por amputaciones debidas a las minas antipersonas. El terrorismo es otra causa de discapacidades en nuestro entorno cercano.

En lo que se refiere a los chicos y chicas casi siempre el acto violento está relacionado con el entorno: maltrato familiar, la vida en condiciones de marginación o de exclusión, porque no saben comunicarse o porque simplemente se aburren, como es el caso de los chicos que rompen farolas. En otras ocasiones la violencia se genera porque no se sabe reconducir un clima de tensión en el aula o en la familia.

El fenómeno es muy complejo, pero genera un sufrimiento grande en quien lo padece, y también en quien la ejerce. En un informe del Defensor del Pueblo sobre la violencia en la escuela

en cualquiera de sus formas, dice que se ejerce con mucha frecuencia, y con consecuencias importantes en la salud mental de quienes la padecen, pasando por importantes deficiencias psíquicas que a algunos les marcarán para toda la vida, y también refiere que los más débiles sufren abusos y vejaciones que conllevan importantes dificultades para su integración escolar. Es conocido que el niño o la niña que son testigos de violencia entre sus padres, normalmente sufren un estrés post-traumático y tienen más problemas sociales y emocionales, de aprendizaje que el resto de los niños. A veces esta relación les pone en circunstancias imprevisibles o caóticas. ¡Cuánto mas aquellos niños y niñas que sufren esa violencia!

Por otra parte este documento puede abrir un camino dentro de las publicaciones del Real Patronato y ser el punto de partida de otras experiencias que anime a recoger otras búsquedas y trabajos educativos con los chicos y chicas adolescentes. Chicos y chicas adolescentes, siempre en ebullición vital y abiertos a vivir a tope sus energías y capacidades de renovación si se sienten apoyados por nuestro trabajo educativo.

El compromiso de ALEZEIA no acaba con esta publicación sino que distintos profesionales de la Asociación van a desarrollar el proyecto en institutos y colegios de distintas provincias. Y todos seguiremos atentos a las llamadas que la vida de los más jóvenes nos vayan expresando.

*María Isabel Serrano González
Presidenta de ALEZEIA
Septiembre 2003*

PRESENTACIÓN A LOS CHICOS Y CHICAS DESTINATARIOS DE LA PUBLICACIÓN

Para vosotros, chicos y chicas, que vais a trabajar este material, con el deseo de que disfrutéis vuestro presente, hemos trabajado profesionales de toda España de la Asociación de Educación para la Salud, ALEZEIA, en la que estamos médicos, trabajadores sociales, enfermeros y profesores de diversas Comunidades Autónomas, cuya sede está en Segovia, y de la Asociación AESLEME, con sede en Pozuelo (Madrid). Nos dedicamos a trabajar para que vivamos todos de forma más saludable, y así realizar mejor nuestro proyecto vital y colaborar para que nuestra sociedad sea más habitable para todos.

El libro tiene extractos de diario de chicos y chicas como vosotros, reflexiones, actividades, muchas cosas divertidas. En este libro vais a poder expresar vuestros sentimientos sin que os los censuren. Vais a poder debatir y programar vuestra postura ante este mundo donde se trabaja, se estudia, se hacen amigos, se corren riesgos de accidentes, donde se bebe y se cometen excesos, donde hay que saber relajarse y encontrar la paz que nos ayuda a vivir a gusto con uno mismo, es decir, saludablemente.

En estas páginas os ofrecemos la posibilidad de aprender a crecer cuidando el cuerpo y la mente. Disfrutar del mundo del descubrimiento mutuo de chicos y chicas, la maduración de vuestra sexualidad, y espera de vosotros que colaboréis a hacer una sociedad mejor.

Hemos contado también con profesionales del deporte, profesionales que cuidan a los deportistas y trabajan la prevención de los riesgos del deporte en chicos y chicas como vosotros. Hemos pensado que así nos acercamos más a vuestra vida, con todas las posibilidades de desarrollo personal y opciones de ocio que teneis y sabeis disfrutar.

Ahora sólo nos queda a nosotros soñar también a vuestro lado, y como expresa Gabriel Celaya, que este navío que sois todos los chicos y chicas, llevará nuestra carga de palabras hacia puertos distantes y hacia islas lejanas e iréis muy lejos por el agua de vuestra vida.

María Isabel Serrano González
Presidenta de ALEZEIA

ORIENTACIONES PARA LOS PROFESORES

La publicación que presentamos pretende aportar contenidos interesantes para desarrollar el área de Educación para la Salud, entendiendo por salud no simplemente un estado sino un proceso de desarrollo dinámico y cambiante de responsabilidad individual y social, de todas las capacidades y posibilidades del ser humano.

Está dirigida a los adolescentes, con el fin de que tomen un papel activo y se sientan responsables de su salud personal y de la salud de su comunidad, ya que la salud del individuo es la salud de la sociedad y a la inversa.

Se plantea como una realidad que nuestros alumnos de ESO tomen conciencia de su papel social y partan de su situación y desde su entorno familiar, escolar y social aprender a aceptar la realidad y entender las altísimas posibilidades que poseen para contribuir al desarrollo de la salud.

La unidad didáctica se estructura en dos fases bien diferenciadas. En una primera parte se presentan los problemas y dificultades con que se encuentran los adolescentes: cambios emocionales, sentimientos de soledad, melancolía, deseos de autonomía, crisis y búsqueda de valores, necesidad de cooperar y compartir, de ayudar y ser ayudado... En la segunda parte se intentará dar respuesta a cuestiones como: el cuidado del cuerpo, riesgos de enfermedades, la alimentación, anorexia, bulimia, autoestima, asertividad, marginalidad, miedo a ser diferente y sentirse rechazado, estrés, tabaco, alcohol, embarazos no deseados, accidentes domésticos y de tráfico...

Todos estos contenidos temáticos están dirigidos a ayudar a los adolescentes en la construcción de una personalidad madura y saludable, capaz de disfrutar de la vida, de dar y recibir placer, colaborando en la creación de una sociedad más justa y más sana.

Cada núcleo temático consta de los siguientes elementos:

- Extractos de diarios de los chicos y las chicas.
- Reflexión sobre la problemática de los adolescentes.
- Textos científicos.
- Propuestas de actividades individuales y grupales.

Para su desarrollo en las aulas de ESO, proponemos los siguientes criterios metodológicos y didácticos:

- Desarrollar los aspectos globalizadores e interdisciplinares, resaltando el aprendizaje significativo.
- Concepción del entorno como una realidad compleja.
- Necesidad de relacionar el aprendizaje con la vida real.

- Partir de las experiencias de los alumnos.
- Favorecer el trabajo cooperativo a través de los trabajos en equipo.
- Utilizar un aprendizaje activo y vivencial, que parta de los problemas y dudas de los chicos y de las deficiencias del entorno.
- Buscar una implicación personal y afectiva en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.
- Procurar que las actividades sirvan para abrir procesos de reflexión crítica.
- Proponer y ejecutar acciones transformadoras.
- Evaluar las acciones propuestas señalando los logros conseguidos y los aspectos a mejorar.
- Definir con claridad que los puntos de referencia del proceso (conceptos, procedimientos y actitudes), permitan el desarrollo de nuevos conceptos y valoraciones personales.

Para conseguir una mayor implicación de los adolescentes en la tareas, debemos presentar los contenidos de forma abierta y dinámica, mostrando esta edad como una esperanza, llena de vida y posibilidades, y no como un riesgo; insistiendo en la necesidad, en algún momento del desarrollo, de pedir ayudar y de proporcionarla, experimentando las sensaciones de bienestar que produce el sentirse útiles a los demás. Se les debe permitir ser los protagonistas y dueños de sus decisiones, confiando en su capacidad de mejorar su desarrollo y de elevar la calidad de vida de su grupo social. Deben, en todo momento, sentirse libres para decidir y responsables de su salud y de la de los demás.

La escuela y la legislación escolar reconocen que hay alumnos con necesidades educativas especiales, individuos que de una u otra forma presentan características que se manifiestan como discapacidades o capacidades disminuidas de la función intelectual, sensorial, psicomotora debido a deficiencias biológicas, psicológicas o carencias socioambientales de diversos tipos.

En cualquier momento de nuestra vida podemos encontrarnos en la situación de necesidades educativas y cuántas personas se pueden encuadrar en esta categoría. La diferencia no debe ser excluida, es un derecho inscrito en la naturaleza humana: EL DERECHO A SER DIFERENTE.

En los contenidos propuestos se pretende conseguir que los adolescentes aprendan a ser diferentes y sepan valorar la diferencia. ¿Por qué entonces se excluyen aquellos que tienen diferencias físicas o psíquicas?

Un grupo heterogéneo tiene más posibilidades de desarrollarse en el campo de la instrucción y en cuanto a las cualidades que nos hacen verdaderamente humanos en comparación a los grupos homogéneos.

LA DIVERSIDAD ES UNA GRAN RIQUEZA.

Los adolescentes de la sociedad del 2.000 deben exigir una escuela comprensiva que asuma de forma integradora la diversidad (enfermos, deficientes, minorías ...) para ser el germen capaz de construir una sociedad democrática promotora de salud y progreso y preventiva de deficiencias y enfermedades.

ENTRE TODOS PODEMOS CONTRIBUIR AL DESARROLLO Y AL PROGRESO SOCIAL Y DISFRUTAR MÁS DE LA VIDA.

I. SER ADOLESCENTE HOY





I. SER ADOLESCENTE HOY

Después de dos horas de clase, ¡no aguanto más!

Tengo ganas de irme, pero no sé a dónde, he vagado dando vueltas por el patio y me he peleado con Ana; siempre me está molestando y me dice lo que me irrita. No me he apuntado al taller de fotografía, me siento rara. Va a ir Rubén y tengo ganas de llorar. Me siento triste.

Estoy triste, he abierto el libro y lo he cerrado 100 veces. Me voy a tumbar a oír música ¡Cómo me gustaría tener una amiga de verdad! Oigo a mi madre: "Laura, ¿has hecho los deberes?" Recoge tu cuarto" ¡Vive en el siglo pasado! No sé qué me pasa, no tengo ganas de hacer nada y me siento mal.

LAURA

Empezamos juntos un viaje que consiste en conocer nuestro cuerpo y sus posibilidades. Sócrates decía, para alcanzar la sabiduría, ¡CONÓCETE A TI MISMO!

Quien se conoce, saca partido de sus posibilidades.

El que iniciemos juntos un viaje requiere participación. Este libro también podéis escribirlo vosotros. Vamos a empezar. Formad grupos de 4 ó 6 y contestad las siguientes preguntas.

EJERCICIO: Nuestras emociones

1. ¿A cuántas personas les pasa lo que a Laura?

2. ¿También les pasa esto a los chicos?

Comentad entre vosotros las diferencias entre el sentir emociones de los chicos y las chicas.

3. ¿Por qué te parece que sois diferentes?

4. Haced un mural con la síntesis de lo que habéis discutido

¡Ah! ¿pero esta historia es una historia de emociones?

Pues sí, **es una historia de emociones**, de relaciones, de vivencias de valores, de desarrollo de la sexualidad, de la inteligencia, de los deseos de vivir, de responsabilidad, de posibilidades de ser, de sentir, de crear, de amar ¡Cuántas cosas en tan poco espacio! ¡Cuánta vida en tan poco tiempo!



Esto es la adolescencia, por si alguna vez te has preguntado qué es eso de **Ser adolescente**. Una explosión de vida. Donde se producen muchos cambios. Y como todas las explosiones, tiene mucha fuerza, mucha energía y también descontrol. Por eso a veces sufres y algún adolescente enferma, pero la mayoría de las veces es una fuerza que te empuja a ser tú el protagonista insustituible de la Sinfonía de la vida y disfrutar de ella.

1. LOS CAMBIOS SON LAS SEÑAS DE IDENTIDAD DE LA ADOLESCENCIA

EJERCICIO: Nuestros sentimientos

1. Escribe en una hoja de forma personal.

¿Qué cambios notas respecto a cuando te considerabas una niña o un niño?

- a. en tu cuerpo
- b. en tus intereses
- c. en tus ideas sobre las cosas
- d. en las relaciones con tu familia
- e. en las relaciones con tus amigas y amigos
- f. en los ratos de ocio y en lo social
- g. en el mundo del colegio
- h. en tus sentimientos y emociones

Haz una lista de sentimientos y emociones que antes no tenías.

2. En un gran mural que pondrás en la pared, escribid vuestra síntesis.

3. ¿Qué sentimientos consideras positivos y cuáles como una carga negativa?
(Poned el signo + en los positivos y el signo - en los negativos)

Y hacer un diseño de estrategias para desarrollar los sentimientos positivos y controlar los negativos.

Esta etapa es una de las más importantes de tu vida; **es la etapa de descubrimiento** de las enormes posibilidades personales que tienes, y de aprender a disfrutar con ellas.

Pero si esto es verdad ¿por qué me encuentro tan mal, y con tanta frecuencia no sé qué me pasa?, estarás pensando.

Esto ocurre porque aprender a disfrutar de nuestras posibilidades pasa por conocernos mejor a nosotros mismos y saber controlar los nubarrones emocionales que distorsionan nuestra realidad personal y la realidad de nuestras relaciones con los demás, nuestros amigos y amigas, los profes y compañeros y compañeras, nuestros padres y hermanos y hermanas.



Si os parece podemos hablar primero de **los nubarrones emocionales**, los ruidos de los sentimientos que, a veces, no te dejan ser y relacionarte como tú quisieras... Para ello es necesario poder indentificarlos.

1.1. Aprendemos a poner nombre y nombrar lo que sentimos

En el diario de Laura veíamos que no quería ir al taller de fotografía porque estaba Rubén, y le daba vergüenza... y esta sensación le produce miedo, inseguridad, y quiere evitarla.

En la adolescencia surge nuestro desarrollo sexual, afectivo y los deseos del otro o la otra. No queremos estar solos o solas, y descubrimos un sentimiento que es distinto, y nos inquieta, nos atrae a la vez. Muchos de los que leéis esto habréis dicho ya: "que Rubén le gusta, y le da miedo que se lo noten". La verdad es que sabéis mucho de la vida, pero vamos a aprender a ponerle nombre a estos sentimientos, a estas emociones, y estas conductas, para poder controlar mejor lo que nos preocupa y disfrutar de las enormes posibilidades que nos ofrece el ser adolescente del año 2.000.

1.2. Los cambios en la sexualidad

Bajo el influjo de las hormonas, nuestro cuerpo sufre una mutación masivamente. Eso que estudias en Ciencias es lo que le pasa a tu cuerpo, no ocurre en el libro sino en ti. Crecen nuestros órganos sexuales, y aparece el vello púbico, y se demuestra en este advenimiento, por la menstruación y la eyaculación, que pertenecemos al grupo de los que pueden tener bebés; se modifica nuestra talla, nuestra figura, nuestra voz, nuestra forma de la piel, nuestros olores, nuestros gustos, nuestras apetencias y el deseo sexual. Despertamos a la sexualidad, y la sexualidad impregna toda nuestra vida y relaciones.

1.3. Los cambios en las relaciones y la apertura a los otros

Emociones y sentimientos que aparecen

Estaba claro en el diario, a Laura le gustaba Rubén, pero pudo más la vergüenza que ella sentía, que renunció a la aventura de pasar la tarde en el taller de fotografía con Rubén y otros amigos y amigas.

Muchos y muchas adolescentes sienten vergüenza y no identifican de forma clara de qué.

Todos estamos de acuerdo por lo leído que Laura tenía miedo a que se dieran cuenta los demás que le gustaba. Pero sobre todo temía que se diese cuenta Rubén. Tenía miedo a que Rubén la rechazara, se riera de ella, o tenía miedo a disfrutar de ese sentimiento. ¿Tú qué piensas?. Posiblemente, de todo un poco porque en la adolescencia, y en la vida de adultos también, hay un sentimiento que se llama vergüenza.

Si no sabemos superarlo es causa de problemas y sufrimientos, y dejamos de hacer cosas que son muy importantes para nosotros, y perdemos innumerables ocasiones de disfrutar de las relaciones interpersonales y de establecer contactos placenteros que nos ayudan a madurar en nuestro desarrollo social.



- La VERGÜENZA surge de nuestra **inseguridad básica** y de nuestro miedo a no ser aceptados.

Estar inseguros, indecisos, de los sentimientos y deseos de los demás es normal en esta edad, porque estamos cambiando, y todos los cambios nos producen un estado de inquietud porque no sabemos a dónde nos llevan y no tenemos experiencia y no sabemos dónde recurrir. Todos hemos experimentado estas sensaciones y hemos pasado por situaciones semejantes.

El problema surge cuando esa inseguridad, esa indecisión nos limita para hacer lo que queremos hacer, o nos lleva a hacer cosas con las que no estamos satisfechos. Si esto sucede, tenemos motivos para alarmarnos, estamos poniendo en peligro nuestro control emocional.

La otra de las causas de nuestra vergüenza es **el miedo a no ser aceptados** y esto nos produce terror porque es una etapa que es la explosión de la vida que se nos abre a múltiples posibilidades de relación. Si no nos aceptan, nos quedamos aislados, excluidos, y la soledad, el sentirse solo es lo más trágico que puede pasarle al ser humano.

El hombre y la mujer son seres en relación. Esto quiere decir que para ser hombre o mujer tenemos que relacionarnos. **Tiene razón Laura en preocuparse porque la acepten, porque tiene ganas de vivir y quiere vivir en relación con los otros y sobre todo con Rubén.**

Este miedo a no ser aceptado viene porque nos evaluamos muy negativamente, y sobre todo por **la enorme presión social** que se ejerce a través de anuncios... TV, compañeros y compañeras, o por experiencias de rechazo injustamente sufridas.

El resultado es que no nos atrevemos a disfrutar de ese sentimiento de estar con el chico que me gusta en la aventura creativa de la fotografía y en la aventura educativa de establecer relaciones con los chicos y chicas que me gustan.

EJERCICIO: Mis cualidades

ESCRIBE en tu cuaderno, en 2 columnas

¿CÓMO ERES?

¿CÓMO TE GUSTARÍA SER MAÑANA?

Cualidades que tienes ya

Cualidades que quieres tener

A

A

B

B

C

C

.

.

.

.

ESCRIBE debajo: ¿Qué tengo que mejorar?



EL SENTIMIENTO DE TRISTEZA

* LA IDENTIDAD QUE ESTAMOS FORJANDO SE ABRE PASO A VECES CON DOLOR Y GOZO

Vamos a comprender los sentimientos de dolor y tristeza

“Me siento triste”, decía nuestra amiga en su diario; por eso no encontraba sosiego en el estudio. Bueno, a veces no encontramos sosiego porque no hemos encontrado el gusto al estudio. Pero no es el caso de Laura. Ella abría y cerraba el libro tantas veces para intentar distraerse de la tristeza y de ese estado de vaciedad del que no sé qué me pasa. ¡Estoy melancólica! Con una sensibilidad a flor de piel, y con unas ganas enormes de llorar. Como que a ti también te pasa. ¿A que sí? Pues no eres un marciano o una marciana.

Anda, pregunta a tus compañeros y compañeras cuántos han tenido este sentimiento, y si ocurre muy frecuentemente. Haz una lista de todos los chicos y chicas a los que les haya pasado esto alguna vez. ¿Sois muchos? Entonces Laura y tú no seréis tan raros. Pero ¿cómo siendo tan frecuente, sin embargo, me siento tan rara y me vence la melancolía?

Vamos a seguir nombrando sentimientos para aclararnos sobre qué función tienen, y saber cuándo nos están haciendo daño, para aprender a pedir y a dar ayuda. Porque de nuevo este sentimiento le impidió hacer algo que quería, y era estudiar, y le hizo sentirse muy mal, porque se pensaba rara. No sabía que les ocurre a todos los chicos y chicas de esta edad. Tú, lo vas a aprender.

“¡Me siento triste!” Y esto duele. El dolor es un dato de la vida, uno de los grandes retos para la madurez. El dolor, con la soledad que lo acompaña, es una prueba para la madurez.



El dolor es una palabra que tiene muchas dimensiones: hay dolor físico, dolor psíquico, dolor emocional, dolor familiar, dolor moral. Pero a ti los sentimientos te llegan como un desconcertante manojito de tensiones y hay que saber qué pasa y gobernar nosotras y nosotros mismos nuestros actos, y que no lo hagan nuestros sentimientos.

Estamos tristes porque estamos diciendo adiós a muchas cosas que ya conocíamos y nos proporcionaban seguridad. Son pérdidas necesarias para “crecer”... y tenemos que aprender a decir Hola al potencial de vida de gozo y de disfrute que se nos abre en esta nueva etapa. **Estamos forjando nuestra identidad personal. Nada menos que estamos escribiendo quiénes somos y lo que somos capaces de sentir, de crear, de disfrutar, de experimentar la FELICIDAD.**

Hay un poema que explica nuestro conflicto de identidad individualización, lo que nos pasa ahora:

“Esta planta quisiera crecer,
pero también ser sólo brote,
ampliarse, pero escapando
al aciago destino de cambiar de forma...”

RICHARD WILBEN

2. CONQUISTAR LA AUTONOMÍA. SOY YO, MI IDENTIDAD

CONQUISTAR LA AUTONOMÍA. **Adiós a la dependencia**

LO HARÉ YO MISMO; NO NECESITO A NADIE

Estamos intentando mantenernos solos en pie “la búsqueda del ser individualizado”. **Ser tú mismo** y esto conlleva rupturas con cosas de la infancia y apertura y exigencia de caminar en territorio desconocido. Cuántas veces has dicho **¡Lo haré yo mismo, no necesito a nadie! Viviré por mi cuenta**, pero enseguida descubrimos que esta autonomía nos produce temor y sentimos las ganas de exteriorizar un grito de socorro y, por otro lado, no deseamos auxilio o, mejor dicho, tanto lo deseamos como no lo deseamos. Acosados por las contradicciones nos aferramos con fuerza y nos alejamos de nuestras decisiones, nos abandonamos, huimos, nos invade la tristeza, insistimos en nuestro propio desamparo, nuestra angustia de separación se intensifica, añoramos aquel dulce estado en que todo lo decidían nuestros padres y no teníamos que preocuparnos de casi nada. Estás forjando tu IDENTIDAD PERSONAL. Estás construyendo tu propia VIDA.

SOY YO: MI IDENTIDAD

La vida es un equilibrio entre pérdidas y ganancias. Estamos saliendo de la infancia a un mundo mucho más rico y con muchas posibilidades, y tenemos que aprender a “soltar” nuestra dependencia que frena nuestro crecimiento y no nos deja ubicarnos en una situación nueva.



Y todo esto es creación propia pero todavía nos faltan recursos para responder a los nuevos retos, y respondemos como en etapas infantiles y “no controlamos”, no hacemos pie y no sabemos nadar bien en esta piscina nueva, y esto nos desconcierta a la vez que nos invita a explorarla y descubrir las posibilidades que ofrece.

Esta es la época de la pregunta **¿quién soy yo?** Hace unos años, cuando éramos niños, teníamos la ilusión de que este problema lo teníamos solucionado. Pero con la acometida de la pubertad, nuestra seguridad se desvanece y entramos en crisis. Y ese **yo soy** adquiere cualidad nueva, y una nueva claridad que en medio de la confusión te hace sentirte más tú mismo, y también sentir nostalgia de tu niñez. **Entre las aparentes interminables tareas de la adolescencia se encuentra la de lograr un sentido de sí mismo.** Y esto tiene que ver mucho con la explosión de emociones y de crisis que es la adolescencia.

En la adolescencia se desarrolla esta desarmonía que no es necesariamente visible. En ocasiones es subterránea y discreta. Pero los conflictos, los estados de ánimo y los excesos son, a menudo, suficientemente extravagantes como para sentirte que eres de otro planeta.

En la adolescencia se desarrolla también la madurez mental y la responsabilidad necesarias para convertirnos en personas completas. La identidad sexual, comportamiento ético, ocupacional particular y social...

Y esto es lo que estás haciendo ahora. Estas vivencias son nuevas, y no tienes experiencia porque son muy novedosas. Y te pueden desconcertar, paralizar, hacerte huir. Por eso a veces te sientes melancólica, pasas rápido de la mayor de las alegrías a la tristeza, estás intratable. Tienes grandes deseos de amigos y, a la vez, de soledad, te sientes tímido o tímida... **No tienes experiencia pero tienes recursos para crecer y madurar dentro de ella e integrarte en la Comunidad humana con toda la responsabilidad que te mereces.**

2.1. El colegio y el instituto. La identidad social

El colegio y el instituto son agentes socializadores especializados que tienen como fin principal contribuir y favorecer mi desarrollo.

Esta finalidad está claramente formulada en la LOGSE, Ley Orgánica del Sistema Educativo.

Artículo 1. “El sistema educativo español configurado de acuerdo con los principios y valores de la Constitución... se orientará a consecución de: a). El pleno desarrollo de la personalidad del alumno”.

Por tanto, estos centros también tienen que ver con mi desarrollo y programan actividades que favorecen los factores intelectuales, corporales, afectivos, sociales y ético – morales.

Si eso es así ¿cómo, a veces, es allí donde más sufro? Me hace sentirme bien porque tengo amigos, me gusta y no me gusta estudiar. Tengo miedo a no dar la talla, y continuamente me hacen sentirme un inútil. Me siento culpable de no responder a las expectativas.

Esto seguro que lo pensáis también cualquiera de vosotros.



El colegio, el instituto es una experiencia vital que se vive de distinta manera según tu situación personal. Como algo bueno y placentero o como una carga insoportable y dolorosa. Los estudios nos los presentan como una preparación para el futuro, pero yo te digo que son necesarios para el presente, para el momento que tú vives.

Además es un reto, no sólo por las notas. El instituto afianza el proceso de individuación, de configurar tu personalidad y construcción de tu propio ambiente que iniciaste hace años.



Has dado un salto del dominio familiar a un espacio propio donde todo lo que haces depende de ti. Estás construyendo una existencia separada. YO SOY YO, sin perder los vínculos con tu familia, pero ahora cualitativamente empiezas a ser diferente., y tienes que vivir un tira y afloja porque quieres conseguir una autonomía en lugar de seguir siendo dependiente de tu familia y de los mayores).

Empiezas a pensar y a tomar decisiones por ti mismo, y tus padres dejan de ser menos tu conciencia externa; adquieres nuevos lazos emocionales (con compañeros, profesores, amigos y amigas...). En lugar de buscar tu satisfacción exclusivamente en el ámbito de la familia, empiezas a ocuparte de tus propias necesidades. YO CONTROLLO. Decir esto aquí sí que tiene sentido. TÚ CONTROLAS, cuando decides estudiar, tener amigos, hacer deporte en lugar de delegar esas decisiones en tu padre o tu madre. Y adquieres una relación cualitativamente nueva con la familia. Esto es una tarea que crea dificultades y tensiones, como todo lo que merece la pena. Por eso en tu familia sales a dos o tres peleas por día. Estás aprendiendo el valor de la libertad. La libertad hay que conquistarla. Una lucha que MERECE LA PENA.

2.1.1. El instituto, el colegio y los valores

No sólo el instituto y el colegio son la oportunidad de afirmar tu independencia, sino también una plataforma de vivencia de valores. No sólo tienes sentimientos y emociones. Habrás notado que surgen en ti deseos de justicia, responsabilidad, fortaleza, sinceridad, de que haya paz en el mundo, de que haya un mejor reparto de la riqueza, de que se te trate con equidad. Has descubierto que tú eres tú y formas parte del mundo que quieres que sea justo, equitativo y tantas otras cosas estupendas.



Laura cerró el cuaderno acordándose de que tenía que ensayar para participar en el concierto de solidaridad con el Tercer Mundo.

Laura a pesar de todo está creciendo y haciéndose mayor porque su desarrollo se engrandece en la medida en que va viviendo sus posibilidades de acción, y va descubriendo que son múltiples y que pueden llegar a ser necesarias, imprescindibles y fecundas. Laura está viviendo y anhelando vivir una experiencia plena de su realidad y la del entorno que percibe injusto, y que necesita de su colaboración, su generosidad y su sentido de la justicia que tú también lo tienes, la lleva a participar en ese concierto solidario, en el que aporta su voz, su educación musical (que se ha trabajado y a veces le ha costado mucho ensayar). Su capacidad de relación, la red de amistades que han surgido en esa actividad, su simpatía personal, su ternura, su audacia; Laura tenía presiones de algunos compañeros para que dejara los ensayos, ha fortalecido su autonomía, es ella la que canta y aporta su protagonismo a esta bella sinfonía. Su testimonio personal está poniendo de manifiesto que unas personas viven muy mal y que muchas son sensibles a los problemas de los demás. Su fortaleza ante las presiones ambientales de los amigos que la vacilan por el tiempo que dedica y resistir la pereza de someterse a una disciplina. Su capacidad de hacer gozar a los demás con la belleza de una tarde de música... De todo esto es capaz y también vive esto a pesar de sus conflictos emocionales.

También tú vives unos valores, tú con tu bicicleta y tu amor por la naturaleza que nos enseñas el valor del ecologismo.

Igual que en 1819, lo reflejaba el indio Sattle en su carta a James Monroe:
“... La tierra no pertenece al hombre, el hombre pertenece a la tierra...”
“... todo lo que ocurre a la tierra le ocurrirá a los hijos de la tierra...”

Y tú con tu simpatía y naturalidad que compartes una tarde estudiando con tu amigo, y tú con tu habilidad para estudiar que aclaras las dudas a tus compañeros.

