



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**PROPUESTA DE UN TALLER PARA
ADOLESCENTES: APARIENCIA FÍSICA,
SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
L I C E N C I A D A E N P E D A G O G Í A

P R E S E N T A:

LAURA NOEMÍ GUADARRAMA BACA

ASESORA: LIC. MARIA DE LA CRUZ SAMANIEGO

CIUDAD UNIVERSITARIA, 2008





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A Dios

Por darme lo más importante: la vida

A mis padres: Laura y Salvador

Por sus enseñanzas, su comprensión, su apoyo y sobre todo por su amor

A mis hermanas: Lety, Lore y Lila

Por su complicidad, su amistad, su apoyo, su confianza, y su amor

A mi esposo: Néé

Por estar conmigo siempre, por tolerarme, comprenderme, ser mi cómplice y por el gran amor que me tiene

A toda mi familia

Por su apoyo incondicional, su compañía y su cariño

A mis amigos y a Imagina

Por encontrarnos en diferentes momentos de mi vida, compartiendo todas las alegrías y tristezas

A mis profesores

Por contribuir en mi crecimiento y en mi formación profesional

Índice

Introducción	1
--------------	---

Capítulo 1. Adolescencia

1.1 Definición	3
1.2 Aspectos físicos y biológicos	4
1.3 Aspectos psicosociales	6
1.3.1 Autoestima	6
1.3.2. Timidez	14
1.4 Aspectos cognitivos del adolescente: Jean Piaget	19
1.5 Búsqueda de la identidad y roles sociales: Erik Erikson	22

Capítulo 2. La educación no formal y Taller

2.1 Educación no formal	29
2.1.1 Origen del termino	29
2.1.2 Definición	31
2.1.3 Características	32
2.1.4 Características de los programas de educación no formal	33
2.1.5 Clasificaciones	33
2.2 El Taller	35
2.2.1 Principios del taller	36
2.2.2 Roles	39
A) Docente/educador/coordinador	39
B) Educando/alumno	40
2.2.3 Evaluación	40
2.2.4 Clases o tipos de taller	41
2.2.5 Limitantes del taller	42
2.2.6 Aspectos que considerar	42

Capítulo 3. Apariencia física, Salud y Calidad de vida

3.1 Apariencia física	44
3.2 Salud y Calidad de vida	49
3.2.1 Salud	49
3.2.2 Calidad de vida	50
3.2.3 Aspectos de una salud adecuada	53
3.2.3.1 Nutrición y buenos hábitos alimenticios	53
3.2.3.2 Deportes	57
3.2.4 Aspectos que perjudican la salud	59
3.2.4.1 Trastornos de la alimentación	59
A) Sobrepeso	60
B) Anorexia	63
C) Bulimia	64
3.2.4.2 Adicciones	65
3.2.4.3 Estrés	71

Capítulo 4. Propuesta de un taller para adolescentes: Apariencia física, salud y calidad de vida

Programa sintético	75
Taller: Apariencia física, salud y calidad de vida	
Cartas descriptivas	78
Conclusiones	94
Referencias bibliográficas	96

Apéndices

Anexo

Introducción

El ser humano atraviesa en la adolescencia por varios cambios, como lo son los físicos, los psicológicos, los cognitivos y los sociales, siendo todos importantes, además repercuten entre sí. Por la rapidez en la que suceden dichos cambios y en poco tiempo, en ocasiones pueden provocar confusión, malestar, desorientación y desconcierto. No todo es negativo, ya que también se interesa más por lo social, las relaciones con los demás compañeros cobran importancia, desea conocerse y sentirse parte del mundo en el que vive. Así como, se genera la necesidad de autonomía intelectual y emocional. Se encuentra cambiando de humor frecuentemente, por lo que en un momento puede estar muy feliz y contento y al poco tiempo estar triste y llorar. Tales características resultan trascendentes, ya que permiten conocer a la población a la que va dirigido el taller.

En el presente trabajo, he elegido trabajar con adolescentes el tema de apariencia física, la cual dentro de estos cambios adquiere relevancia, ya que se preocupa por cómo se ve a sí mismo y cómo lo ven los demás, se compara con los ideales de moda que proporcionan los medios masivos de comunicación y se viste, se peina, se maquilla, se tatúa o perfora la piel por esta influencia. Debido a lo anterior, rechaza o acepta su nueva imagen, pero también puede tener en una obsesión tal por su cuerpo, que cae en enfermedades como la anorexia y la bulimia; o por la presión social puede incurrir en adicciones como el tabaco, el alcohol y otras drogas. Por lo que necesita una orientación positiva que le proporcione las herramientas necesarias para aceptar su apariencia física y además desarrollar su salud, así podrá tener una mejor calidad de vida.

En este sentido, la propuesta de un taller es una herramienta para el adolescente con el fin de prevenir las conductas que lo pueden perjudicar, se incluyen temas que le proporcionan conocimiento, para que él sea capaz de decidir qué es lo mejor para su vida. Debido a que en esta modalidad, hay una actitud de búsqueda de la verdad y rechazo al tradicionalismo, lo que permite a los adolescentes fomentar el desarrollo de una actitud científica al investigar, indagar, preguntar y razonar sobre los temas que se revisan. A continuación se presenta una breve reseña de los temas tratados por capítulo.

En el primer capítulo se abordará el tema de la adolescencia, y los cambios que conlleva en el ser humano; los aspectos físicos, los aspectos psicosociales, como la

autoestima y la timidez; los cambios cognitivos y la búsqueda de identidad. Los cambios físicos por los que atraviesa, son de gran importancia ya que están acompañados de diversas emociones, el encontrarse con un nuevo cuerpo puede resultar perturbador. En los aspectos cognitivos como señala Piaget, en el adolescente reside la posibilidad de manipular ideas como objetos. Elaborar teorías, hacer proyectos, comenzar a pensar en el futuro, como adulto, al buscar introducirse en la sociedad que propone reformar. Paulatinamente el trabajo con la realidad le permite rectificar su percepción de lo real hacia algo que puede elegir y transformar. En cuanto a los cambios sociales, se refieren a la búsqueda de identidad y roles, de acuerdo con Erik Erikson el objetivo de esta etapa, es la evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, cuya identidad le permita relacionarse con otros de un modo autónomo.

En el segundo capítulo se aborda qué es la educación no formal, y dentro de ésta, se señala el taller, sus características, estilos, clases y roles que se desempeñan dentro de éste.

En el capítulo tres, se habla de la apariencia física, salud y la calidad de vida. Dentro de la salud, se considera que hay características que nos conducen a una adecuada salud, así como aspectos negativos que atentan contra ésta; ambos repercuten en la calidad de vida y en el desarrollo de los adolescentes, al fomentarla o al perjudicarla respectivamente. Los aspectos de la salud apropiada, procuran que el adolescente tenga un mejor desarrollo físico y mental, lo inducen a una vida más sana y como consecuencia tendrá una mejor calidad de vida. Mientras que las prácticas en contra de la salud, lo llevan a situaciones que lo dañan y afectan tanto física como mentalmente.

Para el capítulo cuatro, propongo un taller que consta de cinco temas centrales, los cuales se desarrollan en cada una de las nueve sesiones a realizarse dos veces por semana.

Capítulo 1. Adolescencia

1.1 Definición

La adolescencia es una etapa crítica de la vida caracterizada por profundas transiciones en la conducta emocional, intelectual, sexual y social de los seres humanos. El mundo exterior y la sociedad que los rodea, aportan factores que influyen en el proceso de transformación de la personalidad de los adolescentes.

Está comprendida entre la infancia y la edad adulta, y es en este período donde se construye la identidad del individuo. Existe en ellos un comportamiento indeciso, confuso y constantemente cambiante. También viven sucesos muy importantes como: conocer a sus mejores amigos, experimentan su primer amor, comienzan a definir su temperamento, sus intereses, sus actitudes y su manera de ser.

Es una etapa de gran importancia, debido a que lo que viven en esta etapa repercutirá en su vida como adulto. La palabra adolescencia proviene del verbo latín: “*adolescere* que significa crecer o crecer hacia la madurez”.¹ Este crecimiento va del niño al adulto tanto física como psicológicamente. Es un proceso de transición, caracterizado por cambios en todos los aspectos del ser humano: físicos, biológicos, emocionales, cognitivos; así como la búsqueda de la independencia y de la identidad.

¹ Hurlock, Elizabeth. *Psicología de la adolescencia*. p. 15

1.2 Aspectos físicos y biológicos

En la adolescencia existe un largo proceso biológico que transforma al niño en una persona sexualmente madura y comienza con un aumento de las hormonas sexuales; estos cambios son diferentes para cada sexo: en la mujer se manifiesta su madurez en la menarquia y en el hombre con la presencia de semen en la orina. Así, existe también un aumento en el tamaño corporal tanto de estatura como de peso y características sexuales secundarias. En el caso de los hombres hay un desarrollo de los testículos y del escroto, así como crecimiento del vello púbico, aceleración de crecimiento del pene y aparición de bigote y barba y se produce el cambio de voz. En las mujeres el proceso de crecimiento sucede antes que el de los hombres, con aparición de vello púbico, desarrollo de senos y caderas.²

Además de estos cambios en el sistema reproductor y en las características sexuales secundarias del individuo, existen otros cambios así, “el peso del corazón aumenta casi al doble, hay un crecimiento acelerado de los pulmones, en el tamaño y la fuerza de muchos músculos corporales. Por lo que en los varones existe un aumento en la fuerza y resistencia físicas”.³

Hurlock⁴, sugiere que existen factores que influyen en la maduración sexual, entre los que se encuentran:

- Herencia. Se relaciona con la edad a la que sus padres maduraron.
- Inteligencia. Los niños con inteligencia superior maduran sexualmente antes que los de inteligencia media o inferior.
- Salud. Se refiere a los buenos cuidados prenatales y posnatales, que llevan a una mejor maduración
- Nutrición. Una dieta donde predominan los carbohidratos durante la infancia conduce a una maduración más lenta, mientras otra donde predominen las proteínas hay una mejor maduración.
- Nivel socioeconómico de la familia. Cuanto mejor sea el nivel, se tiene acceso a una atención médica y una mejor nutrición, propiciando una mejor maduración.
- Tamaño del cuerpo. Los niños más altos y gruesos que sus compañeros de la misma edad alcanzan antes la maduración sexual.

² García, Enrique. *Psicología de la infancia y la adolescencia*. p. 46

³ Coleman, John y Leo Hendry. *Psicología de la adolescencia*. p. 35

⁴ Hurlock, Elizabeth. *Op. cit.* p. 48

Como se observa, estos factores van determinando la maduración sexual de los adolescentes y es importante tenerlos presentes, ya que muestran que no todos tienen las mismas posibilidades para desarrollarse igual. El cuerpo al alterarse radicalmente en tamaño y forma y provoca que muchos adolescentes experimentan un período de torpeza y timidez mientras intentan adaptarse a estos cambios.

Los cambios no son iguales en todos los adolescentes, algunos crecen demasiado rápido, siendo más altos, mientras los que se tardan en crecer siguen siendo niños frente a sus compañeros de la misma edad, provocando miedo a quedarse así. Juan Delval, señala que en algunos estudios se ha encontrado que: “los que maduran lentamente suelen ser más inquietos y necesitan continuamente atraer la atención de los demás (...) en cambio los que maduran pronto suelen sentirse más seguros y convertirse en los individuos dominantes de su grupo”.⁵

Coleman⁶, en general confirma esta idea de que los estudios muestran que para los chicos la maduración temprana trae ventajas sociales. Los individuos que maduran pronto tienen sentimientos más positivos sobre sí mismos y su cuerpo y están más satisfechos con su desarrollo. Así, los que maduran tarde son menos populares, pueden tener menos éxito escolar.

Estos cambios van acompañados de cambios psicológicos, que se relacionan con la imagen que tiene el adolescente de sí mismo y de su relación con los demás. Va adquiriendo una nueva personalidad, al descubrir las transformaciones de su cuerpo y las nuevas emociones que surgen por éstas; adquiriendo así, una nueva conciencia de su persona.

A continuación abordo el tema de los aspectos psicosociales en el adolescente, que incluye autoestima y timidez.

⁵ Delval, Juan. **El desarrollo humano**. p. 576

⁶ Coleman y Hendry. *Op. Cit.* p.

1.3 Aspectos psicosociales

1.3.1 Autoestima

Dentro de los rasgos característicos del adolescente, se encuentran la inseguridad y la inestabilidad provocada por las presiones de su entorno, para poder superar esto es necesario contar con una autoestima alta que le otorgue confianza y respeto por lo que hace y piensa, en general por lo que es. La autoestima puede ser considerada como:

- Una actitud hacia sí mismo, relacionada con el yo ideal y el yo real
- Una evaluación personal, relacionada con el éxito, merecimiento y los logros

Considerada como una actitud hacia sí mismo, relacionada con el yo ideal y el yo real

Castro cita a “Morris Rosenberg ‘define la autoestima como una actitud negativa o positiva hacia un objeto particular’ que es creado por fuerzas sociales y culturales”.⁷ De acuerdo con lo anterior, se infiere que las personas tienen actitudes que aplican hacia objetos y que el yo puede considerarse como un objeto hacia el cual uno tiene una actitud.

Un individuo tiene autoestima en la medida que se perciba a sí mismo como poseedor de una muestra de valores centrales. La relación entre ideales, percepciones, evaluación y grados de autoestima se desarrolla en las direcciones esperadas. Cuanto más pequeño sea el intervalo entre el yo ideal y el yo real mayor será la autoestima, cuanto mayor sea este intervalo, más baja será la autoestima. Rice confirma esta idea: “para que las personas tengan autoestima debe haber una correspondencia entre los conceptos de sí mismos y los del yo ideales”.⁸

⁷ Castro Posada, Juan. *Guía de autoestima para educadores*. p. 57

⁸ Rice, Philip. *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. p. 175

Siguiendo a Horrocks, señala que: “Brisset señala que la autoestimación comprende dos procesos sociopsicológicos: ‘la autoevaluación y la autovaloración, el primero corresponde a realizar un juicio consciente de la importancia o significancia social del yo. El segundo proceso, se refiere a al sentido de seguridad y de mérito personal que un individuo tiene como persona’. El desarrollo de la autoestima es en gran parte resultado de una interacción entre la personalidad de un individuo y sus experiencias sociales”.⁹

De acuerdo con Paz Bermúdez¹⁰, la autoestima está relacionada con la imagen que un sujeto percibe de sí mismo, en situaciones reales y con la imagen ideal sobre cómo debería de ser. Si existe una correspondencia se tiene autoestima si no, hay un problema de autoestima.

Considerada como una evaluación personal, relacionada con el éxito, merecimiento y los logros

William James considera que nuestro yo está formado por otros yoes, así nosotros preferimos determinados yoes, nuestro sentimiento depende por completo de lo que nos proponamos ser y hacer, está determinado por la relación de nuestras realidades con nuestras supuestas potencialidades, una fracción de ellas es el denominador de nuestras pretensiones y nuestro éxito es el numerador: por lo tanto

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{éxito}^{11}}{\text{pretensiones}}$$

Cuando las pretensiones son altas y el éxito alto, así como las pretensiones son bajas y el éxito es bajo existe un equilibrio. Pero cuando las pretensiones son altas y el éxito es bajo hay falta de realismo que corresponde a una baja autoestima y frustración. Mientras las pretensiones bajas y los niveles de éxito alto provoca un desajuste a favor de la autoestima.

Este autor considera que la autoestima es constante y que está abierta o es vulnerable. Esto se debe a lo que el individuo valora (aspiraciones o pretensiones) como en la frecuencia con que lo afirma (éxito) lo cual depende de la persona.

⁹ Horrocks, John. **Psicología de la adolescencia**. p. 92

¹⁰ Paz Bermúdez, María. **Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia**. p. 20

¹¹ Williams, James. **Principios de Psicología**. p. 48

Nathaniel Branden¹² define autoestima en términos de merecimiento y competencia, además de ser una necesidad humana básica que debemos aprender a satisfacer mediante nuestras facultades como razón, elección y responsabilidad.

Este autor identifica cuatro pilares básicos de la autoestima: “el grado de conciencia del individuo, la propia integridad como persona, la voluntad de aceptar la responsabilidad de las propias decisiones y la auto aceptación o ser honesto con el tipo de elecciones que uno hace”.¹³

Branden considera que la autoestima tiene dos componentes, un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal. Es decir, la autoestima es la suma de confianza y respeto por sí mismo. Es la habilidad para enfrentar desafíos (comprender y superar problemas) y el derecho a ser felices (respetar y defender intereses y necesidades) en su vida.

La autoestima es una experiencia íntima, es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí. Al ser la visión que tenemos nosotros mismos, influye en todas las decisiones significativas y modela el tipo de vida que creamos, por lo que es una capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se presentan en el trabajo, amor y diversión.

En Castro, se cita otra definición de la autoestima: “Robert White reconoce que ‘la autoestima dispone de dos fuentes: una interna con los propios logros y otra externa que implica la afirmación de los otros’. Implica un respeto hacia sí mismo, apreciando logros y habilidades reales”.¹⁴

La valoración de sí mismo, el reconocimiento de la propia valía como persona en el ser, es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y conductas dirigidas hacia nosotros mismos. La evaluación ha de ser realista, lo que uno honestamente cree y acepta ser: Una persona posee autoestima cuando tiene una opinión realista y apreciativa de sí mismo. Para White el inicio de la autoestima

¹² Branden, Nathaniel. *Cómo mejorar su autoestima*. p. 8

¹³ *Ibid.* p. 10

¹⁴ Castro, Juan. *Op.cit.* p. 75

se da con cada pequeña victoria que se acumula en el transcurso del tiempo y conduce a la sensación general de competencia, logrando éxitos y fracasos.¹⁵

Stanley Coopersmith, citado en Mruk¹⁶, considera que la autoestima es un rasgo adquirido. Además de que existe una relación entre autoestima, amenaza y defensividad. Las personas con autoestima baja, son más propensas al estrés y a defenderse de los retos que a manejarlos, generando ansiedad e inadecuación. La autoestima y la defensividad, interactúan con variables ambientales, evolutivas y de aprendizaje.

La autoestima es la capacidad de cada ser humano de valorarse a sí mismo. El individuo es la medida de su amor a sí mismo, su autoestima es el marco de referencia desde el cuál se proyecta. Así, la autoestima está relacionada con el amor que se tiene uno mismo y que es fundamental para que el hombre alcance plenitud y autorrealización, confiando en sus capacidades, aceptándose y valorándose.¹⁷

Estos enfoques nos proporcionan diferentes aspectos de la autoestima, en algunos se les da más importancia a lo social, al aprendizaje, a las creencias de las personas, etc. En general, se considera que una persona con una buena o alta autoestima conoce y acepta sus defectos, errores, faltas y limitaciones.

Desde este conocimiento y aceptación de él mismo, se siente feliz y contento de ser quien es. Desarrolla orgullo saludable, con un sentido realista de la dignidad y valor de conocimiento, respeto de sí mismo y gozo por los logros personales, talentos y pertenecer a una familia. Mientras que la baja se refiere a aspectos negativos de la persona, que no le permiten desarrollarse integralmente de manera personal ni social. Además la autoestima puede cambiar y aumentar a lo largo de la vida.

Los padres juegan un papel muy importante en el desarrollo de la autoestima de sus hijos, por lo que es necesario que en casa los padres también cuenten con una autoestima desarrollada y con una buena comunicación que les permita un buen

¹⁵ *Ibíd.* p. 84

¹⁶ Mruk, Chris. **Autoestima, teoría y práctica.** p. 34

¹⁷ Verdiguél, Luz María. **Taller de relación de padres e hijos.** p. 25

desenvolvimiento de todos los integrantes, los niños con autoestima alta proceden de familias que establecen límites y expectativas claras.

Los adultos pueden nutrir o minar la confianza y el respeto de los niños, según respeten, amen, valoren y alienten a tener fe en ellos mismos o no. También las elecciones y decisiones que se toman desde los primeros años de vida, cumplen un papel crucial en el nivel de autoestima que desarrollarán. En la época de adolescencia se puede recuperar, aclarar y fortalecer la autoestima, por lo que es necesario que se le proporcione al adolescente, confianza, comprensión, respeto y ayuda, para superar esta etapa. Ya que se presenta la inquietud del sentido de uno mismo como ser humano único, con un papel significativo para practicar en la sociedad. Fomentar la autoestima en niños y adolescentes les permite enfrentarse con éxito a las presiones del ambiente en el que viven.

Cuando la autoestima es vista como una comparación entre lo ideal y lo real, existen áreas en las que una persona se puede evaluar, en situaciones reales, de acuerdo con Paz Bermúdez¹⁸ son las siguientes:

Área escolar. Se evalúa comparándose con el estudiante ideal

Área social. Evalúa las interacciones y relaciones con los demás

Área familiar. Evaluación de su integración en el núcleo familiar y su sentido de pertenencia al grupo.

Área del aspecto físico. Evaluación de su apariencia física y de sus habilidades y competencias para las actividades físicas.

Área moral-ético. Evalúa su conducta para saber si sigue las normas y reglas dentro de la sociedad. Interioriza entre lo bueno y lo malo.

Cabe mencionar que una persona puede tener una imagen negativa de sí mismo en un área pero en otra no, lo que provoca autoestima baja. Asimismo, existen factores¹⁹ que se relacionan con la baja autoestima, entre los que se encuentran:

Factores de la persona. Que se refiere a sus características como autoconcepto, pensamientos negativos, la manera en que se relaciona con los demás, habilidades para solucionar problemas, si no se cuenta con estrategias de afrontamiento se fracasa y las persona se percibe de forma negativa; habilidades sociales, si no se

¹⁸ Paz, María. *Op. cit.* p. 20

¹⁹ *Ibid.* p. 42

cuenta con ellas se experimenta aislamiento social, rechazo. Las respuestas que se ofrecen pueden ser pasivas, asertivas o agresivas.

Factores de los padres y familiares. Los padres enseñan a sus hijos conductas aceptables y no aceptables. En el caso de los adolescentes que presentan un buen nivel de autoestima tenían padres que les mostraban interés por su bienestar, eran poco permisivos, marcaban metas de conducta claras, aplicaban normas de forma consistentes, expresaban afecto y firmeza en sus decisiones.

Factores relacionados con la escuela. El nivel de autoestima del profesor determinará el tipo de relación interpersonal y de comunicación que establezca en el aula. Entre los factores de riesgo para la aparición de la baja autoestima se encuentra: lo que el profesor expresa del alumno sobre su conducta, el tipo de refuerzo utilizado por el profesor, expectativas que tiene el profesor respecto al alumno.

Dentro de la autoestima se considera el autoconcepto, que es una representación mental que el sujeto tiene de sí mismo, la autoestima es la evaluación de esa representación. El autoconcepto se forma por las relaciones sociales con los otros y por las consecuencias de su conducta. En el adolescente se consolida debido a los cambios físicos que conllevan a una alteración en la imagen del cuerpo y del yo. Con el crecimiento intelectual, éste se vuelve más complejo y perfeccionado, se desarrolla por la independencia emocional, la toma de decisiones y cambios del rol. En el autoconcepto se incluyen características que poseen los adolescentes situadas en un contexto y que a veces resultan contrarias entre sí. Como sentir alegría en determinadas situaciones o tristeza.

La autoestima tiene como principales funciones protegernos de situaciones del medio que nos exponen a autoevaluaciones continuamente y la de aportar motivación que influya en la conducta de manera positiva. La baja autoestima es un factor que facilita el riesgo del consumo de drogas y alcohol. Se relaciona con altos niveles de ansiedad, depresión, inseguridad, dependencia, soledad, poca estabilidad emocional, bajo apetito, insomnio, hipersensibilidad a la crítica, pasividad, competitividad y destructividad. Estas conductas desajustadas, también se presentan en los adolescentes tímidos, que buscan en las drogas desinhibirse.²⁰

²⁰ El tema de las drogas se aborda en el capítulo 3

Philip Rice considera que: “el nivel de autoestima influye sobre la salud mental, competencia interpersonal y el ajuste social, el progreso en la escuela, aspiraciones vocacionales y delincuencia”.²¹

De la misma manera Coleman considera que: “la autoestima afecta el logro educativo, las relaciones sociales, la salud mental, y la capacidad para hacer frente al estrés.”²²

Con base en lo anterior, la autoestima influye en toda nuestra vida y repercute en todas las actividades que realizamos y en la manera en que vivimos. Por lo que es necesario desarrollar una adecuada autoestima que nos permita ser y estar bien con nosotros mismos.

Es necesario subrayar que las personas con alta y baja autoestima, necesitan aprobación, los primeros por la evaluación del propio merito, los segundos porque tienen pocas esperanzas de encontrar la aprobación social.

Para entender mejor las características de una persona con alta y baja autoestima a continuación se presenta un cuadro comparativo, tomando en cuenta a varios autores.

²¹ Rice, Philip. *Op. cit.* p.192

²² Coleman y Hendry. *Op. cit.* p. 79

Autores	Autoestima Alta	Autoestima Baja
Coleman, John y Hendry, Leo. Psicología de la adolescencia. Madrid, Morata, 2003	Satisfacción con la propia apariencia física Aceptación entre sus iguales Logro académico Éxito en los deportes Resistir presión de los iguales Con menos probabilidad de hacer mal uso del alcohol Tienen confianza en sí mismos Trabajan duro por lo que creen tienen potencial para el liderazgo y para causar buena impresión	Sensación de incompetencia en las relaciones sociales Aislamiento social Está relacionada con depresión, ansiedad, bajo rendimiento escolar, con el sentimiento de no alcanzar el éxito
Carducci, Bernardo. El libro de la antitimidéz. Madrid, Atlántida, 2000	Tienen sentido de su identidad Igual que todos experimentan frustración y fracaso, pero saben manejarlo e incorporarlo en su experiencia para no repetirlo y mejorar	Corren riesgos irrealistas con actividades muy difíciles o fáciles, y así no se sienten exitosos Conocen lo que no saben hacer Tienen poco discernimiento sobre lo que pueden hacer Raras veces intentan nuevos desafíos Se confinan a estrechas zonas de bienestar
Bermúdez, María. Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia. Madrid, Pirámide, 2000	Buen ajuste psicológico Estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperativismo, pensamiento flexible, sentido del humor, red social extendida e incluso mejores niveles de defensa inmunológica Enfrentan con éxito las presiones del ambiente donde viven	Respecto a sí mismo. Muy crítico, autoexigente, perfeccionista, temor excesivo a cometer errores, inseguridad en la toma de decisiones, sensibilidad a la crítica, sentimiento de culpa, estado de ánimo triste, actitud de perdedor. Respecto a los demás. Necesidad de llamar la atención, actitud retraída y poco sociable, necesidad de agradar y de aprobación. Respecto a la realidad. Focalizar lo negativo, descalificar experiencias positivas, personalizar, generalizar, etiquetar, magnificación o minimización.
Verdiguel, Luz María. Taller de relación de padres e hijos. FES Zaragoza, UNAM, México, 1997	Comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor Confía en sus habilidades y sabe de lo que es capaz Reconoce limitaciones y debilidades propias Se acepta a sí mismo Supera momentos difíciles porque sabe con que armas cuenta Aprende de sus errores	Piensa que no vale o que vale poco Espera ser engañado, pisoteado, menospreciado Se oculta tras la desconfianza y se hunde en la soledad y el aislamiento El temor lo limita para resolver sus problema No se acepta a sí mismo Se califica como fracasado, adoptando conductas derrotistas
Branden, Nathaniel. Cómo mejorar su autoestima. México, Paidós, 1994	Sentirse apto para vivir Ser capaz y valioso Permite enfrentar adversidades, resistir presiones Experimentar en la vida en el plano emocional, creativo, espiritual Entablar relaciones enriquecedoras	Sentirse inepto ante la vida Desacertado como persona

De acuerdo con este cuadro, el autoestima influye de manera individual y social en las personas, con una buena o alta autoestima las personas son capaces de llevar una mejor vida, superar problemas, se conocen y se aceptan más.

Branden²³ considera que la aceptación es fundamental para tener una autoestima desarrollada, así como uno mismo no puede esconderse de lo que es, debemos enfrentarnos a nosotros mismos, con nuestros errores y aciertos. Entre más se acepten los aspectos propios y se esté dispuesto a experimentar se enriquecerá el mundo interior, se tendrán mejores recursos y se estará más apto para enfrentar desafíos y oportunidades de la vida. La autoaceptación es no tener una relación de rivalidad con la propia experiencia. Saber reconocer los puntos positivos y aciertos, así como las virtudes, sin menospreciar ni desestimarnos para no ir en contra de la autoestima. Por lo que es necesario saber que cuando se juzga a sí mismo, se hace de acuerdo a las reglas, percepciones propias y no las reglas de otros.

Cuando se es responsable de la propia existencia, se genera autoestima saludable y se pasa de una orientación pasiva a una activa, donde uno mismo se gusta más, se tiene confianza en sí mismo y se siente más apto para la vida y merecedor de la felicidad. La autoestima defiende como principio el interés racional por uno mismo.

1.3.2 Timidez

Otro aspecto de la adolescencia, que afecta el desarrollo integral es la timidez, la cual muchas veces se confunde con introversión y pasa desapercibida, al no considerarla como un problema sino una característica de la personalidad. Por lo que es importante conocerla, saber cómo se manifiesta y cómo repercute en el comportamiento del adolescente.

Las relaciones entre iguales en la infancia contribuyen significativamente al desarrollo del adecuado funcionamiento interpersonal y proporcionan oportunidades únicas para el aprendizaje de habilidades específicas que no pueden desarrollarse de otra manera ni en otros momentos. El desarrollo sociopersonal en la infancia y

²³ Branden, Nathaniel. *Op. cit.* p. 65

adolescencia contribuye al bienestar personal e interpersonal, al bienestar subjetivo, rendimiento y logros escolares y sociales y a la salud mental.²⁴

Todas las personas en mayor o menor medida hemos experimentado la timidez en alguna situación, cuando hemos tenido miedo a lo que los otros puedan pensar o decir de nosotros, preocupación por no ser lo que queremos ser ante los otros, pero se complica cuando se vuelve una forma de vida.

De acuerdo con Carducci la timidez se define como: “incomodidad o inhibición de comportamiento que ocurre en la presencia de otros. Se presenta en mutismo, cortedad, sonrojo, tartamudeo, ansiedad”.²⁵

Monjas considera que la timidez y el retraimiento social son sinónimos y los define de la siguiente manera: “Aquellos niños y niñas con un patrón de conducta caracterizado por un déficit y/o inadecuación de relaciones interpersonales y una tendencia estable y un fuerte escape o evitación del contacto social y otras personas en diversas situaciones sociales”.²⁶

En las dos definiciones proporcionadas, se maneja que el tímido es una persona que le cuesta trabajo expresarse en sociedad porque no tiene o no ha desarrollado adecuadamente habilidades sociales y se manifiesta con el escape de situaciones sociales y respuestas físicas.