Tú que no quieres llegar demasiado tarde...

“Primero se llevaban a los negros pero a mí no me importó porque no lo era. Enseguida se llevaron a los judíos, pero a mí no me importó, porque yo no lo era. Después detuvieron a los curas, pero como yo no soy religioso, tampoco me importó. Luego apresaron a unos comunistas, pero como yo no soy comunista tampoco me importó. Ahora me llevan a mí, pero ya es demasiado tarde”

BERTOLD BRECHT

Y tú, que sueñas mundos mejores. Soñar también es un valor.

Cuando soñamos, pensamos que es más fácil conseguir el futuro.

Soñar es desear y el deseo nos aproxima a las metas.



Conquistar los valores nos va a permitir enfrentarnos a la sociedad con espíritu crítico y talante democrático.

El instituto, el colegio, también te ofrece la posibilidad de la amistad. De esto sabes mucho.

EJERCICIO: La importancia de los amigos

Elaborar una lista de la importancia de tener amigos. Podéis hacerlo a través de una LLUVIA DE IDEAS:

- Después de elaborar la lista, comprobar si están reflejadas las siguientes ideas:
 - Los amigos son un resorte afectivo que sirve como base de seguridad
 - Los amigos permiten la confianza y el compartir pequeños o grandes secretos
 - Los amigos permiten una comunicación fácil y fluida
 - Los amigos refuerzan los sentimientos de pertenencia al grupo
 - Los amigos facilitan el conocimiento de la propia identidad y el desarrollo de numerosas destrezas sociales, especialmente las referidas a la comunicación interpersonal
 - Los amigos ayudan al manejo del control emocional, el manejar los conflictos que surgen en la relación
 - Los amigos son o pueden ser un elemento compensador de las relaciones familiares
- En la amistad se da el desarrollo moral: JUSTICIA, LEALTAD, SOLIDARIDAD.
- Podríamos concluir diciendo: QUE UN AMIGO ES UN TESORO.

“La amistad es una experiencia de recíproca entrega. En la verdadera amistad no hay relación alguna de interés o finalidad. Se junta en la alegría y en la fatiga, en la fidelidad y la atención, en el escuchar y en el silencio, en la disponibilidad y en la compartición. Es un sentimiento noble y gratuito, porque las relaciones que engendran amor no conocen jamás el lenguaje del precio”

SUSANA TAMARO

Pero, ¿y estudiar y las notas?, ¿dónde lo dejo? Si es lo que estoy haciendo de forma más continua.

El equilibrio que te da la amistad, el deporte, aceptarte a ti mismo, tu cuerpo, quererte... Te ayudará a estudiar porque estarás relajado. Aunque no siempre, porque no siempre obtenemos los resultados que deseamos.

Los éxitos en el colegio son importantes para nuestra autoestima y para mejorar nuestra confianza básica, que son pilares básicos de nuestro buen aprendizaje y de nuestra salud mental. Es importante el hábito de estudio y es un valor que hay que desarrollar. **¿Pero si me suspenden?** Suspender no es un fracaso, es un tropezón con el que hay que convivir y hay que saber encajar y



superar. Es distinto tener un fracaso que ser un fracasado. No lo confundas. Se aprende de los errores. Los errores nos ayudan a crecer y a madurar.

Otra cosa que hay que aprender es resistir la frustración de no conseguirlo todo. Nunca se consigue todo y además no es necesario. Cuando no consigues en tus estudios lo que quieres examina tus metas para ver si sois realistas. Si la meta es posible y realista cambia de método de trabajo. Si las metas son inalcanzables, cámbialas. Hay que saber compaginar capacidad con esfuerzo. Si tienes problemas, pide ayuda, que te enseñen a estudiar, a organizarte.

Pedir ayuda y ofrecer ayuda son dos valores de la adolescencia a los que no se puede renunciar. Somos necesarios y necesitamos de los demás. La cooperación es necesaria para un funcionamiento correcto de la sociedad-

EJERCICIO: Modelo de adolescente sano

SPOT PUBLICITARIO

El que aprende a identificar sus emociones y sentimientos, las sabe aceptar.

El que valora y aprecia el cuerpo que tiene, y no lo expone a riesgos innecesarios.

El que tiene ganas de luchar y superarse, estudia, trabaja y participa en actividades que mejoran y enriquecen la sociedad

REELABORAR ESTE ANUNCIO.

¿Crees que la publicidad presenta modelos sociales que corresponden a un adolescente sano?

¿Cómo haríais vosotros un anuncio sobre la forma de ser y actuar un adolescente sano?

EJERCICIO: Sueña y desea

Reuníos en grupos de 4 ó 6 y contestad:

¿Qué pueden aportar los adolescentes hoy a la sociedad?

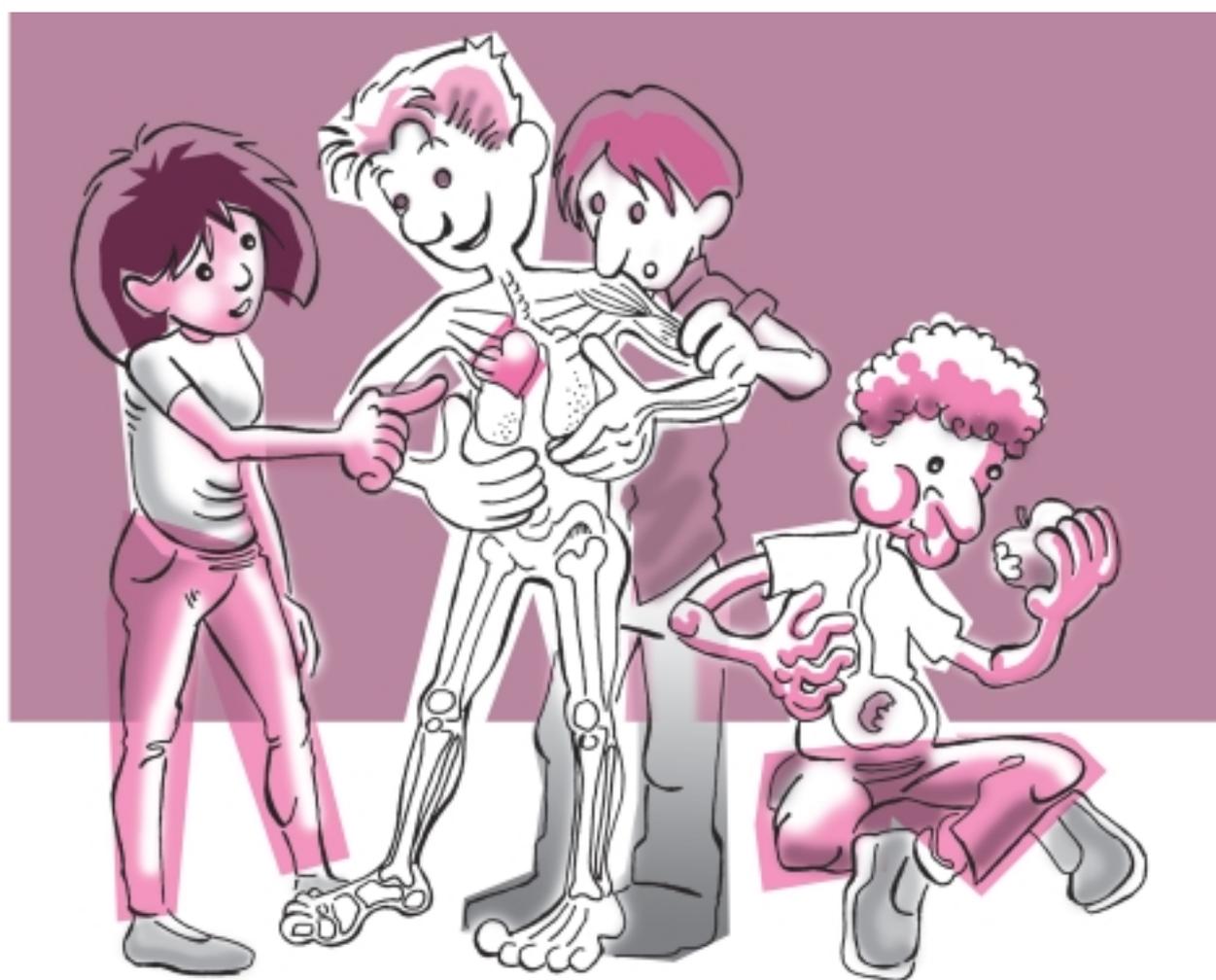
Haz una lista.

¿Qué puede aportar la sociedad hoy a los adolescentes?

Tú ¿con cuánto contribuyes a una nueva sociedad?

Después de hacer la síntesis, prepara con tus profesores y lo que has aprendido hasta aquí, y hacer una mesa redonda para tus compañeros/as del colegio o instituto sobre el PAPEL EN LA SOCIEDAD DE LOS ADOLESCENTES

II. EL CUERPO Y SU CUIDADO





II. EL CUERPO Y SU CUIDADO

La salud es la autogestión del cuerpo y mejora de la existencia corporal. Tendemos a confundir salud con belleza. Y los “feos” pueden gozar de una espléndida salud. No confundáis salud con belleza. También pensamos que la salud es un estado de perfección. Nada más lejos, pues se puede gozar de salud y ser muy imperfectos. Esto es cierto, aunque es difícil de entender por el excesivo culto que se le da a la imagen corporal y a la “perfección estética”.

Gozar de buena salud es sentirse vivos, libres, ligeros, autónomos. La salud por tanto pertenece al ser y no al tener. La adolescencia, que es lo que tú vives ahora, es una explosión de emociones, **sentimientos que se expresan en un cuerpo**, en relación consigo mismo y con los demás y es cuando aprendemos a escuchar al cuerpo.

1. NUESTRO CUERPO NOS HABLA

Quando el corazón se me acelera antes de examinarme, ¿no me está informando de mi angustia o del miedo?

Quando me duele la cabeza después de algún esfuerzo ¿No me está diciendo con su presión que le doy demasiadas vueltas a las cosas?

Nuestras dudas, miedos, angustias, tristezas... tienen reflejo en nuestro cuerpo. Es lo que se denomina SOMATIZAR.

1.1. El cuerpo es el vividor de la experiencia

La preocupación por el cuerpo es un valor nuevo y es una conquista de nuestro tiempo porque con el cuerpo sentimos el gozo, nos sentimos libres, nos relacionamos con los demás, sentimos la sexualidad, expresamos la belleza, aprendemos, hacemos deporte, y vivimos los valores de amistad, justicia, tolerancia.

“Hoy me he puesto el vestido de tirantes, me gusta el azul que tiene, es tan suave, tan ligero cuando voy por la calle voy como flotando, me siento libre con él. En clase Ruth volvió a la carga de que este vestido no me disimulaba los michelines; casi me amargan el día ¿Tendrá razón? ¿Me sienta mal? ¿Estoy gorda? Sé que alguna amiga se salta comidas para perder peso, algunas enferman y parece que no les importa. ¿Tendré que hacerlo yo? Ruth, déjame tranquila. Pero si yo no quiero perder. Quiero ganar, quiero ganarme mis estudios, quiero ganar mis amistades, quiero ganar mi libertad, quiero ganar unas buenas relaciones, quiero disfrutar, quiero ser yo. Quiero ganar mi puesto en la sociedad. Mi cuerpo soy yo y estoy contenta como soy porque me vale para todo lo que quiero ser. Me gusta. Me gustan mis vestidos. Me gusta. Voy ligera.” Diario de Nuria.



Estaréis preguntando cómo consigue Nuria esta actitud en la vida, porque la mayoría estaréis deseando decir lo que ella escribe en su diario. Nuria saborea la alegría de su cuerpo, es capaz de estar a gusto con él, de apreciarlo y tratarlo con bondad, sabe escuchar lo que le dice y aceptarse como es.

Nuria tiene una buena AUTOESTIMA.

2. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA Y PARA QUÉ SIRVE?

La autoestima es una vivencia, un conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo. Su importancia estriba en que concierne a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Todo lo que sentimos y decidimos está bajo el influjo de la autoestima.

Nuria SE VALORA en lo que realmente vale “YO SOY YO” Por eso me pongo el vestido que quiero. **RECONOCE** y **APRECIA LAS CUALIDADES Y TALENTOS QUE REALMENTE POSEE**, ganas de estudiar, de relación, ser libre... **ACEPTA SUS LIMITACIONES CON SERENIDAD**.

Su cuerpo no es perfecto, no gasta la talla standard del cuerpo top-model.

Nuria SE APRECIA. Le encantan sus cualidades y sabe que es capaz de desarrollar otras todavía latentes, si se lo propone seriamente. Se aprecia.

Por eso la inseguridad y la desconfianza y las dudas que surgen en ella, cuando su amiga le dice que le sobran kilos, le dura por poco tiempo y reacciona con energía para superar los problemas de la vida cotidiana y emprender proyectos adaptados a sus posibilidades y ganar futuros para vivirlos con su vestido azul y su cuerpo. Su cuerpo lleno de esperanza, lleno de fuerza, lleno de vida.

2.1. Aprendo a tener autoestima

La autoestima no es innata, se aprende y se puede mejorar.

¿Cómo se aprende la autoestima?

Se empieza por un autoconocimiento sensato y sanamente autocrítico como base imprescindible para conocer y reconocer tanto lo positivo como lo negativo, de los rasgos de nuestro carácter y de nuestras conductas, base desde la que nos será posible modificar actitudes irreales, prejuicios. Y fortalecer una **evaluación realista** de nuestros recursos personales para **apreciarlos** y utilizarlos debidamente, descubrir nuestras posibilidades así como nuestras deficiencias, limitaciones, errores... para **aceptarlas** y **superarlas** en la medida de nuestras posibilidades.

Nuria no es perfecta. Y acepta sus limitaciones, debilidades y errores. No le asustan sus defectos y prefiere “triunfar” pero no se hunde cuando pierde o cuando descubre aspectos menos agradables de su personalidad.



Nuria SE ACEPTA como es y tiene una actitud cariñosa y comprensiva hacia sí misma, con su cuerpo y con su imaginación, y sueña con hacer muchas cosas y ponerse muchas veces su vestido azul.

Todo esto lo consigue con un buen nivel de autoconciencia y conocimiento propio, es decir, viviendo, dándose cuenta del propio mundo interior, escuchándose a sí misma amistosamente, prestando atención a sus voces interiores, a sus esperanzas, así va descubriendo y conociendo lo que valora, lo que necesita, lo que debe evitar. En definitiva, lo que quiere conseguir.

Nuria por un momento se sintió mal ante la opinión de la amiga al saberse más llenita, le dio cierta inseguridad. Pero tenía recursos suficientes para que ese comentario no le estropeará el día.

Nuria SE ESTIMA en lo que es, y su valor reside en ser ella misma y no en lo que le impongan desde fuera, **ella SE AFIRMA** en sus sentimientos y deseos porque está aprendiendo que es irrepitible y valiosa si misma y que merece todo el respeto y consideración de sí misma. Así también alcanzará el respeto de los demás.

EJERCICIO: El árbol de la autoestima

Conviene que tomemos conciencia de nuestras cualidades y de aquellos logros de los que podamos sentirnos orgullosos.

El objetivo de este ejercicio es facilitar el reconocimiento apreciativo de nuestros propios logros y de las cualidades que los han hecho posibles.

- 1º. Toma nota de los logros y realizaciones pasadas y actuales de las que te sientas orgulloso/a. No tienen que ser espectaculares. Ejemplo: aprender a usar el ordenador, porque te llevas bien con los amigos/as... Haz una lista larga.
- 2º. Identifica las cualidades tuyas que han hecho posible o han contribuido a esas realizaciones. Ejemplo: tenacidad, simpatía...
- 3º. Dibuja un árbol con las raíces al descubierto. Escribe tu nombre y a continuación, el árbol de mi autoestima.
- 4º. Escribe tus logros en cada una de las ramas y desliza tu lápiz hasta la raíz y escribe la cualidad que ha hecho posible cada logro. Ejemplo: logro: ser buen compañero/a. Cualidad: generosidad.
- 5º. Contempla el árbol dándote cuenta de lo que **sientes** al contemplarlo, y de lo que el árbol dice acerca de ti. Coméntalo con alguien de confianza.
- 6º. Ponlo en tu cuarto como un póster, y contéplalo. Dibuja una amplia sonrisa.



— Haz un spot publicitario de ti mismo/a, cuélgalo en tu cuarto.

— Escribe una CANCIÓN con la música que queráis, en la que cantéis lo bonito que es el cuerpo de cada uno o cada una.

— Confecciona una lista de conductas que realizan personas con autoestima positiva, y otra de personas de baja autoestima.

OTRA HISTORIA QUE NOS AYUDA A SEGUIR APRENDIENDO A VIVIR.

“Roberto, un compañero de Nuria, se sentía mal porque continuamente estaba cambiando de opinión. Se había apuntado a un curso de pintura y sus amigos habían conseguido que dejara de asistir. No volvió a ponerse botas que creía que le gustaban porque su amiga Nuria le dijo que estaban pasadas de moda. Le gustaba estudiar pero la llamaban continuamente para salir y siempre estaba dispuesto. No le duraban los planes 10 minutos pues siempre alguien proponía otros mejores, con frecuencia se pone nervioso, da gritos”.

Diario de Roberto

1º Comentad entre vosotros/as la historia de Roberto ¿Le pasa a mucha gente? ¿Por qué pasa esto?

2º ¿Por qué no es feliz Roberto?

3º ¿Crees que puede tener problemas Roberto con sus amistades y con otros chicos que conozca?

4º ¿Qué tipo de problemas?

5º ¿Qué tendría que cambiar Roberto?

2.2. Hablemos de asertividad

La asertividad es la libertad de decidir frente a la presión de los compañeros.

El problema de Roberto ¿tiene que ver con algo que no ha aprendido y que está a tiempo de hacerlo?

Roberto no ha aprendido a ser asertivo.

Entendemos por conducta asertiva no al empeño de lograr lo que uno quiere, sea como sea, sino la voluntad de una persona de hacer valer sus derechos, de expresar sus opiniones, sus



sentimientos, sus deseos cuando le parezca oportuno y hacerlo de un modo claro y sincero. La asertividad se basa en el respeto hacia uno mismo y hacia el otro. Considerando los derechos propios y los ajenos.

La agresividad de Roberto venía por el sufrimiento intenso de no hacer valer sus deseos, derechos y opiniones dando ocasión a los demás a que no los tengan en cuenta, y los menoscaben.

Obrando de esta manera violamos nosotros mismos nuestros propios derechos, infravaloramos nuestra dignidad y acostumbramos a los demás a negarnos el respeto que nos es debido. La sumisión nace de una autoestima deficiente, de falta de respeto hacia uno mismo y de la desconfianza en nuestras capacidades.

EJERCICIO: ¿Cómo aprender a ser asertivos?

1. REUNÍOS EN GRUPOS DE 6 y cread diferentes situaciones en las que expreséis vuestra opinión y vuestros deseos con asertividad.

Para desarrollar LA ASERTIVIDAD.

Utilizar frases como:

- Me he sentido mal con lo que me han dicho. Yo opino que...
- Me parece bien que os vayáis al cine, yo hoy prefiero quedarme a estudiar.
- Yo deseo ir a pasear en bici, ya sé que queréis quedaros viendo la tele. Yo pienso que es mejor hacer ejercicio.
- Entiendo que no te guste mi vestido. Somos todos diferentes. A mí me gusta mucho.

2. Inventa un diálogo en que la protagonista resiste a la presión del grupo de forma asertiva.

El tema. Una invitación a dar una vuelta y tú quieres que quedarte a estudiar. La presión de los compañeros tendentes a conseguir que se someta a las opiniones, gustos y modos y comportamientos del grupo.

3. Después reflexionamos sobre las presiones sociales que conducen al conformismo que se imponen unos a otros adolescentes..

Es importante que sepas algo muy propio de tu edad y de la de tus amigos y amigas. A esta edad la mayoría de los niños y niñas quieren fundirse en el grupo y sentir que pertenecen a él. Se vive con mucha frecuencia convencidos de que "Ser diferente es ser inferior". Y que "Estar bien" es estar como los demás. Así cualquier tipo de desviación física o de discapacidad o minusvalía, una maduración precoz o tardía, enfermedades infantiles, aficiones diferentes, distintas formas de vestir, de opinar, nivel económico pueden ser motivo de inquietud y vergüenza. Y por ello todos quieren fundirse en el grupo y sentir que pertenecen a él. De ahí viene reconocer que **lo positivo es aprender a conciliar la igualdad básica de las personas con sus diferencias accidentales. Todos somos iguales y, a la vez, únicos e irrepetibles.**



No hay nada malo en esa necesidad de pertenencia, hasta el punto de usar el mismo tipo de ropa. Pero esta conformidad automática, es decir, cuando no reflexionamos, provoca que los caprichos y necesidades del grupo pueden llegar a hacerse automáticos. Pueden provocar la conformidad con otras costumbres del grupo más peligrosas, como son el beber, el uso de drogas, obsesiones por dietas, rendimiento escolar bajo, rechazo a enfermos o con discapacidades.

OTROS EJERCICIOS

1. Pon en una columna todas las cosas que tú decides por ti mismo o tú misma. En otra columna las que haces bajo presión de los amigos y amigas, tus padres, profesores o la sociedad en general.
2. Diseña estrategias de respuesta asertiva en las que expreses que te gusta otra cosa que es justa y vas a hacer otra conforme a tus sentimientos y opiniones.
3. En grupo hacer una escritura colectiva en la que identifiques problemas de enfermedad y de salud que conozcas, que se inicien en la adolescencia y en la que la presión social y los amigos/as tengan mucha importancia en su inicio.
4. Explicar vuestras aportaciones.

3. CUANDO NO PUEDES SUPERAR TUS DIFICULTADES. UN AVISO

En esta edad tuya y de tus amigos y amigas, a veces vivís situaciones en las que no valen los consejos y las pistas que aquí estamos manejando.

Son muchas las cosas que podemos conseguir comprendiendo nuestros sentimientos y emociones, y desarrollando estrategias para fortalecer nuestra voluntad.

Es mucho lo que podemos conseguir con nuestro esfuerzo, nuestro cariño, nuestra reflexión, apoyo entre amigos y amigas. Pero también es verdad que hay situaciones y momentos difíciles, que nos hacen sufrir mucho y nos desconciertan, que vienen causados por alteraciones y conflictos que no podemos controlar solos o con estas estrategias. **Necesitan otro tipo de ayuda.** Por ello hay que recurrir, en ocasiones, a un profesional de salud mental, pues podemos estar enfermos o enfermas.

Es una realidad que existen episodios de enfermedad mental en la adolescencia que pueden provocar o ser la causa de algunas de nuestra conductas y conflictos emocionales.

No tengas miedo en pedir ayuda, si no puedes superar tus conflictos o te causan mucho sufrimiento

CUÍDATE BIEN. ¡TE LO MERECE!



La persona que realmente se aprecia aprende a cuidarse, a utilizar los recursos que están a su alcance para nutrir su energía vital, su cuerpo y su mente.

Lo que hemos ido viendo hasta ahora es qué me pasa durante la adolescencia, cambios corporales, irrupción de la sexualidad humana, explosión de sentimientos y emociones.

Hemos aprendido a leer los propios sentimientos y a expresarlos, a identificar los estados emocionales. Hemos mejorado la autoestima, aprendido a ser asertivos, a mejorar la comunicación con nosotros mismos y con los demás.

Completamos nuestros cuidados hablando de alimentación.

4. ALIMENTA TU CUERPO. ALIMENTA TU SALUD

EJERCICIO: ¿Para qué como?

En grupos de 4 ó 6

Describe cómo se alimenta un niño o niña de 2 meses.
¿Podría comer lo que comes tú? Explica por qué.

Describe cómo se alimenta un niño de 1 año.
¿Puede comer lo que él quiere? Explica por qué.

Describe cómo se alimenta un chico y una chica de 14 años.

¿Por qué es diferente la alimentación en las tres etapas? Discute con tus compañeros este asunto.

4.1. Conceptos importantes en la alimentación...

ALIMENTACIÓN es el proceso mediante el cual tomamos los alimentos para alcanzar una buena nutrición.

NUTRICIÓN es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora en sus estructuras una serie de sustancias provenientes de los alimentos. Los procesos nutritivos tienen tres finalidades:

- Suministrar energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones.
- Suministrar materiales necesarios para la edificación de las estructuras corporales, su renovación y reparación.
- Suministrar las sustancias necesarias para la regulación de numerosas reacciones químicas que denominamos metabolismo.



TIPOS DE ALIMENTOS CLASIFICACIÓN

- A. ALIMENTOS ENERGÉTICOS
- producen energía
 - son fuentes de calor para el METABOLISMO
 - son básicos para
 - o el mantenimiento de la vida
 - o para la actividad muscular del cuerpo humano
- B. ALIMENTOS PLÁSTICOS
- forman la estructura de los tejidos
 - crean, construyen, modulan y mantienen los tejidos
 - básicos para la arquitectura del cuerpo humano
- C. ALIMENTOS REGULADORES
- coordinan el funcionamiento correcto de nuestro metabolismo

Cada alimento tiene unos determinados nutrientes que le confieren una composición química diferenciada, pero se pueden encontrar en ellos afinidades que nos permiten establecer un agrupamiento.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS (OMS)

Alimentos considerados fundamentalmente como plásticos

Leches y derivados
Carnes, pescados y huevos
Tubérculos, legumbres y frutos secos

Alimentos considerados fundamentalmente como energéticos

Cereales y derivados, azúcar
Grasas, aceite

Alimentos considerados fundamentalmente como reguladores

Verduras y hortalizas
Frutas

Estado nutricional correcto

Se entiende por estado nutricional correcto o equilibrado, cuando los alimentos aseguran cubrir todas las pérdidas y mantener unas reservas adecuadas. El funcionamiento adecuado de los distintos órganos de nuestro cuerpo depende de que haya una buena nutrición, ya que los



nutrientes que necesita el organismo para ese desarrollo y funcionamiento correcto, dependen de los alimentos que se ingieren. Por lo tanto una mala alimentación nos llevará a la enfermedad por alteración de la normalidad. Se puede *estar mal nutrido por defecto* (desnutrición) o *por exceso* (hipernutrición).

Desnutrición

El balance nutricional se desequilibra cuando el aporte de los alimentos es insuficiente, cuando se tiene una mala absorción de los nutrientes. La desnutrición suele manifestarse con cansancio o astenia, depresión, apatía, irritabilidad, malestar general, pérdida de peso, retraso en el desarrollo y la maduración, etc.

Malnutrición calórico - proteica. Constituye uno de los problemas nutricionales más importantes *en los países en vías de desarrollo*. La causa principal de la malnutrición es la diferencia entre las cantidades de nutrientes ingeridas y las necesidades requeridas por el organismo. El crecimiento y rápido desarrollo de un niño conlleva una gran necesidad de nutrientes, en comparación con el adulto por estar ya formado y desarrollado que necesita mucha menos cantidad de nutrientes. El adolescente necesitará un 50% más de energía que los adultos porque está en fase de crecimiento. Estas necesidades se utilizan en el trabajo necesario para la formación de los tejidos. Los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas de los alimentos son quienes proporcionan las calorías indispensables para cubrir las necesidades energéticas del organismo.

Unas veces la malnutrición ocurre por falta de recursos económicos familiares, excepcionalmente en nuestro medio, y en otras, por falta de educación y motivación paterna.

También la realización de regímenes hipocalóricos no controlados podría llevar a unas situaciones de malnutrición. Esta sería la situación que se da en casos avanzados de anorexia que conocemos por las impresionantes fotografías de casos terminales o avanzados de este trastorno del comportamiento alimentario.

Hipernutrición y sobrepeso

Los excesos nutricionales son los que caracterizan la alimentación de los países occidentales y desarrollados, donde hay suficiente capacidad adquisitiva para el suministro de los alimentos, pero circunstancias diversas como la escasez de conocimientos nutricionales puede originar una alimentación inadecuada. El cuadro actualmente más frecuente e importante de hipernutrición es la obesidad / sobrepeso.

Se define como OBESIDAD el aumento de reservas energéticas del organismo en forma de grasa, en relación con el promedio normal para la edad, talla, y complexión.

En la obesidad *pueden influir diversos factores, tal como son los factores genéticos, fisiológicos y los ambientales*, y en la mayoría de las veces se origina por *una ingesta excesiva de alimentos junto con una falta de ejercicio (Sedentarismo)*



La ingesta excesiva, origen principal de la obesidad / sobrepeso viene determinada por diversas circunstancias, entre las que se han destacado la **variedad alimentaria**: al haber más variedad de alimentos nos apetecen más y se ingiere también más cantidad y el **alto grado energético** en la alimentación, con exceso de grasa, exceso de azúcar y exceso de alcohol, "comida basura". Existen otros mecanismos implicados, que son origen de estudio científico e investigación en la actualidad, así como factores culturales y ambientales, con posibilidad de intervención educativa.

EJERCICIO: ¿Cómo se come en mi casa?

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se trata de conocer vuestros gustos alimenticios, realizando una encuesta sencilla sobre los platos preferidos por tres generaciones de vuestras familias: abuelos, padres, y vosotras y vosotros mismos. Se tratará de, a través de una pequeña investigación, recoger tres platos y un postre preferido de cada generación, según una propuesta de anotación similar a esta:

ABUELOS/AS:

MADRE/PADRE:

VOSOTROS Y VOSOTRAS:

A partir de los resultados obtenidos, responder a las siguientes cuestiones:

¿Hay variaciones importantes entre los distintos platos favoritos?

¿En qué consisten?

¿Cuáles pueden ser las razones de diferencias importantes? Costumbres, productos de la tierra, trabajo, tiempo, dinero, conocer recetas, gusto por cocinar, etc.

¿Existen coincidencias en los gustos y cercanías alimenticias entre dos generaciones?

¿Qué dos platos de los propuestos en cada familia pueden ser los más completos nutritivamente hablando?

* Se trata de una actividad a realizar individualmente. La puesta en común ayudará a todos a valorarlo críticamente, y será una ocasión para que el profesor o profesora haga un comentario globalizador de la experiencia al grupo-clase.



4.2. ¿Comparamos alimentos con calidad?

EJERCICIO: Aprendo a combinar los alimentos

Reuníos en grupos de 5 y realizad el siguiente trabajo

1. Diseñad un menú saludable para un día, para una familia de 4 personas (dos adultos y dos chicos o chicas como vosotros)
2. Calculad cuánto os vais a gastar
3. Comparad este menú con el que tomasteis ayer en vuestras casas
4. Analizad qué tenéis que corregir para una alimentación sana
Si vuestra dieta es saludable, ¡Enhorabuena!
5. Realizad un mural con la síntesis del trabajo.

Ya habéis aprendido a escoger y distribuir los alimentos. Hay que dar un paso más, que los alimentos que compremos tengan calidad. Para ello hay que **saber elegir y saber rechazar**. Seguro que conoces que todos los alimentos envasados llevan una etiqueta.



EJERCICIO: Vigilar lo que nos venden

Reuníos en grupos de 5 y realizad el siguiente trabajo:

1. Nombrad los datos que debe tener una etiqueta según el Ministerio de Sanidad y Consumo
2. Elegid un producto que comáis o bebáis con frecuencia y analizad en la etiqueta el apartado de CONTENIDO o INGREDIENTES. Fijaos que también señalan **aditivos** (colorantes, conservantes, modificadores del sabor o el color...)
3. Discutid la utilidad real que tienen estos aditivos para nuestra alimentación
4. Valorad sus repercusiones en la salud
5. Haced un informe periodístico con la síntesis de lo que habéis trabajado

EXPERIMENTA Y APRENDE

Este Ejercicio le podemos realizar en el laboratorio de química. Es un experimento divertido que tenéis que hacer con otros compañeros o compañeras de otra clase.

Tenéis que conseguir un producto especial denominado “colorante para alimentos” . (Compradlo de varios colores)

Tened en cuenta que sólo se trata de colorantes, que **no van a cambiar el sabor**.

1. En recipientes distintos, mezclad con gaseosa, agua o caramelo líquido, los diferentes colores.
2. Invitad a unos compañeros y compañeras que no conocen el experimento a que prueben los diferentes vasos, y preguntadles después ¿cuál les ha gustado más?

Va a haber muchas sorpresas. **Los colorantes no cambian el sabor** de la gaseosa o del agua, y sin embargo van a decir que prefieren uno u otro, incluso llamándoles fresa, plátano, menta...

3. Discutid entre vosotros sobre las reacciones del grupo experimental.
4. ¿Por qué preferimos unos colores a otros si no cambian el sabor?
5. ¿Por qué se emplean colorantes en la industria?

Todo lo trabajado hasta aquí puedes y debes profundizarlo en la clase de ciencias cuando estudies estos temas. No olvides que una buena alimentación juega un papel muy importante en la



prevención de numerosas enfermedades, no solo de la infancia y juventud sino también de numerosas enfermedades de la vida adulta.

Acéptame, a modo de eslogan, el dicho “**serás lo que comas**”.

5. TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

Cuando empecé a bajar peso, me dije yo: “Por fin lo has logrado, serás como los demás, ya nadie te hará de menos, ni se reirá porque sacas buenas notas”. Yo creo que me contemplaban con envidia, las que me decían: “no seas tonta, come”. Las mismas que me daban de lado. Decidí seguir, ya nadie podía pararme.

Al principio crees que lo has conseguido... Te sientes poderosa, te tocas los huesos... Pasa el tiempo y te vas poniendo triste y vacía... Cada vez te ves más gorda... Dicen que estás insoportable y piensas que son ellos... El problema es que cuando quieres salir, ya no puedes, estás metida hasta las orejas. Ésta es tu droga...

ANDREA

EJERCICIO: Hablemos de la anorexia

Esta persona padece una anorexia nerviosa.

Seguro que habéis oído hablar de ello.

Haced una reflexión sobre el texto, y comentadlo.

¿Te preocupan estos problemas? Explícalo.

¿Sabes si a algún chico o chica de tu ambiente le puede ocurrir lo mismo?

¿Te parece importante este problema? ¿Por qué?

Ahora te voy a explicar técnicamente este problema.

Y quiero adelantarte ya que todo lo que hemos trabajado anteriormente, desde el 1º capítulo, sirve para prevenir este problema.

5.1. LOS TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO (TCA) y, en concreto, la anorexia y la bulimia, han sido definidas como enfermedades con cierto origen “cultural”, en el sentido de estar relacionadas fuertemente con factores ambientales y de los modos de vida y las costumbres imperantes: culto al cuerpo y a la imagen, cánones de belleza y moda en torno a la delgadez, omnipresencia de los medios de comunicación, etc.



LA **ANOREXIA** puede definirse como una distorsión en los hábitos alimentarios que se manifiesta por un adelgazamiento progresivo, debido a un ayuno autoimpuesto, ante un miedo irracional a estar gordo o gorda, y un deseo irrefrenable de delgadez.

La persona anoréxica reduce la cantidad de alimentos que ingiere diariamente de tal forma que al principio elimina los alimentos que supone tienen mayor contenido calórico y, progresivamente, gran parte del resto, hasta ingerir sólo unos pocos, lo que provoca una malnutrición secundaria. Todo ello en un contexto de miedo a ganar peso y alteración e la imagen corporal, viéndose gordo o gorda incluso en una realidad de extrema delgadez. Tiene poca autoestima y se deja influenciar mucho por el ambiente.

A estos síntomas hay que añadir el componente depresivo y el estado de ansiedad que lo acompaña.

LA **BULIMIA** se caracteriza, en cambio, por una alimentación compulsiva, acompañada por un comportamiento destinado a promover la pérdida de peso, tal como la autoinducción al vómito, el abuso de laxantes, el ejercicio excesivo y el ayuno prolongado. Habitualmente, no existe la imperante pérdida de peso de la anorexia y muchos enfermos bulímicos tienen un peso normal.

La presión social intensa y continua, que es especialmente constante en la última década, se muestra obsesiva en inducir la delgadez, llevando sobre todo a los adolescentes, que no han aprendido a valorar su cuerpo y su persona, a desarrollar conductas de riesgo como vomitar y ayunar, y ejercicio excesivo.

Se concede una importancia exagerada al peso y a la forma del cuerpo. En vez de pensar en las enormes posibilidades y capacidades que tiene como persona, y que hemos visto en otro capítulo.

Los TCA se producen cuando una persona necesita encontrar la manera de funcionar en su mundo y lo hace de forma no saludable, volcándose en la manipulación cuerpo - comida. Las consecuencias son conocidas: a medio plazo una incapacidad de relación con los demás de forma sosegada y placentera.

Suele comenzar con la inseguridad que crean los cambios naturales de la pubertad, que vuelve más curvilíneo el cuerpo y menos parecido al ideal subcultural de **cuerpos antinaturales**, "PRET A PORTER" por lo que su crecimiento natural se convierte en un obstáculo que trata de eliminarse haciendo dietas inadecuadas, y abre la puerta a que se desarrolle la enfermedad de la anorexia.

La anorexia y la bulimia conducen a la muerte si no se interviene sobre el problema. En las personas que lo padecen, paulatinamente va produciendo un aislamiento social y una autodestrucción que conduce a una vida marcada por el pensamiento anoréxico, contabilizar calorías, y pérdida de peso, y el temor y angustias.

Tanto la anorexia como la bulimia tienen tratamiento y **se pueden prevenir**. Las dietas son una práctica en nuestra sociedad, sin que ello provoque en la mayoría de los casos una patología.



Sin embargo la edad adolescente tiene unas características psicológicas que le hacen sensible a los mensajes sociales y publicitarios de que para tener un éxito en la vida es necesario un cuerpo *top model* o modelo chico anoréxico o musculoso, y atender este tipo de mensajes puede convertirse en una obsesión, llegar a ser la meta de muchos y muchas adolescentes, *dejando de comer o ingiriendo hormonas para desarrollar la musculatura...*

Como que a ti te gustaría estar delgado. Esto no quiere decir que vayas a desarrollar anorexia. Sólo cuando alteres tu alimentación y no responda a tus necesidades dietéticas, y la comida y el peso se conviertan en el eje de tu vida, estarás empezando a desarrollar el trastorno.

EJERCICIO: Lo que aportan a la sociedad las personas diferentes

A. Haz una lista de personas, hombres y mujeres jóvenes, que hayan triunfado profesionalmente, y cuyo cuerpo no se adecua a la norma impuesta por las *top models* o alguna subcultura juvenil, o incluso sean portadores de minusvalías:

- . en la música
- . en el deporte
- . en la investigación
- . en el cine
- . periodismo
- . política
-

B. Reuníos en grupos de 4 ó 6 y reflexionad. Nombra un secretario/a que tome nota:

- ¿Qué han aportado a la sociedad cada una de ellas?
- ¿Por qué valora la sociedad a cada una de ellas?
- ¿Su cuerpo ha jugado algún papel en su éxito? Explicáte.

C. Puesta en común.

Cada persona tiene una historia particular, una forma de entender la vida, y de enfrentarse a los problemas y resolver los conflictos. Tiene una opinión de si misma y en ocasiones no le gustan, pero se acepta como es, y ya ves, tienen éxito y consiguen ser y sentirse felices, a la vez que aportan sus servicios y contribuyen al progreso social.

5.2. Estrategias para la prevención de los TCA

La existencia de algún tipo de TCA no quiere decir que necesariamente se vaya a desarrollar una enfermedad, pero nos debe alertar sobre su posibilidad.

¿Cómo prevenirlos?

Encontrar palabras para expresar nuestras emociones y conflictos internos.



- Ampliar la red de amistades.
- Disfrutar con lo que tienes y haces.
- Aumentar la confianza en ti mismo o en ti misma.

EJERCICIO: Influencia de la publicidad en la conducta

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Consta de varias fases progresivas, desde un autoanálisis o reflexión personal sobre la influencia de la publicidad en cada uno, a una posterior puesta en común en grupo y una exposición o comentario final de todo el grupo-clase. A partir de esa posición de reflexión conjunta, se pasará a un ejercicio práctico de elaboración de contenidos publicitarios en grupo pequeño y su posterior presentación a todo el grupo-clase.

En primer lugar los alumnos/as contestarán razonadamente y de forma individual, lo más sinceramente posible (es importante insistir en esta recomendación), a las siguientes cuestiones:

¿Los anuncios utilizan la heterogeneidad de las personas o se reducen a unas cuantas?

¿Los anuncios, en general, ejercen influencia sobre mí?

¿Podemos ser capaces de resistirnos al bombardeo de la publicidad (todo lo que vamos a conseguir; triunfar, tener amigos y amigas, ser felices, guapos y guapas, etc.)?

¿Qué podemos decir a la publicidad que nos presenta unos modelos "ideales" e "impersonales" y generalmente inalcanzables?





5.3. El decálogo para prevenir los TCA

DECÁLOGO PARA PREVENIR trastornos de conducta alimentaria

1. Expresa en la familia experiencias y emociones, llorar, hablar, discutir, opinar... No te cortes un pelo.
2. No sacrifiques metas para obtener apoyo, aceptación y amor. No seas complaciente, puedes pensar de forma distinta, hay que saber ser diferentes.
Aprende a enfadarte, no a ser agresivo.
3. Habla claramente de lo que te preocupa de tu sexualidad y tus cambios con tus padres, profesores u otros adultos.
4. Rompe pensamientos automáticos. No te castigues por no ser mejor (Ni falta que hace).
Aprende a frenar la escalada de pensamientos hostiles hacia ti.
5. Participa en actividades y abre tu campo de relaciones. Desarrolla amistad.
6. Toma decisiones por ti mismo.
7. Establece rituales saludables y escucha música después de comer.
Relajación antes de acostarte.
8. Abandona rituales nocivos:
 - . Calcular calorías
 - . Pesarte
 - . Probarte tallas pequeñas.
9. Conoce la realidad a partir de los datos que te proporcionan los cinco sentidos y no a partir de fantasmas imaginarios, tus prejuicios, tus miedos, tus inseguridades.
10. Sueña tu futuro.

Si estás preocupado e infeliz, pide ayuda, hay muchas personas capaces y dispuestas a ayudarte.

Y tú puedes aprender a ayudarte a ti mismo.

La **asertividad** es saber decir no y ser uno mismo aunque no te gustes.

La **autoestima** es valorarse a sí mismo y aceptar lo que cada uno es capaz de ser y capaz de conseguir. Y desarrollarlas previenen estas enfermedades de las que hemos hablado, y ayudan a vivir y relacionarnos de forma más satisfactoria.



La **tolerancia** es una cualidad que surge en las personas, adolescentes y adultos con una buena autoestima, capaces de relaciones asertivas. Es necesaria para garantizar una convivencia saludable, de la que todos salgamos enriquecidos. También se educa, y es una responsabilidad (además de ser un beneficio general) que nos exige a todos desarrollarla. La tolerancia se basa en el respeto mutuo y en el valor de ser diferentes.

Hemos hablado y trabajado muchísimo los sentimientos y las emociones para que esta tormenta emocional la vivamos sin que nos haga daño a nuestra mente y a nuestro cuerpo. Y podamos resistir saludablemente a las presiones del entorno.

Ah, pero a los más gorditos y gorditas los marginan; no tienen nada que hacer, y son objeto de burlas en nuestra sociedad.

Es verdad. Es tal la presión que a veces la adolescencia es cruel con los que son distintos o diferentes. ¿Has pensado cómo se puede sentir en su cuerpo el chico portador de una minusvalía en esta lucha del cuerpo perfecto? ¿Y la compañera con una insuficiencia renal que a veces le ponen corticoides por su enfermedad y está hinchada? ¿Y el ciego que no ve y se siente gordo de tanto oírlo? ¿Has pensado que esto te puede pasar a ti?

Me parece que es hora de que podamos plantear en el colegio o instituto las relaciones con los chicos y chicas portadoras de enfermedades crónicas. Nuestras relaciones con los chicos y chicas que son diferentes a las *top model*, y cuidemos el no forzar el cuerpo sino que disfrutemos de él, que tenéis muchos motivos para ello, sea como sea tu cuerpo. Un cuerpo que es capaz siempre de dar y recibir placer.

“La escuela y la legislación escolar reconocen que hay niños con necesidades educativas especiales (n.e.e.), individuos que de una u otra forma presentan características que se manifiestan como incapacidades o capacidades disminuidas de la función intelectual, sensorial, psicomotora debido a deficiencias biológicas o carencias socioambientales de diversos tipos”.

Si reflexionamos sobre este texto podemos ver que en cualquier momento de nuestra vida, podemos encontrarnos en la situación de n.e.e. y por otra parte cuántas personas se pueden encuadrar en esta categoría.

La diferencia no se debe tomar como pretexto para la exclusión. La diferencia es un derecho inscrito en la naturaleza del hombre y de la mujer: el derecho a ser diferentes a los demás.

En páginas anteriores hablábamos de “Aprender a ser diferentes” para tener personalidad ¿Por qué entonces excluimos a aquellos que tienen diferencias más manifiestas, sean físicas o psíquicas? Un grupo heterogéneo tiene más posibilidades de desarrollarse en el campo de la instrucción y en cuanto a las cualidades que nos hacen verdaderamente humanos en comparación a los grupos homogéneos. La diversidad es una gran riqueza. Hay unos derechos y valores básicos compartidos; tenemos obligación de reconocer la integridad del otro.



Como adolescentes de la sociedad del 2.000, debemos exigir y colaborar a desarrollar una escuela comprensiva que asuma de forma integradora la diversidad (niños con enfermedades, con discapacidades, niños de otras culturas, niños con sobrepeso) para ser verdaderamente el germen de lo que ha de constituir una sociedad democrática y promotora del progreso de todos.

La escuela comprensiva que aspira a asumir de forma integradora la diversidad es el germen de lo que ha de constituir una sociedad democrática.

En una sociedad pluralista se han de aceptar las diferencias y las heterogeneidades de las personas como potencial para que la sociedad avance y llegue a ser éticamente madura.

Hay que sustituir etiquetas de carácter peyorativo y limitador.

Estar abiertos a la diversidad y darnos todos cuenta de que la propuesta de un canon de belleza único, estilizado, dictado por las modas es un acto contrario a nuestra naturaleza humana tan libre, tan rica en expresiones. Seguir esa norma es renegar de nuestra diversidad. Y por eso podemos decir además que es algo anticuado, retrógrado y antisocial.

III. APRENDE A VIVIR DE
FORMA SALUDABLE.
LA RELAJACIÓN,
UN INSTRUMENTO
PARA LA SALUD





III. APRENDE A VIVIR DE FORMA SALUDABLE. LA RELAJACIÓN, UN INSTRUMENTO PARA LA SALUD

El estrés, la ansiedad y la tensión son perjudiciales en nuestra sociedad, tanto para los adultos como para los adolescentes y niños. La tensión ejerce un efecto negativo sobre nuestras vidas, dañándonos física y mentalmente, reduciendo nuestra capacidad para disfrutar de la vida y adaptarnos a ella. Todo esto que estás viviendo te produce estrés.

La relajación se presenta como la forma natural de liberar tensiones y el antídoto más eficaz contra el estrés.

La capacidad de relajarse y adoptar una actitud relajada y armónica en la vida –algo que se aprende con entrenamiento- resulta esencial para mantener una buena salud y sentirse realizados.

1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida.

Como señala Selye, mientras vivimos estamos expuestos a estímulos estresantes frente a los que reacciona continuamente nuestro ser. La ausencia de estrés es la muerte, el reposo absoluto.

Cuando la persona debe hacer frente a estresores con demasiada frecuencia, o su intensidad excede sus recursos personales, de tal modo que percibe que no puede darles una respuesta efectiva, el nivel de estrés asciende por encima de un cierto umbral, que varía de una persona a otra, convirtiéndose entonces en un importante factor de riesgo para la salud y comprometiendo el bienestar. Es en este momento cuando se manifiestan los distintos trastornos que pueden aquejar al ser humano con la experimentación de estrés, son los síntomas asociados a la ansiedad.

1.1. Manifestaciones del estrés

Es posible reconocer ciertas manifestaciones generales de estrés, ya sea en el plano físico, fisiológico, cognitivo, social o espiritual.

- **Manifestaciones fisiológicas:** Sudoración, aumento del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea, palidez, aumento del ritmo respiratorio, profundo respiro, aumento o disminución del apetito, trastorno del sueño, necesidad de orinar con frecuencia, boca seca, voz incierta, aumento de tensión muscular, presencia de tics, sensación subjetiva de fatiga, debilidad...



- **Manifestaciones intelectuales:** Reducción en la capacidad de atención voluntaria, dificultad para la memoria a corto plazo, dificultad para aprender, presencia de pensamientos irreales, dificultad para encontrar la palabra para expresarse, dificultad de concentración, dificultad para percibir una situación globalmente.
- **Manifestaciones emotivas:** Determinados sentimientos están ligados íntimamente a la ansiedad y son los sentimientos de culpabilidad, vergüenza, tristeza, agresividad de forma exagerada y continua.
- **Manifestaciones sociales:** La persona estresada junta con mucha frecuencia esta serie de conductas: pide atención de diversas formas, manifiesta ansiedad de estar con gente o de estar solo, es muy voluble y silencioso, manifiesta determinadas aprensiones ante un grupo, manifiesta intolerancia con relación a su entorno, culpa fácilmente a los otros, manifiesta inseguridad a la hora de tomar decisiones.
- **Manifestaciones espirituales:** Ausencia de un sistema de valores y creencias, dificultad para dar y recibir afecto, sentimiento de soledad y dificultad para establecer relaciones con los otros, miedo al fracaso, falta de sentido de su vida, falta de interés por los semejantes.

Estas manifestaciones toman formas más o menos singulares en función de su intensidad, pudiendo ser en muchas ocasiones causa de discapacidad y minusvalía.

Pero también hay que decir que la presencia de una de estas situaciones aisladas no significa estar estresado o estresada.

El estrés con todas esas manifestaciones nos está diciendo que las emociones tienen una importancia muy grande en nuestra calidad de vida. Por eso lo hemos trabajado tanto nosotros en toda esta tarea que llevamos entre manos.

Ahora podemos añadir que las emociones tienen un efecto muy poderoso sobre el sistema nervioso autónomo; que la relación existente entre las emociones y el sistema inmunológico es muy real, y está ligado a las hormonas liberadas en situación de estrés.

Las emociones negativas son, pues, un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad y requieren que sepamos trabajarlas. Ánimo muchachos y muchachas.



2. ESTRÉS Y ADOLESCENCIA

LA ADOLESCENCIA es comúnmente entendida como el periodo de tránsito entre la niñez y la edad adulta. Lo específico de la definición es, pues, la calidad de situación o de acontecimiento pasajero, proceso de transición.

Recordamos, pues ya lo hemos aprendido.

LA TRANSICIÓN ADOLESCENTE no es un simple proceso acumulativo previo a la vida adulta. Es un periodo vital, determinado por las siguientes características:

- a. **Un tipo de organización intelectual**, es decir, una manera específica de abordar, comprender, elaborar la realidad que le envuelve.
- b. **Un conjunto de vivencias y de emociones** dominantes, una manera de organizar las emociones y los sentimientos.
- c. **Una estructuración de las relaciones con los otros**, con los adultos, con los grupos de iguales, con las personas de otro sexo, etc.

No todos los momentos de esta transición son iguales, debe señalarse que hay momentos o etapas que presentan una mayor complejidad, una mayor dificultad. Los adolescentes pasan, de una manera generalizada, por pequeñas etapas más críticas.

Los cambios puberales, referidos a la maduración de las funciones de reproducción, a la consolidación de los caracteres sexuales secundarios y a un considerable aumento de la velocidad de crecimiento, conllevan una máxima preocupación por la aceptación de la imagen corporal, aumentan la introspección y la aparición de sensaciones nuevas y consecuentemente una inseguridad al sentirse funcionando por dentro.

- **Los cambios hormonales** hacen prácticamente impredecibles los estados emocionales por los que pasa continuamente el adolescente, lo que a su vez hace que la estabilidad y control de las emociones les resulten muy difíciles.
- **En la crisis de la adolescencia**, el joven se cuestiona todas las situaciones automáticamente y cambia su manera de apreciarse, su autoestima. Suelen percibirse de modo inconsciente como insuficientemente preparados para asumir la edad adulta. Son personas inseguras que continuamente buscan la aprobación externa.



- **Para desarrollar un sentido de independencia e identidad personal**, el adolescente necesita separarse de los fuertes vínculos con los padres, buscando a sí mismo a través de las relaciones con el grupo de iguales, pero por otro depende fuertemente de la familia, lo que en ocasiones puede generar conflictos.
- **La necesidad de sentirse integrado** en algún grupo de amigos, la pandilla, les resulta más apremiante que nunca.
- **La presión social** llega a su máximo, conforme la atención del adolescente pasa progresivamente de la familia hacia los amigos del mismo sexo.

Durante todo este proceso de transformación, los adolescentes están sometidos a numerosos e intensos agentes estresores, lo que conlleva en ocasiones a un aumento de los trastornos derivados de la ansiedad y de todas sus manifestaciones, a una necesidad súbita de moverse o dormir, inestabilidad emocional manifestada a través del llanto o hilaridad desproporcionada a la situación, conflictos con los padres, ciertos problemas cognitivos, comportamientos agresivos, aislamiento social, delincuencia, etc.

Este tipo de respuestas al estrés no es generalizado, y varía según las características individuales que pueden existir y las influencias de los factores psicosociales.

Todos sabemos por propia experiencia que lo que a una persona le puede causar estrés, a otra le puede resultar estimulante. Por ello, en el momento de abordar el estrés es importante reconocer las siguientes variables:

- Los agentes estresores de cada uno
- Los resultados de la experiencia de estrés
- Las consecuencias del estrés.



EJERCICIO: Los estresores: Aprendiendo a descubrir lo que me estresa.

Objetivo: Que sepáis identificar los estímulos que os producen estrés y aprendáis a reaccionar saludablemente ante ellos.

¿Cómo hacer la actividad?

- 1º. Durante una o dos semanas, cada uno de vosotros deberá anotar en un diario los hechos o situaciones que os producen estrés. Se trata de hacer una breve descripción de ese hecho, las sensaciones físicas que habéis percibido en esa situación y los pensamientos que acompañaban a ese hecho.
- 2º Una vez redactado el diario de estrés, elaborar un listado personal con todas aquellas situaciones que os han producido estrés y ordenarlas verticalmente, desde los hechos más estresantes a los menos. Se puede aplicar un 0 a la menos estresante y hasta un 100 a la más estresante. Luego entre estos extremos se valora el resto de los hechos dependiendo de la impresión que os ha producido cada situación.
- 3º. Posteriormente entre todos los alumnos, describid y reflexionad todos juntos sobre los agentes estresantes a los que estáis expuestos señalando cómo os afectan.





3. LA RELAJACIÓN COMO ANTÍDOTO CONTRA EL ESTRÉS

La relajación es, fundamentalmente, un estado físico y psíquico que se opone radicalmente a cualquier estado de tensión. El estado de la relajación es una vivencia subjetiva de calma, de hipoadividad, que pretende devolver a la mente y al cuerpo el estado de salud necesario para que la persona pueda sentirse bien.

En la literatura científica existe cada vez más evidencia de que las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión a través de técnicas de relajación, siendo fundamentales para multitud de circunstancias y situaciones de la vida diaria.

En definitiva, la finalidad de la relajación es dar calidad a un cuerpo y a una mente que se encuentran ubicadas en un mundo complejo y estresante.

3.1. Relajación y adolescencia

Diversos estudios han comprobado que cuando los adolescentes practican con regularidad alguna técnica de relajación, asumían y elaboraban los avances de una fase de su desarrollo a otra (desde los comienzos de la adolescencia al final de la misma) con muchos menos problemas de lo que cabría esperar.

Entre las ventajas asociadas a la práctica de la relajación entre los adolescentes, se destacan las siguientes:

1. Mejora en la concentración y en su capacidad de aprendizaje
2. Mejora en la autodisciplina y en el nivel general de sus deberes escolares
3. Capacidad de estudiar durante periodos mucho más largos
4. Reducción de los problemas emocionales externos que interfieren con sus estudios
5. Mejores pautas de sueño
6. Mayor capacidad general de abordar cuestiones
7. Reducción de la ansiedad, incluida la asociada a exámenes
8. Relaciones mejores y más amistosas con otros estudiantes, con los padres y con los profesores
9. Mayor flexibilidad para adaptarse a las condiciones del hogar y de la escuela
10. Reducción en los síntomas psicósomáticos tales como dolores de cabeza, dolor de estómago y tics nerviosos
11. Mayor capacidad de conseguir objetivos.



3.1.1. Los indicadores del estrés

Objetivo: Que identifiquéis las formas como se manifiesta el estrés.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Cada uno cumplimenta el siguiente formulario de los indicadores:

Inventario de indicadores de tensión y de ansiedad.

Nombre Fecha.....

Las personas sienten de diferentes formas que están tensas o ansiosas. A continuación señala aquellas formas que se pueden aplicar en tu caso.

1. Sientes tensión en:

- a. la frente
- b. la parte de atrás del cuello
- c. el pecho
- d. los hombros
- e. el estómago
- f. la cara
- g. otras partes del cuello

2. Sudas

3. Tu corazón late deprisa

4. Puedes sentir los latidos de tu corazón

5. Puedes oír los latidos de tu corazón

6. Sientes calor o rubor en la cara

7. Sientes tu piel fría y húmeda

8. Te tiemblan:

- a. las manos
- b. las piernas
- c. otras partes

9. Notas en tu estómago una sensación similar a la que sientes cuando se para de repente un ascensor

10. Sientes náuseas en el estómago

11. Notas que sujetas con demasiada fuerza las cosas

12. Te rascas una parte del cuerpo. Zona que te rascas

13. Cuando tienes las piernas cruzadas mueves la que está encima, arriba y abajo

14. Te muerdes las uñas

15. Te rechinan los dientes

16. Tienes problemas con el lenguaje.

2º Entre todos los alumnos realizar un listado de indicadores de tensión.

3º. Todos los alumnos podéis hacer una colección de fotografías, recortes de revistas, de periódicos, etc. en los que aparezcan personas con signos de tensión y otros en los que aparezcan personas que expresen que están relajadas.



3.1.2. Aprendo a conocer mis mundos

Objetivo: Que aprendáis a separar y apreciar la diferencia entre vuestro mundo interno y vuestro mundo externo.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. En primer lugar concentrar la atención en “el mundo exterior” que os rodea en ese momento, por ejemplo en el aula, y sobre un papel ir describiendo en grupo cómo es ese espacio: sus dimensiones, las formas de las cosas, los colores, los objetos, los ruidos, etc.