A diferencia de los introvertidos, los tímidos desean ser notados y aceptados, sin embargo no poseen capacidad, pensamiento, sentimiento y actitudes que podrían ayudarles a manejarse en situaciones sociales.

Los adolescentes se vuelven tímidos para tratar de dar sentido a los cambios físicos, emocionales y sociales por los que atraviesan, así como por el deseo de ser parte de un grupo social. Además de que también tienen que enfrentarse con la identidad de adulto que están formando y mediar entre la infancia y la edad adulta. Por un lado luchan para desprenderse de sus intereses inmaduros y por otro quieren responsabilidades y privilegios de adultos, pero no pueden manejar esta situación ni

²⁴ Monjas, María Inés. *La timidez en la infancia y adolescencia*. p. 24

²⁵ Carducci, Bernardo. *El libro de la anti-timidez*. p. 19

²⁶ Monjas, María Inés. *Loc. cit.* p. 39

emocional ni intelectualmente, lo que les provoca ansiedad, incomprensión y sentimiento de abandono.

Conforme van creciendo los adolescentes se comparan con sus iguales, esperando la aprobación social y pertenecer algún grupo, esta pertenencia disminuye la incertidumbre en el adolescente y hace que se sienta mejor con él mismo.

Debido a que los adolescentes recorren camino hacia el mundo adulto, los que están en los márgenes pueden no adquirir las habilidades sociales que necesitarán. Suelen estar pendientes de su persona sumidos en la comparación social y la conformidad. Los adolescentes tímidos, socialmente torpes, pueden sentirse “menos” que otros y les es muy difícil expresar su verdadero yo. La verdad es que simplemente son lentos para entrar en calor respecto de su nueva fase y creen que todos los demás se adaptan con facilidad. Prefieren jugar sobre seguro y retirarse a una estrecha zona de bienestar, integrada por pocos amigos, emociones y experiencias.

De acuerdo con Carducci²⁷ afecta de diferente manera a los hombres y a las mujeres. A ellas no les molesta demasiado ser tímidas, hay más mujeres tímidas que hombres. Adoptan un rol tradicional femenino sumiso y pasivo, que dice que sí a todo, estableciendo una falsa identidad que no se basa en su carácter ni en su talento. Para ellos, la timidez es un inconveniente durante la adolescencia y se sienten mal consigo mismos.

La timidez tiene sus raíces en el miedo a la evaluación negativa por parte de los otros, tiene su origen en el deseo de la aprobación social, con una baja autoestima y en el miedo al rechazo.

Carducci²⁸ y Monjas,²⁹ concuerdan en que algunas de las características de los adolescentes tímidos son:

- › Preocupación por sobresalir por lo que hacen, dicen o usan, por lo que no se expresan por completo con los otros
- › Pasan mucho tiempo preocupados por la popularidad y por que creen que nunca serán aceptados por todos sus compañeros
- › Se sienten torpes

²⁷ Carducci, Bernardo. *Op. cit.* p. 220

²⁸ *Ibid.* p. 226

²⁹ Monjas, María Inés. *Op.cit.* p. 40

- › Tratan de mezclarse con la multitud
- › Prefieren estar en su habitación que con otros
- › Cuando se sienten incómodos, ansiosos o inseguros no permiten que los demás lo sepan
- › Les es difícil hablar con las personas que les atraen
- › No saben que hacer en situaciones sociales
- › Tienen miedo de probar nuevas conductas
- › Piensan que la gente no los entiende, por lo que no hablan mucho
- › Interactúan poco con sus iguales
- › Sufren de ansiedad social no clínica
- › Evitan activamente determinadas situaciones sociales

Monjas³⁰ ha diferenciado en tres respuestas lo que experimentan los tímidos, las cuales se detallan a continuación:

Respuestas motoras: qué dice o hace, qué deja de hacer. Se refiere al déficit o carencia de habilidades sociales, el exceso de conductas solitarias e inactividad y respuestas de evitación o escape.

Respuestas cognitivas: qué piensa, qué se dice a sí mismo, qué imagina. Abarcan pensamientos distorsionados, errores cognitivos e ideas irracionales, autolenguaje y autoinstrucciones negativas e inadecuadas; atribuciones inexactas; autoconciencia excesiva y desatención a las otras personas; bajas expectativas de autoeficacia; déficit con cognición social y en solución de problemas interpersonales.

Respuestas emocionales: qué siente, qué emociones experimenta, qué sensaciones corporales tiene. Autoestima y autoevaluación negativa; miedo y ansiedad social; emociones negativas y respuestas psicofisiológicas de incomodidad como: palpitaciones y latidos de corazón acelerado, boca seca, temblores, agitación, sudores, abatimiento y debilidad física, necesidad de orinar, aturdimiento; enrojecimiento, rubor y/o palidez; náuseas y sensaciones diversas en el estómago; miedo a perder el control, a volverse loco o tener un ataque al corazón; sensaciones de malestar difuso y generalizado.

Debido a estas respuestas los adolescentes tímidos se adaptan más despacio, por lo que comúnmente son rechazados, mientras sus compañeros se vuelven populares debido a su aparente fuerza y madurez.

Para Carducci³¹ los adolescentes tienen cuatro maneras para tratar de pasar desapercibidos y encajar en un molde que les proporcione seguridad y pertenencia:

³⁰ *Ibid.* p. 45-58

³¹ Carducci, Bernardo. *Op. cit.* p. 228-231

Tímido ausente. Faltar a la escuela por no enfrentarse a los aspectos sociales de ésta, perdiendo el contacto con amigos e inhibiendo el desarrollo de sus habilidades sociales.

Tímido conformista. Integrarse a un grupo siguiendo pautas sociales rígidas y arbitrarias. Suele desarrollarse cierta camaradería, pero no se basa en una verdadera amistad, no son permanentes, lo que provoca en el adolescente tímido ansiedad y desesperación por tener que hacer nuevos amigos.

Alumno tímido. Algunos adolescentes se concentran sólo en lo académico y no en lo social, su superioridad académica puede provocar evitación social. En su edad adulta tendrá pocos amigos íntimos, habilidades sociales inadecuadas y dificultades con la intimidad.

Tímido rebelde. Tratan de ignorar su timidez y la disimulan, se oponen a las expectativas sociales y a su verdadera identidad. Según estudios los adolescentes tímidos hombres tienen más probabilidades de consumir drogas que sus compañeras.

La preocupación por la apariencia física juega un papel en la timidez, al estar pendientes del aspecto físico. Por los medios masivos, se estimula la preocupación de las chicas por su belleza, ya que pueden cambiar o modificar su apariencia, gracias a la industria cosmética. Las adolescentes tímidas, tienen más problemas de imagen corporal que sus compañeras menos tímidas, tal vez por que están concentradas en la apariencia física notan sólo los defectos. Algunas pueden desarrollar otras conductas desajustadas como la anorexia o la bulimia en su intento por ganar el control sobre su vida.

Para Carducci: “Las chicas pueden desarrollar timidez cuando se enfrentan a un cuerpo cambiante, en desarrollo con un cuerpo que se hace más femenino, pero con emociones y pensamientos infantiles. Y para sentirse a salvo recurren a la timidez”.³²

La timidez es una conducta del adolescente, en la que se refugia para no ser atacado, ni lastimado, sin embargo lo margina de lo social y de desarrollar habilidades y experiencias que le permitan enfrentarse de manera adecuada a la sociedad. Estas experiencias y habilidades sociales son de gran importancia porque

³² *Ibid.* p.234

el ser humano es social y siempre tiene que comunicarse con otro, por lo que no puede aislarse, necesita de los demás y éstos de él.

Al protegerse de la ansiedad mediante la evitación de situaciones sociales, se niegan a sí mismos la oportunidad de lograr éxitos, que les permitiría fortalecer su autoconfianza y atenuar la timidez.

Por lo que, para afrontar la timidez, es necesario arriesgarse a propuestas sociales, evaluar qué situaciones están dentro del propio control y cuáles están más allá de nuestro alcance, reforzar la confianza en sí mismo, disfrutar de la soledad y practicar las habilidades sociales que se usan con los amigos.

1.4 Aspectos cognitivos del adolescente: Jean Piaget

Jean Piaget establece las etapas de desarrollo por las que atraviesa el ser humano. La primera es la *sensomotora* (de 0 a 2 años aprox.) donde se desarrolla la actividad refleja hasta la representación y a la solución sensomotora de los problemas. Aparecen gustos y aversiones rudimentarios. La segunda es la *preoperativa* (de 2 a 7 años aprox.) que se refiere al desarrollo de la representación sensomotora al pensamiento prelógico y a la solución de problemas. Se inician las conductas sociales.

La tercera etapa es el de *operaciones concretas* (de 7 a 11 años aprox.) el pensamiento comienza a dominar nociones correspondientes a clase, relaciones y cantidades, lo que permite formular hipótesis y explicaciones acerca de acontecimientos concretos. En esta etapa, el niño es incapaz de diferenciar lo que le es perceptivamente dado y lo que es mentalmente construido. Mientras que con las *operaciones formales* (de 11 a 15 años aprox.) el joven construye proposiciones diferentes al hecho, las construcciones mentales son manipuladas por él.

Piaget considera lo siguiente de esta etapa: “las operaciones formales aportan al pensamiento un poder completamente nuevo, equivale a desligarlo y liberarlo de lo real para permitirle edificar a voluntad reflexiones y teorías”.³³

En el enfoque cognoscitivista de la adolescencia, Piaget señala la importancia del cambio cognitivo y su relación con la afectividad. Este importante cambio genera un nuevo egocentrismo intelectual, confiando excesivamente en el poder de las ideas que tiene. Se caracteriza por el desarrollo de la capacidad de pensar más allá de la realidad concreta. La realidad es ahora un subconjunto de lo posible y de las posibilidades para pensar.

Así, en el adolescente reside la posibilidad de manipular ideas como objetos. Elabora teorías, hace proyectos para su vida posterior. Comienza a pensar en el futuro, como adulto, al buscar introducirse en la sociedad que propone reformar. Paulatinamente el trabajo con la realidad le permite rectificar su percepción de lo real hacia algo que puede elegir y transformar. La posibilidad de acercarse a lo real por propia reflexión y descubrimiento y no por sometimiento.

En cuanto a las características funcionales³⁴ del pensamiento formal, se encuentran:

El mundo de lo posible frente al mundo de lo real. Se independiza de los receptores sensoriales y piensa en términos de lo posible.

El pensamiento hipotético deductivo. Capacidad de formular mentalmente hipótesis o soluciones posibles, cuya validez deberá contrastar posteriormente en la realidad.

El pensamiento proposicional. Es capaz de operar con proposiciones, enunciados, afirmaciones, implicaciones, que contienen los datos de la realidad.

El uso de la combinatoria. Listar todas las posibles soluciones a un determinado problema.

Para Piaget, la vida afectiva en la adolescencia se afirma por la doble batalla de la personalidad y su inserción en la sociedad adulta. Así: “el adolescente se coloca

³³ Piaget, Jean. **Seis estudios de psicología**. p. 98

³⁴ Lara Ortega, Fernando. “Desarrollo cognitivo en la adolescencia” p. 159 en Aguirre, Ángel. **Psicología de la adolescencia**. Barcelona, Marcombo, 1994 pp. 143-171

como un igual ante sus mayores, pero se siente otro, diferente de éstos, por la vida nueva que se agita en él".³⁵

La personalidad, siguiendo a este autor, en la etapa de las operaciones formales, se inicia con la organización autónoma de las reglas, de los valores y la afirmación de la voluntad. Además existe una subordinación a un sistema, es decir, el adolescente se forma un plan de vida, donde interviene el pensamiento y la reflexión. En este sentido, la formación de la personalidad es la culminación de los esfuerzos por ajustarse a la vida adulta mediante el desarrollo de un papel social y permanente. La personalidad es consecuencia de los esfuerzos del individuo autónomo por adaptarse al mundo social adulto.

Algunos adolescentes pretenden ser salvadores de la humanidad, reformar el mundo, son idealistas. Se identifican con la debilidad, pobreza de las víctimas de la sociedad, debido a sus batallas individuales internas.

En este proceso el yo se descentra gradualmente a medida que la personalidad se desarrolla, comienza a afirmar un plan de vida y a adoptar una función social. El adolescente debe aprender a asumir papeles realistas de adulto y de esta manera irse adaptando a la vida de los mayores.

Cuando el adolescente observa al mundo como es, no como le gustaría o piensa que debería ser, adopta una nueva posición, para aceptar la realidad tal cual, puede hacer adaptaciones que le permitan cambiar su perspectiva lógica-egocéntrica por una perspectiva lógica-realista. Ya que cuando tratan de poner en práctica sus creencias, sueños, hipótesis y teorías, se provoca un desequilibrio y un reajuste de éstas.

Coleman y Hendry³⁶, se apoyan en Murray quien, considera cinco criterios para el razonamiento operacional formal:

1. Duración. El pensamiento continuará en el tiempo
2. Resistencia a las contrapuestas. Los argumentos que ofrezcan explicaciones alternativas no influirán en el pensamiento formal
3. Transferencia específica. La capacidad original de resoluciones de problemas no se verá afectada, aunque sean situaciones diferentes

³⁵ Piaget, Jean. *Op. cit.* p. 100

³⁶ Coleman y Hendry. *Op. cit.* p. 47

4. Transferencia no específica. Los jóvenes mostrarán una comprensión de los principios que están detrás de la resolución y podrán aplicar el aprendizaje obtenido en un dominio a cualquier otro dominio

5. Necesidad. Continuidad en los objetos y materiales físicos. Sin importar la forma en que se presente se mantiene igual

Estos criterios, permiten observar que cuando se alcanza el pensamiento operacional formal, se mantiene a pesar de los cambios externos y de las diferentes circunstancias. Lo que le permite al joven trasladar su conocimiento lógico a situaciones personales.

1.5 Búsqueda de la identidad y roles sociales: Erik Erikson

A continuación se presentan las ocho edades³⁷ en el desarrollo del ser humano que Erikson propone:

- 1) **Confianza contra desconfianza**. Corresponde a la relación de la madre con su hijo al cumplir con sus necesidades básicas, que es la base para la formación de la identidad, en donde hay un sentimiento de ser aceptable, de ser uno mismo y de convertirse en lo que la otra persona confía que uno llegue a ser. Cuando un niño ha sido abandonado y privado de estas necesidades se genera la desconfianza y puede darse una retirada al interior.
- 2) **Autonomía contra vergüenza y duda**. Se refiere a que existe en el niño el deseo repentino y violento de elegir por su propia cuenta, de apoderarse de las cosas con actitud exigente y de eliminarlas aferradamente. La firmeza debe protegerlo contra la anarquía y las experiencias arbitrarias y carentes de sentido de la vergüenza y temprana duda. El sentimiento de autocontrol con la autoestimación, da origen a la libre voluntad, un sentimiento de pérdida de

³⁷ Erikson, Erik. *Infancia y sociedad*. p. 235

autocontrol y de un sobrecontrol da origen a una propensión perdurable a la duda y a la vergüenza.

En esta etapa de autonomía, se da una primera emancipación de la madre, la segunda es en la adolescencia, constituyéndose como un ser independiente, que elige y guía su propio futuro.

3) Iniciativa contra culpa. La iniciativa se agrega a la autonomía al realizar una tarea por el hecho de estar activo y en movimiento. El peligro de esta etapa radica en el sentimiento de culpa con respecto a las metas planeadas. Así mismo, aparece en el niño una curiosidad y preocupación por las cuestiones relativas al sexo, donde debe dejar atrás su apego exclusivo y pregenital a los padres e iniciar el proceso de convertirse en un progenitor.

Este estadio contribuye a que en el desarrollo de la identidad de la adolescencia, se libere la iniciativa y propósitos adultos, donde se cumplan capacidades y se tenga la firme convicción de lograr a ser lo que se imagina que será. Mientras que la frustración le lleva a la culpa y violencia, debido a la oposición entre los ideales infantiles y la realidad adolescente.

4) Industria contra inferioridad. Se adquiere nuevas habilidades y creatividad para lograr cosas. Se obtiene reconocimiento mediante la producción, desarrollando un sentido de la industria, adaptándose a las leyes de las herramientas. Esta etapa es importante desde el punto de vista social, ya que implica trabajar con los demás y se desarrolla así un sentido de división de trabajo. Si el niño se desespera de sus herramientas y habilidades provoca un sentimiento de inadecuación y de inferioridad frente a las distintas tareas.

Este estadio contribuye en la formación del adolescente, proporcionándole una base sólida para la cooperación en la vida adulta productiva, así como participación en el mundo real de los mayores, protegiéndolo contra el sentimiento de inferioridad.

- 5) Identidad contra confusión de rol.** Se refiere a la búsqueda de una nueva identidad, la superación de la confusión de identidad y confrontación de identidad sexual, que ofrezca una base firme para la vida adulta.
- 6) Intimidad contra aislamiento.** Corresponde al adulto joven, que está ansioso de fundir su identidad con la de otros, está preparado para la intimidad y entregarse a grupos y asociaciones, cumpliendo con compromisos que a veces impliquen sacrificios. El aislamiento se refiere a distanciarse y destruir fuerzas y personas cuya esencia parece peligrosa para la propia. Se desarrolla plenamente la verdadera genitalidad, que es la capacidad plena para desarrollar una potencia orgásmica libre de interferencias.
- 7) Generatividad contra estancamiento.** La generatividad corresponde al hombre maduro y es en esencia la preocupación por establecer y guiar a la nueva generación, siendo esencial en el desarrollo psicosexual y psicosocial, ya que hay un periodo de máxima productividad. Cuando falta este enriquecimiento, tiene lugar una regresión, con un sentimiento general de estancamiento y empobrecimiento personal.
- 8) Integridad del yo contra desesperación.** Integridad como base de superación de todos los conflictos, seguridad acumulada del yo, aceptación del propio y único ciclo de vida y percepción crítica de la vida. La falta o pérdida de esta integración se expresa en el temor a la muerte, la desesperación que se produce se manifiesta con pequeñas sensaciones de malestar.

En cada una de estas etapas existe un conflicto que lleva a un desenlace, si el conflicto se elabora de manera satisfactoria la cualidad se incorpora al yo, se llega a un desarrollo saludable. Si el conflicto no se resuelve satisfactoriamente, se perjudica al yo y se integra la cualidad negativa.

A continuación se abordará la quinta etapa, que es la que se refiere a la pubertad y adolescencia, donde los jóvenes se encuentran preocupados por cómo los ven los demás y como ellos sienten que son. Así como por relacionar las aptitudes y los roles previos para las ocupaciones actuales. Para que esta etapa se logre de manera adecuada es necesario que al adolescente se le reconozcan sus logros y rendimientos.

Erikson analiza los cambios sociales en los adolescentes por medio de la crisis de identidad, donde se integran la experiencia y conducta personal y así mismo el orden social proporciona una identidad colectiva.³⁸ De esta manera, este autor considera que la función de la sociedad es guiar y limitar las elecciones del individuo.

La identidad debe tener las siguientes características: “individualidad, totalidad y unicidad personal, conciencia de una personalidad diferente a los demás y valorada por ellos, dirección y propósito en la vida, capacidad para equilibrar tendencias internas y externas”.³⁹

La formación de la identidad es un proceso que dura toda la vida, sus raíces se remontan a la niñez, con las experiencias de las relaciones entre los padres y los hijos, donde el yo se está elaborando y reelaborado constantemente. Este desarrollo de la identidad, está ligado con el conocimiento de sí mismo y el conocimiento de cómo aparece ante los demás. Sin embargo, es claro que debido a los medios de comunicación masiva y productos del mercado, los adolescentes tienden a mantener normas idealizadas de atracción física y sentirse insatisfechos o inferiores si no cumplen con tales estereotipos, alejados de la realidad.

En este proceso el adolescente encuentra experiencias que exigen de él elegir y comprometerse, con una gran cantidad de papeles de la vida adulta y la incapacidad para hacer frente a esa identidad, se puede prolongar excesivamente y agravar de manera aguda la crisis de identidad. Por lo que Erikson proporciona los cuatro componentes principales de la confusión de identidad:

³⁸ Erikson, Erik. **Sociedad y adolescencia**. p. 52

³⁹ Ruano, Rosana y Serra, Emilia. **La familia con hijos adolescentes. Sucesos vitales y estrategias de afrontamiento**. p. 48

a) *Incapacidad para comprometerse*. Temer al compromiso o relaciones interpersonales íntimas, por el miedo de una fusión personal que llegue al grado de una pérdida de identidad.

b) *Pérdida de la perspectiva temporal*. Cuando el adolescente cree imposible hacer planes a futuro, por la preocupación de hacerse adulto, vive en constante contradicción e inseguridad.

c) *Incapacidad para el trabajo serio*. Donde el joven encuentra difícil aprovechar sus recursos de manera realista en el trabajo o estudio. Produce dificultad en la identidad ocupacional, no hay interés ni se entregan a una ocupación o ideología.

e) *Identidad negativa*. Cuando el joven selecciona una identidad opuesta a la que prefieren los padres u otros adultos.⁴⁰

El adolescente necesita un tiempo para sí mismo, donde sea capaz de pensar, imaginar y experimentar con su identidad, retrasando sus obligaciones y compromisos adultos, a este periodo Erikson lo llamó moratoria psicosocial. Lo que le permite al adolescente: conocer su perspectiva temporal, conocimiento sobre sí mismo, experimentar nuevos roles, anticipar su futuro trabajo, clarificar su identificación sexual, desarrollar valores.

Para, Erik Erikson, la tarea fundamental del adolescente es resolver el conflicto entre identidad y confusión, ya que para él, no es posible lograr la madurez, si no se logra primero una identidad plena, al término de la adolescencia.⁴¹ Esta identidad consta de varios componentes, como características sexuales, físicas, psicológicas, morales, ideológicas y vocacionales que componen al yo en su totalidad. Es importante mencionar que la identidad también abarca las relaciones sociales con sus iguales.

Este autor, creía que durante la adolescencia debe haber integración de todos los elementos de identidad convergentes y una resolución de conflicto, los cuales dividió en siete partes:

- Perspectiva temporal frente a confusión en el tiempo
- Seguridad en uno mismo frente a avergonzarse de sí mismo
- Experimentación de funciones frente a fijación de funciones

⁴⁰ Labajos Alonso, José "Identidad del adolescente" p. 190 en Aguirre, Ángel. **Psicología de la adolescencia**. Barcelona, Macombó, 1994, pp. 173-194

⁴¹ García, Enrique. *Op. cit.* p. 137

- › Aprendizaje frente a estancamiento en el trabajo
- › Polarización sexual frente a confusión sexual
- › Líder y seguidor frente a confusión de autoridad
- › Compromiso ideológico frente a confusión de valores⁴²

Si el individuo es capaz de resolver estos siete conflictos emerge una identidad firme, la crisis está superada cuando ya no se cuestiona su identidad, cuando ha subordinado la identidad de su niñez y ha encontrado una nueva autoidentificación.

Una de sus mayores preocupaciones es su incapacidad para decidirse por una identidad ocupacional, por lo cual para evitar una confusión: “se sobre identifica temporalmente hasta el punto de una aparente pérdida completa de la identidad con los héroes de la camaradería y las multitudes”.⁴³ Para establecer una identidad se requiere que el individuo se esfuerce por evaluar los recursos y responsabilidades personales y aprender cómo utilizarlas para obtener un concepto más claro de quién es y qué quiere llegar a ser.

Los adolescentes se encuentran con una gran fuente de influencia social en su desarrollo, los amigos que adquieren un papel fundamental. De la misma manera, en este periodo se tiende a rechazar a la familia, considerando a los padres anticuados, mientras en la infancia existió una idealización de ellos, se sustituye por una visión más crítica, viendo a los padres de manera más realista, esto sucede debido al aumento del conocimiento social y al disponer de muchos más referentes. Las buenas relaciones con la familia pueden contribuir mucho a que la transición del adolescente se haga más posible.

Si por el contrario existe un distanciamiento con la familia, más se necesitará de amigos, al tener una identidad poco formada, se busca: “una identidad gregaria, compartida con los otros y lograda también mediante identificaciones con personajes públicos, figuras de la música, de los espectáculos, héroes, que se convierten en modelos”.⁴⁴

A partir del inicio de la adolescencia, la elección de compañeros se basa en aspectos individuales del carácter. La simpatía se dirige cada vez más hacia la

⁴² Rice, Philip. *Op. cit.* p. 37

⁴³ Erikson. **Infancia y sociedad.** p. 236

⁴⁴ Delval, Juan. *Op. Cit.* p. 584

personalidad total del otro y considera las cualidades afectivas de éste. Así, al principio de esta etapa de la vida, predominan los grupos de sexos separados y hacia finales se inician las interacciones reforzadas de ambos sexos.

Con el desarrollo de la madurez las posibilidades asociativas se multiplican, y las relaciones sociales se descubren mejor. El adolescente no sólo tiene la necesidad de encontrar un amigo, sino, alguien que este con él en todo momento, acompañándolo en sus necesidades internas, “con el amigo íntimo, puede uno manifestar sentimientos y deseos más profundos (...) las amistades de la adolescencia son portadoras de una firme función terapéutica”.⁴⁵

Para los adolescentes la amistad significa entablar relaciones duraderas basadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Durante este periodo se valora a los amigos principalmente por sus características psicológicas, y por ello los amigos son las personas ideales para compartir y ayudar a resolver problemas como pueden ser: la soledad, la tristeza, las depresiones, entre otras. Esta concepción de la amistad en los adolescentes es posible por el avance cognitivo que se produce en la toma de perspectiva social, que consiste en adoptar la posición de una tercera persona para analizar más objetivamente sus relaciones, es decir, tal y como las vería una tercera persona.

Así, en las mujeres las relaciones parecen más íntimas y profundas, estableciendo una auténtica amistad con una sola persona; entre los chicos predomina más bien la amistad que puede extenderse a varios compañeros.

Los adolescentes consideran las amistades como relaciones sociales que perduran y se construyen a lo largo del tiempo; entienden la amistad como un sistema de relaciones. Así, la amistad en este período permite que se tome conciencia de la realidad del otro, formándose de esta manera actitudes sociales.

En esta etapa de la identidad, se pasa de la importancia del concepto de sí mismo construido por sus padres al concepto de sí mismo que se obtiene del juicio de los otros, determinado por el aspecto físico, las capacidades intelectuales y la atracción sexual.

⁴⁵ Nickel, Horst. *Psicología del desarrollo de la infancia y de la adolescencia* p.433

Capítulo 2. La educación no formal y Taller

2.1 Educación no formal

2.1.1 Origen del término

El término de educación no formal, tiene su origen en la “Conferencia Internacional Sobre la Crisis Mundial de la Educación”, celebrada en Williamsburg, Virginia, en 1967. La elaboración de las memorias de la conferencia estuvo a cargo de Philip Coombs, quien gracias a las aportaciones al congreso, elaboró su obra “La Crisis Mundial de la Educación”. En este libro se hizo énfasis en la necesidad de desarrollar medios educativos, diferentes a los convencionalmente escolares.¹

Asimismo, se expone que la educación formal es incapaz de abarcar las necesidades de las sociedades en cuanto a la formación, por lo que la educación no formal debe incorporarse al esfuerzo de la educación de cualquier país.

A partir de estas observaciones que dejaban ver la crisis educativa, Coombs y sus colaboradores proponen la clasificación de las tres modalidades educativas, que juntas forman un cuerpo taxonómico sobre el fenómeno educativo. Donde se pretende que la suma de las tres incluya la totalidad de la educación.

Estas son las definiciones de Coombs, que aparecen citadas en Vazquez², respecto a las tres modalidades educativas:

Educación formal. Es el sistema educativo altamente institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que abarca desde la escuela primaria hasta la universidad.

Educación no formal. Es toda actividad educativa organizada y sistemática realizada fuera de la estructura del sistema formal, para facilitar determinadas clases de aprendizaje, a subgrupos particulares de la población, tanto adultos como niños.

¹ Trilla, Jaume. **La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales y educación social.** p. 18

² Vázquez, Gonzalo. “La educación no formal y otros conceptos próximos” p. 12 en Sarramona, Jaime; Vazquez, Gonzalo y Colom, Antoni. **Educación no formal.** Barcelona, Ariel, 1998, pp. 11-25

Educación informal. Es el proceso que dura toda la vida y en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, capacidades y actitudes de las experiencias diarias y del contacto con su medio.

Fregoso, Margarita³, caracteriza la educación formal como: la que se lleva a cabo en instituciones exclusivamente educativas; se estructura a través de planes y programas de estudio dirigidos a reconocimientos por medio de créditos, certificados, diplomas, entre otros. Se gradúa por niveles educativos; se ofrece una educación estándar y uniforme; se encuentra alejada de las necesidades e intereses específicos de los individuos y de la sociedad.

Mientras a la educación informal en general carece de organización, porque no se imparte por instituciones, se adquiere por la relación con el entorno, no hay objetivos educativos explícitos o planeados.

Trilla, cita a “Tourrián ‘considera que una aproximación apresurada de los tres conceptos ofrecería una representación, de acuerdo con la figura 1, donde se aprecian las tres modalidades diferentes y en el mismo nivel de relación. Sin embargo, considera que la educación formal y no formal, tienen un atributo en común, la organización y sistematización, por lo que son dos especies, donde una está subdividida en dos, como lo muestra la figura 2”.⁴

Educación Formal	Educación No formal	Educación Informal
------------------	---------------------	--------------------

Figura 1

Educación Formal	Educación Informal
Educación No formal	

Figura 2

³ Fregoso, Margarita. **Educación no formal. Educación para el cambio.** p. 17-19

⁴ Trilla. Jaume. *Op. cit.* p. 23

2.1.2 Definición

A continuación se presentan algunas definiciones de la educación no formal, para poder comprenderla mejor.