2º Posteriormente, ya en silencio y en una postura cómoda con los ojos cerrados, permaneceréis atentos a vuestro cuerpo, a las sensaciones físicas, a la respiración, es decir, a vuestro mundo interior:

— Centrar la atención en las diferentes partes de vuestro cuerpo, intentando tomar contacto mentalmente con cada una de ellas y permaneciendo atentos a las informaciones que éstas os transmiten. Ejemplo: soy consciente de que tengo un cosquilleo en la nariz, o que tengo frío en la frente, que siento hambre, que huele a comida, que tengo un calambre en el brazo, que tengo tensión en la mandíbula, etc.

— Repasar cada parte del cuerpo y definirla con una palabra o expresión. No busquéis una palabra en la cabeza sino que la dejéis surgir.

— Retomar el contacto con la respiración. Sentir el aire fresco entrando en los pulmones y el aire tibio que respiráis. Permanecer todavía algunos instantes interiorizándolo todo.

— Ahora, abrir los ojos, mirar a vuestro alrededor y estirar lentamente cada uno de vuestros miembros como lo haría un gato.

3º. Por último, en grupos de 4 ó 5, comentar las diferentes sensaciones que habéis tenido y las diferencias entre el mundo externo que os rodea y el mundo interno de cada uno.



3.1.3. Respiración: El valor de la respiración para controlar el estrés

Objetivo: Que conozcáis la respiración como mecanismo de regulación del estrés.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Practicar diferentes tipos de respiración y fijarse en las sensaciones que os producen. El ejercicio puede realizarse por parejas. Mientras uno practica, el otro observa. Después os intercambiais los papeles.

Respiración profunda:

Tumbados en el suelo, las rodillas dobladas, pies separados, columna recta, una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax, tomar el aire por la nariz y sacarlo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente. Hacer respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y descendan el abdomen.

Suspiro:

Si no se toma oxígeno, el organismo intenta remediar esta situación, llamada de hipoxia, mediante el suspiro y el bostezo. Sentados cómodamente suspirar profundamente emitiendo a medida que el aire va saliendo de los pulmones un sonido profundo de alivio. No pienses en inspirar, solamente deja salir el aire de forma natural.

Respiración purificante:

Sentados cómodamente vais a efectuar una respiración completa, tal como se ha descrito anteriormente, y vais a mantener la respiración unos segundos comenzando a expulsar el aire por un pequeño orificio formado por los labios con un poco de fuerza, como si estuvierais soplando una paja. Parar un poco, y expulsar un poco más de aire hasta que hayáis eliminado todo en pequeños y fuertes soplidos.

El molino:

De pie con los brazos estirados hacia delante, inspirar y mantener una respiración completa. Hacer girar los brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo y luego en dirección contraria. Espirar con fuerza por la boca. Hacer unas cuantas respiraciones purificantes y repetir el ejercicio.



3.2. Los pensamientos antiestrés

Objetivo: Crear un ambiente favorecedor de pensamientos que controlen el estrés.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Los alumnos trabajarán en grupos pequeños (de tres o cuatro) para elaborar carteles, o pósters, etc, donde se reflejen pensamientos de tipo positivo.

Ejemplos:

Sé que puedo hacer cada una de mis tareas

No dejaré lugar para los pensamientos negativos

Voy a mantener el control

Si no pienso en el miedo, no lo tendré

Si estoy tenso, respiro profundamente y me relajo

Cometer errores es normal.

.....

2º Los carteles y pósters servirán como decoración de la clase.





¿Qué, te sientes mejor? ¿Te sientes menos raro o rara?

Estás relajado/a, pues ahora vamos a trabajar la prevención de otros problemas de salud que debes conocer.

3.2.1. Imagino lo positivo

Objetivo. Que seáis capaces de elaborar pensamientos para controlar el estrés.

¿Cómo hacer la actividad?

- 1º. Describe una situación que te produce estrés (ves listado de hechos estresores, por ejemplo, hablar en público).
- 2º. Realizar un ejercicio de concentración (sentados cómodamente, en silencio, los ojos cerrados, centrados en la respiración tranquila y relajada) e imagínate la situación estresante durante uno minutos. Cada uno debe centrarse a esa situación, durante y posterior a ella, por ejemplo ... “seguro que no voy a poder hacerlo” ... “toda la clase me está notando que estoy muy nervioso y que estoy sudando” ... “como siempre, lo he hecho muy mal” ... etc.
- 3º Anotar en una hoja los pensamientos negativos que te ha suscitado esa situación.
- 4º El grupo reflexionará luego sobre esos pensamientos y elaborará una lista paralela de pensamientos positivos para afrontar esa situación, por ejemplo ... “voy a repasar lo que debo hacer para hablar en público” ... “respiro profundamente y pienso que puedo hacerlo” ... “lo conseguí, la próxima vez no voy a preocuparme tanto” .
- 5º Repetir el ejercicio de concentración y volver a imaginarse la situación estresante. En esta ocasión deberéis centraros en los pensamientos positivos que habéis elaborado a tal fin.



3.2.2. La imaginación guiada

Objetivo: Favorecer un estado de relajación corporal y mental.

¿Cómo hacer la actividad?

1º Sentado en una postura cómoda, sentados en una silla, con las piernas sin cruzar, las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, la espalda derecha y apoyada en el respaldo de la silla, los brazos descansando sobre las piernas, las manos abiertas, la cabeza ligeramente hacia delante y los ojos cerrados. Se toma una respiración completa y se comienza a relajar todos los músculos del cuerpo de forma progresiva, hasta alcanzar una relajación completa.

2º Una vez relajado el cuerpo, se pasa a realizar la relajación mental. Para conseguirlo el conductor de la actividad va guiando la imaginación de los alumnos y va describiendo una imagen. Por ejemplo: estamos delante de una escalera de caracol que vamos a ir descendiendo poco a poco, al final de la escalera nos encontramos con una playa tranquila, podemos ver el cielo intensamente azul, la arena dorada, sentimos cómo el sol nos ilumina, las olas nos acarician suavemente, una ligera brisa que nos refresca, el agradable olor del mar, el sonido de las gaviotas y disfrutamos durante unos minutos de esta agradable sensación de relajación.

Ahora que nos encontramos totalmente relajados volvemos a nuestra escalera de caracol y la vamos subiendo poco a poco, cuando llegamos al final de ella centramos nuestra atención en el aula en la que estamos, sentimos todas las partes de nuestro cuerpo y muy mentalmente vamos abriendo los ojos y nos estiramos como si fuéramos un gato.

3º Por último el grupo comenta y reflexiona acerca de cómo se ha sentido durante la relajación.

IV. VIEJOS PROBLEMAS, NUEVAS SOLUCIONES. EL ALCOHOL





IV. VIEJOS PROBLEMAS, NUEVAS SOLUCIONES. EL ALCOHOL

1. INTRODUCCIÓN

Aunque todo el mundo sabe cosas del alcohol, en realidad desconocemos muchas cosas sobre él. Vosotros, chicos y chicas, sabéis muchas cosas del alcohol, seguro que habéis presenciado sus efectos allí donde vivís, y habéis oído noticias relacionadas con las bebidas alcohólicas.

El alcohol está presente en muchos momentos de la vida de la gente. Y lo que más aparece es la cara “buena” y “agradable” porque se relaciona con las fiestas, con los encuentros de amigos y familiares. El vino es símbolo de la felicidad, representa la amistad en nuestra cultura. Además tiene mucha propaganda o publicidad que nos anima a consumirlo como señal de estilo de vida. Y además es un producto que está asequible en cada esquina de nuestros pueblos y nuestros barrios.

Pero podemos decir que no lo conocemos muy bien porque, como todas las cosas, detrás de la cara tiene la cruz de la moneda, y ésta no se suele querer ver, o incluso se intenta taparla, por unos intereses que no son los vuestros ni los nuestros.

Y es que el alcohol está detrás de muchos disgustos y muchos sufrimientos de la gente, jóvenes y mayores, hombres y mujeres. Está detrás de muchos accidentes de trabajo, de accidentes de tráfico (sobre todo de gente joven), muchas enfermedades (cirrosis, enfermedades digestivas; del sistema nervioso, enfermedades musculares, trastornos sexuales...). Y siendo presentado como expresión y causa de sociabilidad, está en la causa de problemas de muchas familias, de malos tratos en el hogar, y de marginaciones de muchas personas...

Una trampa que os puede impedir sacar vuestras enormes energías y cualidades para contribuir a hacer un mundo más verdadero, más libre, más humano sin necesidad de trampas y destrozos de la vida de las personas siendo víctimas del alcohol. El alcohol puede frenar vuestro dinamismo social.

2. OBJETIVOS QUE DESEAMOS CONSEGUIR

1. Que los chicos y chicas conozcáis lo que es el alcohol, sus efectos y su significado en nuestra sociedad. (Que lo descubráis por vosotros mismos).
2. Que toméis una postura responsable personalmente y como grupo ante el uso que se os ofrezca y sepáis decidir saludablemente.
3. Que elijáis una vida saludable y pongáis vuestras mejores cualidades para animar, en vuestro entorno, un nuevo estilo de vivir saludable, alegre, libre, creativo...



3. ACTIVIDADES

3.1. Descubrimos lo que es el alcohol y las bebidas alcohólicas

QUÉ ES EL ALCOHOL	Verdadero o Falso
1. El alcohol es siempre un producto natural y espontáneo
2. El alcohol que tiene los licores (coñac, anís, ron...) es distinto del que tiene la cerveza o el vino
3. Los grados de alcohol de una bebida te dicen la proporción de alcohol que hay dentro de la bebida: El tanto por cien
4. No se conocen bien los efectos que produce el alcohol en la salud de las personas
5. La RESACA es el malestar físico con el que el cuerpo nos dice que el alcohol le hace daño
6. Es muy raro que el alcohol haga daño a un joven
7. El alcohol es un buen alimento y da energías, calor...
8. El alcohol te da valor y te gana amigos
9. El alcohol te acrecienta los sentidos y te da mejor visión por ejemplo para conducir

Síntesis para valorar las respuestas.

El alcohol etílico que se encuentra en todas las bebidas alcohólicas, está presente entre los hombres desde época muy antiguas. Se produce por fermentación de diferentes frutas y frutos cuyo azúcar se transforma en alcohol. Este es un proceso normal y natural de las frutas y frutos que se quedan almacenados. Pero también se produce, y es el mismo tipo de alcohol aunque más concentrado, por destilación. Este procedimiento se explica muy bien en ciencias. El grado de alcohol es la cantidad de alcohol que hay en una bebida llamada alcohólica y nos indica el tanto por cien que tiene dicha bebida. El alcohol es el mismo en todas las bebidas. Lo que varía es la cantidad. Así se puede calcular lo que hay de alcohol en un litro de bebida sólo con saber si es de 5º, de 12º, de 25º, de 40º ó 50º.



Cuando el alcohol entra en nuestro organismo no se digiere sino que nuestro cuerpo lo absorbe rápidamente y circula rápidamente por el estómago, hígado, el intestino delgado, la sangre y llega al cerebro donde se alteran las funciones de control sobre los sentidos.

Sobre los efectos del alcohol conviene saber que no es un alimento ni da calor. Aparentemente lo parece porque da color a las mejillas y se quema. Su efecto es claro sobre la capacidad de los sentidos: Se oye y se ve peor. El organismo se quiere desentender de él pero el hígado sólo puede transformar una pequeña cantidad y se produce enseguida una intoxicación etílica: con ella quedan afectados los sentidos, se pierde coordinación motora, la mente se vuelve confusa, y quedan afectas funciones vitales. En ocasiones se puede producir para respiratoria. La resaca es malestar físico que señala que el cuerpo dice que le hace daño el alcohol.

Otro efecto es que crea una euforia artificial que nos hace no medir los peligros.

3.2. Haced una lista de las bebidas alcohólicas que conocéis y, con ella, haced cálculos de graduación

¿Cuánto alcohol hay en un vaso de vino?

¿Cuánto en un vaso de coñac?

Y así en diferentes vasos de otras bebidas.

3.3. Descubrir los efectos que produce

- Lo podéis descubrir contando cada uno lo que ha visto con sus propios ojos en un fin de semana, o en las fiestas del pueblo o barrio...
- Podéis hacer una encuesta a otros chicos y chicas para tratar este tema.

3.4. La tasa de alcoholemia

¿Qué es la tasa de alcoholemia y por qué se hace?

Haced una mesa redonda entre todos.



3.5. Analizamos anuncios y hacemos nuestros anti-anuncios

Pistas para analizar anuncios:

Recortamos varios ANUNCIOS de prensa: Revistas o periódicos sobre bebidas alcohólicas, y nos hacemos estas preguntas:

- . Qué OBJETOS aparecen unidos al alcohol
- . Qué IMÁGENES se utilizan para anunciarlo
- . Qué SITUACIONES DE LA VIDA de la gente aparecen en el anuncio
- . Qué TIPOS DE PERSONAS Y DE JÓVENES se mueven junto al alcohol
- . Qué RAZONES O ARGUMENTOS nos dan para beber alcohol
- . Qué COSAS SE SUGIEREN aunque no se digan explícitamente para beber
- . Qué VALORES se unen al alcohol
- . Qué cosas de la vida NO SE DICEN y son para ti IMPORTANTES.

Haced un resumen de vuestras opiniones sobre la publicidad y el alcohol.

- Haced un CONTRA ANUNCIO manejando uno de los que habéis estudiado dándole las vueltas que creáis se le pueden dar.

O inventaros uno dedicado a los jóvenes de vuestra edad.





3.6. Una regla de tres especial: Nosotros, el alcohol y cualidades de nuestra vida

Siendo una sustancia tan metida en nuestros hábitos sociales de comer, beber y de relacionarnos unos con otros, y con una propaganda tan favorable a los beneficios que nos reporta, y tan difundida entre los jóvenes para conseguir no sé cuantas cosas positivas, convendría plantearse la cuestión de qué proporción hay entre CANTIDAD DE ALCOHOL y el logro de todas esas cosas que nos parecen importantes en nuestra vida.

Por ejemplo: Los mensajes publicitarios nos dicen que si bebemos tendremos más amigos, ligaremos más, seremos más mayores, seremos más importantes socialmente, etc.

¿Se puede decir eso de verdad?

¿Bebiendo más alcohol tendremos de verdad más personalidad, seremos más libres, tendremos mejores relaciones afectivas...?

Piensa y discute con tus amigos esta proporción entre cantidad de alcohol y esas cualidades de la vida que nos parecen importantes en nuestra vida.

¿A nosotros con más cantidad de alcohol nos corresponde más o menos salud, más o menos personalidad, más o menos libertad, mas o menos amistad, más o menos capacidad física, más o menos habilidad conduciendo, más o menos estudio y mejores notas, más o menos autoestima...?

Haced un mural con las respuestas.

3.7. Escritura colectiva sobre "El alcohol y los jóvenes"

Hoy es un fenómeno de mucha actualidad. Sobre ello hablan y escriben los adultos dando su opinión, sus consejos, expresando preocupaciones. Ahora interesan mucho vuestra propia opinión y vuestras ideas para mejorar la vida y crear las mejores condiciones de vida para todos. Contamos con vosotros.

Para ello vais a escribir entre todos lo que sabéis y lo que opináis sobre este hecho: LOS JÓVENES Y EL ALCOHOL,

FORMA DE HACER LA ESCRITURA:

- . Cada uno de la clase escribe un pequeño texto sobre esta cuestión.
- . Formáis grupos de 4 y juntáis las frases que habéis escrito.
- . Luego cada grupo lo lee a los demás, por ejemplo escrito en una transparencia, y comentáis al final qué os ha parecido lo conseguido.
- . Podéis al final hacer un escrito que recoja lo aportado entre todos y lo ponéis en un mural en clase o en el salón de anuncios del colegio o instituto.



3.8. El botellón

Puede ser interesante analizar en vivo el fenómeno de los jóvenes y al alcohol.

1. Podéis dedicar un rato a realizar cada uno un dibujo de una pandilla que está bebiendo algo de alcohol en la calle. Podéis enriquecer ese dibujo con cuantos detalles os parezcan interesantes: en la calle, en una discoteca, en una casa...
2. Os presentáis los dibujos unos a otros. Será una buena exposición y una manera de expresar cómo captáis vosotros esa realidad.

ROLE – PLAYING Y MESA REDONDA

Con los dibujos realizados por vosotros y expuestos en público podéis preparar una representación teatral o discusión pública poniéndose unos cuantos en el papel de los siguientes personajes. (Pensad qué diría cada uno de ellos sobre esa realidad).

Los demás de la clase asisten como espectadores y luego darán su opinión.

Los papeles a representar pueden ser los siguientes:

- UN COMERCIANTE que vende bebidas alcohólicas
- UN PADRE DE FAMILIA que tiene hijos
- UNA MADRE que tiene una hija de vuestra edad
- UN JOVEN ESTUDIANTE que no bebe nunca
- UN JOVEN de vuestra edad que ha empezado a beber
- UN PERIODISTA
- UN ECOLOGISTA preocupado por el medio ambiente de la ciudad
- UN MEDICO que trabaja en el hospital
- UN DUEÑO DE UN BAR...

Al final podéis hacer un manifiesto entre todos, expresando vuestra opinión y lo que podéis hacer para conseguir lo mejor como juventud preocupada por estas cuestiones.



4. EL ALCOHOL Y LAS DEFICIENCIAS

4.1. Unos efectos que podemos evitar y prevenir

Para qué beben los chicos de tu edad. Y para qué les sirve cuando beben.

Frases para analizar y valorar si son verdaderas o falsas:

“Soy un poco tímido. Con el alcohol observé ya a los 14 años que me volvía extrovertido y eufórico. Me gustaron esos efectos, por lo que cada vez que asistía a una reunión social, a una discoteca o cualquier cosa así, bebía para desinhibirme y poder relacionarme con los demás” Un alcohólico.

“Empecé a beber a los 13 ó 14 años cuando aún vivía en mi pueblo. Lo hacía con los amigos para alegrarnos y pasarlo bien. A los 17 años me trasladé a Madrid a trabajar. Tuve algunos problemas con mis padres. Empecé a beber con más continuidad, siendo después en la mili donde acabé de hacerme un enfermo alcohólico”

“Empecé a beber a los 13 ó 14 años. Era tímido, con ciertos cortes y complejos de inferioridad, por lo que para relacionarme con los amigos y sentirme como ellos, empecé a beber frecuentemente”

“Es importante intentar buscar ayuda y sobre todo entre personas que han vivido tu misma experiencia con la bebida. Es importante también indagar por qué y las circunstancias que te llevaron al alcohol”.

“BEBE HASTA QUE TE CAIGAS”

“ Un chico y una chica de mi edad saben controlar muy bien la cantidad que pueden beber, y por eso le es fácil no abusar, igual que lo puede hacer un adulto”

“El beber es cosa de hombres”

“El 20 por 100 de los casos de niños deficientes se debe al consumo de alcohol durante el embarazo”

“Las copas a veces resultan mucho más caras de lo que te has gastado en el bar”

“El alcohol NO TE CONDUCE a nada”

“Si vas como una moto no cojas el coche”

“El alcohol no cura todas las heridas”



“ Cuando salgo con los colegas el viernes por la noche ponemos 500 pesetas y hacemos un botellón. “Paso” de emborracharme pero cuando cojo el “punto” me lo paso genial, me siento diferente, más espontáneo, más graciosos” (David, 16 años)

“El alcohol no es considerado por los jóvenes como una droga más”

“Los jóvenes necesitan el alcohol para pasarlo bien, eso es lo que creen ellos”

“El alcohol no hace amigos”



4.2. Unos textos a comentar

“EL ALCOHOL NO SE CONSUME, CONSUME. EL ALCOHOL APAGA LA MARCHA.”

El alcohol es una droga cuyo consumo va en aumento progresivo y acelerado entre los más jóvenes. Es consecuencia de los desajustes sociales: presión social, presión de grupo, imitación, timidez. El abuso de alcohol puede traer problemas a nivel físico, psíquico y mental.

La alarma social hoy día es debida en gran parte a que muchos jóvenes conducen.

“LOS JÓVENES DE HOY EN DÍA Y EL ALCOHOL”



Hoy en día es algo que está presente en cualquier festejo que realizan los jóvenes, siendo la compra de la bebida un ritual imprescindible al que hay que acudir si quieres que se compre, en muchos casos, lo que tú deseas para beber esa noche. Parece que sin este acto no puede haber fiesta.

El alcohol se ha convertido en la sociedad en la que vivimos en imprescindible compañero para la diversión de los jóvenes. Vivimos en un momento con unos valores donde la “cultura de la botella” es uno de ellos, pero con un gran peso por sus futuras consecuencias para padres, hijos, educadores, etc.

Algo que nuestra cultura ha fomentado y recogido como la máxima expresión de la alegría, se está convirtiendo en un enemigo incontrolado para el sector más vulnerable de nuestra sociedad: la JUVENTUD. Inseguros pero arrogantes intentan demostrar que pueden ser mayores, y abusan sin poder encontrar otra salida.

Reflejan una situación negativa de las posibilidades que tienen hoy los jóvenes para sus momentos de ocio.

Producto de una sociedad que aún no conoce su destino, y que, como en otros muchos aspectos, encuentran como víctima a la juventud. El alcohol, un enemigo que deberían evitar los jóvenes, por desgracia habrá que realizar estudios como éste para poder tratar el tema a fondo, evitar las consecuencias negativas que esto conlleva y ser capaces de concienciar con el objetivo de frenar el abuso de lo que puede llegar a ser una sustancia mortal. Desgraciadamente, para esos que conocemos como adultos. “Alcohol” entra dentro de la definición de jóvenes; sin embargo, y como ya dijo alguien, “no todos los jóvenes salen, no todos los que salen, beben, no todos los que beben se emborrachan...” Y aunque esta definición fuera cierta ¿quiénes son los culpables de la cultura del alcohol? Pero su solución es cosa de todos” .

Después de leer estos textos elaborados por unos jóvenes un poco más mayores que vosotros y vosotras, comentadlos entre vosotros. ¿Qué os sugieren?



4.3. Comentáis estas frases sobre el alcohol y las deficiencias

En parejas repartiros las siguientes frase que se proponen a continuación, pensáis qué os sugieren y luego cada pareja se lo cuenta a los demás:

. "LA INTOXICACIÓN ALCOHÓLICA es un anticipo de deficiencia y minusvalías".
(Una pareja expone los efectos de una intoxicación alcohólica en un joven)

. "La RESACA es un aviso de un deterioro de nuestro cuerpo y por eso de nosotros mismos"
(Otra pareja expone lo que ocurre en gente que ha pasado la resaca)

. "Los conflictos y las peleas después de beber son un riesgo de deficiencias"
(Otra pareja grupo hace una pequeña descripción)

. "Los accidentes son ya una realidad cruda de deficiencias"
(Otra pareja cuenta situaciones en que se vea esta constatación)

. "El alcoholismo es una minusvalía permanente"
(Otra pareja cuenta en qué consiste el alcoholismo como enfermedad)

Y para acabar todos opinamos sobre la siguiente frase:

. "Todos nosotros podemos prevenir estas deficiencias en nosotros y en nuestros amigos"

Aquí todos los grupos dan sus ideas y claves para actuar como jóvenes capaces de cambiar la realidad.

4.4. El alcohol es un reto para descubrir qué podemos aportar nosotros a esta sociedad: amigos, familias, la sociedad en general

Sería una actividad resumen de todo lo anterior:

Visto lo que nos dicen los anuncios.

Visto lo que dicen los expertos sobre las bebidas alcohólicas...

Visto lo que opinamos los chavales y chavalas de nuestra edad ante estas realidades.

NOS PREGUNTAMOS ¿qué podemos hacer nosotros para mejorar la vida de nosotros mismos y de nuestros compañeros ante la realidad del alcohol en nuestra sociedad?



Y podéis continuar así, con esta otra actividad:

4.5. Hacemos un proyecto útil para los chicos y chicas de nuestra edad

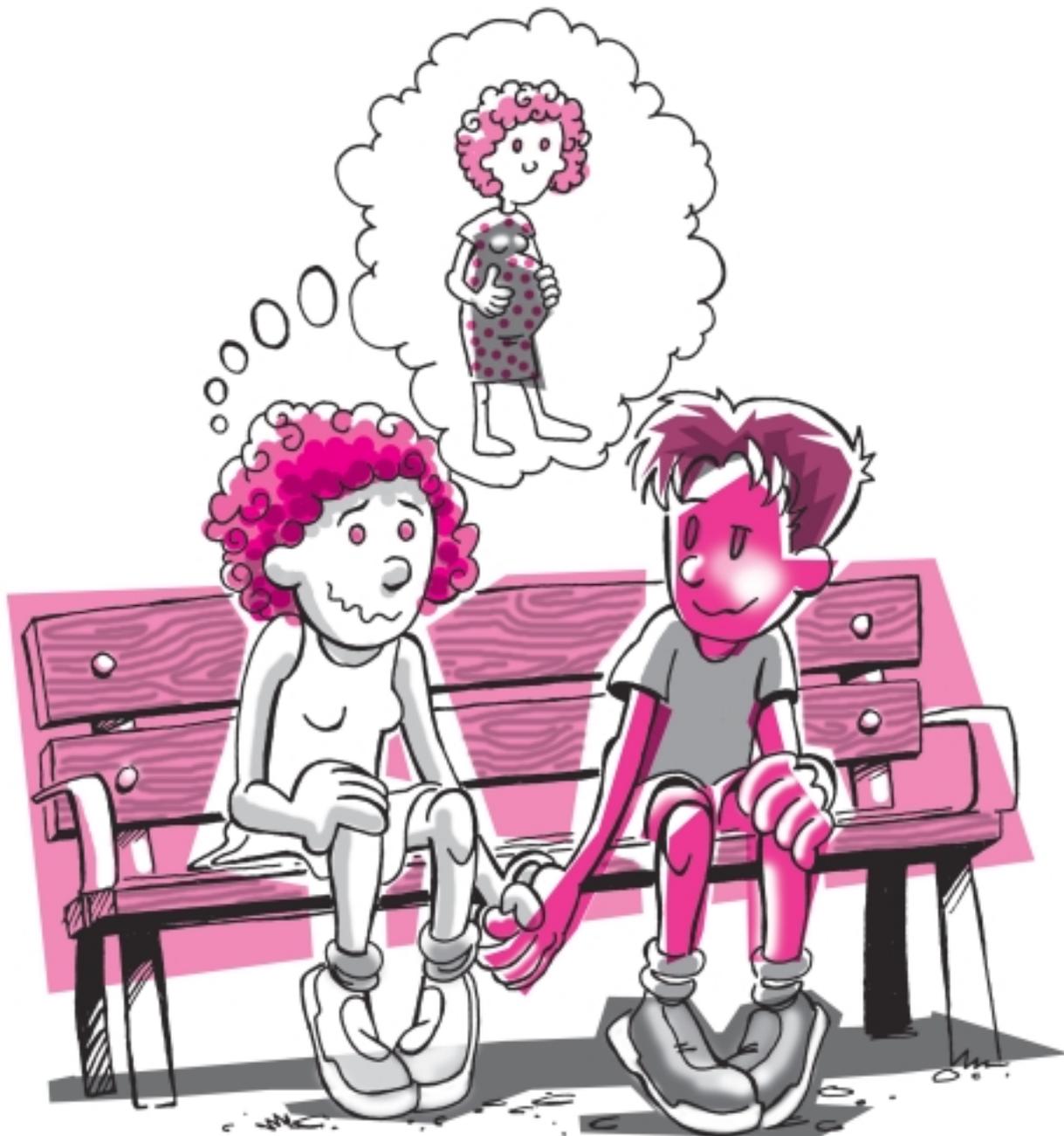
El tema que vamos a tratar es EL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO

Para ello vamos a investigar estos detalles:

1. Pensamos en un grupo de chicos y chicas de nuestra edad.
Pensamos qué cosas les gustan y les interesan más.
De qué cosas disponen para pasarlo bien y ser felices.
Qué cosas echan de menos o qué cosas les faltan para ser felices.
Qué cualidades y qué habilidades tienen como individuos y como grupo.
2. Según lo anterior:
¿Qué objetivos se podrían marcar para conseguir lo que les interesa para aprovechar lo que tienen, y para lograr lo que les falta utilizando sus cualidades?
3. Cosas que pueden programar para conseguir esos objetivos.
Actividades a realizar entre ellos.
Ayudas que pueden buscar.
Cosas a hacer para aportar algo nuevo en su pueblo o en su barrio...

¡ NO TE BEBAS TU VIDA CON EL ALCOHOL !

V. PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE





V. PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE

1. INTRODUCCIÓN

La sexualidad y su vivencia plena no es un problema, lo mismo que no lo son otras tantas facetas de nuestra vida. Muy al contrario, es una necesidad y como tal hay que tratar de satisfacerla. Y, del mismo modo que la mayor o menor satisfacción de cualquier necesidad depende directamente de lo que nosotros hagamos para lograrlo, así para la sexualidad también es importante conocer lo que nos beneficia y nos perjudica a todos, sopesarlo y obrar consecuentemente. Todo esto en un marco de libertad, por supuesto, y también de la responsabilidad que camina a su lado.

Asumir desde edades tempranas conductas sexuales de riesgo como es el coito, puede acarrear serias dificultades para la vida de los adolescentes, cambiar completamente su vida, desde luego no para mejorar.

Cuando una adolescente se queda embarazada, surgen graves problemas para ella, su pareja, su familia, su futuro hijo y para la sociedad en general. ¡No beneficia (o no es bueno) a nadie! Es un embarazo de mucho riesgo.