Trilla considera la educación no formal, como el conjunto de procesos, medios e instituciones específica y diferenciadamente diseñados en función de explícitos objetivos de formación o de instrucción, que no están directamente dirigidos a la provisión de grados propios del sistema educativo reglado. Mientras que La Belle, confirma esta idea, citando: “Cole Brembeck considera a la educación no formal, a la que se realiza fuera del sistema educativo formalmente organizado, para educar con fines específicos con el respaldo de una persona, grupo u organización identificable”.⁵

Mientras que Fregoso, confirma esta idea: “Ricardo Diez Hochleitner, puntualiza la educación no formal como: ‘es todo proceso de aprendizaje que se acometa a lo largo de la vida para el acceso efectivo de conocimientos y destrezas, básicos y avanzados, esté o no institucionalizado y se obtengan o no constancias, certificados o diplomas al final del mismo”.⁶

A través de estas diferentes definiciones, sobre la educación no formal, encontramos que se refiere a que la educación cuenta con características formales, que incluye un proceso de enseñanza-aprendizaje, está dirigida a grupos en específico, los temas que incluye son muy variados y no está sujeta a un orden líneal.

⁵ La Belle, Thomas. **Educación no formal y el cambio social en América Latina**. p. 41

⁶ Fregoso, Margarita. *Op. cit.* p. 47

2.1.3 Características

Trilla⁷ y Fregoso⁸, proporcionan las características que tiene la educación no formal, en diferentes aspectos, a saber:

Educandos. Los grupos no son tan rígidos, suelen ser alumnos voluntarios, por lo que ellos evalúan si el programa satisface o no sus expectativas y deciden continuar o abandonarlo. *Educadores.* Tienen niveles variados de preparación, desde profesionales de la educación, semiprofesionales y amateur.

Finalidades. Es ideal para la satisfacción de necesidades inmediatas y próximas, por lo que están orientados a efectos a corto plazo.

Contenidos. El contenido es funcional, menos abstractos y menos descontextualizado. Toma en cuenta las necesidades e intereses de los individuos. *Métodos.* Al ser el contenido más accesible, la metodología es más activa e intuitiva. Utiliza variedad de medios, materiales y métodos y técnicas.

Tiempo y duración. Los horarios son flexibles y se adaptan a las necesidades de cada persona. Los cursos son generalmente de corta duración.

Evaluaciones y títulos. Se tiende a evaluar en función de la labor realizada y los procedimientos son menos académicos. Su objeto principal no es el reconocimiento a través de documentos oficiales.

⁷ Trilla, Jaume. *Op. cit.* p. 32-39

⁸ Fregoso, Margarita. *Loc. cit.* p. 18

Ubicación. Se llevan a cabo en lugares que pueden o no estar creados para esta función, como instituciones culturales, recreativas, de salud y propiamente educativas.

2.1.4 Características de los programas de educación no formal

Callaway, citado en La Belle,⁹ proporciona las características que tienen los programas de educación no formal:

- Existen diferentes métodos de instrucción y organización
- Servir de complemento o reemplazo de la educación formal
- No se culmina con una acreditación, como tal, pero si con un reconocimiento
- Están destinados a la población en general
- El acceso es voluntario
- Se realizan donde el grupo de interés vive o trabaja
- Tiene diversos patrocinadores
- Su duración y finalidad son flexibles y adaptables

2.1.5 Clasificaciones

De acuerdo con Jaume Trilla¹⁰, la educación no formal, se puede clasificar según las funciones que cumple, teniendo así:

Funciones relacionadas con la educación formal Ofertas de actividades y recursos diseñados para la escuela procedentes de instancias ajenas al sistema formal, hasta programas no formales de alfabetización de adultos.

⁹ La Belle, Thomas. *Op. cit.* p. 47

¹⁰ Trilla, Jaume. *Op. cit.* p. 46

Funciones relacionadas con el trabajo Formación ocupacional, formación sindical, extensionismo agrícola.

Funciones relacionadas con el ocio y la formación cultural Actividades de educación artística, formación deportiva, animación cultural, pedagogía del tiempo libre.

Funciones relacionadas con la vida cotidiana y social programas de formación sanitaria, formación de padres, cursos de economía doméstica.

Así, las actividades de la educación no formal, van desde la orientación profesional y vocacional (talleres juveniles, departamentos de orientación), formación laboral (en relaciones interpersonales), pedagogía de la tercera edad, pedagogía del ocio infantil y juvenil, formación política, formación y animación cultural, formación religiosa, formación estética y artística, formación física y deportiva, formación intelectual, educación ambiental y ecología, educación higiénica y sanitaria, educación sexual y familiar, educación especial, hasta el desarrollo personal, entre otras muchas actividades.

Otro criterio para clasificar la educación no formal, es el que se refiere a los destinatarios, como: infancia, juventud, adultos, tercera edad y diversas edades.

De acuerdo con lo anterior, la educación no formal, abarca varias actividades, con fines diversos, y dirigido a grupos específicos, el taller se desprende de esta modalidad de la educación, porque cuenta con las características, ya mencionadas. Pero para el presente trabajo, es necesario abarcar más este tema, por lo que a continuación se describen sus modalidades, roles, estilos y tipos.

2.2 El Taller

La palabra taller proviene del francés *atelier* y significa estudio, obrador, obraje, oficina¹¹. En este sentido, el taller parece históricamente en la Edad Media, con los gremios. Donde los maestros artesanos eran miembros del gremio y tenían que ser hábiles en su oficio, su entrenamiento podría prolongarse entre cinco y doce años. Se les exigían exámenes orales y presentar una obra maestra para ser aceptados.

En la actualidad el taller se refiere al lugar donde se trabaja, elabora y transforma algo para ser utilizado. Ander-Egg señala: “En el caso de la educación se trata de enseñar y sobre todo aprender mediante la realización de algo que se lleva a cabo conjuntamente”.¹² Este aprender haciendo implica la conjunción de la teoría y la práctica.

De la misma manera, Tom Lent,¹³ propone que en el taller haya una integración entre lo que debe ser y lo que es. Es decir, se busca conectar a teoría con la práctica, la ética con la acción, lo macro con lo micro, los ideales con la toma de medidas, nuestras vidas con proyectos de vida, si queremos que se conviertan en agentes protagonistas de cambio y transformación.

Para Arnobio Maya¹⁴, el taller además debe integrar en un sólo esfuerzo tres instancias básicas:

- Un servicio terreno Implica una respuesta profesional a las necesidades y demandas que surgen de la realidad en la que se va a trabajar

¹¹ Maya, Arnobio. *El taller educativo*. p. 14

¹² Ander-Egg, Ezequiel. *Diccionario de pedagogía*. p. 275

¹³ Lent, Tom. “Los talleres: un espacio para el cambio individual y colectivo” p. 24 en *Espacio para la infancia*. No. 15. Holanda, Bernard Van Leer, 2000, pp. 24-30

¹⁴ Maya, Arnobio. *Op. Cit.* p. 16

- Un proceso pedagógico. Se centra en el desarrollo del alumno y se da como resultado de la vivencia que éste tiene de su acción en terreno, formando parte de un equipo en trabajo y de la implementación teórica de esta acción.
- Una instancia teórico-práctica. Se interrelaciona el conocimiento y la acción, lo cual requiere reflexión, análisis de la acción, de la teoría y de la sistematización.

Y puede graficarse así:



Las cuales están en plena interrelación, y se debe buscar un equilibrio entre las tres instancias.

2.2.1 Principios del taller

Ezequiel Ander-Egg¹⁵ y Tom Lent¹⁶ proponen los siguientes principios del taller:

- Aprender-haciendo
- Metodología participativa
- Pedagogía de la pregunta
- Trabajo interdisciplinario. Con enfoque sistémico
- Relación docente (anima, estimula, orienta, asesora y asiste) alumno (sujeto de su propio aprendizaje)
- Se crea un entorno de trabajo horizontal

¹⁵ Ander-Egg, Ezequiel. *El taller una alternativa de renovación pedagógica*. p. 24

¹⁶ Lent, Tom. *Op. cit.* p. 26

- Es igualitario, democrático, capacitador, sostenible, sensible y susceptible de ser explicado por los participantes
- Carácter globalizante e integrador de teoría y práctica
- Implica y exige trabajo grupal y el uso de técnicas adecuadas
- Integra la docencia, la investigación y la práctica
- Es un núcleo de cambio, para crear y discernir lo que es posible

Así, el taller educativo frente a las maneras tradicionales de la educación para Arnobio Maya¹⁷:

- Promueve la construcción del conocimiento a partir del alumno y del contacto de este con su experiencia y con la realidad objetiva.
- Realiza la integración teórico-práctica en el proceso de aprendizaje
- Permite que el ser humano viva el aprendizaje como un ser total
- Promueve una inteligencia social y una creatividad colectiva
- Está determinado por un proceso de acción-reflexión-acción
- El conocimiento se define por la producción activa colectiva

Las estrategias pedagógicas del taller que propone Ander-Egg¹⁸ son:

- Proceso enseñanza-aprendizaje no lineal, donde se avanza por progresión en una complejidad circular
- Docente y alumno en equipo de trabajo, reflexionando y enriqueciendo con aportes
- Actividades vinculadas a la solución de problemas reales o relacionados a conocimientos, capacidades y habilidades que se han de adquirir.
- El profesor ayuda a que el educando aprenda a aprender haciendo
- Se relaciona la teoría y la práctica a través de problemas
- Selección de instrumentos y medios de trabajo
- Proponer un proyecto realizable

Este mismo autor propone el estilo que debe tener el taller:

¹⁷ Maya, Arnobio. *Op. cit.* p.22

¹⁸ Ander-Egg, Ezequiel. *Op. cit.* p. 38

Capacidad de diálogo. Relaciones comunitarias de colaboración, donde se intercambien opiniones y puntos de vista, teniendo una escucha activa.

Actitud de búsqueda de la verdad. Reconocer la propia ignorancia, fomentar el desarrollo de una actitud científica.

Rechazo al dogmatismo. Apertura al cambio, razonar afirmaciones y cuestionarlas.

Autodisciplina, implicación y responsabilidad. Cada sujeto asume su responsabilidad sin controles externos.

Respecto a la responsabilidad y el compromiso de un grupo, Tom Lent¹⁹ propone algunos modos para reforzar el compromiso real y activar los recursos individuales y colectivos los cuales son:

- No perder de vista el contenido de la sesión por medio de carteles que dejen ver la evolución del taller.
- Mantener la perspectiva general del taller como actividades que se enlazan considerando de dónde vienen, dónde están y a dónde van.
- Un cartel con los temas pendientes
- Iniciar la sesión con la pregunta ¿qué queremos conseguir en esta sesión?

Para Arnobio Maya²⁰, el estilo que debe tener el taller puede ser:

Dirigido Donde el docente planifica, organiza, dirige el taller, sin caer en el autoritarismo. Facilitando la participación y la autonomía.

No dirigido o autogestionado Los alumnos son capaces de asumir bajo su completa responsabilidad y gestión, mientras el docente ayuda, asesora y apoya al grupo en su desarrollo

¹⁹ Lent, Tom. *Op. cit.* p. 27

²⁰ Maya, Arnobio. *Op. cit.* p. 71

2.2.2 Roles

A) Docente/educador/coordinador

Su tarea es estimular, dar asesoría y asistencia técnica, incita, suscita, motiva e interesa para que el educando desarrolle capacidades y potencialidades.

Sus funciones principales, apoyándose en María Teresa González y Ander-Egg²¹, son:

- Sensibilizar y motivar, animar, suscitar e incitar el trabajo en los educandos para que tiendan a hacerse responsables de su formación
- Llevar a cada alumno a interrogar, reflexionar y piense por sí mismo, que sea él y no por referencia a la adhesión ideológica, política o religiosa.
- Enseñar a razonar y pensar científicamente
- Promover y proponer actividades que faciliten el vínculo y la tarea
- Crear ambiente emocional e intelectual positivo
- Salvaguardar la libertad de expresión, aún la de aquellos que no se expresan
- Animar a los educandos para que decidan por sí mismos (formular propios objetivos en cuanto a la formación) estimular luego que cumplan las responsabilidades asumidas y que se autocrítiquen cuando no lo han hecho
- Mantener el intercambio en un nivel que todos entienden, se interesen y puedan participar
- Presentar de manera dinámica e interesante los contenidos y explicación de teorías
- Facilitar la exploración, descubrimiento y la creación de nuevas respuestas
- Proporcionar información e indicar fuentes de conocimiento y transformarse él mismo en fuente de referencia
- Intervenir para explicitar, lograr nuevos enlaces y estimular el pasaje de lo vivencial y afectivo a lo conceptual y teórico
- Actuar como asistente técnico, llenando vacíos, cuando se necesite ayuda
- Saber relacionar lo que se enseña con el contexto
- Respetar el tiempo grupal, sin dejar de sostener el encuadre establecido

²¹ Ander-Egg, Ezequiel. *Op. cit.* p. 47

- Ser auténtico en sus manifestaciones, capaz de reír y saber expresar sentimientos
- Favorecer la evaluación y realimentación permanente

B) Educando/alumno

Se inserta como sujeto de su propio aprendizaje. Su trabajo es autónomo y se desarrolla su personalidad a través del contacto directo y sistemático con situaciones-problemas.

Sus principales características son:

- Hablar, argumentar, analizar
- Actuar con responsabilidad y libertad
- Participar cooperativamente
- Planificar colectivamente actividades y objetivos
- Tener interés centrado en el proceso y tareas grupales
- Comprensión de las necesidades del grupo e individuales
- Adquirir hábitos de estudio y de autoformación
- Aplicación del conocimiento teórico para la resolución de problemas

2.2.3 Evaluación

La evaluación, dentro de un taller, se entiende como varios momentos en todo el proceso, además de ser participativa y autoevaluativa. Es decir, todos los involucrados son responsables de ésta. Cada integrante del taller decide qué evaluar de acuerdo con sus intereses y objetivos.

Es necesaria una evaluación diaria para encauzar las energías positivas y negativas. Si la evaluación se da en medio o al final de la sesión se corre el peligro de convertirla en un proceso muerto y debilitado.²²

²² Lent, Tom. *Op. cit.* p. 27

Al realizar la evaluación de manera diaria, se produce menos desorientación y supone un derroche de energías.

Siguiendo esta idea, se consideran tres aspectos generales para evaluarse, según Maya²³:

- Evaluar el grupo y su organización para determinar si el taller sirvió como estrategia para los propósitos que se realizó.
- Evaluar actividades productivas y sociales del taller, para determinar si las acciones realizadas han dejado beneficios.
- Evaluar el beneficio, resultados de aprendizaje, solución de problemas, económicos y sociales obtenidos por medio del taller para determinar en qué aspectos y en qué grado de dimensión los participantes, institución o comunidad han mejorado.

Como el taller implica la producción, ya sea un documento, o un objeto que se elabore dentro de él. La evaluación del taller está directamente relacionada con lo que se produjo, con lo que los alumnos se llevan de él. Por lo que la autoevaluación resulta una muy buena herramienta, al ser cada alumno quien decide qué obtuvo al final del taller y cómo utilizarlo en su vida cotidiana.

2.2.4 Clases o tipos de taller

Según los objetivos:

Ander-Egg²⁴ los clasifica:

- Para fomentar profesionalmente o técnicamente en prácticas sobre terreno, dentro de cualquier disciplina. Es un proyecto específico.
- Para adquirir destrezas y habilidades técnico-metodológicas

Mientras que Arnobio Maya²⁵ los clasifica en:

²³ Maya, Arnobio. *Op. cit.* p. 131

²⁴ Ander-Egg, Ezequiel. *El taller una alternativa de renovación pedagógica.* p. 22

- Los conceptuales, de habilidades intelectuales, creatividad, cultura y expresión.
- Los centrados en solución de problemas de los individuos y comunidad, como los diagnósticos, carencia o deficiencia de servicios.
- Los de producción en objetos, bienes o mejoras en instalaciones y servicios
- Según el tipo de población al que va dirigido (niños, adolescentes y adultos)

2.2.5 Limitantes del taller

El taller también tiene limitantes ya que es exigente en la planeación, ejecución y evaluación; requiere que el docente tenga habilidades y conocimiento en dinámicas de grupo, comunicación y sistematización del conocimiento. Por su carácter circular no se puede aplicar en todas las circunstancias ni en todas las materias.

Otra limitante del taller se refiere a las condiciones de las instituciones y formas de las relaciones pedagógicas tradicionales que no permiten se desarrolle adecuadamente.

2.2.6 Aspectos que considerar

Se refiere a las características de gran importancia que tienen que ser revisadas para la elaboración de un taller y las cuales son:

- Edad de los alumnos
- Número de alumnos
- Centro de interés y problemas
- Procedencia y origen
- Características del entorno
- Lugar y tiempo

²⁵ Maya, Amobio. *Op. cit.* p 98

- Recursos humanos y materiales posibles. Se refiere al entorno del taller, luz natural, ventilación suficiente, espacio para sentarse en círculo y dividirse en grupos
- Características del diseño curricular

Debido a las características con las que cuenta un taller, permite que haya una mayor vinculación entre la teoría y la práctica, existe una mayor participación del asistente procurándole una postura crítica y propositiva, mientras el docente es una guía en este proceso.

Capítulo 3. Apariencia física, Salud y Calidad de vida

En este capítulo se expondrán temas relacionados con la apariencia física, la salud y la calidad de vida del adolescente, sus conceptos y su importancia.

3.1 Apariencia física

Por la influencia de los medios de comunicación, principalmente la televisión, se busca tener una apariencia física que concuerde con los estereotipos de belleza que se presentan, con mujeres delgadas y hombres musculosos.

Los valores estéticos han cambiado con el tiempo, lo que no ha disminuido es la preocupación de las personas para ajustarse a los modelos culturales y estereotipos vigentes de su época. Así el interés por el cuerpo y la apariencia física siempre han estado presentes.

Cada cultura tiene sus propias características respecto al tamaño, forma y adornos adecuados para el cuerpo. En los siglos XII y XIII a las niñas chinas les vendaban fuertemente sus pies para crear el pie estrecho y pequeño que estaba de moda, esa costumbre dejó cojas a centenares de mujeres. Y en el siglo XIX el cuerpo femenino bello necesitaba del corsé, que generaba dificultades respiratorias, estreñimiento, debilidad y una clara indigestión.¹

El modelo cultural al que aspiran las mujeres de la sociedad occidental actual, es la delgadez, los hombres prefieren un cuerpo anguloso, fuerte o con extremidades de longitud media y las mujeres prefieren una constitución corporal alta, delgada, con facciones finas y huesudas.

La importancia otorgada a los atributos físicos, parecerse a los modelos que proporcionan los medios masivos de comunicación, es el resultado de la influencia que tienen éstos además de las comparaciones establecidas con el grupo de amigos.

¹ Rodin, Judith. *Las trampas del cuerpo. Cómo dejar de preocuparse por la apariencia física.* p. 28

La apariencia física está relacionada estrechamente con el peso, verse bien se ha convertido en una obsesión, donde prevalece la preocupación por querer estar delgado sin importar las consecuencias. En todas partes y en todos los tiempos, las personas, sobre todo las mujeres, han buscado arreglar y modificar su cuerpo para volverlos bellos.

Los avances industriales del siglo XX han causado gran impacto en la forma de apreciar nuestros cuerpos. Desde el auge de los medios de comunicación, la inclusión de la fotografía y de las películas, las revistas, etc., estamos expuestos a estándares demasiado uniformes de belleza y moda.²

La televisión ha llevado celebridades a nuestra casa, presentándonos a gente “bella”, lo que provoca que esos cuerpos parezcan reales y a nuestro alcance, vemos a esa gente y queremos ser como ellos, trabajando con ahínco para parecerlos, ignorando cuántas horas pasan con especialistas en maquillaje y peinado y olvidando cuánto miente la cámara.

La belleza es una industria importante cuya propaganda reside en hacer consciente a la gente de sus preocupaciones por el cuerpo. Asimismo, otra industria, la de la dieta es una empresa multimillonaria en dólares, cimentada sobre la promesa de un sí mismo mejor, más bello.³

La cara y el cuerpo son estimulados para servir como accesorio de un negocio esencial: la carta de presentación que demuestre la brillantez, energía y sabiduría de su poseedor. Si nos importa tanto el tener un aspecto correcto es porque la apariencia resulta de gran importancia para tener éxito y estar bien valorado en el mundo actual.

Debido a las influencias de la publicidad, las presiones de grupo, los estereotipos de la sociedad actual, el ser y sentirse atractivos a los demás, las personas se obsesionan por querer tener un “cuerpo perfecto” siguiendo estereotipos.

Sin embargo, en la realidad sabemos que no existe tal, todas las personas son diferentes a las demás, cuentan con una anatomía heredada, tienen costumbres

² *Ibid.* p. 30

³ *Ibid.* p. 32

familiares y hábitos que determinan cómo es su cuerpo, por lo que querer seguir con un estereotipo de belleza, se convierte en un problema que pueden llegar a atender directamente con su vida.

La apariencia física incluye varios componentes entre los que se encuentran los referidos al cuerpo, encontrando así, nuestra piel, nuestra compleción, la ropa y los accesorios que usamos.

En cuanto a la compleción de las personas, Rice⁴ identifican tres tipos de cuerpos, los cuales son:

- Ectomórficos. Constitución corporal alta, delgada, constituciones finas y huesudas
- Endomórficos. Personas con un tronco y extremidades redondeadas, gruesas y pesadas
- Mesomórficos. Son cuerpos angulosos, fuertes, musculosos con extremidades de longitud media y amplios hombros

En esta clasificación podemos apreciar cuerpos altos y delgados, de baja estatura y redondos o musculosos, sin embargo la mayoría de las personas tienen una mezcla de estos tipos, así podemos encontrar a personas altas y redondas o bajas y delgadas.

Como principal recurso de la propia imagen y del cuidado corporal, el tipo de indumentaria que se usa es un factor importante de la apariencia física, las prendas de vestir, la ropa ajustada, las prendas reducidas o las variaciones según la época del año o el momento, constituyen un gran recurso que tienen como objetivo la imagen y a la vez dar un mensaje a las personas del entorno.

Las tallas son pequeñas porque los modelos que se transmiten en los medios de comunicación, son de delgadez extrema y se trata de potenciar que las personas que consumen tiendan a estos modelos. De ahí que se genere presión para poder tener el cuerpo adaptado y la talla y no que la prenda sea quien sea adapte al cuerpo. Los cinturones, mangas, largo de la prenda, ancho y el calzado facilitan

⁴ Rice, Philips. *Op. Cit.* p. 123

unos comportamientos y dificultan otros, ya que el objetivo no es la comodidad sino la imagen.⁵

A través del vestido (formas y modo de llevarlo) se transmite mensajes y actitudes en relación con las personas que nos rodean. Se trata de un lenguaje con mensajes con riesgos y consecuencias más allá de lo esperado. Vestimos también de acuerdo al contexto y a las actividades que vamos a realizar.

Otro aspecto fundamental de la apariencia física es el cutis, el cual durante la adolescencia muchas veces se ve afectado por el acné. Debido a que los andrógenos producidos por los testículos y los ovarios, estimulan el desarrollo y secreción de las glándulas sebáceas de la piel.

Estas glándulas se desarrollan a mayor velocidad que los conductos de la piel, por medio de los cuales descargan su grasa por lo que provocan que la piel se vea aceitosa. Como resultado, los conductos se pueden obstruir y volverse negros debido a que la grasa se oxida y se seca por la exposición al aire, creciendo un punto negro, otras veces el conducto se cierra formando pústulas o puntos blancos. El acné superficial está caracterizado por puntos negros abiertos o puntos blancos cerrados. En el acné severo, las cicatrices son frecuentes.⁶

Los granos pueden salir en la cara, parte superior de la espalda y pecho. La reacción de las glándulas sebáceas de la piel con los andrógenos varía de un área del cuerpo a otra. Así algunas reacciona más que otras, por ello la gravedad cambia de persona a persona.

Cuando un adolescente tiene acné severo, le provoca una situación de vergüenza ya que se preocupa por su apariencia y evita situaciones sociales.

El cabello también es un componente de la apariencia, con el que se puede jugar, ya que se puede modificar con gran facilidad, se pueden hacer diferentes peinados, cortes, tintes, alaciado, permanentes, lo que permite cambiar la imagen de las personas a voluntad. También se ve influido por la moda y por las posibilidades económicas de cada quien.

⁵ Alegret, Joana, Jesús Comellas y Jaume Funes. **Adolescencia. Relaciones con los padres, drogas y culto al cuerpo.** p. 120

⁶ Rice, Philips. *Op. cit.* p. 112

Y en el caso de las mujeres el maquillaje, permite resaltar y disimular las características del rostro, permite cambiar la apariencia, en la actualidad es un recurso muy utilizado debido a la influencia de los medios y a que tiene una gran difusión.

Es importante señalar que no tenemos por qué juzgar nuestra apariencia siguiendo los términos que nos proporcionan los medios masivos de comunicación, sino tenemos que aceptarnos y no preocuparnos sólo por lo físico del cuerpo, sino procurar tener un cuerpo sano y cuidarlo.

Todos los componentes mencionados con anterioridad, nos conducen al querer agradar con nuestra apariencia a los demás, buscando su aprobación para crear relaciones de amistad y de noviazgo.

Entre los adolescentes y los adultos a las personas atractivas se les ve como poseedoras de características socialmente deseables. Se cree que tienen éxito y que llevan vidas más satisfactorias.

La gente supone que lo bello es bueno y lo feo es malo. Al igual que la sociedad está obsesionada por un estándar de belleza, nosotros somos intolerantes y a veces crueles, con quien no lo cumple, sobre todo con personas obesas. Aprendemos muy pronto que la obesidad es algo vergonzoso y quien lo padece, debe cargar con este estigma. De niños asimilamos actitudes anti-gordura y luego éstas actúan con fuerza con el temor a engordar.⁷

Los medios exhiben a mujeres bellas con cuerpo, cutis y cabello perfectos, las revistas para mujeres publican la última dieta, el método más seguro para embellecerse y derrotar la edad y el programa perfecto para adquirir la forma física óptima. Lo que nos atrae de una persona físicamente está influenciado por los estereotipos de belleza, lo que provoca que busquemos a personas que tengan cuerpos ideales, aunque difícilmente encontraremos hombres y mujeres con esas características.

⁷ Rodin, Judith, *Op. cit.* p.34

3.2 Salud y Calidad de vida

3.2.1 Salud

Primero definiré lo que es la salud, para después vincularla con la calidad de vida.

Colomer, Concepción y Carlos Álvarez-Dordet⁸ citan a Blaxter: “la salud puede ser definida desde diferentes puntos de vista, como: la no enfermedad, ausencia de enfermedad, reserva, comportamientos o estilos de vida, bienestar físico, energía o vitalidad, relación social, función y bienestar psicosocial”.

Mabel Labiano, considera que la salud es: “un estado y al mismo tiempo, un proceso dinámico cambiante”.⁹ Que se relaciona con las modificaciones que sufrimos en nuestra vida. A través de estas definiciones, observamos que la salud no sólo se refiere a lo físico y biológico, sino también a lo psicológico y a lo social.

Que se busca conservarla y desarrollarla a lo largo de la vida. Hay varios factores que intervienen en este desarrollo como pueden ser: cuestiones ecológicas, económicas y sociales. Además de otras situaciones que los individuos han provocado a lo largo de su historia, relacionadas con sus hábitos y sus costumbres.

Una buena salud permite vivir de manera adecuada y no sólo es un antagónico de la enfermedad, una persona sana es aquella que es capaz de vivir de forma autónoma y solidaria, que además de no padecer ningún malestar, tiene la capacidad para disfrutar del bienestar.

⁸ Colomer, Concepción y Carlos Álvarez-Dordet. **Promoción de la salud y cambio social.** p. 6

⁹ Labiano, Mabel. “Introducción a la psicología de la salud” p. 4 en Oblitias, Luis, coord, **Psicología de la salud y calidad de vida.** México, Thomson, 2004, pp. 3-21

3.2.2 Calidad de vida

La calidad de vida cambia constantemente según las expectativas que tienen las personas para conseguir condiciones óptimas de vida y el contexto en el que se encuentran.

Este término se refiere: “al bienestar de la gente principalmente en grupos, pero también como individuos, así como al bienestar del medio ambiente en el cual esa gente vive”.¹⁰

Así, la calidad de vida está relacionada con condiciones subjetivas y objetivas, por lo que se asocia a la felicidad, bienestar, satisfacciones personales, nivel de vida, medio ambiente, condiciones de trabajo, acceso a servicios, salud, entre muchos otros. En general puede entenderse la calidad de vida, como la evaluación que el hombre hace sobre cada área de su vida y está relacionada directamente con el bienestar.

El bienestar se entiende como una correspondencia entre lo que se desea y la realidad, es decir lo que se obtiene, en todos los niveles del hombre (su personalidad, actividades que realiza, emociones y sentimientos) teniendo varios tipos de bienestar como el económico, el emocional, el laboral, etc. y puede ser considerado de manera individual, grupal o social.

Para conocer más acerca las áreas o dimensiones que abarca la calidad de vida, se presenta una tabla de Schalock y Verdugo¹¹, donde resumen éstas de acuerdo con varios autores.

¹⁰ Setién, María Luisa. **Indicadores sociales de la calidad de vida**. p. 57

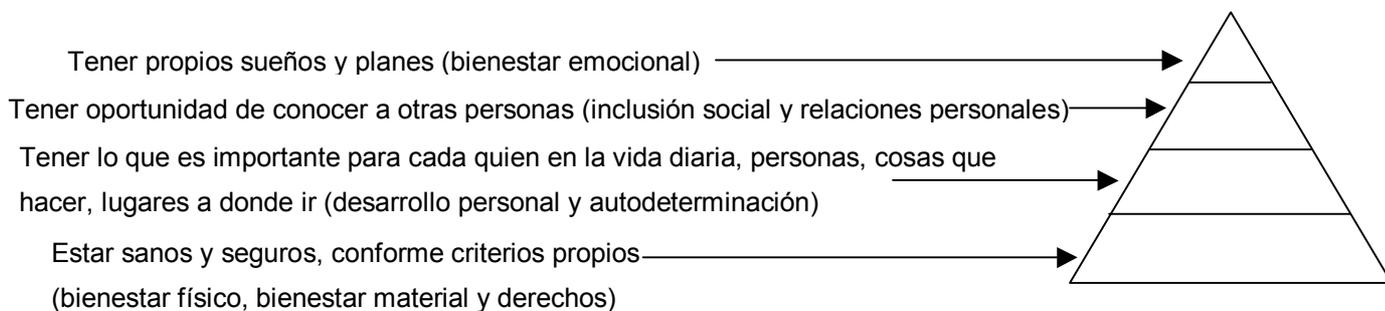
¹¹ Schalock y Verdugo. **Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales**. p. 37

Investigador	Dimensiones clave
Flanagan (1982)	Bienestar físico y material Relaciones con otras personas Actividades sociales, comunitarias y cívicas Desarrollo y logro personal Ocio
Organización Mundial de la Salud (WHO, 1997)	Salud física Salud psicológica Nivel de independencia Relaciones sociales Entorno Espiritualidad, religión, creencias personales
Cummis (1996)	Bienestar material Salud Productividad Intimidad Seguridad Lugar en la comunidad Bienestar emocional
Felce (1997)	Bienestar físico Bienestar material Bienestar social Bienestar relativo a la productividad Bienestar emocional Bienestar referido a los derechos o aspectos cívicos
Schalock (1996b, 2000)	Bienestar emocional Relaciones interpersonales Bienestar material Desarrollo personal Bienestar físico Autodeterminación

Se puede apreciar en esta tabla que la salud física y el bienestar físico se encuentran dentro de la calidad de vida, por lo que se considera que están muy relacionadas entre sí. Siguiendo a Schalock y Verdugo: “La buena salud es un indicador universal de calidad de vida, pero tener una buena vida en general es muy probable que resulte también en personas más saludables”.¹²

¹² *Ibíd.* p. 76

Así, la salud y la calidad de vida tienen una estrecha relación. La salud repercute de manera directa en la calidad de vida, ya que es parte fundamental de la vida del hombre, Shalock y Verdugo¹³, presentan una jerarquía de la calidad de vida, la cual incluye:



Tanto en la salud como en la calidad de vida se pretende que haya un equilibrio y mejoramiento en el hombre, en varias áreas, las cuales son:

- ✓ **Física.** Mejoramiento del estado físico (practicar deportes, alimentación sana, evitar adicciones, buenos hábitos, bajar el nivel de estrés, etc.)
- ✓ **Psicológica.** Mejoramiento del individuo en su estado cognitivo y afectivo (comunicación, autoestima, autoaceptación, buscar un mejor porvenir, etc.)
- ✓ **Social.** Percepción positiva del individuo de sus relaciones interpersonales y roles sociales en la vida (apoyo familiar y social, relaciones con amigos, novio, etc.)