Pero el embarazo en la adolescencia no sólo supone un riesgo físico o biológico para la madre y el niño, sino que debemos también valorar las repercusiones psicológicas, sociales, emocionales, de desarrollo personal y de proyecto de futuro, que un embarazo supone en la edad adolescente, etapa de lucha para conseguir la independencia y autonomía personal, en la que se busca una identidad propia y única y en la que se inicia el camino hacia la elección de un determinado estilo de vida.

Podemos afirmar que el embarazo hay que evitarlo en la adolescencia.

Cuando los adolescentes se preocupan de vivir su sexualidad, se preparan, se informan, desarrollan todas sus habilidades y recursos para disfrutarla, descubren que uno de esos recursos son las distintas *formas de relacionarse sexualmente sin riesgos, se benefician ellos, y es positivo para todos.*

La sexualidad constituye un aspecto esencial del desarrollo humano que se expresa durante toda la vida.

Podemos afirmar que el placer físico no es la única ni la más importante de las necesidades que va a satisfacer la sexualidad en el joven. La capacidad de ampliar la comunicación, la búsqueda de nuevas experiencias, poner a prueba su madurez, investigar los misterios del amor... van a ser importantes motivaciones para la actividad sexual, así como, la necesidad de valoración, de seguridad y de contacto, el deseo de sentirse normal y la curiosidad.



Y una cosa es también fundamental: aquí, como en tantos otros asuntos, ¡no estamos solos! Hay muchas personas que pueden ayudarnos. Es más, ¡están deseando ayudarnos!

Vamos a ver quiénes son, dónde están, qué les podemos y les debemos pedir. Y también qué puedo hacer yo, qué podemos hacer nosotros los chicos y chicas.

- **El embarazo en la adolescencia incrementa el riesgo de padecer una deficiencia.**

El embarazo y el acontecimiento del parto, así como el periodo neonatal inmediato constituye un periodo de riesgo en la génesis de distintas deficiencias. Si a esto sumamos la edad materna no idónea (inferior a los 20 años) las probabilidades de una deficiencia aumentan. Si consideraremos que en esta edad existe con frecuencia un déficit o incluso ausencia de cuidados prenatales, que estadísticamente es frecuente el bajo peso al nacimiento, el parto pretérmino, alteraciones del ritmo del parto, complicaciones puerperales, etc. entenderemos este riesgo aumentado.

Además hay estudios sobre el desarrollo mental de los hijos de madres adolescentes, que afirman que el coeficiente intelectual alcanzado en la edad escolar mantiene una relación inversamente proporcional a la edad materna (Lobl y col., y Cohen). Baldwin y Cain, (1980) indican una posible menor puntuación en las pruebas de inteligencia y cognoscitivas en los hijos de madre adolescente. Sin embargo, no está claro que los factores prenatales sean la causa única de estos hallazgos, es razonable pensar que la vida del niño tras su nacimiento estará condicionada por factores tales como la edad materna, la estimulación y nutrición del niño, el apoyo emocional y material. Un ambiente familiar desfavorable (malos tratos, problemas de adaptación social,...) incidirá negativamente en el desarrollo físico, psicológico y social del niño.

2. OBJETIVOS QUE NOS PROPONEMOS

1. Descubrir que es posible y somos capaces de disfrutar plenamente de la sexualidad en la adolescencia sin mantener prácticas de riesgo. Aprender a reconocer y aceptar los cambios físicos y emocionales, como manifestaciones de la sexualidad en la etapa adolescente.
2. Conocer y utilizar los recursos personales, grupales y de la comunidad, con los que contamos los jóvenes, relacionados con la sexualidad. Prevención de embarazo adolescente.
3. Tomar conciencia de que el futuro está en nuestras manos y en las decisiones que tomamos diariamente, en especial en aquellos momentos de mayor carga emocional. Identificar las repercusiones de un embarazo en el proyecto de futuro.



EJERCICIO: ¿Qué me está pasando?

¿Qué me está pasando? Sensaciones y emociones nuevas.

Analizar estas emociones y relacionarlas con el desarrollo de la sexualidad propia de la edad.

Expresa tus dudas sobre la sexualidad, inquietudes y problemas. Escribe una lista.

Explica cómo puedes desarrollar y experimentar la sexualidad, sin riesgos, y que serían idóneos para tu edad.

3. CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS Y EMOCIONALES EN LA ETAPA ADOLESCENTE. LA IMAGEN CORPORAL Y EL DESEO SEXUAL

EJERCICIO: Habla sin miedo

El profesor planteará unas preguntas que debereis responder por escrito los alumnos en grupos de 3 / 4. (También pueden ser los propios alumnos quienes escriban preguntas sobre cuestiones de la sexualidad que no tienen claro, intercambiarlas después, sin saber el autor, con otros grupos y tratar de darlas igualmente respuesta).

Con lo que ha contestado cada uno de los grupos se realizará una puesta en común.

Algunas posibles preguntas:

- Cómo se hace un hijo
- Qué sucede (fisiológicamente) en un parto
- Qué es “sexo seguro”
- Cómo se masturban los chicos
- Cómo se masturban las chicas
- Cómo se contagian las enfermedades de transmisión sexual
- Diferencia entre amor y sexo.

¿Cómo te sientes después de haber hablado de esto?



Trabajo para casa.

Se divide la clase en cinco grupos. A cada grupo se le pide que prepare un tema, se les aporta material, láminas de anatomía, revistas, fotocopias del propio libro de texto, incluso transparencias, rotuladores para escribir o dibujar en ellas, etc. Según la disponibilidad del centro). Debe exponer de modo oral con apoyo audiovisual el tema correspondiente. Pueden exponer cada miembro del grupo una parte, entre dos o tres, uno solo, etc. (Se le da al grupo todo tipo de facilidades y libertad para que se organice y decida cómo lo hace). Se les pone un plazo en función del resto de sus tareas.

Temas:

- Aparato reproductor masculino: Anatomía y funcionamiento
- Aparato reproductor femenino. Anatomía
- El ciclo femenino. (Ovárico, uterino). Pubertad. Menarquía
- Fecundación, embarazo y parto
- Caracteres sexuales secundarios masculinos y femeninos. Similitudes y diferencias
- Anticonceptivos. ¿Qué son y para qué sirven?

No se trata de que se aprendan muy bien los contenidos. El objetivo es que lo trabajen juntos chicos y chicas, que aprendan a utilizar el lenguaje relacionado con propiedad y normalidad.

TARJETAS ANÓNIMAS.

A continuación de la exposición de la actividad anterior se les pide a los alumnos que de modo anónimo escriban en un folio las preguntas que aún les quedan sin respuesta, las dudas, los problemas que se plantean, etc.

Puede haber dos alternativas:

1. El profesor escribe a máquina las preguntas, para respetar el anonimato, y las distribuye a cada uno de los grupos de trabajo, en conexión con cada uno de los temas trabajados por ellos, para que elaboren las respuestas. Pone un nuevo plazo de tiempo para responderlas a la clase.
2. Responde el profesor días más tarde, bien directamente, bien lanzando pistas para que los alumnos elaboren la respuesta en el aula, bien planteando situaciones para el debate, etc.



4. LA AFECTIVIDAD EN LA SEXUALIDAD

EJERCICIO: La fiesta de fin de curso

Alberto y Carmen se gustan desde hace unos meses. Nunca se lo han dicho el uno al otro. Hablan, se observan, salen con el grupo de amigos... Es su primera fiesta. Alberto invita a Carmen a bailar. Han pasado la tarde bailando juntos.

Alberto ha acompañado a Carmen hasta su casa, se han despedido con un beso y con la promesa de volverse a ver.

Ha sido una gran experiencia.

¿Qué sentirá Alberto?

¿Qué sentirá Carmen?

5. CONSECUENCIAS FÍSICAS DEL ACTO SEXUAL

EJERCICIO: Hablando bajo la lluvia

Vamos a realizar una tormenta o lluvia de ideas. Todos y todas iremos expresando, sin ningún tipo de cortapisas, aquellos *factores o situaciones que creamos que pueden favorecer un embarazo no deseado*. Tras anotar todas las aportaciones, las debatiremos y seleccionaremos las que más interesantes nos parezcan.

Después las contrastaremos con las que el/la profesor/a nos facilite en una hoja e igualmente, debatiremos y sacaremos conclusiones.

¿Cómo evitar un embarazo en la adolescencia?

Elabora una lista de métodos y alternativas para evitar un embarazo. Y discútelos con tus compañeros y compañeras.



EJERCICIO: Embarazo no deseado

Elena tiene 15 años, está en 4º de ESO, es una gran deportista, juega en el equipo de baloncesto de su Instituto/Colegio, tiene intención de elegir el Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales, le gustaría ejercer un trabajo que le permitiera viajar y conocer otras gentes y otras culturas, se dibuja en el futuro como una mujer activa, emprendedora, independiente y autosuficiente. Hace un mes ha conocido a Juan. Él ya está en bachillerato, coincidieron en un campeonato de baloncesto, desde entonces se ven todos los fines de semana, están a gusto juntos, comparten muchas aficiones, cada vez se llaman más entre semana PARA CONTARSE LAS INCIDENCIAS DE SU VIDA DIARIA. Pasa el tiempo y próximo ya el fin de curso planifican irse juntos a un campus de baloncesto en el verano, consiguen sin dificultad el permiso de sus padres, no es la primera vez que salen a campamentos en verano. Al comienzo del curso siguiente Elena se ha quedado embarazada.

¿Cómo repercutirá este hecho en la vida de Elena: sus estudios, su deporte, su proyecto de futuro, etc.?

¿Y en la vida de Juan?

¿Cómo lo aceptarán los padres, los profesores, los amigos...?

Dividid la clase en seis grupos, cada uno de los grupos asume un rol:

- Elena
- Juan
- Padre de Juan
- Madre de Elena
- Amigos
- Profesores

Discuten las posturas que piensan adoptar cada uno de los personajes y eligen a un miembro del grupo para representar el papel. A continuación dramatizan una situación en la que confluyen todos los personajes. Cada uno expondrá su parecer y se entablará una discusión que habrán previsto en el grupo de trabajo.

Si te encuentras en esta situación, ensaya a quién se lo dirías y qué les dirías.

Posibles personas a las que acudir si tienes algunos problemas:

- Tu profesor o profesora
- Tu médico
- Tus padres



- Hermanos o hermanas mayores

- Amigos o amigas

Si tienes algún problema, no te retrases en pedir ayuda.

EJERCICIO: Salimos de clase

Busca información, individualmente o por grupos (casi mejor con compañeros/as al lado) que trate de responder a estos interrogantes y otros que os hagáis sobre los *embarazos en las personas menores de 19 años*:

¿Cuántos niños nacen en España cada año?

¿Cuántos niños nacen de madres menores de 19 años?

¿Cuántos abortos se practican en España en un año?

¿Cuántos abortos se practican en España en un año a menores de 19 años?

¿Por qué crees que pasa esto?

Investiga qué es un Centro de Orientación Familiar, y para qué sirve.

Tras la recogida de datos, haremos una puesta en común en clase, discutiremos y trataremos de sacar alguna conclusión.





6. APRENDER A DECIR NO, CUANDO NO QUIERES UNA RELACIÓN PREMATURA

EJERCICIO: Aprende a decir no en las relaciones sexuales con riesgo

Nivel de edad: de los trece a los diecisiete años.

Escena: IRENE de 14 años está hablando con su amiga Susana de una salida en parejas.

— IRENE: He cambiado de opinión y no quiero volver a salir con esos dos chicos este fin de semana

— SUSANA: ¿Por qué?

— IRENE: ¡Ya hemos hablado de eso! ¡José y Paco son unos chicos estupendos! Tú te comportaste como una verdadera pelma el viernes.

— IRENE: Tienes razón, pero no quiero volver a salir en parejas.

— SUSANA: Déjate de tonterías. ¡Si parecías una monja! ¡No tiene ninguna gracia estar con un público que no hace nada más que quedarse ahí sentado mirando!

— IRENE: Tienes razón. Para ti no tiene gracia si yo me quedo ahí sentada mirando.

— SUSANA: ¿Es que te ocurre algo? ¿Tienes algún problema o algo así?

— IRENE: Quizá. Simplemente, me siento incómoda en una situación así.

— SUSANA: No tendrías que sentirte así. Eso es natural.

— IRENE: Tal vez tengas razón, pero como me siento así no quiero volver a salir en parejas.

— SUSANA: ¿Qué te hace sentir incómoda?

— IRENE: Pensar en la edad que tenemos para comprometernos sexualmente.

— SUSANA: Realmente, eres tonta. Si eres lo bastante mayor, ya tienes edad suficiente. No estás tan desarrollada como yo, pero ya tienes edad para eso.

— IRENE: Supongo que sí, pero aún no me siento cómoda en ese tipo de situaciones.

— SUSANA: Probablemente tengas algunas ideas inmaduras sobre todo esto. Es muy sencillo. Cualquiera puede hacerlo.

— IRENE: Es probable que yo tenga algunas ideas raras.



— SUSANA: No tienes más que intentarlo. Fíngelo.

— IRENE: Quizá podría fingirlo, pero prefiero no volver a salir en parejas. Más adelante tal vez, pero ahora no.

— SUSANA: Siempre puedo encontrar a alguien más que esté dispuesta a salir en parejas. Bueno, está bien, pero tú te lo pierdes.

— IRENE: Si, ya lo sé.

Fuente: Manuel J. Smith. "Sí, puedo decir no." Página 194. Ediciones Grijalbo S.A. 1988



Los que hablan pueden ser también JOSÉ y PACO.

Reflexión individual:

¿Has pasado alguna vez por una situación similar?

¿Has sabido defender tu postura? ¿Te has dejado convencer? ¿Has sido tú quien presiona?

¿Te encuentras capaz de defender tus opiniones aunque no coincidan con las de los demás?

En grupo:

¿Qué resaltarías de la postura de IRENE?

¿Cómo crees que se puede aprender a defender las opiniones?

¿Te parece importante defender tus ideas aunque no gusten a los demás?

VI. EDUCACIÓN VIAL, UN PROBLEMA DE NUESTRO TIEMPO





VI. EDUCACIÓN VIAL, UN PROBLEMA DE NUESTRO TIEMPO

1. INTRODUCCIÓN

Es en la adolescencia, al finalizar la infancia, cuando se deben completar y cimentar la mayor parte de los elementos de la educación vial destinados a la prevención de los accidentes relacionados con el tráfico, así como las bases sobre el ocio, el tiempo libre y el consumo de alcohol (principal factor asociado a los accidentes de tráfico graves o mortales). Todo ello dentro de una educación para la salud orientada a que perduren comportamientos preventivos toda la vida, evitando que sea truncada ésta por un accidente de tráfico (AT), circunstancia no exagerada ni expuesta aquí con afán dramatizador, sino extraída de la pura estadística: los AT constituyen la principal causa de muerte y una de las principales de morbilidad y minusvalía, sobre todo en los jóvenes.

Es importantísima la percepción, por parte de los jóvenes, de que los AT son un problema de salud, un problema propio y que les atañe directamente a ellos, a sus iguales y a su grupo familiar y de amigos. Es trascendental desarrollar en el joven la percepción real de posibilidad del accidente, su cercana amenaza y repercusión, dentro de la educación para la salud de los jóvenes enfocada a la prevención de los AT.

En la noción de accidente es prioritario que se establezca, también entre los jóvenes y desde edad temprana, una exclusión de todo factor fortuito, ya que esta tendencia a considerar un papel de la suerte o la fortuna es la primera dificultad para su prevención. Concluamos con el siguiente principio: **todos los accidentes pueden y deben evitarse, a partir del conocimiento e intervención sobre los factores de riesgo, y sobre todo los comportamientos humanos.**

2. OBJETIVOS QUE NOS PROPONEMOS CONSEGUIR

Saber identificar los factores de riesgo de los AT, concretando en los factores de riesgo presentes con mayor frecuencia en los accidentes en los que se ven implicados los jóvenes.

Adquirir un concepto de seguridad personal, que permita asumir la responsabilidad a cada uno de la prevención de los AT, en el entorno propio y ajeno.

Conocer y practicar las medidas de seguridad activa y pasiva, que intervienen fundamentalmente en la prevención de los accidentes de tráfico y sus consecuencias.

Adquirir conocimientos y habilidades de primeros auxilios sanitarios al accidentado, manejo de una situación de accidente y del resto de medidas aplicables a una situación de accidente, evitando complicaciones.



3. IDEAS CLAVE EN LA PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

El AT no es percibido como una amenaza inmediata, real e impactante en la vida de los jóvenes, que asumen situaciones de riesgo de AT como elementos lejanos y ajenos al accidente (consumo de alcohol, por ejemplo), por una parte y, por otra, lejanos a sí mismos, su persona y entorno (a mi no me puede suceder un AT, es siempre a los demás). Al respecto tenéis que entender la importancia y la cercanía del problema, así como a la cercanía y vinculación a unos factores de riesgo.

En segundo lugar, derivado de lo anterior, asumir que si en todo accidente existen unos factores de riesgo y circunstancias favorecedoras, generalmente controlables, el papel de la suerte o el azar debe minimizarse o desaparecer, ya que es el primer obstáculo para evitar el AT y movilizaros activamente en su prevención.

Vuestra preparación para afrontar una situación de AT ya ocurrido se convierte en trascendental, pues además de contribuir a prevenir los mismos accidentes y el agravamiento de las lesiones o consecuencias, contribuye a estimular su solidaridad con los demás.

La idea fundamental es la comprensión de que el accidente es un peligro real, cercano y evitable, con cuya prevención podemos protegernos personalmente, a las personas de nuestro entorno y ser solidarios, protagonistas y estimados por quienes nos rodean, ya que la prevención de los accidentes es una necesidad del grupo social y mucho más que una necesidad de protección y seguridad personal.

SABER CÓMO Y HACER TODO LO POSIBLE POR PREVENIR LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO ES UNA FORMA DE CONSTRUIR NUESTRA SALUD Y AYUDAR A PROTEGER LA DE LOS DEMÁS.





EJERCICIO: Imagina

¿Te imaginas que entre todos pudiésemos evitar los accidentes de circulación?

El año 1999 ha sido declarado a nivel europeo Año de la Educación Vial, siendo la pregunta anterior uno de los lemas que encabeza la campaña que con ese motivo ha desarrollado la Dirección General de Tráfico en todo el país.

Seguro que tú también has visto algún anuncio en la tele con la siguiente frase como colofón: "Enseña también Educación Vial. Enseña a Vivir."

¿Qué podrías hacer tú, personalmente, o conseguir que hicieran tus amigos, familia, la gente que tienes cerca en suma, para conseguir evitar los accidentes de tráfico? Seguro que se te ocurre una lista de, al menos, siete cosas:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____
- 7.- _____

Has conseguido completar la lista con buenas ideas...

¡ Ahora tienes que conseguir cumplir todo lo que has apuntado!

4. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y SITUACIÓN ACTUAL

Todos los accidentes pueden y deben evitarse, a partir del conocimiento e intervención sobre los factores de riesgo, y sobre todo los comportamientos humanos.

Los AT suponen una causa muy importante de mortalidad, morbilidad y discapacidad prematuras en todos los países, desarrollados o no, constituyendo uno de los problemas más importantes de la salud pública actual, pero poco reconocidos como tal, habiendo generado escasa movilización social. Probablemente este escaso reconocimiento sea debido a que los AT se consideran un hecho cotidiano pero aislado, asumido como se asumen las pequeñas catástrofes, aunque al finalizar cada semana sean docenas los muertos y cada año varios miles. El impacto social de los AT se produce en relación con el número de víctimas en grandes accidentes, o cuando la tragedia nos golpea en lo personal, familiar o cercano.



Es importante que conozcas que:

- En los países de la Unión Europea, los accidentes de tráfico suponen un total aproximado de 50.000 muertos y 1.500.000 de heridos anuales.
- Se calcula que los AT suponen en los países europeos un coste económico aproximado de 10 billones de pesetas.
- Los AT son la primera causa de muerte en las personas fallecidas entre 5 y 29 años en la Unión Europea. En España, una de cada dos muertes en jóvenes entre 15 y 19 años, así como una de cada tres muertes en menores de 30 años es debida a los AT.
- Las lesiones medulares de los AT (una de las principales causas de discapacidad grave), ocasionan paraplejía aproximadamente a 500 personas cada año en nuestro país según el Ministerio de Sanidad y Consumo, la mayor parte son jóvenes menores de 30 años.
- Según Cruz Roja, muchas de las lesiones e incluso muertes por AT, son achacables a la actuación errónea de quien, testigo de un accidente y antes de pedir ayuda, realiza la primera “atención” a las víctimas.

Sin dar más datos estadísticos, es evidente que se pueden deducir, de la simple lectura de estas cifras, algunas orientaciones sobre necesidades de intervención preventiva de los AT en la adolescencia.

EJERCICIO: Titular de prensa

Mueren cuatro jóvenes, con edades entre 18 y 21 años, tras saltarse un semáforo y chocar con otro coche en Madrid a las 4,50 horas. El coche en el que viajaban las víctimas circulaba a gran velocidad. El conductor del turismo alcanzado, también joven, sufre traumatismo craneoencefálico y fractura vertebral muy grave, tras ser despedido por la luna delantera de su vehículo en el choque.

El siniestro vuelve a mostrar la cara negativa del “cóctel” formado por la madrugada, la velocidad, el alcohol y la juventud.



El anterior titular y comentario están extraídos de una publicación reciente en la prensa. Puedes proponer su lectura en la clase, tras la cual podéis realizar un comentario o mejor un debate, siguiendo, por ejemplo, el siguiente guión:

¿El accidente, terrible en sus consecuencias, supone una noticia infrecuente, rara, o todo lo contrario, lo cotidiano de cada fin de semana en la ciudad?

¿Alguno de vosotros, compañeros de clase y amigos, conoce algún familiar o conocido que haya sufrido algo parecido? Preguntad por ahí...

¿Qué opinión te merece la implicación de los elementos : madrugada, velocidad, alcohol y juventud como causales del accidente de tráfico? ¿En qué estáis de acuerdo y en qué no? Trata de definir cuáles pueden ser causas y cuáles circunstancias.

¿Creéis que existe alguna forma de demostrar qué causa o causas se encuentran implicadas en accidentes como el citado?

5. BASES DE LA PREVENCIÓN EN ACCIDENTES DE TRÁFICO

La información y la educación. Desde el dato epidemiológico de que el llamado factor humano es responsable directo o indirecto del 75 al 90% de los AT, la importancia de este pilar o base de la prevención parece indiscutible. Considerando la conducta inapropiada de las personas como la causa fundamental de los accidentes (en el caso de los niños, de los adultos responsables), la actuación educativa e informativa serían el arma más importante en la prevención de AT. Se enfocaría a cambiar conductas, desarrollar el aprendizaje del riesgo, modificar entornos, etc.

EJERCICIO: Noticias sobre accidentes de tráfico en la prensa

Recorta noticias sobre accidentes de tráfico de diferentes periódicos.

¿Cuál es la edad más frecuente de los afectados?

¿Qué factores concurren en el accidente?

¿Cuáles son las consecuencias?

¿Se podrían haber evitado? ¿Cómo?



6. ESTRATEGIAS FUNDAMENTALES EN LA PREVENCIÓN DE LOS AT

Algunos enfoques preventivos de los AT se basan en las características individuales de los posibles accidentados, el estudio del factor humano con peso específico como riesgo. La prevención de AT en individuos jóvenes exigirá una intervención sobre la conducción inadecuada, por ejemplo bajo los efectos del alcohol y los otros aspectos comentados anteriormente. Los AT en los niños precisarán considerar sus características como peatón, usuario de bicicleta y ocupante de vehículo. Cada circunstancia conlleva diversas estrategias preventivas y educativas. Similares planteamientos tendrán los AT en los ancianos, con mayor frecuencia de accidentes como peatones.

Debemos recordar aquí la noción de multicausalidad referida a los AT. Coloquialmente se trataría de responder a la pregunta ¿ qué o quién es responsable de los AT: el conductor, el coche o la carretera ? A esta pregunta se responde, simplificando, que los conductores, puesto que deben adaptarse al automóvil que conducen y a la carretera por la que transitan (con seguridad o sin ella). Pero esta respuesta, aunque más cierta, no es completamente cierta, y todos sabemos lo que significan los puntos negros en las carreteras y la seguridad de ciertos coches en su respuesta ante un AT. Para enfocar adecuadamente la prevención de los accidentes de tráfico podemos recordar que se clasifican en tres grupos los factores de riesgo de los accidentes, tras un trabajo estadístico y epidemiológico:

- 1.- *Factores humanos*: Edad, sexo, experiencia, consumo de alcohol, drogas o medicamentos, nivel de salud y fatiga.
- 2.- *Factores mecánicos*: Seguridad, estado o tipo de automóvil.
- 3.- *Factores ambientales*: Características de la vía o carretera, elementos climatológicos y elementos orográficos.

La mayor importancia o responsabilidad se atribuye, en todos los estudios, al factor humano, pero esto no descarta el origen multicausal de los accidentes. Una primera conclusión de este planteamiento es que la prevención de los AT es una actividad que afecta a diversos sectores: tráfico, industria, educación, sanidad, transportes, poder legislativo, etc., quienes deben trabajar con una filosofía multidisciplinaria.

EJERCICIO: Análisis de los factores de riesgo

Busca documentación y discute sobre los factores de riesgo en los accidentes de tráfico de los jóvenes de hoy.

Diseña estrategias de intervención.

¿Conoces a algún portador de minusvalías por accidente de tráfico?

¿Podría haberse evitado?



EJERCICIO: ¿Existe relación?

Seguro que ya tienes claros muchos de los factores de riesgo de los accidentes de tráfico. Lo que ahora te proponemos es meditar un poco acerca de la posible relación entre los accidentes de tráfico y una serie de posibles factores de riesgo, sobre los cuales seguro que tienes alguna opinión después de pensar un poco, incluso puede que no sean factores de riesgo propiamente dichos....

ACCIDENTE de TRÁFICO y VIOLENCIA

ACCIDENTE de TRÁFICO y FATIGA

ACCIDENTE de TRÁFICO y JUVENTUD (Edad del conductor)

ACCIDENTE de TRÁFICO y ESTRÉS

ACCIDENTE de TRÁFICO y MEDICAMENTOS

ACCIDENTE de TRÁFICO y DISTRACCIONES

ACCIDENTE de TRÁFICO y SEXO del CONDUCTOR (Hombre/Mujer)

ACCIDENTE de TRÁFICO y FIN de SEMANA

EJERCICIO: Tú mismo

Con frecuencia escuchamos consejos, en las campañas de prevención de los accidentes de tráfico, acerca de riesgos que deben ser evitados por los conductores y acompañantes. Uno de los más repetidos, con razón, es el referente al consumo de alcohol, el famoso *"Si bebes, no conduzcas."*

Se trata de que tú mismo te pongas en el papel de consejero/publicista y elabores 5 ó 6 consejos (a modo de eslogan) referentes a la prevención de accidentes de tráfico, con la única condición de que deben estar elaborados pensando en destinatarios jóvenes, por ejemplo menores de 20 años.

Puedes empezar con uno nuevo, tuyo, referente al consumo de alcohol y conducir.



EJERCICIO: Primeros auxilios, ¡pero con cuidado!

Alguna vez hemos oído que las lesiones más graves de la médula espinal, y que pueden ocasionar parálisis parcial (hemiplejía) o completa (tetraplejía), se han producido como consecuencia no de las lesiones por el accidente de tráfico, sino por la inadecuada manipulación, movilización o traslado de los heridos. La expresión de solidaridad, que todos asumimos en cualquier situación de accidente o tragedia y que significa disponibilidad para ayudar, puede tener un resultado contraproducente al auxilio que queremos prestar con buen fin.

Existen tres tipos de circunstancias en las que puede comprometerse y agravarse una posible lesión de la médula espinal:

- *Traumatismos craneoencefálicos*. Las lesiones en la cabeza llegan a causar el 70% de las muertes por accidentes de tráfico y pueden conllevar una lesión en la médula espinal a nivel cervical.
- Las *lesiones en la columna vertebral cervical y torácica*, generalmente por choques en la parte delantera o trasera del vehículo y existencia del mecanismo conocido como “latigazo”.
- Otra posibilidad es la que se puede dar en la *retirada del casco en el motorista accidentado*, por lo que se afirma que el casco no debe retirarse cuando represente más peligro que el no quitarlo, y ello exige conocimiento, entrenamiento y experiencia, aconsejándose dejarlo en manos de los auxilios sanitarios que acudirán con posterioridad al sitio del accidente.

Con respecto a lo anterior nos interesa en esta actividad:

Recoger información sobre cómo deberíamos actuar en el caso de encontrarnos con accidentados de tráfico con posibles lesiones medulares: qué hacer y, sobre todo, qué evitar.

También y con frecuencia podremos, en un caso como el anterior, acceder a un teléfono (p.ej. móviles, ya frecuentes) para solicitar auxilio sanitario y de evacuación, quienes sabrán manejar la posible lesión medular. Para ello averiguaremos, anotaremos o memorizaremos el número o números de emergencia a los cuales debemos llamar en cada caso: en nuestra ciudad, en nuestra provincia, en nuestra autonomía o en el resto del país en caso de salir de viaje.



EJERCICIO: Spot publicitario de prevención de accidentes de tráfico

Analizar la campaña publicitaria de la D.G.T. del año 1999, cuyo eslogan es **“ENSEÑA EDUCACIÓN VIAL”** , ya que ese año fue declarado Año de la Educación Vial.