La salud y la calidad de vida están determinada por aspectos adecuados que contribuyen a mejorar la salud y negativos, que afectan ésta. A continuación iniciaré con los primeros, abordando los temas de la nutrición, los buenos hábitos alimenticios y los deportes.

¹³ *Ibíd.* p. 329

3.2.3 Aspectos de una salud adecuada

3.2.3.1. Nutrición y buenos hábitos alimenticios

El desarrollo de hábitos adecuados de alimentación durante la adolescencia es importante para la salud del individuo. Conseguir una estatura, fuerza y bienestar físico máximos depende de comer suficientes alimentos sanos y nutritivos.

Una adecuada alimentación se refiere a tomar sustancias nutritivas adecuadas para el buen funcionamiento del cuerpo, para su crecimiento, reparación y producción de energía para realizar sus funciones. La alimentación cotidiana, recibe el nombre de dieta, donde se eligen alimentos de acuerdo a las preferencias que se forman por factores socioeconómicos, personales y situacionales. La dieta tiene un significado cultural, donde se expresa la forma de pensar y de ver la vida de los distintos grupos.

Así, los hábitos alimenticios son parte de la educación que se recibe en el hogar, se relaciona con la herencia y las tradiciones familiares. También influyen los medios masivos de comunicación y la higiene.

Para Vargas Ocampo¹⁴, la nutrición adecuada en el adolescente es importante porque propicia:

- Capacidad de trabajo
- Equilibrio fisiológico
- Bienestar mental y social
- El buen funcionamiento de órganos y sistemas del cuerpo
- El aumento del promedio de vida
- El incremento de la resistencia a las enfermedades

¹⁴ Vargas Ocampo, Francisco. **Educación para la salud**. p. 152

Los alimentos contienen diferentes tipos de sustancias nutritivas llamadas nutrimentos que son desdoblados durante la digestión, para que puedan ser absorbidos y transportados a las células que habrán de aprovecharlos. La nutrición es un proceso celular del que depende la salud y la vida misma.

Los nutrimentos que contienen los alimentos son: proteínas, glúcidos o carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales, además el agua, que es indispensable para la vida.

Los alimentos al consumirlos producen un efecto específico en el cuerpo, según este efecto se pueden clasificar en 3 grupos, los que pertenecen al mismo grupo son equivalentes entre sí y los de grupos diferentes son complementarios. Así, se tiene la siguiente tabla:

Cereales y Tubérculos	Frutas y verduras	Leguminosas y alimentos de origen animal
Son alimentos ricos en carbohidratos. Cereales: trigo, maíz, avena, centeno. Tubérculos que contienen almidón: papa, camote, plátano.	Alimentos ricos en minerales y vitaminas: lechuga, acelga, cilantro, perejil, zanahoria, naranja, guayaba	Alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Leguminosas: alubia, frijol, lenteja, garbanzo, haba, soya, chícharo seco. Alimentos de origen animal: carnes rojas y blancas, huevo, leche y productos lácteos. ¹⁵

Para equilibrar la dieta se sugiere hacer una combinación de alimentos de los 3 grupos. A continuación se presenta un menú sugerido para los adolescentes, dependiendo el género¹⁶

Menú para un varón con un consumo de 3000 kcal

Desayuno. Un vaso de jugo, 1 o 2 frutas, cereal con leche, un plato de frijoles, 2 tortillas o un bolillo/telera, un huevo o carne con queso.

Comida. Un plato de sopa, 150 gr de carne, ensalada de vegetales, un plato de frijoles, 4 tortillas, postre de dulce o fruta y agua.

Cena. Un plato de sopa o frijoles con queso, 100 gr de carne, papa y fruta, café con leche o un vaso de leche, pan.

¹⁵ *Ibid.* p. 156

¹⁶ *Ídem*

Menú para una mujer con un consumo de 2400 kcal

Desayuno. Jugo o fruta, un huevo al gusto, 2 tortillas o una pieza de pan, café, leche o chocolate

Comida. Un plato de sopa, 100 gr de carne, un plato de ensalada, un plato de frijoles, 3 tortillas, fruta o dulce y agua.

Cena. Cereal con leche, papa o elote, una pieza de pan con margarina, ensalada de verdura o fruta.

Para considerar una alimentación satisfactoria, también debe considerarse el placer, el sabor, la alegría y la comodidad. Ya que al comer se busca que la comida sea agradable para nuestros sentidos y que sepa bien.

De acuerdo con Esquivel, Rosa; Martínez, Silvia y Martínez, José Luis, se presenta un cuadro con el grupo de alimentos y raciones para una dieta equilibrada y variada en un día.¹⁷

Grupo	Consumo	Ejemplo de raciones
Cereales y tubérculos	6- 10 raciones	Arroz ½ taza Papa cocida 2/3 de taza Plato de pasta ½ de taza
Leguminosas	2 raciones	Frijoles cocidos ½ taza Chícharos ½ taza
Frutas	2-4 raciones	Manzana 1 pieza chica Pera ½ pieza chica Plátano ½ pieza Jugo de naranja ½ taza
Verduras	2-3 raciones	Acelgas, espinacas, lechuga, consumo libre Betabel, hongos, quelites, Zanahoria ½ taza cocida
Alimentos de origen animal: carnes, quesos, pescados y huevo	2- 3 raciones	Carnes magras, aves sin piel, pescado 30 gr atún ½ taza, huevo 1 pieza queso maduro 30 gr queso fresco 30 gr
Leche y productos lácteos	2- 3 raciones	Leche semidescremada 1 taza Yogurt natural semidescremado ¾ taza
Grasas y aceites	consumo moderado	
Dulces y azucares	consumo moderado	

¹⁷ Esquivel, Rosa; Martínez, Silvia y Martínez, José Luis. **Nutrición y salud.** p. 23

Si la ingestión de energía en la dieta es mayor que la cantidad de energía gastada, el exceso se acumulará en el cuerpo en forma de grasa, produciendo obesidad. Mientras que, con una alimentación inadecuada no se consumen suficientes nutrientes que el adolescente necesita para su desarrollo óptimo, además de que se manifiesta poca resistencia a las enfermedades, debilitamiento, poco rendimiento académico, etc.

De acuerdo con Rice¹⁸ los adolescentes no llevan una adecuada alimentación porque:

- Omiten el desayuno por falta de tiempo
- Entre comidas, consumen demasiada comida chatarra, rica en grasas, carbohidratos y azúcares
- Toman pequeñas cantidades de frutas, vegetales, leche, quesos y carne
- Tienen un conocimiento limitado sobre nutrición, lo que les lleva a no saber elegir un menú adecuado e influye en el desarrollo de hábitos alimenticios pobres
- Pertenecen a diversos grupos sociales y culturales con hábitos o costumbres alimenticias diferentes
- Relaciones familiares problemáticas. Donde podemos observar adolescentes con problemas emocionales que tienen úlceras u otras razones para no comer adecuadamente. O cuyos padres no cocinan para ellos por lo que no observan que lleven una dieta adecuada
- Cuando la familia es numerosa y no tiene los recursos económicos necesarios para comprar suficiente comida

Estos malos hábitos alimenticios deben ser modificados, ya que producen problemas de salud que afectan la vida del adolescente. Siguiendo a Silvia Sánchez¹⁹ e Irene Szczedrin²⁰ para mejorar estos hábitos podemos:

- Lavarnos las manos y desinfectar los alimentos crudos
- Combinar alimentos, servir platillos apetitosos

¹⁸ Rice, Philip. *Op. cit.* p. 123

¹⁹ Sánchez Ramírez, Silvia. "La educación, el pan nuestro de cada día. Nuestros hábitos alimenticios" p. 36

²⁰ Szczedrin, Irene. **Los kilos de la amargura. Problemas de sobrepeso.** p.87

- Comer una cantidad suficiente de acuerdo a la edad, la estatura y el peso
- Tener un horario fijo de comidas
- Respetar las tres comidas procurando hacer una colación a medio día consumiendo fruta, verdura, gelatina, etc. Las tres comidas deben ser balanceadas, que se combine los grupos de alimentos: 1) Cereales y tubérculos 2) Frutas y verduras 3) Leguminosas y alimentos de origen animal
- Evitar comer antojitos y alimentos refinados, como galletas, panes, pasteles y refrescos
- Cocinar con poco aceite, al vapor, al horno y bien cocido
- Beber 2 litros de agua al día (pero no durante la comida)
- Comer en lugares limpios y agradables
- Procurar que la hora de la comida sea un momento relajado

Otro aspecto que ayuda a la salud y nos proporciona bienestar es el deporte, el cual abordo a continuación.

3.2.3.2. Deportes

La actividad física es una válvula de escape natural para la presión en la que vivimos constantemente, la práctica regular del ejercicio físico mejora nuestro rendimiento y tiene efectos positivos sobre nuestra imagen. El ejercicio es un hábito necesario para mantener la salud y es de gran importancia para el adolescente, ya que al ejercitarse obtiene varios beneficios.

López Rosetti²¹ y Vargas Ocampo²² nos proporcionan algunos:

- › Contribuye a reducir la grasa corporal y el peso en general
- › Reduce la presión sanguínea, reduce la concentración de lípidos en la sangre
- › Disminuye enfermedades pulmonares y diabetes
- › Disminuye la depresión y estados de ansiedad
- › Mejora la apariencia física, lo que provoca una mejora en la autoestima
- › Brinda seguridad personal y satisfacción por los resultados alcanzados

²¹ López Rosetti, Daniel. **Estrés. Epidemia del siglo XXI.** p. 141

²² Vargas, Francisco. *Op. cit.* p. 160

- Mejora el rendimiento individual en otras actividades
- Aumenta el dominio sobre sí mismo
- Estimula la iniciativa y deseos de realizar tareas y proyectos

Hay que mencionar que existen varias ideas erróneas sobre el ejercicio físico, como el pensar que una persona no es apta para realizar deportes, que se debe realizar un gran esfuerzo para obtener buenos resultados, que debe de haber dolor muscular y/o físico, que el ejercicio entre más pesado sea es mejor. En realidad, lo ideal es practicar ejercicio de una manera moderada y regular, con una duración de 30 a 40 minutos, 4 o 5 veces por semana. Y el dolor no tiene nada que ver con que un ejercicio sea eficaz, si hay dolor lo mejor es detenerse y moderar el ejercicio.

Los deportes que se recomiendan son la caminata, ciclismo, natación y gimnasia ya que son ejercicios aeróbicos, porque hay un continuo consumo de oxígeno, los músculos de las extremidades se contraen. Por lo que éstos ayudan a mejorar la salud, además de que disminuyen los niveles de colesterol malo y aumentan la concentración del bueno.²³

Como observamos la adecuada nutrición, con buenos hábitos alimenticios y el practicar un deporte son acciones que contribuyen a que el adolescente tenga salud y bienestar, procurándole así a un mejor desarrollo.

A continuación se abordaran los aspectos negativos que afectan la salud del adolescente, que son trastornos alimenticios, adicciones y estrés.

²³ *Ibíd.* p. 165

3.2.4 Aspectos que perjudican la salud

3.2.4.1. Trastornos de la alimentación

Los valores estéticos han cambiado con el tiempo, lo que no ha disminuido es la preocupación de las personas para ajustarse a los modelos culturales y estereotipos vigentes de su época. Así el interés por el cuerpo y la apariencia física siempre han estado presentes.

Como ya se mencionó con anterioridad, el modelo cultural al que aspiran las mujeres de la sociedad occidental actual, es la delgadez y quienes son más susceptibles a esta presión social son los adolescentes, quienes están influidos por las imágenes de un cuerpo ideal que muestra la cultura. Debido a estas imágenes y anuncios que proporcionan los medios masivos de comunicación, a favor de la delgadez, se exalta una estética que no todos tienen. Así los hombres prefieren un cuerpo anguloso, fuerte o con extremidades de longitud media y las mujeres prefieren una constitución corporal alta, delgada, con facciones finas y huesudas.

La importancia otorgada a los atributos físicos, el ajuste o no a los modelos culturales del cuerpo, es el resultado de las comparaciones establecidas con el grupo de pares, las actividades de los demás hacia los adolescentes, la seguridad obtenida de las experiencias determinará la aceptación o rechazo del propio cuerpo. Así como si el adolescente tiene una autoevaluación positiva y satisfacción con uno mismo.

La apariencia física del adolescente está relacionada estrechamente con su peso, además verse bien se ha convertido en una obsesión, donde prevalece la preocupación por querer estar delgado sin importar las consecuencias. De acuerdo con De Llanos, confirma esta idea, “más del 50% de las jóvenes, en respuesta a la gran coacción publicitaria, han empezado en alguna ocasión algún tipo de dieta adelgazante. Se sienten, por lo general, acomplejadas y con manías respecto sus

dimensiones y formas corporales y preocupadas por una apariencia poco agraciada en el momento del cambio”.²⁴

Así los cuerpos redondos son vistos como indeseables, considerando al sobre peso o la obesidad como un gran mal. Lo que puede ocasionar un trastorno alimenticio. Éstos se dividen en sobrepeso, anorexia y bulimia, los cuales se revisaran a continuación.

A) Sobrepeso

La obesidad se caracteriza por a) una tendencia a ingerir más de lo que le organismo necesita para guardar su equilibrio en el peso normal, siendo generalmente este exceso debido a los carbohidratos, y/o b) una mala utilización de la ingesta de carbohidratos que hace que se transforme muy fácilmente en grasa y/o c) una disminución de la actividad física.²⁵

Para conocer cuáles son las causas de la obesidad, Krieschok y Karpowitz, citado en Rice²⁶, las dividieron en dos categorías fundamentales: (1) factores fisiológicos y (2) factores psicológicos.

Los primeros se dividen a su vez, en *variables externas*, las cuales pueden ser reguladas hasta cierto punto, como el tipo y variedad de comida y nivel de actividad. Las *variables internas*, que están controladas genéticamente y no pueden ser cambiadas por la persona. Y por último, las *variables mediadoras* donde la persona tiene cierta regulación, pero no el control completo, como el número de células grasas en el cuerpo.

Los factores psicológicos que intervienen, en la compulsión al comer, es que se considera como un refuerzo negativo de emociones perturbadoras, donde pueden eliminar la ansiedad, depresión y malestar, siendo un medio para encontrar seguridad y descargar tensión.

Es importante mencionar que los adolescentes obesos tienden a convertirse en adultos obesos sometidos a riesgos físicos, sociales y psicológicos. En la

²⁴ De Llanos Serra, Emma. “La corporalidad adolescente” p. 70 en Aguirre, Ángel. **Psicología de la adolescencia**. Barcelona, Marcombo, 1994, pp. 65-75

²⁵ Cormillot, Alberto; Zuker, Ruben; Olkies Abel y Murua, Carlos. **Obesidad**. p. 25

²⁶ Rice, Philip. *Op. cit.* p.116

adolescencia tienen que enfrentar al grupo de compañeros que los somete al ridículo y rechazo constante, a que los demás los eviten y que los excluyan de actividades de grupo.

Hay quienes son capaces de superar estas adversidades, pero quien no lo logra tendrá: “sentimiento de inutilidad, hipersensibilidad a las críticas, alejamiento de las interacciones sociales y aversión a su cuerpo”.²⁷

El sobrepeso es un problema que afecta a la salud y la apariencia. Muchos adolescentes con el afán de parecer más atractivos a los demás, sentirse mejor con ellos mismos o por salud empiezan las conocidas dietas milagrosas. Las cuales les prometen bajar de peso, sin embargo en realidad estas dietas, muchas veces logran un efecto contrario, además de que no son diseñadas por especialistas.

De acuerdo con Irene Szczedrin²⁸ hay diferentes clases de dietas:

- Reducción de cantidades. Mantener la comida pero reducir las porciones
- Hipocalóricas. Donde se recomienda la ingesta de 600 a 1200 cal
- Proteinadas. Consumir sólo proteínas
- Vegetarianas. Sustituyendo alimentos altos en grasas por vegetales y frutas
- Bajas en grasas. Eliminar alimentos ricos en grasas
- Disociadas. Ingerir proteínas o carbohidratos por separado
- Varias. De diferentes componentes, según se le ocurra a alguien

Estas dietas pueden funcionar en algunas personas, pero no en todas, debido a que cada organismo es diferente. Las dietas varias, son las menos confiables y en general todas las dietas son temporales, ya sea por su dificultad para mantenerlas o por el aburrimiento de quien las inicia.

Cuando una persona con sobrepeso decide iniciar una dieta para bajar de peso, experimenta dificultad para conciliar el sueño y mal humor, además de que si no

²⁷ Kimmel, Douglas y Weiner, Irving. *La adolescencia: una transición del desarrollo*. p. 540

²⁸ Szczedrin, Irene. *Op. cit.* p. 70-73

tiene vigilancia médica puede provocarse daños en su cuerpo, como: riesgo cardiovascular, caída de cabello, diarreas frecuentes por inflamación del colón.

Para que el adolescente obeso baje de peso, Kimmel²⁹ recomienda que reciba educación respecto a una nutrición adecuada, una dieta sensata y hábitos alimenticios sanos, alentarlos a volverse más activos y seguir un horario regular de ejercicio físico, enseñarles a mejorar los métodos de control y trabajar con la familia. Es necesario un tratamiento multifacético y diseñado cuidadosamente para ayudar a los adolescentes obesos.

El deseo de perder peso y estar delgado, puede llegar al extremo, propiciando trastornos en la alimentación, los cuales se describen a continuación.

Los principales desórdenes de la conducta alimenticia, son la anorexia, que se refiere a la desnutrición extrema y la bulimia, que es la necesidad de purgarse o vomitar todo alimento ingerido. En estos trastornos, se manifiesta un terror fóbico a engordar.

Se inician en la adolescencia y cada vez es más frecuente al final de la infancia, por la dificultad de asumir cambios corporales.

Entre los factores que están involucrados en la anorexia y la bulimia, se conoce que están relacionados entre sí, no se ha determinado uno como responsable, pero si se pueden distinguir tres etapas en el curso de estas enfermedades que abarcan varios factores de riesgo³⁰:

1) En la primera etapa los factores son:

- a) La predisposición genética y familiar. Presencia de trastornos psiquiátricos en familiares cercanos.
- b) Aspectos relacionados con la personalidad, como baja autoestima y excesivo perfeccionismo.

²⁹ Kimmel, Douglas y Weiner, Irving. *Op. cit.* p. 543

³⁰ Larraburu, Isabel. "Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia" p. 232 en Perinat, Adolfo (Coord.) **Los adolescentes en el siglo XXI**. Barcelona, Editorial UOC, 2003, pp. 232-241

c) Obesidad o sobrepeso previo puede ser motivo de una dieta. Entre los factores sociales y culturales, se encuentra la hipervaloración de los cuerpos delgados

2) La segunda etapa, es desde el inicio de la enfermedad, hasta la enfermedad manifiesta. El estrés por los cambios corporales, el mantenimiento de la dieta, y las ideas distorsionadas sobre adelgazar y el éxito social, confluyen en la consolidación de la anorexia y bulimia.

3) La última etapa, es en el mantenimiento de la enfermedad, donde hay una sobrevaloración del peso y la figura, lo que impide la mejora de quien padece alguna de estas enfermedades.

B) Anorexia

La enfermedad se inicia con la restricción voluntaria de la comida, con el fin de perder peso. Afecta mayoritariamente a mujeres entre los 14 y 19 años, aunque se halla un aumento entre los varones. Quien la padece, es incapaz de aceptar su peso corporal normal según su edad y altura. A medida que adelgaza, el descontento con su cuerpo persiste, e incluso se agudiza, en lugar de disminuir. Su percepción del cuerpo está alterada y se sigue distorsionando. En la mujer se adquiere una apariencia masculina, eliminando todos los signos externos de las características sexuales secundarias, además de que se interrumpe la menstruación.

Respecto a características psicológicas, el anoréxico: “tiene una baja autoestima y alta ansiedad, reflejando actitudes negativas hacia el atractivo físico”.³¹ Por tal motivo, sigue percibiendo su cuerpo como inadecuado, porque no logra contentarse con la imagen que se proyecta y la que desea.

Hay señales de alerta que nos permiten inferir si una persona es anoréxica, las cuales son:

- Estar obsesionado por el peso y la imagen

³¹ Rice, Philip. *Op.cit.* p. 118

- Alteración de la percepción del cuerpo, miedo intenso a ganar peso o volverse gordo a pesar de estar por debajo de su peso ideal
- Realizar actividad física constante
- Hacer dieta permanente y rechazar alimentos
- Evitar comer con la familia
- Hacer comentarios ofensivos y devaluatorios sobre sí mismo
- En las mujeres la ausencia de 3 ciclos menstruales seguidos³²

Para diagnosticar anorexia, se requiere una pérdida del 15% del peso inicial o un déficit en el aumento de peso propio del crecimiento.

El tratamiento médico controla el estado físico y se lleva al peso del anoréxico a un nivel seguro. Sin embargo, es necesario tener un apoyo psicológico, donde se trabaje de manera conjunta para lograr que el paciente se vuelva una persona segura de sí misma, confié en ella y sea capaz de controlar su vida, corrigiendo percepciones corporales distorsionadas y temores poco realistas.

C) Bulimia

Empiezan con la restricción voluntaria de comida, hacen dieta, pero después de un periodo de pérdida de peso, aparecen los atracones de comida. Este descontrol genera remordimiento y sentimiento de culpa, lo cual conduce a utilización de métodos anormales para compensar el exceso, como laxantes. Esta situación está acompañada por: “momentos de estrés y de ansiedad, humor deprimido y pensamientos de reprobación durante y después del episodio”.³³

Los bulímicos no están contentos con la apariencia que tienen y anhelan conseguir la figura delgada, deseada por la sociedad, pero no tienen control de su conducta alimenticia.

Las señales de alerta para determinar la bulimia en una persona son los que siguen³⁴:

- Episodios recurrentes de alimentación compulsiva
- Vómito frecuente o empleo regular de algún laxante, diurético
- Practicar ejercicio en exceso

³² Esquivel, Rosa *Et al. Op. cit.* p. 101

³³ Rice, Philip. *Op.cit.* p. 119

³⁴ Esquivel, Rosa *Et al. Op. cit.* p. 103

- Imponerse dietas estrictas
- Preocupación persistente por la figura y el peso corporal
- Irritación de garganta, derrame en los ojos, sangrado de la nariz
- Inflamación de las parótidas, erosión del esmalte dental

La familia de los bulímicos es interdependiente, sobre protectora, perfeccionista y rígida. Poniendo énfasis en el atractivo, la forma física, el logro y el éxito. Por lo que se entiende que los bulímicos deseen ser perfectos, aunque en realidad: “son tímidos, con una autoestima negativa y faltos de asertividad”.³⁵

Los programas de tratamiento buscan corregir las creencias irracionales, no realistas y destructivas para poder auxiliar a quien la padece. Al igual que los trastornos anteriores, se requiere de un programa amplio y multifacético diseñado por expertos, que abarque varias áreas del adolescente.

3.2.4.2. Adicciones

Otro aspecto o práctica que va en contra de la salud son las adicciones. Para empezar daré la definición de droga: “cualquier sustancia que introducida en el cuerpo por cualquier mecanismo, tenga o no utilidad terapéutica, es capaz de producir una modificación en la conducta del sujeto, condicionada por los efectos inmediatos o persistentes”.³⁶

Después de uso continuo, se puede desarrollar dependencia a la sustancia y puede manifestarse por dos vías:

- ✓ **Física**, es un estado de adaptación biológica del organismo al consumo de determinada droga, ante la retirada de la droga aparecen trastornos físicos moderados o intensos que pueden llevar incluso un síndrome de abstinencia
- ✓ **Psicológica**, la necesidad de continuar el consumo para disfrutar de sus efectos

³⁵ Rice, Philip. *Op.cit.* p. 120

³⁶ Moncada, Albert. “Drogadicción” p. 242 en Perinat, Adolfo (Coord.) **Los adolescentes en el siglo XXI**. Barcelona, Editorial UOC, 2003, pp. 241-251

Hay muchas razones por las que durante la adolescencia se consumen drogas, Moncada³⁷ y Rice³⁸ proporcionan algunas de ellas:

- Curiosidad
- Considerarla como un ritual y mágico
- Baja autoestima, falta de habilidades para enfrentar el estrés
- Rebelión, protesta, expresión de insatisfacción, rechazo al mundo adulto
- Búsqueda de sensaciones e impulsividad, diversión o placer sensual
- Presión social, por el grupo social y por las influencias macrosociales
- Que se desarrolle en un entorno familiar, donde algún pariente consuma drogas
- Librarse de tensiones y ansiedades características de la adolescencia
- Escapar de problemas o para enfrentarse a ellos

Por lo tanto, hay varios factores que intervienen en el consumo de las drogas, los aspectos psicológicos y sociales del adolescente influyen de manera significativa en el uso de las éstas.

Pick y Givaudan³⁹ sugieren las etapas en las que se desarrolla el consumo de drogas, así como algunas de sus consecuencias:

1. Experimentación, donde los adolescentes utilizan las drogas porque consideran que todos lo hacen.
2. Por efectos relajantes o eufóricos donde se busca más frecuentemente su consumo. Empiezan a tener problemas familiares, escolares y en su caso laborales.
3. Preocupación intensa por el deseo de consumir drogas. Aumentan los problemas.
4. Se necesita más droga para mantenerse en el mismo nivel que la etapa anterior. Hay signos físicos como tos, garganta irritada, pérdida de peso,

³⁷Ibid. p. 246

³⁸Rice, Philip. *Op.cit.* p. 441

³⁹ Pick, Susan y Givaudan, Martha. **Soy adolescente: mis retos, mis riesgos y mis expectativas.** p. 192

fatiga, desconectes más largos. Pueden caer en la delincuencia para conseguir la droga.

Entre las drogas ilícitas de mayor uso está en primer lugar la marihuana (72%), seguida por sustancias inhalables (47%), cocaína (32%) tranquilizantes (26%), heroína (4.4%) y metanfetaminas (2.7%)⁴⁰

Siguiendo a Rice⁴¹, se presentan varios tipos de drogas ilícitas y sus efectos.

Alucinógenos. Son sustancias que actúan en el sistema nervioso central alterando la percepción y el estado de conciencia. La droga más conocida es el LSD (ácido lisérgico dietilamida) droga sintética, preparada en laboratorio, es una droga muy potente, no se conoce bien su poder y sus efectos son imprevisibles, una dosis de 50 a 200 microgramos puede hacer que una persona “viaje” de 8 a 16 horas.

Las alucinaciones y reacciones psicóticas pueden ocurrir días o meses después de la última dosis, lo que puede indicar un daño cerebral.

Otros alucinógenos son el peyote y mescalina, que son más suaves. Los efectos del peyote desaparecen 2 horas después. En dosis de más de 3 microgramos provocan alucinaciones de 8 a 10 horas.

Marihuana. Su ingrediente activo es THC delta 9, el cual varía según la parte utilizada, las hojas y las flores contienen mayor concentración. Sus efectos fisiológicos son: aumento en el ritmo cardíaco, enrojecimiento de los ojos y efectos dañinos a largo plazo en los pulmones. La marihuana embriaga, perjudica la memoria y la concentración. Con una administración crónica en dosis altas, los síntomas de abstinencia son: irritabilidad, disminución del apetito, trastornos de sueño, sudoración, temblores, vómitos y diarrea.

Inhalantes. Los gases de disolventes, del quita esmalte, pegamento plástico, gasolina, líquidos de limpieza, disolventes para pintura y otros hidrocarburos son inhalados lo que provoca intoxicación. Siendo frecuentes el deterioro de la orientación, la memoria, las funciones intelectuales y de juicio. Junto con visión

⁴⁰ Vargas, Francisco. *Op. cit.* p. 171

⁴¹ Rice, Phillip. *Op. cit.* p. 434-439

borrosa, zumbido en oídos, problemas de la articulación, dolores de cabeza, mareo, pupilas dilatadas y el tambaleo, seguido de somnolencia, letargo e incluso inconciencia. Al recuperarse no recuerdan nada. El consumo frecuente de inhalantes causa daño y debilitamiento cerebral.

Estimulantes. La cocaína es un estimulante del sistema nervioso central. Disminuye el apetito y aumenta el estado de alerta, se inhala o se inyecta. Sus efectos son nerviosismo, irritabilidad, agitación, paranoia leve, cansancio físico, confusión mental, pérdida de peso, fatiga o depresión y varias afecciones de la membrana de la mucosa y cartílago nasales. La dependencia psicológica es muy grave.

El crack en forma de cocaína, se fuma, tiene una gran potencia, provocando hábito rápidamente, destruye neurotransmisores cerebrales y estimula excesivamente el corazón y otros órganos del cuerpo.

Las anfetaminas son estimulantes que incluyen benzedrina, dexedrina, bifetamina y metedrina, se ingieren vía oral. Estimulan el estado de alerta, elevan el ánimo y producen sensación de bienestar. No desarrolla dependencia física, pero sí psicológica, con dosis cada vez más altas para evitar la depresión y la fatiga.