¿A quién se dirige?

¿A quién se puede dirigir especialmente?

Crear una campaña publicitaria cuyo eslogan sea:

“APRENDE EDUCACIÓN VIAL”

donde se propongan conductas correctas en relación a este tema.

Anímate y haz un montaje audiovisual.

- Cualquier propuesta destinada a los jóvenes debe balancear todo el protagonismo sobre ellos, desvinculando el mensaje educativo de todo tipo de carga de inculcación o de responsabilización excesiva : origen del AT en su temeridad, inexperiencia, etc. El joven debe entender su altísima posibilidad de evitar el AT a través de su responsabilización, no de su inculcación, ya que si no originaremos un rechazo total al mensaje.





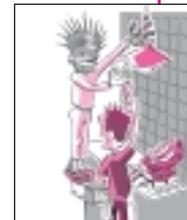
- Es interesante explorar las posibles soluciones a problemas específicos o situaciones concretas con las que se puede encontrar, y cómo adoptar una solución preventiva, intentando siempre el control del riesgo de AT. Por ejemplo, traslado en automóvil a otra población a una discoteca, solución al riesgo: el conductor no beberá en ningún caso, en otra circunstancia -otro día- podrá hacerlo, al darse una alternancia con otro que conduzca. La solución anterior, aunque ciertamente discutible, puede servir, si se adopta con un carácter trascendente, si se permite la expresión, como un precepto casi religioso, para evitar en la práctica el riesgo de un conductor, hasta en lo mínimo, bebido. Otras alternativas imaginativas pueden elaborarse en el interior del grupo y adoptarse como pautas trascendentales de comportamiento.
- Se plantea ya como una necesidad perentoria la formación de los jóvenes en primeros auxilios, complementaria y relacionada con la más amplia de prevención de accidentes. Una formación destinada a saber qué se puede hacer y no hacer (contraproducente) a la hora de practicar un auxilio en la circunstancia, por ejemplo, de un AT.

Recientes estudios, y éste sería un campo a investigar y trabajar junto con el consumo de alcohol/tráfico en los jóvenes, apuntan como origen de sus conductas imprudentes y de la consiguiente accidentalidad juvenil, alguno de los siguientes elementos, aislados o en conjunto, llevando la explicación de los accidentes en jóvenes (y por tanto su prevención) más allá que la imprudencia imputable a la edad o la escasa experiencia:

- Expresión de frustraciones que justificarían comportamientos poco racionales en relación con los accidentes de tráfico, tal como la inseguridad o incertidumbre por el futuro; búsqueda de su propia identidad social; insatisfacción en la estructura familiar por modificaciones en la relación padres/hijos (incomunicación, atención que se suple con regalos y vida cómoda, etc.).
- Expresión de libertad en los comportamientos poco preventivos de los jóvenes, no adoptando los requeridos socialmente (como expresión de coraje y manifestación de "libertad"), con el coche como herramienta de rebeldía (automóvil como instrumento de autoafirmación personal y de oposición a las normas, personalizadas en las de tráfico y para experimentar nuevas emociones). Seis de cada diez jóvenes cree que mantener comportamientos sociales rebeldes es una "expresión de la propia libertad".
- Expresión de la contradicción entre lo que se pide a los "temerarios" jóvenes (prudencia y recomendaciones de seguridad) y lo que hacen por su parte los adultos (ejemplo negativo, caso del consumo de alcohol).
- Relación excesivamente directa entre automóvil y tiempo de ocio. Por ejemplo en las salidas nocturnas del fin de semana : ocho de cada diez jóvenes termina muy a menudo en una discoteca, utilizando sólo un 5% el transporte público, discoteca situada, frecuentemente, en una población o barrio que no es el suyo.

VII. ACCIDENTES EN LA VIDA DIARIA





VII. ACCIDENTES EN LA VIDA DIARIA

1. LOS ACCIDENTES EN NUESTRA VIDA DIARIA

Todos somos responsables, nuestra ayuda es necesaria y a veces por desgracia imprescindible. Ese mundo cercano que nos rodea que nos parece tan maravilloso, en no pocas ocasiones se torna peligroso para el hombre. Un terremoto en Turquía, un incendio en una discoteca de moda, un golpe involuntario o una caída en un partido de fútbol con los amigos y una descarga eléctrica al reparar un cable de la luz en una lámpara de nuestra misma casa.

Desde la más terrible catástrofe, hasta el más pequeño accidente en el mundo doméstico, ambos nos muestran la secuencia o hilo conductor que encontramos en todo este tipo de sucesos. Un sujeto que lo sufre, un agente que lo ocasiona y un determinado entorno (circunstancias materiales o de otro tipo) que favorece su presentación.

Los estudios científicos patrocinados por organismos nacionales e internacionales, destacan el papel preeminente del factor humano en la aparición del accidente, frente al mecanismo de producción, el agente causal y el propio entorno.

Por eso recomiendan las medidas de prevención activas que, como la educación y el aprendizaje de conductas de seguridad personal, actúen sobre el factor individual potenciando el concepto de seguridad personal. Por otra parte tenemos también medidas de prevención pasivas; las cuales incluyen tanto sobre el entorno material, como políticas normativas que aumenten y velen por la seguridad de todos.

Pero una vez ocurrido el accidente, ¿qué podemos hacer nosotros? ; la mayor parte de las veces nos coge de improviso y sin recursos, ¡y tantas veces es necesaria una actuación urgente!

Es el campo de los primeros auxilios, las medidas que debemos tomar para evitar un mayor daño y asegurar la situación de los accidentados, hasta la llegada de los profesionales preparados. Es responsabilidad nuestra el tener conciencia que de nuestra actuación puede depender el evitar la muerte o la aparición de las secuelas a veces irrecuperables de esta auténtica plaga del Siglo XX y posiblemente del XXI, que son los accidentes de cualquier tipo.



2. EJERCICIOS

EJERCICIO: ¿ Podría sucederme a mí?

Unas orientaciones previas

El accidente con todo su dramatismo y sus repercusiones, podría sucederme a mí, a un amigo, o a un miembro de mi familia. Aparece de súbito en nuestra vida y todo lo altera; desde el más leve dolor físico, hasta la más grave de las deficiencias físicas, junto a las repercusiones personales, tenemos las no menos importantes familiares y sociales. Nadie está libre de sufrirlo en su propia experiencia vital, y por desgracia en no pocas ocasiones sufrir sus dolorosas secuelas.

Contenidos del trabajo

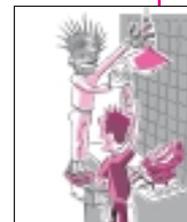
Trabajaremos el concepto de accidente, su significado y relevancia, y la importancia que puede tener un nuestra vida. El estudio y análisis de sus ámbitos de presentación, características epidemiológicas de los mismos, nos ayudará en este objetivo.

Para ello nada mejor que utilizar nuestra experiencia cercana y personal, reflexionando sobre los accidentes que hayan ocurrido en nuestro entorno. De alguna manera plantearnos el trabajo contestando a las siguientes cuestiones: ¿Hemos pensado en ello alguna vez?, ¿Hemos pasado por ello alguna vez?

¿Cómo hacer la actividad?

Es imprescindible la participación de todos los alumnos, por lo tanto el trabajo se realizará en grupos, aportando cada uno su conocimiento y experiencia personal, trabajando en grupos de 5 – 6 alumnos.

1. En primer lugar, los alumnos deberéis elaborar una ficha de trabajo que recoja las siguientes cuestiones:
 - a. Concepto de accidente y sus ámbitos de presentación (laboral, doméstico, escolar).
 - b. Tipos y frecuentación de los accidentes más habituales en nuestro entorno.
 - c. Repercusiones más importantes de los mismos (personales, familiares y sociales)Para dicha elaboración, utilizaremos material iconográfico impreso de cualquier procedencia (revistas, prensa atrasada, fotocopias de libros, folletos, etc.).
2. En segundo lugar, procederemos a una reflexión en grupo sobre el material elaborado, aportando unas conclusiones que se presentarán en gran grupo.
3. Sería muy interesante elaborar unas conclusiones generales, las cuales deberían ser expuestas en forma escrita o como un mural con las fichas elaboradas, para conocimiento de todos.



Temporalización

De forma orientativa el trabajo podría realizarse de la siguiente forma:

1. Una primera sesión para la elaboración de la ficha.
2. Una segunda para la puesta en común y elaboración de las conclusiones, exponiendo las mismas.

Se avisaría previamente a los alumnos para recabar ayuda en la aportación del material necesario.

Materiales

Material iconográfico impreso de todo tipo, material de soporte.

EJERCICIO: ¿Por qué nos ocurren los accidentes?

Unas orientaciones previas

Los accidentes ocurren por múltiples causas, según su ámbito de presentación; los estudios científicos y epidemiológicos, nos acercan a una realidad en la que la víctima que sufre el accidente, junto a un agente externo (mecanismo de producción) y a un medio ambiente favorecedor, determinan el proceso del accidente, al que hay que añadir los factores de riesgo (edad, sexo, estado de salud, etc...)

Ante todo esto, los estudios coinciden en resaltar que es el factor humano, con mucho, el que adquiere más significación en la presentación de los accidentes.

Contenidos del trabajo

Conoceremos la epidemiología de los accidentes domésticos, escolares, deportivos y laborales. Analizando los factores causales, así como la dimensión de cada uno en el total de los accidentes. Resaltando el factor humano como el más importante.

Reflexionaremos sobre los factores de riesgo más importantes (edad, sexo, psicológicos, sociales y familiares) en la presentación del accidente.

Analizaremos las principales medidas de prevención en los distintos tipos de accidentes, significando las medidas educativas en cada caso.

Elaboraremos un panel con todo lo trabajado, resumiendo lo trabajado sobre factores causales, factores de riesgo y medidas preventivas.



¿Cómo hacer la actividad?

Como en el desarrollo de la ficha anterior, trabajaremos de la misma forma y en los mismos grupos creados, utilizando como base el material elaborado previamente en la ficha anterior.

Cada grupo elegirá un tipo de accidente para realizar esta ficha, de forma que el reparto quede equilibrado entre grupos y tipos de accidentes.

1. En primer lugar, los alumnos elaborarán, como en la ficha anterior, otra ficha de similares características, reflejando los siguientes contenidos:
 - a. Epidemiología de cada accidente (estadísticas, repercusión, etc.).
 - b. Factores causales de los mismos.
 - c. Factores de riesgo más importantes.
 - d. Medidas preventivas más importantes.
2. En segundo lugar, y como en el caso anterior, realizaremos una reflexión sobre el material elaborado por cada grupo, poniéndolo posteriormente en común en gran grupo.
3. Elaboración de unas conclusiones finales, que deben plasmarse como en un folleto que debe difundirse entre todos los alumnos.

Temporalización

Como en el caso anterior y de forma orientativa podríamos realizarlo así:

1. Una primera sesión para elaborar la ficha de cada accidente, en el grupo de trabajo.
2. Una segunda para puesta en común y elaboración del folleto, que debe ser de la forma más resumida y a ser posible con un alto contenido de imágenes.

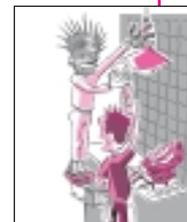
Materiales

Material impreso como en la ficha anterior. Normativa y estadísticas sobre los accidentes a trabajar (apoyo bibliográfico). Material de papelería para elaboración del folleto. Acceso a fotocopidora.

EJERCICIO: ¿Son seguras nuestras casas?

Unas orientaciones previas

Hemos elegido el medio doméstico como el más próximo, y en el que nos encontramos, al menos en teoría, más seguros. ¿Pero de hecho es así? Cuántas caídas por culpa de la alfombra del pasillo, cuántas quemaduras por aceite o agua caliente en la cocina, cuántas



cortaduras de cuchillo o al abrir los botes de conservas. Por no hablar de las descargas eléctricas o golpes durante las pequeñas “chapuzas caseras”.

¿Son tan seguras nuestras casas?, ¿O son auténticas trampas para niños ancianos y mujeres? ¿Qué importancia tiene la electrificación y el consumo en todo esto?

Contenidos

Estudiaremos de una forma detallada y sobre el terreno, por apartados concretos, cómo se encuentra la seguridad de nuestro medio doméstico.

Aplicando las normas de seguridad más frecuentes, analizaremos el estado de los elementos eléctricos y mecánicos de nuestra casa, cómo se encuentran las alfombras, los suelos y las escaleras, el estado de las instalaciones que nos proporcionan la energía, el almacenamiento de los medicamentos y los productos químicos, etc.

Identificaremos los puntos negros de seguridad más importantes de nuestras viviendas, aportando sugerencias para su mejora.

Por último, reflexionaremos sobre lo que supone el consumo en el tema de los accidentes, en una sociedad que invade nuestras casas de artilugios y productos a la “última moda”.





¿Cómo hacer la actividad?

Para el desarrollo de esta actividad, deberemos contar con la colaboración y participación de nuestra familia, ya que una parte importante de la misma se desarrollará en nuestra casa. El resto se llevará a cabo en los grupos ya formados anteriormente.

Esta actividad es una continuación de las anteriores. Incluiría como novedad, la participación de la familia en la identificación de las deficiencias de seguridad doméstica, y en la aportación de posibles soluciones.

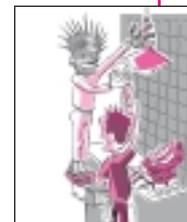
1. En una primera fase, los alumnos diseñarían una planilla para la identificación de los puntos negros de seguridad en sus domicilios, la cual incluiría entre otros posibles puntos a controlar, los siguientes:
 - a. Estado y seguridad de los elementos de construcción de la vivienda (incluyendo ascensores, cerramiento de terrazas, escaleras, medidas anti-incendios, etc.)
 - b. Estado y seguridad de los elementos internos de la casa (suelos, colocación de muebles, alfombras, electrodomésticos, etc.).
 - c. Cómo se encuentran los sistemas de suministro de energía al domicilio, agua, gas y electricidad (estado, conservación, revisiones).
 - d. Por último, los medicamentos y productos químicos de limpieza (etiquetado, colocación y almacenamiento, sistema de seguridad para su uso).
2. En una segunda fase, se pondrían en común en cada grupo las planillas de control, elaborando una conjunta en cada uno. Dicha planilla se compararía con las normas de seguridad más habituales, identificando las deficiencias más comunes y aportando soluciones para mejorar las deficiencias.

Por último, en una tercera fase, en gran grupo se pondrían en común las conclusiones de los grupos, elaborando una hoja informativa por cada apartado de la planilla de la fase 1. En esta hoja se recogerían las deficiencias más comunes detectadas, así como unas recomendaciones para su modificación y mejora. Dicha planilla se entregaría a los familiares que comparten nuestro domicilio.

Temporalización

Para la realización de esta ficha por los alumnos, de forma orientativa se recomiendan un mínimo de tres sesiones:

1. Una primera, para la elaboración de la planilla de control de los problemas de seguridad en los domicilios. Rellenándola posteriormente cada alumno en su casa.
2. Una segunda de puesta en común en cada grupo, y elaboración de conclusiones.
3. Una tercera para puesta en común en gran grupo y elaboración de las hojas informativas.



Materiales

Se necesitaría normativa en temas de seguridad doméstica (apoyo bibliográfico), posiblemente de programas de prevención ya existentes. Material de papelería para elaborar las hojas informativas. Acceso a fotocopidora.

EJERCICIO: ¿Cómo podemos mejorar la situación?

Unas orientaciones previas

Ya tenemos conciencia de que nuestros entornos no son tan seguros como creemos, el factor humano destaca entre los demás como el más necesario de trabajar educativamente. El conocer las normas de seguridad y la correcta utilización de los elementos de seguridad pasiva es imprescindible y la base más sólida sobre la que potenciar unas medidas educativas (seguridad activa). La adquisición de unos hábitos de seguridad mínimos, y una actitud positiva ante el concepto de seguridad personal; no es sólo una necesidad individual, sino una responsabilidad social. Una auténtica muestra de solidaridad con nuestra comunidad, y un valor ético y moral que debemos potenciar.

Contenidos

Analizaremos nuestro entorno escolar, conociendo las normas de seguridad que deben cumplir los centros escolares y deportivos, comprobando si nuestro centro escolar se ajusta a las mismas.

Debemos conocer las medidas de seguridad pasiva existentes para casos de emergencia, comprobando su correcto estado de conservación y funcionamiento.

Participaremos en una actividad práctica, junto a nuestros compañeros, en la que comprobaremos, cómo el mantenimiento de los elementos de seguridad y el adiestramiento en su uso, puede en su momento ayudarnos a todos; y que sin la ayuda responsable de cada uno, eso no es posible.



¿Cómo hacer la actividad?

Actividad a realizar por los grupos ya formados de 5 – 6 alumnos, aunque en este caso, sería necesario la colaboración de algún experto en seguridad o emergencias (bombero, voluntario de protección civil, sanitario de la zona, etc.). Podría ser interesante, la participación de la Asociación de Padres en el desarrollo de la actividad práctica a desarrollar.

1. En primer lugar, los integrantes del grupo de trabajo elaboraran una planilla (similar a la de la ficha anterior) para la comprobar las posibles deficiencias de los elementos de seguridad, tanto del centro escolar como de las zonas de recreo y áreas deportivas. Recogiendo como mínimo:
 - a. Estado y conservación de los elementos de construcción del edificio, con especial atención a escaleras, cornisas, salidas de incendios, acristalamientos y soluciones a las barreras arquitectónicas (auténticas trampas para los discapacitados).
 - b. Estado y conservación de los elementos suministradores de la energía, agua, electricidad, gas propano, calefacción, etc.
 - c. Mobiliario interior y colocación del mismo, situación y estado de los elementos pasivos de seguridad (extintores, botiquines, etc.).
 - d. Estado y conservación de las áreas de recreo y deportivas, vallado de los recintos, accesos.

Cada grupo elaborará un resumen de lo detectado, para la puesta en común.

2. En segundo lugar, se pondrán en común las conclusiones en gran grupo. Pudiendo hacerse unas recomendaciones generales.

En su caso, y si se considerara oportuno, un experto podría informar a los alumnos sobre las normas de seguridad vigentes en la construcción de los edificios públicos y áreas deportivas, así como la normativa para caso de emergencias.

3. En una tercera sesión, se realizaría un simulacro de incendio, con una evacuación del centro escolar, así como la utilización demostrativa de los elementos anti-incendios existentes en el edificio.

La actividad debería ser coordinada por un experto en seguridad (bombero, voluntario de protección civil, etc.), y podría contar con la participación de los padres a través de la Asociación de Padres del centro.

Temporalización

De forma orientativa, serían necesarias las siguientes sesiones:

1. Una primera para elaboración de la planilla, y para recabar la información correspondiente en el medio escolar.



2. Una segunda, para puesta en común y contrastar la información recogida con las normas que nos proporcione el experto en seguridad.
3. Una tercera y última, para la realización del simulacro de emergencia, y el uso real de los medios de seguridad pasiva existentes.

Materiales

Normativa de seguridad vigente en la construcción y mantenimiento de los edificios públicos y áreas deportivas. Experto en seguridad y emergencias. Asociación de padres del centro.



EJERCICIO: Está en tus manos

Unas orientaciones previas

La víctima, el resultado de todo accidente, es una persona lesionada, desde la herida mas leve y sin importancia, hasta la que pone en peligro la vida misma. Cuántas veces nos hemos quedado paralizados sin saber lo qué hacer ante un herido en un accidente.

Podemos y debemos saber qué hacer, es responsabilidad nuestra, es la mejor manera de ser solidario con la persona que ha sufrido un accidente. Dos son los temas que debemos asumir como referente formativo más importante en nuestro entrenamiento, el que en caso de accidente no haya más víctimas (asegurar el entorno), y el mantener con vida y en las mejores condiciones para evitar la aparición de secuelas al accidentado (primeros auxilios).

No olvides que hasta la llegada del personal sanitario especializado, el accidentado ¡está en tus manos!



Contenidos

Asumir la idea que podemos hacer algo más que mirar en caso de presenciar un accidente. De nuestra actitud ante esta idea, puede depender la vida de otro; se trata por ello de un valor ético y de solidaridad el prepararnos adecuadamente para ello.

Capacitarse en unas técnicas mínimas de actuación ante cualquier tipo de accidente. Estos contenidos son los que veremos a continuación, recomendados por los expertos en el tema.

¿Cómo hacer la actividad?

Para el desarrollo de esta ficha, es necesario el trabajo en parejas y la intervención en las sesiones de un experto en primeros auxilios.

1. En primer lugar, una sesión donde el experto introduce el tema, resaltando la importancia de un entrenamiento y capacitación adecuada en las técnicas de primeros auxilios. Desarrollando de forma teórica y práctica los siguientes contenidos:

- a. Asegurar el entorno en caso de accidente, para evitar otro accidente.
- b. Movilización rápida de los equipos de emergencia.
- c. Atención inicial. Resucitación Cardio Pulmonar (RCP).
- d. Otros aspectos generales de primera atención a determinados tipos de lesiones por accidente (hemorragias, quemaduras, intoxicaciones, movilizaciones, etc.).

Tras la exposición teórica de las técnicas, éstas se irán realizando por las parejas de alumnos alternativamente.

En segundo lugar, se realizará de forma simulada una asistencia a un lesionado y movilización del mismo hasta un transporte sanitario, realizando la asistencia inicial, RCP y movilización adecuada del mismo.

Temporalización

De forma orientativa, se recomiendan las siguientes sesiones de trabajo:

1. Una primera de conocimiento teórico y práctico de los apartados y técnicas enumeradas anteriormente.
2. Una segunda sesión, en la que se realizaría el simulacro de asistencia a un accidente. Interesante el contar con la participación de la Asociación de Padres del centro.

Materiales

Los participantes acudirán con ropa deportiva. Un experto en primeros auxilios. Material necesario para asistencia a heridos graves. Vehículo de transporte sanitario.

VIII. LA VACUNACIÓN, UNA CONQUISTA DE LA SOCIEDAD





VIII. LA VACUNACIÓN, UNA CONQUISTA DE LA SOCIEDAD

1. ¿POR QUÉ ME VACUNO?

La primera razón y la más obvia es para protegernos a nosotros mismos de enfermarnos. Todas ellas protegen de enfermedades que pueden causar la muerte o graves secuelas y consecuencias negativas; desde invalidez grave, como la poliomielitis; hasta enfermedades crónicas, como la cirrosis hepática de la hepatitis B.

La segunda razón de peso es que algunas de las enfermedades que se pueden vacunar son capaces de producir malformaciones en el feto si la infección se produce en una mujer embarazada. El ejemplo más claro y conocido es el de la rubéola, que produce ceguera, sordera, y retraso mental en el recién nacido. Hay otras enfermedades vacunables como el sarampión, la hepatitis, la varicela y la parotiditis (paperas), que también pueden producir daño fetal.

La tercera, y no menos importante, es la que se conoce como disminución del "ambiente epidémico". Cuanto mayor sea el número de personas vacunadas en una comunidad tanto menor será la posibilidad de que se den casos de la enfermedad, aún entre los no vacunados. Esto es especialmente importante en aquellas enfermedades en las que el microbio causante solo se desarrolla en humanos, que son la mayoría de ellas. Así se ha conseguido acabar con la *viruela* y se está en camino de lograrlo con la poliomielitis (*la parálisis infantil*).





2. ¿QUÉ SON LAS VACUNAS?

Son productos biológicos realizados a partir de los virus y bacterias que producen las enfermedades; estimulan una respuesta del sistema inmunitario de las personas de forma que ante un nuevo contacto ante esa enfermedad el organismo destruye los agentes infecciosos y la enfermedad no se produce.

3. ¿QUÉ TIPOS DE VACUNAS HAY?

Unas utilizan los propios microbios, con su actividad infecciosa atenuada por productos químicos o biológicos o muertos, otras se desarrollan por procedimientos de recombinación genética, con lo que su seguridad es mayor.

4. ¿QUIÉN DECIDE QUÉ VACUNAS PONER?

En España son las comunidades autónomas las responsables últimas de fijar los calendarios vacunales de la población. Existe un consejo interterritorial de todo el Estado que procura unificar criterios entre las distintas autonomías.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) es el organismo internacional que coordina de forma global los grandes problemas de salud de la humanidad. Hace recomendaciones a los países sobre qué vacunas aplicar según el número de casos de cada enfermedad que se den en cada región (Europa occidental, Sudamérica, Asia, etc.), también indica las vacunas a aplicar en desplazamientos al extranjero y dirige y coordina las grandes campañas como la que ha conseguido acabar con la viruela.





5. ¿CÓMO SE DECIDE QUÉ VACUNAS PONER?

Los expertos en Salud Pública en cada nivel: O.M.S., Estado y autonomía determinan en cada momento y a largo plazo qué vacunas aplicar, a quienes y en qué situaciones. Los criterios que se siguen buscan alcanzar el máximo beneficio en salud con el mínimo riesgo; vacunando para aquellas enfermedades en las que el número de casos es alto, o para aquellas para las que se ha decidido acabar con ellas. Siempre se siguen criterios científicos (epidemiología), matizados por argumentos políticos y económicos.

6. ¿PARA QUÉ ENFERMEDADES HAY VACUNAS?

6.1 . Vacunaciones sistemáticas

(Se aplican de forma generalizada a la población).

- Poliomieltis: además de su mortalidad produce la “parálisis infantil”.
- Sarampión: puede ser muy grave y dejar secuelas (sordera, ceguera, etc.).
- Rubéola: habitualmente leve, produce gravísimas alteraciones fetales.
- Parotiditis: grave enfermedad, puede producir esterilidad en el varón.
- Hepatitis B: Produce una forma de hepatitis grave y que se puede hacer crónica. Tiene gran importancia pues se transmite por vía sanguínea y sexual.
- Tétanos: enfermedad de alta mortalidad. Es imprescindible una dosis de recuerdo cada 10 años.
- Tosferina: enfermedad infantil que causa muertes, convulsiones y otras secuelas.
- Difteria: enfermedad muy grave que puede producir asfixia, enfermedad cardíaca y de las articulaciones.
- Meningitis por Hemófilus influenza: produce un tipo de meningitis, retraso mental y otras complicaciones del sistema nervioso.

6.2. . Vacunaciones no sistemáticas

(Se aplican solo a determinados grupos, o en situaciones especiales).

- Gripe: causa un gran número de muertes entre las personas mayores de 65 años y otros grupos de riesgo, no sólo por sí misma sino por sus complicaciones. Solamente se aplica a estas poblaciones.
- Rabia: sólo se aplica en caso de mordedura de animal enfermo.
- Tuberculosis: en algunas personas de riesgo. Se está planteando la vacunación sistemática en regiones con alto número de casos.
- Varicela: enfermedad habitualmente benigna, se ha desarrollado recientemente una vacuna que aún no ha demostrado su utilidad para ser incluida en las sistemáticas.
- Neumonía neumocócica: en pacientes de riesgo, inmunodeprimidos, etc.
- Hepatitis A: enfermedad benigna; la vacuna sólo se recomienda en viajes a países endémicos (en los que siempre hay muchos casos) y en pacientes de riesgo.



- Meningitis meningocócicas A y C: hay vacuna disponible para estos dos tipos; no para el tipo B, que es la más frecuente en España. Hace pocos años se realizaron vacunaciones masivas en casi todas las comunidades por un aumento del número de casos.
- Fiebre amarilla: gravísima enfermedad hemorrágica; es preciso ponerla en viajes a África y Asia.
- Cólera: enfermedad diarreica grave. Vacunación obligatoria si se va a viajar a determinados países del tercer mundo.
- Fiebre tifoidea: indicada en viajes a zonas endémicas y después de desastres.
- Tifus exantemático: enfermedad transmitida por piojos, propia de zonas de América Central y del Sur, África y Asia.

7. EL FUTURO DE LAS VACUNAS

Se está experimentando con una vacuna contra el paludismo, enfermedad que afecta a un inmenso número de personas del tercer mundo, causando una alta mortalidad y cooperando de forma decisiva al subdesarrollo de las poblaciones.

También es conocido que se están desarrollando nuevas vacunas para enfermedades como el SIDA, aunque por hoy la prevención es el único recurso disponible eficaz para evitarlo.

La nueva tecnología de recombinación genética y el desarrollo de la propia genética prometen abrir posibilidades ahora insospechadas en la lucha contra las enfermedades.

8. ¿CUÁL ES NUESTRO PAPEL FRENTE A LAS VACUNAS?

Las vacunaciones son un bien heredado de las generaciones pasadas: de la planificación, de la investigación, del esfuerzo de la comunidad, de la colaboración entre todos, de la disposición individual y colectiva. Son un patrimonio que nos permite vivir más y mejor que nuestros antepasados.

Nuestra tarea y obligación es transmitir a nuestros descendientes ese patrimonio, esa riqueza. Debemos, pues, colaborar nosotros y los nuestros en las campañas de vacunación que se propongan.

ACTIVIDAD 1: El calendario vacunal escolar

- Compara el calendario vacunal escolar en vigor en tu Comunidad Autónoma con tu propia cartilla de vacunaciones. Analiza y busca explicación a las diferencias que encuentres.

ACTIVIDAD 2: Investigación sobre vacunas

- Busca documentación sobre la POLIOMIELITIS (“parálisis infantil”) en tu Centro de Salud, biblioteca, etc. Pregunta a personas mayores sobre la enfermedad y sus consecuencias. Reflexiona sobre el material que encuentres y el papel de las vacunas en ésta enfermedad.