Narcóticos. Incluyen el opio y sus derivados: morfina, heroína y codeína. Siendo la morfina y la heroína muy adictivas, los consumidores desarrollan pronto tolerancia y dependencia física y psicológica, por lo que tienen que aumentar la dosis. Los adictos pierden el apetito, lo que produce una pérdida de peso extrema y desnutrición severa; descuidan su salud, sufren de fatiga crónica y su condición en general es débil.

Sin la droga aparecen síntomas de abstinencia como lagrimeo y moqueo, sudoración, dilatación de las pupilas y aparición de granos en la piel; 24 horas después sufre de calambres en piernas, abdominales y espalda, espasmos musculares violentos, vómito y diarrea. Estos síntomas disminuyen gradualmente en una semana o más.

Depresores. Incluye a los barbitúricos y los tranquilizantes. Los primeros disminuyen la actividad del sistema nervioso central, produciendo sedación,

intoxicación y sueño. Quien los consume tiene problemas de articulación de palabras, tambaleo y reacciones lentas, son propensos a tropezar, tirar objetos y a menudo se hacen heridas, además de ser emocionalmente irritables y hostiles, pasando del llanto a la risa.

Los tranquilizantes son igual de peligrosos que los barbitúricos.

Esta clasificación de las drogas ilegales, proporciona sus características y efectos en el organismo y riesgos que provoca a quien la consume.

En cuanto a las drogas legales y socialmente aceptadas se encuentran el tabaco y el alcohol, que son las más consumidas por el adolescente debido a su fácil acceso y a la gran difusión con la que cuentan. Su uso se asocia a la falsa idea de que al ser permitidas no causan daño, sin embargo estas drogas son causantes de una gran cantidad de muertes y enfermedades.

Respecto al tabaco, un adolescente empieza a fumar debido además de lo anterior, por el modelo de los adultos que fuman, la presión de grupo y por su propia necesidad de estatus. Algunos fuman como expresión de rebeldía, autonomía y como deseo de ser mayor.

Una vez que han empezado a fumar, continúan haciéndolo para liberarse de tensiones porque se vuelve un hábito inconsciente y por una dependencia física a la nicotina.

El fumar además de ser nocivo para quien lo practica, lo es para quienes están a su alrededor aunque no sean fumadores. Al fumar, varias sustancias químicas ingresan al organismo por la vía respiratoria, además de la nicotina, la piridina, ácido cianhídrico y el monóxido de carbono, las cuales modifican las funciones normales y con el tiempo determinan la aparición de enfermedades.

El cigarro trae graves consecuencias a quien lo consume y estas son a corto, mediano y largo plazo.⁴²

Corto. Mal aliento, mal olor de la ropa, irritación de la garganta y el estómago, disminución de la habilidad física, dificultad para respirar, arrugas prematuras, deficiencias en el sentido del gusto y del olfato y color amarillo en dientes y dedos.

⁴² Pick y Givaudan. *Op. cit.* p. 194

Mediano. Bajas temperaturas del cuerpo, dificultades para respirar, gripas frecuentes, aumento de la frecuencia del pulso y de la presión arterial, disminución del flujo sanguíneo en arterias coronarias.

Largo. Destruye pulmones e incluso la muerte por cáncer de pulmón o enfisema, cáncer de esófago, infarto al miocardio, faringitis y bronquitis con tos y expectoración frecuentes, enfisema pulmonar, úlcera péptica, cáncer broncogénico y bucal, muerte prematura.

El alcohol es la droga de la que más se abusa y la que más problemas sociales y sanitarios causa, como los accidentes de tráfico y laborales, malos tratos, problemas de salud y alcoholismo. Es importante hacer la distinción entre abuso de alcohol, el cual se refiere a un excesivo consumo de alcohol de forma que se daña el funcionamiento del cuerpo, mientras que el alcoholismo es una dependencia química del alcohol, acompañada de un consumo impulsivo y excesivo de alcohol. Así, no todos los adolescentes que se emborrachan, se convierten en alcohólicos.

El alcohol produce tolerancia, por lo que es necesario aumentar la cantidad para producir los efectos buscados, es un depresor del sistema nervioso central, que adormece el funcionamiento de los centros cerebrales, no es un estimulante. Entre los efectos que produce esta sustancia en el organismo se encuentran: desinhibición, relajación, aumento de la sociabilidad, dificultad para hablar y asociar ideas, euforia, vómito, dificultad para mantener el equilibrio, pérdida de la capacidad para realizar movimientos finos, desorientación en el tiempo y espacio, sueño.⁴³

El abuso del alcohol causa daño en todos los sistemas: muscular, nervioso, digestivo, cardiovascular y afecta órganos sexuales produciendo impotencia, atrofia testicular e infertilidad. En cuanto a la conducta, ocasiona violencia y agresividad.

Todas las adicciones en la adolescencia son un grave problema que se debe atacar, es importante que exista una prevención para evitar su consumo. Mientras que, los que ya son adictos necesitan el apoyo de su familia, así como un tratamiento con especialistas que le brinde atención médica y una rehabilitación.

⁴³ Vargas, Francisco. *Op. cit.* p.173

3.2.4.3. Estrés

El término estrés, está relacionado con el nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares. También se aplica a circunstancias responsables de esas emociones como, cantidad excesiva de trabajo, relaciones con los otros, responsabilidades asumidas y presión.

Una definición donde se vincula lo interno y externo, citada por Pereyra es: “Lazarus y Folkman: ‘una relación particular entre el individuo y su entorno, que es evaluado como amenazante y desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar’. Siguiendo esta definición, no existen situaciones estresantes, hasta que una persona las considera así.”⁴⁴

López Rosetti, define al estrés como: “aquellas situaciones en las cuales las demandas externas (sociales) o las demandas internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio psicofísico y la consiguiente aparición de la enfermedad”.⁴⁵

De acuerdo con Pick y Givaudan⁴⁶, el estrés es: “la tensión que causa tener que manejar una gran cantidad de situaciones, muchas de ellas difíciles. Esto es el estrés negativo. El estrés positivo nos moviliza y pone a prueba nuestras habilidades en situaciones difíciles, de acuerdo con el resultado nos hace sentir bien por haber superado una prueba dura”.

Cualquier circunstancia evaluada por la mente desde lo racional y emocional como una amenaza constituye un estresor, que puede ser positivo o negativo, dependiendo de la emoción que genere.

Así se tienen estresores:

Internos (de origen psicológico)	Externos (Sociales)
Ambiciones, miedo, frustraciones, necesidades, soledad, ansiedad, estado físico, sueño, trabajo	Familia, escuela, relaciones interpersonales

⁴⁴ Pereyra, Mario. “Estrés y salud” p. 221 en Oblitias, Luis (coord) **Psicología de la salud y calidad de vida**. México. Thomson, 2004, pp. 213-248

⁴⁵ López Rosetti, Daniel. *Op. cit.* p. 18

⁴⁶ Pick y Givaudan. *Op. cit.* p. 64

En la adolescencia se atraviesa por varios cambios, acontecimientos y transiciones que por sí mismas están o pueden estar cargadas de estrés y de acuerdo con Coleman⁴⁷, se pueden clasificar en tres categorías:

Acontecimientos normativos Que son a los que los adolescentes experimentan, como desarrollo pubescente, cambios de escuela, presión de iguales, a los que todos se enfrentan en una escala temporal predecible.

Acontecimientos no normativos. Atañe a los adolescentes de manera individual, como enfermedad, lesión, ruptura de amistades, conflictos o separación de los padres.

Irritaciones cotidianas. Que aparecen en escala menor, pero tienen un efecto acumulativo, especialmente si son muchos y si se combinan con los anteriores.

En la adolescencia se está bajo estrés por el trabajo de la escuela, la incertidumbre sobre lo qué serán de adultos, por los cambios emocionales, exigencia por parte de los padres, amigos.

Existen diversos factores que nos provocan el estrés y que repercuten en nuestra calidad de vida, que pueden ser referidos a la persona o al ambiente. Vivir con estrés disminuye la calidad de vida, las emociones, sensaciones y síntomas que acompañan a éste son incompatibles con el bienestar. Por lo que para mejorar la calidad de vida es necesario saber enfrentarse y luchar contra el estrés y no evitarlo.

Todos podemos presentarlo en un plazo corto o largo, sin embargo, se vuelve preocupante cuando no hay estrategias para resolverlo, ya que afecta negativamente la salud y las relaciones con los demás.

Para enfrentar el estrés, se puede dar un afrontamiento dirigido al problema o activo, que se refiere a manipularlo, alterarlo, reducirlo y librarse de él. Otro afrontamiento es el dirigido a la emoción o interno, que es intentar cambiar el estado emocional que genera el problema.

⁴⁷ Coleman. *Op. cit.* p. 221

Para enfrentar el estrés Pick y Givaudan⁴⁸ sugieren actividades como:

- › Hacer ejercicio físico
- › Analizar ventajas y desventajas de las posibles respuestas
- › Buscar ayuda con adultos
- › Tener pasatiempos
- › Platicar los problemas con amigos
- › Hacer ejercicio de relajación

⁴⁸ Pick y Givaudan. *Op. cit.* p. 70

Capítulo 4. Propuesta de un taller para adolescentes: Apariencia física, salud y calidad de vida

En este capítulo se presenta la propuesta del taller, dirigido a los adolescentes, con las cartas descriptivas y las técnicas que se utilizarán por sesión.

El adolescente en esta etapa adquiere capacidades de razonamiento y de abstracción, lo cual le permite reflexionar sobre sus propios pensamientos y los de los demás, siendo capaz de planear proyectos a futuro. Teniendo en cuenta lo anterior, el taller que se propone le aportará al adolescente conocimientos para elaborar un plan de vida para ser más saludable y tener una mejor calidad de vida. Así como promover una postura crítica y reflexiva sobre la influencia que ejercen los medios de comunicación en su vida.

El taller está dividido en cinco temas que son: apariencia física, salud física, salud psicológica, calidad de vida y el desarrollo personal. Los temas del taller están relacionados entre sí, abordan tanto características positivas como negativas de la salud, en las que puede caer el adolescente.

Los cuales les servirán de ayuda para que entiendan y superen las adversidades que puede traer esta etapa de la vida. El tema de apariencia física incluye subtemas sobre qué es la moda, cuáles son los estereotipos de belleza, las transformaciones corporales (tatuajes y perforaciones). Así como qué busca el adolescente para elegir pareja, qué le atrae y por qué, sigue estereotipos o en qué se basa.

La salud es también un tema de gran trascendencia en la adolescencia, porque de ella depende que tenga un desarrollo adecuado y óptimo, no sólo en cuestiones físicas sino también en psicológicas, ya que al tener una alimentación balanceada y practicar un deporte el adolescente adquiere una percepción positiva de sí mismo además de una aceptación de su cuerpo.

Así, los temas de nutrición, hábitos saludables y deportes se abordan en el taller como características positivas de la salud y los trastornos alimenticios, adicciones y estrés como características negativas.

En la adolescencia se va adquiriendo consciencia de sí mismo y de su nuevo cuerpo, lo que puede ser confuso para él y quizá provocarle que se encierre en su mundo, que se sienta torpe con su cuerpo o por el contrario que se acepte y se vaya conociendo, así en el tema de salud psicológica, se aborda la timidez y el aislamiento además de aceptación y autoestima.

El último tema del taller es el desarrollo personal, donde el participante diseñará estrategias y acciones concretas para elaborar un plan de vida saludable.

Programa sintético

Duración

El taller consta de 9 sesiones con duración de 120 minutos cada una y el número ideal de participantes es de 15 a 20. Y los temas del taller se distribuyen de la siguiente manera:

Temas

- ↳ Mi apariencia física
 - Sesión 1: Mi apariencia física (cuerpo, cabeza, cutis)
 - Sesión 2: Medios masivos y atracción física (estereotipos de belleza, atracción)
- ↳ Salud física
 - Sesión 3: Aspectos positivos (Nutrición, Hábitos alimenticios saludables y deportes)
 - Sesión 4: Aspectos negativos (Adicciones, Trastornos de la alimentación, Estrés)
- ↳ Salud psicológica
 - Sesión 5: Auto aceptación y autoestima
 - Sesión 6: Timidez y soledad
- ↳ Salud y calidad de vida
 - Sesión 7: Salud y calidad de vida
- ↳ Desarrollo personal

- Sesión 8: Desarrollo personal y plan de vida (Planear tu vida y Habilidades para la vida)
- ↳ Cierre y evaluación del taller
 - Sesión 9

Roles en el taller

El taller al ser una modalidad de la educación no formal, pretende no seguir con la forma de educación tradicional, lineal, sino que propone una experiencia conjunta, donde el docente dirige y coordina y los alumnos son más activos siendo ambos responsables del conocimiento.

El alumno en el taller es un sujeto activo en su aprendizaje, busca e indaga y además propone. Mientras el docente en este taller explica, dirige, coordina y utiliza diversos recursos didácticos para desarrollar el contenido, como pueden ser láminas, dibujos, proyecciones de acetatos, etc.

Evaluación del taller

Como ya se mencionó con anterioridad, la evaluación del taller debe de ser en todo momento, al inicio de las sesiones, durante y al final taller, para saber en que medida se cumplieron los objetivos. Así, se tiene:

Al inicio de la sesiones se busca indagar sobre las inquietudes y los conocimientos de los adolescentes sobre los temas a tratar, por lo que al presentar el tema, se preguntará a los asistentes qué conocen acerca del tema a tratar, qué les gustaría saber y a partir de las respuestas el coordinador o docente guiará la sesión.

Con la finalidad de observar que tanto se ha vinculado el conocimiento nuevo con su vida real y que ha aprendido del taller, se propone que al final de cada sesión, el docente realice preguntas abiertas a todo el grupo de los temas tratados, las cuales

están en el cierre de las sesiones, dentro de las cartas descriptivas. Además se les proporcionará a los alumnos un manual, que incluye un resumen de los temas tratados en el taller y ejercicios para que pongan en práctica lo que han aprendido.

La evaluación del taller está directamente relacionada con lo que se produjo, con lo que los alumnos se llevan de él, por lo que al final del taller se llevará a cabo una autoevaluación, para que sea cada alumno quien decida qué obtuvo al final del taller y cómo utilizarlo en su vida cotidiana, de esta manera, propongo 12 preguntas sobre todos los temas revisados en el taller.

Lugar

Para el desarrollo de este taller, es necesario un espacio grande, donde se puedan mover las sillas de modo que las sesiones se realicen en círculo, para que todos se puedan ver y se puedan realizar las actividades de manera cómoda.

Objetivo general del taller

Prevenir que el adolescente caiga en situaciones dañinas

Objetivos para el adolescente:

- Comprenderá qué conforma su apariencia física
- Transformará las conductas y hábitos dañinos
- Propondrá soluciones para lograr una mejor calidad de vida

Taller: Apariencia física, salud y calidad de vida

Sesión 1 Mi apariencia física

Objetivo: El participante identificará qué características conforman su apariencia física y de éstas cuales puede cambiar o mejorar

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
-Bienvenida -Presentar el programa (temas, contenido, objetivos)	Proporcionar a los asistentes el contenido del taller, conocer qué se espera del taller y proponer acuerdos para el mejor desarrollo del taller	Dar la bienvenida al taller a los adolescentes En plenaria, los alumnos hablan sobre sus expectativas respecto al taller, que temas les gustaría tratar, al terminar el docente describe el taller, qué temas se revisaran, los objetivos y se les entrega el programa del curso y el Manual (ver anexo) También se establecen acuerdos con los asistentes, sobre la forma de trabajo, ritmos, normas, participación. El docente los escribirá en una cartulina para después pegarla en el salón y tenerla para sesiones futuras.	-Programa -cartulina -plumones -diurex	15 min
- Cuerpo: ropa, complexión, piel, accesorios Tatuajes y perforaciones	Que se presenten los participantes, se conozcan entre sí por medio de sus gustos Comprender qué características conforman su apariencia física, enfocadas al cuerpo Analizar una situación problemática, para argumentar desde diferentes posturas, asumiendo personajes	Presentaciones 1.Repartir tarjeta y seguroito para poner el nombre 2. Se divide al grupo en parejas, cada uno habla durante 3 minutos, en este tiempo se presenta y dice cuál es su pasatiempo preferido. 3. Cuando los dos hayan hablado, en plenaria, se presentan uno al otro Presentación del tema: Mi apariencia física: cuerpo ¹ Exposición del tema Tatuajes y perforaciones ² Roll playing 1.Pedir cuatro voluntarios para representar la situación problemática, la cual es que un adolescente se haga un tatuaje y los problemas que enfrenta en su casa, al buscar empleo y con sus amigos	-Tarjetas blancas -Seguritos o alfileres -Plumones Acetatos Tarjetas con los personajes	10 min 30 min 15 min

¹ Alegret, Joana, Comellas, Jesús y Funes Jaume. **Adolescencia. Relaciones con los padres, drogas y culto al cuerpo.** Barcelona, Graó, 2005, pp. 119-146

² Piña Mendoza, Cupatitzio. **Cuerpos posibles... cuerpos modificados: tatuajes y perforaciones en jóvenes urbanos.** México, Instituto Mexicano de la Juventud, 2004, pp. 15-40

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
<p>-Rostro y Cabeza: acné, maquillaje, cabello</p>	<p>Comprender las características de la cabeza como parte de su apariencia física</p> <p>Que identifique lo que le gusta y lo que no de su apariencia física</p> <p>Favorecer el reconocimiento y aceptación del propio cuerpo</p>	<p>2. Representar el papel que les corresponde y argumentar desde diferentes posturas. Los papeles son: adolescente 1, adolescente 2, una madre o un padre de familia y un empresario (apéndice 1)</p> <p>3. Abrir la discusión grupal</p> <p>Explicación del tema de rostro y cabeza³</p> <p>Qué me gusta y qué no me gusta de mi apariencia</p> <p>1. Contestar el ejercicio 1 (Manual p. 3)</p> <p>2. Se discute en plenaria que les gusta y que no y por qué</p> <p>Aut retrato ⁴</p> <p>1. Escoger a un compañero para trabajar en parejas</p> <p>2. Repartir el material</p> <p>3. Estando en parejas, un adolescente se acuesta en el papel bond, tratando de que todo su cuerpo esté dentro del papel, mientras el otro adolescente traza su silueta con plumones. Después se invierten los papeles.</p> <p>4. Con el espejo, de manera individual, agregan a la silueta lo necesario para ser un autorretrato.</p> <p>5. Al concluir, regresan con su compañero y comentan qué pienso sobre mi apariencia física, cómo me sentí al hacer este ejercicio, qué pienso sobre mi cuerpo, qué aprecio de mi cuerpo</p> <p>Cierre de la sesión</p> <p>¿Qué elementos conforman mi apariencia física?</p> <p>¿Cuáles puedo cambiar o mejorar?</p> <p>¿Necesito cambiar mi apariencia? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué opino de mi cuerpo?</p>	<p>Láminas y dibujos</p> <p>-Manual</p> <p>-Plumas</p> <p>-2 pliegos de papel bond</p> <p>-espejo pequeño</p> <p>-plumones o crayolas (material por participante)</p>	<p>30 min</p> <p>10 min</p> <p>10 min</p>

³ Rice, Philip. **Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura.** Madrid, Prentice Hall, 2000, pp. 112-123

⁴ Mancilla Sánchez, Fabiola. **El taller de desarrollo para el adolescente. Una propuesta de trabajo.** UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 1995, pp. 130

Sesión 2 Medios masivos y atracción física

Objetivo: Que el adolescente identifique cómo influyen los medios de comunicación en su apariencia física y ante la elección de pareja

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
-Medios masivos , estereotipos de belleza y modas y cuerpos perfectos	Conocer el impacto de los medios de comunicación, en su propia apariencia Identificar los ideales de belleza que muestran las revistas y contrastarlos con la realidad	Explicación de los medios de comunicación y su influencia. Estereotipos de belleza, moda y cuerpos perfectos ⁵ Collage 1.Dividir al grupo en equipos de 3 personas 2. Repartir el material 3. Elaborar un collage, donde se observe los estereotipos de belleza 4.Cada equipo explica su collage y comenta qué tan reales son los "cuerpos perfectos"	Láminas -Revistas -Resistol -Tijeras -Papel bond (material por equipo)	30 min 20 min
-Atracción (qué me atrae del otro, qué busco, influencias de los medios masivos de comunicación)	Determinar cómo influyen los medios de comunicación en la decisión de elegir pareja Reconocer qué características busca al elegir pareja	Explicación de qué es la atracción en el adolescente y la influencia de los medios de comunicación ⁶ Mi novio(a) ideal ⁷ 1. Se divide al grupo en hombres y mujeres 2.Cada equipo deberá enlistar las características que debe tener el (la) novio (a) ideal e ilustrarlo con un dibujo 3. Una vez terminado, en plenaria cada equipo explicará su trabajo y se comenta: ¿Qué tipo de persona me atrae? ¿Son reales y cercanos los estereotipos de belleza que nos presentan los medios de comunicación? ¿Qué buscamos en un (a) novio (a)? ¿Qué sentimientos nos provoca tener novio (a)? ¿Consideras importante tener novio(a)? ¿Por qué? ¿Qué cosas puedes compartir con tu novio(a)? (cosas materiales y sentimientos)	Láminas -Marcadores de colores -2 Cartulinas	30 min 20 min

⁵ Rodin, Judith. Las trampas del cuerpo. Cómo dejar de preocuparse por la apariencia física. Barcelona, Paidós, 1993, pp. 28-48

⁶ Pick, Susan y Givaudan, Martha. Soy adolescente: mis retos, mis riesgos y mis expectativas. México, Ideame, 2004, pp. 48-52

⁷ Mancilla, Fabiola. Op. cit. p. 137

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
	<p>Reflexionar y resumir en una frase que fue lo que aprendió cada participante en la sesión</p>	<p>Qué aprendí hoy⁸</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor pide a cada participante dar una reflexión o idea de lo que vieron en la sesión 2. Cada participante da su opinión 3. Se cierra la sesión <p>Cierre de la sesión</p> <p>¿Cómo influyen los medios en mi apariencia?</p> <p>¿Existen los cuerpos perfectos?</p> <p>¿Qué me atrae del otro?</p> <p>¿Influyen los medios masivos de comunicación en mi elección de pareja?</p>		15 min

⁸ Fregoso, Margarita. **Técnicas de la educación extraescolar. Cuaderno de trabajo.** México, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 2004, p. 12

Sesión 3 Salud física: Aspectos positivos

Objetivo: Conocerá los aspectos positivos de la salud física y su importancia en el desarrollo del adolescente

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
-Alimentación y nutrición (importancia, cómo tener una adecuada alimentación)	Identificar qué alimentos componen una dieta balanceada y su importancia	Presentación del tema de Nutrición ⁹	Láminas	30 min
-Hábitos alimenticios saludables	Mejorar sus hábitos alimenticios a partir de las sugerencias Elaborar una dieta semanal que cubra las necesidades para una buena alimentación	Explicación sobre cómo cambiar los hábitos alimenticios y hacerlos más sanos ¹⁰ Elaboración dieta 1. Cada asistente llenará los ejercicios 2 y 3 (Manual p. 6 y 7) 2. Pedir que algunos compartan su dieta con el grupo	Dibujos -manual -Plumas	25 min 10 min
-Mitos en torno al control del peso	Crear un debate sobre los diversos mitos para bajar de peso	Lectura comentada: Mitos en torno al control de peso (Manual, p. 9) 1. Dividir al grupo en equipos de 4 integrantes 2. Lectura en voz alta, del texto 3. Discusión sobre el tema ¿Cómo podemos controlar nuestro peso? ¿Hemos utilizado alguno de estos métodos? ¿Qué concluimos de la lectura?	-Manual	15 min
- Deportes (para qué practicar, beneficios, salud y crecimiento)	Considerará la posibilidad de integrarse algún deporte para mejorar su salud	Exposición del tema de deportes ¹¹	Láminas	25 min

⁹ Vargas Ocampo, Francisco. **Educación para la salud**. México, Limusa, 2004, pp. 152-158

¹⁰ Sánchez, Silvia. "La educación el pan nuestro de cada día. Nuestros hábitos alimenticios" en *Paedagogium*. Marzo-Junio 2006, México, año 5, No. 27, pp.34-36

¹¹ López Rosetti, Daniel. **Estrés. Epidemia del siglo XXI. Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo**. Buenos Aires, Lumen, 2005, pp. 140-142

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
	<p>Producir conocimiento y reflexionar respecto al tema</p>	<p>La flor¹²</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Repartir a los asistentes una hoja de color y agruparse según el color (Deben de haber 5 hojas de 4 colores diferentes) 2. Se presenta el centro de la flor con el tema de deportes y cada grupo reflexiona sobre éste y lo sintetiza en un pétalo 3. En plenaria se exponen las conclusiones y se construye la flor en el pizarrón <p>Cierre de la sesión</p> <p>¿En qué me ayuda una alimentación adecuada? ¿Cómo puedo mejorar mis hábitos? ¿Qué beneficios obtengo del practicar un deporte?</p>	<p>-Hojas de colores -Centro de la flor</p>	<p>15 min</p>

¹² Ferreira, Horacio y Pasut, Martha. **Técnicas grupales. Elementos para el aula flexible.** Argentina, Ediciones Novedades Educativas, 1998 p 71

Sesión 4 Salud física: Aspectos negativos

Objetivo: Conocerá los aspectos negativos de la salud y cómo afectan la vida del adolescente

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
-Adicciones (qué son, por qué se dan, tipos de drogas, efectos)	Conocerá los diferentes tipos de drogas y sus efectos para evitar su consumo Sensibilizar para que por medio de una representación actuada de situaciones reales, el adolescente comprenda cómo afectan las drogas en él y en su ambiente en el que se desarrolla	Presentación del tema de Adicciones ¹³ Dramatización 1. Dividir al grupo en cuatro equipos, tratando de que haya el mismo número de integrantes en cada uno a) El primer equipo abordará cómo afecta el consumo de drogas en el adolescente b) El segundo equipo cómo afecta el consumo de drogas en el hogar y en la familia c) El tercer equipo cómo afecta el consumo de drogas en la escuela d) Y el cuarto cómo afecta el consumo de drogas en el trabajo 2. Tienen que crear una historia con la situación que recibieron, elaborar un guión y asignar un papel para la dramatización corta de ese tema 3. Se representan los temas y en plenaria se discute sobre las adicciones y se obtienen conclusiones	Láminas -tarjetas con los temas -Plumas	25 min 10 min
- Trastornos de la alimentación Sobrepeso, Anorexia y Bulimia. (Qué son, tratamientos, cómo surgen)	Reconocerá los riesgos de padecer un trastorno de la alimentación, así como su tratamiento	Exposición del tema de Trastornos alimenticios ¹⁴	Imágenes	30 min

¹³ Pick y Givaudan. *Op. cit.* pp. 189-206

¹⁴ Szczedrin, Irene. **Los kilos de la amargura. Problemas de sobrepeso.** Ediciones Pirámide, Madrid, 1998, pp. 70-73; Rice, Philip. *Op. cit.* pp. 116-122

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
-Estrés (cómo nos afecta, cómo enfrentarlo)	Reflexionar y opinar respecto al problema de los trastornos alimenticios, a partir de los mensajes periodísticos Aprender a enfrentar el estrés que afecta al adolescente Adquirir conciencia del propio cuerpo, sentir efectos positivos de la relajación	Interrogantes ¹⁵ 1. Se forman grupos de 4 integrantes, que leerán revistas, periódicos y seleccionarán titulares, fotos, etc., que se relacionen con el tema de la anorexia y la bulimia 2. A partir de la información, cada equipo construirá un resumen del tema en una cartulina 3. En plenaria cada equipo presenta su resumen y se obtienen conclusiones del tema Tema del estrés ¹⁶ Relajación ¹⁷ 1. El instructor les dice a los asistentes que se van a relajar y van a hacer lo que él les diga 2. El docente, lee con cuidado el texto (apéndice 2) 3. Al final se realizan preguntas, sobre cómo se sintieron, qué les gustó, cómo percibieron cada parte de su cuerpo Cierre de la sesión ¿Cómo afecta el uso de drogas en la vida? ¿Qué es la anorexia? ¿Qué es la bulimia? ¿Cómo puedo enfrentarme al estrés?	-Revistas, periódicos -Resistol -Tijeras -Cartulinas Láminas -música relajante -grabadora -manta, para recostarse en el piso -texto de relajación	10 min 25 min 20 min

¹⁵ Ferreira y Pasut. *Op. cit.* p 73

¹⁶ López, Daniel. *Op. cit.* pp. 18-55

¹⁷ Cava, María de Jesús y Musitu, Gonzalo. **La potenciación de la autoestima en la escuela.** Barcelona, Paidós, 2000 p. 136; Castro Posada, Juan. **Guía de autoestima para educadores.** Salamanca, Anarú Ediciones, 2000, p. 99

Sesión 5 Salud psicológica: Auto aceptación y autoestima

Objetivo: Que el alumno comprenda que la auto aceptación y la autoestima son fundamentales para su desarrollo óptimo

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
-Auto aceptación (autoconcepto)	Reconocerse como único y aceptarse como es Que los asistentes se abran a los demás, compartiendo algunas de sus características	Introducción del tema de Aceptación ¹⁸ Tarjetas de presentación ¹⁹ 1. El adolescente llenará la tarjeta de presentación, ejercicio 4 (Manual, p. 15) 2. En plenaria se presentan todos, leyendo su tarjeta y se comenta ¿Te costo trabajo llenar tu tarjeta? ¿Por qué es importante conocerse? ¿Crees que al conocerte plenamente, podrías aceptarte? ¿Por qué?	Láminas -manual -plumas	30 min 15 min
-Autoestima (qué es, beneficios, cómo nutrirla, estrategias)	Mejorar su nivel de autoestima con estrategias adecuadas	La caja adivina ²⁰ 1. El docente pone en una mesa alejada, una caja forrada de papel, que se pueda abrir y cerrar con facilidad y que contenga en el fondo un espejo grande. 2. Se les pide a los asistentes que digan quién es la persona más importante para cada uno 3. Al terminar, se pide que cada uno vaya a la mesa donde está la caja, la abra y verifique lo que la caja ha adivinado. Se pide que mientras van a la caja, mantengan silencio 4. Discutir en plenaria, quién es la persona más importante para ellos y por qué	-caja grande -espejo	15 min
		Exposición del tema de Autoestima y Estrategias para mejorar la autoestima ²¹	Láminas	30 min