IX. INFANCIA, ADOLESCENCIA Y DEPORTE





IX. INFANCIA, ADOLESCENCIA Y DEPORTE

1. INTRODUCCIÓN

En este capítulo nos proponemos resaltar la importancia que tiene el ejercicio físico como base fundamental para el desarrollo corporal, tanto físico como psíquico, de un niño en su fase escolar, y responder a una serie de cuestiones que, desde el punto de vista de la Medicina, se plantean con la participación del niño y del adolescente en las diversas actividades deportivas.

La Educación Escolar es un proceso complejo y extenso que aspira a integrar al niño en la sociedad o comunidad de la que forma parte y convertirlo en un ser adaptado y capaz. La Educación Física es la parte de la Educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales (aire, sol, agua, etc.) como medios específicos. Toda actividad psicomotriz concebida primordialmente con un fin educativo, se integra en la Educación Física, que se caracteriza en definitiva mucho más por un estado de espíritu que por la elección de una técnica determinada. La Educación Física, como cualquiera de las otras áreas del conocimiento, tiene como objetivo fundamental y principal: el desarrollo psicomotriz del niño y del adolescente, gracias al cual aprende a identificar sus segmentos corporales y a coordinarlos entre sí, ejecutando para ello movimientos simples en un principio, y después más complejos, que en un futuro realizará instintivamente.

La actividad física y el deporte deben proporcionar al niño o al adulto una mejora de su “yo físico” que le permita adquirir una mayor capacidad para sus relaciones sociales. Debe ser, asimismo, un camino o posible vía a elegir para su tiempo libre, y para algunos su profesión. El ejercicio físico en el niño y el adolescente va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético.

2. LA BIOLOGÍA DEL NIÑO

El ser humano, desde la concepción hasta la adolescencia, sigue un proceso continuo de desarrollo físico, psíquico y social, a través de varias etapas que pueden resumirse en las siguientes:

- Periodo Prenatal: desde la concepción al nacimiento.
- Periodo Postnatal:
 - + Neonatal: los 30 primeros días de vida.
 - + Lactante: de 1 mes a 2 años.
 - + Preescolar: de 2 a 6 años.
 - + Escolar: de 7 a 10 años en las niñas y de 7 a 12 años en los niños.



- Periodo de adolescencia:
 - + Prepuberal: de 10 a 12 años en las niñas y de 12 a 14 años en los niños.
 - + Puberal: de 12 a 14 años en las niñas y de 14 a 16 años en los niños.
 - + Postpuberal: de 14 a 16 años en las niñas y de 16 a 18 años en los niños.

La influencia del ejercicio, durante estos periodos, es importante para un desarrollo armónico, funcional, físico, psíquico y social. Una correcta orientación deportiva, la planificación del entrenamiento por personal especializado, el seguimiento y evaluación de resultados, para lo que bastan con frecuencia estudiar cuándo, dónde y de qué forma proponemos las ocasiones de movimiento y cuándo podemos iniciar, practicar y competir, en ese complejo mundo del movimiento que llamamos deporte.

Las características del esqueleto del niño y del adolescente indicativas de su inmadurez comparados con el del adulto, son las siguientes: tienen huesos más flexibles, cartílagos más blandos, ligamentos que son más fuertes que los núcleos de osificación asociados, el periostio es más grueso, resistente y activo.





3. CALENDARIO DE ACTIVIDADES FÍSICAS

- Hasta los 4 años: aprendizaje del equilibrio y de la praxis motrices elementales.
- De 4 a 5 años: corre con velocidad y, además, sortea obstáculos en una carrera. Puede iniciar el aprendizaje del manejo de su propio cuerpo en distintos medios (piscina). Este es el momento más adecuado para iniciar el aprendizaje de muchos deportes. Busca amigos para jugar: le gustan los juegos al aire libre en los que intervenga su control motriz (bicicletas).
- De 6 a 7 años: le gustan los juegos y deportes de grupo, y empieza a valorar la figura del entrenador. El intercambio, la comunicación, el conocimiento de las reglas del juego y, más que el conocimiento, el ser capaz de adaptarse a las mismas, deben ser el resultado armónico de una educación preescolar completa.
- De 7 a 8 años: desde el punto de vista motor, el niño, con el perfeccionamiento de la lateralidad, completa de forma total los esquemas de coordinación de todos los movimientos básicos. A partir de ahora la práctica de algún deporte, el aprendizaje de la danza o el manejo de algún instrumento musical le permitirán desarrollar movimientos especializados. El dominio del cuerpo debe ser total.
- De 8 a 12 años: actividades físicas y deportivas pero con prudencia y progresividad; en este período se le motivará para hacer verdadero deporte, pero teniendo en cuenta que existe una disociación entre esta aptencia psicológica y las capacidades físicas objetivas.
- De 12 a 16 años: entrada en el deporte de competición, pero evitando el sobreentrenamiento, teniendo en cuenta la gran fragilidad del cartílago de crecimiento entre los 13 y 14 años. Es una etapa en la que el reconocimiento médico de aptitud física es imprescindible.

Es necesario destacar que la edad «biológica» y la edad «cronológica», no siempre coinciden. En una clase de un determinado curso de un colegio, entre los escolares de la misma edad cronológica se pueden encontrar grandes diferencias biológicas (fisiológicas, anatómicas, psicológicas, de madurez social, etc.).

4. DESARROLLO DE LA HABILIDAD MOTRIZ

El desarrollo de la habilidad motriz se produce más lentamente en el transcurso del tiempo y cada uno de sus componentes adquiere su máximo en diferentes épocas de la vida del niño. El tiempo de reacción es mucho más lento en los niños que en los adultos, de tal forma que a los 5 años se necesita tres veces más tiempo para procesar la misma cantidad de información que a los 17 años. La flexibilidad articular se hace menos evidente durante la fase de crecimiento rápido que antecede a la pubertad, debido al estiramiento muscular producido por un desequilibrio en el crecimiento entre el hueso, que lo hace más rápidamente, y el tendón. Después de la pubertad, la flexibilidad aumenta en ambos sexos para irse perdiendo progresivamente algunos años después. Antes de la maduración, niñas y niños mejoran la fuerza mediante el ejercicio adecuado.



Las habilidades adquiridas a través de la percepción se desarrollan mejor después de la pubertad y son específicas para cada actividad.

La velocidad es una cualidad dotada de un gran componente genético, lo que la hace menos mejorable que otras por el entrenamiento.

5. INICIACIÓN DEPORTIVA

En general, puede entenderse como dos aspectos principales: general y especializada. Ambas íntimamente relacionadas con las actividades naturales (andar, correr, lanzar, nadar, etc.), e integradas en una educación física moderna, sin solución de continuidad con el deporte.

La iniciación general corresponde a las fases: preescolar (de 2 a 7 años) y escolar (de 7 a 12 años en los niños y de 7 a 10 años, en las niñas), tiene como finalidad empezar a construir el substrato orgánico que posibilite, en el futuro, las fases que ya se han expuesto anteriormente.

Corresponde a los padres controlar muy de cerca la actuación deportiva de sus hijos, pues pueden existir intereses escolares o de los mismos hijos, que puedan estar poco acordes entre ese desarrollo corporal y su propia salud, y también con los otros componentes de la educación integral de la persona (estudios, motivaciones, tiempo libre, otras actividades culturales, etc.). Es difícil comprender en ciertas ocasiones cómo se consienten algunos entrenamientos intensos, competencias extenuantes, en edades de desarrollo y maduración.

La "carga psicológica" es también de suma importancia: la responsabilidad, concentración, memoria, comprensión, fuerza de voluntad, persistencia, inteligencia motriz, etc., son factores para un entrenamiento y competición interna.

El competidor infantil, ocupado durante un dilatado tiempo en el entrenamiento y en competiciones, realmente no disfruta de su infancia, pues a veces se elige por él (colegio, familia) el deporte con lo que se carga de responsabilidades prematuras y se le limita a una línea de actividades que le impide conocer y practicar otras especialidades distintas, muy necesarias para su desarrollo armónico.

Hay que evitar en el periodo prepuberal y mucho más, por supuesto, en el periodo escolar, el "récord children", el "campeonísimo infantil", incluso los pedagogos especializados aluden a los deportes de equipo más que a los individuales.

6. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

El hecho de conseguir una buena marca deportiva es algo que no se encuentra al alcance de la mayoría de las personas. Únicamente una mínima cantidad de los que intentan batir un récord lo consiguen. Para ser un campeón se necesitan unas cualidades innatas sobresalientes, mucho entrenamiento y una motivación superior, en la mayoría de las ocasiones, a la de los demás.



En términos generales la consecución de un buen rendimiento deportivo depende de un gran número de variables entre las que se encuentra el somatotipo del deportista, la flexibilidad y la coordinación neuromuscular. Pero también es muy valorable el grado de maduración adquirida por el niño y el adolescente, tanto en el aspecto físico como en el psíquico. La dieta alimentaria modifica positiva o negativamente el rendimiento, no sólo en la época de iniciarse en la actividad, sino muchos años antes. Sin una alimentación adecuada no se consigue una buena salud, y sin ella es poco posible el éxito deportivo. El ambiente también es un factor que puede ser decisivo en el rendimiento, ya sea de tipo climatológico o sociológico. Por último, la experiencia, un determinado grado de inteligencia y una gran creatividad son los atributos necesarios para alcanzar el trunfo en el deporte. Solamente cuando concurren en el niño y en el adolescente las cualidades descritas debemos consentir su participación en el deporte de alta competición.

CUADRO I: FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

1º EL SOMATOTIPO

2º LA FLEXIBILIDAD Y LA COORDINACIÓN

3º EL GRADO DE MADURACIÓN SEXUAL

4º LA DIETA

5º LOS FACTORES AMBIENTALES

6º LOS FACTORES CLIMÁTICOS

7º EXPERIENCIA, INTELIGENCIA Y CREATIVIDAD

7. EL NIÑO Y LA COMPETICIÓN

Las competiciones no deben de ser excluidas de la práctica deportiva del niño y del adolescente, pues tienen un valor educativo en los diferentes aspectos técnico, táctico, fisiológico y sociológico. El pedagogo, los padres y el médico deben considerarlas más como un medio que como un fin.

Sin embargo, las competiciones representan un estrés psicológico y fisiológico importante; por ello, en la edad escolar, deben limitarse en número (de 10 a 15 anualmente), espaciarse en el tiempo (con un intervalo de separación de 15 días como mínimo) para conseguir una buena recuperación. Cuando las competiciones son demasiado frecuentes, un periodo de recuperación insuficiente y un entrenamiento muy específico, pueden perturbar seriamente el programa de preparación física general y alterar el desarrollo armónico en el niño y en el adolescente.



De cualquier forma, los niños, a quienes pocas veces se les consulta sobre la forma en que les gustaría hacer deporte, aseguran que lo más importante para ellos es jugar tanto como puedan para divertirse, mientras que ganar o batir a los rivales es mucho menos interesante.

8. ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA PRECOZ

Durante los últimos años, se ha producido, en algunos deportes, el proceso que se ha dado en denominar especialización precoz, en tanto en cuanto la iniciación de los entrenamientos ha ido poco a poco adelantándose y situándose en la edad infantil, con lo que se busca conseguir antes unos resultados deportivos de alto nivel (búsqueda de talentos).

Se sabe que no se pueden alcanzar resultados de alto nivel, si no es gracias a un entrenamiento sistemático de varios años, comenzando desde la adolescencia, e incluso antes en algunas especialidades deportivas. Este objetivo debe ser alcanzado en la práctica gracias a una preparación precoz más que a una especialización temprana. La práctica de las actividades físicas debe adaptarse a las condiciones fisiológicas y de desarrollo del sujeto. Las actividades deportivas han de instaurarse de forma progresiva siguiendo las características biológicas de las diversas edades de la vida. Por ello no debería hablarse de especialización precoz, ni siquiera de entrenamiento, sino de enseñanza y práctica de ejercicios adaptados a la adquisición y desarrollo de capacidades de movimiento.

De acuerdo con todo lo expuesto, una especialización exclusiva y demasiado precoz está contraindicada, ya que no existe un deporte que desarrolle de forma ideal las diferentes cualidades del niño. Además, muy a menudo, esta especialización temprana depende de los deseos de los padres o del entrenador, más que de los gustos y aptitudes del niño; se acompaña frecuentemente de una falta de preparación física general o complementaria; es a menudo seguida de logros o éxitos deportivos precoces, pero también de una carrera deportiva acortada y a veces con secuelas patológicas y alteraciones del desarrollo armónico por una actividad física que supera unos determinados límites de esfuerzo.

9. LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL NIÑO Y EL ADOLESCENTE POR LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Muchos de los riesgos a los que se enfrentan los jóvenes deportistas están relacionados con su inmadurez esquelética. En general se puede afirmar que para que sucedan fracturas son necesarias grandes fuerzas ya que el hueso inmaduro es muy deformable, los traumatismos articulares son mucho menos frecuentes que en el adulto, así como las luxaciones o los desgarros ligamentosos; la consolidación de las fracturas es más rápida en los niños por su periostio más osteogénico y son más raras las pseudoartrosis; las deformidades angulares se corrigen con bastante frecuencia; el cartílago de crecimiento y las placas fisarias están más frecuentemente implicadas en las lesiones propias del esqueleto inmaduro.

Las lesiones típicas de la infancia y la adolescencia que solamente se dan en estas edades son las fracturas epifisarias (fracturas que afectan a las zonas de crecimiento del hueso), la avulsión de apófisis (saliente del hueso que durante la infancia y adolescencia es una zona de crecimiento óseo), apofisitis, etc.



La epífisis es el lugar de crecimiento longitudinal del hueso. Las fracturas en las que se separa la epífisis de las metáfisis exigen traumatismos muy violentos. En cualquier caso, durante el crecimiento los ligamentos que rodean las articulaciones son más fuertes que la fisis en crecimiento. Por tanto, un traumatismo que pudiera causar una rotura en un ligamento en el adulto puede causar una fractura fisaria en una persona esqueléticamente inmadura.

Otra lesión importante en el esqueleto inmaduro y no infrecuente es la apofisitis. Una apófisis es un lugar de crecimiento del hueso que cuando se suelda se convierte en un saliente en el que se insertan los músculos y los ligamentos. Las apófisis pueden verse dañadas por fuerzas de tracción agudas o repetitivas, produciéndose por este mecanismo la avulsión de la apófisis en un joven.

Entre otras patologías características de la infancia y la adolescencia encontramos la osteocondritis disecante y las necrosis avasculares. La osteocondritis es una enfermedad en la que se dan cambios isquémicos en el hueso subcondral que originan el colapso e incluso el desprendimiento del fragmento osteocondral. Se atribuyen como causas los traumatismo y factores constitucionales fundamentalmente aunque también se han implicado factores vasculares, metabólicos y hormonales. En cuanto a las necrosis avasculares, también denominadas osteonecrosis, se dan en el niño y en el adolescente con mayor incidencia que en el adulto. Suelen aparecer durante el crecimiento y afecta a las epífisis de los huesos largos y a los cuerpos vertebrales. La causa suele ser una alteración del núcleo de osificación producido en la mayoría de las ocasiones por mecanismos vasculares en los que influyen factores constitucionales y familiares.

Existe otra lesión de partes óseas relativamente frecuente en la infancia y adolescencia que es la fractura de fatiga. Son pequeñas fracturas de la cortical ósea por traumatismos repetitivos.



Las lesiones más frecuentes de partes blandas son la fascitis plantar, tendinitis aquilea, periostitis, patología patelofemoral, codo de tenis y hombro doloroso.

La prevención de las lesiones en el niño y en el adolescente debe ser una tarea prioritaria para lo médicos del deporte, traumatólogos, rehabilitadores, pediatras, fisioterapeutas, entrenadores, profesores, atletas y dirigentes del deporte. Como estrategia básica de prevención de lesiones tenemos los siguientes medios:

- Exámenes médicos que indentifiquen los riesgos de lesión (deformidades esqueléticas, escasa flexibilidad, desarreglos biomecánicos, disimetrías, desequilibrios musculares, etc.) y corregirlos cuando existan.
- Programas de entrenamiento graduales y de progresión lenta.
- Condición física básica.
- Calentamiento y enfriamiento.
- Entrenamiento preventivo, bien programado y variado.
- Información y educación sanitaria sobre los peligros del consumo de drogas, dopaje, medicamentos, etc.
- Higiene personal y de vida correcta y ordenada.
- Uso de material protector adecuado (cascos, coderas, rodilleras, etc.).
- Adecuación de los reglamentos deportivos a los niños y adolescentes de forma que la práctica deportiva sea más segura y acorde a estas edades.

X. EL ADOLESCENTE Y SUS RELACIONES SOCIALES





X. EL ADOLESCENTE Y SUS RELACIONES SOCIALES

1. INTRODUCCIÓN

“Un grupo es algo más que la suma de sus miembros...”

Sí, es cierto, la importancia de vivir en grupo viene determinada por las relaciones interpersonales que en él se producen. La necesidad de adaptación, de conocimiento mutuo, de comunicación y cooperación hacen del grupo algo más que la “simple reunión” de un determinado número de personas.

El grupo es el punto de partida para aprender a convivir con los demás. Es un espacio de relación donde nos desarrollamos y aprendemos a compartir nuestra vida con otros.

El adolescente necesita dar un paso más: conquistar la amistad. Es imprescindible tener como referencia un grupo de amigos donde se producen comportamientos afectivos que afianzan nuestra autoestima, la aceptación del otro, la autonomía y los comportamientos asertivos, en definitiva, donde se posibilita nuestro desarrollo personal.

El desarrollo psicológico, afectivo, social... se produce en el grupo de amigos de forma natural y se puede convertir en un agente preventivo de conductas no deseadas que, si bien, no de forma generalizada, se producen con mayor frecuencia a esta edad.

Es necesario conocer algunas claves sobre cómo tener amigos y, lo que es más importante, cómo mantenerlos para comenzar esta andadura en el maravilloso mundo de la AMISTAD.

2. OBJETIVOS

Facilitar Las relaciones interpersonales del grupo.
Potenciar el valor de la amistad como agente de desarrollo personal y de prevención de fracaso escolar, enfermedades, discapacidades.
Establecer algunas claves para iniciar las relaciones de amistad y mantenerlas.

3. EL GRUPO COMO ELEMENTO SOCIALIZADOR

Los espacios en los que los chicos/as se mueven (familia, escuela, barrio, amigos...) son agentes de un proceso complejo del desarrollo humano. A través de la socialización aprendemos una serie de valores y normas que nos capacitan para convivir con los demás y, en definitiva, para “ser personas”.



Es el grupo un punto de partida para que el adolescente empiece a compartir su vida con otros, donde presta atención a los deseos y demandas de los demás y donde expresa sus sentimientos y emociones.

En la "relación entre iguales" donde, a diferencia de otros espacios, no hay presencia adulta se desarrollan las diferentes facetas del ser humano: psicológicas, afectivas, sociales...

EJERCICIO: Vivir en grupo

ACTIVIDAD 1:

- Realiza un acróstico vertical sobre lo que para ti significa la palabra "grupo". Una vez realizado de forma individual se pone en común, se analizan las diferentes perspectivas y se elabora uno de todo el grupo, que "presidirá" el resto de la sesión.

Ejemplo:

G rupo	G _____
R eunión	R _____
U nión	U _____
P articipación	P _____
O rganización	O _____

Todos estos "ingredientes" son necesarios para que un grupo funcione. Saber vivir en grupo no es una tarea fácil, todos tenemos que aportar nuestro granito de arena para conseguirlo. Algunos valores como *la tolerancia, el respeto, la justicia...* dependen de ello ¡NO LO OLVIDES!

4. UN PASO MÁS: MIS AMIGOS

"La relación de amistad es aceptar al otro como es, con sus virtudes y defectos" (María)

"Un amigo es el que te comprende y ayuda" (Javier)

"La amistad es mirar juntos en la misma dirección" (Raquel)

"La amistad es un gran tesoro que merece la pena conquistar" (Adrián)



Seguramente ya estés descubriendo todo esto que algunos chicos/as de tu edad han expresado al preguntarles qué es para ellos la amistad. ¿Te has preguntado alguna vez qué aportas tú a tus amigos y qué te aportan ellos a ti?

4.1. Funciones que debe cumplir un grupo de amigos

A continuación vas a descubrir las seis funciones primordiales que cumple un grupo de amigos para favorecer nuestro desarrollo personal y social: Prevención y protección de riesgos:

1. El grupo de amigos nos sirve para **reafirmarnos ante los demás**, un paso previo para conquistar espacios más amplios como el mundo laboral, las relaciones adultas... (Yo estoy aquí).
2. En situaciones de conflicto prevalece nuestro **comportamiento afectivo**, frente a posturas cerradas y radicales. (Esto es lo que yo siento).
3. Se facilita la valoración que hacemos de nosotros mismos y la **autoestima**, porque me siento querido y aceptado por los demás (Yo me quiero).
4. Potencia nuestra **autonomía** personal, puedo tomar mis propias decisiones y aprendo a ser asertivo y decido libremente (Yo soy yo).
5. Se producen **experiencias de aprendizaje**, en diferentes situaciones aprendemos cosas juntos. (Yo aprendo con otros).
6. Crece nuestra **actitud crítica**, valoramos lo que nos gusta y lo que no y podemos cambiarlo (Yo puedo hacer algo).

EJERCICIO: Definiendo la amistad

“Amistad ¡qué bella palabra!

Yo quisiera definirla, y encontrando una respuesta, que tú pudieras oírla. Amigo es el que escucha, tus penas y alegrías, tu vivir cotidiano, y hasta tus fantasías.

Ese que ríe contigo, que llora si hace falta.

Ese que nunca se esconde, y ahí está si algo te exalta. Un amigo de verdad, es el que sabe tus fallos, y aunque a veces te regañe, está dispuesto a aceptarlos.”

(HERRERA, R., 2001)



ACTIVIDAD 2:

- Transforma las claves “yo soy, yo estoy, yo me quiero, yo siento, yo aprendo, yo hago”, en “nosotros”, y con ayuda del texto anterior escribe tu propia definición de la amistad. Dedícasela a tu mejor amigo/a.

EJERCICIO: Funciones de un grupo de amigos y prevención

ACTIVIDAD 3:

- A continuación se presentan una serie de situaciones que se dan en los grupos de adolescentes; escribe al lado el número/os de la función/es, de las mencionadas anteriormente que no se están cumpliendo:

	¿Cuál/es no se cumple/n?
Lo que hacemos, últimamente, no me gusta pero yo no puedo hacer nada	
Hoy salimos a beber porque no hay nada mejor que hacer	
A veces consumo alguna “pastilla” porque todos lo hacen	
Hoy ha habido “pelea” y yo prefería que ganara el que ha quedado tendido en el suelo	
En la clase soy un simple número pero en mi barrio ya saben quién soy	
Casi todos hemos tenido “rollos” de fin de semana y relaciones sexuales, no pasa nada	
Practicar deporte es aburrido, cansa y no te deja tiempo para estar con los amigos	
Fumar un cigarro es una tontería, lo hace todo el mundo y es mejor que otras cosas	
Yo como cuando quiero y lo que me apetece	
Los sábados duermo muy poco, pero el domingo no me ven el pelo	
Mis padres están muy anticuados y no me comprenden	
Entre semana no bebo ni fumo, eso lo dejo para el “finde”	
Eso de hacer el puente en un coche debe flipar un montón. El otro día uno de mi barrio cogió uno	
A mí lo que más me gusta es conducir la moto. Pero paso de ponerme el casco siempre que monto	



5. ALGUNAS CLAVES PARA TENER AMIGOS Y MANTENERLOS

“Es necesario sembrar para luego recoger, de lo contrario no hay cosecha, no queda nada...”

Utilizando esta metáfora para referirnos a las relaciones humanas es necesario saber que si no *sembramos* con esfuerzo e ilusión y demostramos con interés cuánto nos importan los demás, “nuestro campo de amigos” se queda vacío.

Para vosotros, adolescentes, esto adquiere una especial relevancia ya que es en el grupo de amigos donde podéis compartir todas aquellas cosas que os preocupan y os están pasando: la gradual separación de vuestros padres o del ámbito familiar, los cambios físicos, la evolución sexual, el cambio en la forma de pensamiento, los conflictos religiosos y morales, las constantes fluctuaciones...

La importancia de ese grupo de amigos viene determinada por el establecimiento de las relaciones que se producen en él, así como de las estrategias que utilizamos para mantenerlas. En esta edad las habilidades sociales son determinantes para conseguir ese deseado grupo de amigos que nos aporta y al que aportamos una bonita parte de nuestra historia personal.

Es necesario que conozcamos algunas estrategias para mantener el grupo y que, realmente, éste cumpla las funciones anteriormente citadas.

5.1. Estrategias sociales

¿Cuáles son las estrategias para mantener mi grupo de amigos? Lee con atención:

1. Expresa con sinceridad lo que opinas de ellos, sobre sus cualidades y defectos. No dejes pasar la ocasión.
2. Escucha sus explicaciones, sus alegrías, sus preocupaciones... y muestra interés por ellas.
3. Pregúntales por las cosas en que destacan o tienen mucho interés y valóralas positivamente.
4. No interrumpas contando tus opiniones o experiencias, al contrario, pide que ellos te las cuenten con todo detalle. Después expresa tú las tuyas.
5. Intenta que con tu trato se sientan valorados así, si lo consigues, habrás ganado su confianza.
6. No hables siempre de las mismas cosas, intenta ser creativo y acércate a sus intereses.
7. No te muestres irónico con los demás y resalte sus defectos, se puede producir el alejamiento y el olvido de tus amigos.
8. Algunos detalles que cuestan muy poco, como una sonrisa, una mirada cómplice, unas sencillas letras, una llamada... ¡Valen un montón!
9. La desconfianza, el “cotilleo” y la “traición” te alejan para siempre de aquel que en algún momento fue tu amigo.
10. Confía en los demás y entrega lo mejor que tienes, porque aunque algo o alguien falle tú habrás sabido estar en tu puesto.



EJERCICIO: Aprendo a valorar

ACTIVIDAD 4:

- Expresa con una palabra (valor, actitud...) cada una de las estrategias anteriormente citadas. Fíjate en el ejemplo, a la estrategia nº 1 se le atribuye la palabra: **"Sinceridad"**:

- 1 SINCERIDAD _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

NO DUDES NI UN INSTANTE
QUE TENER UN AMIGO
ES UN TESORO INCALCULABLE

XI. LA VIOLENCIA EN EL ESTILO DE VIDA: OTRA FORMA DE ALEJARSE DE LA SALUD





XI. LA VIOLENCIA EN EL ESTILO DE VIDA: OTRA FORMA DE ALEJARSE DE LA SALUD

1. INTRODUCCIÓN

La agresividad entre las personas es una forma de comunicación. La menos deseable. Pero de un tiempo a esta parte se ha venido instalando en el lenguaje de muchos jóvenes llegando a parecer normal, inofensiva y hasta estéticamente admisible.

Quizá esta manera de tratarse no sea más que un reflejo de lo que, como moda, exhiben muchos programas de T.V., en los que el desprecio, el insulto o la incapacidad para el diálogo, parecen ingredientes divertidos y hacen que la insociabilidad resulte algo normal que cualquiera tiene derecho a practicar.

Por otra parte vivimos en una sociedad en la que desde muchos discursos se ensalza la cooperación, la generosidad o la ayuda al necesitado, pero contradictoriamente se promueven, con pocas palabras y muchos hechos, la competitividad, el materialismo y el egoísmo como filosofía práctica de la vida.

Todos los seres humanos nacemos con la capacidad de responder agresivamente ante las amenazas del ambiente. Nos hemos impuesto a otras especies y nuestra capacidad para la destrucción es muy elevada. Pero junto a esa capacidad para la agresión también disponemos de una alta sensibilidad para preocuparnos de los demás, agruparnos, ayudarnos y proteger a los miembros más débiles. A esto último más que a lo primero es a lo que debemos nuestra supervivencia y supremacía como especie: a tenernos en cuenta los unos a los otros.

Por eso para vivir en un espacio de relaciones sociales sanas y satisfactorias la parte más importante de la educación que recibimos es la que corresponde al desarrollo de nuestro autocontrol.

A continuación vamos a considerar algunas claves del comportamiento violento y más tarde vamos a fijarnos en la manera en que nuestro lenguaje puede servir para aumentar, mitigar o resolver los conflictos interpersonales que día a día a todos nos afectan.

2. ¿CÓMO HABLAMOS SOBRE LA VIOLENCIA?

ACTIVIDAD 1: "El lenguaje de la violencia"

A veces en las páginas de sucesos de los periódicos aparecen noticias sobre comportamientos violentos protagonizados por grupos de jóvenes. Normalmente las crónicas tocan la cuestión de manera un tanto superficial. Se quedan con lo desagradable, espectacular o sorprendente y dejan de lado la vida, costumbres o forma de pensar de los protagonistas.



Todos conocemos a personas de nuestro entorno que tienden a hablar y comportarse con agresividad. Para ellos relacionarse con violencia es algo casi cotidiano. Insultarse o pelearse es algo justificado y normal.

En marzo de 2001 un suceso ocupó las páginas de varios periódicos de tirada nacional. Se trataba de una pelea entre dos grupos de jóvenes que trajo como resultado la muerte de uno de ellos.

La prensa, en esta ocasión, recogía comentarios textuales de algunas personas que se vieron implicadas y de otras que vivieron los hechos de cerca.