¹⁸ Branden, Nathaniel. **Cómo mejorar su autoestima**. México, Paidós, 1994, pp. 10-25

¹⁹ Castro, Juan. *Op. cit.* p. 130

²⁰ *Ibidem*, p. 22

²¹ Mruk, Chris. **Autoestima, teoría y práctica**. Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer, 1999, p. 34-45; Rice, Philip. *Op. cit.* pp. 175-192

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
	<p>Propiciar en el alumno sentimientos de aprecio hacia sí mismo y hacia lo que hacen</p> <p>Aumentar el conocimiento propio</p>	<p>Frases de autoestima²²</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer con cuidado el ejercicio 5 (Manual, p. 15) 2. Contestar las preguntas que están en el Manual 3. Discutir en equipos de 3 integrantes, estas respuestas <p>Mi escudo²³</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En el ejercicio 6 (Manual, p. 16) el alumno deberá escoger un escudo y escribir las respuestas, de las preguntas del manual, según corresponda 2. Al terminar, en plenaria, se pide que algunos voluntarios enseñen y expliquen su escudo <p>Cierre de la sesión</p> <p>¿Qué es la autoaceptación?</p> <p>¿Por qué es importante?</p> <p>¿Qué es la autoestima?</p> <p>¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?</p>	<p>-Manual -plumas</p> <p>-plumones -Manual</p>	<p>15 min</p> <p>15 min</p>

²² Castillo Salvador, Alma Daniela. *Propuesta de un taller sobre la importancia educativa de la autoestima en los adolescentes*. UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 2004 p. 49

²³ Cava y Musitu. *Op. cit.* p. 197

Sesión 6 Salud psicológica: Timidez y soledad

Objetivo: Que el adolescente comprenda qué es la timidez y qué es la soledad

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
-Timidez (qué es, tipos, características, tratamiento)	Comprender qué es la timidez y cómo enfrentarla Analizar en qué actividades y en qué momentos tiene seguridad en sí mismo y en los que no tiene, cómo puede cambiarlos Que el adolescente rompa con los patrones de pensamiento que no le permiten desarrollarse adecuadamente, enfocándose a situaciones de fracaso pasadas, de las que puede aprender	Introducción del tema de Timidez ²⁴ Mis seguridades e inseguridades ²⁵ 1. Realizar de manera individual, el ejercicio 7 (Manual, p. 18) 2. Comentar en plenaria sus respuestas Lista de patrones irracionales de pensamiento ²⁶ 1. Anotar en un acetato, la lista de los patrones irracionales de pensamiento según Mruk. 2. Explicar a los alumnos, que un patrón irracional, se refieren a las ideas equivocadas de uno mismo, que nos provocan conductas pesimistas y auto percepciones negativas. Pero si se corrigen esos pensamientos, la conducta cambiará gradualmente. 3. Pedirle al alumno que lea con atención y piense en ejemplos que le hayan sucedido 4. Con base en el método de 6 pasos de Burns, se identifican y modifican los patrones irracionales siguiendo el ejemplo del manual. 5. Se pide a los participantes que con un ejemplo de su vida y siguiendo este método, llenen el cuadro del ejercicio 8 (Manual, p. 20)	Láminas -Manual -plumas -Manual -acetatos	30 min 20 min 20 min

²⁴ Cardducci, Bernardo. **El libro de la anti-timidez**. Madrid, Atlántida, 2000, pp. 226-234

²⁵ Castro, Juan. *Op. cit.* p. 138

²⁶ Mruk, Chris. **Autoestima. Investigación, teoría y práctica**. Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer, 1999, p. 194

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
<p>-Aislamiento y soledad (por qué aislarse, un espacio para si mismo)</p>	<p>Reconocer la utilidad de aislarse de los demás, para tener un tiempo para si mismo</p> <p>Analizar las ventajas y desventajas de estar solo</p>	<p>Explicación del tema Aislamiento y soledad²⁷</p> <p>Mi soledad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Platícar en parejas, donde cada uno habla durante 5 minutos, sobre si les gusta pasar tiempo solos, cómo se sienten cuando están solos, si es útil aislarse de los otros, 2. En plenaria elaboran una lista en el pizarrón, de las ventajas y desventajas de estar solos <p>Cierre de la sesión</p> <p>¿Qué es la soledad?</p> <p>¿Cómo podemos superarla?</p> <p>¿Qué ventajas tiene estar solo?</p> <p>¿Cuál es la diferencia entre soledad y timidez?</p>	<p>Acetatos</p> <p>-pizarrón</p> <p>-gises</p>	<p>30 min</p> <p>20 min</p>

²⁷ Castro, Juan. *Op. cit.* p. 154

Sesión 7 Salud y calidad de vida

Objetivo: Identificará qué es la salud y cómo puede mejorar su calidad de vida

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
-Salud	<p>Conocer qué es la salud y su importancia en la vida del adolescente</p> <p>Reconocer las actitudes saludables que tiene</p> <p>Que todos los participantes armen una definición a partir de frases relacionadas con el tema calidad de vida</p>	<p>Introducción del tema de Salud²⁸</p> <p>Spot publicitario²⁹</p> <ol style="list-style-type: none"> Hacer un listado en el spot publicitario, ejercicio 9, (Manual, p. 22) de las actitudes saludables que tiene en su vida Presentarlas ante el grupo <p>Frases</p> <ol style="list-style-type: none"> Habrà frases relacionadas con la calidad de vida, pegadas en el salón (apéndice 3) El grupo armará una sola definición y se discute sobre esta definición 	<p>Láminas</p> <p>-Manual -plumas</p> <p>-Frases de la calidad de vida en cartulina -Diurex</p>	<p>30 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min</p>
-Calidad de vida (qué es, qué aspectos comprende)	<p>Aprender qué es la calidad de vida y cómo repercute en su vida diaria</p>	<p>Explicación de la Calidad de vida³⁰</p>	<p>Acetatos</p>	<p>30 min</p>
-Cómo mejorar la salud y la calidad de vida	<p>Proponer estrategias para mejorar la salud y la calidad de vida</p>	<p>Estrategias</p> <ol style="list-style-type: none"> Dividir el grupo en equipos de 5 personas En equipo proponer estrategias para mejorar su calidad de vida y anotarlas en una cartulina En plenaria, cada equipo explica sus estrategias <p>Cierre de la sesión</p> <p>¿Qué es la salud?</p> <p>¿Qué es una actitud saludable?</p> <p>¿Cómo puedo mejorar mi calidad de vida?</p>	<p>-Plumones -Cartulinas</p>	<p>20 min</p>

²⁸ Colomer Concepción y Álvarez-Dordet, Carlos. **Promoción de la salud y cambio social.** Barcelona, Masson, 2001, pp. 6-15

²⁹ Castro, Juan. *Op. cit.* p. 132

³⁰ Schatlock, Robert y Verdugo, Miguel Ángel. **Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales.** Madrid, Alianza Editorial, 2003, pp. 37-76

Sesión 8 Desarrollo personal

Objetivo: El alumno aplicará su conocimiento para elaborar un plan de vida en varios aspectos de su vida

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
<p>-Desarrollo personal (qué quiero para mí, cómo puedo desarrollarme, mis habilidades)</p>	<p>Conocerse mejor para poder utilizar todas sus herramientas a su favor</p> <p>Aprender a valorar y destacar sus habilidades</p> <p>Aumentar el autoconocimiento. Reflexionar sobre el pasado, el entorno y las personas significativas y pensar en el futuro</p>	<p>Introducción del tema de Desarrollo personal³¹</p> <p>Mis habilidades</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El grupo se divide en equipos de 3 o 4 integrantes 2. Se entrega el material a cada uno de los participantes 3. Se les informa que tienen 3 minutos para que escriban con letras grandes sus habilidades de manera individual 4. Al terminar de escribir, se pondrán la hoja en el pecho con el alfiler y presentarán en su equipo sus habilidades 5. Después de la presentación se discute: ¿Qué tan importante es conocerse y valorarse? ¿Cómo puedo utilizar este conocimiento para lograr mis metas? <p>Mi historia³²</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor explica a los asistentes, que cada uno es el personaje principal de su propia historia. Por lo que cada asistente, tendrá que contar su historia, comenzando desde que nació, cómo era de niño, qué le gustaba hacer. Debe ilustrarla con 3 dibujos (de bebé, actual y cómo será en el futuro) Deberá hacer el ejercicio 10 (Manual, p. 25) <p>Es importante poner a las personas más significativas de su vida. También debe de imaginar cómo quiere que sea su vida y contar qué le gustaría que sucediera en 5 años con él.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se hace énfasis en que cada adolescente es el personaje principal de su historia y por lo tanto puede escribirla como más le guste y tiene el control para dirigirla hacia donde quiera. 	<p>Acetatos</p> <p>-Hojas -Plumones -Alfileres (material por alumno)</p> <p>-Manual -Plumas</p>	<p>30 min</p> <p>20 min</p> <p>20 min</p>

³¹ Pick y Givaudan. *Op. cit.* pp. 283-304

³² Cava y Mustiu. *Op. cit.* p. 115

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
<p>-Planeando mi futuro en aspectos como su salud, su apariencia, su familia (metas, tiempos)</p>	<p>Construir un plan de vida</p>	<p>3. Al finalizar se reúnen en equipos de 3 integrantes y cada uno enseña su historia, explica sus dibujos y comenta cómo espera que sea su vida en el futuro</p> <p>Exposición del tema planeando mi vida³³</p> <p>Elaboración del plan de vida</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los adolescentes deberán contestar el ejercicio 11 (Manual, p. 26) 2. Dar tiempo para que la contesten 3. Discutir en plenaria <p>Entrevista conmigo en 7 años ³⁴</p> <p>Esta es una actividad que se dejará de tarea, para completarse en la sesión 9</p> <p>Se les avisa a los adolescentes, que deben imaginar que son 7 años más grandes y contestar el ejercicio 12 (Manual, p. 27)</p> <p>Para la siguiente sesión deberán ir vestidos de acuerdo a lo que imaginen que serán en 7 años, médicos, ingenieros, enfermeras, amas de casa, estudiantes, etc.</p> <p>Cierre de la sesión</p> <p>¿Qué es el desarrollo personal?</p> <p>¿Por qué es importante planear el futuro?</p> <p>¿Cómo podemos planear nuestra vida?</p>	<p>Laminas</p> <p>-Manual -plumas</p> <p>-Manual -plumas</p>	<p>30 min</p> <p>20 min</p>

³³ Acosta González, María Elisa. **Planear tu carrera y tu vida. Un programa personal de desarrollo.** México, Planeta, 1995, pp. 15-35

³⁴ Mancilla, Fabiola. *Op. cit.* p. 112

Sesión 9 Cierre del Taller
Objetivo: Evaluar el taller

Contenido	Objetivos	Actividades	Recursos didácticos	Duración
	Plantearse metas en 7 años	Entrevista conmigo en 7 años (Continuación) 1. Los adolescentes formarán equipos de tres integrantes y se caracterizarán con la ropa que llevaron 2. En este momento ya todos son 7 años más grandes, así que todos van a ser entrevistados por sus demás compañeros, contestando las preguntas (Manual, p. 27) 3. Al terminar, en plenaria se obtienen conclusiones de esta actividad	-Manual -Ropa de acuerdo a lo que serán en el futuro	30 min
-Evaluación del taller	Conocer en que medida los adolescentes han adquirido el conocimiento esperado	Auto- evaluación final del taller 1. Que los alumnos, contesten el ejercicio 13 (Manual, p. 28) 2. Dar tiempo para que lo respondan 3. Comentar en plenaria, las respuestas del cuestionario	-Manual -plumas	30 min
-Convivencia	Realizar una pequeña convivencia entre los asistentes para cerrar el taller	Se les pide a los asistentes con anterioridad que lleven refrescos y botanas para compartir	-grabadora -música	30 min
-Cierre del taller	Agradecer a todos por su participación. Concluir el taller con una lectura	Entrega de reconocimientos, últimos comentarios y despedida. El docente lee al grupo la declaración de autoestima de Virginia Sátir, para cerrar el taller (Manual, p. 29)	-Manual	30 min

Conclusiones

La adolescencia es una etapa de la vida del hombre muy importante, ya que adquirirá las herramientas necesarias para enfrentar su vida de adulto.

Todos los cambios por los que tiene que transitar repercutirán para su madurez y su desarrollo posterior, por lo que es necesario que tengan una guía que les ayude a entender, superar y enfrentar éstos.

La propuesta del taller es una guía para el adolescente, donde se abordan varios temas que proporcionan la información y el conocimiento necesarios para contribuir en este proceso de su vida.

El taller es una herramienta pedagógica que permite una mayor vinculación entre los temas que se exponen y la aplicación de éstos en la vida real. Además de proporcionar conocimientos y herramientas, así como conducirlo a través de este camino nuevo y muchas veces conflictivo que es la adolescencia.

Entre los temas se encuentra el de apariencia física, el cual resulta de gran interés para los adolescentes ya que se encuentran preocupados por cómo se ven a sí mismos, cómo los ven y cómo perciben ellos a los demás, porque se está formando una identidad propia y se está haciendo consciente del nuevo cuerpo que va adquiriendo.

Así mismo, al ser vulnerables a la influencia que ejercen los medios masivos de comunicación y los estereotipos que presentan de cuerpos delgados, caen en prácticas que perjudican la salud, para obtener un “cuerpo perfecto”. Lo que los conduce a enfermedades mortales, tales como la anorexia y la bulimia.

En la actualidad estas enfermedades están siendo muy difundidas en medios masivos de comunicación y se exponen en varios programas de televisión, sin embargo no se le da la importancia real y necesaria que tienen estos graves padecimientos.

Para tratar estas enfermedades es necesario un apoyo psicológico, familiar y médico, y al incluir estos temas en el taller se busca que los participantes los conozcan más y así eviten caer en la anorexia o la bulimia.

Propiciando generar una adecuada salud, la que nos proporciona bienestar; en varias áreas, ya sea bienestar físico, psicológico y/o social. Por lo que es necesario fomentarla y desarrollarla, desde lo físico (alimentación sana y deportes) lo psicológico (autoestima) y lo social (habilidades sociales), de esta manera si se trabajan estos puntos se obtendrá un apropiado y óptimo desarrollo, además de una mejor calidad de vida.

Referencias bibliográficas

- › Ander-Egg, Ezequiel. **Diccionario de pedagogía**. Buenos Aires, Magisterio, 1999
- › Ander-Egg, Ezequiel. **El taller una alternativa de renovación pedagógica**. Buenos Aires, Magisterio del Río de Plata, 1991
- › Branden, Nathaniel. **Cómo mejorar su autoestima**. México, Paidós, 1994
- › Camacho, Rebeca. “Mitos en torno al control de peso” en *Gaceta UNAM*, número 3, 958. 6 de febrero del 2007, p. 31
- › Carducci, Bernardo. **El libro de la anti-timidez**. México, Atlántida, 2000
- › Castillo, Alma Daniela. **Propuesta de un taller sobre la importancia educativa de la autoestima en los adolescentes**. México, 2004. Tesis, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras
- › Castro Posada, Juan. **Guía de autoestima para educadores**. Salamanca, Amarú Ediciones, 2000
- › Cava, María de Jesús y Musitu, Gonzalo. **La potenciación de la autoestima en la escuela**. Barcelona, Paidós, 2000
- › Coleman, Jonh y Hendry, Leo. **Psicología de la adolescencia**. 4º ed. act. Madrid, Morata, 2003
- › Colomer, Concepción y Carlos Álvarez-Dordet. **Promoción de la salud y cambio social**. Barcelona, Masson, 2001
- › Cormillot, Alberto, Zuker, Ruben; Olkies Abel y Murua, Carlos. **Obesidad**. Buenos Aires, Médica Panamericana, 1977
- › Delval, Juan. **El desarrollo humano**. México, Siglo XXI, 2000
- › De Llanos Serra, Emma. “La corporalidad adolescente” en Aguirre, Ángel. (Coord) **Psicología de la adolescencia**. Barcelona, Marcombo, 1994 p. 65-75
- › Erikson, Erik. **Infancia y sociedad**. Buenos Aires, Ediciones Hormé, 1993
- › Erikson, Erik. **Sociedad y Adolescencia**. México, Siglo XXI, 1982

- › Esquivel, Rosa; Martínez, Silvia y Martínez, José Luis. **Nutrición y salud**. 2ª ed. México, Manual Moderno, 2005
- › Ferreira, Horacio y Pasut, Martha. **Técnicas grupales. Elementos para el aula flexible**. Argentina, Ediciones Novedades Educativas, 1998
- › Fregoso, Margarita. **Educación no formal. Educación para el cambio**. México, Editorial Praxis, 2000
- › Fregoso, Margarita. **Técnicas de la educación extraescolar. Cuaderno de trabajo**. México, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 2004
- › Frías Osuna, Antonio. **Salud pública y educación para la salud**. España, Masson, 2000
- › García, Enrique. **Psicología de la infancia y la adolescencia. Guía para padres y maestros**. México, Trillas, 2003
- › Horrocks, John. **Psicología de la adolescencia**. México, Trillas, 1984
- › Hurlock, Elizabeth. **Psicología de la adolescencia**. México, Paidós, 1997
- › Kimmel, Douglas y Weiner, Irving. **La adolescencia: una transición del desarrollo**. Barcelona, Ariel, 1998
- › Labajos Alonso, José “Identidad del adolescente” en Aguirre, Ángel. (Coord) **Psicología de la adolescencia**. Barcelona, Marcombo, 1994, p.173-194
- › Labiano, Mabel. “Introducción a la psicología de la salud” en Oblitas, Luis (Coord) **Psicología de la salud y calidad de vida**. México, Thomson, 2004, p.3-21
- › La Belle, Thomas. **Educación no formal y cambio social en América Latina**. México, Nueva Imagen, 1980
- › Lara Ortega, Fernando. “Desarrollo cognitivo en la adolescencia” en Aguirre, Ángel. (Coord) **Psicología de la adolescencia**. Barcelona, Marcombo, 1994, p. 143-171
- › Larraburu, Isabel. “Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia” en Perinat, Adolfo (coord.) **Los adolescentes en el siglo XXI**. Barcelona, Editorial UOC, 2003, p. 232-241
- › Lent, Tom. “Los talleres: un espacio para el cambio- individual y colectivo”. En *Espacio para la infancia*. No. 15. Holanda, Bernard Van Leer, 2000, p. 24-30

- › López Rosetti, Daniel. **Estrés. Epidemia del siglo XXI. Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo.** 3ª ed. Buenos Aires, Lumen, 2005
- › Maya, Arnobio. **El taller educativo. ¿Qué es? Fundamentos, Cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo.** Colombia, Editorial Magisterio, 2003
- › Moncada, Albert. “Drogadicción” en Perinat, Adolfo (coord.) **Los adolescentes en el siglo XXI.** Barcelona, Editorial UOC, 2003, p. 241-251
- › Monjas Casares, María Inés. **La timidez en la infancia y la adolescencia.** Madrid, Pirámide, 2000
- › Mruk, Chris. **Auto-estima. Investigación, teoría y práctica.** Bilbao, Editorial Descleé de Brouwer, 1999
- › Nickel, Horst. **Psicología del desarrollo de la infancia y de la adolescencia. Tomo II Edad escolar y adolescencia.** Barcelona, Herder, 1980
- › Paz Bermúdez, María. **Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia.** Madrid, Pirámide, 2000
- › Pereyra, Mario. “Estrés y salud” en Oblitas, Luis (Coord) **Psicología de la salud y calidad de vida.** México, Thomson, 2004, p. 213-248
- › Piaget, Jean. **Seis estudios de psicología.** 10 reimp. México, Planeta, 1995
- › Pick, Susan y Givaudan, Martha. **Soy adolescente: mis retos, mis riesgos y mis expectativas.** México, Idéame, 2004
- › Rice, Philip. **Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura.** Madrid, Prentice Hall, 2000
- › Ruano, Rosana y Serra, Emilia. **La familia con hijos adolescentes. Sucesos vitales y estrategias de afrontamiento.** España, Octaedro, 2001
- › Sánchez Ramírez, Silvia. “La educación, el pan nuestro de cada día. Nuestros hábitos alimenticios” en *Paedagogium*. Marzo-Junio 2006, México, año 5, No. 27 p.34-36
- › Schalock y Verdugo. **Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales.** Madrid, Alianza Editorial, 2003
- › Setién, María Luisa. **Indicadores sociales de calidad de vida. Un sistema de medición aplicado al País Vasco.** Madrid, Siglo XXI, 1993

- Szczedrin, Irene. **Los kilos de la amargura. Problemas de sobrepeso.** Madrid, Ediciones Pirámide, 1998
- Trilla Bernet, Jaume. **La educación fuera de la escuela. Ámbitos no formales y educación social.** México, Planeta, 1996
- Vargas Ocampo, Francisco. **Educación para la salud.** México, Limusa, 2004
- Vázquez, Gonzalo. “La educación no formal y otros conceptos próximos” en Sarramona, Jaume, Vázquez, Gonzalo y Colom, Antoni. **Educación no formal.** Barcelona, Ariel, 1998, p. 11-25
- Verdigué, Luz María. **Taller de relación padres e hijos.** UNAM, Facultad Estudios Superiores Zaragoza, México, 1997
- Williams, James. **Principios de Psicología.** México, Fondo de Cultura Económica, 1989

Apéndices

Apéndice 1. Sesión 1
Roll playing

<p>Adolescente 1</p> <p>Se realiza un tatuaje porque le gustó No le interesa lo que los demás digan de él</p>	<p>Adolescente 2</p> <p>Lo apoya Considera que se ve bien Él también quiere un tatuaje</p>
<p>Padre o madre de familia</p> <p>Es muy autoritario(a) Se molesta mucho con su hijo por hacerse el tatuaje Lo regaña y castiga</p>	<p>Empresario</p> <p>Considera que sólo los ladrones usan tatuajes Nunca contrataría a una persona con tatuajes</p>

Apéndice 2. Sesión 4

Texto de relajación

El profesor dice que se acuesten en el suelo, que escuchen con atención y piensen en lo que él dice: Pónganse muy cómodos, con la espalda recta, adopten una posición que les sea cómoda. Cierren los ojos y respiren profundamente.

Comienza a practicar la respiración diafragmática, es decir, respira con el abdomen sin mover el pecho, cuando el abdomen se hincha, el aire entra en los pulmones... Al hundir el abdomen hacia abajo, el aire saldrá de los pulmones... Cuida de no mover el tórax, el aire tiene que entrar y salir de los pulmones cuando tú quieras, moviendo voluntariamente el abdomen... Atención, es muy importante que seas tú quien controle voluntariamente la entrada y salida del aire de tus pulmones.

Comienza a lentificar el ritmo... vamos a hacer varios ciclos de inspiración-espирación
(Dejar pasar varios minutos)

Ahora que ya te has relajado vas a emprender un viaje a través de tu propio cuerpo, concéntrate en tus pies... siente el contacto con el suelo... mueve y siente cada dedo de tus pies... Ahora siente tus piernas, siente el contacto con la ropa...

Luego concéntrate en tu estómago, sintiendo su flexibilidad... Sigue haciendo consciente la respiración: lenta, rítmica, saludable, agradable... obsérvala y disfrútala... Ahora concéntrate en el pecho, relájalo, aflójalo... una vez... otra vez... Ahora concéntrate en relajar el cuello, luego la cabeza... la cara. Todos los músculos están relajados, están agradablemente sueltos y descansados... En este momento concentra la atención en las manos, en los brazos... sintiendo el calor de la sangre que circula por todo tu cuerpo....
(Dejar pasar varios minutos)

Todo tu cuerpo funciona bien... La energía de la vida te invade y te llena (Dejar pasar varios de minutos)

En este momento voy a contar hasta tres y vas a abrir los ojos... uno... dos... tres

Nota: Los puntos suspensivos se interpretan como pequeñas pausas

Apéndice 3. Sesión 7
Frases de calidad de vida

Cambia según las expectativas de las personas
Es una evaluación sobre varias áreas de la vida
Se relaciona con el bienestar
Busca un equilibrio en el hombre
Procura un mejoramiento en la vida del hombre

¿Consideras que los temas que viste son interesantes?
¿Te gustaron los temas de este taller?
¿Recomendarías este taller?
¿Qué otros temas te gustaría que se vieran en el taller?

Anexo



Taller para adolescentes:



Apariencia física, salud y calidad de vida



Manual de Trabajo

Taller para adolescentes:

Apariencia física, salud y calidad de vida

Objetivo general del taller

Prevenir que el adolescente caiga en situaciones dañinas

Objetivos para el adolescente:

- Comprenderá qué conforma su apariencia física
- Transformará las conductas y hábitos dañinos
- Propondrá soluciones para lograr una mejor calidad de vida

Contenido

1. Mi apariencia física			
Cuerpo	1		
Complexión	1		
Ropa y accesorios	1		
Tatuajes y perforaciones	2		
Rostro y Cabeza	3		
Acné	3		
Cabello	3		
Maquillaje	3		
2. Medios masivos y atracción			
Estereotipos de belleza	4		
Atracción	5		
3. Salud física: Aspectos positivos			
Nutrición	5		
Hábitos alimenticios saludables	6		
Deportes	8		
4. Salud física: Aspectos negativos			
Adicciones	10		
Trastornos de la alimentación	11		
a) Sobrepeso	11		
b) Anorexia	12		
c) Bulimia	12		
Estrés	13		
5. Salud psicológica: Auto aceptación y autoestima			
Auto aceptación		14	
Autoestima		14	
6. Salud psicológica: Timidez y soledad			
Timidez		17	
Soledad		18	
7. Salud y calidad de vida			
Salud		21	
Calidad de vida		21	
8. Desarrollo personal y plan de vida			
Planear tu vida		23	
Habilidades para la vida		24	
Referencias Bibliográficas..			30

Apariencia física, salud y Calidad de vida

Sesión 1 Cuerpo



Debido a las influencias de la publicidad, las presiones de grupo, los estereotipos de la sociedad actual, el ser y sentirse atractivos a los demás, las personas se obsesionan por querer tener un “cuerpo perfecto” siguiendo estereotipos.

Sin embargo, en la realidad sabemos que no existe un cuerpo perfecto, todas las personas son diferentes a las demás, cuentan con una anatomía heredada, tienen costumbres familiares y hábitos que determinan cómo es su cuerpo, por lo que querer seguir con un estereotipo de belleza, se convierte en un problema que pueden llegar a atentar directamente con su vida.

La apariencia física incluye varios componentes entre los que se encuentran los referidos al cuerpo, encontrando así, nuestra piel, nuestra complexión, la ropa y los accesorios que usamos.

Complexión

En cuanto a la complexión de las personas, se identifican tres tipos de cuerpos, los cuales son:

- Ectomórficos. Constitución corporal alta, delgada, constituciones finas y huesudas
- Endomórficos. Personas con un tronco y extremidades redondeadas, gruesas y pesadas
- Mesomórficos. Son cuerpos angulosos, fuertes, musculosos con extremidades de longitud media y amplios hombros

En esta clasificación podemos apreciar cuerpos altos y delgados, de baja estatura y redondos o musculosos, sin embargo la mayoría de las personas tienen una mezcla de estos tipos, así podemos encontrar a personas altas y redondas o bajas y delgadas.



Ropa y Accesorios

Como principal recurso de la propia imagen y del cuidado corporal, el tipo de indumentaria que se usa es un factor importante de la apariencia física, las prendas de vestir, la ropa ajustada, las prendas reducidas o las variaciones según la época del año o el momento, constituyen un gran recurso que tienen como objetivo la imagen y a la vez dar un mensaje a las personas del entorno.

Las tallas son pequeñas porque los modelos que se transmiten en los medios de comunicación, son de delgadez extrema y se trata de potenciar que las personas que consuman tiendan a estos modelos. De ahí que se

genere presión para poder tener el cuerpo adaptado a la talla y no que la prenda sea quien sea adapte al cuerpo.

Los cinturones, mangas, largo de la prenda, ancho y el calzado facilitan unos comportamientos y dificultan otros, ya que el objetivo no es la comodidad sino la imagen.

A través del vestido (formas y modo de llevarlo) se trasmite mensajes y actitudes en relación con las personas que nos rodean. Se trata de un lenguaje con mensajes con riesgos y consecuencias más allá de lo esperado. Vestimos también de acuerdo al contexto y a las actividades que vamos a realizar.

Tatuajes y perforaciones

Son complementos externos que están al alcance de todos, son de fácil acceso y potencian un cambio de imagen, son de alto valor simbólico.

La modificación de los cuerpos es una práctica que se realiza desde hace miles de años en diversas culturas con sentidos y significados que van desde lo religioso hasta lo ornamental.

El cuerpo, es visto como un medio que permite comunicar, así el realizarse un tatuaje o perforación, se está tratando de decir o expresar algo. Este tipo de modificación recibe múltiples valoraciones e interpretaciones sociales.

La práctica cultural de alterar o modificar el cuerpo con tatuajes y perforaciones ha cobrado fuerza en los últimos años entre un gran número de jóvenes en nuestro país. Al estar en contra de las normas y valores de la sociedad, provoca que quien tenga alguna de estas modificaciones, sea juzgado y discriminado.

Las personas que han decidido realizarse tatuajes, después de un tiempo ya no lo quieren, el dermatólogo Jeffrey Orringer, experto en eliminar tatuajes y miembro del Sistema de Salud de la Universidad de Michigan, ha asegurado que casi un 20% de las personas con tatuajes piensa en quitárselos, sobre todo para "hacer desaparecer el nombre de alguien que ya no es parte de la vida del paciente.

La tecnología actual deja que el médico elija las longitudes de onda de luz del láser Q-switched, una herramienta que emite gran cantidad de luz durante un periodo de tiempo muy breve. Con el láser se calientan específicamente las partículas de color del tatuaje, sin dañar el resto de la piel.

La temperatura que alcanza la tinta puede ser de varios cientos de grados y las partículas de tinta estallan "como palomitas, pero a nivel microscópico, y se desintegran en la piel", según ha explicado Orringer. El proceso para eliminar los tatuajes no es simple y algunos pacientes dicen que "quitárselo es más incómodo que hacérselo". Así, cuanto más antiguo sea o menos colores tengan, más sencillo será, mientras que los tatuajes que están ubicados en los brazos y piernas, sobre todo en el tobillo, son más difíciles de quitar.



Estas son algunas figuras de tatuajes





Rostro y Cabeza

Los componentes que incluye la cabeza dentro de la apariencia física son: el acné, el cabello y el maquillaje.

Acné

Durante la adolescencia, los andrógenos producidos por los testículos y los ovarios, estimulan el desarrollo y secreción de las glándulas sebáceas de la piel, descargando su grasa por lo que provocan que la piel se vea aceitosa. Como resultado, los conductos se pueden obstruir y volverse negros debido a que la grasa se oxida y se seca por la exposición al aire, creciendo un punto negro, otras veces el conducto se cierra formando pústulas o puntos blancos. El acné superficial está caracterizado por puntos negros abiertos o puntos blancos cerrados. En el acné severo, las cicatrices son frecuentes.

Los granos pueden salir en la cara, parte superior de la espalda y pecho. La reacción de las glándulas sebáceas de la piel con los andrógenos varía de un área del cuerpo a otra. Así algunas reacciona más que otras, por ello la gravedad cambia de persona a persona.

Cuando un adolescente tiene acné severo este le provoca una situación de vergüenza ya que se preocupa por su apariencia y evita situaciones sociales.

Cabello

El cabello es un componente de la apariencia con el que se puede jugar, ya que se puede modificar con gran facilidad, se pueden hacer diferentes peinados, cortes, tintes, alaciado, permanentes, lo cual permite cambiar la imagen de las personas a voluntad. También se ve influido por la moda y por las posibilidades económicas de cada quien.

Maquillaje

En el caso de las mujeres el maquillaje, permite resaltar y disimular las características del rostro, permite cambiar la apariencia, en la actualidad es un recurso muy utilizado debido a la influencia de los medios y a que tiene una gran difusión.

Es importante señalar que no hay cuerpos perfectos, que no tenemos por qué juzgar nuestra apariencia siguiendo los términos que nos proporcionan los medios masivos de comunicación, sino tenemos que aceptarnos y no preocuparnos sólo por lo físico del cuerpo, sino procurar tener un cuerpo sano y cuidarlo.



Ejercicio 1

Instrucciones: De acuerdo con la información que se te proporcionó de qué aspectos forman tu apariencia física contesta el siguiente cuadro

Qué me gusta de mi apariencia física	Qué no me gusta de mi apariencia



REFLEXIONA

- ¿Qué elementos conforman mi apariencia física?
- ¿Cuáles puedo cambiar o mejorar?
- ¿Necesito cambiar mi apariencia? ¿Por qué?
- ¿Qué opino de mi cuerpo?

Sesión 2



Medios masivos de comunicación

Esteretipos de belleza

Por la influencia de los medios de comunicación, principalmente la televisión, se busca tener una apariencia física que concuerde con los estereotipos de belleza que se presentan. Con mujeres delgadas y hombres musculosos.

Los valores estéticos han cambiado con el tiempo, lo que no ha disminuido es la preocupación de las personas para ajustarse a los modelos culturales y estereotipos vigentes de su época. Así el interés por el cuerpo y la apariencia física siempre han estado presentes.

El modelo cultural al que aspiran las mujeres de la sociedad occidental actual, es la delgadez, los hombres prefieren un cuerpo anguloso, fuerte o con extremidades de longitud media y las mujeres prefieren una constitución corporal alta, delgada, con facciones finas y huesudas.

La importancia otorgada a los atributos físicos, parecerse a los modelos que proporcionan los medios masivos de comunicación, es el resultado de la influencia que tienen éstos además de las comparaciones establecidas con el grupo de amigos.

La apariencia física está relacionada estrechamente con el peso, verse bien se ha convertido en una obsesión, donde prevalece la preocupación por querer estar delgado sin importar las consecuencias. En todas partes y en todos los tiempos, las personas, sobre todo las mujeres, han buscado arreglar sus cuerpos para volverlos bellos.

La televisión ha llevado celebridades a nuestra casa, presentándonos a gente "bella", lo que provoca que esos cuerpos parezcan reales y a nuestro alcance, vemos a esa gente y queremos ser como ellos, trabajando con ahínco para parecernos, ignorando cuántas horas pasan con especialistas en maquillaje y peinado y olvidando cuánto miente la cámara. La belleza es una industria importante cuya propaganda reside en hacer consciente a la gente de sus preocupaciones por el cuerpo. Asimismo, la industria de la dieta es una empresa multimillonaria en dólares, cimentada sobre la promesa de un sí mismo mejor, más bello. La cara y el cuerpo son estimulados para servir como accesorio de un negocio esencial: la carta de presentación que demuestre la brillantez, energía y sabiduría de su poseedor. Si nos importa tanto el tener un aspecto correcto es porque la apariencia resulta de extraordinaria importancia para tener éxito y estar bien valorado en el mundo actual.



Atracción

Entre los adolescentes y los adultos a las personas atractivas se les ve como poseedoras de características socialmente deseables. Se cree que tienen éxito y que llevan vidas más satisfactorias. La gente supone que lo bello es bueno y lo feo es malo. Al igual que la sociedad está obsesionada por un estándar de belleza, nosotros somos intolerantes y a veces crueles, con quien no lo cumple, sobre todo con personas obesas. Aprendemos muy pronto que la obesidad es algo vergonzoso y quien lo padece, debe cargar con este estigma.

De niños asimilamos actitudes anti-gordura y luego éstas actúan con fuerza con el temor a engordar. Además, los medios exhiben a mujeres bellas con cuerpo, cutis y cabello perfectos, cada mes revistas para mujeres publican la última dieta, el método más seguro para embellecerse y derrotar la edad y el programa perfecto para adquirir la forma física óptima.

Lo que nos atrae de una persona físicamente está influenciado por los estereotipos de belleza, lo que provoca que busquemos a personas que tengan cuerpos ideales, aunque difícilmente encontraremos hombres y mujeres con esas características.



REFLEXIONA

¿Cómo influyen los medios en mi apariencia?

¿Existen los cuerpos perfectos?

¿Qué me atrae del otro?

¿Influyen los medios masivos de comunicación en mi elección de pareja?



Sesión 3

Salud física: Aspectos positivos



Nutrición

El desarrollo de hábitos adecuados de alimentación durante la adolescencia es importante para la salud. Conseguir una estatura, fuerza y bienestar físico máximos depende de comer suficientes alimentos sanos y nutritivos.

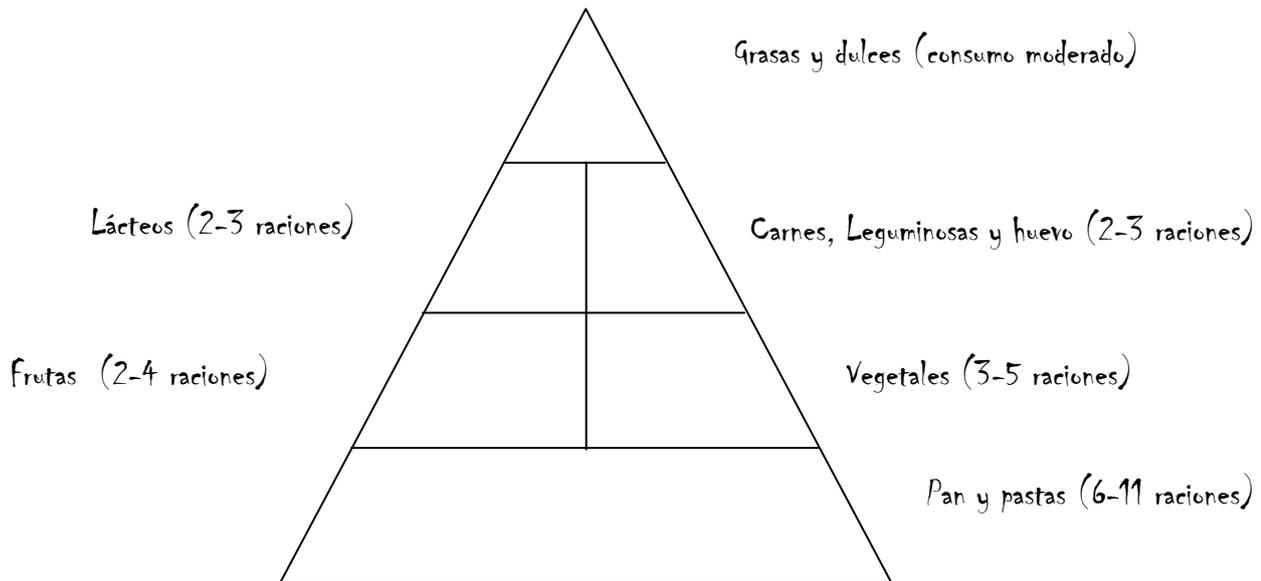
Una adecuada alimentación se refiere a tomar sustancias nutritivas adecuadas para el buen funcionamiento del cuerpo, para su crecimiento, reparación y producción de energía para realizar sus funciones.

Los hábitos alimenticios son parte de la educación que se recibe en el hogar, se relaciona con la herencia y las tradiciones familiares. También influyen los medios masivos de comunicación y la higiene.



Ejercicio 2 Pirámide Nutricional

Instrucciones: Ilustra la pirámide nutricional de los alimentos que debemos consumir y sus raciones.



A continuación se presenta un menú sugerido para los adolescentes, dependiendo el género

Menú para un varón con un consumo de 3000 kcal

Desayuno. Un vaso de jugo, 1 o 2 frutas, cereal con leche, un plato de frijoles, 2 tortillas o un bolillo/telera, un huevo o carne con queso.

Comida. Un plato de sopa, 150 gr de carne, ensalada de vegetales, un plato de frijoles, 4 tortillas, postre de dulce o fruta y agua.

Cena. Un plato de sopa o frijoles con queso, 100 gr de carne, papa y fruta, café con leche o un vaso de leche, pan.

Menú para una mujer con un consumo de 2400 kcal

Desayuno. Jugo o fruta, un huevo al gusto, 2 tortillas o una pieza de pan, café, leche o chocolate

Comida. Un plato de sopa, 100 gr de carne, un plato de ensalada, un plato de frijoles, 3 tortillas, fruta o dulce y agua.

Cena. Cereal con leche, papa o elote, una pieza de pan con margarina, ensalada de verdura o fruta.

Para considerar una alimentación satisfactoria, también debe considerarse el placer, el sabor, la alegría y la comodidad. Ya que al comer se busca que la comida sea agradable para nuestros sentidos y que sepa bien.

Hábitos alimenticios saludables

Si la ingestión de energía en la dieta es mayor que la cantidad de energía gastada, el exceso se acumulará en el cuerpo en forma de grasa, produciendo obesidad. Mientras que, con una alimentación inadecuada no se consumen suficientes nutrientes que necesitas para tu desarrollo óptimo, además de que se manifiesta poca resistencia a las enfermedades, debilitamiento, poco rendimiento académico, entre otros.

Es necesario modificar los malos hábitos alimenticios, ya que producen problemas de salud que afectan la vida, para mejorar estos hábitos podemos:

- Lavarnos las manos y desinfectar los alimentos crudos
- Combinar alimentos, servir platillos apetitosos
- Comer una cantidad suficiente de acuerdo a la edad, la estatura y el peso
- Tener un horario fijo de comidas
- Respetar las tres comidas procurando hacer una colación a medio día consumiendo fruta, verdura, gelatina, etc. Las tres comidas deben ser balanceadas, que se combine los grupos de alimentos: 1) Cereales y tubérculos 2) Frutas y verduras 3) Leguminosas y 4) alimentos de origen animal
- Evitar comer antojitos y alimentos refinados, como galletas, panes, pasteles y refrescos
- Cocinar con poco aceite, al vapor, al horno y bien cocido
- Beber 2 litros de agua al día (pero no durante la comida)
- Comer en lugares limpios y agradables
- Procurar que la hora de la comida sea un momento relajado



Ejercicio 3

Instrucciones: Con base en el ejemplo del menú para adolescentes y la pirámide nutricional, elabora una dieta para ti que contenga alimentos de los 4 grupos y que sea para 3 días.

Elaboración de la dieta

Días	Desayuno	Comida	Cena
Día 1			
Día 2			
Día 3			



Deportes

Estamos bombardeados con cuerpos atléticos, por imágenes de especialistas en ejercicios físicos, que nos recuerdan cuál es el aspecto físico correcto.

La actividad física es una válvula de escape natural para la presión en la que vivimos constantemente, la práctica regular del ejercicio físico mejora nuestro rendimiento y tiene efectos positivos sobre nuestra imagen, ayuda a mantener la salud, además:

- Contribuye a reducir la grasa corporal y el peso en general
- Reduce la presión sanguínea, reduce la concentración de lípidos en la sangre
- Disminuye enfermedades pulmonares y diabetes
- Disminuye la depresión y estados de ansiedad
- Mejora la apariencia física, lo que provoca una mejora en la autoestima
- Brinda seguridad personal y satisfacción por los resultados alcanzados
- Mejora el rendimiento individual en otras actividades
- Aumenta el dominio sobre sí mismo
- Estimula la iniciativa y deseos de realizar tareas y proyectos

Hay que mencionar que existen varias ideas erróneas sobre el ejercicio físico, como el pensar que una persona no es apta para realizar deportes, que se debe realizar un gran esfuerzo para obtener buenos resultados, que debe haber dolor muscular y/o físico, que el ejercicio entre más pesado sea es mejor. En realidad, lo ideal es practicar ejercicio de una manera moderada y regular, con una duración de 30 a 40 minutos, 4 o 5 veces por semana. Y el dolor no tiene nada que ver con que un ejercicio sea eficaz, si hay dolor lo mejor es detenerse y moderar el ejercicio.

Los deportes que se recomiendan son la caminata, ciclismo, natación y gimnasia ya que son ejercicios aeróbicos, porque hay un continuo consumo de oxígeno, los músculos de las extremidades se contraen. Por lo que éstos ayudan a mejorar la salud, además de que disminuyen los niveles de colesterol malo y aumentan la concentración del bueno.

Como observamos la adecuada nutrición, con buenos hábitos alimenticios y el practicar un deporte son acciones que contribuyen a tener salud y bienestar, procurando así a un mejor desarrollo.



REFLEXIONA

- ¿En qué me ayuda una alimentación adecuada?
- ¿Cómo puedo mejorar mis hábitos?
- ¿Qué beneficios obtengo del practicar un deporte?



Lectura comentada: Mitos en torno al control de peso

Rebeca Camacho. Jefe de Nutriología,
Dirección de Medicina del Deporte,
DGADyR –UNAM

Sobre los métodos para adelgazar y bajar de peso hay una serie de mitos. Por ello es importante establecer las diferencias entre ambos conceptos.

Bajar de peso puede deberse a la pérdida de agua, grasa y tejido muscular. En cambio, cuando hablamos de adelgazar, nos referimos a la pérdida exclusiva de grasa corporal. Algunos mitos relacionados con el control de peso son:

1. Sudar adelgaza

Sudamos porque necesitamos bajar nuestra temperatura corporal. Ya sea por fiebre, por estar en un lugar caluroso o en un sauna, porque realizamos un ejercicio físico. Al sudar perdemos sólo agua y algunos minerales, aunque no adelgazamos. **Jamás se pierde grasa mediante el sudor, por más que los comerciales de televisión sugieran lo contrario.**

Hacer ejercicio adelgaza, no por sudar, sino porque al ejercitarnos utilizamos la grasa de reserva que tenemos en el tejido adiposo. Dicho coloquialmente “quemamos grasa”, porque el ejercicio nos exige mucho movimiento. Éste también hace que se eleve nuestra temperatura corporal, para bajarla sudamos, pero no adelgazamos por este hecho.

Esto nos lleva a afirmar que todos los procesos que artificialmente nos hacen transpirar no son útiles para adelgazar. Ni el sauna, las fajas de hule o los trajes térmicos sirven. Además, hacer ejercicio con fajas de hule no sólo es inútil, sino también pone en riesgo la salud, ya que impide que el organismo baje la temperatura corporal elevada. **La grasa sólo se “quema” haciendo ejercicio.**

2. Los diuréticos

Hay tes y medicamentos que incrementan la frecuencia con que orinamos, éstos son conocidos como diuréticos. Hay quienes promueven su uso para adelgazar. Sin embargo, esto también es un engaño. Al orinar perdemos agua y no grasa. Podemos perder peso al orinar, pero será nuevamente recuperado a beber líquido. Los deportistas y entrenadores deberán tener presente que algunos diuréticos forman parte de las sustancias consideradas prohibidas (doping), por lo que no deberán utilizarlos.

3. La fibra: aquí coexisten la verdad y el mito.

En primer lugar, es cierto que al comer alimentos con fibra se absorben en menor cantidad las grasas lo cual ayudaría a engordar menos, pero no a adelgazar, pues no se pierde la grasa que ya está dentro de nuestro tejido adiposo. La diferencia es sutil pero real.

En segundo lugar, la fibra alimentaria mejora nuestra motilidad intestinal y, si se toma suficiente agua, se evitará el estreñimiento. Unos intestinos vacíos pesan menos y en apariencia se ven menos abultados (menos barrigón) pero tampoco se adelgazó.

Entre más fibra se consuma, más pronto quedaremos satisfechos y por lo tanto comeríamos menos. Por eso incluir frutas, verduras, cereales integrales en las dietas de reducción es fundamental para controlar el apetito, comer sanamente y bajar de peso.

4. Limón y agua caliente en ayunas

El limón y el agua caliente son útiles para quitar la grasa de los trastes de cocina, de ahí la analogía de que podrían ayudarnos a desaparecer la grasa corporal. Nada más falso y gracioso a la vez.

5. La toronja

En los años 70 hubo en Estados Unidos una sobreproducción de toronjas y para comercializarlas todas se promovió la dieta de comer una toronja antes de cada alimento. Sin embargo no existe ninguna propiedad especial en esta fruta para considerar que sirve para adelgazar.

6. Comer en la noche engorda

Si la cena es abundante gran parte de lo que comamos entrará a nuestras reservas de grasa; pero si la cena es ligera esto no ocurrirá. No cenar sí es contraproducente, ya que genera un ayuno prolongado (mayor a 12 horas) lo que terminará favoreciendo la acumulación de grasa.

Camacho, Rebeca. “Mitos en torno al control de peso” en *Gaceta UNAM*, número 3, 958. 6 de febrero del 2007, p. 31



Sesión 4

Salud física: Aspectos negativos

Adicciones

La droga se define como: cualquier sustancia que introducida en el cuerpo por cualquier mecanismo, tenga o no utilidad terapéutica, es capaz de producir una modificación en la conducta del sujeto, condicionada por los efectos inmediatos o persistentes.

Estas son las etapas en las que se desarrolla el consumo de drogas, así como algunas de sus consecuencias:

1. Experimentación, donde se utilizan las drogas porque consideran que todos lo hacen.
2. Por efectos relajantes o eufóricos donde se busca más frecuentemente su consumo. Se empieza a tener problemas familiares, escolares y en su caso laborales.
3. Preocupación intensa por el deseo de consumir drogas. Aumentan los problemas.
4. Se necesita más droga para mantenerse en el mismo nivel que la etapa anterior. Hay signos físicos como tos, garganta irritada, pérdida de peso, fatiga, desconectes más largos. Pueden caer en la delincuencia para conseguir la droga.



Cigarro y alcohol

En cuanto a las drogas legales y socialmente aceptadas se encuentran el tabaco y el alcohol, que son las más consumidas debido a su fácil acceso y a la gran difusión con la que cuentan. Su uso se asocia a la falsa idea de que al ser permitidas no causan daño, sin embargo estas drogas son causantes de una gran cantidad de muertes y enfermedades.

El cigarro trae graves consecuencias a quien lo consume y estas son a corto, mediano y largo plazo.

Corto. Mal aliento, mal olor de la ropa, irritación de la garganta y el estómago, disminución de la habilidad física, dificultad para respirar, arrugas prematuras, deficiencias en el sentido del gusto y del olfato y color amarillo en dientes y dedos.

Mediano. Bajas temperaturas del cuerpo, dificultades para respirar, gripas frecuentes, aumento de la frecuencia del pulso y de la presión arterial, disminución del flujo sanguíneo en arterias coronarias.

Largo. Destruye pulmones e incluso la muerte por cáncer de pulmón o enfisema, cáncer de esófago, infarto al miocardio, faringitis y bronquitis con tos y expectoración frecuentes, enfisema pulmonar, úlcera péptica, cáncer broncogénico y bucal, muerte prematura.

El alcohol es la droga de la que más se abusa y la que más problemas sociales y sanitarios causa, como los accidentes de tráfico y laborales, malos tratos, problemas de salud y alcoholismo.

Es importante hacer la distinción entre abuso de alcohol, el cual se refiere a un excesivo consumo de alcohol de forma que se daña el funcionamiento del cuerpo, mientras que el alcoholismo es una dependencia química del alcohol, acompañada de un consumo impulsivo y excesivo de alcohol. Así, no todos los que se emborrachan, se convierten en alcohólicos.

Trastornos de la alimentación

Los cuerpos redondos son vistos como indeseables, considerando al sobrepeso o la obesidad como un gran mal. Lo que puede ocasionar un trastorno alimenticio, como la anorexia y la bulimia, las cuales se revisaran a continuación.

A) Sobrepeso



La obesidad se caracteriza por a) una tendencia a ingerir más de lo que le organismo necesita para guardar su equilibrio en el peso normal, siendo generalmente este exceso debido a los carbohidratos, y/o b) una mala utilización de la ingesta de carbohidratos que hace que se transforme muy fácilmente en grasa y/o c) una disminución de la actividad física.

Los adolescentes obesos tienden a convertirse en adultos obesos sometidos a riesgos físicos, sociales y psicológicos. En la adolescencia tienen que enfrentar al grupo de compañeros que los somete al ridículo y rechazo constante, a que los demás los eviten y que los excluyan de actividades de grupo.

Hay quienes son capaces de superar estas adversidades, pero quien no lo logra tendrá un sentimiento de inutilidad, hipersensibilidad a las críticas, alejamiento de las interacciones sociales y aversión a su cuerpo.

El sobrepeso es un problema que afecta a la salud y la apariencia. Muchos adolescentes con el afán de parecer más atractivos a los demás, sentirse mejor con ellos mismos o por salud empiezan las conocidas dietas milagrosas. Las cuales les prometen bajar de peso, sin embargo en realidad estas dietas, muchas veces logran un efecto contrario, además de que no son diseñadas por especialistas.

Estas dietas pueden funcionar en algunas personas, pero no en todas, debido a que cada organismo es diferente. Las dietas que no son diseñadas por especialistas, son las menos confiables y en general todas las dietas son temporales, ya sea por su dificultad para mantenerlas o por el aburrimiento de quien las inicia.



Cuando una persona con sobrepeso decide iniciar una dieta experimenta dificultad para conciliar el sueño y mal humor, además de que si no tiene vigilancia médica puede provocarse daños en su cuerpo, como: riesgo cardiovascular, caída de cabello, diarreas frecuentes por inflamación del colón.

Para que el adolescente obeso baje de peso, es necesario que reciba educación respecto a una nutrición adecuada, una dieta sensata y hábitos alimenticios sanos, alentarlos a volverse más activos y seguir un horario regular de ejercicio físico, enseñarles a mejorar los métodos de control y trabajar con la familia. Es necesario un tratamiento multifacético y diseñado cuidadosamente para ayudar a los adolescentes obesos.

El deseo de perder peso y estar delgado, puede llegar al extremo, propiciando trastornos en la alimentación, los cuales se inician en la adolescencia y cada vez es más frecuente al final de la infancia, por la dificultad de asumir cambios corporales. Se describen a continuación.

B) Anorexia

La enfermedad se inicia con la restricción voluntaria de la comida, con el fin de perder peso. Afecta mayoritariamente a mujeres entre los 14 y 19 años, aunque se halla un aumento entre los varones. Quien la padece, es incapaz de aceptar su peso corporal normal según su edad y altura. A medida que adelgaza, el descontento con su cuerpo persiste, e incluso se agudiza, en lugar de disminuir. Su percepción del cuerpo está alterada y se sigue distorsionando. En la mujer se adquiere una apariencia masculina, eliminando todos los signos externos de las características sexuales secundarias, además de que se interrumpe la menstruación.

Respecto a características psicológicas, el anoréxico tiene una baja autoestima y alta ansiedad, reflejando actitudes negativas hacia el atractivo físico. Por tal motivo, sigue percibiendo su cuerpo como inadecuado, porque no logra contentarse con la imagen que se proyecta y la que desea.

El tratamiento médico controla el estado físico y se lleva al peso del anoréxico a un nivel seguro. Sin embargo, es necesario tener un apoyo psicológico, donde se trabaje de manera conjunta para lograr que el paciente se vuelva una persona segura de sí misma, confié en ella y sea capaz de controlar su vida, corrigiendo percepciones corporales distorsionadas y temores poco realistas.

Esta imagen fue tomada por el fotógrafo italiano Oliviero Toscani, para la campaña de una marca de moda, que ha querido sensibilizar sobre el problema de la anorexia.

“Me he escondido durante mucho tiempo. Ahora me quiero mostrar sin miedo, aunque sé que mi cuerpo causa repugnancia. Los sufrimientos físicos y psicológicos que he sufrido sólo pueden ser de ayuda a quien también ha caído en la trampa de la que yo estoy intentando salir”, afirma Isabelle Caro, anoréxica, que pesa 31 kilos



C) Bulimia

Empiezan con la restricción voluntaria de comida, hacen dieta, pero después de un periodo de pérdida de peso, aparecen los atracones de comida. Este descontrol genera remordimiento y sentimiento de culpa, lo cual conduce a utilización de métodos anormales para compensar el exceso, como laxantes. Esta situación está acompañada por momentos de estrés y de ansiedad, humor deprimido y pensamientos de reprobación durante y después del episodio.

Los bulímicos no están contentos con la apariencia que tienen y anhelan conseguir la figura delgada, deseada por la sociedad, pero no tienen control de su conducta alimenticia.

La familia de los bulímicos es interdependiente, sobre protectora, perfeccionista y rígida. Poniendo énfasis en el atractivo, la forma física, el logro y el éxito. Por lo que se entiende que los bulímicos deseen ser perfectos, aunque en realidad son tímidos, con una autoestima negativa y faltos de asertividad.

Los programas de tratamiento buscan corregir las creencias irracionales, no realistas y destructivas para poder auxiliar a quien la padece. Al igual que los trastornos anteriores, se requiere de un programa amplio y multifacético diseñado por expertos, que abarque varias áreas del adolescente.

Estrés

El término estrés, está relacionado con el nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares. También se aplica a circunstancias responsables de esas emociones como, cantidad excesiva de trabajo, relaciones con los otros, responsabilidades asumidas y presión.



El Descontrol del estrés puede causar infarto al corazón, angina de pecho y desmayos, además afecta la concentración, la memoria y el aprendizaje. El descontrol del estrés puede ocasionar desde frecuentes dolores de cabeza, mareos, colitis, problemas para dormir, irritabilidad, y agresividad hasta desmayos, depresión, infarto al corazón y angina de pecho, debido a que un cuadro permanente e intenso produce una descarga importante de adrenalina y liberación de sustancias químicas que descompensan todo el organismo por "vasoconstricción", lo cual origina una insuficiente irrigación sanguínea, que pone en riesgo la salud.

Existen diversos factores que nos provocan el estrés y que repercuten en nuestra calidad de vida, que pueden ser referidos a la persona o al ambiente. Vivir con estrés disminuye la calidad de vida, las emociones, sensaciones y síntomas que acompañan a éste son incompatibles con el bienestar. Por lo que para mejorar la calidad de vida es necesario saber enfrentarse y luchar contra el estrés y no evitarlo.

Para enfrentar el estrés, se puede dar un afrontamiento dirigido al problema o activo, que se refiere a manipularlo, alterarlo, reducirlo y librarse de él. Otro afrontamiento es el dirigido a la emoción o interno, que es intentar cambiar el estado emocional que genera el problema.

Para enfrentar el estrés podemos realizar actividades como:

- ▶ Hacer ejercicio físico
- ▶ Analizar ventajas y desventajas de las posibles respuestas
- ▶ Buscar ayuda con adultos
- ▶ Platicar los problemas con amigos y tener pasatiempos
- ▶ Hacer ejercicio de relajación

Lo más recomendable para cuidar tu cuerpo y tu salud es prevenir, que es adelantarse a los hechos, pensar anticipadamente en el resultado de nuestras acciones y tener un compromiso con nuestro cuerpo, cuidarlo y quererlo. Así podemos evaluar fácilmente qué acciones tenemos que realizar para no caer en estos aspectos negativos.



REFLEXIONA

- ¿Cómo afecta el uso de drogas en la vida?
- ¿Qué es la anorexia?
- ¿Qué es la bulimia?
- ¿Cómo puedo enfrentarme al estrés?



Sesión 5

Salud psicológica: Auto aceptación y autoestima

Auto-Aceptación

La auto aceptación es fundamental para tener una autoestima desarrollada, así como uno mismo no puede esconderse de lo que es, debemos enfrentarnos a nosotros mismos, con nuestros errores y aciertos. Entre más se acepten los aspectos propios y se esté dispuesto a experimentar se enriquecerá el mundo interior, se tendrán mejores recursos y se estará más apto para enfrentar desafíos y oportunidades de la vida. Es no tener una relación de rivalidad con la propia experiencia. Saber reconocer los puntos positivos y aciertos, así como las virtudes, sin menospreciar ni desestimarlas. Por lo que es necesario saber que cuando se juzga a sí mismo, se hace de acuerdo a las reglas, percepciones propias y no las reglas de otros.

Cuando se es responsable de la propia existencia, se genera autoestima saludable y se pasa de una orientación pasiva a una activa, donde uno mismo se gusta más, se tiene confianza en sí mismo y se siente más apto para la vida y más merecedor de la felicidad. La autoestima defiende como principio el interés racional por uno mismo.

Autoestima

Para poder superar la inseguridad y la inestabilidad provocada por las presiones del entorno, es necesario contar con una autoestima alta que te otorgue confianza y respeto por lo que haces y piensas, en general por lo que eres.

La autoestima es la capacidad de cada ser humano de valorarse a sí mismo. El individuo es la medida de su amor a sí mismo, su autoestima es el marco de referencia desde el cuál se proyecta. Así, la autoestima está relacionada con el amor que se tiene uno mismo y que es fundamental para que el hombre alcance plenitud y autorrealización, confiando en sus capacidades, aceptándose y valorándose.

A continuación se presenta un cuadro que incluye las características de la autoestima alta y baja.