Éstas son algunas de las frases textuales aparecidas:

El País 12.03.01:

"estábamos respondiendo a un ataque anterior, como otras veces"

"es nuestra forma de actuar, aunque las personas mayores no lo entiendan: si pegan a uno de los nuestros,....., reaccionamos así"

"nunca había pasado nada así"

"habrá que pagarles con la misma moneda"

"el padre lo calificó como "chico normal como todos los de aquí, y muy trabajador". J. tenía antecedentes penales por delito contra la propiedad".

VECINO: "...esperábamos que una vez que se fuera la policía, hubiera alguna represalia"

VECINO: "si se te ocurre decirles que son las cuatro de la mañana, te insultan, y te amenazan con agredirte si te encuentran por la calle"

El País 14.03.01:

"esto es una guerra, y habrá más peleas", dice una chica"

"...ninguno de nosotros tiene la culpa de lo que ha ocurrido"

"prefiero llevar a un amigo dinero en la cárcel por vengarse que llenar su tumba de flores.."

"si el asesino entra en la cárcel tras haber matado a un hombre todos le respetarán"

"muchos de los que acudieron...a devolver la paliza de su amigo tienen antecedentes policiales "por cosas que hicimos de niños"

"la defensa del joven sostiene que éste realizó esta agresión en "legítima defensa y por miedo insuperable"

"Fuentes de la investigación señalaron que,...."posiblemente la enemistad entre ambos barrios procede de sus respectivas familias y hunde sus raíces en el pasado"

Formad equipos de tres y leed juntos estas frases para imaginar, a partir de lo que dicen, cómo son estas personas.

Desde luego, pensamientos como los recogidos en estas frases son el reflejo de una educación recibida y de la convivencia con otros jóvenes que piensan de la misma manera. No son resultado de la casualidad. Para estos jóvenes la violencia es algo frecuente en su vida y sus relaciones. Una forma de explicar por qué actúan y piensan de ese modo consiste en crear sus biografías.

A continuación, en cada equipo, pensad en uno de estos chicos y escribid su biografía. Tratad de imaginar cómo fue su vida desde que nació, cómo eran y actuaban sus padres. Qué le decían de pequeño, qué



programas de TV veía, cómo se llevaba con sus compañeros de clase, qué hacía en su casa a la vuelta del colegio, qué hacía los fines de semana, cuándo le regañaban sus padres. Cómo empezó a hablar y pensar de la manera que aparece en la prensa.

Costruid un pequeño relato y, a continuación, que cada grupo lea al resto lo que ha escrito. Comparadlos y comprobad en qué aspectos coinciden.

Para concluir anotad en la pizarra, con las aportaciones de todos, qué cosas tenían que haber ocurrido en su vida y su educación para que no hubiera llegado a esta forma violenta de pensar y de actuar.

3. ¿CÓMO SE JUSTIFICAN LOS COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS?

ACTIVIDAD 2: "Prejuicios sociales, rechazo y violencia"

Generalmente detrás de todo comportamiento agresivo se encuentra una historia personal de educación incompleta o equivocada. Si analizáramos algunos comportamientos más específicos de violencia, en todos encontraríamos formas de entender la vida en las que aparecen razones para que, según ellos, lo que hacen y piensan sea normal.

Siguiendo el método de la actividad anterior y en los mismos equipos construid la biografía de tres personas describiendo cómo justifican ellos mismos su forma de comportarse:

- El joven de un grupo que protagoniza actos vandálicos en los campos de fútbol.
- Un maltratador doméstico.
- El joven de un grupo que desprecia y maltrata a los extranjeros (en especial a sudamericanos, marroquíes, subsaharianos, etc.).

De nuevo leed las biografías y tratad de explicar, sobre todo, cómo estas personas justifican lo que hacen.

A partir de las conclusiones sacadas de esta actividad escribid vuestra propia definición de la "intolerancia"; leedla para compararla con la de los demás grupos, y elegid, por votación entre todas, la que mejor defina esa actitud social.

4. UNA FORMA INTELIGENTE DE VER EL CINE DE ACCIÓN

ACTIVIDAD 3: "Violencia en el 7º arte"

Cada vez son más las personas que se dan cuenta de que muchos contenidos de programas de T.V. y de películas de cine rebosan de violencia en todas sus manifestaciones (lenguaje, gestos, acciones, etc.).

Sin embargo muchas de las películas que en su argumento y escenas incluyen la violencia como ingrediente suelen tener atractivo para ser las preferidas de muchos jóvenes. Pero que resulten atractivas



no significa que lo que en ellas aparece pueda aceptarse como forma de vivir y de relacionarse con los demás. Pasar un rato divertido no equivale a pasar por alto que lo que nos muestran sea una serie de homicidios, agresiones, amenazas, insultos, desprecios, etc.

El hecho de que este sea el contenido de muchas películas no quiere decir que nos neguemos sin más a ver este tipo de cine. El cine de acción es una forma más de entretenimiento.

Una forma inteligente de ver el cine es diferenciar lo que nos gusta de lo que nos está transmitiendo el guión. Normalmente estos guiones tienen muy poco que ver con lo que entendemos como forma normal de vivir nuestra vida.

A continuación vamos a hacer un juego que pone a prueba nuestra calidad como espectadores. Formad equipos de tres; cada grupo elegirá una película de acción conocida y preparará dos listas de ideas:

1. Anotad todos los elementos que contiene esta película que hacen que para la gente pueda resultar atractiva.
2. Anotad todos los elementos que presentan o resaltan la violencia a lo largo de toda la película.

Ahora leed desde cada grupo lo que habéis escrito y comparadlo con lo que han hecho los otros equipos. Comprobad que aunque cada grupo haya elegido una película distinta los elementos que tienen en común son muchísimos.

Para concluir, después de este análisis, tratad de explicar uno de los efectos más repetidos en este tipo de cine: por alguna razón siempre parece que el uso de la violencia es bueno en algunas ocasiones. Poned ejemplos de películas en la que aparezca este fenómeno.

5. DE LA PANTALLA A NUESTRA VIDA DIARIA: ¿QUÉ SON LOS CONFLICTOS?

Los conflictos son formas de relación muy frecuentes entre las personas. Desde muy pequeños vivimos situaciones de conflicto casi a diario con nuestros padres, amigos, profesores, o personas desconocidas.

Etimológicamente el término conflicto es de origen latino y está formado por dos vocablos: con (juntos) y fligere (golpear). Por tanto su significado sería "combate, pelea controversia, desacuerdo, acción de golpear o chocar uno con otro" (diccionario etimológico. Gómez de Silva. 1995).

Un conflicto entre dos personas se produce cuando se da oposición o incompatibilidad entre lo que una y otra quieren. El niño que no quiere más macarrones frente a sus padres que le insisten para que se coma los que le quedan en el plato. Los amigos que quieren ir al cine pero cada uno quiere ver una película diferente. El matrimonio que está programando sus vacaciones y cada uno quiere viajar a un lugar completamente diferente al que quiere el otro.

Resulta prácticamente imposible mantener relaciones sociales sin conflictos pues somos individuos con ideas e intenciones propias e independientes.



A veces nuestros conflictos surgen cuando hacemos propuestas o peticiones concretas a los demás: “quiero que me prestes tus apuntes de historia del arte para preparar el examen. Mañana te los devuelvo”. Si el compañero/a tiene previsto también utilizarlos, la petición es incompatible con su intención.

En otros casos el conflicto aparece cuando lo que una persona hace choca con lo que la otra espera que haga: una chica queda a las 08:30 para coger el tren de las 09:00. Su amiga llega a las 08:50 y tienen que esperar al siguiente que pasa a las 11:00.

En estos casos la acción de una persona además de contradecir los deseos de su amiga le afecta obligándola a dejar de hacer algo que tenía previsto. Esto hace que las personas se sientan perjudicadas y experimenten sentimientos de malestar, contradicción, indignación, desconsideración, etc.

La forma de actuar en cada caso puede ser variable pero las emociones provocadas pueden encaminarse en una de estas tres direcciones:

- Contención: aguantar y evitar que aflore el malestar, lo que no significa que desaparezca, sólo que se oculta y la persona actúa como si lo ocurrido no le importase. En estos casos tratan de evitar chocar con los demás pero como consecuencia de ello sufren una incomodidad y una tensión que ni les deja tranquilos ni resuelve el problema creado.
- Otra opción (la contraria) es dejar que su mal humor se desborde. Es literalmente agredir a la otra persona aunque no se haga físicamente. Los insultos o las acusaciones son formas de herir a quien se considera el origen de la pérdida o del agravio causado.
- La tercera vía es la que emplean las personas cuando describen lo sucedido y el acaloramiento que les ha ocasionado, y hacen una petición concreta de cambio de actitud a los demás.

Estas tres formas de actuar producen efectos diferentes:

- Cuando los sentimientos se contienen para evitar el conflicto el malestar se queda dentro de nosotros y tarda en desaparecer. No es una solución sana puesto que física y psicológicamente nos encontramos mal (nudo en el estómago, pensamientos repetitivos de indignación, etc.).
- Cuando explotamos permitiendo descontroladamente que nuestro malestar se convierta en una lluvia de frases que culpabilizan al otro, el conflicto se acrecienta pues el otro también va a reaccionar acalorándose. Es decir, el malestar se multiplica contaminando la relación.
- En cambio cuando describimos separadamente lo que ha ocurrido, cómo nos ha afectado y lo que queremos del otro, nos situamos en una postura de equilibrio y de solución, que abre las puertas a la conciliación y desde el mutuo respeto. Es decir, no se trata de pasar por alto el hecho de que nos haya afectado algo sino precisamente poner en palabras cómo nos hemos sentido y cómo queremos que sucedan las cosas en adelante.

Las formas también cuentan:

Cuando las personas están conteniendo su malestar y su tensión suelen **minimizar** lo sucedido, quitarle importancia tanto a los hechos como a sus sentimientos. En cambio cuando su malestar se desborda sin control alguno suelen magnificar lo acaecido con expresiones de **queja** o de **acusación**.



Ejemplo: quedan Pedro y Jesús para ir al cine. Jesús llega tan tarde, sin que haya motivo alguno que lo justifique, que cuando entran la película ya ha empezado. Las respuestas de Pedro según lo explicado pueden ser:

Minimización: “Bueno, es igual, no pasa nada.....”

Acusación: “Eres un plasta, por tu culpa entramos tardísimo y nos hemos perdido el principio”

Queja: “Ahora yo me tengo que fastidiar y verla empezada”

En muchos casos las acusaciones o quejas van acompañadas de expresiones de **exigencia**. Por ejemplo: una chica le perdió a su amiga un bolígrafo que le había prestado.

Exigencia: “Pues ya me estás comprando otro igual, porque nunca tienes cuidado con las cosas...”

Tanto la minimización como las acusaciones, quejas o exigencias son formas comunes de comunicación en situaciones de conflicto. Pero ninguna de ellas resulta especialmente satisfactoria para la relación.

6. EXPRESIONES QUE DESENCADENAN LOS CONFLICTOS

ACTIVIDAD 4: “Jugando a echar leña al fuego”

Vamos a fijarnos en el uso que hacen las personas de estas formas de comunicarse analizando situaciones y formas de expresión. En el ejercicio siguiente aparecen varios supuestos en los que una persona se ve afectada por el comportamiento de otra y responde con alguna de las formas que hemos explicado.





Reunios en equipos de tres, analizad cada supuesto y decidid cuál de las formas de comunicación es la que se ha utilizado.

Situación	Respuesta	Tipo de comunicación Acusación/Queja/Exigencia/ Minimización
Una chica quedó con su amiga en que la llamaría para salir el sábado. El domingo se enteró de que había salido con más gente, pero no la llamó.	Vas a tu bola y los demás no te importan nada. Pues voy a pasar mucho de ti.	
Quedan 4 amigos para ir al cine. Tres de ellos quieren ver películas de acción. El cuarto quiere ver un musical.	Yo siempre me tengo que fastidiar y ver esas tonterías.	
Teresa y Carlos son hermanos. Teresa ha estado navegando con el ordenador de su hermano toda la tarde. Carlos descubre al día siguiente que le ha borrado todos los archivos de MP3.	Eres una inútil. Siempre andas bajándote idioteces y no controlas la basura que entra. Por tu culpa me he quedado sin música ¡y ahora qué hago!	
Una chica prestó a otra sus fichas de Geografía. Cuando se las devolvió estaban manchadas de cocacola y kepchup.	Tía eres cantidad de guarra. No te vuelvo a prestar nada.	
Cuando Carmen entró en su habitación se encontró a su hermana manejando su ordenador.	Ahora mismo te levantas de mi silla y te largas de mi habitación.	
Mario y Ernesto son hermanos. El día de la fiesta de fin de curso a Mario le dejaron salir con sus amigos y volver a las 0:30. A Ernesto sólo le han dejado quedarse hasta las 23:00.	Ernesto le dijo a sus padres: es que os pasáis cantidad conmigo, y a mi hermano como es el niño mimado le dejáis hacer lo que quiera.	
Pedro prestó a Carlos un CD de video-juegos muy bueno. Carlos se lo estropeó rayándolo.	Pedro: "Bueno, no pasa nada, no tiene importancia, no te preocupes..."	
David le dejó a Luisa un recado en el contestador para que supiera que la esperaban en la piscina. Su hermano escuchó los mensajes y los borró, pero no se acordó de decírselo ni de escribirle una nota.	Por tu culpa no me he enterado y mi gente me ha estado esperando toda la tarde. Ahora mismo me devuelves mi calculadora y no me pidas nada más.	

En este tipo de situaciones las expresiones pueden aumentar el malestar que las circunstancias ya han creado.



Una alternativa más recomendable es:

1. Describir con objetividad lo sucedido:

⇒ “te he prestado mi bolígrafo y ahora me dices que no lo encuentras”

2. Expresar los propios sentimientos:

⇒ “me molesta mucho porque era muy bueno”

3. Pedir una solución o un cambio de actitud:

⇒ “quiero que me consigas otro igual”

A continuación en los mismo equipos de trabajo revisad las situaciones del ejercicio y proponed formas alternativas de expresión siguiendo estas recomendaciones.

Poned en común las propuestas que en los distintos equipos se os han ocurrido y después plantead alguna situación de la vida diaria donde se podría aplicar esta forma de comunicación.

7. LA VIOLENCIA EN NUESTRO ENTORNO

En ocasiones el maltrato entre las personas no es necesario buscarlo en los titulares de la prensa ni en las películas del videoclub. En lo más inmediato de nuestro círculo de compañeros de clase pueden darse situaciones en las que a una persona se la margina sistemáticamente, se la insulta, desacredita e incluso se la agrede.

En la sociedad en que vivimos prácticamente todos los adolescentes y jóvenes conocen situaciones de este tipo. No quiere decir esto que todos se hayan visto envueltos en algún hecho violento, pero sí es verdad que muchos han presenciado peleas o han tenido conocimiento de ello por los relatos de otros compañeros que sí las han visto.

Silenciar estos hechos o considerarlos como “cosas normales que pasan” no es lo más adecuado, porque las peleas entre personas no tienen nada de normal. Además es necesario hablar de aquello que nos desagrada y escuchar las opiniones de otros compañeros para comprender y comprobar que nadie está de acuerdo con que esas cosas tengan que ocurrir. Por otra parte, hablar de cosas que les ocurren a los compañeros no es lo mismo que comentar una noticia de un periódico, en la que lo que sabemos de las personas que en ella aparecen es sólo lo que allí aparece escrito. En nuestra realidad sabemos qué es lo que está ocurriendo, quiénes están afectados, y cuál es su forma de pensar (tanto el agresor/ como el agredido/a).

Vamos a dedicar unos instantes a pensar en estos “problemas”.

Formando grupos de tres. Emplead 5 ó 6 minutos en contar a los otros dos compañeros algunas situaciones de este tipo que hayáis conocido. Que cada uno cuente al menos una a los otros dos de las que conozca.



Para poder entender, explicar y, sobre todo, resolver o evitar este tipo de hechos es necesario que recordemos que la violencia es una forma de relacionarse en la que siempre concurren diferentes personas con distinto papel y participación:

- Un agresor/a
- Un/a agredido/a
- Unos/as amigos/as del agresor/a
- Unos/as amigos/as del agredido/a
- Un grupo de compañeros que han presenciado lo ocurrido
- Un/os adulto/s (profesores, padres, jefe de estudios, etc.) que han estado allí (o no) y que tienen relación con unos y otros

Por tanto entender qué ocurre en los casos de malos tratos entre compañeros supone ver qué han hecho **todos estos protagonistas**.



A partir de esta información reuníos de seis en seis (uniendo de dos en dos los anteriores grupos de tres). Elegid una de las situaciones que antes habéis relatado y analizarla en cada grupo tratando de responder al siguiente cuadro de investigación:



Protagonistas	Qué explicación daría a lo ocurrido	Qué podría haber hecho para evitarlo	Qué tendría que hacer para que no se repita
Un agresor/a			
Un/a agredido/a			
Unos/as amigos/as del agresor/a			
Unos/as amigos/as del agredido/a			
Un grupo de compañeros que han presenciado lo ocurrido			
Un/os adulto/s (profesores, padres, jefe de estudios, etc.) que han estado allí (o no) y que tienen relación con unos y otros.			

8. LA VIOLENCIA EN EL MUNDO CAUSA DE DEFICIENCIAS FÍSICAS Y PSÍQUICAS

¿Por qué es importante que hablemos de violencia en todo el Mundo?

Primero porque aunque nosotros tengamos un conocimiento más lejano de la violencia mundial que se genera en nuestra sociedad y creemos que afecta a otros, no nos damos cuenta y sostenemos conductas con nuestros semejantes de falta de respeto, abusos, agresiones físicas y psíquicas, provocando también que quien la ejerce se convierta en un futuro maltratador. También debemos saber, y tener en cuenta, que gran parte de los niños y niñas de países en guerra sufren importantes mutilaciones por las minas antipersonas y patologías psiquiátricas muy graves.

Segundo, porque ese Mundo que puede parecernos tan lejano, es nuestro mundo, y nuestras actividades preventivas contribuirán a desarrollar una cultura de la paz que frene el desarrollo de ese mundo violento, generador de tanto sufrimiento.



Tercero, porque desarrollando actividades preventivas sobre la violencia contribuimos a una mejor salud para todos.

EJERCICIOS

Navegando por Internet y conociendo nuestro Mundo.

Buscar en Internet con las palabras Violencia, Niños, Deficiencias, Adolescentes, Minas antipersonas, Maltrato,...

- 1º. - Datos que nos informen de las situaciones de violencia de nuestro mundo y sus efectos en la salud de los niños y niñas y adolescentes.
- Organizaciones y grupos que luchan contra los efectos de estas violencias.
- 2º. - Elaborar entre todos un informe donde indiquéis también cómo podéis contribuir vosotros a disminuir todas estas acciones violentas.

9. PREVENIR LAS RELACIONES VIOLENTAS

ACTIVIDAD 5: "¿Queremos resolver los conflictos?"

En muchas ocasiones nos vemos inesperadamente envueltos en discusiones que duran mucho tiempo, que no nos llevan a ninguna parte, y que nos dejan de mal humor.

Para poder solucionar un conflicto se requieren algunas condiciones:

1. Saber que estamos participando en él. La mayoría de las personas cuando están metidos en una discusión no piensan en lo que realmente está sucediendo. Si dos hermanos discuten por la utilización de una play station en lo único que piensan es "por qué me toca ahora a mí" y "por qué no le toca a él". Para que las personas resuelvan sus conflictos tienen que darse cuenta de que se han enzarzado y no están consiguiendo nada.

2. Pensar en la clave de "tenemos que solucionarlo". Eso significa "tendremos que ponernos de acuerdo". Pero pensar de este modo no es lo frecuente. Al contrario, lo que cada uno tiene en la cabeza es: "si se cree que se va a salir con la suya..." "yo no me voy a fastidiar...". Etc.

Pensar en clave de ponerse de acuerdo significa admitir que existen soluciones que tienen que valer para los dos. Ojo, no suele haber una solución perfecta. Cuando hay un conflicto las dos personas quieren algo que de conseguirlo implicaría una pérdida para el otro. Siempre que dos personas en conflicto se ponen de acuerdo consiguen una parte de lo que querían pero nunca todo. En el ejemplo los hermanos podrían dividir el tiempo de juego (media hora cada uno).

3. Hacer algo. Uno de los dos tendrá que decir algo que cambie la situación y pase de ser una simple disputa a una sucesión de propuestas de solución.

Una de las personas en conflicto tendrá que tomar la iniciativa. ¿Quién ha de hacerlo? Normalmente lo hace el más inteligente pues se da cuenta de que de seguir enzarzados no van a conseguir nada.



¿Cómo se hace?. Existen algunas frases llave que abren las puertas de la comunicación:

“entiendo lo que tu quieres....., sin embargo lo que yo quiero es....., Es imposible que los dos tengamos todo lo que queremos”

“creo que así no vamos a llegar a ninguna parte pues tú dices..... y yo digo.....”

“si seguimos así se hará de noche y no habremos jugado ninguno”

“yo creo que los dos queremos lo mismo y eso es imposible”

4. Proponer alguna solución. Para llegar a un acuerdo hay que proponer algo que valga para los dos aunque no sea la solución perfecta, pues nunca hay acuerdo si ninguno cede algo de lo que querría conseguir. Y tampoco habrá acuerdo si cada uno se queda sin conseguir, al menos, una parte de lo que quiere.

Proponer no significa que ya hayamos encontrado la solución sino que al menos hemos propuesto una. Siempre que proponemos algo nos arriesgamos a que la otra persona no quiera aceptarlo pero aun así tomar la iniciativa nos da alguna ventaja:

A. Si la otra persona acepta lo propuesto ya hemos abierto un primer camino de acuerdo y el conflicto empieza a resolverse.

B. Si no lo acepta somos nosotros quienes hemos dado el primer paso y tenemos derecho a pedirle que ahora haga él otra propuesta mejor.

¿Cómo hacerlo?. Las formas más sencillas son:

“yo estoy dispuesto a....., a condición de que tú, y así los dos conseguimos algo”

“si lo que propongo no te parece bueno entonces propón tú otra cosa que nos valga por igual a los dos”

5. Aceptar y cumplir lo pactado. Un conflicto se resuelve con un acuerdo pero cuando una de las dos personas incumple su compromiso se sitúa en una posición muy desfavorable pues eso reabre con mayor virulencia el conflicto y, sobre todo, para los demás deja de ser una persona fiable. Con el tiempo sus amigos dejan de confiar en él y por tanto dejan de contar con él para muchas cosas.

Resumiendo. Resolver un conflicto requiere:

- 1. Saber que estamos en un conflicto (darse cuenta)**
- 2. Querer una solución para el conflicto (o sea para los dos)**
- 3. Decir lo que está ocurriendo y lo que ocurrirá si no os ponéis de acuerdo**
- 4. Hacer propuestas de solución y pedir alternativas**
- 5. Aceptar y cumplir lo pactado**

De nuevo reunios en Equipos de tres y poned diferentes ejemplos tipos de conflictos: 2 frecuentes con los hermanos, 2 frecuentes con los padres, 2 frecuentes con los amigos.

A continuación elegid uno de ellos y representad la escena en dos fases. En la primera los actores sólo tratarán de conseguir lo que quieren sin tener en cuenta lo que quiere el otro. En la segunda tratad de seguir las recomendaciones de este capítulo y comparad los resultados con la escena anterior.

BIBLIOGRAFÍA

- ALCOHÓLICOS REHABILITADOS DE PALENCIA. "Aprendamos a vivir sin alcohol". A tu salud, nº 2, 2-4, 1993.
- ALONSO SANZ, C. Tabaco, Alcohol y Educación: Una actuación preventiva. Junta de Comunidades de Castilla la Mancha. 1995.
- ALONSO SECO, J.M. y CASADO, D. (Coordinadores). Curso sobre prevención de deficiencias. Real Patronato de Prevención y de Atención a Personas con Minusvalía. Madrid. 2000.
- ÁLVAREZ F.J. Seguridad vial y Medicina de tráfico. Barcelona, Masson.1994.
- APOSTOLIDES, M. Vencer la anorexia y la bulimia. Editorial Urano. 1999.
- BRADEN, J. Cómo mejorar su autoestima. Paidós. Madrid. 1987.
- BOUCHÉ PERIS, J.R. "Concepto y sentido antropológico de la sexualidad". En Curso de EpS. Educación sexual y planificación familiar. UNED. 1988.
- Carta europea sobre el consumo de alcohol.
- CASADO DE FRÍAS, E. y NOGALES ESPERT, A. Pediatría. 3ª Edición. I. M. & C. Madrid. 1991.
- COOPERATIVA DE CONSUMO EROSKI. La educación del consumidor en la escuela. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 1984.
- CORONA, O. El grupo y las técnicas grupales en Orientación y Tutoría. CEVE. Madrid. 1990.
- CORRAL MUÑOZ, M.I. "La anorexia y la bulimia. Un problema de salud en crecimiento". En La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y Salud. Coordinadora-Editora: Mª Isabel Serrano González. Madrid. Díaz de Santos S.A. 1997.
- FERNÁNDEZ, E. Psicopedagogía de la adolescencia. Narcea. Madrid. 1992.
- FUNES ARTIAGA, J. Nosotros los adolescentes y las drogas. Ministerio de Sanidad y Consumo.1990.
- GARCÍA MONGE, J.A. Treinta palabras para la madurez. Bilbao, Desclée de Brouwer. 1997.
- GARCÍA MONGE, J.A. "Autoestima y Salud. El sistema inmunitario de la vida psíquica". En A tu salud, nº 9, 1995.
- GARCÍA, N. La tutoría en Educación Secundaria Obligatoria. Publicaciones ICCE. Madrid. 1995.
- GOLDSTEIN, A.P. y otros. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Martínez Roca. 1989.
- GOLEMAN, D. Inteligencia emocional. Kairós. 1997.
- GONZÁLEZ LUCINI, F. Sueño, luego existo. Editorial Anaya. Madrid.1995.
- GONZÁLEZ MENESES, A. Anales Españoles de pediatría. XIII Simposio Español de Pediatría Social de la A.E.P. Libro de Actas. Sevilla. 1997.
- GRANDE COVIÁN, F. Nutrición y salud. Ediciones Temas de Hoy. 1988.
- HERRERA, R. Tú estás aquí. Segovia. 2001.
- HEWIT, J. El gran libro de la relajación. Medici. 1997.
- IGUANZO CORTÉS, C. y otros, "¿Qué les está pasando a mi hijo adolescente?". En Pediatría Rural y Extrahospitalaria, Vol XXVII, nº 265, 347-349, 1998.
- JARABO CRESPO y VAZ LEAO, F.J. "La entrevista clínica con adolescentes". Formación médica continuada en Atención Primaria, Vol 2, Octubre 1995.
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. Prevención de accidentes domésticos. Junta de Castilla y León. Valladolid. 1994.
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. Programa de prevención de accidentes. Junta de Castilla y León. Valladolid. 1994.

- LÓPEZ, F. y otros. Manual de sexualidad en atención primaria. Estudios de sexología. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid. 1997.
- LÓPEZ, F. La educación sexual en la adolescencia. Salamanca.1986.
- LÓPEZ MELERO, L. De la reforma educativa a la sociedad del siglo XXI. Madrid. Paidós. 1993.
- MENDOZA, R y SAGRERA, M.R. Los escolares y la salud. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1990.
- MIGUEL ARENAL, J.M. y otros. El alcoholismo a lo claro. Editorial Popular. Madrid. 1988.
- MIGUEL ARENAL, J.M. "Por una cultura saludable. Taller de drogas y alcoholismo" En A tu salud, nº 3, 2-6, 1993.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA. La orientación educativa y la orientación psicopedagógica. MEC. Colección Documentos para la Reforma. Madrid. 1990.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. Informe sobre embarazo en adolescentes y jóvenes. Subdirección General de Planificación Sanitaria. Madrid. 1990.
- MORANDE, G. La anorexia. Temas de hoy. 1999.
- MORENO GÓMEZ, C. y otros. Educación sexual en Enseñanza Secundaria. Diputación General de Aragón. 1995.
- RODRIGO VICENTE, M.T. "Habilidades sociales y técnicas de relajación en Atención Primaria". En A tu salud, Año VII, nº 25, Marzo 1996.
- ROMERO FERNÁNDEZ, H. Dietética en Atención Primaria. Junta de Castilla y León. 1996.
- RUIZ SECO. Juntos podemos. Alimentación y salud. Junta de Castilla y León. 1994.
- SERRANO GONZÁLEZ. M.I. "Los grandes cambios socio-sanitarios del siglo XXI". En: La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y Salud. Coordinadora-Editora: M^a Isabel Serrano González. Madrid. Díaz de Santos S.A. 1997.
- SERRANO GONZÁLEZ. M.I. La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y Salud. Madrid. Díaz de Santos S.A. 1997.
- TAMAYO LÓPEZ y VILLA ALCÁZAR, M. "Problemas del adolescente relacionados con la sexualidad". En: Manual del residente de Pediatría y sus áreas específicas. Smithkline Beecham, S.A. 1997.
- TIZÓN, J.L. y otros "Prevención de los trastornos de salud mental desde Atención Primaria de Salud", Vol, 20, Suplemento 2, diciembre, 1997.
- TORNOS, A. "La cuestión de la identidad". En A tu salud, Año I, nº 0, 1992.
- VEGA, A. Cómo educar sobre el alcohol en las escuelas. Ediciones Amaru. Salamanca. 1998.