Autoestima alta	Autoestima baja
Comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor	Sentirse inepto ante la vida
Confía en sus habilidades y sabe de lo que es capaz	Desacertado como persona
Reconoce limitaciones y debilidades propias	Piensa que no vale o que vale poco
Se acepta a sí mismo	Espera ser engañado, pisoteado, menospreciado
Supera momentos difíciles porque sabe con que armas cuenta	Se oculta tras la desconfianza y se hunde en la soledad y el aislamiento
Aprende de sus errores	El temor lo limita para resolver sus problema
Satisfacción con la propia apariencia física	No se acepta a sí mismo
Aceptación entre sus iguales	Se califica como fracasado, adoptando conductas derrotistas
Logro académico	Está relacionada con depresión, ansiedad, bajo rendimiento escolar, con el sentimiento de no alcanzar el éxito
Sentirse apto para vivir	

Desde este conocimiento y aceptación de uno mismo, se siente feliz y contento de ser quien es. Desarrollando un orgullo saludable, con un sentido realista de la dignidad y valor de conocimiento, respeto de sí mismo y gozo por los logros personales, talentos y pertenecer a una familia. Mientras que la baja se refiere a aspectos negativos de la persona, que no le permiten desarrollarse integralmente de manera personal ni social. Además la autoestima puede cambiar y aumentar a lo largo de la vida.



Ejercicio 4 Tarjeta de presentación

Instrucciones: Contesta lo siguiente

Tarjeta de presentación	
Nombre y edad	_____
Rasgos de mi personalidad que me definen	_____
Gusto más importante	_____
Un problema que me preocupa	_____
Principal objetivo de mi vida	_____
Personas con las que me identifico más	_____
Una frase o palabra que más me importan	_____



Ejercicio 5

Instrucciones: Lee con atención cada una de estas frases y contesta las preguntas que están al final.

Frases de autoestima

1. Soy una persona con valor, existo y ocupo un lugar insustituible en la vida.
2. Trato de salir adelante como lo hace cualquier ser humano
3. Hago lo mejor que puedo en las circunstancias que encaro
4. Tengo derechos por ser humano, así como legítimas necesidades
5. Soy una persona que merece vivir con dignidad
6. Tengo errores como todos los demás, me acepto tal como soy, sin juicio alguno, puedo elegir mis actitudes, mi valor es único e inmutable
7. Actúo en busca de mis propias soluciones
8. Merezco ser respetado como yo necesito respetar a los demás
9. Merezco vivir con paz y seguridad, soy una persona con vida, que básicamente busca la bondad
10. Puedo dar mi sello personal y único a todo lo que hago
11. Tengo conciencia de mi existir, soy un ser humano valioso

Preguntas:

¿Qué despierta en ti estas frases? ¿Pensaste en el valor que tienes? ¿Al leer las frases te generó un sentimiento positivo o negativo? ¿Por qué?

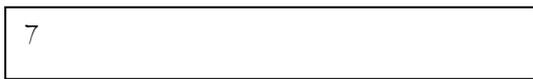
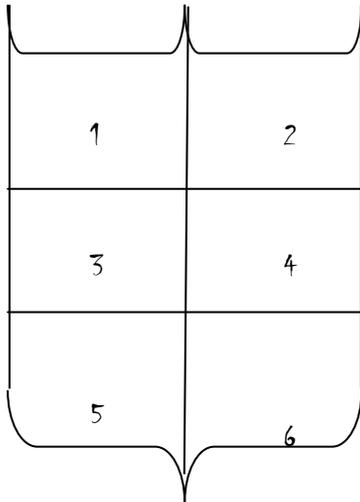


Ejercicio 6 Mi escudo

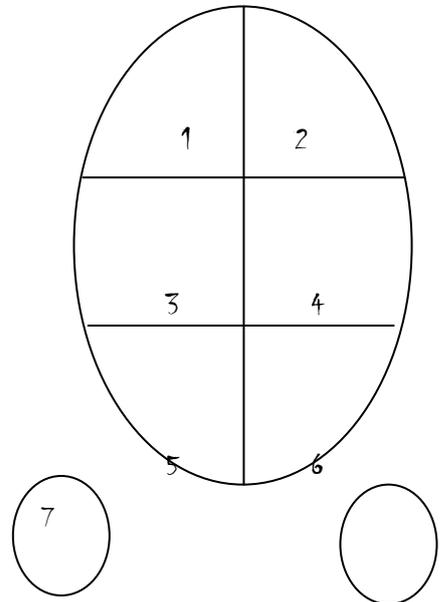
De los dibujos siguientes debes escoger un inciso, a o b y expresar tus sentimientos según las preguntas, en donde corresponda.

1. ¿Cuál es el hecho más importante que recuerdas de tu infancia?
2. ¿Cuál es el hecho más importante actualmente?
3. ¿Cuál ha sido un logro muy importante para ti?
4. ¿Cuál es el momento más feliz en este último año?
5. Si te quedará un año de vida y supieras que tendrías éxito en todo lo que hicieras ¿A qué dedicarías tu esfuerzo? Exprésalo con un dibujo
6. Expresa con un dibujo algo en lo que eres bueno
7. Si desaparecieras hoy, qué te gustaría que dijeran de ti en tres palabras

a)



b)



REFLEXIONA

- ¿Qué es la autoaceptación?
- ¿Por qué es importante?
- ¿Qué es la autoestima?
- ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?



Sesión 6

Salud psicológica: Timidez y aislamiento

Timidez

La timidez muchas veces se confunde con introversión y pasa desapercibida, al no considerarla como un problema sino una característica de la personalidad.

Todas las personas en mayor o menor medida hemos experimentado la timidez en alguna situación, cuando hemos tenido miedo a lo que los otros puedan pensar o decir de nosotros, preocupación por no ser lo que queremos ser ante los otros, pero se complica cuando se vuelve una forma de vida.

El tímido es una persona que le cuesta trabajo expresarse en sociedad porque no tiene o no ha desarrollado adecuadamente habilidades sociales y se manifiesta con el escape de situaciones sociales y respuestas físicas.

A diferencia de los introvertidos, los tímidos desean ser notados y aceptados, sin embargo no poseen capacidad, pensamiento, sentimiento y actitudes que podrían ayudarles a manejarse en situaciones sociales.

Los adolescentes se vuelven tímidos para tratar de dar sentido a los cambios físicos, emocionales y sociales por los que atraviesan, así como por el deseo de ser parte de un grupo social. Además de que también tienen que enfrentarse con la identidad de adulto que están formando y mediar entre la infancia y la edad adulta. Por un lado luchan para desprenderse de sus intereses inmaduros y por otro quieren responsabilidades y privilegios de adultos, pero no pueden manejar esta situación ni emocional ni intelectualmente, lo que les provoca ansiedad, incompreensión y sentimiento de abandono.

Los tímidos, prefieren jugar sobre seguro y retirarse a una estrecha zona de bienestar, integrada por pocos amigos, emociones y experiencias.

Afecta de diferente manera a los hombres y a las mujeres. A ellas no les molesta demasiado ser tímidas, hay más mujeres tímidas que hombres. Adoptan un rol tradicional femenino sumiso y pasivo, que dice que sí a todo, estableciendo una falsa identidad que no se basa en su carácter ni en su talento. Para ellos, la timidez es un inconveniente durante la adolescencia y se sienten mal consigo mismos.

La preocupación por la apariencia física juega un papel en la timidez, al estar pendientes del aspecto físico. Por los medios masivos, se estimula la preocupación de las chicas por su belleza, ya que pueden cambiar o modificar su apariencia, gracias a la industria cosmética. Las adolescentes tímidas, tienen más problemas de imagen corporal que sus compañeras menos tímidas, tal vez por que están concentradas en la apariencia física notan sólo los defectos. Algunas pueden desarrollar otras conductas desajustadas como la anorexia o la bulimia en su intento por ganar el control sobre su vida.

La timidez es una conducta del adolescente, en la que se refugia para no ser atacado, ni lastimado, sin embargo lo margina de lo social y de desarrollar habilidades y experiencias que le permitan enfrentarse

de manera adecuada a la sociedad. Estas experiencias y habilidades sociales son de gran importancia porque el ser humano es social y siempre tiene que comunicarse con otro, por lo que no puede aislarse, necesita de los demás y éstos de él.

Al protegerse de la ansiedad mediante la evitación de situaciones sociales, se niegan a sí mismos la oportunidad de lograr éxitos, que les permitiría fortalecer su autoconfianza y atenuar la timidez.

Soledad

A veces pasa que la confusión que sientes es tan grande que te encierras en ti mismo, estar solo escuchando música, escribiendo, dibujando o durmiendo.

En ocasiones esta es la única compañía que puedes disfrutar. Hay periodos de la adolescencia que necesitas guardar silencio para poder escucharte y es válido que te lo comuniques a ti mismo, para saber qué tienes o qué sientes.

La soledad y el aislamiento no son exactamente lo mismo, dado que se puede decidir estar solo, lo cual resulta en ocasiones necesario y productivo.

El aislamiento suele ser producto de una elección consciente, no resulta productivo, se acompaña con la sensación interna de estar paralizado.

Para enfrentarse a la timidez, es importante y necesario saber que:

- ⚙️ Tengo cosas interesantes que decir y la mayoría de la gente se dará cuenta
- ⚙️ No tengo que ganarle a toda la gente que conozco o ser el alma de la fiesta para pasar un buen momento
- ⚙️ Casi todo el mundo se pone ansioso al conocer gente nueva o si tiene que hablar en público
- ⚙️ No espero establecer simpatía instantánea con la mayor parte de personas. Estoy dispuesto a llegar a conocer a alguien compartiendo información acerca de mí y tomándome el tiempo para que la relación evolucione
- ⚙️ Si no hago amistad con alguien no me detengo en ello, no se puede ser amigo de todos
- ⚙️ Me prepara para nuevos encuentros estableciendo expectativas realistas para mí mismo



Ejercicio 7

a) Contesta el cuadro, en la primera columna según las actividades en las que no te sientes del todo seguro y en la segunda columna aquellas en las que te sientes plenamente seguro.

Mis inseguridades	Mis seguridades

Piensa en la razón de tu inseguridad y de tu seguridad en cada uno. Averigua qué sientes en cada situación y que pasaría si te sintieras seguro plenamente en aquellas situaciones en las que hasta ahora te resultan penosas por falta de seguridad.

Analiza cuidadosamente las situaciones que has listado, y contesta:
¿Tienen algo en común? (misma gente, mismo lugar, mismo tipo)

¿Cuál es la peor situación?

¿Cómo puedes cambiar esta situación?

b) Anota de 10 a 15 cualidades o atributos positivos. Es importante recordar que hay pequeñas cosas que a veces pasamos por alto, pero que nos ayudan a tener confianza y seguridad en uno mismo, como considerarnos buenos hijos, buenos amigos, fieles a nuestras ideas, entre muchos otros.

Mis cualidades	
1.	9.
2.	10.
3.	11.
4.	12.
5.	13.
6.	14.
7.	15.
8.	

De acuerdo con tus seguridades y cualidades, piensa en el valor que tienes y que estas características positivas te pueden ayudar a superar las dificultades que enfrentas en tu vida diaria.

Listado de las distorsiones cognitivas comunes y patrones irracionales de pensamiento (Burn, 1980; Ellis, 1997)

- Pensamiento del todo o nada (totalizar acontecimientos)
- Sobregeneralizar (poca lógica)
- Filtrado mental (poca atención)
- Ignorar lo positivo (ser negativo)
- Saltar a las conclusiones (desechar pasos intermedios)
- Magnificación (exageración)
- Razonamiento emocional (terquedad)
- Afirmaciones del tipo debe/debería (ser perfeccionista)
- Etiquetado (dar sobre nombres)
- Personalización (ser excesivamente sensible)

Implementar la reestructuración cognitiva
Método de 6 pasos de Burns (1980)

1. Describir la situación que debilita la autoestima
2. Evaluar los sentimientos y el nivel de intensidad
3. Describir pensamientos automáticos de la situación
4. Identificar los patrones irracionales de pensamiento
5. Sustituir por una respuesta racional
6. Evaluar sentimientos otra vez

Ejemplo

1. No soy popular en la escuela
2. Esto me hace sentir como un tonto, triste y solo
3. Pienso que nunca voy a tener amigos
4. Según la lista de patrones irracionales de pensamiento, estoy siendo negativo
5. En realidad aunque tengo pocos amigos, me apoyan cuando los necesito
6. Me siento contento por los amigos que tengo y sé que no necesito ser popular para tener amigos verdaderos



Ejercicio 8

Siguiendo el ejemplo anterior, contesta según el método de los 6 pasos con un ejemplo que te haya sucedido

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

Por lo que, para afrontar la timidez, es necesario arriesgarse a propuestas sociales, evaluar qué situaciones están dentro del propio control y cuáles están más allá de nuestro alcance, reforzar la confianza en sí mismo, disfrutar de la soledad y practicar las habilidades sociales que se usan con los amigos.



REFLEXIONA

- ¿Qué es la soledad?
- ¿Cómo podemos superarla?
- ¿Qué ventajas tiene estar solo?
- ¿Cuál es la diferencia entre soledad y timidez?



Sesión 7

Salud y calidad de vida

Salud

La salud abarca varias áreas del hombre, las cuales son física y biológica, psicológica y social. Se busca conservarla y desarrollarla a lo largo de la vida.

Hay varios factores que intervienen en este desarrollo como pueden ser: cuestiones ecológicas, económicas y sociales. Además de otras situaciones que los individuos han provocado a lo largo de su historia, relacionadas con sus hábitos y sus costumbres.

Una buena salud permite vivir de manera adecuada y no sólo es un antagónico de la enfermedad, una persona sana es aquella que es capaz de vivir de forma autónoma y solidaria, que además de no padecer ningún malestar, tiene la capacidad para disfrutar del bienestar.

Calidad de vida

La calidad de vida cambia constantemente según las expectativas que tienen las personas para conseguir condiciones óptimas de vida y el contexto en el que se encuentran.

La calidad de vida está relacionada con condiciones subjetivas y objetivas, por lo que se asocia a la felicidad, bienestar, satisfacciones personales, nivel de vida, medio ambiente, condiciones de trabajo, acceso a servicios, salud, entre muchos otros.

En general puede entenderse la calidad de vida, como la evaluación que el hombre hace sobre cada área de su vida y está relacionada directamente con el bienestar.

El bienestar se entiende como una correspondencia entre lo que se desea y la realidad, es decir lo que se obtiene, en todos los niveles del hombre (su personalidad, actividades que realiza, emociones y sentimientos) teniendo varios tipos de bienestar como el económico, el emocional, el laboral, etc. y puede ser considerado de manera individual, grupal o social.

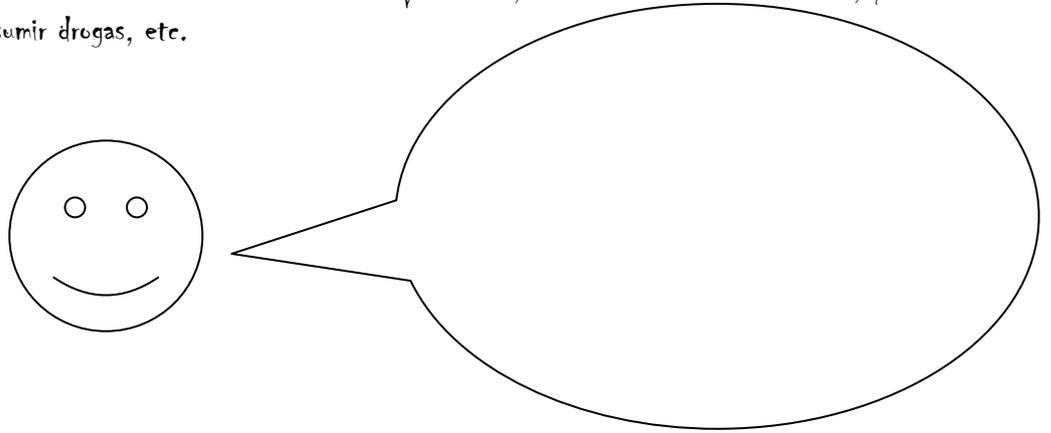
Tanto en la salud como en la calidad de vida se busca un equilibrio y mejoramiento en el hombre, en varias áreas, las cuales son:

- ★ **Física.** Mejoramiento del estado físico (practicar deportes, alimentación sana, evitar adicciones, buenos hábitos, bajar el nivel de estrés, etc.)
- ★ **Psicológica.** Mejoramiento del individuo en su estado cognitivo y afectivo (comunicación, autoestima, autoaceptación, buscar un mejor porvenir, etc.)
- ★ **Social.** Percepción positiva del individuo de sus relaciones interpersonales y roles sociales en la vida (apoyo familiar y social, relaciones con amigos, novio, etc.)



Ejercicio 9 Spot publicitario

Instrucciones: Haz un listado de las actitudes saludables que tienes, como: alimentarte sanamente, practicar algún deporte, no consumir drogas, etc.



Pon tu nombre _____



REFLEXIONA

¿Qué es la salud?

¿Qué es una actitud saludable?

¿Cómo puedo mejorar mi calidad de vida?



Sesión 8

Desarrollo personal

Planear tu vida

Planear significa anticipar, organizar, prever y pensar lo que vamos a hacer, cuándo y de qué manera. Implica pensar hacia donde dirigirme y cómo plantearme metas y analizar formas de realizarlas de manera organizada en un lapso determinado.

Planear tu futuro es importante porque te permite:

- ☞ Conocerme mejor. Saber quién eres y quién quieres ser
- ☞ Comprender tu entorno. Donde estás, cuáles son tus necesidades, oportunidades, limitaciones
- ☞ Aclarar tus expectativas. Para qué estás aquí, cuál quieres que sea tu propósito y sentido en tu vida, cuál será la contribución que harás en tu paso por el mundo.
- ☞ Tomar decisiones. Definiendo tus objetivos de vida a corto y largo plazo.
- ☞ Tener un plan de acción. Para saber qué plan seguirás, qué estrategias son las más adecuadas, qué actividades tienes que realizar, cómo usarás tu tiempo de vida.
- ☞ Realizar seguimiento. Anotar avances con respecto a los objetivos propuestos.

Para ser y realizarnos las personas nos valemos de nuestro cuerpo y mente, que trabajan en conjunto por el desarrollo de nuestras capacidades. Así, nuestro ser se da en el tiempo que dura nuestra vida, usar nuestro tiempo es usar nuestra vida.

Para que tenga significado y sentido el uso de nuestro tiempo en actividades y acciones, éstas deben estar precedidas de un pensamiento y un deseo. Cuando usamos nuestro tiempo sin un pensamiento sin reflexionar, ni analizar, puede provocar que una decisión deliberada, sin considerar otras opciones. No estamos realmente planeando el uso de nuestro tiempo, sino reaccionando a estímulos externos. Para organizar el tiempo se puede hacer un horario y escribir lo planeado, revisando si lo hemos hecho.



Planear nuestra vida es decidir cómo vamos a usar nuestro tiempo, es elegir la ocupación que daremos a nuestro tiempo-vida en este periodo que va de la adolescencia cuando nos preparamos para ser adultos.

La etapa de preparación para ser independientes y establecernos en la vida por nuestra propia cuenta implica elecciones vitales sobre:

- Quién eres y quién quieres ser
 - Explorar tus posibilidades
 - Conocer tus necesidades, gustos, intereses, preferencias, habilidades, debilidades, deseos, aspiraciones, sueños, valores, ideales

- Tu ocupación
 - Qué papel desempeñarás en tu grupo social
 - Cómo vas a ganarte la vida y qué contribución social harás a través de tu ocupación

- Cómo te preparas
 - Cuál es tu elección vocacional
 - Qué carrera estudiarás
 - Qué oportunidades puedes aprovechar

- Otros objetivos de vida
 - Dónde y cómo vivirás
 - Qué pareja quieres formar
 - Qué familia formarás tu pareja y tú
 - Qué compromiso tienes con tu grupo social
 - Qué compromiso tienes como ser humano



Habilidades para la vida

Para que seamos capaces de desarrollarnos completamente necesitamos tener habilidades que nos ayuden a lograr esto, y estas son:

- ✓ El autoconocimiento
- ✓ Habilidad para comunicarnos de manera clara y directa
- ✓ Para discutir y negociar sin agredir
- ✓ Capacidad de experimentar emociones
- ✓ Capacidad d tomar decisiones, para analizar situaciones y pensar de manera crítica
- ✓ Capacidad para planear
- ✓ Habilidad para utilizar el tiempo libre
- ✓ Habilidad para ser constantes

Algunas actitudes positivas que facilitan nuestro crecimiento, desarrollo y logro de objetivos son:

- | | |
|--|--------------------------|
| * Receptividad. Interés por saber qué pasa dentro de ti y a tu alrededor | * Gusto por experimentar |
| * Apertura a nuevas experiencias | * Interés por los demás |
| * Aceptar riesgos | * Falta de temor |
| * Curiosidad | * Ser responsable |
| * Comunicación | * Colaboración |

Las metas son propósitos que nos planteamos, pero para que funcionen es necesario que sean:

- 1) Realistas. Si nos fijamos metas inalcanzables, sólo nos producirá frustración
- 2) Medibles. Con un criterio de evaluación que nos permita saber si la alcanzamos o no
- 3) Modificables. Cambiar metas según situaciones y aportaciones que se nos van presentando
- 4) Sean claras. Definir las tareas y pasos específicos hacia lo que queremos lograr
- 5) Controlables. Que dependan de nosotros

Podemos planear metas en cada rol que desempeñemos en la vida, una meta adicional es encontrar el equilibrio en todas las áreas de nuestra vida. Toda planeación y organización requiere flexibilidad. Nuestras metas y prioridades habrán de ajustarse a nuestras necesidades y forma de ser, y éstas en conjunto no serán iguales a las de otros, somos únicos, especiales y cada uno está construyendo su historia personal.

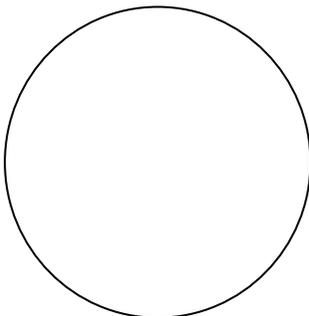


Ejercicio 10 Mi historia

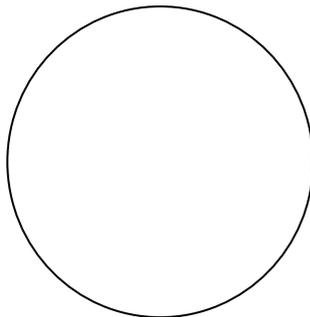
Indicaciones: En esta historia tú eres el personaje principal, por lo que tendrás que contar desde que naciste, cómo eras de niño, qué te gustaba hacer. Debes ilustrarla con 3 dibujos (de tu pasado, de tu presente y cómo serás en el futuro)

Es importante poner a las personas más significativas de tu vida. También debes de imaginar cómo quieres que sea tu vida y escribir qué te gustaría que sucediera en 5 años contigo.

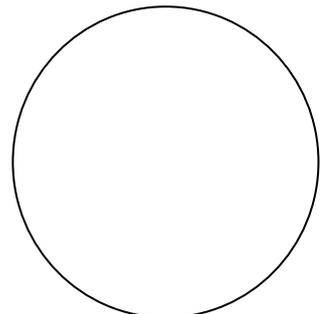
Al ser el personaje principal puedes escribir tu historia como más te guste y tienes el control para dirigirla hacia donde quieras.



Pasado
(Bebé)



Presente
(Adolescente)



Futuro
(Adulto)



Ejercicio 11 Mis metas

Área	Lo que deseo	Lo que he hecho	Lo que debo de hacer
Aspecto físico			
Salud física			
Mi autoestima			
Mi ser			
Mi familia			
Profesionales			



Ejercicio 12 Entrevista conmigo en 7 años

Indicaciones: Las siguientes preguntas las deberás contestar como si fueras 7 años mayor.

1. ¿Cuántos años tienes?
2. ¿Dónde estás viviendo?
3. ¿Cómo es tu vida?
4. ¿Cuáles son tus principales fortalezas?
5. ¿Cómo estás de salud?
6. ¿Tienes trabajo, cuál es? (Especifica cuanto sea posible)
7. ¿Qué tuviste que hacer para conseguirlo?
8. ¿Estás estudiando? ¿Qué?
9. ¿Dónde estudias? ¿Qué tuviste que hacer para ingresar a esa escuela?
10. ¿Tienes novio(a)? ¿Cómo es? ¿Dónde lo(a) conociste?
11. ¿Tienes muchos amigos y amigas?
12. ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias en estos últimos 7 años?
13. ¿Cuáles han sido tus logros en este tiempo?
14. ¿A qué problemas te has enfrentado?
15. A lo largo de estos años, has tenido experiencias positivas y negativas, ¿Cómo te sientes ante todo esto?



Sesión 9

Cierre y evaluación del taller



Ejercicio 13 Cuestionario de auto-evaluación

Indicaciones: Contesta las siguientes preguntas

1. ¿Cuáles elementos conforman mi apariencia física?
2. ¿Cómo influyen los medios masivos en mi manera de vestir, peinar, hablar, etc?
3. ¿Qué opino de los tatuajes y perforaciones?
4. ¿Cómo puedo elaborar una dieta balanceada?
5. ¿Cuáles son los riesgos de padecer anorexia y/o bulimia?
6. ¿Cómo afecta el uso de drogas en la vida del adolescente?
7. ¿Qué significa ser tímido?
8. ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?
9. ¿Cómo afecta el estrés en mi desarrollo personal?
10. ¿Cómo puedo mejorar mi calidad de vida?
11. ¿Qué necesito para elaborar mi plan de vida?
12. ¿Cómo puedo mejorar mis hábitos?



Lectura para concluir el taller



Mi declaración de autoestima

Virginia Sátir

Yo soy yo

En todo el mundo, no hay otro que sea igual a mí. Hay personas que tienen algunas partes semejantes a las mías, pero nadie es exactamente como yo. Por lo tanto, todo lo que provenga de mí es auténticamente mío, porque yo así lo he decidido.

Soy dueño de todo lo que hay en mí: mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace, mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las imágenes que contemplan; mis sentimientos cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, desencanto, emoción; mi boca y todas las palabras que salgan de ella: amables, dulces o ásperas, correctas o incorrectas; mi voz fuerte o suave, y todos mis actos, ya sean dirigidos a otros o a mí mismo.

Soy dueño de mis fantasías, mis sueños, esperanzas y temores
Soy dueño de mis triunfos y éxitos, de todos mis fracasos y errores

Como soy dueño de todo lo que hay en mí, puedo conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo amar y ser amistoso conmigo en todas mis partes. Así, puedo hacer posible que todo mi ser trabaje en beneficio de mis intereses.

Reconozco que no hay aspectos en mí, que me intrigan y que hay otros aspectos que desconozco. Pero mientras sea amistoso y amoroso conmigo, puedo buscar con valor y esperanza las soluciones a estas interrogantes y los medios para descubrir más sobre mí.

Como quiera que parezca y suene, cualquier cosa que diga y haga y cualquier cosa que piense y sienta en un momento determinado, será yo.

Esto es auténtico y representa lo que soy en ese momento.

Cuando más tarde analice cómo parecía o sonaba lo que dije e hice y cómo pensé y sentí, algunas partes podrán parecer inadecuadas. Puedo desechar aquello que no sea adecuado y conservar lo que sí lo sea, e inventar algo nuevo para lo que haya descartado.

Puedo ver, escuchar, sentir, pensar y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para estar unido a los demás, para ser productivo y encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y cosas que están fuera de mí.

Me pertenezco y, por tanto, puedo construirme.

Yo soy yo y estoy bien.

Si requieres de más información de los temas, consulta el siguiente cuadro

Sesión	Tema	Bibliografía
1	Cuerpo	Alegret, Joana, Comellas, Jesús y Funes Jaume. Adolescencia. Relaciones con los padres, drogas y culto al cuerpo. Barcelona, Graó, 2005, p. 119-146
	Tatuajes y perforaciones	1 b. Piña Mendoza, Cupatitzio. Cuerpos posibles... cuerpos modificados: tatuajes y perforaciones en jóvenes urbanos. México, Instituto Mexicano de la Juventud, 2004, p. 15-40 <i>Consulta en Internet:</i> <a href="http://blogs.sawebos.com/index.php/murcielago/2007.<22%20marzo%20del%202008>">blogs.sawebos.com/index.php/murcielago/2007.<22 marzo del 2008>
2	Rostro y cabeza	Rice, Philip. Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Madrid, Prentice Hall, 2000, p. 112-123
	Estereotipos de belleza	Rodin, Judith. Las trampas del cuerpo. Cómo dejar de preocuparse por la apariencia física. Barcelona, Paidós, 1993, p. 28-48
	Atracción y la influencia de los medios	Pick, Susan y Givaudan, Martha. Soy adolescente: mis retos, mis riesgos y mis expectativas. México, Idéame, 2004, p. 48-52
3	Alimentación y nutrición	Vargas Ocampo, Francisco. Educación para la salud. México, Limusa, 2004, p. 152-158
	Hábitos alimenticios saludables	Sánchez, Silvia. "La educación el pan nuestro de cada día. Nuestros hábitos alimenticios" en <i>Paedagogium</i> . Marzo-Junio 2006, México, año 5, No. 27 p.34-36
	Deportes	López Rosetti, Daniel. Estrés. Epidemia del siglo XXI. Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo. Buenos Aires, Lumen, 2005, p. 140-142
4	Adicciones	Pick, Susan y Givaudan, Martha. Op. cit. p. 189-206
	Trastornos de la alimentación	Szczedrin, Irene. Los kilos de la amargura. Problemas de sobrepeso. Ediciones Pirámide, Madrid, 1998, p. 70-73 Rice, Philip. Op. cit. p. 116-122 <i>Consulta en Internet:</i> www.rubendariux.com/?p=79 <25 de febrero del 2007>
	Estrés	Lopez Rosetti, Daniel. Op. cit. p. 18-55
5	Autoaceptación	Branden, Nataniel. Cómo mejorar su autoestima. México, Paidós, 1994, p. 10-25
	Autoestima	Mruk, Chris. Autoestima, teoría y práctica. Bilbao, Editorial Descleé de Brouwer, 1999, p. 34-45 Philip. Op. cit. p. 175-192
6	Timidez	Cardducci, Bernardo. El libro de la anti-timidez. Madrid, Atlántida, 2000, p. 226-234
	Aislamiento y soledad	Castro Posada, Juan. Guía de autoestima para educadores. Salamanca, Amarú Ediciones, 2000 p. 54
7	Salud	Colomer Concepción y Álvarez- Dordet, Carlos. Promoción de la salud y cambio social. Barcelona, Masson, 2001, p. 6-15
	Calidad de vida	Schalock, Robert y Verdugo, Miguel Ángel. Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid, Alianza Editorial, 2003, p. 37-76
8	Desarrollo personal	Pick, Susan y Givaudan, Martha. Op. cit. p. 283-304
	Planeando mi futuro	Acosta González, María Elisa. Planear tu carrera y tu vida. Un programa personal de desarrollo. México, Planeta, 1995, p. 15-35